



T.C.  
Hitit Üniversitesi  
Sosyal Bilimler Enstitüsü  
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

**SEDANter BAYANLARDA BOSU EGZERSİZİN FİZİKSEL  
UYGUNLUK VE PSİKOSOSYAL DEĞİŞİMLERİNE ETKİSİ**

Nilüfer TÜRK

Yüksek Lisans Tezi

Çorum 2016



**SEDANTER BAYANLARDA BOSU EGZERSİZİN FİZİKSEL UYGUNLUK VE  
PSİKOSOSYAL DEĞİŞİMLERİNE ETKİSİ**

Nilüfer TÜRK

Hitit Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü  
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Tez Danışmanı  
Prof. Dr. Osman İMAMOĞLU

Çorum 2016

## KABUL VE ONAY

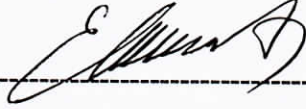
Nilüfer TÜRK tarafından hazırlanan “SEDANTER BAYANLARDA BOSU EGZERSİZİN FİZİKSEL UYGUNLUK VE PSİKOSOSYAL DEĞİŞİMLERİNE ETKİSİ” başlıklı bu çalışma, 01.07.2016 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.



Prof. Dr. Osman İMAMOĞLU (Başkan- Danışman)

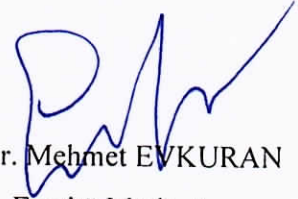


Doç. Dr. Faruk YAMANER



Yrd. Doç. Dr. Erdal ARI

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.



Prof. Dr. Mehmet EVKURAN  
Enstitü Müdürü

**T. C.**  
**HİTİT ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE**

Bu belge ile, bu tezdeki bütün bilgilerin akademik kurallara ve etik davranış ilkelerine uygun olarak toplanıp sunulduğunu beyan ederim. Bu krallar ve ilkeler gereği olarak, çalışmada bana ait olmayan tüm veri, düşünce ve sonuçları andığımı ve kaynağını gösterdiğimi ayrıca beyan ederim. (01/07/2016)

  
Nilüfer TÜRK

## ÖZET

TÜRK, Nilüfer. *Sedanter Bayanlarda Uygulanacak Olan 3 Aylık Düzenli Bosu Egzersizin Fiziksel Uygunluk Seviyelerindeki Değişimin Vücut İmajı, Benlik Tasarımı ve Stres Düzeyine Etkisi* (Yüksek Lisans Tezi), Çorum, 2016.

Bu araştırmada Sedanter Bayanlarda uygulanan 3 aylık düzenli bosu egzersizin Fiziksel Uygunluk seviyelerindeki değişiminin vücut imajı, benlik tasarımı ve stres düzeyine etkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır. 25-45 yaş arası 30 sedanter kadın araştırmaya dahil edilmiştir. Çevre ölçümleri, el kavrama kuvveti ve esneklik ölçümleri yanında, imaj ölçeği, stres ölçeği, depresyon anketi ve benlik tasarımı ölçeği ön ve son test olarak doldurtulmuştur. İstatistiksel işlemlerde SPSS 20 programında Wilcoxon Testi kullanılmıştır. Ölçülen bel ve kalça çevresi ile bel/kalça oranında düşme görülmüştür. El kavrama kuvvetlerinde ve esneklik değerlerinde ise anlamlı bir artış bulunmuştur ( $p>0,05$ ). İkinci ölçüm stres değeri birinci ölçüme göre düşük olmakla beraber bu istatistiksel olarak anlamlı görülmemektedir ( $p>0,05$ ). Depresyon değerleri bakımından zamanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). İkinci ölçüm Benlik algısı puanı yükselmiş olduğu görülmekle birlikte bu istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Vücut algısı değerleri bakımından ön ve son ölçüm puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Sonuç olarak, sedanter kadınlarda 3 aylık düzenli bosu egzersizin kardivasküler hastalıklar risklerini düşürdüğü, depresyon düzeylerini alçalttığı ve beden imajına olumlu katkı yaptığı söylenebilir. Sedanter kadınlarda düzenli bosu egzersizleri yapılırken beslenme durumları da kontrol edilmelidir.

**Anahtar Sözcükler:** Spor, Fiziksel Uygunluk, Vücut İmajı, Benlik Tasarımı, Stres.

## ABSTRACT

TÜRK, Nilüfer. *The Effect of Bosu Exercise to The Physical Availability and Psychosocial Changes in Sedantary Women* (Master Thesis), Çorum, 2016.

The determination of the effect of change in the physical fitness level of the 3 months cardio exercise applied to the sedentary women for body image, personality design, depression case and stress level is aimed. 30 sedentary women, between 25-45 years old, were included in the research. Besides body sizes measurements, grasping strength, flexibility measurements; image measurement, stress measurement, depression survey and personality design measurement were filled as pretesting and final testing. The Wilcoxon Test in SPSS 20 program was used at statistic processes. A decrease was seen at the rate of waist and hip with measured waist and hip girth. On the other hand, in flexibility rate and grasping strength a remarkable increase was seen. As well as second measured stress rate being lower than first measuring, this isn't seen statistically significant. In terms of depression rates, there is no remarkable difference between times. While an increase in the second measured sense of self point was seen, this wasn't regarded remarkable statistically. In terms of body image rates, statistically there is a remarkable difference between first and final measurement points. As a result, it can be said that 3 months regular cardio exercise decrease the risk of cardiac vascular diseases, lowers depression rates and improves body image positively. While doing regular exercise, the nutritional status of sedentary women should be checked.

**Key Words:** Sports, Fitness, Body Image, Personality Design, Stress Level.

## İÇİNDEKİLER

ÖZET .....	i
ABSTRACT.....	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
TABLO LİSTESİ.....	v
GRAFİK/ŞEKİL LİSTESİ.....	vi
ÖNSÖZ .....	vii
GİRİŞ.....	1
1. GENEL BİLGİLER.....	4
1.1. SEDANTER BİREY – SEDANTER YAŞAM.....	4
1.2. SAĞLIK EGZERSİZ İLİŞKİSİ .....	5
1.3. EGZERSİZİN FİZİKSEL FAYDALARI .....	6
1.3.1. Egzersizin Psikolojik Faydaları.....	7
1.3.2. Egzersizin Sağlık Faydaları.....	8
1.4. EGZERSİZ VE STRES .....	9
1.5. EGZERSİZ VE DEPRESYON.....	12
1.6. EGZERSİZ VE BENLİK TASARIMI.....	13
1.7. EGZERSİZ VE BEDEN İMAJI .....	15
2. YÖNTEM .....	18
2.1. ARAŞTIRMA MODELİ .....	18
2.2. EVREN VE ÖRNEKLEM .....	18
2.3. VERİLERİN TOPLANMASI.....	18
2.3.1. Antrenman Programı .....	18
2.3.2. Araştırma Grubunun Kişisel Verileri .....	19
2.3.3. Uygulanan Ölçekler.....	20
2.3.3.1.Vücut Algısı Ölçeği( İmaj Ölçeği) .....	20



2.3.3.2. Algılanan Stres Ölçeği (Stres Ölçeği) .....	21
2.3.3.3. Depresyon Anketi /Beck Depresyon Envanteri (BDE) .....	21
2.3.3.4. Benlik Tasarımı Ölçeği.....	22
<b>2.4. VERİLERİN ÇÖZÜMLENMESİ .....</b>	<b>22</b>
<b>3. BULGULAR.....</b>	<b>24</b>
<b>4. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>37</b>
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>44</b>
<b>EKLER .....</b>	<b>50</b>
Ek-1: Benlik Tasarımı Ölçeği .....	50
Ek-2: Depresyon Anketi (Beck Depresyon Envanteri).....	53
Ek-3: Algılanan Stres Ölçeği .....	56
Ek-4: Vücut Algısı Ölçeği (İmaj Ölçeği).....	57
Ek-5: Tez Orijinallik Raporu .....	59

## TABLO LİSTESİ

Tablo 1.Araştırmaya Katılan Sedanter Bayanların Yaş, Spor Yaşı ve Boy Uzunlukları.....	24
Tablo 2. Sedanter Kadınların Gelir Durumu ve Adet Görme Durumları.....	24
Tablo 3.Yaş, Boy ve Vücut Ağırlığı Değerlerinin Zamana Bağlı Farklılığına İlişkin Wilcoxon Testi Sonuçları .....	25
Tablo 4.Vücudun Bazı Çevre Ölçüm Değerlerinin Zamana Bağlı Farklılığına İlişkin Wilcoxon Testi Sonuçları .....	26
Tablo 5.Sedanter Kadınların El Kavrama Kuvvetleri ve Bel Esneklikleri Ölçüm Değerlerinin Zamana Bağlı Farklılığına İlişkin Wilcoxon Testi Sonuçları .....	27
Tablo 6. Stres, Benlik Tasarımı, Depresyon ve Vücut İmaj Ölçüm Değerlerinin Zamana Bağlı Farklılığına İlişkin Wilcoxon Testi Sonuçları .....	30
Tablo 7. Puanlar Arasındaki İlişkiye Dair Korelasyon Testi Sonuçları .....	33
Tablo 8.Puanlar İle Çevre, Kuvvet ve Esneklik Arasındaki İlişkiye Dair Korelasyon Testi Sonuçları .....	35

## GRAFİK/ŞEKİL LİSTESİ

Grafik 1. Göğüs, Bel ve Kalça Çevresinin Ölçümlerine İlişkin Dağılım Grafiği .....	28
Grafik 2. Üst Kol Çevresinin Ölçümlerine İlişkin Dağılım Grafiği .....	28
Grafik 3.Üst Baldır, Alt Baldır ve Üst Kol Çevresinin Ölçümlerine İlişkin Dağılım Grafiği.....	29
Grafik 4.El Kavrama Sağ,El Kavrama Sol ve Esneklik Ölçümlerine İlişkin Dağılım Grafiği.....	29
Grafik 5. Stres Belirtileri Ölçümlerine İlişkin Dağılım Grafiği .....	31
Grafik 6. Depresyon Ölçümlerine İlişkin Dağılım Grafiği .....	31
Grafik 7. Benlik Envanteri Ölçümlerine İlişkin Dağılım Grafiği .....	32
Grafik 8. Vücut Algısı Ölçümlerine İlişkin Dağılım Grafiği .....	32
Grafik 9. Sedanter Kadınlarda 3 Aylık Egzersiz Öncesi ve Sonrası Bel/Kalça Oranı...33	

## ÖNSÖZ

Günümüzde Kadınlar formda olma, zamanı değerlendirme gibi nedenlerle spor salonlarına gitmektedir. Bu çalışmada özel spor salonlarına giden kadınların yaptıkları çalışmaların onlarda meydana getirdiği f bedensel değişikliklerin psikolojik ne tür değişikliklere neden olduğu araştırılmıştır.

Tez çalışmamın konu seçiminde ve her aşamasında beni yönlendiren ve yardımını esirgemeyen danışman hocam Prof. Dr. Osman İMAMOĞLU'na çok teşekkür ediyorum.

Yüksek lisans eğitimime başladığım ilk günden itibaren her konuda bana destek olan, cesaretlendiren Doç. Dr. Faruk YAMANER'e ve Yrd. Doç. Dr. Yakup PAKTAŞ'a, gece gündüz benden hiç yardımlarını esirgemeyen Yrd. Doç. Dr. Erdal ARI'ya, Uz. Dr. Gözde Orhan KUBAT'a çok teşekkür ediyorum.

İki yıl süren eğitimim boyunca maddi, manevi hep yanımda olan, nazımı kapisimi çeken, umudum bittiği, enerjimin tükendiği her an yanımda olan aileme ve arkadaşlarım Dilek ŞEKER UÇAR, Kübra AKBULUT, Ezel Nur KORUR, Berkan KAPLAN, Zuhale YALÇIN, Özlem GÜDEK ve Filiz-Murat KAÇAK'a ne kadar teşekkür etsem de haklarını ödeyemem.

Önce sınıf arkadaşlarım sonra da yol arkadaşlarım olan Fatih Samet ATASOY ve Şükrü OCAKBAŞI'na teşekkür ediyorum.

Son olarak; çalışmalarım bana destek olan aileme ve herkese çok teşekkür ediyorum.

## GİRİŞ

Günümüzde sanayi ve teknolojik gelişmeler insanların hayat şartlarını kolaylaştırırken olumsuz durumlarda ortaya çıkarmaktadır. En önemlisi teknolojideki bu gelişme insanları hareketsiz bir yaşama mahkûm etmiştir.

Makineleşme, şehirleşme, taşıt, asansör, yürüyen merdiven, internetten alışveriş, tüm ihtiyaçlarımızı oturduğumuz yerden karşılayabiliyor olmak bizi günlük aktiviteler yerine hareket etmez hale getirmiştir. Özellikle buna Televizyon seyretme, Bilgisayar ve cep telefonu kullanma da eklenince olumsuz şartlar kat kat artmıştır.

Hareketsiz yaşamın sebep olduğu bedensel ve fiziksel bozukluklara karşı önlem almak veya yavaşlatmak için en temel etken düzenli egzersiz ve fiziksel aktiviteye katılmaktır. Bedensel yönden sağlığın temeli olan fizyolojik kapasiteyi yükseltmek, fiziksel uygunluğu ve sağlığı uzun yıllar muhafaza etmek düzenli egzersiz ile mümkün olabilmektedir (Zorba, 2001: 6-7).

Günümüzde fiziksel ve psikolojik olarak güçlü, sağlıklı bireyler ve toplumlar istenilmektedir. Çünkü teknolojik gelişmeler insanları tembelleğe sevk etmiştir. Günlük hayatımıza makinelerin girmesi, evlerde işi kolaylaştıran aletlerin kullanımının artması, taşıt kullanımının çoğalması, fiziksel aktiviteyi en alt seviyeye indirmiş, enerji harcamasını azaltmıştır. Hareket etmeyen bireyler fiziksel yönden zayıf, iş gücü düşük, mutsuz bir toplum oluşturur. Bu nedenle sağlıklı bireyler ve toplum için fiziksel uygunluğu en üst seviyeye çıkarmamız gerekmektedir.

Bosu çalışmaları günümüzde kadınlar arasında vazgeçilmez egzersizlerin başında gelir. Bosu egzersizleri vücuttaki kan dolaşımının hızlanmasını sağlayarak vücuttaki yağların yakılmasını, kan dolaşımını, kilo vermenin, kilo almanın, büyüme hormonu sağlanmasının ve kas gelişiminin sağlanmasında katkıları bulunmaktadır.

Amerika Birleşik Devletleri Spor Hekimliği Birliği ve Amerikalı Diyetisyenler Birliği belirlediği duruma göre, yetişkinlerin haftanın her günü veya çoğunluk gününde (üç veya beş gün), en az 30 dakika süreli orta şiddette veya orta şiddete yakın egzersiz veya fiziksel aktivite yapması gerekmektedir (Pate ve ark., 1995: 402-407).

Düzenli fiziksel aktivite ile kalp ve damar hastalıklarının, Tip 2 şeker hastalığının, kanser hastalığının ve şişmanlığın önüne belirli oranlarda geçilebilmekte olup, kasların ve kemiklerin oluşturduğu sistemlerin sağlığı ve ruhsal olarak sağlık yönünden de pek

çok kazanımlar elde edilebilmektedir. Düzenli ve yeterli olarak yapılan aerobik faaliyet veya benzeri çalışmalarla kişilerin egzersiz kapasitesi ve fiziksel uygunlukta gelişmeler elde edilmekte; uygunluktaki bu küçük gelişmeler dahi, toplam ve kalp ve damar hastalıları ölüm oranında azalma sağlamaktadır (Vanhees vd., 2005: 102-114).

Dünya Sağlık Örgütü tarafından Türkiye’de hareketsizlikle ilgili 2002-2003 yılları arasında yapılan bir çalışmaya göre, Türkiye’de insanların hareketsizlik oranı kadınlarda %43 civarında belirtilmektedir. 2011 yılında Aktif Yaşam Derneği’nin yaptığı bir çalışmaya göre Türkiye’de yeterli düzeyde hareketli olanların oranı nüfusun %25’dir (medikalakademi.com ). Türkiye’de bu insanların ve özelliklede kadınların hareketsizlik oranı düşürülmelidir. Hareketsizlik oranını düşürmek için açık havada, atletizm sahalarında, rekreasyonel alanlarda, spor salonları vs. yanında fitness salonlarında da insanların ve özelde kadınların spor yapmaları teşvik edilmelidir. Fitness salonlarında yapılan çalışmaların kadınlarda sağlayacağı olumlu gelişmelerin topluma sunulması bu konuya katkı sağlayacaktır.

Düzenli ve uzun süreli yapılan fitness egzersizinin orta yaş spor yapmayan kadınlarda fiziksel uygunluk parametrelerine birçok olumlu kabul edilebilecek etkileri vardır. Sistemli, bilinçli ve programlı bir şekilde uygulanan fiziksel aktivitelerin ardından kadınların, bedensel bir takım rahatsızlıklarıyla ilgili algılamasının olumlu yönde değişmesi ve buna paralel olarak kendisini fiziksel ve ruhsal açıdan iyi ve sağlıklı hissetmesi, fiziksel iyilik haline yönelik etkinin önemli bir belirtisidir. Değişik araştırmalarda kişinin kendini fiziksel açıdan daha zinde hissetmesiyle sportif aktiviteler ve egzersiz faaliyetleri arasında olumlu bir bağlantı olduğunu ortaya koymuştur.

Egzersiz yapan kişilerde hem kısa süreli, hem de uzun süreli adaptasyon ile birlikte, birtakım olumlu fizyolojik ve psikolojik değişikliklerin olması beklenir. Günümüzde, egzersiz sağlıklı bir yaşamın temel prensiplerinden biri olarak değerlendirilmektedir. Egzersizle sağlıklı bir hayat sürmek, ancak egzersiz programlarının amaca uygun ve yeterli bir şekilde yapılmasıyla mümkündür (Çolakoğlu, 2003: 275-290).

Spor veya fitness salonlarında yapılan egzersizlerin faydaları konusunda devamlı güncel çalışmalar yapılmalıdır.

Bu çalışma da “Sedanter Bayanlarda Uygulanacak Olan 3 Aylık Düzenli bosu Egzersizin Fiziksel Uygunluk Seviyelerindeki Değişimin Vücut İmajı, Benlik Tasarımı

ve Stres Düzeyine Etkisi” incelenmiştir. Bu bağlamda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

1-Sedanterlerde uygulanan 3 aylık düzenli bosu egzersizi fiziksel uygunluk seviyelerinde değişim meydana getirmiş midir?

2-Sedanterlerde uygulanan 3 aylık düzenli bosu egzersizi vücut imajında olumlu değişim meydana getirmiş midir?

3-Sedanterlerde uygulanan 3 aylık düzenli bosu egzersizi stres ve depresyon düzeyinde düşme meydana getirmiş midir?

4-Sedanterlerde uygulanan 3 aylık düzenli bosu egzersizi benlik tasarımı artma meydana getirmiş midir?

Yukardaki sorular çerçevesinde çalışmamızın amacı “Sedanter Bayanlarda Uygulanacak Olan 3 Aylık Düzenli Bosu Egzersizin Fiziksel Uygunluk Seviyelerindeki Değişimin Vücut İmajı, Benlik Tasarımı ve Stres Düzeyine Etkisini” incelemektir.

Araştırmamızda sayılılar olarak ise;

1. Veri toplamak amacıyla kullanılan ölçekler Türkçe geçerlilik ve güvenirliği yapılmıştır

2. Kaynaklardan alınan bilgiler geçerli ve doğrudur.

3. Örneklemi oluşturan sedanter kadınlar ölçümleri araştırmacı tarafından bizzat alınmıştır.

4. Sedanter kadınlar ölçekleri istekli, dürüst ve kendilerini tam olarak yansıttıkları şekilde araştırmacının yanında cevaplamışlardır.

Yapılan bu çalışmanın önemi ise Sağlığı için spor yapan, zayıflama ve kilo düşme isteyen bayanların uygulanan 3 aylık bosu egzersizleri ile bu hedeflerini ne derece gerçekleştirebileceği konusunda fikir vermektir. Ortaya çıkan sonuçların fitness ve sağlık alanında faydalı olacağı düşünülmüştür.

