



T.C.

GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

FİTNESS MERKEZLERİNDE SPOR YAPAN BİREYLERİN BEDEN İMAJLARININ ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Mehmet TONBUL

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

DANIŞMAN

Doç. Dr. Uğur ABAKAY

Gaziantep

2022

T.C.
GAZIANTEP ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

FİTNESS MERKEZLERİNDE SPOR YAPAN BİREYLERİN BEDEN
İMAJLARININ ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

MEHMET TONBUL

Tez Savunma Tarihi: 14.01.2022

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Onayı:

Doç. Dr. Davut Sinan KAPLAN
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

Bu tez çalışmasının bir “Yüksek Lisans” derecesi için uygun ve yeterli bir çalışma olduğunu onaylıyorum

Prof. Dr. Önder DAĞLIOĞLU
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Başkanı

Bu tez tarafımda okunmuş, kapsamı ve niteliği açısından bir “Yüksek Lisans” tezi olarak kabul edilmiştir.

Doç. Dr. Uğur ABAKAY
Tez Danışmanı

Bu tez tarafımda okunmuş, kapsamı ve niteliği açısından bir “Yüksek Lisans” tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Jürisi :

Doç. Dr. Uğur ABAKAY

Doç. Dr. Ümit YETİŞ

Doç. Dr. Fikret ALINCAK

BEYAN

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “**Fitness Merkezlerinde Spor Yapan Bireylerin Beden İmajlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi**” adlı çalışmanın kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün aşamalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarımı ihlal edici bir davranışımın olmadığı beyan ederim.

14/01/2022

Mehmet TONBUL

TEŞEKKÜR

Yüksek Lisans öğrenimim boyunca bilgi ve desteğini esirgemeyen gece ve gündüz mefhumu gözetmeden sürekli olarak ilgi alaka gösteren tez danışmanım sayın Doç. Dr. Uğur ABAKAY'a, Yüksek Lisans öğrenimim sırasında yardımlarını ve desteklerini esirgemeyen kıymetli büyüğüm Doç. Dr. Ümit YETİŞ'e, Yüksek Lisans yapmam konusunda beni cesaretlendiren ve zorlandığım zamanlarda yanımda olan kıymetli mesai arkadaşım Yük. Mak. Mühendisi Halil İbrahim EROĞLU'na bitmek tükenmek bilmeyen motivasyonu ile hayat ışığımız olan kıymetli dostum Yük. Mak. Mühendisi Bomba Uzmanı Mustafa TOMBUL'a Hayat yolunda beni hiçbir zaman yalnız bırakmayan, desteklerini hiçbir zaman benden esirgemeyen, en zor zamanlarımda hep yanımda bulduğum, bütün olumsuzluklarıma rağmen beni sevmekten asla vazgeçmeyen, kararlı duruşu ile beni bugünlerime getiren öncelikle Annem, Babam, Ablalarım ve tabii ki kıymetli Eşime tez döneminde onlara ayırmam gereken zamandan çalarak yaptığım çalışmalar sebebi ile bana gösterdikleri sabır için oğullarım Uras ve İlter'e çok teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	i
İÇİNDEKİLER	ii
TABLolar LİSTESİ	v
ŞEKİLLER LİSTESİ	vi
ÖZET	1
ABSTRACT.....	2
1.GİRİŞ ve AMAÇ	3
2.GENEL BİLGİLER.....	4
2.1. Beden İmajı.....	5
2.1.1. Beden imajının tanımları	6
2.1.2. Beden imajını etkileyen faktörler	8
2.1.2.1. Bireysel faktörler	8
2.1.2.1.A. Cinsiyet	8
2.1.2.1.B. Yaş.....	9
2.1.2.1.C. Kişilik özellikleri.....	11
2.1.2.2. Sosyokültürel faktörler	12
2.1.2.2.A. Aile.....	12
2.1.2.2.B. Medya.....	13
2.1.2.2.C. Akran.....	14
2.1.3. Beden imajını açıklayan teoriler	16
2.1.3.1. Sosyokültürel kuram	16
2.1.3.2. Sosyal karşılaştırma kuramı.....	18
2.1.3.3. Üçlü etki modeli.....	19
2.1.3.4. Bilişsel davranışçı kuram.....	20
2.1.4. Beden imajının boyutları	22

2.1.5. Olumsuz beden imajı gelişimi ve sürdürülmesi.....	23
2.1.5.1. Olumsuz beden imajının gelişiminde rol oynayan faktörler.....	23
2.1.5.2. Genel sosyal baskılar	23
2.1.5.3. Kişiyeye özgü sosyal baskılar.....	24
2.1.5.4. Fiziksel farklılıklar.....	24
2.1.5.5. Geçmişteki kritik yaşantılar	24
2.1.5.6. Olumsuz beden imajının sürdürülmesi	24
2.1.5.7. Çevredeki sürdürücü faktörler	24
2.1.5.8. Sürdürücü davranışlar	25
2.1.5.8.A. Kaçınma	25
2.1.5.8.B. Kontrol	25
2.1.5.9. Sürdürücü düşünce ve inanışlar	25
2.1.5.10. Fiziksel uyarınları yanlış yorumlama.....	26
2.1.5.11. İşlevsel olmayan inançlar.....	26
2.1.6. Beden imajının bileşenleri	26
2.1.6.1. Beden gerçekliği	26
2.1.6.2. Beden sunumu.....	27
2.1.6.3. Beden ideali	27
2.2. Spor.....	27
2.2.1. Spor kavramı.....	28
2.2.2. Sporun önemi	30
2.2.3. Spor bilinci.....	31
2.3. Fitness Merkezleri.....	32
2.3.1. Fitness'in faydaları ve beden imajına etkisi	33
3. MATERYAL VE YÖNTEM.....	36
3.1. Araştırmanın Yöntemi	36
3.2. Evren-Örneklem.....	36

3.3. Veri Toplama Araçları	37
3.4 Verilerin Analizi	37
4. BULGULAR.....	38
5. TARTIŞMA VE SONUÇ	47
6. KAYNAKLAR	52
7. EKLER	67
EK 1: Bilgi Formu	67
EK 2: Beden Bölgelerinden ve Özelliklerinden Hoşnut Olma Ölçeği	68
ÖZGEÇMİŞ	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.



TABLolar LİSTESİ

Tablo 3.1 Araştırma Grubunun Kişisel Özellikleri.....	36
Tablo 3.2 Araştırma Grubunun Fiziksel Özellikleri	37
Tablo 4.2.1 Kadınların ölçekten elde ettikleri puanların medeni durum değişkeni açısından karşılaştırması.....	38
Tablo 4.2.2 Kadınların ölçekten elde ettikleri puanların çalışma durumları değişkeni açısından karşılaştırması	39
Tablo 4.2.3 Kadınların ölçekten elde ettikleri puanların gelir durumları değişkeni açısından karşılaştırması	40
Tablo 4.2.4 Kadınların ölçekten elde ettikleri puanların öğrenim durumları değişkeni açısından karşılaştırması	40
Tablo 4.2.5 Kadınların ölçekten elde ettikleri puanların fiziksel aktivite yapma düzeyi durumları değişkeni açısından karşılaştırması.....	41
Tablo 4.2.6 Kadınların ölçekten elde ettikleri puanların fiziksel aktivite yapma yılı düzeyi durumları değişkeni açısından karşılaştırması.....	41
Tablo 4.2.7 Kadınların yaş, boy ve kilo parametreleri ile beden algısı arasındaki ilişki.....	42
Tablo 4.3.1 Erkeklerin ölçekten elde ettikleri puanların medeni durum değişkeni açısından karşılaştırması.....	42
Tablo 4.3.2 Erkeklerin ölçekten elde ettikleri puanların çalışma durumları değişkeni açısından karşılaştırması	43
Tablo 4.3.3 Erkeklerin ölçekten elde ettikleri puanların gelir durumları değişkeni açısından karşılaştırması	44
Tablo 4.3.4 Erkeklerin ölçekten elde ettikleri puanların öğrenim durumları değişkeni açısından karşılaştırması	44
Tablo 4.3.5 Erkeklerin ölçekten elde ettikleri puanların fiziksel aktivite yapma düzeyi durumları değişkeni açısından karşılaştırması	45
Tablo 4.3.6 Erkeklerin ölçekten elde ettikleri puanların fiziksel aktivite yapma yılı düzeyi durumları değişkeni açısından karşılaştırması.....	46
Tablo 4.3.7 Erkeklerin yaş, boy ve kilo parametreleri ile beden algısı arasındaki ilişki.....	46

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil-1: Cash'ın Bilişsel Davranışçı Beden İmajı Modeli (Cash, 2012)	21
Şekil-2: Beden İmajını Açıklayan Üç Ana Boyut (Brytek-Matera, 2010)	23



ÖZET

FİTNESS MERKEZLERİNDE SPOR YAPAN BİREYLERİN BEDEN İMAJLARININ ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Mehmet TONBUL

Yüksek Lisans Tezi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Uğur ABAKAY

2022, 70 Sayfa

Bu çalışma, fitness merkezinde spor yapan bireylerin beden imajının çeşitli değişkenler açısından incelenerek farklılaşmaların tespit edilmesi amacıyla yapılan betimsel bir çalışmadır. Çalışmada kullanılan sporcular aktif olarak fitness merkezlerinde spor yapan bireylerden gönüllük esasına dayalı olarak rastgele yöntemle seçilmiştir. Araştırmanın evrenini Türkiye'nin muhtelif yerlerinde yaşayan ve fitness merkezlerinde spor yapan bireyler oluşturmaktadır. Örneklem grubunu rastgele yöntemle seçilen 208 kişi oluşturmaktadır. (63 kadın, 145 erkek). Araştırmanın verilerinin elde edilmesinde Berscheid, Walster ve Bohrnstedt'in beden imajı doyumunun ölçülmesinde kullanılan "Beden İmajı Anketi" (Body Image Questionnaire) temel alınarak Gökdoğan (Çok) (1988) tarafından Türkçeye uyarlanan anket ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Araştırmada verilerin istatistiksel analizi için SPSS 22.0 programından yararlanılmıştır. Çalışmadaki verilerde, betimsel istatistik hesaplamaları yapılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiş ve parametrik testler uygulanmıştır. İstatistiksel analizde, ölçümle belirtilen değişkenler ortalama, standart sapma (\bar{X}/s); sayımla belirtilen değişkenler yüzde olarak ifade edildi. Gruplar arası karşılaştırmalarda ikili gruplar için Independent sample t testi, çoklu gruplar için OneWay ANOVA, değişkenler arasındaki ilişkiyi belirleme için Spearmans' korelasyon analizi kullanıldı.

Araştırma sonucunda, çalışmamıza katılan bireylerin ölçekten elde etmiş oldukları puan ortalamalarına bakıldığında hem kadınların hem de erkeklerin genel olarak beden bölgelerinden ve özelliklerinde oldukça hoşnut oldukları, cinsiyet değişkeni açısından Bedenin genel görünümü alt boyutunda erkekler lehine, yüz alt boyutunda kadınlar lehine anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Medeni durum değişkeni açısından bekar kadınların gövde özelliklerinden daha çok hoşnut oldukları, çalışma durumu açısından kamuda çalışan ve öğrenci olan erkek ve kadınların çalışmayanlara oranla beden genel görünümünden daha çok hoşnut oldukları, fiziksel aktivite yapma düzeyleri açısından erkek katılımcıların beden genel görünümü, gövde ve toplam puana göre amatör ve profesyonel olarak uğraşanların rekreatif amaçlı fiziksel aktivite yapanlardan daha olumlu beden imajına sahip oldukları, fiziksel aktivite yapma yılı açısından da 9 yıl ve üzeri süredir bu sporu yapan bireylerin 0-5 yıl arasında yapanlardan daha olumlu beden imajına sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar sözcükler: Fitness, Beden İmajı, Spor, Fiziksel aktivite

ABSTRACT

INVESTIGATION OF BODY IMAGE OF INDIVIDUALS WHO EXERCISE IN A FITNESS CENTERS IN TERMS OF VARIOUS VARIABLES

Mehmet TONBUL

MSc Thesis, Department of Physical Education and Sport

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Uğur ABAKAY

2022, 70 Pages

This study is a descriptive study to determine the differences by examining the body image of individuals who do sports in the fitness center in terms of various variables. The athletes used in the study were randomly selected from individuals who actively do sports in fitness centers on a voluntary basis. The population of the research consists of individuals living in various parts of Turkey and doing sports in fitness centers. The sample group consists of 208 people randomly selected. (63 women, 145 men). In order to obtain the data of the study, the questionnaire and personal information form adapted into Turkish by Gökdoğan (Cok) (1988) based on the "Body Image Questionnaire" used to measure body image satisfaction of Berscheid, Walster and Bohrnstedt were used. SPSS 22.0 program was used for the statistical analysis of the data in the research. In the data in the study, descriptive statistics calculations were made. It was determined that the data showed normal distribution and parametric tests were applied. In statistical analysis, the variables specified by measurement are the mean, standard deviation (\bar{X}/s); Variables indicated by count were expressed as percentages. Independent sample t-test for paired groups, OneWay ANOVA for multiple groups.

As a result of the research, when the mean scores obtained from the scale of the individuals participating in our study were examined, it was found that both women and men were generally quite satisfied with their body regions and features, and a significant difference was found in favor of men in the general appearance sub-dimension of the body and in favor of women in the face sub-dimension in terms of the gender variable. In terms of marital status variable, single women are more satisfied with their body features, in terms of working status, men and women who are working in the public sector and students are more satisfied with their body general appearance than those who do not work, and male participants' body appearance, body and total score in terms of physical activity level. It has been concluded that amateur and professional ones have a more positive body image than those who do physical activity for recreational purposes, and individuals who have been doing this sport for 9 years or more in terms of physical activity have a more positive body image than those who do this sport for 0-5 years.

Key words: Fitness, Body Image, Sports, Physical activity

1. GİRİŞ ve AMAÇ

Günümüz insanların sağlıklı beden algısı, tıbbi ve biyolojik unsurlardan çok sosyal ve kültürel faktörlere yerini bırakmıştır. İnsanlar dış görünüşleri ile değerlendirilmekte ve sosyal baskıya maruz kalmaktadır (1). Yaşadığımız dönemde, internet ve sosyal medyanın etkisi ile bu baskı giderek artmış durumdadır. Özellikle sosyal medyada gerçeği yansıtmadan yapılan paylaşımlar, insanların beden imajı hakkındaki düşüncelerini etkilemektedir.

Sosyal medyanın bu etkisi insanlar arasında ki mücadele ruhunu körüklemiş, İnsanların toplumda kabul görmek maksadı ile fiziksel görünüşünün en iyi noktaya gelmesi için çaba sarf etmeye başlamışlardır (2). Sonuç olarak insanlar dış görünüşlerinin diğer insanlar tarafından beğenilip takdir görmesi için fitness merkezlerinde egzersizlere katılarak beden görünüşlerinin en iyi seviyeye gelmesi için mücadele etmektedirler.

Egzersiz faaliyetlerine katılmanın en önemli sonuçlarından biride fiziksel olarak gelişen vücudun toplumda kabul görme oranını artırmasıdır (3). Egzersiz faaliyetleri çeşitlilik gösterse de temel amaç, kişinin kozmetik görüntüsünün insanlar tarafından takdir edilmesi ve beden imajı algısının yükselmesidir (4). Bu motivasyonla birlikte Fitness merkezlerinde spor yapan bireylerin amacının, beden imajının gelişmesine katkı sağlamak olduğunu anlaşılmaktadır.

Oysaki sağlıklı bir beden yapısı sadece dış görünüşle ilişkili olmayıp, beslenme alışkanlıkları, diğer sağlık alışkanlıkları, hijyen kuralları, egzersize katılım, vücut bakımı, estetik unsurlar ve hastalık sahibi olmama ile yakından ilişkilidir (5). Fakat sosyal medya tüm bu unsurları saf dışı bırakmış insanların odaklandığı nokta beden imajı olmuştur.

Benlik algısı, sübjektif bir kavramdır. Bireyin kendi benliğini nasıl gördüğü ile ilgilidir (6). Bu nedenle kişilerin beden algı düzeyleri bazen bedenleri ile uyumludur, bazen de algılanan beden ile sahip olunan beden arasında farklılıklar olabilir (5). Bu durum kavramsal olarak beden memnuniyeti veya memnuniyetsizliği olarak açıklanabilir. Olumlu duygu ve düşünceler beden memnuniyeti olarak açıklanırken, olumsuz duygu ve düşünceler beden memnuniyetsizliği olarak ifade edilmektedir (7).

İnsanların beden imajlarından hoşnut olma veya olmama durumları bazen tüm bedene yönelik olduğu gibi bazen de bedenin sadece bir bölgesine yönelik olabilir. Bedenin

tümüne veya bir bölümüne duyulan hoşnut olma veya hoşnut olmama durumu bazı değişkenlere göre farklılıklar gösterebilir (8).

Bireyde beden imajı kendiliğinden oluşmaz, beden imajının oluşması için sosyal teması ihtiyaç vardır. Birey sosyal hayatında kurduğu temaslarla kendini kıyaslayarak beden imajını oluşturur (9).

Dünyada milyonlarca insan vücut geliştirme, güç kazanma, zayıflama, kilo alma, kilo verme, dayanıklılık kazanma, sosyalleşme, günün stresinde uzaklaşma gibi nedenlerle spor yapmaktadır (6). Bu faaliyetleri gerçekleştirdikleri alan genellikle fitness merkezleri olmaktadır.

“Fitness kelimesinin kökeni İngilizce olup Oxford online sözlüğüne göre fiziksel olarak sağlıklı ve güçlü olma durumu, Türk Dil Kurumuna göre ise sağlıklı yaşam olarak tarif edilmektedir (10).” Bu çalışmada literatüre katkı sağlamak için Fitness merkezlerinde spor yapan bireylerin beden imajlarının yaş, cinsiyet, boy, kilo, medeni durum, meslek, eğitimi durumu, fitness, spor ve fiziksel aktivite ile ilgilenme düzeyi, düzenli olarak fitness, spor ve fiziksel aktiviteye katılım süresi, gelir düzeyi açısından incelenecektir.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Beden İmajı

Beden imajı kavramı, Avustralyalı psikiyatrist Paul Ferdinand Schilder tarafından geliştirilmiştir. Schilder beden imajını, bedenimizin zihnimizdeki görüntüsü olarak açıklamaktadır. Bireyin kendi bedenine karşı oluşturduğu “zihinsel imaj” olarak açıklamaktadır. Bireyin oluşturduğu zihinsel imaj, objektif olmaktan çok subjektif bir oluşumdur. Bu durum kişinin aynaya baktığında zihinsel olarak kendisini nasıl gördüğü ve zihinsel olarak bedenini şekli nasıl algıladığı ile ilişkilidir (11).

Beden imajı sürekli olarak değişen bir kavramdır. Özellikle yaşamın ilk yıllarında sürekli olarak değişir. Ancak bu değişimler yaşamın ilk yılları ile sınırlı kalmamaktadır. Çünkü insan kendi bedeni ile ilgili düşünceleri, sosyal temasları sayesinde oluştuğundan bireyin tüm yaşamı boyunca devam etmektedir. Yaşadığımız dönemde artan sosyal medya kullanımı, medyanın oluşturduğu algı, v.b. durumların da etkisi ile sürekli yenilenme hali içerisinde. Sonuç olarak beden imajı oluşumunu belli bir dönem veya zaman aralığı ile ifade etmek zordur. Beden İmajı algısı sürekli olarak değişmektedir (12, 13).

Beden imajı; kişinin fiziksel özelliklerinin duygu, düşünce ve davranışlarının sonucu olan, farklı boyutlara sahip bir yapı olarak kavramsallaştırılabilir (14). Diğer bir tanıma göre beden imajı; insanların kendi bedenlerine ilişkin tutum ve düşüncelerini içeren bilişsel, davranışsal ve algısal boyutlara sahip bir ruhsal yapıyı temsil eder (15).

Çeşitli olarak tanımlanan beden imajı kavramı biyolojik faktörlere, Vücut Kütle İndeksindeki değişimlere, bireyin fiziksel görünümüne ilişkin tutumlarına, bireyin bedensel gelişiminin erken, zamanında ya da geç olmasına, toplumdaki ideal fiziksel özelliklere ve egzersize katılım durumlarına göre etkilenir (16). Beden imajı, sadece toplum ve medyanın öne çıkanlarından değil, tüm bireyler tarafından kabul gören bir kavram haline dönüşmüştür (17).

Beden imajı zihinsel rahatsızlıklarla bozulabildiği gibi, bedende ki uzuv veya organ kaybı ile de bozulabilir. Psikolojik olarak beden imajı, bireyin kendi bedeninden ne kadar hoşnut ve memnun olduğunu ifade eder. Fiziksel görünüm değişimlerinden sonra beden imajı değişiklikleri, bu fiziksel değişimlerin birey açısından öznel nitelik ve anlamına, bu değişikliklerin birey tarafından algılanış şekline, kişilik durumu ve çevre etkileri gibi psikolojik, bilişsel ve sosyal faktörlere göre şekillenir (18).

2.1.1. Beden imajının tanımları

Beden imajı kavramı birçok disiplinde karşımıza çıkmaktadır (19). Bu yüzden beden imajı kavramının da alan yazında farklı tanımlarının olduğunu görmekteyiz. Fakat yapılan tanımlamaların birçoğu Schilder'in 1935 yılında beden imajını "Kendi bedenimizin zihnimizde biçimlendirdiğimiz resmidir, o bedenin kendimize görünen şeklidir." tanımı ile benzeşmektedir (11). Beden imajı tanımlarını inceleyecek olursak.

Fisher'e göre beden imajı, "Bireyin kendi bedenine karşı duygu ve tutumları ile psikolojik yaşantısının bedene aktarılmasıdır. Kısaca mental olarak çizdiğimiz bedenimizin resmidir (20)."