# 1. GENEL BİLGİLER

## 1.1. SEDANter BİREY – SEDANter YAŞAM

Teknolojik alandaki gelişimler ile yaşam şartları kolaylaşırken, insanlar daha az hareket etmektedir. Hareketsiz bir yaşamın diğer adı ise sedanter bir yaşam, hareketsiz yaşayan insan ise sedanter kişi olarak tanımlanmaktadır. Halk arasında ise üçengeç, tembel olarak tanımlanır. Yüzyıllar öncesi insanlar tüm işlerini beden gücü kullanarak yaparken günümüzde ise beden gücünün yerini teknolojinin getirdiği olanaklar ve kolaylıklar almıştır. Bu kolaylıklara günlük hayatımızdan örnek vermek gerekirse her yere araba ile gitmek, merdiven yerine asansör kullanmak, ev işlerini makinaların yapması olarak gösterebiliriz. Hareketsiz yaşam biçimi de çok ciddi sağlık sorunları beraberinde getirmekte ve insan sağlığını tehdit etmektedir (Akdur ve ark., 2007: 64-69).

Hareketsiz yaşayan insan stres, depresyon, kalp ve damar, sinir sistemi hastalıkları, solunum yolunda olan hastalıklar, fiziksel ve psikolojik sorunlar yaşayabilmektedir (Tuncel, 1994: 94:68).

Hareketsiz bir yaşam şeklinin insanlar üzerinde yarattığı sağlık problemleri; Şişmanlık, yüksek kolesterol ve hipertansiyon ve kassal yönden zayıflık, şeker hastalığı ve koroner atar damar risk faktörlerinin artması, göğüs kafesi ve solunum kapasitesinde kayıplar, karın ve bel bölgesi kaslarının kuvvet ve gücünü kaybetmesi ile sindirim ve boşaltım yönünden güçlükleridir. Ayrıca vücudun duruş bozukluğu, tüm vücut kaslarında kuvvet, sürat, esneklik, dayanıklılık gibi temel motorik özelliklerde fonksiyonel yönden kayıp ve kolay sakatlanma, kemiklerde mineral yoğunluğunda düşme, eklemlerin kireçlenmesi ve hareketsel kayıpları görülür. Yine kan şeker seviyesi ve kan lipit veya yağ düzeylerinin artması, gıdalar ile alınan enerjinin ruhsal, sorunlar gibi olumsuz etkiler uzun süreli hareketsizliğin organizma üzerindeki etkileri olarak sayılabilir (Çiçek, 2010: 19-40).

Organizmadaki organik ve fiziki bozuklukları önlemek, eğer varsa yavaşlatmak, vücudun sağlığını korumak, fiziksel kapasiteyi artırmak, ruhsal ve fiziksel sağlığı uzun yıllar devam ettirmek için sedanter hayatın olumsuz etkilerini azaltmak için düzenli ve bilinçli egzersiz yapmalıyız. Bu ve benzeri nedenlerle sedanter yaşamı olan kişiler,



daha sağlıklı yaşamak ve yaşam kalitelerini yükseltmek için düzenli fiziksel aktivite ve düzenli egzersiz yapmaya yönlendirilmeli veya teşvik sunulmalıdır (Vural, 2010: 48)

## 1.2. SAĞLIK EGZERSİZ İLİŞKİSİ

Günümüzde, sağlıklı yaşamın temel prensiplerinden biri egzersizdir. Sağlığı ise en basit durumuyla insanın kendini ruhsal, fiziksel ve sosyal açıdan kendini iyi hissetmesi olarak tanımlayabiliriz. Dünya sağlık örgütü bildirgelerine göre ise sağlığı sadece mevcut hastalıklardan ve mikroplardan koruma olarak değil, genel olarak fiziki, ruhi ve sosyal açıdan iyi bir durumda olma hali olarak açıklamaktadır (Sağlık Bakanlığı, 2011: 360).

Günümüzde insan sağlığının amacı; kişinin sağlık ile ilgili doğru kararlar alması ve bu kararların kendisinin iyilik durumunu koruyan, sürdüren veya geliştiren hareket veya davranış özelliğinde olmasını sağlamaktır (Sisk, 2000: 37-43).

Sağlık için egzersizlerin temel amaçları arasında çok parametre sayılır. Hareketsiz bir yaşam şeklinin sebep olduğu fizyolojik ve psikolojik bozuklukları önlemek ve yavaşlatmak, fizyolojik kapasiteyi yükseltmek ve korumak gereklidir. Çünkü yapılan çok değişik alan araştırmaları düzenli egzersiz ve spor yaparak sağlığı korumanın mümkün olduğu ortaya çıkarmıştır.

Düzenli fiziksel aktivitenin sağlık için önemi bu kadar açıklanmış iken yapılan çalışmalarda sağlıklı yaşam davranışı içerisinde en fazla fiziksel aktivitenin ihmal edildiğini, bununla birlikte birçok sağlık sorununun hareketsiz yaşam sürmekten kaynaklandığını göstermektedir (Cihangiroğlu, 2011: 78-83).

Hareketsiz yaşam sürme şekli, sağlık üzerinde olumsuz etkileri nedeniyle üzerinde önemle durulması gereken bir sağlık sorunu olarak görülmektedir. Bu nedenle birçok ülkede toplum sağlığı için düzenli egzersiz ve fiziksel aktivitelerde bulunma devlet politikası haline gelmiştir.

Egzersiz en genel anlamı ile belli bir alanda yapılan ve bir plan çerçevesinde olan vücut hareketlerine denir. Fiziksel çaba gerektiren aktivite olarak adlandırabilir. Sağlıklı olmak, güçlü bir bedene ve iyi bir ruh haline sahip olmak kısacası sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürmek için yapılan planlı hareketler grubu olarak tanımlanabilir.

Egzersizin sağlık ile ilişkisi iki başlık halinde incelenebilir. İlk olarak günlük yaşantı kapasitesini arttırmasıdır. Kondisyonun en üst seviyeye çıkması günlük

zorlanmalar (merdivenleri yürüyerek çıkma, otobüslere veya raylı sistemlere hızlıca koşma, hızlıca yürüme vs.) karşısında insan vücudunun daha az yorulması iş yapmasını sağlamaktadır. Böylece egzersiz ve spor kişinin fiziksel ve ruhsal kondisyon durumunu artırarak günlük işlerin ve faaliyetlerin kolayca yorulmadan yapılmasını sağlamaktadır. İnsanlar düzenli yapılan egzersizin ardından, egzersiz öncesi ve sonrası günlük işleri karşısındaki olumlu gelişmeyi açıkça görebilirler. Tabiatı itibarıyla, spor ve fiziksel aktivitelere katılım, sağlık açısından elde edilen faydaların devamlılığı ile yakından ilgilidir. Fiziksel faydalar arasında, formda olma ve kas kuvvetinin artışı sayılabilir. Düzenli egzersizin insanlara kazanımları içinde; kişilerin öz güveninin artması, stres ve kaygılarının yönetiminde başarı ile vücut imajı durumunda farkında olma, benliğini bulması yer alır. Özellikle düzenli egzersiz ruh sağlığı üzerinde belirli olumlu etkileri vardır.

Egzersizler bugün doktorlar ve fizyoterapistler tarafından fiziksel sakatlık ve hastalıkların oluşumunu önlemek, mümkün olduğunca geciktirmek ve tedavisinde gerekli görülmekte ve kullanılmaktadır (İrez, 2003: 45).

### **1.3. EGZERSİZİN FİZİKSEL FAYDALARI**

Düzenli egzersiz yapmak, fiziksel aktivitelerde bulunmak özellikle hareketsiz bir hayat süren insanlarda fizyolojik ve psikolojik olarak sağlığın devamı ve korunmasında önemli bir unsurdur. Sağlıklı ömrü uzun süre devam ettirebilmek her insanın hayalidir. Sağlık için spor yapmak, düzenli egzersizlere katılmak ve genelde bedensel olarak aktif yaşam sürmenin birçok faydaları vardır. Bu faydalar genel olarak aşağıda sayılmıştır.

- Genel sağlık durumunda
- Düzenli ve sağlıklı uyku uyumak için
- Solunum ve çeşitli enfeksiyonlara karşı vücut direncini artırma için
- Tip 2 şeker hastalığının riskinde azalma, hastalık mevcut ise kan şekerini kontrol altına almak veya kontrolde tutmada
- Kemik yoğunluğunu artırmak için
- Kan akışkanlığının artmasını sağlamak için
- Güçlü bir bağışıklık sistemi sağlamak
- Glikoz direncinin artmasını sağlama
- Cinsel kapasite ve istek artışı ile performansın artması

- Eklemlerin esnekliklerinin artması
- Yüksek tansiyonun düşürülmesi ve tansiyon düzenlenmesi
- Akciğer kapasitesi artar. Oksijen alma kapasitesinin artar.
- Kas, ligament ve bağların gücünü artırır.
- Kilo kontrolünü sağlar. Kilo alma ve vermede etkilidir.
- Yaşlanmanın mümkün olduğunca geciktirilmesini sağlama.
- Kalp krizi ile karşılaşma oranında azalma eğer daha önce geçirmiş ise tekrar riskini azaltma
- Kansere yakalanma riskini azaltma eğer var ise ilerlemesini önleme ve
- Vücut ağırlarının azalmasında etkili olmaktadır (Zorba, 2001: 7-8).

### **1.3.1. Egzersizin Psikolojik Faydaları**

Türkiye de insanların her geçen gün psikolojik durumlarını kötü yönden etkileyen unsurlar çoğalmaktadır. Günümüzde iş yükünün fazla olması, insanların yarış halinde olması, bireylerin birbiri ile özel veya sosyal ilişkilerinde başarısızlıkları, maddi problemler, ailevi sorunlar, hastalıklar, savaşlar, doğal dramatik olaylar, teknolojik gelişmeler hayatın hızlı ve yıpratıcı etkisi insanları mutsuz enerji bitmiş, stresli depresif ruh haline sahip, kendini sevmeyen bireyler haline getirmektedir. Bunlara terör olayları da eklendiğinde durum daha da kötü olabilmektedir.

Yaşam şekli ve kalitesini, insanın hayattan amaçları, beklentileri, içinde yaşadığı kültür, standartları ve kaygıları açısından bireyin hayatındaki pozisyonunu algılaması olarak tanımlamaktadır (Avcı ve Pala, 2004: 81-85). Bu beklentiler, amaçlar, kaygılar, hayatın getirdikleri bireyi stresli ve depresif yapmaktadır.

İnsanın stresli ve depresif durumdan kurtulmasının en önemli unsurlarından biri egzersiz yapmak veya fiziksel aktivite sayısını artırmaktır. Düzenli yapılan egzersizler veya fiziksel aktivitelerde bulunmak bu olumsuz durumlardan insanları uzaklaştırmaktadır.

Düzenli egzersiz yapan bireyler öfke kontrolünü daha iyi sağladığı, zorluklar karşısında çabuk pes etmediği, iş ve özel yaşamalarında daha başarılı oldukları bilinen bir durumdur.

Egzersiz ve fiziksel aktivitenin kadınların toplumsal uyumunu sağlamada, onların ruhsal ve bedensel sağlıklarını güvence altına almakta etkili olmaktadır. Kendini

psikolojik olarak iyi hisseden birey stresten uzak, uzak kendini seven bir yaşam sürer. Düzenli egzersiz, spor ve ya fiziksel aktivite yapanların sosyal çevre edindiği, dostlar kazandığı gözlemlenmiştir. İş veriminin arttığı, çalışmayan gün sayısında azalma olduğu görülmüştür (Baumanns, 1994: 6-21).

Kadınların spor salonlarında veya spor alanlarında aktif olmaları tembellikten uzak, enerjik, pozitif, canlı, mutlu, hareketli, yaşam dolu bir yaşantı içinde olmalarına katkı sağlar. Öz saygısı gelişmiş, organizmayı beden ve ruhsal durumlardan hayatın yıpratıcı etkisinden korumaya, asabi ve gergin yapıyı kontrol altında tutmaya kendine güvenin artmasına yardımcı olur (Zorba, 2001: 7-8).

### **1.3.2. Egzersizin Sağlık Faydaları**

Spor ve fiziksel aktivite sayesinde sağlık açısından ortaya çıkan sonuçlar:

**Organik gelişim:** Spor ve fiziksel aktivite sayesinde insanın bedensel sisteminin değişen durumlara kolay uyum sağlaması ve görevini yerine getirmesini sağlar. Kasları çalıştıran egzersiz ve hareketlerle uyum göstermesi ve dayanıklılıklarının artması iç organlara ait kasların gelişerek ve kuvvetlenerek onların kapasitelerini geliştirir. Kas ve eklemlerdeki esnekliğin artması ayrıca insan sağlığını olumsuz etkileyen yağ oranlarının azalmasını mümkün kılabilir. Bu gelişim özellikle 35 yaş üzerine çıkıldığında düzenli spor yapanlarda yaşlılığa bağlı gerilemenin daha geç olacağı yönündedir. Hareketsiz kalan ve düzensiz bir hayatı olan kişilerde organik yönden gerileme, güç ve kuvvet kaybı çok daha hızlı olduğu bilinen bir durumdur.

**Kassal- sinirsel gelişim:** Spor ve fiziksel aktivite sayesinde yetenekler geliştirilerek bunların olumlu kullanılışı sağlanır. Kişilerde belli bir iş yapmanın mutluluk ve zevki artarken, koşma, atlama, bir yere asılma, sıçrama, sekme, tekme atma ve bir şey fırlatma gibi hareketlerin uyuma bağlı olarak ortaya çıkan yorgunluğa karşı koyarak sinir-kas sistemi uyumunu artırır.

**Zihinsel gelişim:** Hareket ile ilgili zaman-yer gibi kavramları ilgilendiren bilimsel özellikler temel alınır. Bu konu Spor ve fiziksel aktiviteye katılan her insanın eğitiminin bir kısmı olmalıdır.

**Sosyal ve toplumsal gelişim:** Sporun sosyal amaçları kavranır ve benimsenir. Kişinin kendini tanıması ve ne durumda olmak istediği, kendisini ve çevresini nasıl gördüğü ve algıladığı konularında bilgilenir. Kişi toplumdaki durumunu tanır ve

kapasitesini fark eder. Her bireyin toplumda ihtiyaç duyduğu değerler; ait olma, tanınma, sevilme, kabul edilme diye sıralanabilir. Bu ihtiyaçları yerine getirebildiğinde veya sağlandığında topluma uyum daha kolay olur.

Ruhsal gelişim: Spor ve fiziksel aktiviteler kişilerin ruhsal yönden dengeli, düzenli ve uyumlu gelişmelerini sağlar. Egzersiz ve spor ile kişi duygularını ifade etme fırsatı bulur. Saldırganlık, kin, öfke, utangaçlık, sıkılganlık ve kıskançlık gibi duygulara karşı boşalma sağlanır ve kişi duruları kontrolü öğrenir.

Sağlık bir bütün olarak insanın fiziksel, ruhsal ve sosyal açılardan iyi bir durumda olmasıdır. Bu nedenle küçük hareketlerden sistemli olarak yapılan spora kadar bütün egzersizler ve fiziksel aktivitenin amacı sağlıklı olmak ideali, sağlığın bozulmasını geciktirmek ve önlemek olmalıdır (İmamoğlu, 1992: 63-66).

#### **1.4. EGZERSİZ VE STRES**

Stres son yıllarda en sık kullanılan ve üzerinde konuşulan bir kelimedir. Değişik yaşam dönemlerinde herkesin yaşadığı bir durumdur. Kişinin kendini rahatsız huzursuz, uyumsuz iş ve özel hayatında sıkıntılı hissetmesi durumu olarak görülür. Günümüz de teknolojiyi gelişmesi, endüstrileşme, bilimsel gelişmeler, iletişimin hızlı ve kolay olması, günlük hayatımızda ve iş hayatımızda hep en başarılı olma beklentisi, özel hayatımızda insan ilişkilerinde sevgi ve saygının çabuk tüketilmesi, insanların birbirine tahammülünün kalmaması insanın her türlü sınırlarını zorlamakta ve bu durum ile baş etme sonucu ortaya çıkarmaktadır. Yaşanılan olumsuz ruhsal durumun adı stres olarak tanımlanabilir. Stres Latince dilinde "estrica", Fransızca'da "estrece" sözcüklerinden geldiği bilinmektedir. Stres eski dönemlerde felaket, bela, musibet, dert, kaygı, üzüntü, elem, keder sözcükleri anlamına da gelebilmektedir. Günümüz de ise stresin anlamı değişmiş ve ilave durumlar eklenmiştir. Güç, baskı ve zor gibi anlamlarda objelere, kişiye, organa veya ruhsal duruma yönelik olarak kullanıldığı görülmüştür (Baltaş ve Baltaş, 1990: 18-62)

Stresle ilgili ilk çalışmaları ilk olarak Hans Selye yapmıştır. Selye 'ye göre stres; 'aslında zamanla vücuttaki aşınma oranıdır'. Stres insanın bedenine zarar verme düşüncesi veya anksiyete, hayal kırıklığı ve yorgunluk gibi hoş olmayan zihinsel süreçleri çağrıştırabilir. Bu tanım ile stresin sadece bedensel yönden zarar veren bir durum olduğunu belirtmektedirler (Allen, 1984: 27).

Stresin en genel ve anlaşılır tanımı kişinin içinde bulunduğu sıkıntılı durum karşısında insan organizmasının verdiği duygusal, zihinsel ve fiziksel olarak verdiği tepki olarak görülür (Baltaş ve Baltaş, 1986: 54). Stres çevresel değişik uyarıcılara karşı gösterdiği insanın verdiği tepkisel içsel bir dirençtir. Stres insanın maruz kaldığı veya etkilendiği herhangi veya karşılaştığı bir olay karşısında yarattığı fiziksel veya psikolojik zorlanmaya verilen tepki olarak bilinir (Işıkhana,1999:1-3).

Stres organizmanın varlığını sürdürebilmesi amacıyla işleyen ve doğa tarafından “verilmiş” bir fizyolojik tepkidir. Bu fizyolojik tepki herhangi bir algılanan ya da gerçek tehlike karşısında; bireyin, yeni uyum gerektiren durumlarla karşılaşması, kendini tehdit altında hissetmesi ve dengesinin bozulması şeklinde yaşanması olarak tanımlanabilir (Şahin ve Güvenç, 1996: 23-29).

İnsanın enerjisinin yaşam kalitesinin ve en üst düzeyde verimli bir yaşam sürmesinin istenilen düzeyde olmasını engelleyen önemli etmenlerden biri strestir. Stres özellikle iyilik durumunda olma halini olumsuz olarak etkilemektedir. İnsan kendini iyi hissetmeyince bu olumsuzluğu tüm yaşamına yansımaktadır.

Stres iki çeşit olarak açıklanabilir:

-İyi Kabul Edilen Stres: İyi olarak düşünülen edilen stres, insana itici güç oluşturur. İnsanı en fazlası için mücadeleye teşvik eder. Bu tür strese daha teknik anlamda uyarıcıda denilebilmektedir.

-Kötü Kabul Edilen Stres: Kötü kabul edilen stres, kişilerin çevresel baskılara muhatap olduğu, üzerindeki baskıların iyice arttığı, başa çıkamadığı bir durum aldığı durumlarda oluşur. Bu tür durumlarda, kişiler “stres altındayız” ifadesini çok kullanırlar. Eğer insanlar stresle baş edemezlerse ve olumsuzlukları çözemezlerse, psikolojik rahatsızlıklardan fiziksel yönden hastalıklara kadar birçok istenmeyen durumlar ile karşı karşıya kalabilirler (Yaman ve Hoşgörür, 2000: 46-51)

Kişi stres içinde olduğu zaman bedeni fiziksel, psikolojik ve zihinsel birçok tepkiler verir. En gözle görülür fiziksel tepkiler; boyun bölgesinde, ensede, bel bölgesinde, sırt bölgesinde ağrı, acı, kaslarında gerginlik ve kasılma yanında eklem ağrıları, kalp çarpıntısı, mide ve bağırsak sisteminde bozukluk ve sindirim zorluğu olarak sayılabilir. Ayrıca solunumda nefes darlığı, baş ağrısı, ellerde titremeler, gürlüğe ve sese karşı aşırı duyarlılık, soğuk ya da sıcak çarpması veya basması, uykusuzluk (aşırı ya da düzensiz uyku), bitkinlik ve midede kramplar da görülebilir.

Psikolojik tepkilere örnek verirsek şunlar görülür: Duygusal olmak, kaygılı olmak, neşesiz durumda olma, durgunlaşma, çökkünlük halinde bulunma, huzursuzluk, sıkıntı, gerginlik, sinirlilik, saldırganlık veya kayıtsızlık, enerji tükenmiş olduğunu hissetmek.

Kişinin streste olduğu zaman vereceği zihinsel tepkiler ise; konsantrasyonda azalma, kararsızlık, olumsuzluklar üzerine odaklanmak, organize olamamak, zihnin karışıklığı, ilgi ve sevgi azalması, unutkanlık, zihinsel durgunluk, sosyal hayatın yalnızlık içinde geçirilmesi şeklinde sıralanabilir (Örücü, 2005: 78-81).

Kişiler ve özelde kadınlar stres durumunda ise bu olumsuz durumdan kurtulmak için öncelikle içinde bulunduğu durumu kabul ederek, bu stres durumunu yaratan problemleri tespit ederek bunlara çözüm aramalıdır.

İnsanların sağlıklarını kaybetmemeleri için eğer strese maruz kalmış iseler yapmaları gereken en öncelikli şeylerden birisi kendi yaşamlarının kontrolünü ellerinde tutmalıdırlar. Stres ile baş etmenin en önemli unsurlarından biri olan sporu veya fiziksel aktiviteyi bir yaşam biçimi haline getirip yaşımıza, cinsiyetimize ve olanaklarımıza göre egzersizi planlayıp stresten uzak durmayı var ise kurtulmak için ihmal etmemeliyiz. Stresin pek çok kaynağı vardır. Bunlar genel yaşam olayları, ölüm ve doğum, ekonomik durum, insanlar arası ilişkileri, arkadaşlar ve sosyal çevre ile iletişim, iş hayatındaki rekabet, aşırı veya az iş yükü, ailesel problemleri, içinde bulunduğu yaşam şartlarından memnun olmama şeklinde sıralanabilir. Stresin değişik aşamaları incelendiğinde bu durum daha net anlaşılabilir.

Stres 'in değişik aşamaları;

-Alarm aşaması; Alarm aşamasında vücut savaş ya da duruma karşı kaç tepkisi göstermektedir. Savaş ya da kaçma tepkisi sırasında vücutta oluşan değişimler sonucunda kişi, stres kaynağı ile yüzleşmeye ya da kaçmaya hazır duruma gelmektedir. Baş ağrısı, kaslarda gerginlik, göğüs ağrıları, sindirim güçlüğü, kalp çarpıntısı, uyku bozukluğu, tansiyon yüksekliği, mide ülseri, bağırsak bozulması ve yüksek huylu kötü kolesterol örnek verilebilir.

-Direnç aşaması; Stres durumu devamlı sürmektedir. Bu aşamada, stresli ortama bir tür uyum sağlamaktadır. Organizma, sanki normal koşullar altında işliyormuş izlenimi vermektedir. Bu durumda aslında organizma mevcut direncini kaybetmektedir. (Aydın, 2008: 145).

-Tükenme aşaması; Vücut strese karşı direncini artık kaybetmektedir. Tükenme ve bitkinlik durumu vardır. Bedenin adaptasyon veya uyum enerjisi zayıflamaktadır. Bütün kaynaklarını bitiren vücut tükenme durumuna girerek her türlü hastalığa karşı daha açık hale gelmektedir (Yılmaz, 2006: 52-54).

O halde kadınlar stres içinde oldukları zamanlar vücut olarak fiziksel, psikolojik ve zihinsel çok değişik tepkileri verebilirler.

## **1.5. EGZERSİZ VE DEPRESYON**

Depresyon, psikolojik olarak insanın derin üzüntülü bir duygu durumu içinde olması, düşünce, konuşma ve hareketlerde yavaşlama ve durgunluk durumu yaşaması, değersizlik hissetmesi, küçüklük, isteksizlik, karamsarlık duygu ve düşünceleri ile beraber fizyolojik faaliyetlerde yavaşlama gibi belirtilerini kapsayan bir durumdur (dergipark.ulakbim.gov.tr, 2015)

Depresyon normal, geçici ve anlık bir duygu veya bir hastalığın herhangi bir belirtisi ya da tam anlamıyla bir psikiyatrik veya psikolojik bozukluk olarak birçok özelliği kapsamı içine alan bir kavram olarak kullanıldığı görülmektedir (Alper vd., 1997: 10-15).

Stephoe ve diğerleri (1997: 845-854) ülkelerinde yaptıkları araştırma da sporun depresyon belirtilerini önemli ölçüde azalttığını ortaya koymuşlardır.

Koruc ve Bayar (1989) Türkiye'deki çalışmalarında, spor yapan kadınlar ve erkeklerin, spor veya egzersiz yapmayan insanlara göre bireysel sorumluluklarının daha fazla bilincinde olduklarını, daha duyarlı, dikkat ve daha sosyal kişiler olduklarını belirtmişlerdir. Depresyon yaygınlığı ve belirtilerin hafif düzeyde olması durumunda bile, insanın hareketsizliğine, verimsizliğine ve birçok alanda kapasite ve yetenek kaybına yol açtığı için önemli bir toplum sağlığı sorunu olarak ele alınmalıdır. Spor yapmak veya fiziksel aktivite de bulunmak yalnızca bir bedensel bir hareket ve çapa olmayıp, aynı zamanda bir sosyalleşme ve topluma adaptasyon sürecidir. Bunun için gelişmiş bir kas ve iskelet yapısı, yüksek koordinasyon ve denge, çeşitli ruhsal, fiziksel ve bedensel yönden engellemelere rağmen başarabilme ve başarısızlık halinde ortamdaki kopmamak için gerekli kişilik özellikleri ve antrenman için yeterli motivasyona veya isteğe ihtiyaç vardır (Çiçek vd., 2015: 670-674).



Bir araştırmada üniversite öğrencilerinde spor yapanların spor veya egzersiz yapmayanlara oranla depresyon düzeylerinin daha düşük olduğu belirtilmiştir (Akandere, 2003: 1-9). Başka bir araştırmada ise sporcu olan ve olmayan adölesanların algılanan stres puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark veya dikkate alınacak bir fark bulunmamıştır (Yamak, 2015: 72).

Spor ve egzersizin önemli bir özelliği doğal anti-depresan özellik göstermesidir. Sistemli ve düzenli yapılan sporla melatonin, endorfin ve dopamin gibi mutluluk hormonlarının salgısında artış ortaya çıkar ve depresyon seviyesi düşebilir. Texas Üniversitesinde araştırmacıların yaptığı bir başka çalışma ise, günde 30 dakika yürüyüş yapmanın, depresyona bağlı olan belirtilerde azalmaya neden olduğunu göstermiştir (gripsikiyatri.com, 2016).

Egzersiz veya fiziksel aktivitede bulunmanın depresyon durumunu azalttığı ve kişilerin ve kendilerini iyi hissetme duygusunu artırdığı araştırmalarla ortaya konmuştur (Yamak, 2015: 46).

En yaygın psikolojik problemlerden birisi kabul edilen depresyonun her 4 Avrupa ve Amerika vatandaşını etkilediği araştırma sonuçlarına göre belirtilmektedir. Bunun yanında özellikle kadınlar arasında erkeklere göre 4 kat daha fazla depresyon durumu görüldüğü ifade edilmektedir (Koruç ve Bayar, 2004: 49-64).

## **1.6. EGZERSİZ VE BENLİK TASARIMI**

İnsanın mutlu ve sağlıklı bir hayat sürdürebilmesi için benlik kavramını çok önem taşımaktadır. Çünkü benlik bizi yöneten güçtür.

İnsan doğumdan itibaren başlayan içinde bulunduğu çevrenin hem bir parçası olduğunu aynı zamanda da çevresinde bulunan insanlardan farklı özelliklere sahip, onlardan ayrı kendine özgü tavır ve davranışları olduğunun farkına varır. İnsan kendi fiziksel ve ruhsal yeteneklerini keşfeder ve bu yetenekleri doğrultusunda toplum içerisindeki yerini, konumunu ve statüsünü tanımaya başlar.

Benlik insanın kişiliğine dair kanaatlerinin toplamı, insanın kendisini keşfetme ve değerlendirme şekli olarak görülür (Köknel, 1986: 79-80). Benlik, insanın kendini anlama, görme ve algılama şekli olarak ifade edilirken bir gelişim süreci zarfında incelenmesi gereklidir (Bayat, 2003: 7).

Benlik; kişinin kendi kişiliği, değerleri, kapasitesi ve yetenekleri, değer yargıları, amaçları veya hedefleri vb. gibi kendisi hakkında algılayabildiği, kabul ettiği görüşlerinin, duygularının, davranışlarının ve tutumlarının tamamı; kişinin kendi benliğine ilişkin durumu; kendine ilişkin zihinsel ilişkilerin tümü olarak görülür (Erden ve Akman, 1998: 92)

İnsanın sınırları ve yeteneklerinin farkında olması, insanın kendini tanıması ona sağlıklı bir kişilik sağlayan, kişiyi yükselten bir değerdir. İnsan kendisini tanıması ile birlikte, yaşama daha olumlu bir yönden bakacak, mutluluğun anahtarlarına biraz daha yaklaşacak hatta onları eline geçirebilecektir (Tolan,1985: 108).

İnsanın doğuştan getirdiği genetik bir özellik vardır ve bu genetik özellikleri çevre ile girdiği bu etkileşim sonucunda benlik algısı ismi verilen ve kişinin kendi ile ilgili farkındalık sistemini ve kendisi ile ilgili beden imajını oluşturur. Benlik kişinin kişiliğinin, zekâ, başarı, yetenekleri, değer yargıları, hedef ve ideallerine ilişkin tespitlerini, düşüncelerini içermektedir (Can, 1990: 11-18)

İnsanın, sosyal ve fiziksel çevre ile iletişimi sırasında elde ettiği kendisi hakkındaki yargılardan ve kendisini anlamasını sağlayan geçmişteki deneyimlerden, o andaki yaşantılardan ve gelecekteki beklenti durumlarından oluşur. Benlik algısı kişinin kendisi ile ilgili bilgi, düşünce, kanaat, algı ve inançlar durumlarının tümünün düzenlenmesidir. Benlik kavramının temeli kişinin kendisi ile ilgili olarak sahip olduğu yetenekleri bilerek kendi durumundaki kanaatleri oluşturmaktadır. Kişinin bir konu, kişi, iş ve ya davranış karşısında “yeterliyim” , “yeterli değilim” ve “seviyorum/ hoşlanıyorum” ya da “sevmiyorum veya hoşlanmıyorum” gibi yargıları içeren belirlenmiş kanaatler olarak görülmektedir (Bayat, 2003: 7).

İnsanların kendileri ile ilgili bu vardıkları kanaatlerini kapsayan yaşam durumları ise, yaşama bağlılık, üzüntülü olma, mutluluk, mutsuzluk ya da yüksek veya düşük kaygı seviyesi gibi varoluş biçimleriyle görülür. Kişiliği etkileyen en önemli faktör benlik kavramıdır. Bu bakımdan benlik, kişiliğin özel yanı olarak da tanımlanabilir (İkizler ve Karagözoğlu, 1997: 185). Kendinin farkında olan birey benlik algısı yüksek insanlar başarıya çok önem verirler. Başarı durumlarını hem özel hem iş hem de sosyal hayatta taşımak isterler. Kendinin farkında olmak, benlik algısı iyi bir birey olmak için spor ve egzersiz vazgeçilmez bir unsurdur.

Benlik tasarımı düzeyi yüksek olan insanların kendilerine güven, iyimserlik, başarıma isteği yanında zorluklardan yılmama gibi olumlu ruhsal niteliklerin, kendilerini saygıya ve kabul edilmeye değer görmeleri, önemli ve yararlı kişiler olarak algılamaları gerçekleşir (Yörükoğlu, 1985). Düzenli yapılan egzersiz ve ya fiziksel aktivite, insanın kendini gerçekleştirmesine, kendisini tanımasına, benlik algısı ve saygısı oluşmasına yardımcı olmaktadır.

## 1.7. EGZERSİZ VE BEDEN İMAJI

Bireyi toplum içerisinde birey yapan ve başka kişilerden ayıran özellikler olarak tanımlanan ve psikolojik ve sosyolojik değişimlerde önemli bir yeri olduğu bildirilen beden imajı; benliğin bir parçası olarak, bireyin kendini algılaması, fiziksel ve ruhsal hoşnut olması durumudur. Beden imgesi, kişinin kendi bedeni hakkındaki düşüncelerini, duygularını ve algılarını anlatan bir kavramdır. Hoşnut bir beden imajına sahip olmanın toplum olarak istenen bir durum olduğu gösterilmektedir (Koparan vd., 2010: 56-63). Beden imgesi ile kişinin gerçek durumu arasında belli bir tutarlılığının olması, bedeninden hoşnut olması kişinin olumlu beden imgesine sahip olduğunu desteklemektedir. Bedenin aynası olan beden imajı, insanın kendi bedenini nasıl kavradığı, algısal olarak nasıl gördüğü ile ilişkili nörofizyolojik ve psikolojik bir durumdur. İnsanın kişiliğinin gelişiminde beden imgesinin algılanması önemli bir işleve sahiptir. Beden imgesi, kişinin benlik saygısının ve güveninin belirlenmesinde oldukça önemlidir (Gültekin, 2002: 58-72). Sağlıklı beden, kültürel ve sosyal unsurlar ve tıbbi-biyolojik faktörlere bağlıdır. Sağlıklı beden imgesini elbiseler, giyim, beslenme alışkanlıkları, hijyen veya temizlik kurallarına uyma, egzersize bağlı olmakla birlikte, çevresel korumadan vücut bakımına ve tıbbi boyutlara kadar uzanan çeşitli faktörlerin etkisi altında olduğunu söyleyebiliriz. İnsan bedensel ve psikolojik açıdan bir bütün olarak değerlendirilmelidir. Sosyolojik açıdan çeşitli alışkanlıkların kontrol edilmesi, dengeli ve yeterli beslenme, stresten uzak durma veya korunma, düzenli cinsel ilişkiler, egzersiz ve fiziksel aktivite gibi kavramlar; bir yaşam biçimi, bir norm olarak görülmelidir. Beden imgesi veya imajı, insanın vücut şekline, vücudun fiziksel ve duygusal durumuna bağlıdır (Featherstone, 2010: 193-121).

Bireylerin karşılıklı ilişkilerinde ilk dış görünüş etkilidir. Beden imgesi (imajı) ise benliğin fiziksel dış görünümü, bedensel ve ruhsal sağlık durumu, fiziksel beceriler

ile cinsel tutum ve algılarıdır. Kişinin kendi bedenine ait tüm algılar beden imgesine işaret etmektedir (Yılmaz, 2009: 6). Günümüz kültürü insanların tüketim insanı olma üzerine ağırlıklıdır ve insanın fazla kilolu, hareketsiz, kendisiyle ilgilenmeyen biri olmak yerine onun sürekli bakımlı ve etkili olmasını zorunlu hale getirme konumuna getirmiştir. Bedensel görünümündeki iyileşmeler bireyi kendisi ile uyumlu hale getirecektir. Dolayısıyla beden imgesi kişinin hayattaki duruşunu, kişilerarası ilişkilerini, verimli çalışmasını etkileyen önemli bir unsurdur. Bireyin yaşamını değiştirebilecek kadar önemli bir güce sahiptir. Spor etkinliklerine katılmanın kişinin fiziksel ve psikolojik sağlığı olumlu yönden etkilediği gösterilmektedir. Çeşitli aerobik veya anaerobik egzersizlerin, fiziksel aktivite veya sporların fizyolojik ve psikolojik gerginliği azalttığı, kişilerin stresinin ve depresyonunun azalmasında pozitif yönde etkili olduğunu gösteren çalışmalar yapılmıştır. Hayattan hoşnut olma ve haz alma duygularını artırdığı ortaya çıkmıştır (Crews ve Landers, 1987: 114-120), (Scully ve ark., 1998: 11-120), Tüm bunların psikolojik yönden sağlam olmayı desteklediği gözlenmiştir (Steptoe ve Cox, 1988: 329-340).

Egzersiz kişinin enerjisini ve kendine güvenini arttırdığı da gösterilmektedir. Fiziksel olarak egzersiz yapan kişiler, yapmayanlara göre daha pozitif beden imgesine sahipler (Bıyıklı, 2007: 40). Loland yaptığı çalışmada egzersiz yapmanın beden imajını olumlu etkilediği ifade etmektedir (Loland, 1998: 339-365). Genetik etkiler, iş hayatı, sosyal hayat, giyim farklılığı, egzersiz ve spor, beslenme alışkanlıkları ve diyet, kozmetik unsurlar ve estetik tutumlar etkilidir. Beden imgesi bedensel metabolik duruma ilişkin etkenler, vücuttaki değişimler, toplumdaki ideal fiziksel ve sosyal özellikler, bedensel gelişimin erken, zamanında ya da geç gerçekleşmesi gibi etkenlerden etkilenir. Spora veya düzenli egzersize katılımda beden imgesini etkileyen ve kişinin beden imgesinden hoşnut olma düzeyinin artırılmasında kullanılan bir araçtır.

Yapılan araştırmalar spora katılımın beden imgesi üzerine etkisini sıklıkla ortaya koymuştur. İnsanların beden imgesi, kişinin ruh sağlığını etkileyen ve ondan etkilenen bir kavram olarak kabul edilir. Olumlu beden imgesi, insanların ruh sağlığına pozitif yönde katkıda bulunurken, çeşitli ruhsal sorunlar yaşayan kişinin kendi bedeniyle ilgili değerlendirmeleri çoğu zaman olumsuz olmaktadır. Beden imgesi, benlik saygısı ile doğru ilişki içindedir. Benlik saygısı düşük olanlar, olumsuz bir beden imgesine

sahiptir. Spor etkinliklerine katılma, fiziksel görünüşü istenen biçimi getirebileceği gibi, beden imgesi ve benlik saygısını olumlu yönde etkiler. Turner ve diğerleri (1996: 537-558) ve Featherstone (2010: 193) yaptıkları çalışmalarda sağlıklı beden imajını geliştirmek için düzenli egzersiz, fiziksel aktivite ve spor yapmaları gerektiğini belirtmektedirler. Buradan hareketle düzenli spor ve egzersizin sağlıklı beden imgesinin önemli bir unsuru olduğu kabul edilmektedir. Düzenli egzersiz ve spor, bireyin hem sağlığını korumakta hem de onun bedeninin dış görünümünü olumlu yönde değiştirmektedir.

Düzenli olarak spor merkezlerinde egzersiz yapan insanların benlik ve sağlıklı beden algıları arttığı Türkiye’de yapılan araştırmalarla da belirlenmiştir (Güngörmüş, 2007: 105-106). Gerçekten de düzenli spor, egzersiz yapmak veya bedensel olarak aktivitelerde bulunma sayısını artırmak sağlık ve beden algısını arttırdığından, sağlıklı bir beden imgesinin oluşumunda esas unsurlar arasında sayılabilir. Gençlerde ve özelde kadınlarda sağlıklı bir fiziksel uygunluk süreci için en iyi yolun bedensel ve ruhsal yönden eğitim programları ve sportif aktiviteler olduğu düşünülmektedir. Fiziksel benlik imajının, fiziksel aktivitenin, çeşitli spor dallarında yarışmanın veya egzersiz yapmanın benlik saygısını arttırdığı, kişinin bedeninden memnun olmasını, fiziksel yeterliliğini, kişinin duygu ve davranışlarını olumlu yönde geliştirdiği bilinmektedir. Bu durumların da beden imajını olumlu yönde etkilediği kabul edilen bir durumdur (Bastuğ ve Kuru, 2009: 533-555; Mülazımoğlu vd., 2012: 30). Benlik imajı; kişinin kendine ait algıları kadar, başkaları tarafından da psikolojik ve sosyal olarak etkilendiği şeklinde belirtilmektedir. Kadınların fiziksel görünülerinden daha çok hoşnutsuz olduğu ve daha fazla dış görünüşleriyle ilgilendikleri, erkeklerin ise daha fazla memnun olduklarını gösteren araştırmalarda vardır (Ayaz, 2008: 154-159).

Fiziksel aktivitenin gençlerin kendilerini daha sağlıklı ve formda hissetmelerinin yanı sıra, şu andaki ve gelecekteki yaşlarındaki bedensel ve ruhsal sağlıkları açısından da yararlı olabilir.