Freud "Psikoanalitik kuramında beden imajı kavramı üzerinde durmuş, bu kavramı ego kavramı ile eş anlamlı düşünmüş ve yeni doğan bebeklerde henüz ayrılmamış olan bireysellik kavramının giderek daha düzenli, organize ve farklı bir yapı oluşturduğunu belirtmiştir. Ayrıca beden imajının gelişmesinde en önemli aşamanın, ego olduğunu söyleyerek beden imajına referans olacak biçimde, egoyu sadece yüzeysel bir varlık olarak değil, aynı zamanda yüzeyin içe yansımaları olarak değerlendirmiştir (9)."

Schwab'a göre "Bireyin kendi bedeninin bileşenlerine ve onların işlevlerine karşı olumlu ve olumsuz duyguların kendisi tarafından değerlendirilmesidir." Şeklinde tanımlanmıştır (21). Norris ise beden imajını "Bireyin başka kişilerden ayrı olarak beden alanı hakkındaki, bilinçli ve bilinçdışı bilgisinin, duygularının ve algılarının tamamının düzenli olarak değişimidir." şeklinde tanımlamıştır (22). Woods a göre ise "Bireyin bedeninin mental bir görünümü olarak kavramsallaştırılması, bedenin kendine görünen biçimidir." şeklinde tanımlamıştır (23).

Chilton'a göre "Beden imajının insanın kendisini anlamasında önemli bir yer tuttuğunu ifade eder. İnsanların kendileri hakkında hissettikleri ile bedenleri hakkında hissettikleri bağlantılıdır. Beden insanın en çok görünen ve maddesel bir bölümdür bu yüzden algılarının merkezine oturur. Beden İmajı, kişinin bedenine yönelttiği bilinçli ve bilinçsiz tutumlarının toplamıdır. Öz saygısı yüksek olan kişiler, kendilerini açık bir şekilde anlayabilirler (19)."

Smith' e göre "Her bireyin kendi beden imajı olduğunu, bu imajın doğumda oluştuğunu ve büyürken geliştiğini belirtmiştir. İmajın çevresel faktörler ve sosyal kalıplardan

etkilendiğini üzerine durmuştur. Bütün bireyler mükemmel bir beden imajına sahip olmak ister ama bunun imkansız olduğunu bilirler.” şeklinde tanımlamıştır (19).

Samonds ve Cammermeyer’e göre “Bireyin kendi kendini algılamasıdır (24).”

Derbyshire’da “Beden imajı oluşması ve gelişmesinin genetik, kültür, sosyalleşme, eğitim, moda, ırk ve kitle iletişim araçlarına bağlı olduğunu ve bunlar tarafından etkilendiği şeklinde belirtmiştir (25).”

Kolb, “Beden imajı oluşumunda geçmiş deneyimlerin ve duyguların etkisi olduğunu belirtmiştir (26).”

McCall’a göre “Görünüm çok önemli bir kavramdır. Bu, kişilerin başkaları tarafından nasıl algılandığı, değerlendirildiği ve kendilerini nasıl gördükleri ile bağlantılıdır (27).”

Secord ve Jounard da, “Bireyin bedeninin bazı bölgelerini beğenip beğenmemesinin beden imajını değiştireceğini, bireyin beğendiği organın temel alınarak beden imajını geliştirebileceğini belirtmiştir (28).”

Berger’e göre “Yetişkinler vücutlarının nasıl görüldüğü dair bir yargıya sahiptirler. Bu, kişinin aynaya baktığında vücudunun ve diğer kısımlarının nasıl görüldüğüne dair düşünceleridir (29).”

Moe’ye göre beden imajı, “Bireyin bedensel görünümü hakkında zihninde oluşturduğu bir resimdir. Beden imajı ayrıca bireyin kendi bedeni yönelik, başkalarının ne düşündüğü hakkında inançlarını da içerir. Bu ruhsal resim özeldir ve çoğunlukla bizim şimdiki görünümümüzden farklı olabilir (30).”

Grogan’a göre beden imajını “Bireylerin kendi bedenleri hakkındaki duygu, düşünce ve algıları olarak tanımlar. Beden imajı, özeldir ve diğerleri tarafından algılanan şekli ile bireyin kendini algılayışı arasında zorunlu bir bağlantı yoktur. Normal kiloda olan erkeklerin, kendilerini çok kilolu ya da ince olarak hissetmesi veya normal kiloda ya da altında olmalarına rağmen çoğu kadınların ve genç kızların kendilerini kilolu hissetmeleri özellikle bu durumla ilişkili bir örnektir (31).

Cash ise, beden imajını iki değişik açıdan tanımlamaktadır; “Dışarıdan görünen sosyal beden imajı’ ve ‘bireyin kendini algılaması’. Alanda bununla benzerlik gösteren başka tanımlamalar da bulunmaktadır. Beden imajı gelişiminin, ‘bireyin kendini

değerlendirmesi' ve 'diğerlerinin değerlendirmesi' arasındaki uyumun derecesinden önemli oranda etkilendiği belirtilmektedir (32).”

Harter 'a göre beden imajı, “Tüm yaşam boyunca, benlik değeri ve ruhsal sağlığın önemli bir yönünü oluşturur. Beden imajının kendini kabul, sosyal kendine güven, karşı cins için popülerlik ve atletik yetenekler üzerine önemli etkileri vardır (33).”

Cooper ve arkadaşlarına göre beden imajı, “Beden görünümüyle ilgili tutumların yanı sıra kişinin bedeni hakkındaki bireysel algısını ifade eden ve nesnel olmaktan çok öznel olan bir kavramı ifade eder. Kişinin algısı diğer insanların onu değerlendirişii ile uzlaşmayabilir ve genellikle diğer insanların yargılarından daha olumsuzdur. Günümüzde beden imajı hakkındaki modern anlayış bunun çok bileşenli bir yapı olduğunu kabul eder ve bilişsel, duygusal, davranışsal ve algısal yanları ile bu kavramı tanımlar (33).”

2.1.2. Beden imajını etkileyen faktörler

Beden imajı, “sosyal faktörlerden önemli ölçüde etkilenen psikolojik bir fenomendir.” Cinsiyet, yaş, beden yapısı, bedene karşı yüklediğimiz anlamlar, toplumun güzellik algısı beden imajını etkileyebilmektedir. Bu bağlamda beden imajını etkileyen faktörler bireysel faktörler ve sosyokültürel faktörler olmak üzere iki başlıkta inceleyebiliriz (34).

2.1.2.1. Bireysel faktörler

2.1.2.1.A. Cinsiyet

Bireylerin bedenlerine yönelik düşünceleri farklılıklar gösterir. Beden imajını etkileyen bireysel faktörler cinsiyet, yaş ve kişilik özellikleri gösterilebilir. Erkeklerde ve kadınlarda, kültürel etkinin getirmiş olduğu ve bireyin yaşadığı toplumdan etkilenen cinsiyet rollerini destekleyen gerçekçi olmayan beden imajı ideallerine maruz kalmaktadır. Fakat kadınların bedenleri onların psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkisini daha fazla göstermekte ve bu durum ideal görünüm taleplerini yerine getirmenin kadınlar için daha önemli olduğu anlamına gelmektedir. Beden memnuniyetsizliği ile ilgili yapılan birçok araştırma kadınların beden memnuniyetsizliğinin erkeklere göre daha fazla olduğunu belirtmiştir (35, 36, 37, 38, 39, 40).

Olumsuz beden imajının kadınlarda yüksek oranlarda karşılaşılmamasının nedenleri psikolojik olarak kırılğan yapıları nedeni ile çevre baskısı veya sosyokültürel baskılara direnç gösterebilme seviyesinin erkek bireylere karşı daha düşük olmasından

kaynaklanmaktadır. Sosyal medyanın gözler önüne serdiği ideal beden algısı, medyanın bireylere dayattığı ideal beden algısı erkek bireylerden daha çok kadın bireylere yönelik olduğu için kadınların bu durumdan etkilenmeleri daha da kolaylaşmaktadır. Sonuç olarak toplum tarafından dayatılan güzellik algılarına kadınların uyma eğilimi daha fazla olmaktadır. Toplumda dayatılan incelik algısı, daha ince, daha zayıf ve zarif görünmek isteyen kadınlar arasında artan beden memnuniyetsizliği ile ilişkilendirilmiştir (41, 42).

Toplum tarafından dayatılan güzellik algıları kadın bireyler tarafından bedeninin kozmetik görüntüsüne yönelik olarak algılanmaktadır. Saçlar, cilt görünümü, aksesuarlar, zayıflık vb. gibi durumlara odaklanan kadınlar beden memnuniyetini daha çekici ve kadınsı olarak görünmek düşüncesi ile ele almaktadır. Fakat erkekler Vücutunda ki kas oranı ile ilgilenmektedirler. İnce olmaktan ziyade kaslı ve kuvvetli bir beden sahip olma güdüsü ile hareket etmektedirler (43, 44). “Ata, Ludden ve Lally tarafından yapılan bir çalışmada erkeklerin üst vücutlarını genişletmekle ilgilendiği, kadınların ise bedenlerinin genel boyutunu inceltmekle ilgilendiği sonucuna ulaşılmıştır (45).”

Sonuç olarak, yapılan çalışmalar ve literatürde yer alan bilgiler tarandığından beden imajının kadın ve erkek bireylerde algılanma durumunda genel olarak cinsiyet farklılıklarının olduğu, kadınların beden memnuniyetsizliğinin erkeklerden daha yüksek olduğu ve kadınların toplum tarafından idealize edilen güzellik algıları dolayısıyla kendilerini daha fazla baskı altında hissetmelerine neden olduğu söylenilebilir.

2.1.2.1.B. Yaş

Beden imajı kaygılarının erken çocukluk dönemlerinde fark edildiğini gösteren bulgular olmasıyla birlikte, kızlar arasında yaşın ilerlemesi ile beraber beden memnuniyetsizliğinin daha belirgin bir vaziyet aldığı ve artış gösterdiği görülmüştür. Örneğin, “Thelen, Lawrence ve Powell 4. ve 6. sınıf kızlarının 2. sınıf kızlarına göre fazla kilolu olmaktan daha fazla endişe duyduklarını ve daha zayıf olma isteğini ifade ettiklerini keşfetmişlerdir (46).” “Gardner, Sorter ve Friedman örneklemindeki 6 yaşındakilerin 9 ve 12 yaşlarındaki kızlardan daha az beden memnuniyetsizliği yaşadıklarını tespit etmişlerdir. Aynı örnekte, 9 yaşındaki kızlar, 12 yaşındaki kızlardan daha az beden memnuniyetsizliği bildirmişlerdir (47).” Ayrıca, “Striegel-Moore, Schreiber ve Lo, “Kızların 11 ve 16 yaşları arasında artan beden imajı memnuniyetsizliği yaşadıklarını tespit etmişlerdir (48).” Bu çalışmalar, beden memnuniyetsizliğinin bireyin gelişimi ile birlikte bir eğilim gösterdiğini açıklamaktadır.

Yetişkinlik ve yaşlılık dönemlerinde bireylerin kendi bedenlerine ilişkin değerlendirmeleri farklılıklar göstermektedir. Özellikle orta yetişkinlik ve yaşlılıkta duyuşal reflekslerimizin kabiliyetlerinin zayıflaması, fiziksel görünüm, kozmetik görünüşte meydana gelen değişimler, kronikleşen veya yaşın getirdiği hastalıklar, kadınların yaşadıkları menopoz gibi hormonal değişimler kendini göstermeye başlamakta, tüm bu yaşananlar bireyin kendisini tekrar gözden geçirmesi gerektiği sonucuna ulaştırmaktadır. İleri yaşlarda beden imajına ilişkin değerlendirmeye yönelik çalışmalar son derece sınırlıdır. Mevcut alışmalar kadınların beden memnuniyeti ile ilgili değişik yaş grupları arasında farklılıkların olmadığı yönündedir (49, 50, 51, 52, 53, 54).

Oktan ve Palancı “19-63 yaş aralığındaki kadınlar ile yürütülen bir çalışmada kadınların beden imajına ilişkin kaygılarının olduğu, ancak bu durumun yaşa göre farklılık göstermediği tespit etmiştir. Araştırmacılar tarafından bu bulgu, kadınların beden imajına ilişkin kaygılarının yaşam boyunca devam ettiği şeklinde yorumlanmıştır.”

Beden imajı ve yaşa ilişkin literatür taramasından elde edilen bilgiler  ana başlıkta değerlendirilmektedir. İlk olarak erkekler ve kadınlar için ince zayıf bir bedenden yaşlanmış bir bedene doğru geçişin kaçınılmaz bir son olduğu gerçektir. İkinci olarak beden memnuniyetsizliği durumu nispeten hayat boyu devam eder. Son olarak bedenin görünümüne verilen önem yaşlılık veya yaşın ilerlemesi ile birlikte değer kaybına uğramaktadır (55). Yaşın ilerlemesi ile birlikte vücudunda değişime uğrayan kadınlar beden imajlarından memnun olmamakta fakat yaşlılığa bağlı olarak kabul edilebilir bir durum olarak görmektedirler. Buna bağlı olarak, yaşı ilerlemiş kadınlar genç kadınlara oranla bedenlerine ilişkin memnuniyetsizliklerini yaşamlarının büyük kısmından memnun olmamakla daha az ilişkilendirmektedirler. Çünkü yaşı ilerlemiş kadınlar mutlu bir yaşam sürebilmek için daha fazla kaynak birikimine sahip olmakta, bu birikimleri ve kaynakları daha etkin ve verimli kullanabilmektedir (54). Kadınlar yaş ilerlemesi durumuna bağlı olarak ideal bedenden uzaklaşma başlarlar. Kısmen kilo alırlar ve bu durum beden memnuniyetsizliğini arttırır. Ayrıca bedene verilen önem azalır ve bu durum düşük beden memnuniyeti ile ilişkilidir. Böylece bu iki süreç (ideal bedenden uzaklaşmanın artması ve bedene verilen önemin azalması) birbirini dengede tutarak beden memnuniyetsizliği düzeyinin sabit olmasını sağlamaktadır (55).

2.1.2.1.C. Kişilik özellikleri

Medya, Ebeveyn ve akranların beden imajı üzerindeki etkisine bireylerin duygu ve düşünceleri, kişilik özellikleri gibi bireyden bireye değişen farklılıklar göstermektedir. Bireyler bu gibi durumlarla bazen daha kolay baş edebilirken bazen de bu durumların kaygısını çok yoğun bir şekilde yaşarlar. Tüm bunların atlatılması için kişilik özelliklerinin önemi çok fazladır.

Literatür tarandığında kişilik özelliklerinin beden imajı ile yakın bir ilişki içerisinde olduğu görülmektedir. Kişilik özelliklerinin düşük benlik saygısı, özgüven düşüklüğü ve mükemmeliyetçilik çalışmalarında önemli bir yer tuttuğu görülmektedir. Benlik saygısı yüksek olan bireyler kendilerini saygı görmeye değer görürken, benlik saygısı düşük olan bireyler ise sahip olduğu yeteneklere değer vermezler, kendilerine ilişkin yeterlilik ve değerlilik duyguları azdır (56).

Kendilerini olduğu gibi kabul eden bireyler yüksek benlik saygısına sahip olma eğilimi göstermektedirler. Beden İmajları olumsuz olan bireyler ise bedenine değer vermediği beden bölgelerinden hoşnut olmadığı için olumsuz duygu ve düşüncelere sahip olduklarından düşük benlik saygısına sahip olma eğilimindedirler. Beden imajı ve benlik saygısı ile ilgili literatür tarandığında bu ifadeleri destekler nitelikte bilgilere ulaşılmaktadır. Oktan ve Şahin'in "Kız ergenlerin beden imajları ile benlik saygıları arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada, olumlu beden imajına sahip olan kız ergenlerin benlik saygılarının da yüksek olduğu, olumsuz beden imajına sahip olan kız ergenlerin ise benlik saygılarının da düşük düzeyde olduğu bildirilmiştir." Ata ve arkadaşları tarafından yapılan bir çalışmada "Ergenlerin sahip olduğu düşük benlik saygısı, düşük sosyal destek, kiloya bağlı alay ve kilo verme konusundaki baskıların, olumsuz beden saygısı, olumsuz beden imajı ve yeme tutumlarıyla ilişkili olduğu bulunmuştur (45)." Benzer şekilde Kim ve Lennon tarafından "Kadın üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada genel görünülerinden memnun olmayan ve görünülerini olumsuz değerlendiren kadın üniversite öğrencilerinin benlik saygılarının daha düşük olduğu ortaya koyulmuştur (57)." "Ergenlik dönemi öncesi çocuklarla yapılan bir çalışmada ise kızların erkeklere göre yüksek beden memnuniyetsizliği ve düşük benlik saygısı düzeyleri olduğu bulunmuştur (58)." Özgüvenleri ve benlik algıları yüksek olan bireyler bedensel görünüşleri ile ilgili yapılan olumsuz eleştirilere ve toplum tarafından dayatılan ideallere kolayca boyun eğmezler. Ancak yetersizlik duygusuna sahip, düşük benlik algısı olan ve

özgüvenleri düşük olan bireyler, başarısızlıklarına ve eksikliklerine odaklanmaya daha eğilimlidirler.

Toplumun dayattığı güzellik algılarına göre bedenlerine ilişkin tutum sergileyen bireylerde ideal ölçülerden uzaklaşma, bireylerin kendilik değerlendirmelerinde farklılığa neden olmaktadır. Çünkü bireyin bedenine ve beden bölgelerine olumsuz duygular beslemesi beden memnuniyetsizliğine ve özgüvenin azalmasına sebep olmaktadır. Bedene yönelik olumsuz tutumlar özgüvenin eksik olması ile ilişkilendirilmektedir (59).

Sosyal ortamlarda iletişim kurarken olumlu beden imajına sahip bireylerin daha girişken, kendilerini daha iyi ifade edebilen ve alanını belirleyebilen bireyler olduğu görülmektedir. Fakat olumsuz beden imajına sahip bireylerin bu durumun tam tersi bireyler olduğu görülmektedir. Benzer şekilde mükemmeliyetçi bireylerin bedenini olduğundan çok farklı algılama eğiliminde olduğu görülmüştür. Rudiger, Cash, Roehrig ve Thompson'ın yaptıkları bir çalışmada "Mükemmeliyetçilik düzeyleri yüksek olan bireylerin, günden güne değişiklik gösteren beden imajına sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır (60)." Çelik ve Şenay-Güzel tarafından yapılan bir çalışmada ise "Sosyal görünüş kaygısı ile mükemmeliyetçilik arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle, bireyin bedensel görünümüne ilişkin kaygısının artması, mükemmeliyetçilik düzeyinin de artmasına neden olabilmektedir (61)."

2.1.2.2. Sosyokültürel faktörler

Beden imajını etkileyen durumlardan bir diğeri ise sosyokültürel faktörlerdir (62). Beden imajı medya, aile ve akranların davranış ve tutumları ile şekillenmekte, sonuç olarak ise olumlu beden imajının veya olumsuz beden imajının ortaya çıkmasına neden olmaktadır.

2.1.2.2.A. Aile

Çocukların aileleri ile geçirdiği zamanın fazla olması, ailenin bireylerinin çocuklar için rol model olmalarından dolayı ebeveynlerin küçük çocukların beden imajı ve beslenme alışkanlıkları üzerinde önemli etkileri olduğu düşünülmektedir (63). Ergenlik döneminde ise çocukluk dönemindeki durumların yineleniği varsayılabilir. Ebeveynler özellikle bedeninin şekli ve beslenme alışkanlıkları ile ilgili kimlik belirleme ve cinsiyet rol modelleri için birinci derece etkiye sahip olduğu söylenebilir (64). Literatürde yer alan araştırmalar incelendiğinde, ebeveynlerin özellikle annelerin, çocukların beden imajını ve beslenme alışkanlıkları üzerinde etkili rol modelleri olduğunu göstermektedir (65).

Fiziksel görünümün standartlarına uyma konusunda teşvik eden ve değer veren ebeveynler, çocuğun ilerleyen zaman ile birlikte bedeninden hoşnut olmama durumuna yol açabilecek sonuçlar doğurmasına sebep olabilir (66). Bu standartları içselleştiren kızlar ve erkekler, bu standartların gerçekleşmemesi durumunda beden memnuniyetsizliğine karşı savunmasız kalabilmektedir (36). Fiziksel görünüş ile ilgili toplumun görüşlerini aktaran aile ortamları, fiziksel görünüş standartlarına ulaşmanın başarılması konusunda ki görüşleri beden memnuniyetsizliğini artırabilir (66). “Bireyin kendini başkalarıyla karşılaştırması, beden imajı memnuniyetsizliği ile doğru orantılıdır (67).”

Aile bireyleri arasındaki iletişimin olumsuz olması bedenin şekli ve vücudun nasıl görüldüğü hakkında eleştirel yorumlar, aile üyelerinin bireyin fiziksel görünüşü ile ilgili sürekli eleştiride bulunmasının sonucu olarak ailenin bireyi sağlıklı beslenmeye teşvik etmesi sonuçlarını getirmektedir (68).

Olumsuz iletişimin artması sonucunda bireyin bedeni hakkında endişelenmesine ve artan beden memnuniyetsizliğine sebep olabilmektedir. “Kichler ve Crowther tarafından yapılan ve beden imajı memnuniyetsizliğinde akran ve ebeveyn etkisini inceleyen bir çalışmada akran ve ebeveynlerle yapılan olumlu iletişimin, olumsuz iletişimden fazla olduğu bulunmuş, bununla birlikte yalnızca olumsuz iletişimin beden imajı memnuniyetsizliği ile ilişkili olduğu raporlanmıştır (69).” “Helfert ve Warschburger tarafından yapılan, ergen kız ve erkeklerin beden imajında meydana gelen değişikliklerde sosyal baskının rolünü araştırmayı amaçlayan çalışmada kilo ve beden şeklini kontrol etmek için ebeveynlerin yaptıkları baskının hem kız hem de erkeklerde beden imajı kaygılarının güçlü bir göstergesi olduğu bulunmuştur (70, 59).”