## **2. YÖNTEM**

### **2.1. ARAŞTIRMA MODELİ**

Bu araştırmada sedanter kadınların vücut ağırlığı, bel çevresi, üst kol çevresi, kalça çevresi, üst baldır çevresi, alt baldır çevresi, el kavrama testi ve esneklik (otur, uzan, eriş) testi yapılmıştır. Ayrıca vücut imaj ölçeği, stres ölçeği, benlik tasarımı ölçeği ve depresyon anketi 12 haftalık orta şiddetli bosu egzersizi periyodu öncesi ve sonrası uygulanmıştır. Egzersizlerin süresi 12 haftadır. Araştırmada betimsel model ile karşılaştırmalı model kullanılmıştır. Betimsel model ile sedanter bayanların betimsel verilerinin yüzde ve frekans değerleri elde edilmiştir. Karşılaştırmalı model ile 12 haftalık egzersiz periyodunun öncesi ve sonrasında incelenen değişkenler bakımından farklılık olup olmadığına bakılmıştır.

### **2.2. EVREN VE ÖRNEKLEM**

Araştırma evrenini Ordu İlinin Fatsa İlçesindeki 25-45 yaş aralığında bulunan sedanter kadınlar oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemini Ordu İlinin Fatsa İlçesinde ikamet eden 25-45 yaşları arasında olan 30 sedanter kadından oluşmuştur (Yaş:  $34,83 \pm 7,4$  yıl, boy uzunluğu:  $163,97 \pm 5,37$  cm, vücut ağırlığı:  $68,37 \pm 16,12$  kg).

### **2.3. VERİLERİN TOPLANMASI**

#### **2.3.1. Antrenman Programı**

Araştırma grubuna, 12 haftalık antrenman periyodu uygulanmıştır. Antrenman periyodu öncesi ön test, sonrasında ise son test değerleri kaydedilmiştir. 12 Hafta süren antrenman programı haftada 3 gün olarak, 50 dakikalık orta şiddetteki bosu egzersizlerinden oluşmuştur. 50 dakika süren her bir antrenman periyodu şu şekilde uygulanmıştır:

- 10 dakika ısınma,
- 10 dakika boyunca bosu topuna inip çıkma,
- 10 dakika bosu topu üstüne çıkıp öne, geriye, sağa, sola inip top üstüne girip çıkma,
- 10 dakika bosu topu üzerinde dizleri yukarı çekip koşma,
- 50 adet bosu top üstüne oturarak yatıp mekik çekme,
- 50 adet mindere uzanıp yer mekiği çekme,
- 50 adet bosu topu üstünde sırt üstünde yatıp bacak açıp kapama,
- 50 adet bosu topu üstünde sırt üstünde yan bacak aç-kapama,
- 10 dakika boyunca bosu top üstünde sıçrama,
- 25 adet bosu topu üstünde şınav,
- 1 kiloluk dambıl ile kol çalışması,
- 5 dakika soğuma.

### **2.3.2.Araştırma Grubunun Kişisel Verileri**

Araştırma grubunun tanımlayıcı verileri (yaş, boy, vücut ağırlığı, yıldaki menstural döngü düzeni, spor yapma yılı, meslek ve gelir durumu), kişisel bilgi formu kullanarak elde edilmiştir. Araştırma grubunun ön test ve son test ile vücut ağırlığı, bel çevresi, göğüs çevresi, kalça çevresi, üst baldır çevresi, alt baldır çevresi, boy uzunluğu ve yağ yüzdesi değerleri alınmıştır. Boy uzunluğu çıplak ayak düz bir zeminde bir skala kullanılarak mezura yardımı ile alınmıştır. Vücut ağırlığı ayaktan biyoelektrik impedans analizörü (TANİTA TBF-401A, ABD) ile alınmıştır.

-El Kavrama Kuvveti Ölçümü: El kavrama testi değerleri dinamometre (TAKCI, Japonya) kullanarak tespit edilmiştir. Ölçümler kadınlar ayakta iken yapılmıştır. İlk olarak, dinamometre ayarlanmıştır. İkinci aşamada, kolu dirsekten bükme pozisyonunda ve dinamometreyi vücuduna değdirme yapmadan dinamometreyi sıkma

istenmiştir. El kavrama testi değerleri, Sıçramayı ölçen alet ile dominant elin ölçülmesi şeklinde yapılmıştır ve iki denemeden iyi olanı kg cinsinden kaydedilmiştir.

-Esneklik Ölçümü: Ön test ve son test esneklik değerleri otur-uzan-eriş testi ile belirlenmiştir ve ölçüm olarak uygulanan testin en iyi değeri kaydedilmiştir.

-Bel Çevresi/ Kalça Çevresi Oranı = Bel çevresinin (cm)/ kalça çevresine (cm) oranı olarak hesaplanmıştır.

### **2.3.3. Uygulanan Ölçekler**

Araştırma grubunun vücut imajı, stres, depresyon ve benlik tasarımı düzeylerini belirlemek için ön test ve son test uygulanmıştır. Ölçekler aşağıda verilmiştir:

- Vücut algısı ölçeği (İmaj ölçeği),
- Algılanan stres ölçeği (Stres ölçeği),
- Depresyon anketi (Beck Depresyon Envanteri),
- Benlik tasarımı ölçeği.

#### **2.3.3.1.Vücut Algısı Ölçeği( İmaj Ölçeği)**

Beden imajı düzeylerini belirlemek için Secord ve Jourard (1953) tarafından geliştirilip Türkçeye uyarlaması Hovardaoğlu (1993) tarafından gerçekleştirilmiştir. Geçerlilik ve güvenirlik çalışmasında ölçeğin iç tutarlılık durumunun (Cronbach alpha ( $\alpha$ )) .88 olduğu belirtilmiştir. Ölçek kişilerin 40 ayrı vücut bölümünden ya da işlevinden memnuniyetini belirler. En olumlu ifadeye 1 puan verilirken en olumsuz ifadeye 5 puan verilir. Ölçekte tersten puanlanan madde yoktur. Ölçekten alınabilecek en düşük toplam puan 40, en yüksek toplam puan ise 200 olarak gerçekleşir. Ölçekten alınan toplam puanın artması kişinin vücut bölümlerinden ya da işlevlerinden duyduğu memnuniyetin artmasını, puanın azalması ise memnuniyetin azalmasını ifade etmektedir (Kundakçı, 2005: 16-48).



### **2.3.3.2. Algılanan Stres Ölçeği (Stres Ölçeği)**

Algılanan stres düzeyleri Cohen vd., (1983) tarafından geliştirilen “Algılanan Stres Ölçeği” ile incelenmiştir. Algılanan stres ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları farklı araştırmacılar tarafından gerçekleştirilmiştir (Erci, 2006: 56-83; Yerlikaya, 2009: 41; Bilge vd., 2010: 61-72; Eskin vd., 2013: 134). Stres ölçeğinin 14 madde, 10 madde ve 4 maddelik çeşitleri bulunmaktadır. Bu çalışmada Erci (2006: 58-63) tarafından Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği yapılan 10 maddelik şekli kullanılmıştır. Ölçeğin hesaplanan Cronbach  $\alpha$  değerinin 0.75 olduğu bulunmuştur. Katılımcılar ölçek maddelerini; Hiçbir zamandan çok sıkı uzanan beşli Likert tipi bir ölçekte cevaplandırmışlardır. Ölçeğin altı maddesi negatif (1, 2, 3, 6, 9, 10) ve dört maddesi pozitif (4, 5, 7, 8) olarak puanlanır. Toplam puan belirlenmeden önce negatif puanlanan maddeler tersine çevrilir ve daha sonra toplam puan hesaplanır. Ölçekten alınacak puanlar 10 ila 50 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puanların artması kişinin algılanan stres düzeyinin arttığını belirtir.

### **2.3.3.3. Depresyon Anketi /Beck Depresyon Envanteri (BDE)**

Beck Depression Inventory (BDI)'nin bu formu 1980 yılında Buket Tegin (Erkal) tarafından “Beck Depresyon Ölçeği” adıyla Türklere uygun hale getirilmiştir. BDI'ın yine Beck ve arkadaşları tarafından geliştirilen 1978 yılı şekli 1988–1989 yılları arasında “Beck Depresyon Envanteri” olarak uyarlanıp ve geçerlik-güvenirlik çalışmaları Hisli (1988) tarafından yapılarak ölçeğin iç tutarlılık katsayısı (cronbach alpha) 0,80 olarak bulunmuş ve ölçek Türkiye’de kullanıma sunulmuştur. Envanter depresyonda görülen duygusal, somatik, bilişsel ve motivasyona dayalı belirtileri ölçerek belli bir kurama dayalı olmayıp laboratuvar gözlemlerle elde edilen veriler üzerinden oluşturulmuş olarak görülür. 15 yaşın üzerindeki ergen olan ve yetişkinlere uygulanabilen bu ölçek 21 maddelik bir envanter olarak Türklere de kullanılmaktadır. Her madde depresyona özgü bir davranışsal durumu belirlemekte ve azdan çoğa doğru giden 4 derecelik kendini değerlendirmeyi içermektedir. Maddeler 0 ile 3 arasında puanlanır. Bu puanların toplanmasıyla depresyona ait toplam puanı elde edilir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 63 olarak ortaya çıkar (Savaşır ve Şahin, 1997: 21). Ölçek toplam puanı yükselmesi, depresyon düzeyinin arttığını göstermektedir.

#### 2.3.3.4. Benlik Tasarımı Ölçeği

Benlik kavramı için “Benlik Tasarımı Envanteri” geliştirilmiştir (Baymur,1973:124-126). Ölçeğin güvenilirlik çalışmaları Baymur ve diğerleri (1978) tarafından yapılan çalışmada benlik tasarımı envanteri üniversite öğrencilerinden oluşan bir araştırma grubuna belirli aralıklarla iki kez uygulanmış ve iki uygulamada elde edilen puanlar arasındaki korelasyon katsayısı  $r=0,93$  olarak tespit edilmiştir. Ölçek insanların kendisine ilişkin bir duygusunu, düşüncesini ya da değerlendirilmesini yansıtan toplamda 65 maddeden oluşmaktadır. Maddelere katılımcılar “Tam benim gibi”, “Biraz benim gibi”, “Kararsızım”, “Hayır” ve “Asla” şeklinde beş seçenekten birini işaretleyerek kendilerini yansıtmaya derecesini belirtmektedirler. Envanterin likert tipi ölçeklerden farklı bir puanlama sistemi olduğu görülmektedir. Katılımcıların verdikleri cevaplara +2 ile -2 arasında değişen değerler verilmek suretiyle değerlendirilmektedir. Envanterlerde yer alan 65 ifadeden 32 si insanın kendisine ilişkin olumlu bir duygu, düşünceyi ya da değerlendirmeyi ifade eder. Bu maddeler: 6-9, 15-19, 25-29, 38-42, 48-55, 61-65 arasındaki maddelerden oluşmaktadır. Olumlu ifadelerde “Tam benim gibi” +2, “Biraz benim gibi” +1, “Kararsızım” 0, “Hayır” -1, “Asla” seçeneğine -2 puan verilmektedir.

Ölçekteki 33 soru ise olumsuz bir duygu, düşünce ya da değerlendirmeyi içermektedir. Bunlar; 1-5, 10-14, 20-24, 30-37, 43-47, 56-60 arasındaki maddelerden oluşmaktadır. Olumsuz ifadelerde ise +2 puan “asla” seçeneğine verilmekte, diğer seçeneklere sırasıyla +1, 0, -1 ve -2 puan verilmektedir. Her kişinin envanteri bu şekilde puanladıktan sonra aldığı + ve - puanlar toplanarak, kişinin kendisi için bir “benlik tasarımı” puan elde edilmektedir. Envanterden alınabilecek en yüksek puan toplam +130 iken en düşük ise -130 puandır. Yüksek puan alma olumlu bir benlik kavramına sahip olmayı, düşük puan ise olumsuz bir benlik kavramına sahip olmayı düşündürür.

#### 2.4. VERİLERİN ÇÖZÜMLENMESİ

Bu çalışmada ölçülen veriler SPSS 20 istatistik programı ile analize tabi tutulmuştur. Değişkenlerin normal dağılımdan gelip gelmeme durumları belirlenirken Shapiro Wilk’s’ testinden faydalanma yoluna gidilmiştir. Sonuçlar değerlendirilme aşamasında anlamlılık düzeyi olarak 0,05 seviyesi kullanılmış olup;  $p<0,05$  olmasında

değişkenlerin normal dağılımdan gelmediği,  $p>0,05$  olması durumunda ise değişkenlerin normal dağılımdan geldikleri kabul edilmiştir. Sonuçlar değerlendirilirken anlamlılık düzeyi olarak 0,05 kullanılmıştır.  $p<0,05$  olması durumunda anlamlı bir ilişkinin olduğu,  $p>0,05$  olması durumunda ise anlamlı bir ilişkinin olmadığını belirtmektedir. Bağımlı değişkenlerin öntest ve sontest değerleri arasındaki farklılığa, değişkenlerin normal dağılım göstermemesi nedeniyle Wilcoxon Testi ile bakılmıştır. Normal dağılımdan gelmeyen bu değişkenler arasındaki ilişki durumları incelenirken Spearman's Korelasyon katsayısından faydalanılmıştır.

Bu çalışmanın sonuçları değerlendirilirken anlamlılık düzeyi olarak  $p < 0,05$  olarak kabul edilmiştir.  $p<0,05$  olması durumunda anlamlı bir farklılığın olduğu kabul edilmiştir.  $p>0,05$  olması durumunda ise anlamlı bir farklılığın olmadığı şeklinde değerlendirme yapılmıştır.

### 3. BULGULAR

Bu bölümde araştırmaya katılan kadınların öntest ve sontest değerleri tablolar ve grafikler halinde verilmiştir.

**Tablo 1.** Araştırmaya Katılan Sedanter Bayanların Yaş, Spor Yaşı ve Boy Uzunlukları

	n	Mean	Median	Min	Max	ss
<b>Yaş (yıl)</b>	30	34,83	35	16	50	7,4
<b>Boy (cm)</b>	30	163,97	165	153	175	5,37
<b>Kaç Yıldır Spor Yapıyorsunuz?</b>	30	0,76	0,13	0	12	2,23

Yaş ortalaması  $34,83 \pm 7,4$  yıl olan 30 sedanter kadının boy ortalaması  $163,97 \pm 5,37$  cm'dir (Tablo 1).

**Tablo 2:** Sedanter Kadınların Gelir Durumu ve Menstrual Döngü Durumları

		n	%
<b>Regl Durumu 1</b>	<b>Düzenli (9-12 defa)</b>	23	76,67
	<b>Düzensiz (8'den az)</b>	7	23,33
	<b>Toplam</b>	30	100
<b>Regl Durumu 2</b>	<b>Düzenli (9-12 defa)</b>	30	100
	<b>Düzensiz (8'den az)</b>	0	0
	<b>Toplam</b>	30	100
<b>Gelir Durumu</b>	<b>1000-1500 TL</b>	7	23,33
	<b>2000-5000 TL</b>	19	63,33
	<b>5000 TL +</b>	4	13,33
	<b>Toplam</b>	30	100

Araştırmaya katılan kadınların %63,33'ünün gelir durumu 2000-5000 TL arasındadır. Egzersiz öncesi durumda 7 tanesinde düzensiz menstrual döngü durumu var

iken (%23,33) 3 aylık antrenman periyodu sonucunda tüm kadınlarda menstrual döngünün düzenli olduğu görülmüştür (Tablo 2).

**Tablo 3.** Yaş, Boy ve vücut ağırlığı Değerlerinin Zamana Bağlı Farklılığındaki Durumun Karşılaştırılması

							Wilcoxon Testi		
	n	Ortalama	Median	Min	Max	ss	Sıra Ort.	z	p
Vücut ağırlığı 1 (kg)	30	68,37	63,5	52	120	16,12	13,73	-0,62	0,533
Vücut ağırlığı 2 (kg)	30	67,09	65	53	118	15,08	13,33		
Beden Kütle İndeksi 1 (kg)	30	25,51	24	19,13	41,81	5,43	12,5	-0,45	0,651
Beden Kütle İndeksi 2 (kg)	30	25,05	23,9	19,10	37,20	4,30	12,4		

3 aylık antrenman periyodu öncesinde ortalama ağırlık 68,37 kg iken 3 ay sonra 67,09 bulunmuştur. Beden Kütle indeksi değerleri ortalama olarak 25,51'den 25,05'e düşmüştür(Tablo 3). Vücut ağırlığı değerleri ve Beden Kütle indeksi bakımından zamanlar arasında istatistiksel yönden anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p>0,05$ ).

**Tablo 4.** Vücutun Bazı Çevre Ölçüm Değerlerinin Zamana Bağlı Farklılığına İlişkin Karşılaştırma

							Wilcoxon Testi		
	n	ortalama	Median	Min	Max	ss	Sıra Ort.	z	p
<b>Göğüs çevresi 1 (cm)</b>	30	96,5	95	82	124	8,4	13,83	-3,995	<b>0,001</b>
<b>Göğüs çevresi 2(cm)</b>	30	93,13	91	82	121	7,83	9,5		
<b>Bel çevresi 1(cm)</b>	30	83,63	81	62	145	15,3	14,57	-4,135	<b>0,001</b>
<b>Bel çevresi 2(cm)</b>	30	78,83	74,5	65	138	14,43	27		
<b>Üst Kol çevresi 1(cm)</b>	30	29,47	28	20	60	6,7	11,5	-3,55	<b>0,001</b>
<b>Üst Kol çevresi 2(cm)</b>	30	28,33	27	23	57	6,13	23		
<b>Kalça çevresi 1(cm)</b>	30	104,97	101	65	170	15,94	14,44	-3,747	<b>0,001</b>
<b>Kalça çevresi 2(cm)</b>	30	101,87	97,5	92	161	13,18	22,5		
<b>Üst Baldır çevresi 1(cm)</b>	30	51,67	49	44	70	7,07	13,5	-4,498	<b>0,001</b>
<b>Üst Baldır çevresi 2(cm)</b>	30	47,73	46,5	42	60	4,88	0		
<b>Alt Baldır çevresi 1(cm)</b>	30	37,1	37	32	50	3,52	14,87	-4,246	<b>0,001</b>
<b>Alt Baldır çevresi 2(cm)</b>	30	35,43	35	31	46	3,32	9,75		

Üç aylık düzenli bosu egzersiz öncesi ve sonrasında; Göğüs çevresi 96,5 cm iken 93,13 cm olurken bel çevresi 83,63 cm iken 78,83 cm' ye, kalça çevresi 104,97 cm' den 101,87 cm'ye düşmüştür. Üst baldır çevresi 51,67 cm iken 47,73 cm ve alt baldır çevresi 37,1 cm iken 35,43 cm'ye düşmüştür (Tablo 4). Göğüs değerleri bakımından zamanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). 2. Göğüs ölçüm değeri 1. göğüs ölçüm değerine göre anlamlı derecede düşük bulunmuştur.

Bel çevresi değerleri bakımından zamanlar arasında istatistiksel yönden anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p<0,05$ ). 2. bel ölçüm değeri 1. bel ölçüm değerine göre anlamlı derecede düşüktür. Üst kol değerleri bakımından zamanlar arasında istatistiksel yönden anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p<0,05$ ). 2. üst kol ölçüm değeri 1. üst kol ölçüm değerine göre anlamlı derecede düşüktür. Kalça değerleri bakımından zamanlar arasında istatistiksel anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p<0,05$ ). 2. Kalça ölçüm değeri

1. kalça ölçüm değerine göre anlamlı derecede düşüktür. Üst baldır değerleri bakımından zamanlar arasında istatistiksel yönden anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). 2. üst baldır ölçüm değeri 1. üst baldır ölçüm değerine göre anlamlı derecede düşük bulunmuştur.

Alt baldır değerleri bakımından zamanlar arasında istatistiksel yönden anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p<0,05$ ). 2. alt baldır ölçüm değeri 1. alt baldır ölçüm değerine göre anlamlı derecede düşüktür.