2.1.2.2.B. Medya

Günümüz dünyasında medyanın etkisinin olmadığı bir alan bulabilmek neredeyse imkansız bir hale gelmiştir. Medyanın beden imajının gelişi hususunda etkisinin olması değerlendirilmektedir (71). Bireylerin medyanın etkisinde olduğu bu dünyada zamanlarının büyük bir bölümünü burada geçirmekte ve bunun sonucu olarak bireylerin beden imajı algıları da bundan etkilenmektedir. Hem Sosyal medyanın, hem de kitle iletişim araçları ile bilinçaltımıza yerleşen kaslı vücut, ince bir beden, zarif yapılu görüntü ideal beden olarak düşünülmektedir (72). Bireyler bilinçaltına yerleşen bu ideal beden algısına bilinçli ya da bilinçsiz olarak kendisi ile karşılaştırma yapmakta çoğu zaman bu

idealin oluşması için çaba sarf etme eğiliminde bulunmaktadır. “Erkek sporcuların ve modellerin medyadaki kaslı görüntüleri, en çekici erkeğin kaslı olduğu ideali yansıtırken, (42) kadınlara yönelik dergiler, çekiciliğin geleneksel ince ideallerini sunma eğilimindedir (34).”

Tiggemann ve Slater yaptıkları bir çalışmada “Popüler bir eğlence biçimi olan müzik videolarında sunulan kadınların idealize edilmiş ince görüntülerinin gençler üzerindeki etkisini incelemiş ve ince kadınları içeren müzik videolarını izlemenin sosyal karşılaştırmayı artırdığını ve dolayısıyla beden memnuniyetsizliğinin de artmasına yol açtığını belirtmişlerdir (73).” Grogan “Erkeklerle röportaj yaptığı bir çalışmada, erkeklerin sık sık kaslı erkeklerin televizyondaki ve vücut geliştirme dergilerindeki görüntüleri ile kendi bedenleri arasında elverişsiz karşılaştırmalar yaptığı sonucuna ulaşmıştır (34).”

Sonuç olarak olumsuz medya etkilerinin, kadınların sosyal medyada karşılaştığı model kadınları örnek alarak ince beden ideallerinin kaygısı ile kendilerini sosyal karşılaştırmaya maruz bıraktığı ifade edilebilir (74).

2.1.2.2.C. Akran

Ergenlik dönemleri, akranlar arasındaki iletişimin gelişimi açısından önem arz eden bir dönemdir. Medyanın ve ailenin beden imajı üzerindeki etkisi oldukça açıktır. Fakat ergenlerin dünyasında şekillendirilen kurallar ve beklentiler tarafından sevk ve idare edilen sosyal bir dünya oluşturulmaktadır (75). Ergenlik dönemlerinde akranların etkileri çok güçlüdür. Bu güçlü etkinin bazı zamanlarda bireyleri olumsuz bir şekilde etkilediği görülmektedir. Beden görünümü ile dalga geçmek, alaya alınmak ergenlerin fütursuzca sergilediği bir davranıştır. Bu durum olumsuz beden imajının oluşmasında ergenlik dönemindeki bir bireyi aşırı şekilde etkilemektedir. Bu olumsuz yaşantıların, bireyin ergenlik sonrasındaki döneminde olumsuz etkileri görülecektir.

Duyguların maksimum seviyede yaşandığı ergenlik döneminde akranların olumlu veya olumsuz geri bildirimlerine maruz kalan birey sonraki yaşamında da bu etkilerin duygusal kalıntılarına maruz kalacaktır. Ergenlerin, akranları tarafından yapılan değerlendirmeleri çok fazla önemsemelerinin sebebi, çevresindeki insanların bedeni hakkındaki fikirlerini öğrenmek ve sahip olduğu bedenin etrafındaki insanlar tarafından beğenilip

beğenilmediğine dair bilgi sahibi olmaktır. Bu bilgileri edinen ergenler akranları arasında kabul edilip edilmediği konusunda kendilerini değerlendirirler.

Akran kabulü, ergenlerin en önemli sorunlarından biridir ve bu durum ergenlerin kaygılarının artmasına sebep olan bir faktördür (76). Bukowski, Hoza ve Boivin “Akranları tarafından alay edilme, çocukların yeme ve kilo kaygılarının gelişimde güçlü bir etkiye sahip gibi görülmektedir.” Demiştir (77). Beden imajı algılarının oluşturulmasında akranların rolü yaşın ilerlemesi ile birlikte değişkenlik gösterir ve ergenlik dönemlerinde etkisini artırır.

Sosyal kıyaslama ilkököl çağlarında beden imajı üzerinde etkili bir unsur olarak görülmektedir (78). Akranlar tarafından alaya alınma özellikle gelişimin ilk yıllarında önemli ve büyük bir etkiye sahiptir (28). Ergenlik döneminde bedendeki fiziksel ve hormonal değişimin beraberinde getirdiği etkiler, ergen bireyler arasında diyet yapma ve kilo kontrolü hakkındaki iletişimi artırır. Yapılan bir araştırmada kitle iletişim araçlarındaki ideal beden görüntüsü ile karşı karşıya kalmak ve akranlar arasındaki görünüm diyalogları ile hem görüntülere hem de bu tür diyaloglara maruz kalmak beden memnuniyetsizliği ile pozitif olarak ilişkili bulunmuştur. Aynı çalışmada televizyondaki idealize edilmiş beden görüntüleri ve akran görünüm konuşmaları, artan diyet davranışlarıyla ilişkilendirilmiştir (79).

Jones ve Crawford tarafından yapılan bir araştırmada “Kızların daha fazla akran görünüm konuşmaları yaptıkları ancak erkeklerin daha fazla baskıya maruz kaldıkları ve alay edildikleri ortaya koyulmuştur (75).” Ayrıca erkeklerin akranlarıyla kas geliştirme hakkındaki konuşmalarının, kızların diyet hakkındaki konuşmalarından daha fazla olduğu bildirilmiştir. Clark ve Tiggemann tarafından yapılan bir başka araştırmada “Akran görünüm konuşmalarının, beden memnuniyetsizliği ile ilişkili olan ince ideallerin içselleştirilmesi ile anlamlı bir şekilde ilişkili olduğu gösterilmiştir (80).” Kadın üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada fazla kilolar ile ilgili konuşan bireylerin beden memnuniyetsizlik düzeylerinin daha yüksek olduğu raporlanmıştır (81).

McCabe, Ricciardelli ve Finemore tarafından yapılan, ergenlik döneminin medya tarafından uygulanan baskının ve akran ilişkilerinin kız ve erkek ergenler üzerinde beden memnuniyetsizliğini ve kilo alma, kilo verme, kas oranını artırma davranışları üzerindeki etkisini incelediği araştırmada bulgular erkek ergen bireylerin kas oranını artırma, kız

ergen bireylerin kilo verme ve daha ince bir bedene sahip olma stratejilerine yatkın olduğunu ortaya koyulmuştur (82). Erkek ergenler için, beden değişim stratejilerinin motivasyonu akranların algılanan popüleritesi iken, kız ergenler için motivasyonun medya olduğu saptanmıştır (82). Sonuç olarak akran baskısının beden imajı üzerindeki etkisi açıkça görülmektedir.

2.1.3. Beden imajını açıklayan teoriler

Bu bölümde beden imajı açıklayan teorilerden Sosyokültürel Kuram, Sosyal Karşılaştırma Kuramı, Üçlü Etki Modeli ve Bilişsel Davranışçı kuramdan bahsedeceğiz.

2.1.3.1. Sosyokültürel kuram

Sosyokültürel kurama göre bireyin beden imajını oluştururken toplumdan edindiği birikimi bilişsel olarak içselleştirir. Nihayetinde bireyin bu içselleştirmesi bilişsel aşamada bedeninin bir resmini çizer ve beden imajını oluşturur. Morrison ve arkadaşları bu konu üzerinde yaptıkları araştırmada kızların beden memnuniyetsizlik düzeylerinin 3 sebepten ileri geldiğini belirtmektedir.

1-) Batı toplumlarında geçerli olan beden ideali zayıflıktır.

2-) Kız bireylerde bedeni “Doğal bir yapı” olarak nitelendirmekten ziyade “Bir obje” olarak nitelendirme durumu vardır.

3-) Zayıf olan güzeldir varsayımı alımlı görünmek gibi sonuçları içerirken, zayıf olmamak ise alımlı görünmemek gibi sonuçları beraberinde getirmektedir (83).

Zayıf olan güzeldir ve zayıf beden ideali kavramlarının birbirinden farklı olduğunu unutmamamız gerekir. Morrison ve arkadaşları'nın Kuzey Amerika'da ki bir çalışmada zayıf beden ideali, kadın bireylerin fiziksel özellikleri ile ilgili durumları idealize ederken; zayıfın güzel olduğu varsayımı ise zayıf bir bedene sahip olmanın beraberinde getirdiği avantajların neler olduğu ile ilgilidir (83).

Sosyokültürel kuram, bütün farklı kültürlerin güzelliği standardize ettiğini iddia etmektedir. Bu kuramın genel ilkesi, kültürün idealize ettiği beden algısının, bireyin davranış ve düşüncelerini ayrıca bireysel değerlerini etkilediğidir (84). Sosyokültürel kuram akran baskısı, aile tutumları ve medya tarafından oluşturulan tahakkümün beden

memnuniyetsizliğinin oluşmasına ve bu durumun korunmasına sebep olduğunu iddia etmektedir (85).

Sosyokültürel kuram, beden imajının oluşumunda etkili olan faktörlere ve sosyal baskılara yöneliktir. Kültürel değerlerin insanların üzerinde oluşturduğu etkiyi ve bu etkinin insanların davranışlarına, hareketlerine nasıl etki ettiğini inceleyerek bu durumların temel sebebini anlayamaya çalışmaktadır. Beden imajı açısından değerlendirildiğinde sosyokültürel kuram, insanların yaşadığı kültürde, sosyal anlamda idealize edilmiş güzellik ideallerine ve bu doğrultuda güzel olarak değerlendirilen bireyler ile ilgili beklentileri paylaştıklarını belirtmektedir. İnsanlar, güzel oldukları düşünölen bireylere davranışsal farklılıklar göstermekte, bu davranış farklılıklarına maruz kalan bireylerin bu durumu nasıl karşıladıkları konusu ise bireyin benlik kavramını şekillendirmesine etki etmektedir (86).

Sosyokültürel kurama göre, olumsuz beden imajı, bireyin toplum tarafından idealize ettiği güzellik kavramını birey tarafından kişisel bir amaç doğrultusunda içselleştirdiğinde oluşmaktadır (84). Sosyokültürel kuram, toplum tarafından idealize edilen güzellik algısını, cinsiyet rolünü ve medyanın oluşturduğu beden memnuniyetsizliğinin ortaya çıkmasında etkili olan durumları incelemektedir (87). Ayrıca sosyokültürel kuram toplumun farklı sosyokültürel araçları ile aktarılan ve idealize edilmiş güzellik kavramının varlığını savunmaktadır. İdealize edilen güzellik kavramına bireyin ne derecede uygun olup olmadığını göstermektedir. Bu idealler daha sonra bireyler tarafından içselleştirilmekte ve böylece görünömden memnuniyet ya da memnuniyetsizlik, bireylerin bu toplumsal idealleri ne ölçüde yerine getirdiklerini göstermektedir (88).

Batılı toplumlar zayıf olmayı genellikle başarılı, mutlu ve kabul gören olarak nitelendirirler. Fazla kilolu olmayı ise kontrolsüzlük, iradesizlik ve tembel olmakla eş değer sayarlar. Bu sebeple kadınlar için zayıf olmak erkekler için ise kaslı olmak normal kabul edilmektedir (34). Birçok kadın ince ve zayıf olmanın doğal ve sağlıklı bir şekilde mümkün olmadığını iddia etmesine rağmen, bu idealler çoğu tarafından benimsenmekte ve içselleştirilmekte, bireyin kendini diğerleri ile kıyaslaması için bir referans olarak kabul edilmekte. İdealize edilen güzellik kavramına ulaşmak için çaba sarf eden birey sonuç olarak bunu elde edemediğinde ise beden memnuniyetsizliği ortaya çıkmaktadır (88).

2.1.3.2. Sosyal karşılaştırma kuramı

Beden memnuniyetsizliğinin bilişsel olarak bir diğer izahı sosyal karşılaştırma kuramıdır. Sosyal karşılaştırma kuramı ilk olarak Festinger tarafından gündeme getirilmiş ve bugünlere kadar birçok sosyal psikolog ve çeşitli araştırmacılar tarafından ele alınmıştır (89).

Bireyler kendileri ile ilgili takdir oluşturmak için çevrelerindeki diğer bireyler ile kendilerini karşılaştırma yolunu seçerler. Bu karşılaştırmayı kendilerinde bulunan ve değerli buldukları özellikler ve meyilli buldukları durumlar bakımından karşılaştırırlar. Bu karşılaştırmalar, “yukarı yönlü karşılaştırma” şeklinde isimlendirilen ve belirli bir meziyette daha başarılı olanlara veya “aşağı yönlü karşılaştırma” şeklinde isimlendirilen ve belirli bir meziyette daha az başarılı olan diğerlerine karşı yapılabilir. Yukarı yönlü yapılan karşılaştırmaların etkisinin olumsuz olacağı beklenirken, aşağı yönlü karşılaştırmalar genel olarak bireyin öz saygısını yükseltmesi ile sonuçlanması beklenir (90).

Beden imajı sübjektif bir kavram olup belirli bir standardı yoktur. Bireylerin sosyal karşılaştırmayı kendilerini daha iyi analiz ederek ortaya çıkan sonuca göre yorumda bulunmak ve kendi eksikliklerini belirlemek için yaptıkları söylenebilir. Medyada gördüğümüz kaslı erkekler, ince ve zayıf kadınlar, fiziksel çekiciliğin idealize hallerini temsil etmektedir. Bu idealize edilmiş görüntüleri baz alarak yapılan sosyal karşılaştırma, bireyin kendisi ile diğer bireylerin çekiciliği arasında bir tezatlık oluşturmakta ve bu tezatlık da bireyin benliğini olumsuz değerlendirilmesine sebep olmaktadır (91).

Araştırmalar sosyal karşılaştırma eğiliminin beden memnuniyetsizliği ve düzensiz beslenme durumlarının önemli bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Örneğin Rieves ve Cash “Katılımcıların kardeşleri ile karşılaştırdıkları geçmişe ait öz raporlamalarını incelemiş ve özellikle ergenlik yıllarında meydana gelen karşılaştırmalarla beden memnuniyetsizliği arasında ilişki bulmuşlardır (92).”

Tsiantas ve King, “43 kardeş çifti üzerinde yaptığı çalışmada aynı şekilde, küçük kız kardeşler için, büyük kız kardeşleriyle karşılaştırmanın beden memnuniyetsizliğini öngördüğünü bulmuşlardır (93).”

Faith Leone ve Allison “Karşılaştırma yönünü bireyin kendini idealleriyle karşılaştırılması şeklinde değiştirerek yaptığı araştırmada, bu tür kıyaslamaların akranlar veya diğer hedeflerle kıyaslamadan daha da büyük bir etki yaratabileceğini öne sürmüşlerdir (94).”

Martin ve Gentry “Kız çocuklarında medya görüntüleri ve sosyal kıyaslama konusundaki araştırmalarında farklı deneysel koşullar kullanmışlardır. Bir grup katılımcıdan kendi resimlerini modellerin resimleri kıyaslayarak değerlendirmeleri istenmiş, bir başka durumda da kendi görünüşlerini daha güzelleştirmeleri için öneriler vermeleri istenmiş ve son koşul durumunda, modellerin bazı özellikleri aşağı doğru bir karşılaştırma yaparak kendileriyle değerlendirmeleri konusunda teşvik edilmiştir.” Farklı yaş gruplarında bazı karışık sonuçlar olsa da genel olarak, katılımcılara kendi görünüşlerini değerlendirmek için modellerin görüntülerini kullanma talimatı verildiğinde, katılımcıların öz saygılarının ve çekicilik derecelerinin düşük olduğunu bulmuşlardır (95).

Özetlenecek olursa sosyal karşılaştırma kuramı, bireylerin fikir ve kabiliyetlerini değerlendirme dürtüsü olduğunu, objektif standartların yokluğunda bireylerin sosyal karşılaştırmaya girdiklerini ve kendilerine benzeyen insanlarla sosyal karşılaştırmalar yaptıklarını vurgulamakta (83) ve kendisinden daha iyi olduğuna karar verilen insanlarla meydana getirilen karşılaştırmaların negatif psikolojik sonuçlara yol açabileceğini göstermektedir (96).

2.1.3.3. Üçlü etki modeli

Üçlü etki modeli, beden memnuniyetsizliği ve yeme bozuklukları kavramlarının üzerinde sosyo-kültürel etkilerin ne derece etkili olduğunu göstermeyi amaçlayan teorik bir modeldir (97). Bu model medya, akran ve ebeveynleri, biçimlendirici etkiye sahip olan 3 sosyokültürel etki olarak açıklar (98). Modelin aktardığı durum beden imajı üzerinde etkili olan üç unsurun beden imajı gelişimindeki temel unsurlar olduğudur. Bu unsurların beden imajı üzerinde direkt olarak bir tesiri olduğunu belirtmektedir (99, 100).

Üçlü etki Modelinde bahsi geçen sosyokültürel faktörler (Ebeveyn, Akran, Medya) bireyin beden memnuniyetini etkilemek üzere iki aracı unsurun da yardımını alır. Bu unsurlar sosyal karşılaştırma ve içselleştirmedir. Sosyal karşılaştırma kavramını inceleyecek olursak. Çeşitli araştırmacıların bu konu üzerinde durduğunu görmekteyiz (101, 102).

Örneğin, Hargreaves ve Tiggemann, televizyon izlemenin veya moda dergileri okumanın, içselleştirme unsurunu devreye sokarak birey üzerinde önemli bir etki yaratıp kitle iletişim araçları aracılığı ile bilişsel olarak edindiği görselleri içselleştirerek kendi bedeni ile kıyaslama yaptığı ve kendi görünümünü bu görseller üzerinden yola çıkarak değerlendirdiğini öne sürmüşlerdir (103). Beden memnuniyetsizliği üzerinde etkili olan sosyal karşılaştırma ve içselleştirme unsurları akranlar tarafından sadece karşılaştırma, medya tarafından ise sadece içselleştirme yolu ile tesir ettiği görülmüştür.

Teorik olarak, ideal beden imajlarını içselleştirerek yorumlayan kadın ve erkekler vücut memnuniyetsizliği ile karşı karşıya kalırlar (104). Ayrıca, içselleştirmeden kaynaklanan beden memnuniyetsizliğinde ciddi bir artış olması durumunda, temiz beslenme ve psikoloji üzerinde olumsuz sonuçlar doğurabilir. Örneğin incelik idealini içselleştiren kadınlar, beden memnuniyetsizliğinin eksi yönde bir ilerleme kaydetmesi hususunda sorun yaşamaktadırlar.

McCreary ve Sasse kaslı olma iç güdüsünün düşük öz saygı ve vücut kitesini artırma hedefleri ile bağlantılı olduğunu göstermiştir (105). Diğer bir araştırmada Smolak, Levine ve Thompson sosyo-kültürel olarak nakledilen kaslı erkek ideallerinin içselleştirilmesinin erkekler için kilo denetleme teknikleri ile ilgili olduğunu bulmuşlardır. Vücudun ideal içselleştirmesinin erkeklerin beden memnuniyetsizliğinin güçlü bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir (106).

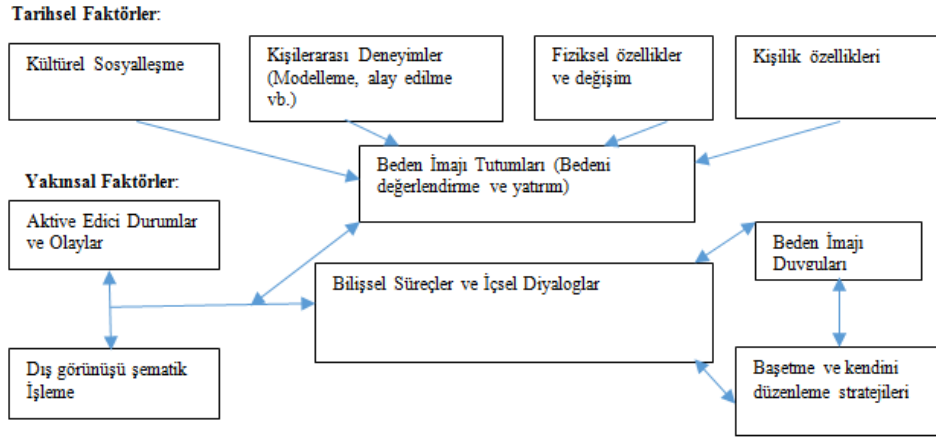
Sonuç olarak Jones ve Crawford'un araştırması sosyo-kültürel ideallerin içselleştirilmesi sonucunda hem erkek bireylerin hem kadın bireylerin beden memnuniyetsizlik düzeylerine risk faktörü olarak yansımaları gözler önüne sermiştir (107).

2.1.3.4. Bilişsel davranışçı kuram

Beden imajı memnuniyetsizliği sosyal öğrenme kuramlarında ele alındıktan sonra bilişsel davranışçı teorilerle de açıklanmaya çalışılmıştır. Cash beden imajı memnuniyetinin gelişimi anlatan bilişsel davranışçı bir beden imajı modeli geliştirmiştir. Bu modelde birbirleri ile ilişkili çeşitli faktörler bulunmaktadır (35).

Beden imajı tutumlarının gelişimine etki eden yakınsal ve tarihsel unsurların varlığından bahsetmiştir. (bkz. Şekil 1).

Bu unsurlar “beden imajı değerlendirmesi” ve “beden imajı yatırımı” kavramlarını içermektedir. Beden imajının birey tarafından değerlendirilmesi beden imajına ilişkin inanç ve düşüncelerini yansıtır. Bu düşünceler Beden memnuniyeti veya memnuniyetsizliği olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu durum, bireyin bedenini önemseme duygusuyla ilgili duygusal, davranışsal ve bilişsel önemini ifade eden beden imajı yatırımından farklıdır.



Şekil-1: Cash'ın Bilişsel Davranışçı Beden İmajı Modeli (Cash, 2012)

Modeldeki tarihsel faktörler, bireyin bedeni ile ilgili duygularına, düşüncelerine ve davranışlarına etki eden geçmiş deneyimlerini ve yaşadığı olayları anlatır (35).

Geçmiş deneyim ve yaşantılar ile anlatılmak istenen kişiler arası deneyimler, kültürel sosyalleşmeler, kişilik özellikleri, fiziksel özellikleri, fiziksel özelliklerde meydana gelen değişiklikleri içerir. Kültürel sosyalleşme, temel olarak kültürel “standartları” ve fiziksel çekicilik normlarını şart koşan ve güçlendiren medya (örneğin televizyon, sosyal medya, reklamlar) vasıtasıyla iletilen bilgileri ifade eder. Ayrıca arkadaş, aile ve diğer unsurlar ile iletişim ve etkileşim hali kültürel güzellik normları ile ilgili beklenti ve görüşleri medyaya ek olarak aktarmaktadır. Bunlar dolaylı olarak aktarılabildiği gibi herhangi bir bireyin dış görünüşü hakkında fikir beyan eden veya eleştirel yorumlamalar yaparak da aktarılabilir. Fiziksel özellikler beden imajının şekillenmesinde asıl unsurdur bu sebeple dış görünüşün fiziksel çekiciliğın, kültürel çekicilik özellikleri ile eşleştiği kadar beden imajı etkilenebilir. Bu durum fiziksel olarak sorunlu görünen fiziksel özelliklere sahip bireyleri daha savunmasız bir durumda bırakabilir. Diğer bir taraftan kişilik, beden imajının gelişiminde de etkilidir. Bazı kavramlar “mükemmeliyetçilik, öz-nesnellik, geleneksel cinsiyet tutumlarının benimsenmesi” beden imajı ile ilgili risk durumu

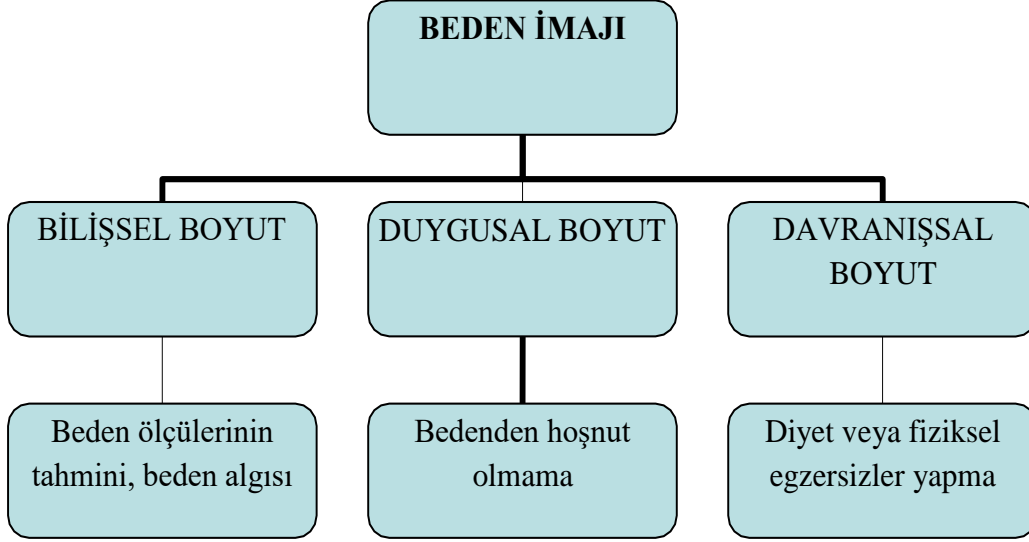
oluştururken, bazı kavramlar ise “güçlü benlik kavramı, yüksek öz güven” esnekliği artırabilir ve pozitif beden imajına katkı sağlayabilir. Bilişsel-davranışsal modeldeki yakınsal faktörler, şimdiki beden imajı tecrübelerini kapsayan mevcut yaşam aktivitelerini anlatır. Bu aktiviteler; bilgiyi işleme, iç diyaloglar, beden imajı duyguları, başa çıkma, öz düzenleme faaliyetlerini kapsar. Bilinen olayların ve durumsal işaretlerin (özellik, beden imajı baskıları, sosyal inceleme, görünümdeki farklılaşmalar), bireyin dış görünüşü ile ilgili öz şemasını aktifleştirdiği düşünülüyor.

Görünüşle ilgili öz şemaları olanlarda (daha yüksek beden imajı yatırımları olanlar), görünüşlerine dikkat etme konusunda daha duyarlılardır. Takip eden iç diyaloglar “özel beden konuşması olarak adlandırılır” dış görünüşle ilgili düşüncelerdeki olumsuzlukları ve yorumları oluşturur. Görünüş öz şemaları ve beden imajı tutumlarına sahip olan bireylerin bilişsel süreçleri ve iç diyaloglar, aşırı genelleme ya hep ya hiç, şeklinde olabilir.

Rahatsızlık veren duygu ve düşünceler ile baş edebilmek için bir takım strateji ve davranış kullanılabilir. Bunlar; “bedeni kontrol, düzeltme veya bedeni gizleme, sosyal güvence arayışı veya telafi edici stratejilerden oluşabilir.” Bu davranışlar ve stratejiler vücut imgesinden duyulan rahatsızlığı bir süreliğine hafifletebilir, ancak bu beden imajından duyulan rahatsızlığı ve sıkıntıyı uzun vadede pekiştirir (35).

2.1.4. Beden imajının boyutları

Thomas F. Cash beden imajının, üç boyuttan oluştuğunu öne sürmektedir. Bunlar; değerlendirme, duygulanım ve yatırımdır. Değerlendirme, bireyin fiziksel özelliklerinin büyünlü ile ilgili varsayımlarını anlatmaktadır. Duygulanım ise bireyin öz değerlendirmesindeki duygusal yaşamışlıkları ve hislerini anlatmaktadır. Yatırım ise, görünüş ve bireyin kendilik algısında öne çıkan özelliklerinin bilişsel-davranışsal önemine değinmektedir. (108) Beden imajı birçok bilim dalında çalışılmıştır ve tek bir başlıkla açıklanamayacak kompleks bir yapıda olduğu görülmektedir. Aşağıda Şekil-2’de beden imajının üç ana boyutu bir arada verilmektedir.



Şekil-2: Beden İmajını Açıklayan Üç Ana Boyut (Brytek-Matera, 2010)

Beden imajı, bireyin kendisini nasıl gördüğü ile ilgili düşünceleri ve görüşleri kapsamaktadır. Bedeniyle ilgili oluşturduğu şema, algı, duygular ve düşünceler beden imajının ortaya çıkmasında önem arz etmektedir. Bunların dışında beden ölçülerine ve kilosuna müdahale etmek için yaptığı fiziksel egzersizler ve diyetler de bireyin beden imajının oluşumuna fayda sağlamaktadır (109, 110).

2.1.5. Olumsuz beden imajı gelişimi ve sürdürülmesi

Bu bölümde olumsuz beden imajının gelişimi ve sürdürülmesi konularını inceleyeceğiz.

2.1.5.1. Olumsuz beden imajının gelişiminde rol oynayan faktörler

Olumsuz beden imajının gelişimine etki eden dört faktör vardır.

2.1.5.2. Genel sosyal baskılar

Yaşadığımız toplumun idealize edilmiş güzellik kavramına uymakla ilgili baskılardır. Birey bu ideallere uymak zorunda hissettiğinden kaygı seviyesi yükselir ve kendini baskı altında hisseder. Yaşadığımız dönemde Batı'nın kadınlara zayıf ve inceliği, erkeklere ise kaslı ve hacimli bir görünümü dayattığı gibi farklı toplum ve kültürlerde de bu durum pek farklı değildir. Toplumun kültürel yapısına göre güzellik kavramı standardize edilerek farklı değerler yüklenmektedir. Fakat bu standartlar genellikle yeme ile ilgili sorunu olmayan bireyler için bile zor ve engelleyici zaman zaman ise kısıtlayıcı ve zorlayıcı olmaktadır. Ancak bu standartlara uymak çoğu zaman birey için baskıcı ve güçtür. Tüm

bu standartlara uyan bireyler ise toplum tarafından kabul görerek ödüllendirilirler. Birey toplum nazarında pozitif düşüncelerin kahramanı haline gelir (111).

2.1.5.3. Kişiyeye özgü sosyal baskılar

Toplumun oluşturduğu güzellik veya zayıflık ile ilgili ideallerle sosyal baskıya uğrayan ve kaygı seviyesi artan bireyin, bu baskıları özel alanında da hissetmesi ile oluşan durumdur. Birey dış görünüşe önem veren, aile bireylerinin fiziksel özelliklere önem verdiği bir ortamda yetişmesi bu duruma örnek olarak verilebilir. Ayrıca bireyin fiziksel olarak ön planda olduğu bir işte çalışması da bu kaygıların bir bölümünü daha yoğun yaşamasına sebep olabilir. Örnek verecek olursak Beden Eğitimi Öğretmeni olarak görev yapmakta olan bir öğretmenin kilolu olması toplum tarafından hoş karşılanmayacağı için birey üzerindeki toplum baskısını da üst seviyelere çıkararak kaygı seviyesini yükseltecektir (111).

2.1.5.4. Fiziksel farklılıklar

Bazı bireyler yaşadığı çevrede diğer insanlara kıyasla fazlaca dikkate maruz kalırlar. Ergenlik döneminde bulunan bir bireyin yaşlılarından daha uzun, daha kilolu, vb. durumlar sebebi ile akranlarından ayırt edici özelliklerinin bulunması bu duruma örnek olarak verilebilir. Bu gibi ayırt edici özelliklere sahip olan bireyler akranları veya yaşadığı çevre tarafından baskıya maruz kalabilir. Bu durum olumsuz beden imajı gelişmesinde rol oynayabilir (111).

2.1.5.5. Geçmişteki kritik yaşantılar

Bireyin yaşamışlıkları olumsuz beden imajının oluşumunda etkili olabilmektedir. Akran grupları tarafından alay konusu olma, fikirlerine önem verdiği insanlar tarafından fiziksel eleştirilere maruz bırakılması, fiziksel durumla ilgili olumsuz yargılar içeren uzman görüşlerinin açıkça bireye beyan edilmesi bu duruma örnek olarak verilebilir (111).

2.1.5.6. Olumsuz beden imajının sürdürülmesi

Olumsuz beden imajının sürdürülmesi ile ilgili faktörler ise;

2.1.5.7. Çevredeki sürdürücü faktörler

Bireyin olumsuz beden imajı oluşumunda rol oynayan genel sosyal baskılar ve kişiyeye özgü sosyal baskılar olumsuz beden imajının sürdürülmesinde de görev alır.

Sosyal yaşantının içinde olan her bireyin karşılaştığı olumsuz söylemler ve eylemler olumsuz beden imajının sürdürülmesi konusuna katkıda bulunur.

2.1.5.8. Sürdürücü davranışlar

Sürdürücü davranışlar başlığı altında ele alınması gereken kavramlar kaçınma ve kontrol davranışlarıdır.

2.1.5.8.A. Kaçınma

Kaçınma davranışı, birey beden imajı ile ilgili olumsuz düşüncelere sahip olduğundan sosyal ortamlardan, spor aktivitelerinden ve bireyin kişisel gelişimi için önem arz eden aktivitelerden uzak durmasına sebep olur. Kaçınma davranışını sergileyen birey kısa vadede kurtulmuş olduğunu düşünse bile uzun vadede kaygı durumunu artırır ve olumsuz beden imajının sürdürülmesi devam eder. Kaçınma davranışının devam etmesi bireyin bu baskılarla hiç karşılaşmayacağını olasılığını görmesini ve baskıya maruz kalsa dahi ne şekilde baş edebileceğini öğrenmesini engeller.

2.1.5.8.B. Kontrol

Kontrol davranışı bireyin vücudunu sık sık kontrol etmesi ile meydana gelir. Bu davranışlar beden ölçülerinin alınması, kilo kontrolü, ayna karşısında vücudu izleme, el yordamı ile vücudu kontrol etme gibi davranışları kapsar. Birey bu davranışları ile bedeni ile ilgili yaşadığı olumsuz duyguları pekiştirir. Bedeni kontrol etme davranışı bir süre için duygusal rahatlama sağlasa bile bedene ilişkin kaygıları genel anlamda artırdığı için olumsuz beden imajının devam etmesini sağlar.

2.1.5.9. Sürdürücü düşünce ve inanışlar

Sürdürücü düşünce ve inanışlar bireyin bedeni için negatif tahminde bulunma ve eleştirel düşüncelerini içerir. Bireyin giydiği kıyafetlerin içinde nasıl görüldüğü hakkında kendi kendine yaptığı olumsuz yorumlar, görünümü sebebi ile iş bulamayacağına dair düşünceleri, pozitif yanlarını umursamama gibi duygu ve düşünceler, olumsuz beden imajının sürdürülmesine neden olur. Bireyin olumsuz düşüncelerini tekrar etmesi durumu olumsuz beden imajının devam etmesine sebep olur.

2.1.5.10. Fiziksel uyarınları yanlış yorumlama

Beden imajı hakkında olumsuz duygu ve düşüncelere sahip bireyler fiziksel olarak bazı uyarınları yanlış yorumlar. Yürürken veya koşarken vücudun salllanması kilolu olmanın gerçek kanıtı gibi algılanır. Genel olarak düşünöldüğünde vücudun salllanması birçok kadın bireyde karakteristik bir özellik olarak düşünölmektedir. Bu durum olumsuz beden imajına sahip bireylerde kilo artışı şeklinde algılanır.

2.1.5.11. İşlevsel olmayan inançlar

İşlevsel olmayan inançlar görünüşle ilgili tekrar eden düşünce ve olumsuz tahminler, olumsuz beden imajının devam etmesine neden olan temelde bir inanç veya tutumdan kaynaklanıyor olabilir. Başarıların zayıf olmayla ilgisinin olduğunu düşünen, sosyal ilişkilerde iyi olan bireylerin zayıflar olduğunu zanneden, zayıf olursa ona olan ilginin artacağını düşünen olumsuz beden imajına sahip bireyler, zayıfladıklarında tüm bunların değişeceğine inanır. Bu inanç gerçekçi bir inanç olmadığı gibi olumsuz beden imajının sürdürölmesine de neden olur (112).

2.1.6. Beden imajının bileşenleri

Price'a (1990) göre, beden imajı modeli üç alana ayrılmaktadır:

- Beden gerçekliği
- Beden sunumu
- Beden ideali

Araştırmacılar beden imajının bedenın içselleştirilmiş, öğrenilmiş bir dışa vurumu olduğunu savunmaktadır. Beden imajı bedenimizi nasıl algıladığımız ve neler hissettiğimiz, bedenle ilgili arzularımıza karşı bedenimiz reaksiyonu ve bu durumların sentezlendiği bir ideali içerir (113).

2.1.6.1. Beden gerçekliği

Beden gerçekliği genlerimiz sayesinde oluşur ve ilerleyen dönemlerde çevresel unsurların etkisine maruz kalır. Beden gerçekliği ile ilgili yapılan karşılaştırmalar bireyin yaşadığı toplumun standartları ölçüt alınarak yapılır. Objektif olarak ölçülebilir. Beden gerçekliği dinamik bir yapıdadır. Hem genetiğe hem de çevresel etkilere maruz kalmasına rağmen gelişimini ve değişimini sürekli olarak sürdürür (114).

2.1.6.2. Beden sunumu

Beden sunumu bireylerin dış görünüşlerinin daha iyi olması ile ilgili yaptığı davranışları içerir. Giyim kuşam, makyaj vb. Fakat beden sunumunu sadece bununla sınırlayamayız. Morrison beden sunumunun giyim, kuşam, süslenmekten ibaret olmadığını duygu, niyet, ve iradeyi yansıtan beden duruşunu ve beden hareketlerini kapsadığını söylemektedir (115).

2.1.6.3. Beden ideali

Beden ideali bireyin bedeni ile ilgili düşüncelerini içerir. Bedenin, hayal ettiği ya da olmasını istediği şeklidir. Birey yaşadığı çevreden, ailesinden, medyadan, akranlarından etkilenir ve kendisini mukayese eder. Bireyin eğitimi, yetiştirilme durumu, kültürel değerleri, sosyal davranışları, moda, beden idealinin oluşumunda önemli bir yer tutmaktadır (116).

2.2. Spor

“Spor, bedeni veya zihni geliştirmek amacıyla bazı kurallar bütününe göre isteğe bağlı olarak kişisel veya toplu olarak gerçekleştirilen, hareketlerin bütünüdür. (Türk Dil Kurumu).” Spor, çeşitli fonksiyonları olması sebebi ile birçok farklı tanım yapılmıştır.

Bu tanımlara göre; “Spor, insanların bireysel olarak ya da grup halinde, bedensel, ruhsal ve teknik olanaklarını zorlayarak, belirli kurallarla sınırlandırılmış başarılı olma çabalarını belirleyen etkinliklerin bütünüdür (117).”

Spor, bir yarışma durumunun var olduğu, bireysel ya da takım halinde hareket edilen, belli kuralları olan vücut hareketlerinin bütünüdür (117).

Spor insanların mutluluk seviyelerini artırdığı gibi kaygı seviyelerini de düşürerek hem psikolojik olarak hem de biyolojik olarak sağlıklı bir yaşam sürmelerini sağlar. Kazanma ve kaybetme duygularının yaşandığı spor aktiviteleri insanların kişisel gelişimine ise büyük katkı sağlamaktadır. İnsanların hayatında karşılaştığı zorluklarla mücadele edebilme, bakış açısı geliştirebilme, psikolojik iyi oluş seviyelerinin yüksek olması, analiz yeteneği, galibiyet ve mağlubiyeti kabullenme, fairplay kavramı gibi durumlar sporla doğrudan veya dolaylı olarak ilişkilendirilebilir (118).

Çocukluk dönemlerinde oyun şeklinde ortaya çıkan spor, ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde ise şartlara göre kendini gösterir. Spor hayatımızın ayrılmaz bir parçasıdır. Bazı zamanlar yüklediğimiz enerjinin atılması, bazı zamanlar sosyalleşme unsuru, bazı zamanlar ise vakit değerlendirme aktivitesi olarak düşünülebilir.

İnsanların sporu boş vakit aktivitesi olarak değerlendirmemesi gerekir, spor için vakit ayrılması gerektiği unutulmamalıdır. Günümüz koşullarının getirdiği hava kirliliği, kaygı bozukluğu durumları, ileri teknolojinin insanları sedanter bir hayat yaşamaya itmesi gibi durumlar sporun günümüzde önemini daha da artırmıştır.

Spor insanların fiziksel iyi oluş seviyelerini artırdığı gibi insan psikolojisine de katkı sağlar (119).

“Spor Latin kökenli bir sözcüktür. Latin dilinde güzel vakit geçirmek, eğlenmek ve oyalanmak anlamına gelen kelimeler İsportus ve Desportare’dır. Bu sözcükler İngilizceye geçtiğinde sport yani eğlenmek, boş vakit geçirmek ve hobi anlamını almıştır” ve bütün dünyada bu şekilde anılmaya başlanmıştır (120). Spor esnasında beden etkin bir şekilde kullanılır. Bu durum sağlık açısından önem arz etmektedir. İnsanı günlük yaşamın stresinden uzaklaştıran spor sağlıklı bir yaşam sürmenin temel taşıdır (121).

“Antik çağ filozofları da spora önem vermişlerdir. Aristoteles'e göre; spor bir bilimdir. Hangi hareket bütününe insan vücuduna fayda sağladığını, doğal ortamın bireyin vücuduna orantılı olarak sağladığı özelliklere yönelik, bu özelliklerden uyumlu olanları belirlemeyi amaçlayan bir disiplindir (120).”

“Platon göre; bütün canlılar, içgüdüleri ile daima hareket halinde olmak ister. Bunun bireyden bireye farklı bir ritmi vardır. Bunun sonucunda dans ve müzik doğar. İnsanlar vücutlarıyla daima hareket etmek isterler, sakin kalamazlar. Düzensiz bir şekilde hareket ederler, gürültü ederler (120).”

“Sokrates göre ise; vücuda güzellik ve güç kazandırmayı amaçlayan ahlaki bir ödevdir. Bunun sorgulanması dahi düşünülemez (122).”

2.2.1. Spor kavramı

İnsanın hayatında önemli bir yeri olan spor insanın var olduğu günden bugüne kadar varlığını sürdürmüş ve süregelmiştir. Varoluşun ilk dönemlerinde bilinçsiz ve dolaylı olarak yapılan spor ilerleyen yüzyıllarda bilinçli ve sistemli bir yapı haline gelerek son şeklini almıştır.

Spor kavramı için tek bir tanım yapılması doğru değildir. Sporu özellikleri itibari ile müşterek bir paydada birleştirmeyi amaçlayan tasvirler yapılmıştır. Buda beraberinde spor kavramının birçok tanımı olmasına sebep olmuştur. Sporun belli çerçevelerde değişime, dönüşüme uğraması ve çeşitlenmesi spor kavramının tanımlarının sayıca artmasına neden olmaktadır. Fakat spor kavramı için yapılan tanımlar hala yeterli değildir.