**Tablo 5.** Sedanter Kadınların El kavrama Kuvvetleri ve Bel Esneklikleri Ölçüm Değerlerinin Zamana Bağlı Farklılığına İlişkin Karşılaştırma

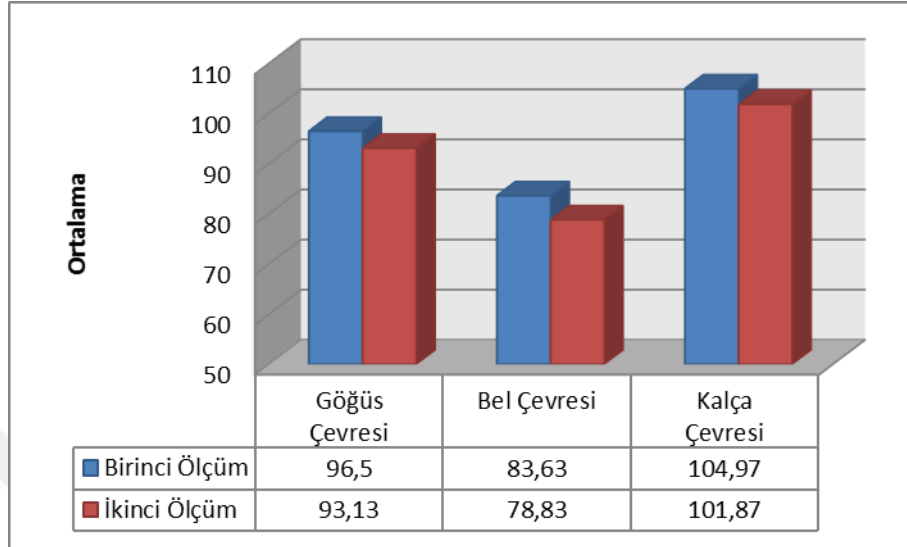
	n	Ortalama	Median	Min	Max	ss	Wilcoxon Testi		
							Sıra Ort.	z	p
El Kavrama kuvveti sağ 1 kg	30	25,4	25,25	15,9	38	4,81	8,4	-3,392	<b>0,001</b>
El Kavrama kuvveti sağ 2 kg	30	27,32	27	15,9	38	4,35	14,71		
El Kavrama kuvveti sol 1 kg	30	24,34	24,6	14,6	32	3,85	10,56	-3,044	<b>0,002</b>
El Kavrama kuvveti sol 2 kg	30	26,41	26,05	17	35,7	4,39	17,3		
Esneklik 1(cm)	30	22,93	21	6	39	7,76	1	-4,269	<b>0,001</b>
Esneklik 2(cm)	30	27,77	27,5	10	43	7,16	13		

Üç aylık düzenli bosu egzersiz öncesi ve sonrasında; El kavrama kuvvetleri sağ elde 25,25 kg'dan 27 kg'a ve sol el 24,4'den 26,41 kg'a çıkmıştır (Tablo 5).

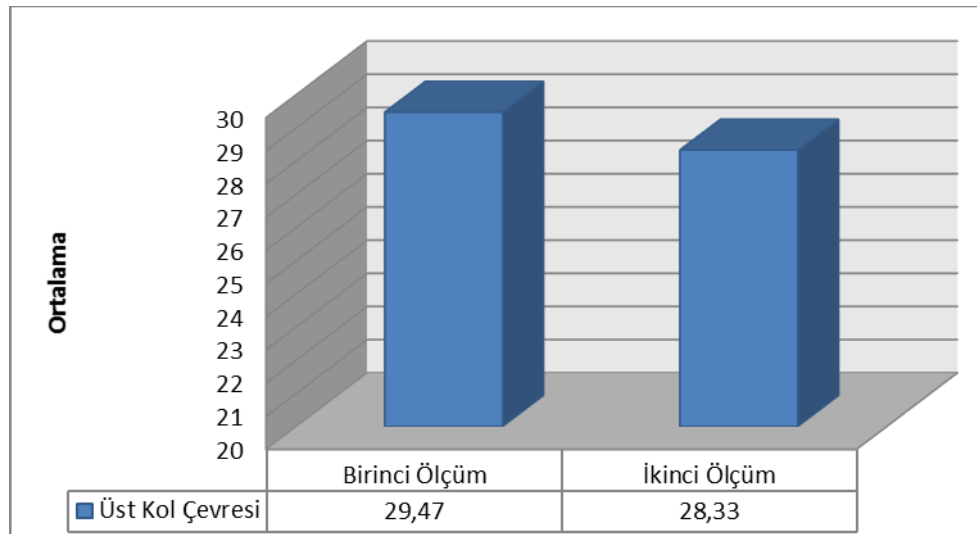
El kavrama sağ değerleri bakımından zamanlar arasında istatistiksel durum olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). 1. el kavrama sağ ölçüm değeri 2. el kavrama sağ ölçüm değerine göre anlamlı derecede düşüktür. El kavrama sol değerleri bakımından zamanlar arasında istatistiksel durum olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). 1. el kavrama sol ölçüm değeri 2. el kavrama sol ölçüm değerine göre anlamlı derecede düşüktür.

Üç aylık düzenli bosu egzersiz öncesi ve sonrasında; Esneklik değerleri 22,93 cm iken 27,77 cm'ye artmıştır (Tablo 4).Esneklik değerleri bakımından zamanlar

arasında istatistiksel durum olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). 1. esneklik ölçüm değeri 2. esneklik ölçüm değerine göre anlamlı derecede düşüktür.

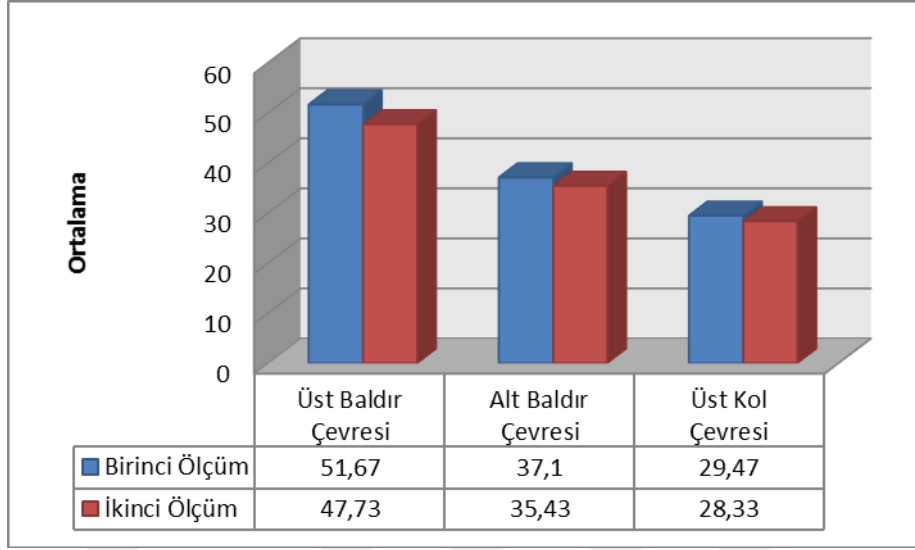


**Grafik 1.** Göğüs, Bel ve Kalça Çevresinin Ölçümlerine İlişkin Dağılım Grafiği

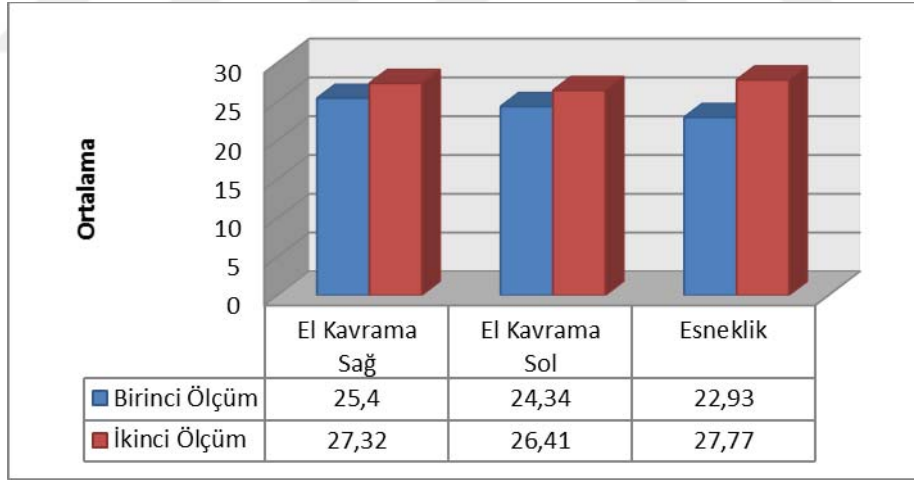


**Grafik 2.** Üst Kol Çevresinin Ölçümlerine İlişkin Dağılım Grafiği





**Grafik 3.** Üst Baldır, Alt Baldır ve Üst Kol Çevresinin Ölçümlerine İlişkin Dağılım Grafiği

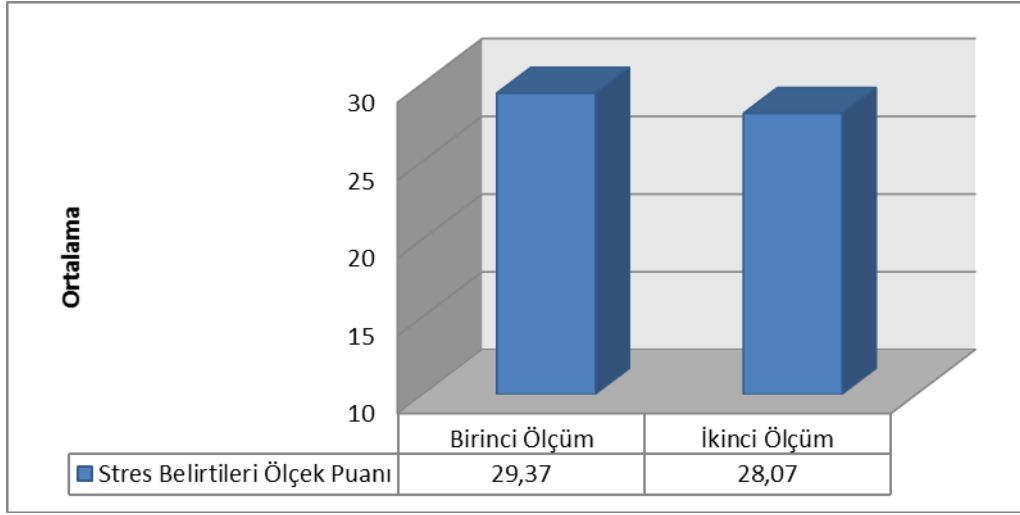


**Grafik 4.** El Kavrama Sağ, El Kavrama Sol ve Esneklik Ölçümlerine İlişkin Dağılım Grafiği

**Tablo 6.** Stres, Benlik Tasarımı, Depresyon ve Vücut İmaj Ölçüm Değerlerinin Zamana Bağlı Farklılığına İlişkin Karşılaştırma

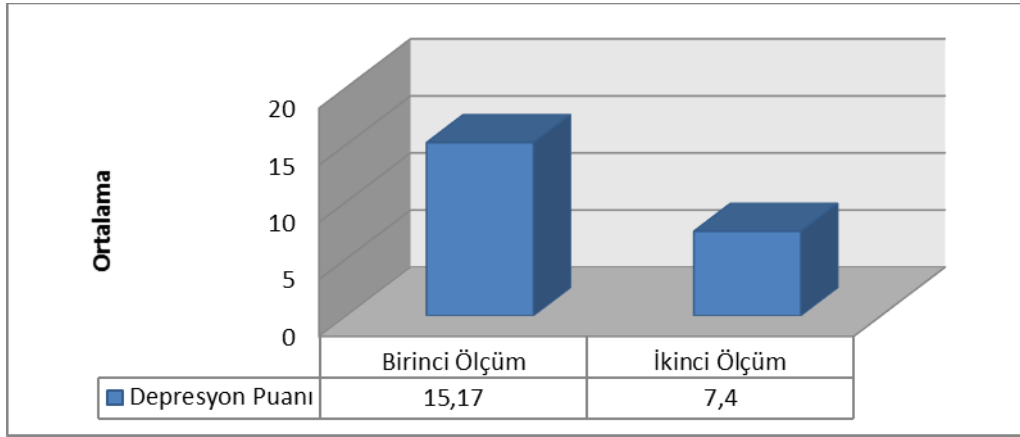
							Wilcoxon Testi		
	n	Ort.	Median	Min.	Mak.	ss	Sıra Ort.	z	p
<b>Algılanan Stres 1</b>	30	29,37	30	18	37	4,75	16,13	-1,277	0,201
<b>Algılanan Stres 2</b>	30	28,07	28	13	40	4,78	11,33		
<b>Depresyon 1</b>	30	15,17	12,5	1	44	11,24	16,73	-4,168	<b>0,001</b>
<b>Depresyon 2</b>	30	7,4	6	0	29	7	7,5		
<b>Benlik 1</b>	30	66,13	71	-1	118	28,43	12,29	-0,984	0,325
<b>Benlik 2</b>	30	70,17	76,5	-8	122	32,38	17,53		
<b>Vücut Algısı 1</b>	30	142,17	139	90	176	20,59	11,33	-2,498	<b>0,012</b>
<b>Vücut Algısı 2</b>	30	152,77	155	120	198	18,69	16,65		

Üç aylık düzenli bosu egzersiz öncesinde stres ölçek puanı 29,37 iken 3 ay sonra 28,07 bulunmuştur (Tablo 6). İkinci ölçüm stres değeri birinci ölçüme göre düşük olmakla beraber bu istatistiksel durum olarak anlamlı görülmemektedir ( $p>0,05$ ). Üç aylık düzenli bosu egzersiz öncesinde depresyon ölçek puanı 15,17 iken 3 ay sonra 7,4 bulunmuştur (Tablo 4). Depresyon değerleri bakımından zamanlar arasında istatistiksel yönden anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Üç aylık bosu egzersiz öncesinde benlik ölçek puanı 66,13 iken 3 ay sonra 70,17 bulunmuştur (Tablo 4). İkinci ölçüm Benlik algısı puanı yükselmiş olduğu görülmekle birlikte bu istatistiksel anlamlılık görülmemektedir ( $p>0,05$ ). Üç aylık bosu egzersiz öncesinde vücut algısı ölçek puanı 142,17 iken 3 ay sonra 152,77 bulunmuştur (Tablo 4). Vücut algısı değerleri bakımından ön ve son ölçüm puanları arasında istatistiksel yönden anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). 1. vücut algısı ölçüm değeri 2. vücut algısı ölçüm değerine göre anlamlı derecede düşüktür.



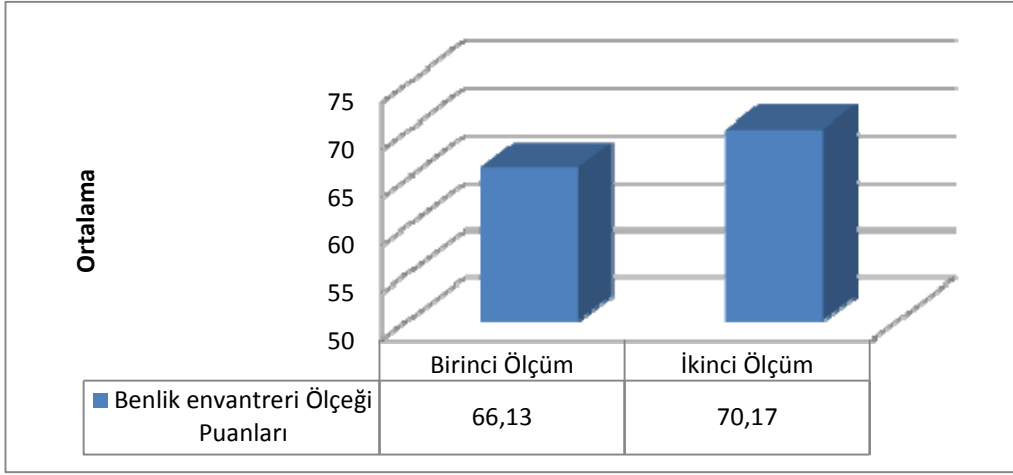
**Grafik 5.** Stres Belirtileri Ölçümlerine İlişkin Dağılım Grafiği

Algılanan stres ölçeğinden alınabilecek puanlar 10 ila 50 arasında değişmekte olup ölçek puanlarının artması kişinin algılanan stres düzeyinin arttığına işaret etmektedir. Bu çalışmada algılanan stres ölçeği puanı 29,37 ve 28,07 olarak bulunmuştur (Grafik 5).



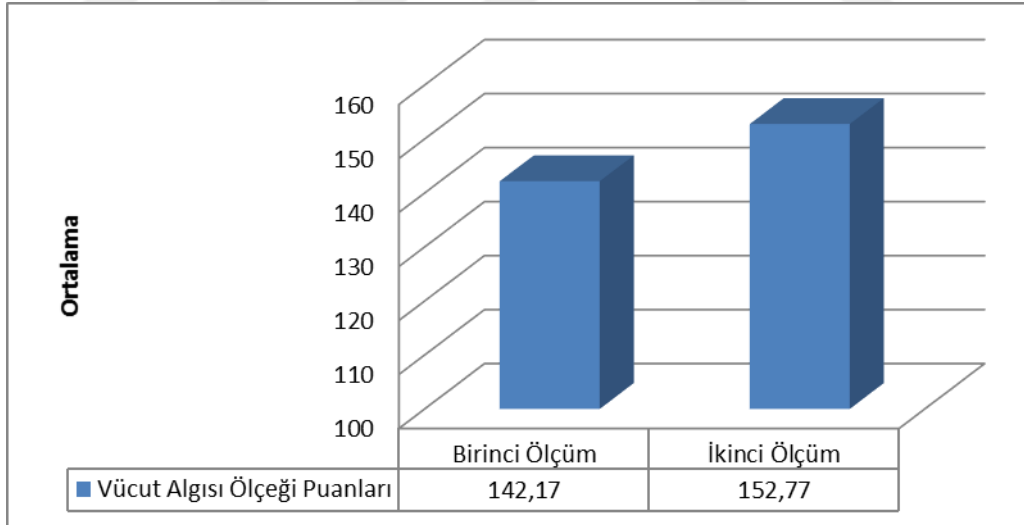
**Grafik 6.** Depresyon Ölçümlerine İlişkin Dağılım Grafiği

Back depresyon envanteri en yüksek puan 63'tür. Bu çalışmada ölçeği puanı 15,17 iken 7,4 e düşmüştür (Grafik 6).



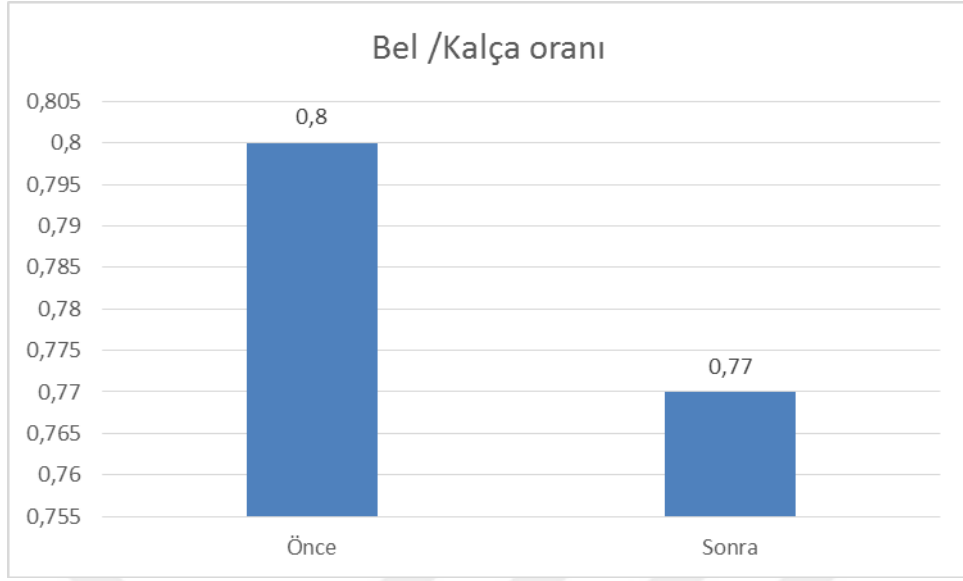
**Grafik 7.** Benlik Envanteri Ölçümlerine İlişkin Dağılım Grafiği

Benlik tasarımı ölçeği en yüksek puan +130 ve en düşük puan -130'dur. Bu çalışmada ortalama olarak ilk değerlendirmede 66,13 ve son değerlendirmede 70,17 olarak bulunmuştur (Grafik 7).



**Grafik 8.** Vücut Algısı Ölçümlerine İlişkin Dağılım Grafiği

Vücut algısı ölçeği en düşük toplam puan 40, en yüksek toplam puan 200'dür. Bu çalışmada vücut algısı puanı 142,17 ve 152,77 olarak bulunmuştur (Grafik 8).



**Grafik 9:** Sedanter Kadınlarda 3 Aylık Egzersiz Öncesi ve Sonrası Bel/Kalça Oranı

**Tablo 7.** Puanlar Arasındaki İlişkiye Dair Korelasyon Testi Sonuçları

		Stres 1	Stres 2	Depresyon 1	Depresyon 2	Benlik 1	Benlik 2	Vücut Algısı 1
<b>Stres 2</b>	<b>r</b>	,432*						
	<b>p</b>	0,017						
<b>Depresyon 1</b>	<b>r</b>	,404*	0,152					
	<b>p</b>	0,027	0,423					
<b>Depresyon 2</b>	<b>r</b>	,411*	0,324	,486**				
	<b>p</b>	0,024	0,081	0,006				
<b>Benlik 1</b>	<b>r</b>	-0,275	-0,186	-,566**	-0,206			
	<b>p</b>	0,141	0,326	0,001	0,274			
<b>Benlik 2</b>	<b>r</b>	-0,259	-0,353	-,384*	-0,315	,551**		
	<b>p</b>	0,167	0,056	0,036	0,09	0,002		
<b>Vücut Algısı 1</b>	<b>r</b>	-0,34	-0,027	-,525**	-0,215	,579**	0,149	
	<b>p</b>	0,066	0,887	0,003	0,253	0,001	0,432	
<b>Vücut Algısı 2</b>	<b>r</b>	-,410*	-,375*	-0,216	-0,161	0,336	,512**	0,3
	<b>p</b>	0,025	0,041	0,251	0,395	0,07	0,004	0,107

Stres 1 puanı ile stres 2 puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bu ilişki güçlü olmama yanında pozitif yönlüdür ( $r=0,432$ ). Stres 1 puanı arttıkça stres 2 puanı da artmaktadır. Stres 1 puanı ile depresyon 1 puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bu ilişki güçlü olmama yanında pozitif yönlüdür ( $r=0,404$ ). Stres 1 puanı arttıkça depresyon 1 puanı da artmaktadır. Stres 1 puanı ile depresyon 2 puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bu ilişki güçlü olmama yanında pozitif yönlüdür ( $r=0,411$ ). Stres 1 puanı arttıkça depresyon 2 puanı da artmaktadır. Depresyon 1 puanı ile depresyon 2 puanı arasında istatistiksel yönden anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bu ilişki güçlü değil ama pozitif yönlüdür ( $r=0,486$ ). Depresyon 1 puanı arttıkça depresyon 2 puanı da artmaktadır.

Depresyon 1 puanı ile benlik 1 puanı arasında istatistiksel yönden anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bu ilişki güçlü olmamaya ilave negatif yönlüdür ( $r=-0,566$ ). Depresyon 1 puanı arttıkça benlik 1 puanı azalmaktadır. Depresyon 1 puanı ile benlik 2 puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bu ilişki güçlü olmamakla birlikte negatif yönlü ortaya çıkmıştır ( $r=-0,384$ ). Depresyon 1 puanı arttıkça benlik 2 puanı azalmaktadır. Benlik 1 puanı ile benlik 2 puanı arasında istatistiksel yönden anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bu ilişki güçlü olmamakla birlikte pozitif yönlü görülmüştür ( $r=0,551$ ). Benlik 1 puanı arttıkça benlik 2 puanı da artmaktadır. Depresyon 1 puanı ile vücut algısı 1 puanı arasında istatistiksel yönden anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bu ilişki negatif yönlüdür ( $r=-0,525$ ). Depresyon 1 puanı arttıkça vücut algısı 1 puanı azalmaktadır. Benlik 1 puanı ile vücut algısı 1 puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bu ilişki pozitif yönlüdür ( $r=0,579$ ). Benlik 1 puanı arttıkça vücut algısı 1 puanı da artmaktadır. Stres 1 puanı ile vücut algısı 2 puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bu ilişki negatif yönlüdür ( $r=-0,410$ ). Stres 1 puanı arttıkça vücut algısı 2 puanı azalmaktadır. Stres 2 puanı ile vücut algısı 2 puanı arasında istatistiksel yönden anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bu ilişki güçlü olmamakla birlikte negatif yönlü çıkmıştır ( $r=-0,375$ ). Stres 2 puanı arttıkça vücut algısı 2 puanı azalmaktadır. Benlik 2 puanı ile vücut algısı 2 puanı arasında istatistiksel yönden anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bu ilişki güçlü olmamak yanında pozitif yönlüdür ( $r=0,512$ ). Benlik 2 puanı arttıkça vücut algısı 2 puanı da artmaktadır.

**Tablo 8.** Puanlar İle Çevre, Kuvvet ve Esneklik Arasındaki İlişkiye Dair Korelasyon Testi Sonuçları

		Stres 1	Stres 2	Depresyon 1	Depresyon 2	Benlik 1	Benlik 2	Vücut Algısı 1	Vücut algısı 2
Göğüs 1	r	-0,159	0,01	-0,114	0,027	0,269	0,041	,380*	0,009
	p	0,402	0,958	0,549	0,888	0,15	0,828	0,038	0,96
Göğüs 2	r	-0,059	0,162	-0,032	-0,035	0,137	-0,107	0,204	-0,09
	p	0,758	0,391	0,865	0,855	0,47	0,572	0,279	0,637
Bel 1	r	-0,138	0,033	-0,146	0,108	0,154	0,02	0,344	-0,035
	p	0,468	0,863	0,441	0,569	0,415	0,917	0,063	0,853
Bel 2	r	-0,164	0,09	-0,009	0,104	0,08	-0,042	0,239	-0,11
	p	0,385	0,635	0,96	0,586	0,673	0,825	0,204	0,563
Üst Kol 1	r	-0,194	-0,094	-0,017	0,055	0,167	0,069	0,187	0,087
	p	0,303	0,622	0,931	0,774	0,378	0,718	0,323	0,646
Üst Kol 2	r	-0,184	-0,093	0,044	0,101	0,191	0,085	0,068	0,041
	p	0,33	0,623	0,819	0,595	0,311	0,654	0,721	0,83
Kalça 1	r	-0,047	-0,164	0,071	0,197	0,212	0,108	0,037	0,109
	p	0,806	0,387	0,708	0,296	0,261	0,571	0,845	0,566
Kalça 2	r	-0,123	-0,001	-0,04	0,199	0,25	0,099	0,112	0,027
	p	0,518	0,995	0,833	0,291	0,183	0,602	0,556	0,889
Üst Baldır 1	r	-0,136	0,046	0,251	0,194	0,273	0,061	0,014	0,07
	p	0,474	0,811	0,182	0,304	0,145	0,749	0,942	0,712
Üst Baldır 2	r	-0,107	0,089	-0,048	0,31	0,326	0,107	0,156	0,165
	p	0,573	0,641	0,8	0,095	0,079	0,573	0,411	0,384
Alt Baldır 1	r	-0,041	0,008	0,099	0,209	0,258	0,178	0,171	0,045
	p	0,83	0,965	0,604	0,269	0,168	0,346	0,366	0,814
Alt Baldır 2	r	0,012	0,045	0,069	0,323	0,279	0,091	0,106	0,039
	p	0,95	0,813	0,718	0,082	0,136	0,632	0,576	0,84
El Kavrama sağ 1	r	-0,196	-0,202	-0,335	-0,28	0,132	0,061	0,184	0,086
	p	0,299	0,284	0,071	0,133	0,487	0,747	0,329	0,652
El Kavrama sağ 2	r	-0,344	-0,19	-0,218	-0,271	0,149	0,131	0,203	0,272
	p	0,063	0,316	0,248	0,148	0,432	0,49	0,282	0,146

Tablo 8'in Devamı

El Kavrama sol 1	r	-0,213	0,134	-0,041	0,032	-0,004	-0,089	0,111	0,155
	p	0,258	0,479	0,828	0,868	0,984	0,638	0,561	0,413
El Kavrama sol 2	r	-,395*	-0,247	-0,234	-0,172	0,221	0,052	,381*	,367*
	p	0,031	0,189	0,214	0,363	0,24	0,783	0,038	0,046
Esneklik 1	r	0,135	-0,093	0,158	-0,171	-0,148	0,038	-,437*	0,184
	p	0,478	0,626	0,405	0,366	0,435	0,841	0,016	0,331
Esneklik 2	r	0,117	-0,078	0,093	0,009	-0,347	-0,112	-,366*	0,159
	p	0,54	0,684	0,623	0,963	0,06	0,555	0,046	0,402

Göğüs 1 puanı ile vücut algısı 1 puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bu ilişki güçlü olmamakla birlikte pozitif yönlüdür ( $r=0,380$ ). Göğüs 1 puanı arttıkça vücut algısı 1 puanı da artmaktadır. Stres 1 puanı ile el kavrama sol 2 puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bu ilişki güçlü olmamakla birlikte negatif yönlüdür ( $r=-0,395$ ). Stres 1 puanı arttıkça el kavrama sol 2 puanı azalmaktadır. El kavrama sol 2 puanı ile vücut algısı 1 puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bu ilişki güçlü olmamakla birlikte pozitif yönlüdür ( $r=0,381$ ). El kavrama sol 2 puanı arttıkça vücut algısı 1 puanı da artmaktadır.

El kavrama sol 2 puanı ile vücut algısı 2 puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bu ilişki güçlü olmamakla birlikte pozitif yönlüdür ( $r=0,367$ ). El kavrama sol 2 puanı arttıkça vücut algısı 2 puanı da artmaktadır. Esneklik 1 puanı ile vücut algısı 1 puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bu ilişki güçlü olmamakla birlikte negatif yönlüdür ( $r=-0,437$ ). Esneklik 1 puanı arttıkça vücut algısı 1 puanı azalmaktadır. Esneklik 2 puanı ile vücut algısı 1 puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bu ilişki güçlü olmamakla birlikte negatif yönlüdür ( $r=-0,366$ ). Esneklik 2 puanı arttıkça vücut algısı 1 puanı azalmaktadır.



#### 4. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Üç aylık düzenli bosu egzersiz öncesi ve sonrasında 30 sedanter kadının yaş ortalaması 34,83 yıl ve boy ortalaması 163,97 cm olarak bulunmuştur (Tablo 1).

Araştırmaya katılan kadınların %63,33'ünün gelir durumu 2000-5000 TL arasındadır. Egzersiz öncesi durumda 7 tanesinde düzensiz adet görme durumu var iken (%23,33), 3 aylık egzersiz sonucunda tüm kadınlarda menstrual döngünün düzenli olduğu görülmüştür (Tablo 2).

3 aylık egzersiz öncesinde ortalama ağırlık 68,37 kg iken 3 ay sonra 67,09 bulunmuştur. Beden Kütle indeksi değerleri ortalama olarak 25,51'den 25,05'e düşmüştür (Tablo 3). Vücut ağırlığı değerleri ve Beden Kütle indeksi bakımından zamanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ). Farklılık bulunmaması egzersizle birlikte kas kütlelerinde artış olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Üç aylık düzenli bosu egzersiz öncesi ve sonrasında vücut ağırlıklarında anlamlı değişim görülmemiştir ( $p>0,05$ ). Bel ve kalça çevresinde düşme varken ağırlıkta değişim olmaması kassal kütle artışının sonucu olabilir.

Üç aylık düzenli bosu egzersiz öncesi ve sonrasında çevre ölçümlerine bakılmıştır. Göğüs çevresi 96,5 cm iken 93,13 cm olurken bel çevresi 83,63 cm iken 78,83 cm'ye, kalça çevresi 104,97 cm'den 101,87 cm'ye düşmüştür. Üst baldır çevresi 51,67 cm iken 47,73 cm ve alt baldır çevresi 37,1 cm iken 35,43 cm'ye düşmüştür (Tablo 4). Araştırmada göğüs değerleri bakımından zamanlar arasında istatistiksel yönden anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p<0,05$ ). 2. Göğüs ölçüm değeri 1. göğüs ölçüm değerine göre anlamlı derecede düşüktür. Bel değerleri bakımından zamanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p<0,05$ ). 2. bel ölçüm değeri 1. bel ölçüm değerine göre anlamlı derecede düşüktür. Üst kol değerleri bakımından zamanlar arasında istatistiksel yönden anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p<0,05$ ). 2. üst kol ölçüm değeri 1. üst kol ölçüm değerine göre anlamlı derecede düşüktür. Kalça değerleri bakımından zamanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p<0,05$ ). 2. Kalça ölçüm değeri 1. kalça ölçüm değerine göre anlamlı derecede düşüktür. Üst baldır değerleri bakımından zamanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ( $p<0,05$ ). 2. üst baldır ölçüm

değeri 1. üst baldır ölçüm değerine göre anlamlı derecede düşüktür. Alt baldır değerleri bakımından zamanlar arasında istatistiksel yönden anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p<0,05$ ). 2. alt baldır ölçüm değeri 1. alt baldır ölçüm değerine göre anlamlı derecede düşüktür.

Yetişkinlerde bel çevresi ve bel/kalça oranı kronik hastalıklar için risk değerlendirmesi amacıyla kullanılır. Bel çevresi kadınlarda Kadın  $\geq 80$  cm ise risk ve  $\geq 88$  cm ise yüksek risk vardır. Bel/kalça çevresi oranı kadınlarda  $>0.85$  olması abdominal obezite olarak değerlendirilir. Ayrıca bel çevresi kadınlarda  $>88$  cm olması da abdominal obeziteyi tanımlar. Bel çevresi ölçümü kalp ve damar hastalıkları riski belirlemede kullanılmaktadır (Bahçeci, 2011:50-80,Lean ve ark,1995:158-161). Bel/kalça oranı kadınlarda 0,8 üzerine çıkmamalıdır. Çünkü android şişmanlığın ve şişmanlığa bağlı kronik hastalıkların ortaya çıkmasında veya görülmesinde riskin göstergesidir (Pekcan,2008:242-245). Fazla kilosu olan kişilerde bel çevresinin ölçümünü yapmak gerekir. Bel çevresi ise abdominal yağ içeriğinin ölçümünde kullanılan basit ve pratik bir antropometrik ölçüm metodudur. Kadınlarda bel çevresi 88 cm üzeri risk artmıştır (İslamoğlu ve ark.,2008:168-174). Araştırmada bel çevresi 83,63 cm olarak tehlike sınırına yakın veya riskli iken 78,83 cm' ye inerek tehlike bölgesinden bira daha fazla uzaklaşmıştır. Yine Araştırmada Bel/kalça çevresi oranı egzersizlere başlamadan önce 0,80 cm iken 3 aylık egzersiz sonucu 0,77 cm'ye düşmüştür.

Fizyolojik ve motorik olarak el kavrama kuvveti ve esneklik değerleri ölçümü yapılmıştır.

Üç aylık düzenli bosu egzersiz öncesi ve sonrasında; El kavrama kuvvetleri sağ elde 25,25 kg'dan 27 kg'a ve sol el 24,4'den 26,41 kg'a çıkmıştır (Tablo 5). El kavrama sağ değerleri bakımından zamanlar arasında istatistiksel yönden anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p<0,05$ ). 1. el kavrama sağ ölçüm değeri 2. el kavrama sağ ölçüm değerine göre anlamlı derecede düşüktür. El kavrama sol değerleri bakımından zamanlar arasında istatistiksel yönden anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p<0,05$ ). 1. el kavrama sol ölçüm değeri 2. el kavrama sol ölçüm değerine göre anlamlı derecede düşüktür. Bir çalışmada 8 haftalık step-aerobik egzersiz programı sonrası el kavrama kuvvetlerinde program öncesi değerlerle programı sonrası değerler arasında egzersiz programı sonrası lehine sol el kavrama kuvvetinde  $p<0,01$ , sağ el kavrama kuvvetinde

$p < 0,05$  düzeyinde anlamlı artış olduğu tespit edilmiştir (Kurt vd., 2010: 665-674). Araştırmada çıkan sonuçlar bu çalışma ile uyumludur.

Üç aylık düzenli bosu egzersiz öncesi ve sonrasında; Esneklik değerleri 22,93 cm iken 27,77 cm'ye artmıştır (Tablo 4). Esneklik değerleri bakımından zamanlar arasında istatistiksel yönden anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ( $p < 0,05$ ). 1. esneklik ölçüm değeri 2. esneklik ölçüm değerine göre anlamlı derecede düşüktür. Bir çalışmada esneklik değerleri egzersiz programından önce  $27,20 \pm 8,28$  cm egzersiz programından sonra  $29,80 \pm 7,27$  cm olarak bulunmuştur (Kurt vd., 2010: 665-674). Araştırmada çıkan esneklik artışı yönündeki sonuçlar bu çalışma ile uyumludur.

Psikolojik durumların göz önünde bulundurulduğunda ise, üç aylık düzenli bosu egzersiz öncesinde stres ölçek puanı 29,37 iken 3 ay sonra 28,07 bulunmuştur (Tablo 6 ve Grafik 5). İkinci ölçüm stres değeri birinci ölçüme göre düşük olmakla beraber bu istatistiksel olarak anlamlı görülmemektedir ( $p > 0,05$ ). Algılanan stres ölçeğinden alınabilecek puanlar 10 - 50 arasında değişmektedir ve ölçek puanlarının artması kişinin algılanan stres düzeyinin arttığına işaret etmektedir (Erci, 2006: 58-63). Bu çalışmada algılanan stres ölçeği puanı 29,37 ve 28,07 olarak bulunmuştur. Orta seviyede bir puan olduğu kabul edilebilir. Çeşitli araştırmalarda spora katılımın genel olarak psikolojik sağlığı olumlu yönde etkilediği ve stres oluşumunu en aza indirdiği belirtilmektedir. Arslan vd. (2011: 120-134), yaptıkları çalışmada spor yapmanın stres seviyesini azalttığını belirtmektedirler. Selye (1956), stresi, "vücuda yüklenen herhangi bir özel olmayan isteme karşı, vücudun tepkisi" olarak tanımlamaktadır. Cüceloğlu'na göre, stres, "bireyin fizik ve sosyal çevredeki uyumsuz koşullar nedeniyle, bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde harcadığı gayrettir". Selye, stresi, kişiyi etkileyen çevresel uyarıcı olarak kabul etmiştir. Selye stresi, canlının içsel dengesinin o insanın içsel veya dışsal çevresi ve ortamı tarafından zorlandığı bir durum olarak tanımlamıştır. Stres herhangi bir anda vücutta devam eden tüm farklı uyumların toplamı olarak kabul edilir. Organizmanın çalışması, kasların kasılması ve gevşemesi, salgılar vb. sayılabilir. Stres yaşam sonucu ortaya çıkan normal ve gerekli bir süreç olarak görülür (Güçlü, 2001: 91-109). Yamak (2015: 61-83) çalışmasında; Sporcu ve sedanter adölesanların algılanan stres puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulmamıştır. Bu çalışmada da stres seviyesinde anlamlı bir düşme bulunmamıştır.

Üç aylık düzenli bosu egzersiz öncesinde depresyon ölçek puanı 15,17 iken 3 ay sonra 7,4 bulunmuştur (Tablo 4, Grafik 6). Depresyon değerleri bakımından zamanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Back depresyon envanteri en yüksek puan 63 olarak belirtilmektedir (Savaşır ve Şahin, 1997: 21). Yüksek puan depresyon şiddetinin fazlalığına işaret etmektedir (Eskin vd., 2013: 132-140). Bu çalışmada ölçeğin puanı başlangıç da düşük kabul edilebilirken ölçüm sonrasında daha da düşmüştür ( 15,17 iken 7,4 e düşme). Depresyon; bireyin yaşam sevincini kaybetmesi halidir. Kaybedilen bu duygunun yerini üzüntü, karamsarlık, keder gibi duygular alır. Depresyondaki kişinin daha önceden kendisine mutluluk veren; spor, müzik, tiyatro gibi kültürel faaliyetler ve akraba ziyaretleri, arkadaş toplantıları gibi sosyal aktivitelere katılma isteği azalır. Sosyal ve kültürel bu gibi faaliyetlere katılsalar dahi bunlardan önceki kadar mutluluk duymazlar. Depresyonun getirdiği bu değişikliklerin yetişkin insanların vücut algısında da önemli değişiklikler oluşturacağı beklenmektedir (Anbar, 2013: 58-72). Akandere (2003: 1-9) yaptığı araştırmada spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri durumunda önemli bir fark olduğunu, spor yapanların spor yapmayanlara kıyasla depresyon düzeylerinin daha düşük olduğunu bulmuştur. Başka bir çalışmada spor yapmayanlara göre spor yapma alışkanlığı kazanma ve haftalık spor saati arttıkça depresyon puanının düşeceği yönünde görüş belirtilmiştir ( Çiçek vd., 2015: 670-674). Çalışma bu sonuçlar ile uyumludur.