Spor, insanlığın başladığı ilk günden beri kesintisiz bir şekilde devam etmektedir. Sporun uzun zaman dilimlerine yayılmış olması, kültürel ve toplumsal tarafları da düşünüldüğünde yapılabilecek en kapsamlı spor tanımının bile yeterli olmayacağı düşünülmektedir. Bu sebeple spor tanımlarını çeşitlendirmek daha anlaşılır bir yaklaşım elde edilmesi açısından doğru olacaktır (123). Spor, bazı özelliklere sahip bireylerin yapacağı bir etkinlik olarak görülmemelidir. Sadece insanların bilinçli olarak sergilediği beden aktiviteleri spor olarak nitelendirilirse, tüm insanların spor yapmaya hazır bireyler olarak düşünülmesi gerekir. Bu varsayımdan hareketle önemli olan nokta ise onu keşfedebilmek ve gün yüzüne çıkarabilmektir. “Sadece insan spor yapar görüşünün temelini sporun bir iradeye dayalı olma özelliği teşkil etmektedir (124).”

Tüm bu açıklamalar ele alındığında sporun günümüzdeki halini aldığı, ilk insandan bugüne kadarki olan serüveninde bilinçsiz ve dolaylı olarak çıktığı yolda bilinçli ve dolaysız olarak toplumsal bir olgu halini aldığını söyleyebiliriz. Spor, bir rekreasyon faaliyeti olarak değerlendireceği gibi, meslek olarak da edinilebilir. Spor izleyici açısından değerlendirildiğinde eğlence aktivitesi olarak da nitelendirilebilir. Bunların yanında spor, bireysel olarak yapılan bir aktivite olduğu gibi takım halinde de yapılabilir. Bu aktiviteler esnasında araç gereç kullanılabildiği gibi araç gereçsiz bir şekilde de yapılabilmektedir.

Spor kavramı içerisinde kültürü, sağlığı, eğitimi, estetiği, tekniği, yarışmayı barındıran bir kavramdır. Günümüz de ise spor tüm bu kavramların dışında bambaşka anlamlar yüklenen, siyaset ve ekonominin de içerisine girerek dikkat çekici bir hal almıştır (125). Sporu, bireylerin beden gelişimini sağlayan, ruhsal gelişimine katkıda bulunan, ülkelerin siyasi çıkarlarını gözeten, ekonomik rant sağlayan taraflara hizmet eden bir kavram olarak düşünmek oldukça yanlış olacaktır. Sporun yalnızca bu özellikleri düşünüldüğünde, asıl anlamamız gereken yönleri gölgelenmiş olacaktır.

Spor kavramı hakkında sıklıkla yapılan yanlışlardan biri de spor kavramının fiziksel aktivite kavramı yerine kullanılmasıdır. İki kavramında birbirinden tamamen farklı kavramlar olduğunu anlamak aslında zor değildir. Spor belirli kural ve kaideler çerçevesinde yapılan, bir amacı olan, kazanma amacı güdülen bir faaliyettir. Oysa fiziksel aktivite bireylerin günlük yaşamsal faaliyetlerini gerçekleştirdiği bedensel etkinlikleri içerir. Günlük hayatta sıklıkla yaptığımız merdiven çıkma aktivitesi buna örnek olarak gösterilebilir (126).

Yetim A. “Sporun sahip olduğu özellik ve fonksiyonlarına göre bazı amaçları olduğunu ifade etmiştir. Buna göre sporun temel amaçlarının başında tüm aile bireylerinin spor yapmalarını sağlayarak mutlu, çalışkan, sağlıklı, moral düzeyi yüksek, çağdaş ve dinamik bir toplum yaratmak, toplumsal görev ve sorumluluklarını iyi bilen, ruhsal ve bedensel sağlığı yerinde, üretken, ahlaklı, yaratıcı, yapıcı, erdemli, faziletli nesiller yetiştirmektir (118).”

Spor insan hayatının her noktasında olması gereken eğitim faaliyetleri ile birlikte bireyin gelişimini destekleyen önemli bir unsurdur. Bireyin kişisel olarak beden sağlığı, ruh sağlığı ve akıl sağlığının iyi olması bireyin şahsen ve ailesi açısından ne kadar önemli ise toplum açısından da bir o kadar önemlidir. Zira gelecek nesillerin spor bilinci olan nesiller olarak yetişmesi bu duruma bağlıdır. Bu durumun farkında olan ülkeler genel eğitimin tamamlayıcısı ve destekleyici unsuru olarak sporu etkin bir şekilde kullanarak devlet politikası haline getirmektedirler (127).

2.2.2. Sporun önemi

Spor bireyin gelişiminde birçok katkı sağlamaktadır. Bunlar dayanaklılık, sürat, hareketlilik, motor beceri gibi spor yaşantımızda ve günlük yaşamımızda hayatımızın merkezinde olan özelliklerdir. Spor yapan bireyler düzgün duruşu alışkanlık haline getirirler. Günlük yaşamın yoğunluğunda insanların hareketliliğine fayda sağlar. İnsan ilişkilerine bakış açısını geliştirir ve saygı duyma özelliği kazandırır. Kazanma ve kaybetme duygularını da içinde barındıran spor bireyin kabullenme seviyesini artırır. Spor aktivitelerinde üzüntü, sevinç, heyecan, arkadaşlık, paylaşma gibi insani duyguların yaşandığı durumlar bireyin kişilik gelişimine de katkı sağlar. Hoşgörülü bireyler yetişmesinde etken olan spor, problem çözme, yaratıcılık, empati yeteneği, odaklanma, kurallara uyma gibi özelliklerin gelişimine fayda sağlar (118).

Spor disiplinli olmayı gerektirir. Spor alışkanlığı edinmiş bireylerin disiplinli bireyler haline dönüşmesi, sorumluluklarının daima bilincinde olması sporun bireye kazandırdığı özelliklerden biridir. Sporun fiziki olarak sağladığı katkının yanında psikolojik olarak da sağladığı katkı yadsınamaz (128). İlerleyen teknolojinin faydalarından yararlanan insanlar zararlarına da maruz kalmaktadırlar. Sporun beraberinde getirdikleri düşünüldüğünde insanların teknolojinin tüm bu yan etkilerine maruz kalmaktan kurtulmaları mümkün olabilir. Hem teknolojiyi daha verimli kullanıp hem de teknolojinin getirdiği tüm bu olumsuzluklardan kurtulabilirler.

Sosyal yaşantı bizlere her zaman fayda sağlamaz. Sosyal yaşantının beraberinde getirdiği bazı kötü alışkanlıklar olabilir. Sporun içinde bulunan bireyler sosyal yaşantılarını da sporun getirdiği disipline göre koordine edeceğinden sosyal yaşantının getirdiği olumsuzluklara maruz kalmaktan kurtulabilirler (129). Dini, dili, ırkı, eğitimi, ekonomik durumu nasıl olursa olsun sporun birleştirici özelliği sayesinde toplumların kültür kaynaşması yaşaması insanların bir araya gelerek müşterek yaşam alanı oluşturmaları mümkündür. Spor tüm dünyada aynı dili konuşur (118).

İnsan doğar büyür ve ölür. Bu serüvende doğumdan başlayarak ölüme kadar geçen sürede görünümümüz değişir ve gelişir. Bu durum yaşlanma olarak nitelendirilebilir. İnsanların yaşlanması ve görünümünün değişmesinin en büyük sebeplerinden biri kalıtsal faktörlerdir. Kalıtsal faktörleri değiştirmek elimizde değildir. Diğer bir unsur ise yaşam biçimidir. Yaşam biçimimize istediğimiz gibi müdahale edebiliriz. Sağlıklı ve sporla iç içe olan bir yaşam geç yaşlanmamıza neden olacaktır.

2.2.3. Spor bilinci

Spor bilinci bireyin spor ortamlarında ki faaliyetler hakkında olup biteni analiz edebilme durumudur (130). Toplumların spor bilincinin varlığı o toplumların gelişmişlik düzeyleri ile ilgilidir. Spor bilincinin oluşmasında eğitimin önemi büyüktür. Yasa yapıcılar tarafından yürürlüğe konulacak mevzuatlar sayesinde spor bilincinin oluşmasında katkı sağlanacak, kurumların hiyerarşik bir şekilde bu mevzuatları uygulaması toplum nezdinde spor bilinci oluşturacaktır (131). Spor bilincinin yükselmesi sadece birey açısından fayda sağlamamaktadır. Toplumsal olarak da fayda sağlayan spor bilinci, şiddet ve suç oranlarının düşmesinde devletlerin sağlık harcamalarının azalmasında, uluslararası spor organizasyonlarında ev sahipliğine aday olma konusunda istekli olmaya neden olacaktır (132).

2.3. Fitness Merkezleri

“Fitness kelimesi Türkçeye fiziksel uygunluk olarak geçmesine rağmen sözlüklerde “uygunluk ve sağlık” olarak tanımlanmaktadır. Fitness’in ilk hecesi “fit” anlamı orantılı olarak kullanılmaktadır.” Spor yapan bireylerin bedeni görünümleri orantılı ve güçlü olduğu anlamına gelir. Orantılı bir vücuda sahip bireylerin kas ve kemik yapıları oldukça güçlüdür. Vücut fonksiyonlarını gerçekleştiren organlar sorunsuz çalışır ve böylece fit olan bireyler sağlık açısından daha iyi olurlar ve hayatını verimli bir şekilde yürütürler (133).

İnsanların sağlıklı bir yaşam benimsedikleri, enerjilerini deşarj edebildikleri, şiddetli ve hafif antrenman yapabildikleri işletmeler fitness merkezleri olarak kabul edilebilir. Toplumla fayda sağlamak üzere kurulan fitness merkezleri, bireylere beden geliştirme, kas oranı yükseltme, yağ oranı düşürme, duruş düzeltme ve bazı bireysel spesifik beden sorunlarının giderilmesinde yardımcı olan merkezler olarak faaliyet yürütmektedir. Toplum sağlığı açısından fayda sağlayan fitness merkezleri beraberinde istihdam oluşturma açısından da ülke ekonomisine fayda sağlamaktadır (134).

İlerleyen teknolojinin getirdiği hareketsiz yaşamın dezavantajlarını minimum seviyeye indiren fitness merkezleri, sedanter bireylerin fiziksel olarak kendini geliştirebileceği, sağlık sorunlarından uzak durabileceği, sosyal olarak insanlarla iletişim kurabileceği merkezlerdir. Yaşadığımız dönemin gerekliliği olarak insanların talepleri doğrultusunda bu merkezlerin kuruluşunda artış görülmektedir (134).

Fitness merkezlerini meydana getiren dinamikler bireylerin daha rahat bir ortamda ve sistemli bir şekilde egzersiz ve fiziksel aktivite yapmalarıydı (135). Fitness merkezleri 1970’li yıllardan itibaren değişim ve gelişim göstererek günümüzdeki halini almıştır. Hala farklı konseptlerle yeni lokasyonlarda hizmete sunulan merkezler insanlara kas geliştirme aktivitesinin yanında sunduğu farklı konseptler ile sıradan kas geliştirme merkezleri olmaktan çıkmış global olarak boş zamanların değerlendirildiği merkezler halini almaya başlamıştır (136).

Bireylerin fitness merkezlerini kullanma sebepleri şu şekilde sıralanmıştır (137).

- 1- Kas Oranını Yükseltme
- 2- Selülit Azaltma
- 3- Beden Güzelliği
- 4- Hastalıklara Karşı Önlem alma
- 5- Sportif Performansın Geliştirilmesi
- 6- Çevikliği Artırma
- 7- Sosyalleşme
- 8- Daha sağlıklı Olma
- 9- Rekreatif kullanım
- 10- Eğlenme
- 11- Daha Mutlu olma
- 12- Stres Seviyesini Azaltma

2.3.1. Fitness'in faydaları ve beden imajına etkisi

Fitness merkezlerinde spor yapan bireylerin spora katılım amaçları çeşitlilik göstermektedir. Bazen beden imajı hakkındaki olumsuz düşünceleri sebebi ile spor yapmaya başlayan insanlar bazen de olumlu beden imajının sürdürülmesi amacı ile spor yapmaktadırlar. Beden imajı faktörü fitness merkezlerinde spor yapmanın ana unsuru olsa da sosyalleşmek, stresten uzaklaşmak, güç ve kondisyon kazanımı gibi amaçlar doğrultusunda da bireyler fitness merkezlerinde spor yapmaktadırlar.

Fiziksel olarak birçok fayda sağlayan fitness merkezleri, ruhsal ve psikolojik açıdan da fayda sağlamaktadır. İnsan vücudunda ki çeşitli hormonların salgılanmasında destekleyici ve düzenleyici bir unsur olan spor, insan psikolojisinin iyi oluş seviyesine etki etmektedir. Tüm bunların sonucu olarak insanın odaklanarak düşünebilmesi ve karar verebilmesi süreçlerinde ki etkisi göz ardı edilemez.

“Fitness’in faydalarını maddeler halinde inceleyecek olursak;

- Kas ve kemik yapısının zayıflamasını engeller.
- Hormon üretimine katkısıyla yaşlanmayı yavaşlatır.
- Bireylerin yorgunluğa karşı direncini artırarak, daha enerjik olmayı sağlamasının sonucunda iş ve okul yaşamında başarıyı sağlar.
- Tüm spor dallarının temelini oluşturan kas gücünü ve kondisyonu artırır.

- Göğüs kafesinin genişlemesi sonucunda solunum ve kapasitesini artırır.
- Stresin, ruhsal ve zihinsel hastalıkların önlenmesi ve tedavi olmasında etkili bir rol oynar.
- Kalp ve kan dolaşımını düzenler, buna bağlı olarak kalp ve damar hastalıkları ile iktidarsızlığı önlemeye yardımcı olur.
- Sağlıksız kilo alma ve kilo verme problemlerinin giderilmesine yardımcı olur.
- Boy uzamasını hızlandırır.
- Eklem rahatsızlıklarını önlemede büyük rol oynar.
- Postür (duruş) bozukluklarının giderilmesinde etkilidir.
- Özgüven artışı ve sosyalleşmeyi sağlar.
- Düzenli yapıldığı takdirde şeker hastalığında kan şekeri düzeyinin ayarlanmasına katkıda bulunur (138).”

Yapılan çalışmaların sonucunda fiziksel aktiviteye katılımın beden imajına pozitif etkileri olduğu, fiziksel aktiviteye katılım gösteren bireylerin beden imajı hususunda kaygı seviyelerinin daha düşük olduğu saptanmıştır (139).

Fiziksel açıdan etkileyici bir görünüş edinebilmek için egzersiz yapmanın önemi büyüktür. Beden imajı pozitif olan bireylerin diğer bireylere kıyasla daha mutlu ve enerjik oldukları bilinmektedir (140). Egzersiz faaliyetlerine katılımın, bireylerin kendileri ile ilgilenme seviyesini artırdığı görülmüştür. Bireyin Bedenine olan ilgisi arttıkça bedene verilen önem de aynı doğrultuda artmaktadır. Bedene verilen önemin beden imajında da değişiklikler meydana getireceği ifade edilmiştir (141).

Toplum da doğru bilinen yanlışlardan biri de ağırlık antrenmanlarının genç bireylerin boy uzama döneminde olumsuz etki yaratacağı şeklindedir. Amerikan Pediatri Derneğinin araştırmaları sonucunda erken yaşta yapılan doğru egzersizlerin hormon düzeyini olumlu bir şekilde etkileyerek boy uzamasına destek olduğunu ortaya koymaktadır (142).

Çok F. tarafından yapılan bir çalışmada sedanter bir yaşam sürdüren Türk ergenler ile fiziksel aktiviteye katılım sağlayan ergenlerin beden memnuniyetleri araştırılmış, egzersiz faaliyetlerine katılım sağlayan ergenlerin beden memnuniyetleri katılım sağlamayan ergenlere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir (143).

Markula'nın yaptığı bir çalışmada aerobik egzersizlerine katılan kadınların yüksek seviyelerde beden algı bozukluğu tespit edilmiştir (144).

Yapılan alışmalar, egzersiz faaliyetlerine katılmanın önemi egzersizin miktarı ya da şiddetinden daha önemlidir sonucuna ulaşmaktadır (145). Fakat bu durum kadınlar açısından öyle görünmemekte. Genç kadınların büyük bir bölümü egzersiz faaliyetlerine öncelikle fazla kilolarından kurtulmak ve iyi bir fiziksel görünüme sahip olmak için katılmaktadırlar. Bu durumun olumsuz beden imajı ve yeme davranışı ile ilişkili olduğu dşnlmektedir. (146) Fiziksel görünüşün iyi yada kötü olarak algılanması, egzersiz faaliyetlerine katılma davranışları üzerinde etkisi olduğu bilinmektedir (147).

Tüm bu araştırmalar ışığında fitness merkezlerinde spor yapan bireylerin beden imajları hakkında sahip olduğu düşüncelerin olumlu ya da olumsuz olması bireyin fitness merkezlerine katılımını artırmaktadır. Beden imajı egzersiz yapmaya teşvik edici olduğu gibi engel olabilecek bir durum olabileceği de unutulmamalıdır (148, 149).

3. MATERYAL VE YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde, araştırmanın yöntem, model, evren-örneklem, veri toplama araçları ile sonuçların değerlendirilmesinde izlenen yollardan bahsedilmiştir.

3.1. Araştırmanın Yöntemi

Bu çalışma, fitness merkezinde spor yapan bireylerin beden imajının çeşitli değişkenler açısından incelenerek farklılaşmaların tespit edilmesi amacıyla yapılan betimsel bir çalışmadır. Çalışmada kullanılan sporcular aktif olarak fitness merkezlerinde spor yapan bireylerden gönüllük esasına dayalı olarak rastgele yöntemle seçilmiştir. Çalışmada anket yöntemi kullanılmıştır.

3.2. Evren-Örneklem

Araştırmanın evrenini Türkiye'nin muhtelif yerlerinde yaşayan ve fitness merkezlerinde spor yapan bireyler oluşturmaktadır. Örneklem grubunu rastgele yöntemle seçilen 208 kişi oluşturmaktadır (63 kadın, 145 erkek). Araştırma Grubuna ait kişisel özellikler tablo 3.1'de, fiziksel özellikleri Tablo 3.2'de verilmektedir.

Tablo 3.1 Araştırma Grubunun Kişisel Özellikleri

Değişkenler	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Kadın	61	29.6
	Erkek	145	70.4
Medeni Durum	Evli	99	48.1
	Bekar	107	51.9
Meslek	Kamu Çalışanı	139	67.5
	Özel Sektör	16	7.8
	Öğrenci	17	8.3
	Çalışmıyor	34	16.5
Gelir	0-3000 tl	53	25.7
	3001-5000 tl	16	7.8
	5001-7000 tl	27	13.1
	7001 tl ve üzeri	110	53.4
Öğrenim Durumu	Lise	25	12.1
	Ön Lisans	25	12.1
	Lisans	130	63.1
	Lisans Üstü	26	12.6
Fiziksel Aktivite ile İlgilenme Düzeyi	Amatör	124	60.2
	Profesyonel	48	23.3
	Rekreatif	34	16.5
Fiziksel Aktivite ile İlgilenme Süresi	0-2 yıl	101	49.0
	3-5 yıl	52	25.2
	6-8 yıl	9	4.4
	9 yıl ve üzeri	44	21.4

Tablo 3.2 Araştırma Grubunun Fiziksel Özellikleri

	n	Minimum	Maximum	ort	ss
Yaş	61	20.00	42.00	26.16	4.16
Boy	61	150.00	180.00	167.34	5.99
Kilo	61	45.00	99.00	61.11	9.67

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verilerinin elde edilmesinde Berscheid, Walster ve Bohrnstedt'in beden imajı doyumunun ölçülmesinde kullanılan "Beden İmajı Anketi" (Body Image Questionnaire) temel alınarak, Gökdoğan (Çok) (1988) tarafından Türkçeye uyarlanan ölçek ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Bedenin genel görünümü başlığı altında 7 madde, yüz başlığı altında kızlar için 9 madde, erkekler için ek olarak yüzdeki kıl miktarıyla birlikte 10 madde), beden üyeleri başlığı altında 4 madde, gövde başlığı altında 3 maddeye yer verilmiştir. Kızlar için toplam 25, erkekler için 26 madde bulunmaktadır. Her madde için 1-hiç hoşnut değilim ile 5-çok hoşnutum arasında derecelendirme yapılmaktadır. Toplam puan ve bölüm puanları maddelere verilen puanların toplamının madde sayısına bölümü ile elde edilmektedir. Gökdoğan (Çok) tarafından, anketin Türkçe uyarlaması ve yüzeysel geçerlik tekniğiyle anketin geçerlik çalışması yapılmıştır. Güvenilirlik çalışmasında, ilk ve ikinci uygulama arasında toplam puanların korelasyonu, Pearson çarpım momentler korelasyon katsayısı ile 0.88 olarak saptanmıştır. Bu çalışmanın cronbach alfa değeri= ,92' dir.

3.4 Verilerin Analizi

Araştırmada verilerin istatistiksel analizi için SPSS 22.0 programından yararlanılmıştır. Çalışmadaki verilerde, betimsel istatistik hesaplamaları yapılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiş ve parametrik testler uygulanmıştır. İstatistiksel analizde, ölçümle belirtilen değişkenler ortalama, standart sapma (X/ss); sayımla belirtilen değişkenler yüzde olarak ifade edildi. Gruplar arası karşılaştırmalarda ikili gruplar için Independent sample t testi, çoklu gruplar için OneWay ANOVA, değişkenler arasındaki ilişkiyi belirleme için Spearmans' korelasyon analizi kullanıldı.

4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, verilerin analizinden elde edilen bulguların tablo ve tablo altı açıklamalar şeklinde sunmaları verilmektedir.

Tablo 4.1 Araştırma Grubunun Ölçekten Elde Ettikleri Puanların Cinsiyet Değişkeni Açısından Karşılaştırması

	Cinsiyet	N	ort.	ss.	t	p
Bedenin Genel Görünümü	Kadın	61	3.44	.72	-2.724	0.007
	Erkek	145	3.73	.70		
Yüz	Kadın	61	4.05	.63	2.295	0.023
	Erkek	145	3.82	.64		
Beden Üyeleri	Kadın	61	3.92	.60	0.342	0.702
	Erkek	145	3.88	.79		
Gövde	Kadın	61	3.55	.75	-0.669	0.504
	Erkek	145	3.63	.83		
Ölçek Toplam	Kadın	61	3.74	.54	-0.307	0.759
	Erkek	145	3.78	.63		

Tabloda araştırma grubunun cinsiyet değişkeni açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırması verilmektedir. Bedenin genel görünümü alt boyutunda erkekler lehine, yüz alt boyutunda kadınlar lehine anlamlı farklılığa rastlanmıştır ($p<0.05$). Beden üyeleri, gövde ve ölçek toplam puanında cinsiyet değişkeni açısından farklılık görülmemiştir ($p>0.05$). Ancak, çalışmamıza katılan bireylerin ölçekten elde etmiş oldukları puan ortalamalarına bakıldığında hem kadınların hem de erkeklerin genel olarak beden bölgelerinden ve özelliklerinde oldukça hoşnut oldukları görülmüştür.

4.2. Kadın Katılımcılardan Elde Edilen Bulgular

Tablo 4.2.1 Kadınların ölçekten elde ettikleri puanların medeni durum değişkeni açısından karşılaştırması

		N	ort.	ss.	t	p
Bedenin Genel Görünümü	Evli	13	3.1754	.52708	-1.848	.076
	Bekar	48	3.5125	.75602		
Yüz	Evli	13	4.1562	.50989	.699	.487
	Bekar	48	4.0173	.66313		
Beden Üyeleri	Evli	13	3.6308	.59356	-1.945	.057
	Bekar	48	3.9917	.59352		
Gövde	Evli	13	3.1385	.59657	-2.666	.014
	Bekar	48	3.6667	.75550		
Ölçek Toplam	Evli	13	3.5246	.43393	-1.874	.073
	Bekar	48	3.7973	.56677		

Tabloda araştırma grubunun medeni durum değişkeni açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırması verilmektedir. Gövde alt boyutunda bekarlar lehine anlamlı farklılığa rastlanmıştır ($p<0.05$).

Tablo 4.2.2 Kadınların ölçekten elde ettikleri puanların çalışma durumları değişkeni açısından karşılaştırması

		KT	sd	KO	F	p	Anlamlı Fark
Bedenin Genel Görünümü	Gruplar arası	5.460	3	1.820	4.005	.012	1-4 3-4
	Grup içi	25.900	57	.454			
	Toplam	31.360	60				
Yüz	Gruplar arası	2.329	3	.776	2.043	.118	
	Grup içi	21.656	57	.380			
	Toplam	23.985	60				
Beden Üyeleri	Gruplar arası	2.243	3	.748	2.144	.105	
	Grup içi	19.874	57	.349			
	Toplam	22.117	60				
Gövde	Gruplar arası	3.451	3	1.150	2.150	.104	
	Grup içi	30.501	57	.535			
	Toplam	33.951	60				
Ölçek Toplam	Gruplar arası	2.511	3	.837	3.056	.036	3-2 3-4
	Grup içi	15.607	57	.274			
	Toplam	18.118	60				

Gruplar: 1.grup:Kamu çalışanı, 2.grup:Özel sektör, 3.grup:Öğrenci, 4.Grup: Çalışmıyor

Tabloda araştırma grubunun çalışma durumları değişkeni açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırması verilmektedir. Bedenin genel görünümü alt boyutu ve ölçek toplam puanında anlamsal farklılıklara rastlanmıştır ($p<0.05$). Bu anlamsal farklılıklar bedenin genel görünümü alt boyutunda kamu çalışanı ile çalışmayan ve öğrenci ile çalışmayan arasında olduğu görülmüştür. Toplam ölçek puanında anlamsal farklılıklar öğrenci ve özel sektör ile öğrenci ve çalışmayan arasında olduğu görülmektedir.

Tablo 4.2.3 Kadınların ölçekten elde ettikleri puanların gelir durumları değişkeni açısından karşılaştırması

		KT	sd	KO	F	p
Bedenin Genel Görünümü	Gruplar arası	.986	3	.329	.617	.607
	Grup içi	30.373	57	.533		
	Toplam	31.360	60			
Yüz	Gruplar arası	.527	3	.176	.427	.734
	Grup içi	23.457	57	.412		
	Toplam	23.985	60			
Beden Üyeleri	Gruplar arası	1.664	3	.555	1.546	.213
	Grup içi	20.453	57	.359		
	Toplam	22.117	60			
Gövde	Gruplar arası	.504	3	.168	.286	.835
	Grup içi	33.448	57	.587		
	Toplam	33.951	60			
Ölçek Toplam	Gruplar arası	.532	3	.177	.575	.634
	Grup içi	17.586	57	.309		
	Toplam	18.118	60			

Tabloda araştırma grubunun gelir durumları değişkeni açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırması verilmektedir. Ölçek toplam puanı ve alt boyutlarında anlamsal farklılıklara rastlanmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.2.4 Kadınların ölçekten elde ettikleri puanların öğrenim durumları değişkeni açısından karşılaştırması

		KT	sd	KO	F	p
Bedenin Genel Görünümü	Gruplar arası	2.030	3	.677	1.315	.278
	Grup içi	29.330	57	.515		
	Toplam	31.360	60			
Yüz	Gruplar arası	.912	3	.304	.751	.526
	Grup içi	23.073	57	.405		
	Toplam	23.985	60			
Beden Üyeleri	Gruplar arası	.393	3	.131	.344	.794
	Grup içi	21.723	57	.381		
	Toplam	22.117	60			
Gövde	Gruplar arası	.829	3	.276	.476	.700
	Grup içi	33.122	57	.581		
	Toplam	33.951	60			
Ölçek Toplam	Gruplar arası	.097	3	.032	.103	.958
	Grup içi	18.021	57	.316		
	Toplam	18.118	60			

Tabloda araştırma grubunun öğrenim durumları değişkeni açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırması verilmektedir. Ölçek toplam puanı ve alt boyutlarında anlamsal farklılıklara rastlanmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.2.5 Kadınların ölçekten elde ettikleri puanların fiziksel aktivite yapma düzeyi durumları değişkeni açısından karşılaştırması

		KT	sd	KO	F	P
Bedenin Genel Görünümü	Gruplar arası	.363	2	.182	.340	.713
	Grup içi	30.996	58	.534		
	Toplam	31.360	60			
Yüz	Gruplar arası	1.518	2	.759	1.959	.150
	Grup içi	22.467	58	.387		
	Toplam	23.985	60			
Beden Üyeleri	Gruplar arası	.891	2	.445	1.217	.304
	Grup içi	21.226	58	.366		
	Toplam	22.117	60			
Gövde	Gruplar arası	.714	2	.357	.623	.540
	Grup içi	33.237	58	.573		
	Toplam	33.951	60			
Ölçek Toplam	Gruplar arası	.282	2	.141	.458	.635
	Grup içi	17.836	58	.308		
	Toplam	18.118	60			

Tabloda araştırma grubunun fiziksel aktivite yapma durumları değişkeni açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırması verilmektedir. Ölçek toplam puanı ve alt boyutlarında anlamsal farklılıklara rastlanmamıştır ($p>0.05$)

Tablo 4.2.6 Kadınların ölçekten elde ettikleri puanların fiziksel aktivite yapma yılı düzeyi durumları değişkeni açısından karşılaştırması

		KT	sd	KO	F	P
Bedenin Genel Görünümü	Gruplar arası	3.817	3	1.272	2.633	.059
	Grup içi	27.543	57	.483		
	Toplam	31.360	60			
Yüz	Gruplar arası	2.210	3	.737	1.929	.135
	Grup içi	21.774	57	.382		
	Toplam	23.985	60			
Beden Üyeleri	Gruplar arası	.336	3	.112	.293	.830
	Grup içi	21.780	57	.382		
	Toplam	22.117	60			
Gövde	Gruplar arası	.471	3	.157	.267	.849
	Grup içi	33.481	57	.587		
	Toplam	33.951	60			
Ölçek Toplam	Gruplar arası	.547	3	.182	.591	.623
	Grup içi	17.571	57	.308		
	Toplam	18.118	60			

Tabloda araştırma grubunun fiziksel aktivite yapma yılı durumları değişkeni açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırması verilmektedir. Ölçek toplam puanı ve alt boyutlarında anlamsal farklılıklara rastlanmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.2.7 Kadınların yaş, boy ve kilo parametreleri ile beden algısı arasındaki ilişki

	Bedenin Genel Görünümü	Yüz	Beden Üyeleri	Gövde	Ölçek Toplam	
Yaş	r	.092	.202	-.102	-.181	-.002
	p	.482	.119	.432	.164	.990
	n	61	61	61	61	61
Boy	r	.194	.086	.057	.180	.167
	p	.135	.508	.664	.165	.197
	n	61	61	61	61	61
Kilo	r	-.078	.225	-.164	-.216	-.079
	p	.550	.081	.207	.094	.544
	n	61	61	61	61	61

Tablo incelendiğinde araştırma grubunun ölçek toplam puanı ve alt boyutlarında yaş, boy ve kilo değişkenleri ile beden algısı arasında anlamsal bir ilişkiye rastlanmamıştır ($p>0.05$).

4.3. Erkek Katılımcılardan Elde Edilen Bulgular

Tablo 4.3.1 Erkeklerin ölçekten elde ettikleri puanların medeni durum değişkeni açısından karşılaştırması

		N	ort.	ss.	t	p
Bedenin Genel Görünümü	Evli	86	3.78	.74	1.015	0.312
	Bekar	59	3.66	.62		
Yüz	Evli	86	3.90	.70	1.902	0.059
	Bekar	59	3.70	.53		
Beden Üyeleri	Evli	86	3.92	.79	.823	0.412
	Bekar	59	3.81	.79		
Gövde	Evli	86	3.69	.88	.180	0.356
	Bekar	59	3.55	.76		
Ölçek Toplam	Evli	86	3.82	.69	1.322	0.188
	Bekar	59	3.68	.54		

Tabloda araştırma grubunun cinsiyet değişkeni açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırması verilmektedir. Ölçek toplam puanı ve alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.3.2 Erkeklerin ölçekten elde ettikleri puanların çalışma durumları değişkeni açısından karşılaştırması

		KT	sd	KO	F	p	Anlamlı Fark
Bedenin Genel Görünümü	Gruplar arası	3.285	3	1.095			
	Grup içi	67.284	141	.477	2.295	.041	1-4 3-4
	Toplam	70.569	144				
Yüz	Gruplar arası	2.499	3	.833			
	Grup içi	57.571	141	.408	2.040	.111	
	Toplam	60.069	144				
Beden Üyeleri	Gruplar arası	3.986	3	1.329			
	Grup içi	86.979	141	.617	2.154	.096	
	Toplam	90.966	144				
Gövde	Gruplar arası	.584	3	.195			
	Grup içi	100.775	141	.715	.272	.845	
	Toplam	101.359	144				
Ölçek Toplam	Gruplar arası	.656	3	.219			
	Grup içi	57.991	141	.411	.531	.662	
	Toplam	58.647	144				

Gruplar: 1.grup:Kamu çalışanı, 2.grup:Özel sektör, 3.grup:Öğrenci, 4.Grup: Çalışmıyor

Tabloda araştırma grubunun çalışma durumları değişkeni açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırması verilmektedir. Bedenin genel görünümü alt boyutu puanında anlamsal farklılıklara rastlanmıştır ($p < 0.05$). Bu anlamsal farklılıkların kamu çalışanı ile çalışmayan ve öğrenci ile çalışmayan arasında olduğu görülmüştür.

Tablo 4.3.3 Erkeklerin ölçekten elde ettikleri puanların gelir durumları değişkeni açısından karşılaştırması

		KT	sd	KO	F	p
Bedenin Genel Görünümü	Gruplar arası	2.781	3	.927	1.928	.128
	Grup içi	67.788	141	.481		
	Toplam	70.569	144			
Yüz	Gruplar arası	2.738	3	.913	2.245	.086
	Grup içi	57.331	141	.407		
	Toplam	60.069	144			
Beden Üyeleri	Gruplar arası	1.903	3	.634	1.004	.393
	Grup içi	89.063	141	.632		
	Toplam	90.966	144			
Gövde	Gruplar arası	1.019	3	.340	.477	.699
	Grup içi	100.340	141	.712		
	Toplam	101.359	144			
Ölçek Toplam	Gruplar arası	1.143	3	.381	.934	.426
	Grup içi	57.504	141	.408		
	Toplam	58.647	144			

Tabloda araştırma grubunun gelir durumları değişkeni açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırması verilmektedir. Ölçek toplam puanı ve alt boyutlarında anlamsal farklılıklara rastlanmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.3.4 Erkeklerin ölçekten elde ettikleri puanların öğrenim durumları değişkeni açısından karşılaştırması

		KT	sd	KO	F	p
Bedenin Genel Görünümü	Gruplar arası	2.023	3	.674	1.387	.249
	Grup içi	68.546	141	.486		
	Toplam	70.569	144			
Yüz	Gruplar arası	.907	3	.302	.720	.541
	Grup içi	59.163	141	.420		
	Toplam	60.069	144			
Beden Üyeleri	Gruplar arası	.115	3	.038	.059	.981
	Grup içi	90.851	141	.644		
	Toplam	90.966	144			
Gövde	Gruplar arası	.903	3	.301	.423	.737
	Grup içi	100.456	141	.712		
	Toplam	101.359	144			
Ölçek Toplam	Gruplar arası	.429	3	.143	.346	.792
	Grup içi	58.217	141	.413		
	Toplam	58.647	144			

Tabloda araştırma grubunun öğrenim durumları değişkeni açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırması verilmektedir. Ölçek toplam puanı ve alt boyutlarında anlamsal farklılıklara rastlanmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.3.5 Erkeklerin ölçekten elde ettikleri puanların fiziksel aktivite yapma düzeyi durumları değişkeni açısından karşılaştırması

		KT	sd	KO	F	p	Anlamlı Fark
Bedenin Genel Görünümü	Gruplar arası	6.990	2	3.495	7.806	.001	1-3
	Grup içi	63.579	142	.448			2-3
	Toplam	70.569	144				2-1
Yüz	Gruplar arası	.077	2	.038	.091	.913	
	Grup içi	59.993	142	.422			
	Toplam	60.069	144				
Beden Üyeleri	Gruplar arası	2.987	2	1.493	2.410	.093	
	Grup içi	87.979	142	.620			
	Toplam	90.966	144				
Gövde	Gruplar arası	5.690	2	2.845	4.223	.017	1-3
	Grup içi	95.669	142	.674			2-3
	Toplam	101.359	144				
Ölçek Toplam	Gruplar arası	3.067	2	1.534	3.918	.022	1-3
	Grup içi	55.579	142	.391			2-3
	Toplam	58.647	144				

Gruplar: 1.grup:Amatör. 2.grup:Profesyonel. 3.grup:Rekreatif

Tabloda araştırma grubunun fiziksel aktivite yapma yılı durumları değişkeni açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırması verilmektedir. Ölçek toplam puanı ve Bedenin genel görünümü ile gövde alt boyutunda gruplar arasında anlamsal farklılıklara rastlanmıştır ($p < 0,05$). Bu anlamsal farklılıklar ölçek toplam puanında Amatör ile rekreatif, profesyonel ile rekreatif arasında olduğu görülmektedir. Ayrıca bedenin genel görünümü alt boyutunda amatör ile rekreatif, profesyonel ile rekreatif ve profesyonel ile amatör grupları arasında anlamsal farklılıklar görülmüştür. Gövde alt boyutunda ise amatör ile rekreatif ve profesyonel ile rekreatif grupları arasında anlamsal farklılıklar tespit edilmiştir.

Tablo 4.3.6 Erkeklerin ölçekten elde ettikleri puanların fiziksel aktivite yapma yılı düzeyi durumları değişkeni açısından karşılaştırması

		KT	sd	KO	F	p	Anlamlı Fark
Bedenin Genel Görünümü	Gruplar arası	5.905	3	1.968	4.292	.006	4-1 4-2
	Grup içi	64.664	141	.459			
	Toplam	70.569	144				
Yüz	Gruplar arası	.904	3	.301	.718	.543	
	Grup içi	59.165	141	.420			
	Toplam	60.069	144				
Beden Üyeleri	Gruplar arası	1.898	3	.633	1.001	.394	
	Grup içi	89.068	141	.632			
	Toplam	90.966	144				
Gövde	Gruplar arası	5.966	3	1.989	2.940	.035	4-1 4-2
	Grup içi	95.393	141	.677			
	Toplam	101.359	144				
Ölçek Toplam	Gruplar arası	2.977	3	.992	2.513	.040	4-1 4-2
	Grup içi	55.669	141	.395			
	Toplam	58.647	144				

Gruplar: 1.grup:0-2 yıl. 2.grup:3-5 yıl. 3.grup:6-8 yıl. 4.Grup: 9 yıl ve üzeri

Tabloda araştırma grubunun fiziksel aktivite yapma yılı durumları değişkeni açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırması verilmektedir. Ölçek toplam puanı ve bedenin genel görünümü ve gövde alt boyutlarında anlamsal farklılıklara rastlanmıştır ($p < 0.05$). Bu anlamsal farklılıklar ölçek toplam puanında, bedenin genel görünümü ve gövde alt boyutlarında 9 yıl ve üzeri ile 0-2 yıl, 9 yıl ve üzeri ve 3-5 yıl grupları arasında olduğu görülmüştür.

Tablo 4.3.7 Erkeklerin yaş, boy ve kilo parametreleri ile beden algısı arasındaki ilişki

		Bedenin Genel Görünümü	Yüz	Beden Üyeleri	Gövde	Ölçek Toplam
Yaş	r	-.010	.117	-.091	-.026	-.009
	p	.908	.160	.277	.756	.911
	n	145	145	145	145	145
Boy	r	.058	.069	-.019	-.103	-.007
	p	.489	.411	.820	.217	.937
	n	145	145	145	145	145
Kilo	r	-.012	.150	.235**	-.119	.069
	p	.887	.071	.004	.154	.412
	n	145	145	145	145	145

Tablo incelendiğinde araştırma grubunun beden üyeleri alt boyutunda kilo değişkeni ile beden algısı arasında anlamsal farklılık görülmüştür ($p < 0,05$).

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmanın bu bölümünde, çalışma kapsamında örneklem grubundan toplanan verilerin analizinden elde edilen sonuçlar ve tartışmasına yer verilecektir.

Araştırma gruplarında kadın ve erkek bireyler ayrı ayrı değerlendirilmiş olup cinsiyet değişkeni açısından elde edilen sonuçları incelediğimizde bedenin genel görünümü alt boyutunda erkekler lehine yüz alt boyutunda kadınlar lehine anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Bedenin genel görünümü alt boyutu seçeneklerine bakıldığında beden oranları, bedenin duruşu, spor yeteneği, ten rengi, kas gücü, boy, kilo seçenekleri ile karşılaşmaktayız. Yüz alt boyutunun seçenekleri incelendiğinde yüz güzelliği, saçlar, gözler, kulaklar, burun, ağız, dişler, ses, çene gibi seçeneklerin olduğunu görmekteyiz. Sonuçlar incelendiğinde erkek bireylerin kadın bireylere göre bedenin genel görünümünde daha fazla memnun oldukları sonucu ile karşılaşmaktayız. Kadın bireylerin ise erkek bireylere göre yüz görünümünden daha fazla memnun oldukları ortaya çıkmaktadır. Yanı sıra Beden üyeleri, gövde ve ölçek toplam puanında cinsiyet değişkeni açısından farklılık görülmemiştir. Ancak, çalışmamıza katılan bireylerin ölçekten elde etmiş oldukları puan ortalamalarına bakıldığında hem kadınların hem de erkeklerin genel olarak beden bölgelerinden ve özelliklerinde oldukça hoşnut oldukları görülmüştür. Fitness merkezlerinde spor yapan bireylerin beden bölgelerinden ve özelliklerinden oldukça hoşnut olmaları durumu, fiziksel aktivitenin beden imajına olan katkısını açıkça ortaya koymaktadır.

Bireylerin bedenlerine yönelik düşünceleri farklılıklar gösterir. Beden imajını etkileyen bireysel faktörler cinsiyet, yaş ve kişilik özellikleri gösterilebilir. Erkeklerde ve kadınlarda kültürel etkinin getirmiş olduğu ve bireyin yaşadığı toplumdan etkilenen cinsiyet rollerini destekleyen gerçekçi olmayan beden imajı ideallerine maruz kalmaktadır. Fakat, kadınların bedenleri onların psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkisini daha fazla göstermekte ve bu durum ideal görünüm taleplerini yerine getirmenin kadınlar için daha önemli olduğu anlamına gelmektedir. Beden memnuniyetsizliği ile ilgili yapılan birçok araştırma kadınların beden memnuniyetsizliğinin erkeklere göre daha fazla olduğunu belirtmiştir (11, 12, 13, 14, 15, 16). Fakat çalışmamıza katılan kadınların genel olarak beden bölgelerinden ve özelliklerinden oldukça hoşnut oldukları görülmektedir.

Harter 'a göre beden imajı, “Tüm yaşam boyunca, benlik değeri ve ruhsal sağlığın önemli bir yönünü oluşturur. Beden imajının kendini kabul, sosyal kendine güven, karşı cins için popülerlik ve atletik yetenekler üzerine önemli etkileri vardır (17).”

Çalışmamızda bekar kadınların evli kadınlara oranla gövde alt boyutunda beden memnuniyetlerinin daha yüksek olduğu anlaşıldı. Gövde alt boyutu seçenekleri incelendiğinde karın, kalça, bacak ve bilekler, göğüsler ve üst bölge, cinsel organ seçeneklerinin olduğunu görmekteyiz. Fitness merkezlerinde fiziksel aktiviteye katılan bekar kadınların evli kadınlara oranla beden memnuniyetlerinin yüksek olması durumu zaman faktörü, aile yaşantısının getirdiği sorumluluk düzeyi ile ilişkilendirilebilir. Ayrıca evli kadınların doğum sonrası yaşadığı vücut dejenerasyonu gövde alt boyutundaki beden memnuniyetsizliği ile ilgili olabilir.