Üç aylık düzenli bosu egzersiz öncesinde benlik ölçek puanı 66,13 iken 3 ay sonra 70,17 bulunmuştur (Tablo 4 ve Grafik 7). İkinci ölçüm Benlik algısı puanı yükselmiş olduğu görülmekle birlikte bu istatistiksel yönden anlamlı görülmemektedir ( $p>0,05$ ). Benlik tasarımı ölçeğinden alınabilecek en yüksek puan +130 ve en düşük puan -130 olarak görülür. Bu çalışmada ortalama olarak ilk değerlendirmede 66,13 ve son değerlendirmede 70,17 olarak birbirine yakın ve orta seviyede kabul edilebilecek puanlar olduğu görülmektedir. Genel benlik saygısı beden imajından hoşlanma veya beğenme düzeyi ile de ilişkilidir. Erken gençlik döneminde spora katılanlar ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmasında, spora katılan hem kız hem de erkek öğrencilerin benlik saygısı arasındaki ilişkinin olumlu yönde anlamlı olduğunu açıklamıştır. Spor yapmaları neticesinde fiziksel özellikleri gelişmiş ve algıladıkları benlik tasarımı durumları olumlu etkilenmiş olabilir. Gün (2006: 56), spor yapan ve

sedanter adölesanlarda benlik saygısını incelemiş ve spor yapma ile benlik saygısı arasında olumlu yönde bir ilişki olduğunu tespit etmiş ve spor yapmanın benlik saygısını arttırmada yararlı olduğunu ifade etmiştir. Sungur (2008: 56-70); benlik tasarımı puanlarını 42,72 ile 57,22 arasında bulmuştur. Üniversite öğrencileri bölümler arasında anlamlı farklılık bulmamıştır. Bade (2015: 61-83) çalışmasında; sedanter gençlerin cinsiyete göre benlik tasarımı puanları ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki bulmamıştır ( $p>0,05$ ). Bu çalışmada da anlamlı bir farklılık yoktur. Grubun aynı sosyal çevreden olması ve benzer kültürel olgulardan etkilenmesi sebebiyle gruplar arasında fark olmadığı söylenebilir.

Üç aylık bosu egzersiz öncesinde vücut algısı (Beden İmajı) ölçek puanı 142,17 iken 3 ay sonra 152,77 bulunmuştur (Tablo 4 ve Grafik 8). Vücut algısı değerleri bakımından ön ve son ölçüm puanları arasında istatistiksel yönden anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). 1. vücut algısı ölçüm değeri 2. vücut algısı ölçüm değerine göre anlamlı derecede düşüktür. Vücut algısı ölçeğinden alınabilecek en düşük toplam puan 40 ve en yüksek toplam 200 puandır. Puan artışı olumlu değerlendirmedeki artış anlamına gelmektedir (Babacan vd., 2011: 46-52). Bu çalışmada vücut algısı puanı 142,17 iken 152,77'ye çıkmıştır. İnsanların vücutlarından hoşnut olma isteği, onları kendileri için doğru ve uygun olan vücut şekli ve ölçülerine ulaşma çabası içine girmelerine neden olmaktadır. Kişinin kendi vücudundan hoşnut olma düzeyi, vücut algısından memnun olma olarak adlandırılır (Anbar, 2013: 58-70). Beden imajı insanların görünüşlerine verdikleri önemdir. Bu önem gerek günümüzde gerek geçmişte tüm dünya tarafından kabul görmüş bir durumdur. Fiziksel aktivitenin önemi günümüzde artmaya başlarken bir yandan da teknolojinin gelişmesi, insanlara daha kolay yollardan zayıflamayı, daha güzel görünmeyi ve daha birçok imkanı sağlamaktadır (Ayhan, 2014: 65-68). Aşçı (2004: 39-48) yaptığı çalışmada spor yapanların “kendini fiziksel algılamalarının” daha yüksek seviyede olduğunu belirtmiştir. Bade (2015) çalışmasında; beden imajı açısından aktif spor yapan adölesanlar ile sedanterler arasındaki farklılıkları incelemiş ve spor yapanların daha iyi beden imajına sahip olduğu bulmuştur ( $p<0,01$ ). Bu çalışma sonucunda da 3 aylık egzersizin beden imajına olumlu katkı yaptığı söylenebilir. Beden imajının yükselmiş olmasında spor yapmanın olumlu etkileri olduğu düşünülmektedir.

Yapısal, hormon yönünden, görünüş yönünden, fonksiyonel ve bazı farklılıklar bireylerde vücut algısının değişmesine neden olabilir (Anbar, 2013: 58-70). Beck'in depresyonla ilgili bilişsel varsayımında " vücut algısının bozulması" depresyonun bilişsel olarak belirtileri arasında sayılmaktadır (Arslan vd., 1996: 4-7). Bu araştırmada vücut algısı puanı artmış ve depresyon puanı düşmüştür (Tablo 4). Vücut algısındaki artış ve depresyon puanında düşme bu çalışmalarla uyumludur.

Anbar (2013) çalışmasında Vücut algısı ile stres belirtileri arasında negatif /olumsuz yönde ve anlamlı bir ilişki bulmuştur. Çalışmada algılanan stres puanı azda olsa düşerken vücut algısı puanı yükselmiştir.

Anbar (2013) çalışmasında stres belirtileri ile depresyon puanları arasında pozitif/olumlu yönde ve anlamlı bir ilişki bulmuştur. Çalışmada algılanan stres düzeyi puanı düşerken depresyon düzeyi puanı anlamlı şekilde düşmüştür.

Anbar (2013) çalışmasında Vücut algısı ile depresyon arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Çalışmada depresyon puanı anlamlı şekilde düşmüş ve vücut algısı puanı da anlamlı şekilde yükselmiştir.

Algılanan stres 1 puanı ile depresyon 1 ve depresyon 2 puanları arasında pozitif ilişki ve Vücut algısı 2 ile negatif ilişki anlamlıdır. Stres 2 puanı ile Vücut algısı 2 arasında negatif ilişki bulunmuştur. Depresyon 1 puanı ile Benlik tasarımı 1 puanları arasında negatif bir ilişki varken, benlik tasarımı 2 ve vücut algısı 1 puanları arasında herhangi bir ilişki tespit edilmemiştir. Benlik 1 ile vücut algısı 1 ve benlik 2 ile vücut algısı 2 arasında ise pozitif ilişki vardır (Tablo 7). Stres ve depresyon puanları düşmesine bağlı olarak benlik tasarımı ve vücut algısı puanları yükseldiğini söyleyebiliriz.

Araştırmanın sonuçları şu şekilde özetlenebilir:

-Sedanter kadınların 3 aylık Düzenli bosu Egzersizle vücut ağırlıklarında değişim görülmemiştir. İçlerinde azda olsa adet düzensizliği olanlarında adetleri düzene girmiştir.

-Sedanter kadınların 3 aylık düzenli bosu egzersizi ile bel ve kalça çevresi ile Bel/kalça oranında düşme bulunmuştur.

-Sedanter kadınların 3 aylık düzenli bosu egzersizi ile el kavrama kuvvetlerinde ve esneklik değerlerinde anlamlı bir artış bulunmuştur.

-Düzenli bosu egzersizi ile algılanan stres düzeyi puanı anlamsız şekilde düşerken, depresyon düzeyi puanı anlamlı şekilde düşmüştür.

-Düzenli bosu egzersizi ile benlik tasarım puanı anlamsız şekilde artarken, vücut algısı puanı anlamlı şekilde artmıştır.

-Sedanter kadınlarda 3 aylık düzenli bosu egzersizinin depresyon düzeylerini düşürdüğü ve beden imajına olumlu katkı yaptığı söylenebilir.

Araştırmamıza ilişkin şu önerilerde bulunulabilir:

-Sedanter kadınlarda düzenli bosu egzersizleri yapılırken beslenme durumları da kontrol edilmelidir.

-Sedanter kadınlarda stres düzeyleri ile depresyon düzeylerini düşürmek için düzenli bosu egzersizlerine devam edilmelidir.

-Sedanter kadınlarda vücut imajını artırmak için düzenli bosu egzersizlerine daha fazla yer verilmelidir.

## KAYNAKÇA

Akandere Mevhibe. (2003). Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Depresyon Düzeylerinin İncelenmesi. Spor ve Tıp Dergisi, İstanbul, 4(2):1-9.

Akdur, H,Sözen A B., Yiğit Z, Bolata N, Güven Ö.(2007). ‘‘The effect of Walking and Step Aerobic Exercise on Physical Fitness Parameters In Obese Women’’ İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi dergisi Cilt 70,Sayı 3, S. 064-069

Allen, R.J. (1984). **Human Stress:Its nature and control**, Newyork: Mc Millan Publishing Y. S.27

Alper Yusuf, Bayraktar Erhan, Karaçam Özgür. (1997). **Herkes İçin Psikiyatri**, İstanbul: Era Yay., S.10-15.

Anbar Havva (2013). Lise Öğrencilerinde Vücut Algısı Değişkeninin Çeşitli Değişkenlerle İlişkisinin İncelenmesi Ve Vücut Algısı Ölçeğinin Geçerlik-Güvenirlik Çalışması, Ankara Üniversitesi Dil Ve Tarih Coğrafya Fakültesi Psikoloji Bölümü Lisans Tezi, Ankara, s.58-72

Arslan, S.H., İşigüzel, İ., Hacıyakupoğlu, G., ve Avcı, A. (1996). Gözlük Takan Ergenlerde Beden İmajı Doyumu ve Depresyon: Karşılaştırmalı bir Çalışma. Düşünen Adam, (1996-I): 4-7.

Arslan Cengiz. Güllü Mehmet. Tural Varol. (2011). Spor yapan ve yapmayan ilköğretim öğrencilerinin depresyon durumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,;5(2):120-132.

Avcı, K., Pala, K. (2004). Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesinde Çalışan Araştırma Görevlisi ve Uzman Doktorların Yaşam Kalitesinin Değerlendirilmesi. Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi. 30(2): 81-85

Ayaz, S., (2008). Stomalı Bireylerde Beden İmajı ve Benlik Saygısı, Türkiye Klinikleri J Med Sci (2):154-159

Aydemir Ömer, Köroğlu Ertuğrul (2014). Psikiyatride Kullanılan Klinik Ölçekler. HYB Yayıncılık, ISBN: 9789753001250, S. 386

Aydın Hakan (2008). Ergenlerin kişilik özelliklerinin stresle başa çıkma ve bazı özlük niteliklerine göre karşılaştırmalı olarak incelenmesi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, Doktora Tezi,;45-47.



Babacan Gümüş, A. ve Çam, O. (2011). Kadınların Serviks Kanseri İçin Erken Tanı Tutumları İle Benlik Saygısı, Beden Algısı Ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişkiler. Nobel Medicus Dergisi. Cilt 7 – Sayı 9: 46-52.

Bahçeci M. (2011). **Obezite. In: TEMD Obezite, Dislipidemi, Hipertansiyon Çalışma Grubu eds. Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği Hipertansiyon, Obezite, ve Lipid Metabolizması Tanı ve Tedavi Rehberi**, Ankara: Miki Matbaacılık, pp: 50-80.

Baltaş Acar, Baltaş Zuhul (1990). Stres ve Başa Çıkma Yolları, İstanbul : Remzi Kitapevi.

Baltaş Acar, Baltaş Zuhul. (1986). Stres ve Başa Çıkma Yolları, İstanbul: Cenkler Matbaası, S.54.

Baumanns S. (1994). Uygulamalı Spor Psikolojisi, (Çeviren :İkizler O., Özcan ) İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım, S.6-21.

Bayat Bülent (2003). “ Bireylerin Benlik Algısı Sistemi ve Bu Sistemin Davranışları Üzerindeki Rolü”, Gazi Üniversitesi.D.D.B.F. Kamu-Ds; c:7

Baymur Feriha (1973). Genel Psikoloji. İstanbul, İnkilap ve Aka Basımevi. 124-126.

Baymur Feriha (1978). Genel Psikoloji. İstanbul, İnkilap ve Aka Basımevi.

Bilge Aytül, Öğçe Filiz, Ekti-Genç Rabia, Tuna Nazan Oran. (2010).Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)'nin Türkçe versiyonunun psikometrik uygunluğu. Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi. 25:61-72.

Bıyıklı, T., (2007). Vücut İmgisinin Ve Özel Spor Salonlarının Egzersize Başlama Ve Devam Etme Motivasyonu Üzerine Etkisi, Gazi Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, s.40

Can Gurhan. Lise (1990). Öğrencilerinin Benlik Tasarımlarını Etkileyen Etmenler. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.

Cihangiroğlu Zuhul, Devenci Sebahattin. (2011).Elazığ Sağlık Meslek Yüksek Okulu öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve etkileyen faktörler. Fırat Tıp Dergisi;16 (2): 78-83.

Çiçek Güner, (2010). Sedanter Bayanların Dokuz Haftalık Koş-Yürü ve Aerobik-Step Egzersizlerinin Fiziksel-Fizyolojik Parametreler Üzerine Etkilerinin Karşılaştırılması, İnönü Üniv. Sağ. Bil. Ens. Yüksek Lisans Tezi , 19-40.

Cicek, Güner. Tulin Atan. Yetkin Utku Kamuk. Osman Imamoglu. Faruk Yamaner. Veysi Aslan. 2015, "Effects of Exercise on Levels of Depression", **Anthropologist**, c. 20, s. 3, ss. 670-674.

Çolakoğlu, Filiz F. 2003, "Bayanlarda Fizyolojik, Motorik ve Somatotip Değerleri Üzerine Etkisi", **Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi**, c. 23, s. 3, ss. 275-290.

Edsenberg, S. L. E. Patterson. 1979, **Helping Clients with Special Concerns**, USA: Houghton Mifflin Company.

Erci, Behice. 2006, "Algılanan stres ölçeğinin Türkçe versiyonunun güvenilirlik ve geçerliliği", **Journal of Anatolia Nursing and Health Sciences**, c. 9, s. 1, ss. 58-63.

Eskin, Mehmet, Hacer Harlak, Fatma Demirkıran, Çiğdem Dereboy. 2013, "Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçe Uyarlaması: Güvenirlik ve Geçerlik Analizi", **Yeni Symposium**, c. 51, s. 3, ss. 132-140.

Featherstone, M. 2010, "Body, Image and Affectin Consumer Culture", **Body & Society**, c. 16, s. 1, ss. 193-221.

Fragar, Robert. Fadiman, James. 1998, **Personality and Personal Growth**, USA: Wesley Longman Inc. Publishing.

Güçlü, Nezahat. 2001, "Stres Yönetimi", **Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi**, c. 21, s. 1, ss. 91-109.

Güler, D. 2006, **Mastalji, Yaşam Kalitesi ve Depresyon**, İstanbul: Sağlık Bakanlığı Şişli Etfal Eğitim ve Araştırma Hastanesi Aile Hekimliği, Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi.

Güngörmüş, Hamdi Alper. 2007, **Özel Sağlık-Spor Merkezlerinden Hizmet Alan Bireyleri Rekreatif Egzersize Güdöleyen Faktörler**, Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi.

Helveci, Gülnur. Yalçın, Hasan Birol. Yüktaşır, Bekir. Sözbir, Kerim. 2003, "Düzenli Egzersizin Kemik Mineral Yoğunluğu ve Vücut Kompozisyonu Üzerine Etkisi" Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu

Hisli, Nesrin. 1988, "Beck Depresyon Envanteri'nin Üniversite Öğrencileri İçin Geçerliliği ve Güvenilirliği", **Psikoloji Dergisi**, c. 7, s. 23, ss. 3-13.

İkizler, Can. Cengiz Karagözoğlu. 1997, **Sporda Başarının Psikolojisi**, İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım.

İmamoğlu, Osman. 1992, “Spor- Sağlık İlişkisi”, **Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, s. 7, s. 63-66.

İlgar, Ö. 2001, **Örgütsel Stresin Çalışan Kadınlar Üzerindeki Etkileri ve Stresle Başa Çıkma Yolları**. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.

İrez, G. 2003, **25-32 Yaşları Arasında Bayanlarda 8 Haftalık Step Çalışmalarının Bazı Fizyolojik ve Antropometrik Parametrelerinin Etkisinin Araştırılması**, Muğla: Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.

İslamoğlu, Y. M. Koplay. S. Sunay. M. Açikel 2008, “Obezite ve Metabolik Sendrom”, **Tıp Araştırmaları Dergisi**, c. 6, s. 3, ss. 168 -174.

İşıkhan, V. 1999, “Çalışma Hayatında Stres Olgusu ve Başa Çıkma Yolları”, **İşveren Dergisi**, ss. 1-3.

Karatosun, Hilmi. 2006, “Egzersiz Yararları, Isınma ve Soğuma, Yaşlılarda Spor”, <http://www.hekimce.com.tr>.

Koruç, Ziya. Perican Bayar. 2004, “Egzersiz Depresyon Tedavisindeki Yeri ve Etkileri”, **Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi**, c. 15, s. 1, ss. 49-64.

Köknel, Özcan. 1986. “Kişilik, İstanbul: Öz dizgi Matbaası.

Köknel, Özcan. 1989, **Depresyon: Ruhsal Çöküntü**, İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

Kundakçı, Ayca Hande. 2005, **Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutumları, Benlik Algıları, Vücut Algısı ve Stres Belirtileri Açısından Karşılaştırılması**, Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.

Kurt, Sedef. Serkan Hazar. Serkan İbiş. Berkan Albay. Yılmaz Kurt. 2010, “Orta Yaş Sedanter Kadınlarda Sekiz Haftalık Step-Aerobik Egzersizinin Bazı Fiziksel Uygunluk Parametrelerine Etkilerinin Değerlendirilmesi”, **Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi**, c. 7, s. 1, ss. 665-674.

Lean, MEJ. T.S.Han. C.E. Morrison. 1995, “Waist Circumference Indicates The Need For Weight Measurement”, **British Med J**, Num. 311, pp. 158-61.

Loland, N. W. 1998, “Body Image And Physical Activity. A Survey Among Norwegian Men and Women”, **International Journal of Sport Psychology**, Vol. 29, Num. 4, pp. 339-365.

Örücü, MÇ. 2005, **Stres Yönetimi Eğitim Programının Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Stres, Kendine Yeterlilik Ve Başa Çıkma Stilleri Üzerindeki Etkisi**, Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi.

Pate, R. R. M. Pratt. S. N. Blair. W.L. Haskell. C.A. Macera. C. Bouchard. J.H. Wilmore. 1995, "Physical Activity And Public Health: A Recommendation from the Centers for Disease Control and the American College of Sports Medicine," **Journal of the American Medical Association**, Vol. 273, Num. 5, pp. 402-407.

Pekcan, Gulden, 2008, **Beslenme Durumunun Saptanması**, Ankara: Klasmat Matbaacılık.

**Sağlık Bakanlığı, Sağlıkın Teşviki ve Geliştirilmesi Sözlüğü**. 2011, Ankara: Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Yayınları.

Savaşır, Işık. Nesrin Hisli Şahin. 1997, **Bilişsel Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler**, Ankara:Türk Psikoloji Derneği Yayınları.

Sisk, R.J. 2000, "Caregiver Burden and Healt Promotion," **International Journal of Nursing Studies**, Vol. 37, Num. 1, pp. 37-43.

Stephoe, A.S. Cox. 1988, "Acute Effects of Aerobic Exercise on Mood," **Health Psychology**. Num. 7, pp. 329-340.

Sungur, Pınar. 2008, **Üniversite Son Sınıf Öğretmen Adaylarının Benlik Tasarımı Ve Kendini Gerçekleştirme Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**, Kars: Kafkas Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.

Şahin, D. G.B. Güvenç. 1996, "Ergenlerde Aile Algısı ve Benlik Algısı", **Türk Psikolojisi Dergisi**, c. 11, s.38, ss.23-29.

Tezcan, E. 2000, **Depresyonun Ayırıcı Tanısı**, Ankara: Duygudurum Dizisi.