Söyler' in çalışmasında spor yapan kadınların spor yapma nedenleri göre en yüksek sonuçların doğum sonrası spora başlayan kadınlardan oluştuğu görülmektedir. Bu durum yapılan açıklamayı destekler niteliktedir (150).

Grogan'a göre beden imajını “Bireylerin kendi bedenleri hakkındaki duygu, düşünce ve algıları olarak tanımlar. Beden imajı, öznedir ve diğerleri tarafından algılanan şekli ile bireyin kendini algılayışı arasında zorunlu bir bağlantı yoktur. Normal kiloda olan erkeklerin, kendilerini çok kilolu ya da ince olarak hissetmesi veya normal kiloda ya da altında olmalarına rağmen çoğu kadınların ve genç kızların kendilerini kilolu hissetmeleri özellikle bu durumla ilişkili bir örnektir (18).

Araştırmamızda kadın bireylerin çalışma durumuna göre beden memnuniyetleri incelendiğinde beden genel görünümü alt boyutunda kamu çalışanı olan kadınların çalışmayan kadınlara göre beden memnuniyetlerinin daha yüksek olduğu, öğrenci olan kadınların ise çalışmayan kadınlara göre beden memnuniyetlerinin daha yüksek olduğu anlaşılmıştır. Ölçek toplam puanları değerlendirildiğinde ise öğrenci kadınların, özel sektörde çalışan ve çalışmayan kadınlara göre beden memnuniyetlerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Bedenin genel görünümü altı boyutundaki seçenekler incelendiğinde beden oranları, beden duruşu, spor yeteneği, ten rengi, kas gücü, boy ve kilo seçenekleri ile karşılaşmaktayız. Bu durumun çalışan kadınların sosyal hayatın içerisinde olması ile ilgili olabileceği düşünülebilir. Sosyal hayatın içinde olan bireylerin toplum tarafından kabul görme, beğenilme ve bu gibi arzuları bireyin kendisi ile daha fazla ilgilenmesine sebep olabilir. Bu durumda fiziksel aktivite ve spor ortamlarında bulunma oranı

yükselebilir. Aktur'un çalışması bu durumu destekler niteliktedir (19). Arslan ve Ceviz' in çalışmasında elde edilen sonuçlar incelendiğinde çalışma hayatında bulunan kadınların zayıf olmaya daha fazla özen gösterdiği görülmektedir (151).

Kadınların gelir durumu açısından karşılaştırılması incelendiğinde anlamlı bir sonuca ulaşılamamıştır. Deniz'in yetişkinlerde fiziksel aktivite düzeyi ile sosyoekonomik durum arasındaki ilişkinin incelenmesi amacı ile yaptığı çalışmada ekonomik durum ile fiziksel aktivite yapma arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır (152). Kuru E.' nin spor yapan ve yapmayan kadınların sosyoekonomik seviyelerinin araştırılması amacı ile yaptığı çalışmada sosyoekonomik durumun spora katılımı etkilediği görülmüştür. Spora katılımın beden imajına olan katkıları düşünüldüğünde, çalışmamızdaki kadın katılımcılardan gelir durumu anlamında tespit edilemeyen farklılaşmanın örneklem grubu ile ilgili olduğu düşünülmektedir (153).

Çalışmamızda kadınların öğrenim durumları değişkeni açısından edindiğimiz sonuçlar incelendiğinde anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Kadınların fiziksel aktivite yapma düzeyi ve fiziksel aktivite yapma yılı açısından anlamsal farklılıklara rastlanmamıştır. Ayrıca yaş, boy ve kilo parametreleri incelendiğinde anlamsal farklılık tespit edilmemiştir. Fakat araştırma grubunun genişletilmesi ile farklı sonuçların oluşacağı düşünülmektedir.

Erkeklerin medeni durum değişkeni açısından ölçekten elde ettiği sonuçlar incelendiğinde anlamsal bir farklılaşma görülmemiştir. Fakat Özüdoğru E.' den aktaran Aktaş bekar bireylerin evli bireylere oranla fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğunu vurgulamıştır (154).

Erkek bireylerin çalışma durumu değişkeni açısından bedeninin genel görünümü alt boyutunda kamu çalışanlarının ve öğrencilerin çalışmayanlara oranla beden memnuniyetlerinin daha yüksek olduğu anlaşılmıştır. Çalışma hayatında olsun öğrencilik hayatında olsun fiziksel olarak daha aktif olan bireylerin hem çalışma hayatının getirdiği stres ve sıkıntılardan uzaklaşmak hem de bu çalışma hayatının temposuna fiziksel uygunluğunu sağlayabilmek için fitness merkezlerinden faydalandığı düşünülebilir. Bedenin genel görünümü alt boyutunda seçenekler incelendiğinde kamu çalışanı ve öğrenci olan erkeklerin çalışmayan erkeklere oranla beden memnuniyet düzeylerinin neden daha yüksek olduğu yapılan açıklamalar ile ilişkilendirilebilecektir (20).

Erkeklerin gelir durumu açısından çalışmamızda anlamsal bir farklılık tespit edilmemiştir. Akça Ş.N.' nin özel spor merkezlerine üye olan bireylerin spora yönelme nedenleri ve beklentilerinin gerçekleşme düzeylerini araştırmak amacı ile yaptığı çalışmada sosyoekonomik ve kültürel faktörlerinde fiziksel aktiviteye katılımın destekleyici unsuru olduğundan bahsetmiştir. Gelir durumu dağılımı açısından büyük farklılaşma tespit edilemeyen çalışma bu açıdan çalışmamız ile benzeşmektedir. Mamak'tan aktaran Akça ekonomik durumu iyi olan ailelerin çocuklarını spora yönlendirme seviyelerinin yüksek olduğundan bahsetmiştir. Çalışmamızda erkeklerin ekonomik durumu açısından bir farklılaşma tespit edilememiş olsa bile çalışma grubunun genişletilmesi farklı sonuçların oluşmasına neden olabilir (155).

Çalışmamızda erkeklerin öğrenim durumu değişkeni açısından elde edilen sonuçlar incelendiğinde anlamlı bir farklılaşma gözlenmemiştir. Fakat Bedi' nin amatör beden geliştirme sporu yapan yetişkin erkeklerin beden imajlarının incelenmesi amacı ile yaptığı çalışmada ilköğretim mezunu yetişkin erkeklerin görünüş yönelimi düzeyleri lise, dengi mezunu ve yüksekokul, üniversite mezunu olan yetişkin erkeklerin görünüş yönelim düzeylerine oranla daha düşük ve aradaki fark anlamlı bulunmuştur.

Erkeklerin fiziksel aktivite yapma düzeyleri incelendiğinde ise bedeninin genel görünümü alt boyutunda spor faaliyetleri ile amatör düzeyde ilgilenen bireylerin rekreatif faaliyet düzeyinde ilgilenen bireylere oranla beden memnuniyetlerinin daha yüksek olduğu anlaşılmıştır. Yanı sıra profesyonel olarak sporla ilgilenen bireylerin rekreatif düzeyde ilgilenen bireylere oranla ve yine profesyonel olarak spor yaşantısını sürdüren bireylerin amatör olarak sürdüren bireylere oranla beden memnuniyet düzeylerinin daha yüksek olduğu anlaşılmıştır. Ölçeğimizin gövde alt boyutu değerlendirildiğinde ise amatör olarak sporla ilgilenen bireylerin rekreatif düzeyde ilgilenenlere oranla profesyonel olarak ilgilenenlerin ise yine rekreatif düzeyde sporla ilgilenenlere göre daha yüksek beden memnuniyetine sahip olduğu anlaşılmıştır. Sonuç olarak profesyonel ve amatör sporla ilgilenen bireylerin rekreatif düzeyde ilgilenenlere oranla beden memnuniyetlerinin daha yüksek olduğunu söyleyebiliriz. Bu durum sporla ilgilenme düzeyi ne kadar artarsa beden memnuniyetinin o kadar yükseldiğini göstermektedir (21, 22).

Erkeklerin sporla ilgilenme süreleri ele alındığında ise sporla ilgilenme süresi ne kadar fazla ise beden memnuniyet düzeylerinin o kadar yüksek olduğu sonucu ile karşılaşmaktayız. Araştırmamızda bedeninin genel görünümü, gövde ve ölçek toplam

değerlendirilmesi incelendiğinde 9 yıl ve üzeri sporla uğraşan bireylerin 0-2/3-5 yıl arasında sporla ilgilenen bireylere oranla beden memnuniyetlerinin daha yüksek olduğu anlaşılmıştır. Sporun beden imajına olan faydalarını çeşitli değişkenler açısından inceledikten sonra genel olarak spor aktivitelerinin beden imajına olan faydasından, beden memnuniyetini yükselttiğinden söz edebiliriz (22).

Çalışmamıza katılan erkek bireylerin yaş, boy ve kilo parametreleri incelendiğinde, kilosu normal seviyede olan erkeklerin beden üyeleri alt boyutunda beden memnuniyet düzeylerinin daha yüksek olduğu anlaşılmıştır. Sonuç olarak çalışmamızda yer alan fitness merkezlerinde spor yapan kadın ve erkek bireylerin beden bölgelerinden ve özelliklerinden genel anlamda hoşnut oldukları görülmüştür. Çeşitli değişkenler açısından incelediğimiz beden imajı bireylerin değişken durumlarına göre farklılık göstermekte olduğu anlaşılmıştır. Beden imajı ile ilgili yapılan çalışmaların kısıtlı olması nedeni ile bu çalışmanın literatüre fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

6. KAYNAKLAR

1. Öngören B. Sosyolojik Açıdan Sağlıklı Beden İmgesi. Sos Ve Beşeri Bilim Araştırmaları Derg. 2015;16(34):25-45.
2. Musa M. Fitness Merkezlerinde Spor Yapan Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı ve Özgüven Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Beden Eğitimi Ve Spor Bilim Derg. 2020;14(3):503-18.
3. Olivardia R, Pope HG, Borowiecki JJ, Cohane GH. Biceps and Body Image: The Relationship Between Muscularity and Self-Esteem, Depression, and Eating Disorder Symptoms. Psychol Men Masculinity. 2004;5(2):112-20.
4. Erdoğanoğlu Y, Tunç Ü. Vücut Geliştirme Egzersiz Programı Uygulayan Bireylerde Beden Algısı ve Benlik Saygısı. Spor Hekim Derg. 2020;55(2):079-85.
5. Eraslan M, Aydoğan H. Vücut Geliştirme ve Fitness Merkezinde Spor Yapan Bireylerin Beden Bölgelerinden Hoşnut Olma Düzeylerinin Yaş ve Cinsiyet Değişkenlerine Göre İncelenmesi. CBÜ Beden Eğitimi Ve Spor Bilim Derg. 2016;11(2):50-7.
6. Şahan S. Ankyra Spor Merkezinde Fitness Egzersizine Katılan Kadın ve Erkek Bireylerin Beden İmajlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. 2019, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 123 Sayfa, Ankara, (Prof. Dr. Emin KURU).
7. Kale M, Hurşidi S, Karaboğa AB. Okul Öncesi Dönemde Beden Algısı. OPUS Uluslar Toplum Araştırmaları Derg. 2021;17(34):1408-35.
8. Wertheim EH, Paxton SJ. Body Image Development – Adolescent Girls. İçinde: Encyclopedia of Body Image and Human Appearance. Elsevier; 2012. s. 187-93.
9. Haspolat N.K. Üniversite Öğrencilerinde Beden İmajı Benlik Saygısı ve Sosyal Fobinin İncelenmesi 2016 Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü 148 Sayfa Erzincan (Doç. Dr. Mücahit KAĞAN).
10. Yeler G. Sağlık ve Spor İçin Mekanlar : Fitness Merkezleri. GSI J Ser Adv Tour Recreat Sports Sci. 2021;(4):147-62.

11. Schilder P. *The Image and Appearance of the Human Body*. Routledge 2013:362.
12. Sönmez EE, Özgen Ö. Medya Kullanımı ve Beden İmajı: Türkiye ve İngiltere Örneği. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Derg.* 2017;(27):78-95.
13. Oğuz GY. Bir Güzellik Miti Olarak İncelik ve Kadınlarla İlgili Beden İmgesinin Televizyonda Sunumu. 2013;1(4):31-7.
14. Muth JL, Cash TF. Body-Image Attitudes: What Difference Does Gender Make. *J Appl Soc Psychol.* 1997;27(16):1438-52.
15. Thompson JK, editör. *Exacting beauty: theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. 1st ed. Washington, DC: American Psychological Association; 1999. 396 s.
16. Aşçı F.H. Gökmen H. Tiryaki G. Aşçı A. Zorba E. Sportif Katılımın Liseli Erkek Öğrencilerin Beden Bölgelerinden Hoşnut Olma Düzeyleri Üzerine Etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 38-47
17. Tiggemann M. Media exposure, body dissatisfaction and disordered eating: television and magazines are not the same! *Eur Eat Disord Rev.* 2003;11(5):418-30.
18. Kivrak B. Diyaliz ve Renal Transplantasyon Hastalarında Beden İmaj Algısının Kişilerarası İlişkiler Açısından İncelenmesi 2008, İstanbul Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 81 Sayfa, İstanbul (Yrd.Doç.Dr. Bayhan ÜGE, Doç. Dr. Gülçin KANTARCI. 2008;
19. Potur D.C. İlk Gebelikte Beden İmajının Algılanma Durumunun Değerlendirilmesi 2003, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 113 Sayfa, İstanbul, (Prof.Dr. Necmiye SABUNCU).
20. Fisher S. ve S.E Cleveland. *Body İmage And Personality* (1958). p.156-157.
21. Schwab JJ, Harmeling JD. Schwab, John J., and James D. Harmeling. Body image and medical illness. *Psychosomatic Medicine* 30.1 (1968): 51-61.

22. Norris C.M The Professional Nurse and Body İmage Attractiveness and Depression J. Coasult Clin Psychol,53 (1):84-94.
23. Woods TL. Comments on the dynamics and treatment of disfigured children. Clin Soc Work J. 1975;3(1):16-23.
24. Samonds, R. J, Cammermeyer, M. Perceptions of Body İmage in Subjects with Multiple Sclerosis: A Pilot Study. The Journal of neuroscience nursing: journal of the American Association of Neuroscience Nurses, (1989) 21(3), 190-194.
25. Salter, M. Altered Body İmage The Nurse's Role, New York: Baillire Tindall. (2000) 2-3, 92-93.
26. Eryılmaz S. Gebelikte Beden İmajı ve Depresif Davranışlar Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi 2017 Osmangazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Ebelik ABD Yüksek Lisans Tezi 111 Sayfa Eskişehir (Yrd. Doç. Dr. Neşe ÇELİK).
27. Özorhan EY. Özorhan E.Y. Gebelerin Gebelik Sürecinde Beden İmajını Algılama Durumlarının Belirlenmesi 2012 Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi 73 Sayfa Erzurum (Prof. Dr. Türkan PASİNLİOĞLU).
28. Sel Ş. Üniversite Öğrencilerinin Beden Memnuniyeti Düzeyleri ile Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılmalı Olarak İncelenmesi 2016 Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi 79 Sayfa İstanbul (Yrd. Doç. Dr. Samuray ÖZDEMİR).
29. Kalafat T, Kincal RY. Üniversite Öğrencilerinin Beden Memnuniyeti Düzeyleri İle Sosyal Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Derg. 2008;(23).
30. Moe B. Understanding Negative Body Image. The Rosen Publishing Group, Inc; 1999. 146 s.
31. Aslan H. Ortaokul Öğrencilerinin Beden İmajı ve Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki ve Bu Değişkenlerin Çeşitli Demografik Özellikler Açısından İncelenmesi 2017 Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi 114 Sayfa Ankara (Yrd.Doç.Dr. Zihni KOÇ).

32. Cash TF, Thériault J, Annis NM. Body Image in an Interpersonal Context: Adult Attachment, Fear of Intimacy and Social Anxiety. *J Soc Clin Psychol.* 2004;23(1):89-103.
33. Güler K. Beden İmajının Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu ve Umutsuzluk Üzerine Etkisi 2015 Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi 102 Sayfa İstanbul (Yrd.Doç.Dr. Samuray ÖZDEMİR).
34. Grogan S. Body image: understanding body dissatisfaction in men, women and children. Third edition. London ; New York: Routledge,Taylor & Francis Group; 2017. 213 s.
35. Cash T. Body Image And Human Appearance. Acad. Press Impr Elsevier.2012 s.903.
36. Bearman SK, Presnell K, Martinez E, Stice E. The Skinny on Body Dissatisfaction: A Longitudinal Study of Adolescent Girls and Boys. *J Youth Adolesc.* 2006;35(2):217-29.
37. Demarest J, Allen R. Body Image: Gender, Ethnic, and Age Differences. *J Soc Psychol.* 2000;140(4):465-72.
38. Feingold A, Mazzella R. Gender Differences in Body Image Are Increasing. *Psychol Sci.* 1998;9(3):190-5.
39. McCabe, Marita and Ricciardelli, Lina 2004, A longitudinal study of pubertal timing and extreme body change behaviors among adolescent boys and girls, *Adolescence*, vol. 39, no. 153, Spring, pp. 145-166.
40. Ricciardelli, L. MMP. McCabe, Marita and Ricciardelli, Lina 2004, A longitudinal study of pubertal timing and extreme body change behaviors among adolescent boys and girls, *Adolescence*, vol. 39, no. 153, Spring, pp. 145-166. 2004.
41. Furnham A, Badmin N, Sneade I. Body Image Dissatisfaction: Gender Differences in Eating Attitudes, Self-Esteem, and Reasons for Exercise. *J Psychol.* 2002;136(6):581-96.

42. Murnen S, Don B. Body Image and Gender Roles. İçinde: Encyclopedia of Body Image and Human Appearance. 2012. s. 128-34.
43. Knauss C, Paxton SJ, Alsaker FD. Body Dissatisfaction in Adolescent Boys and Girls: Objectified Body Consciousness, Internalization of the Media Body Ideal and Perceived Pressure from Media. *Sex Roles*. 2008;59(9-10):633-43.
44. Kalafat T. Üniversite Öğrencilerinin Beden Memnuniyeti Düzeyleri İle Sosyal Beceri Düzeyleri Arasındaki İkişkinin Karşılaştırılmalı Olarak İncelenmesi 2006 18 Mart Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi 143 Sayfa Çanakkale (Prof. Dr. Remzi Y. KINCAL).
45. Ata RN, Ludden AB, Lally MM. The Effects of Gender and Family, Friend, and Media Influences on Eating Behaviors and Body Image During Adolescence. *J Youth Adolesc*. 2007;36(8):1024-37.
46. Thelen MH, Powell AL, Lawrence C, Kuhnert ME. Eating and Body Image Concern Among Children. *J Clin Child Psychol*. 1992;21(1):41-6.
47. Gardner R.M. Sorter G.R. Friedman N.B. Developmental Changes in Children's Body Images. *Journal of social behavior and personality*. (1997) 12. 1019-1036.
48. Striegel-Moore RH, Schreiber GB, Lo A, Crawford P, Obarzanek E, Rodin J. Eating disorder symptoms in a cohort of 11 to 16-year-old black and white girls: The NHLBI growth and health study. *Int J Eat Disord*. 2000;27(1):49-66.
49. Bedford JL, Johnson CS. Societal Influences on Body Image Dissatisfaction in Younger and Older Women. *J Women Aging*. 2006;18(1):41-55.
50. Deeks A a., McCabe M p. Menopausal stage and age and perceptions of body image. *Psychol Health*. 2001;16(3):367-79.
51. Gagne DA, Von Holle A, Brownley KA, Runfola CD, Hofmeier S, Branch KE, vd. Eating disorder symptoms and weight and shape concerns in a large web-based convenience sample of women ages 50 and above: Results of the gender and body image (GABI) study. *Int J Eat Disord*. 2012;45(7):832-44.

52. Hetherington MM, Burnett L. Ageing and the pursuit of slimness: Dietary restraint and weight satisfaction in elderly women. *Br J Clin Psychol.* 1994;33(3):391-400.
53. Pruis TA, Janowsky JS. Assessment of Body Image in Younger and Older Women. *J Gen Psychol.* 2010;137(3):225-38.
54. Oktan V, Palancı M, Türk kadınlarda (19-63 yaş) beden imajı, öznel mutluluk ve yeme tutumları. (2018) 114-124. 2018;114-24.
55. Tiggemann M. Body image across the adult life span: stability and change. *Body Image.* 2004;1(1):29-41.
56. Oktan V, Şahin M. Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası insan bilimleri dergisi,* (2010) 7(2), 543-556. :14.
57. Kim J-H, Lennon SJ. Mass Media and Self-Esteem, Body Image, and Eating Disorder Tendencies. *Cloth Text Res J.* 2007;25(1):3-23.
58. Wood KC, Becker JA, Thompson JK. Body image dissatisfaction in preadolescent children. *J Appl Dev Psychol.* 1996;17(1):85-100.
59. Saylan E. Ergenlerde Beden İmajı, Reddedilme Duyarlılığı ve Öz Yeterlilik Arasındaki İlişkiler: Bir Ölçek Geliştirme Çalışması ve Uygulaması 2020 Trabzon Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi 133 Sayfa Trabzon (Doç. Dr. Vesile OKTAN).
60. Rudiger JA, Cash TF, Roehrig M, Thompson JK. Day-to-day body-image states: Prospective predictors of intra-individual level and variability. *Body Image.* 2007;4(1):1-9.
61. Çelik E. Güzel Ş.H. Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı ile Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişki: Benlik Saygısının Aracı Rolü. *Journal of Turkish Educational Sciences* 2018.(16).2.
62. Brown Z, Tiggemann M. Attractive celebrity and peer images on Instagram: Effect on women's mood and body image. *Body Image.* 2016;19:37-43.

63. Golan M, Crow S. Parents Are Key Players in the Prevention and Treatment of Weight-related Problems. *Nutr Rev.* 2004;62(1):39-50.
64. Rodgers R, Chabrol H. Parental attitudes, body image disturbance and disordered eating amongst adolescents and young adults: A review. *Eur Eat Disord Rev.* 2009;17(2):137-51.
65. Abramovitz BA, Birch LL. Five-Year-Old Girls' Ideas About Dieting are Predicted by Their Mothers' Dieting. *J Am Diet Assoc.* 2000;100(10):1157-63.
66. Sinton MM, Birch LL. Individual and Sociocultural Influences on Pre-Adolescent Girls' Appearance Schemas and Body Dissatisfaction. *J Youth Adolesc.* 2006;35(2):157-67.
67. Myers TA, Crowther JH. Social comparison as a predictor of body dissatisfaction: A meta-analytic review. *J Abnorm Psychol.* 2009;118(4):683-98.
68. Kichler JC, Crowther JH. The effects of maternal modeling and negative familial communication on women's eating attitudes and body image. *Behav Ther.* 2001;32(3):443-57.
69. Kichler JC, Crowther JH. Young Girls' Eating Attitudes and Body Image Dissatisfaction: Associations with Communication and Modeling. *J Early Adolesc.* 2009;29(2):212-32.
70. Helfert S, Warschburger P. A prospective study on the impact of peer and parental pressure on body dissatisfaction in adolescent girls and boys. *Body Image.* 2011;8(2):101-9.
71. Mulvenna PF, Savidge G. A modified manual method for the determination of urea in seawater using diacetylmonoxime reagent. *Estuar Coast Shelf Sci.* 1992;34(5):429-38.
72. Alagül Ö. Farklı Spor Branşlarındaki Sporcuların Atılganlık ile Beden Algısı İlişkisi 2004 Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi 88. Sayfa İzmir (Yrd. Doç. Dr. Ferudun DORAK).

73. Tiggemann M, Slater A. Thin ideals in music television: A source of social comparison and body dissatisfaction. *Int J Eat Disord.* 2004;35(1):48-58.
74. Dittmar H, Howard S. Thin-Ideal Internalization and Social Comparison Tendency as Moderators of Media Models' Impact on Women's Body-Focused Anxiety. *J Soc Clin Psychol.* 2004;23(6):768-91.
75. Jones DC, Crawford JK. The Peer Appearance Culture During Adolescence: Gender and Body Mass Variations. *J Youth Adolesc.* 2006;35(2):243-55.
76. Bukowski WM, Hoza B, Boivin M. Popularity, friendship, and emotional adjustment during early adolescence. *New Dir Child Adolesc Dev.* 1993;1993(60):23-37.
77. Cash TF. Developmental Teasing About Physical Appearance: Retrospective Descriptions and Relationships With Body Image. *Soc Behav Personal Int J.* 1995;23(2):123-30.
78. Haspolat NK, Kağan M. Sosyal Fobinin Yordayıcıları Olarak Beden İmajı ve Benlik Saygısı. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Derg.* 2017;19(2):139-52.
79. Clark L, Tiggemann M. Sociocultural Influences and Body Image in 9 to 12-Year-Old Girls: The Role of Appearance Schemas. *J Clin Child Adolesc Psychol.* 2007;36(1):76-86.
80. Clark L, Tiggemann M. Appearance Culture in Nine- to 12-Year-Old Girls: Media and Peer Influences on Body Dissatisfaction. *Soc Dev.* 2006;15(4):628-43.
81. Salk RH, Engeln-Maddox R. Fat Talk Among College Women is Both Contagious and Harmful. *Sex Roles.* 2012;66(9-10):636-45.
82. McCabe MP, Ricciardelli LA, Finemore J. The role of puberty, media and popularity with peers on strategies to increase weight, decrease weight and increase muscle tone among adolescent boys and girls. *J Psychosom Res.* 2002;52(3):145-53.

83. Morrison T, Kalin R, Morrison M. Body-image evaluation and body-image investment among adolescents: A test of sociocultural and social comparison theories. *Adolescence*. 2004;39:571-92.
84. Henderson J.D. Promoting Healthy Body Image In College Men: An Evaluation Of A Psychoeducation Program University of Nebraska PhD Thesis 148 Pages Lincoln Nebraska (Professor Michael J. Scheel).
85. McLean SA, Paxton SJ, Wertheim EH, Masters J. Photoshopping the selfie: Self photo editing and photo investment are associated with body dissatisfaction in adolescent girls: Photoshopping of the selfie. *Int J Eat Disord*. 2015;48(8):1132-40.
86. Dotse J. Relationship Between Body Image Satisfaction and Psychological Well-Being: The Impact of Africentric Values. *J Soc Sci Stud*. 2014;2015, Vol. 2, No. 1.
87. Barker ET, Galambos NL. Body Dissatisfaction of Adolescent Girls and Boys: Risk and Resource Factors. *J Early Adolesc*. 2003;23(2):141-65.
88. Tiggemann M. Sociocultural Perspectives on Body Image. İçinde: *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*. Elsevier; 2012. s. 758-65.
89. Festinger L. A Theory of Social Comparison Processes. *Hum Relat*. 1954;7(2):117-40.
90. Suls J, Wheeler L. Suls J. Wheeler L. A selective history of classic and neo-social comparison theory. In *Handbook of social comparison* (2000) (pp. 3-19). Springer, Boston, MA.
91. Jones DC. Social Comparison and Body Image: Attractiveness Comparisons to Models and Peers Among Adolescent Girls and Boys. *Sex Roles*. 2001;45(9/10):645-64.
92. Rieves L. Cash T. F. Social developmental factors and women's body-image attitudes. *Journal of Social Behavior and Personality*, (1996) 11(1), 63.

93. Tsiantas G, King RM. Similarities in Body Image in Sisters: The Role of Sociocultural Internalization and Social Comparison. *Eat Disord.* 2001;9(2):141-58.
94. Faith MS, Leone MA, Allison DB. The effects of self-generated comparison targets, BMI, and social comparison tendencies on body image appraisal. *Eat Disord.* 1997;5(2):128-40.
95. Martin MC, Gentry JW. Stuck in the Model Trap: The Effects of Beautiful Models in Ads on Female Pre-Adolescents and Adolescents. *J Advert.* 1997;26(2):19-33.
96. Fardouly J, Rapee RM. The impact of no-makeup selfies on young women's body image. *Body Image.* 2019;28:128-34.
97. Rodgers R, Chabrol H, Paxton SJ. An exploration of the tripartite influence model of body dissatisfaction and disordered eating among Australian and French college women. *Body Image.* 2011;8(3):208-15.
98. Lawler M, Nixon E. Body Dissatisfaction Among Adolescent Boys and Girls: The Effects of Body Mass, Peer Appearance Culture and Internalization of Appearance Ideals. *J Youth Adolesc.* 2011;40(1):59-71.
99. Van Den Berg P, Thompson JK, Obremski-Brandon K, Covert M. The Tripartite Influence model of body image and eating disturbance. *J Psychosom Res.* 2002;53(5):1007-20.
100. Shroff H, Thompson JK. The tripartite influence model of body image and eating disturbance: A replication with adolescent girls. *Body Image.* 2006;3(1):17-23.
101. Durkin SJ, Paxton SJ. Predictors of vulnerability to reduced body image satisfaction and psychological wellbeing in response to exposure to idealized female media images in adolescent girls. *J Psychosom Res.* 2002;53(5):995-1005.
102. Faith MS, Leone MA, Allison DB. The effects of self-generated comparison targets, BMI, and social comparison tendencies on body image appraisal. *Eat Disord.* 1997;5(2):128-40.

103. Hargreaves DA, Tiggemann M. Idealized media images and adolescent body image: “comparing” boys and girls. *Body Image*. 2004;1(4):351-61.
104. Hill JP, Lynch ME. The Intensification of Gender-Related Role Expectations during Early Adolescence. *Çinde Boston, MA: Springer US; 1983. s. 201-28.*
105. McCreary DR, Sasse DK. An Exploration of the Drive for Muscularity in Adolescent Boys and Girls. *J Am Coll Health*. 2000;48(6):297-304.
106. Smolak L, Levine MP, Thompson JK. The use of the sociocultural attitudes towards appearance questionnaire with middle school boys and girls. *Int J Eat Disord*. 2001;29(2):216-23.
107. Jones DC, Crawford JK. Adolescent Boys and Body Image: Weight and Muscularity Concerns as Dual Pathways to Body Dissatisfaction. *J Youth Adolesc*. 2005;34(6):629-36.
108. Sandoval E. L. . Secure attachment, self-esteem, and optimism as predictors of positive body image in women. 2008 Texas A&M University. Phd Thesis 62 Pages Texas (Dr. Michael Duffy).
109. Brytek-Matera A. Psychological predictors of body image dissatisfaction in women suffering from eating disorders. *Bull Soc Sci Med Grand Duche Luxemb*. 2010;Spec No 1(1):181-91.
110. Doğan T, Sapmaz F, Totan T. Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anatol J Psychiatry*. 2011;(12):121-9.
111. Kutlu B. Beden İmajının Gelişimi ve sağlıklı Beden Ağırlığının Korunmasında Yemeye İlgili Tutumlar, Temel İnançlar ve Ebeveyne Bağlanmanın Rolü 2009 Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi 114 Sayfa İzmir (Prof. Dr. E. Oya SORİAS). :114.
112. Cooper MJ, Rose KS, Turner H. The specific content of core beliefs and schema in adolescent girls high and low in eating disorder symptoms. *Eat Behav*. 2006;7(1):27-35.

113. Price B. A model for body-image care. J Adv Nurs. 1990;15(5):585-93.
114. Labre MP. The male body ideal: perspectives of readers and non-readers of fitness magazines. J Mens Health Gend. 2005;2(2):223-9.
115. Morrison T, Kalin R, Morrison M. Body-image evaluation and body-image investment among adolescents: A test of sociocultural and social comparison theories. Adolescence. 2004;39:571-92.
116. Temel M. Beden İmajını Etkileyen Faktörler ve Beden İmajı Doyumu. Sendrom Dergisi, 2005, s.62–65.
117. Büyük Larousse Sözlük ve Ansiklopedisi. Büyük Larousse Sözlük ve Ansiklopedisi. Cilt 21. İstanbul Interpress Basın ve Yayıncılık A.ş. 1986.
118. Yetim AA. Sosyoloji ve Spor. 1. bs. Ankara: Topkar Matbaacılık; 2000. 255 s.
119. Özbaydar S. İnsan Davranışının Sınırları ve Spor Psikolojisi. Altın Kitaplar; 1983. 249 s.
120. Karabağ B. Spor Yapan ve Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri, Karar Verme Stilleri ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin İncelenmesi 2019 Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi 90 Sayfa Bartın (Dr. Öğrt. Üyesi Murat SARIKABAK).
121. Afacan, E. Futbolcuların profesyonellik anlayışları üzerine sosyolojik bir çözümleme (Manisa ili örneği) 2001 Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi Süleyman Demirel Üniversitesi Isparta.
122. Fişek K. Devlet Politikası ve Toplumsal Yapıyla İlişkileri Açısından Spor Yönetimi Dünyada - Türkiye’de. Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Yayınları; 1980. 564 s.
123. Yerlikaya B. Spor Kavramında Dönüşüm ve Sporun Bir Sosyal Politika Aracı Olarak Kullanımı 2012 Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi 206 Sayfa İstanbul (Dr. A. Tolga ÖCAL).
124. Erdemli A. Spor Yapan İnsan, İstanbul E Yayınları, Kasım 2008, s. 363.

125. Sümer R. Sporda Demokrasi Türkiye’de Spor Federasyonlarının Tarihsel Gelişimi. C. 2. Ankara:Şafak Yayınları; 1990. 192 s.
126. Güleç İ. Sağlam H.İ. Akgün Ö.K III. Sakarya’da Eğitim Araştırmaları Kongresi Bildiriler Kitabı 2014 s.333
127. Hergüner, G. Eğitim - Spor İlişkisi Ondokuz Mayıs University Journal of Education Faculty (2014) 7 (1) 63-66. :4.
128. Alpman C. Eğitimin Bütünlüğü İçinde Beden Eğitimi ve Çağlar Boyunca Gelişimi 1. cilt/Eğitim Genel Müdürlüğü yayınları, Turkey Eğitim Genel Müdürlüğü Millî Eğitim Basımevi, 1972 s.242.
129. Şahan, H. Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Sürecinde Spor Aktivitelerinin Rolü. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi, 2008(2), 248-266.
130. Ashtari M Sheikh M. The Effect of Swimming with Dolphins on the Selected Balance and Strength Gross Motor Skills of Eight Years Old Children with Autism Spectrum Disorder. Sport Science. (2018). 11. 131-137.
131. Özer U, Çolakoğlu T. Çağdaş Spor Bilincinin Oluşmasına İlişkin Spor Yöneticilerinin Görüşleri. Ulus Spor Bilim Derg. 2017;1(2):1-11.
132. Ünal H. Spor Bilincinin Yaygınlaştırılmasında Sosyal Pazarlamanın Toplum Tutumuna Etkisi CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (2014) 6(2), 11-22
133. Çadır K.Fitness Merkezinde Hizmet Alan Bireylerin Sağlık Çıktıları İle Yaşam Kalitesi İlişkisinin İncelenmesi 2021 Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi 52 Sayfa Aydın (Doç. Dr. Murat ÖZMADEN).
134. Yağan K. Fitness Merkezine Giden Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı ve Özgüven Düzeylerinin İncelenmesi 2019 Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi 109 Sayfa Karaman (Doç. Dr. Selahattin AKPINAR).

135. Ataçoğu M. Ő. Zelyurt M. K. Spor Bilimleri Fakülteleri Mezunlarının İŐsizlik Deneyimleri zerine Nitel Bir Araştırma Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi, 2017; 70-97
136. Andreasson J, Johansson T. The Fitness Revolution. Historical Transformations in the Global Gym and Fitness Culture. Sport Sci Rev. 2014;23(3-4).
137. Andersen RE. Effects of Lifestyle Activity vs Structured Aerobic Exercise in Obese Women A Randomized Trial. JAMA. 1999;281(4):335.
138. Bedi B. Amatör Beden Geliştirme Sporu Yapan Yetişkin Erkeklerin Beden İmajlarının İncelenmesi 2016 Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi 104 Sayfa İstanbul (Prof. Dr. Orhan DOğAN).
139. AltintaŐ A, AŐŐi FH. Fitness Uzmanlarının Bedenlerine Yönelik Algıları. Ank Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilim Derg. 2005;101-4.
140. Biyikli T. Vct İmgesinin ve zel Spor Salonlarının Egzersize BaŐlama ve Devam Etme Motivasyonu zerine Etkisi 2007 Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi 89 Sayfa Ankara (Yrd. Doç. Dr. Salih SUVEREN). :89.
141. Tazegül . Haftalık Egzersiz Programının Beden Algısı zerindeki Etkisinin Araştırılması. Social Sciences Studies Journal. Soc Sci Stud J. 2017;3(9):696-700.
142. Ayar H. Fitness ve Crossfit Merkezlerine Rekreatif Egzersiz Amaçlı Katılımda Etkili Olan Motivasyon Faktörlerinin İncelenmesi 2017 Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi 92 Sayfa Edirne (Yrd. Doç. Dr. İsa SAğIROğLU).
143. Çok F. Body Image Satisfaction in Turkish Adolescents. Terazı Yayın. 1990;25(98):409.
144. Fortier M, Farrell R. Comparing Self-Determination And Body İmage Between Excessive And Healthy Exercisers. Hellenic Journal of Psychology; 2009; 6: 223-243.

145. Mond JM, Hay PJ, Rodgers B, Owen C. An Update On The Definition Of “Excessive Exercise” In Eating Disorders Research. *Int J Eat Disord.* 2006;39(2):147-53.
146. Prichard I, Tiggemann M. Relations among exercise type, self-objectification, and body image in the fitness centre environment: The role of reasons for exercise. *Psychol Sport Exerc.* 2008;9(6):855-66.
147. Crawford S, Eklund RC. Social Physique Anxiety , Reasons for Exercise, and Attitudes toward Exercise Settings. *J Sport Exerc Psychol.* 1994;16(1):70-82.
148. Focht BC, Hausenblas HA. Perceived Evaluative Threat and State Anxiety During Exercise in Women with Social Physique Anxiety. *J Appl Sport Psychol.* 2004;16(4):361-8.
149. Schuler PB, Broxon-Hutcherson A, Philipp SF, Ryan S, Isosaari RM, Robinson D. Body-Shape Perceptions in Older Adults and Motivations for Exercise. *Percept Mot Skills.* 2004;98(3):1251-60.
150. Söyler Y.D. Kadınlarda Beden Algısının Spor Yapmaya Etkisi 2014 Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi 76 Sayfa Elazığ (Doç. Dr. M. Fatih KARAHÜSEYİNOĞLU).
151. Arslan C, CEVİZ D. Evaluation of Obesity Prevalence and Health Promoting Life-Style Profiles of Housewives and Working Women. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilim Derg.* 2007;21:211-20.
152. Deniz M. Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Sosyoekonomik Durum Arasındaki İlişkinin Araştırılması 2011 Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi 69 Sayfa Bursa (Yrd. Doç. Dr. Nimet Haşıl KORKMAZ)
153. Pepe H, Kuru E. Spor Yapan ve Yapmayan Bayanların Sosyo-Ekonomik Seviyelerinin Araştırılması. 2001; 21(3).

154. Aktaş H, Şaşmaz CT, Kılınçer A, Mert E, Gülbol S, Külekçioğlu D, vd. Yetişkinlerde fiziksel aktivite düzeyi ve uyku kalitesi ile ilişkili faktörlerin araştırılması. 11. Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi 8.2 (2015): 60-70.
155. Sunay H, Akça NŞ. Özel Spor Merkezlerine Üye Olan Bireylerin Spora Yönelme Nedenleri ve Beklentilerinin Gerçekleşme Düzeyleri. OPUS Uluslar Toplum Araştırmaları Derg. 2019 11 (18), 1474-1493.

7. EKLER

EK 1: Bilgi Formu

Sayın katılımcı bu anket yüksek lisans tez çalışması için veri toplamak amacı ile hazırlanmıştır. Bu çalışmada verdiğiniz yanıtlar anket bilgileri gizlilik esasına uygun olarak araştırmacı tarafından saklanacak ve hiçbir şekilde kimseyle paylaşılmayacaktır. Verdiğiniz cevaplar sayısallaştırılarak sayısal sonuçlar tez çalışması için kullanılacaktır. Anket yanıtlarını cevaplarken kadınlar için ayrı erkekler için ayrı bölümlerin oluştuğunu unutmayınız. Fitness merkezlerinde spor yapan bireylerin beden imajlarının çeşitli değişkenler açısından incelediğimiz bu çalışma için ekte sunduğumuz anket sorularına doğru cevap vermenizi bekler, destekleriniz için teşekkür ederiz.

- 1- Yaşınız :
- 2- Cinsiyetiniz : Kız () Erkek ()
- 3- Boyunuz (.....) Cm
- 4- Kilonuz (.....) Kg
- 5- Medeni durumunuz : Evli () Bekar ()
- 6- Mesleğiniz :Kamu Çalışanı () Özel Sektör () Öğrenci () Ev Hanımı () Çalışmıyor ()
- 7- Eğitim Durumunuz: Lise () Ön Lisans () Lisans () Yüksek Lisans () Doktora ()
- 8- Fiziksel Aktivite Düzeyiniz : Profesyonel () Amatör () Rekreatif ()
- 9- Düzenli Olarak Fiziksel Aktivite Yapma Süresi: 0/2 Yıl () 3/5 Yıl () 6/8 Yıl () 9 Yıl ve üstü ()
- 10- Gelir Düzeyiniz: 0-3000 TL () 3001-5000 TL () 5001-6000 TL () 6001 ve Üzeri ()

EK 2: Beden Bölgelerinden ve Özelliklerinden Hoşnut Olma Ölçeği

Açıklama:

Bu araç sizin beden bölgelerinizden ve özelliklerinde hoşnut olup olmadığınızı ve ne derece hoşnut olduğunuzu belirlemeyi amaçlamaktadır. Sıra ile belirtilen beden bölgelerinizden çok hoşnut iseniz’’son derece hoşnutum’’,hoşnut iseniz ‘’oldukça hoşnutum’’, söz konusu beden bölgenizden hoşnut olup olmama konusunda bir fikriniz yok ise ‘’kararsızım’’ Hoşnut değilseniz’’hoşnut değilim’’,hiç hoşnut değilseniz’’ hiç hoşnut değilim’’ seçeneğinin altındaki boşluğu işaretleyiniz.Lütfen hiçbir maddeyi boş bırakmamaya çalışınız.

Beden Bölgelerinden ve Özelliklerinden Hoşnut Olma Ölçeği

		Son Derece Hoşnutum	Oldukça Hoşnutum	Kararsızım	Pek Hoşnut Değilim	Hiç Hoşnut Değilim
BE DE NİN	Beden Oranları	()	()	()	()	()
	Bedenin Duruşu	()	()	()	()	()

	Spor Yeteneği	()	()	()	()	()
	Ten Rengi	()	()	()	()	()
	Kas G¼c¼	()	()	()	()	()
	Boy	()	()	()	()	()
	Kilo	()	()	()	()	()
Y¼Z	Y¼z G¼zelliđi	()	()	()	()	()
	Saçlar	()	()	()	()	()
	G¼zler	()	()	()	()	()
	Kulaklar	()	()	()	()	()
	Burun	()	()	()	()	()
	Ağız	()	()	()	()	()
	Dışlar	()	()	()	()	()
	Ses	()	()	()	()	()
	Çene	()	()	()	()	()
	Y¼zdeki kıllar (erkek)	()	()	()	()	()
BEDEN ÜYELERİ	Omuzlar	()	()	()	()	()
	Kollar	()	()	()	()	()
	Eller	()	()	()	()	()
	Ayaklar	()	()	()	()	()
G¼VDE	Karın	()	()	()	()	()
	Kalçalar	()	()	()	()	()
	Bacak ve Bilekler	()	()	()	()	()
	G¼ğ¼sler ve Üst Bölge	()	()	()	()	()
	Cinsel Organ	()	()	()	()	()