Tolan Barlas, İsen Galip, Batmaz Veysel. 1985, Ben ve toplum, Ankara: 108.

Tuncel, Fehmi. 1994, "Sağlıklı Yaşam Düzenli Egzersiz", **Bilim ve Teknik Dergisi**, ss. 68.

Turner, SW. A.C. McFarlane. B.A. Van Der Kolk. 1996, "The Therapeutic Environment and New Explorations in the Treatment of Posttraumatic Stress Disorder", **Traumatic Stress: The Effects of Overwhelming Experience on Mind, Body and Society**, Ed. B. A. Van Der Kolk, A.C.McFarlane and Weisaeth, NewYork Guilford Press.

Vanhees, L. J. Lefevre. R. Philippaerts. M. Martens. W. Huygens. T.Troosters. G. Beunen. 2005, “How to assess physical activity? How to assess physical fitness?”, **European Journal of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation**. Vol.12, Num.2, pp. 102-114.

Vural, Ö. 2010, **Masa Başı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi İlişkisi**, Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.

Yamak, Bade. 2015, **Adölesanların Fiziksel Uygunluk Seviyelerinin Vücut İmajı, Benlik Tasarımı ve Stres Düzeyine Etkisi**, Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi.

Yaman, M. V. Hosgörür. 2000, “Örgütsel Stres Yönetiminde Sporun Önemi”, **Marmara Üniversitesi Spor Araştırmaları Dergisi**, c.4, s.1, ss.46-51.

Yaşar, Ruhat. 2015, “Çatışma Teorisi Bağlamında Depresyonun Sınıfsal Karakteri”, **Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi**, s.5.

Yerlikaya, E.Ercüment. 2009, **Üniversite Öğrencilerinin Mizah Tarzları ile Algılanan Stres, Kaygı ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**, Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi.

Yılmaz, G. 2009, **Plastik ve Rekonstrüktif Cerrahi Hastalarında Preop ve Postop Dönemde Beden İmajı Ve Benlik Saygısının Değerlendirilmesi**, Afyon: Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.

Yılmaz, Orhan. 2006, **Stresin Performans Üzerine Etkisi: 40. Piyade Eğitim Alayı Komutanlığı Lider Personeli Üzerinde Bir Araştırma**, Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.

Yörükoğlu, Atalay. 1985, **Gençlik Çağı**, Ankara: İş Bankası Kültür Yayınları.

Yüksel, G. 1997, **Sosyal Beceri Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerine Etkisi**, Ankara: Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi.

Zorba, Erdal. 2001, **Fiziksel Uygunluk**, Ankara: Gazi Kitabevi.

## EKLER

### Ek-1: Benlik Tasarımı Ölçeği

Aşağıdaki cümlelerden her birini dikkatle okuyun. Sizin için en uygun seçeneği (X) ile işaretleyiniz.

	Tam	Benim Gibi	Benim Gibi	Kararsızım	Hayır	Asla
1. Sıkılғанım ve utangacım						
2. Kırgınlıklarımın çöküntüsü içindeyim.						
3. İçine kapanık insanım.						
4. Kötü yola sapmaktan korkuyorum.						
5. Sinirliyim.						
6. Günlük işlerimi zevkle yapıyorum.						
7. Şanslı bir insanım.						
8. Okumak ve çalışmak benim için zevkli bir uğraş.						
9. Yurdumu seviyor ve ilerlemesine katkıda bulunmaya çalışıyorum.						
10. Ölümden çok korkuyorum.						
11. Çabuk tesir altında kalıyorum.						
12. Cinsiyetimden (Kız/Erkek) olmaktan şikâyetçiyim.						
13. Sevilmediğim kanısındayım.						
14. Yakınlarımla baskısına dayanamıyorum.						
15. Ülke sorunlarının er geç çözüleceği kanısındayım.						

16.İnsanlara yardımdan zevk alıyorum.						
17.Problemleri çözmek ve işleri yoluna koymaktan hoşlanıyorum.						
18.Geleceğe umutla bakıyorum.						
19.Yeni denemelere girmekten hoşlanıyorum.						
20.Kimsenin bana önem vermemesine üzülüyorum.						
21.Flört anlamında bir ilişki kurmaktan kaçınıyorum.						
22.İnsanlarla yakın ilişki kurmam, samimi olmak bana zor geliyor.						
23.Yaşamakla ölmek benim için aynıdır.						
24.Kendimi yalnız ve yabancı hissediyorum.						
25.Üzerime sorumluluklar almaktan zevk alıyorum.						
26.Çalışmalarımın topluma yararlı olacağı kanısındayım.						
27.Yaşamaktan zevk alıyorum, moralim yüksek.						
28.Güçlüklerimi yenebilmekteyim						
29.İnsanların çoğuna güvenim var.						
30.Aşırı derecede alttan alıyorum						
31.Güç karşısında çabuk pes ediyorum						
32.Hakkımı korumakta güçlük çekiyorum						
33.Her şeyi anlamsız buluyorum.						
34.Çoğu zaman kendimi hüznü hissediyorum.						
35.Kendimi boş ve gayesiz hissediyorum						
36.Hiçbir şeyle devamlı ilgilenemiyorum						
	Tam	Benim Gibi	Benim Gibi	Kararsızım	Hayır	Asla

37.Kendimi değersiz ve işe yaramaz hissediyorum					
38.Rahat konuşuyorum					
39.Canlı ve neşeliyim.					
40.İçimi rahatça dökebilen açık ve samimi bir insanım.					
41.Sağlıklı ve güçlüyüm					
42.İyi bir insanım.					
43.Hayatta bütün değer sistemlerine kuşku ile bakıyorum					
44.Büyüklere isyan duygusu içindeyim					
45.Diploma almak zorunda olmazsam tahsili hemen bırakırım.					
46.Mutsuzum.					
47.İçimde sürekli bir gerilimin sıkıntısını duymaktayım					
48.Başkalarıyla işbirliği yapmaktan hoşlanıyorum.					
49.Geçirdiğim hayattan memnunum					
50.Yapacağım işlerin kıvancını duyuyorum					
51.Geçirdiğim tecrübeler bana çok şey kazandırdı.					
52.Bütün günlük çatışmalara rağmen evrende bir ahenk ve anlam olduğuna inanıyorum.					
53.Gerektiği zaman hakkını arayabilirim.					
54.Sevgimi ve saygımı açıkça anlatırım.					
55.Başkalarının uygun bulmadığım isteklerine “hayır” diyebilirim.					
56.Kalabalık içinde olmak huzurumu kaçırmaz.					
57.Sık sık kendimi endişe ve kaygı içinde buluyorum.					
58.Bazı insanlara rastlamamak için yolumu değiştiririm					
59.Kendimden utanıyorum.					
60.Başkaları seyrederken iş yapmak bana zor geliyor.					
61.Okulda başarısız olsam bile ailem tarafından destekleneceğimden eminim.					
62.Arkadaşlarımla iyi vakit geçiriyorum.					
63.Duygu ve düşüncelerimi kolaylıkla ifade edebiliyorum.					
64.Evim, yaşanılması hoş bir yerdir.					
65.Bana yapılan şakaları hoş karşılıyorum.					



## Ek-2: Depresyon Anketi (Beck Depresyon Envanteri)

### 1- 0. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissetmiyorum.

1. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.
2. Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.
3. O kadar üzüntülü ve sıkıntılıyım ki artık dayanamıyorum.

### 2- 0. Gelecek hakkında mutsuz ve karamsar değilim.

1. Gelecek hakkında karamsarıyım.
2. Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.
3. Geleceğim hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.

### 3- 0. Kendimi başarısız bir insan olarak görmüyorum.

1. Çevremdeki birçok kişiden daha çok başarısızlıklarım olmuş gibi hissediyorum.
2. Geçmişe baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.
3. Kendimi tümüyle başarısız biri olarak görüyorum.

### 4- 0. Birçok şeyden eskisi kadar zevk alıyorum.

1. Eskiden olduğu gibi her şeyden hoşlanmıyorum.
2. Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.
3. Her şeyden sıkılıyorum.

### 5- 0. Kendimi herhangi bir şekilde suçlu hissetmiyorum.

1. Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.
2. Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.
3. Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.

### 6- 0. Bana cezalandırılmışım gibi geliyor.

1. Cezalandırılabilirliğimi hissediyorum.
2. Cezalandırılmayı bekliyorum.
3. Cezalandırıldığımı hissediyorum.

### 7- 0. Kendimden memnunum.

1. Kendi kendimden pek memnun değilim.
2. Kendime çok kızıyorum.
3. Kendimden nefret ediyorum.

### 8- 0. Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.

1. zayıf yanların veya hatalarım için kendi kendimi eleştiririm.
2. Hatalarımdan dolayı ve her zaman kendimi kabahatli bulurum.
3. Her aksilik karşısında kendimi hatalı bulurum.

**9- 0. Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.**

1. Zaman zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm olur. Fakat yapmıyorum.
2. Kendimi öldürmek isterdim.
3. Fırsatını bulsam kendimi öldürürdüm.

**10- 0. Her zamankinden fazla içimden ağlamak gelmiyor.**

1. Zaman zaman içindem ağlamak geliyor.
2. Çoğu zaman ağlıyorum.
3. Eskiden ağlayabilirdim şimdi istesem de ağlayamıyorum.

**11- 0. Şimdi her zaman olduğumdan daha sinirli değilim.**

1. Eskisine kıyasla daha kolay kızıyor ya da sinirleniyorum.
2. Şimdi hep sinirliyim.
3. Bir zamanlar beni sinirlendiren şeyler şimdi hiç sinirlendirmiyor.

**12- 0. Başkaları ile görüşmek, konuşmak isteğimi kaybetmedim.**

1. Başkaları ile eskiden daha az konuşmak, görüşmek istiyorum.
2. Başkaları ile konuşma ve görüşme isteğimi kaybetmedim.
3. Hiç kimseyle konuşmak görüşmek istemiyorum.

**13- 0. Eskiden olduğu gibi kolay karar verebiliyorum.**

1. Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.
2. Karar verirken eskisine kıyasla çok güçlük çekiyorum.
3. Artık hiç karar veremiyorum.

**14- 0. Aynada kendime baktığımda değişiklik görmüyorum.**

1. Daha yaşlanmış ve çirkinleşmiş gibi geliyor.
2. Görünüşümün çok değiştiğini ve çirkinleştiğimi hissediyorum.
3. Kendimi çok çirkin buluyorum.

**15- 0. Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.**

1. Bir şeyler yapabilmek için gayret göstermem gerekiyor.
2. Herhangi bir şeyi yapabilmek için kendimi çok zorlamam gerekiyor.
3. Hiçbir şey yapamıyorum.

**16- 0. Her zamanki gibi iyi uyuyabiliyorum.**

1. Eskiden olduğu gibi iyi uyuyamıyorum.
2. Her zamankinden 1-2 saat daha erken uyanıyorum ve tekrar uyuyamıyorum.
3. Her zamankinden çok daha erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum.

**17- 0. Her zamankinden daha çabuk yorulmuyorum.**

1. Her zamankinden daha çabuk yoruluyorum.
2. Yaptığım her şey beni yoruyor.
3. Kendimi hemen hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun hissediyorum.

**18-0. İştahım her zamanki gibi.**

1. İştahım her zamanki kadar iyi değil.
2. İştahım çok azaldı.
3. Artık hiç iştahım yok.

**19- 0. Son zamanlarda kilo vermedim.**

1. İki kilodan fazla kilo verdim.
2. Dört kilodan fazla kilo verdim.
3. Altı kilodan fazla kilo vermeye çalışıyorum.  
Evet ..... Hayır .....

**20-0. Sağlığım beni fazla endişelendirmiyor.**

1. Ağrı, sancı, mide bozukluğu veya kabızlık gibi rahatsızlıklar beni endişelendirmiyor.
2. Sağlığım beni endişelendirdiği için başka şeyleri düşünmek zorlaşıyor.
3. Sağlığım hakkında o kadar endişeliyim ki başka hiçbir şey düşünmüyorum.

**21- 0. Son zamanlarda cinsel konulara olan ilgimde bir değişme fark etmedim.**

1. Cinsel konularla eskisinden daha az ilgiliyim.
2. Cinsel konularla şimdi çok daha az ilgiliyim.
3. Cinsel konular olan ilgimi tamamen kaybettim.

### Ek-3: Algılanan Stres Ölçeği

Size en uygun ifadeyi “X” şeklinde işaretleyiniz. Katılımınız için teşekkür ederim.

	Hiçbir zaman	Nadiren	Ara sıra	Sık	Çok sık
1.Son bir ay içinde hangi sıklıkla, yaşadığınız beklenmedik bir olay nedeniyle kendinizi mutsuz hissettiniz?					
2.Son bir ay içinde hangi sıklıkla, hayatınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi hissettiniz?					
3. Son bir ay içinde hangi sıklıkla, kendinizi sinirli ve “stresli” hissettiniz?					
4. Son bir ay içinde hangi sıklıkla, kişisel problemlerinize başa çıkmakta kendinize güven duydunuz?					
5. Son bir ay içinde hangi sıklıkla, her şeyin istediğiniz gibi gittiğini hissettiniz?					
6. Son bir ay içinde, hangi sıklıkla yapmanız gerekenlerle başa çıkamayacağınızı hissettiniz?					
7. Son bir ay içinde hangi sıklıkla, hayatınızdaki sizi rahatsız eden olayları kontrol edebildiniz?					
8. Son bir ay içinde hangi sıklıkla, kendinizi her şeyin üstünde önemli hissettiniz?					
9. Son bir ay içinde hangi sıklıkla, kontrolünüz dışında gerçekleşen olaylar sizi öfkелendirdi?					
10. Son bir ay içinde hangi sıklıkla, zorlukların üst üste gelip biriktiğini ve bunlarla baş edemeyeceğinizi hissettiniz?					

#### Ek-4: Vücut Algısı Ölçeği (İmaj Ölçeği)

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

	Çok Beğeniyorum	Oldukça Beğeniyorum	Kararsızım	Pek Beğenmiyorum	Hiç Beğenmiyorum
1.Saçlarım					
2.Yüzümün rengi					
3.İştahım					
4.Ellerim					
5.Vücutumdaki kıl dağılımı					
6.Burnum					
7.Fiziksel gücüm					
8.İdrar-dışkı düzenim					
9.Kas kuvvetim					
10.Belim					
11.Enerji düzeyim					
12.Sırtım					
13.Kulaklarım					
14.Yaşım					

15.Çenem					
16.Vücut yapım					
17.Profilim					
18.Boyum					
19.Duyularımın kesinliği					
20.Ağrıya dayanıklılığım					
21.Omuzlarımın genişliği					
22.Kollarım					
23.Göğüslerim					
24.Gözlerimin şekli					
25.Sindirim sistemim					
26.Kalçalarım					
27.Hastalığa direncim					
28.Bacaklarım					
29.Dişlerimin şekli					
30.Cinsel gücüm					
31.Ayaklarım					
32.Uyku düzenim					
33.Sesim					
34.Sağlığım					
35.Cinsel faaliyetlerim					
36.Dizlerim					
37.Vücudumun duruş şekli					
38.Yüzümün şekli					
39.Kilom					
40.Cinsel organlarım					

## Ek-5: Tez Orijinallik Raporu

13.06.2016 Turnitin

[preferences](#)

İçerikler: 13-Haz-2016 15:30 EEST

NUMARA: 68386117

Orjinallik Raporu Kelime Sayısı: 10431

Gönderildi: 1

**Yüksek Lisans**  
Nilüfer Türk tarafından

Benzerlik Endeksi: **920**

**Kaynağa göre Benzerlik**

İnternet Sources:	%12
Yayımlar:	%2
Öğrenci Ödevleri:	%13

Doküman Görüntüleyici

[İçerikler](#) [Kilimetreler](#) [Kilimetreler](#) [Kilimetreler](#)

mod: [en yüksek eşleşme oranlarını bir arada göster](#)

GİRİŞ Günümüzde sanayi ve teknolojik gelişmeler insanların hayat şartlarını kolaylaştırırken olumsuz durumlarda ortaya çıkarmaktadır. En önemlisi teknolojideki bu gelişme insanların hareketsiz bir yaşama mahkûm etmiştir. Makineleşme, şehirleşme, taşıt, asansör, yürüyen merdiven, İnternette alışveriş, tüm ihtiyaçlarımızı oturdumuz yerden karşılayabiliyor olmak bizi günlük aktiviteler yerine hareket etmez hale getirmiştir. Özellikle buna Televizyon seyretme, Bilgisayar ve cep telefonu kullanma da eklenince olumsuz şartlar kat kat artmıştır. Hareketsiz yaşamın sebep olduğu bedensel ve fiziksel bozukluklara karşı önlem almak veya yavaşlatmak için en temel etken düzenli egzersiz ve fiziksel aktiviteye katılmaktır. Bedensel yönden sağlığın

**temel olan fizyolojik kapasiteyi yükseltmek, fiziksel uygunluğu ve sağlığı uzun yıllar muhafaza** 10

etmek düzenli egzersiz ile mümkün olabilmektedir (Zorba,2001:6-7). Günümüzde fiziksel ve psikolojik olarak güçlü, sağlıklı bireyler ve toplumlar istenilmektedir. Çünkü teknolojik gelişmeler insanların tembelleğe sevk etmiştir. Günlük hayatımıza makinelerin girmesi, evlerde işi kolaylaştıran aletlerin kullanımının artması, taşıt kullanımının çoğalması, fiziksel aktiviteyi en alt seviyeye indirmiş, enerji harcamasını azaltmıştır. Hareket etmeyen bireyler fiziksel yönden zayıf, iş gücü düşük, mutsuz bir toplum oluşturur. Bu nedenle sağlıklı bireyler ve toplum için fiziksel uygunluğu en üst seviyeye çıkarmamız gerekmektedir. Kardiyovasküler ve boşu çalışmaları günümüzde kadınlar arasında vazgeçilmez egzersizlerin başında gelir. Kardiyovasküler vücudtaki kan dolaşımının hızlanmasını sağlayarak vücuttaki yağların yakılmasını, kan dolaşımını, kilo vermenin, kilo almanın, büyüme hormonu salgılanmasını ve kas gelişiminin sağlanmasını katkılan bulunmaktadır. Amerika Birleşik Devletleri

**Spor Hekimliği Birliği ve Amerikalı Diyetisyenler Birliği** belirlediği duruma göre, yetişkinlerin haftanın her günü veya çoğunluk günde (üç veya beş gün), en az 30 dakika süreli orta şiddette 15

veya orta şiddette yakın egzersiz veya fiziksel aktivite yapması gerekmektedir (Pate ve ar.,1995:402-407). Düzenli fiziksel aktivite ile kalp ve damar hastalıklarının, Tip 2 şeker hastalığının, kanser hastalığının ve şişmanlığın önüne belirli oranlarda geçilebilme olup, kasların ve kemiklerin oluşturduğu sistemlerin sağlığı ve ruhsal olarak

**sağlık yönünden de pek çok kazanımlar elde** 15

1 %4 eşleşme (21-Eki-2015 tarihli öğrenci ödevleri) Sınıf Doktora Ödev Bade YAMAK Ödev Numarası: 587956015

2 %2 eşleşme (03-May-2016 tarihli öğrenci ödevleri) Submitted to Istanbul Gelisim University

3 %1 eşleşme (20-Ağu-2015 tarihli öğrenci ödevleri) Sınıf Doktora Ödev Bade YAMAK Ödev Numarası: 562385386

4 %1 eşleşme (12-May-2015 tarihli internet) <http://dspace.marmara.edu.tr>

5 %1 eşleşme (10-May-2016 tarihli internet) <http://proje.akkdeniz.edu.tr>

6 %1 eşleşme (28-Ağu-2015 tarihli internet) <http://www.i-humansciences.com>

7 %1 eşleşme (27-Kas-2013 tarihli internet) <http://okul.seiyam.net>

8 %1 eşleşme (19-Oca-2016 tarihli öğrenci ödevleri) Sınıf Doktora Ödev Bade YAMAK Ödev Numarası: 621969773

9 %1 eşleşme (03-Eki-2013 tarihli internet) <http://www.osikolcu-nisikivatri.com>

10 %1 eşleşme (30-Mar-2015 tarihli internet) <http://library.neu.edu.tr>

11 %1 eşleşme (11-Haz-2015 tarihli internet) <http://www.researchgate.net>

12 %< 1 eşleşme (19-Kas-2015 tarihli öğrenci ödevleri)

