

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



KADINLAR BASKETBOL LİGİNDE OYNAYAN
SPORCULARIN BEDENİ BEĞENME VE
ALGILANAN ESENLIK DURUMLARININ
İNCELENMESİ

Doktora Tezi

Didem Yavuz SÖYLER

Elazığ

2021

ONAY SAYFASI

Prof. Dr. Mesut AKSAKAL

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

Bu tez Doktora Tezi standartlarına uygun bulunmuştur.

.....
Beden ve Spor Anabilim Dalı

Tez tarafımızdan okunmuş, kapsam ve kalite yönünden Doktora Tezi olarak kabul edilmiştir.

Doç. Dr. M. Fatih KARAHÜSEYİNOĞLU _____

Danışman

Doktora Sınavı Jüri Üyeleri

Prof. Dr. Cemal GÜNDOĞDU

Prof. Dr. Kenan ŞEBİN

Doç. Dr. Eyyüp YILDIRIM

Doç. Dr. Muhammed DÜŞÜKCAN



ETİK BEYAN

Kendime ait çalışmalar ile bu tez çalışmasını gerçekleştirdiğimi, çalışmaların planlanmasından, bulgularının elde edilmesine ve yazım aşamasına kadar tüm aşamalarında etiğe aykırı davranışım olmadığını, bu tezdeki tüm bilgileri ve verileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışması içinde yer alan ancak bu tez çalışmasının bulguları arasında yer almayan verilere, bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi beyan ederim.

Didem Yavuz SÖYLER

.../.../....

Doç. Dr. M. Fatih KARAHÜSEYİNOĞLU
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

ELAZIĞ

İTAF

Sevgili Aileme...



TEŞEKKÜR

Lisansüstü eğitimim boyunca ve tez aşamam sırasında yorum, öneri ve yönlendirmeleriyle yardımlarını esirgemeyen ve bana karşı daima sabırlı olan, değerli danışman hocam Doç. Dr. M. Fatih KARAHÜSEYİNOĞLU' a, aynı şekilde bilgi, belge ve fikir açısından her zaman yanımda olan sayın Doç. Dr. Eyyüp YILDIRIMA'a ve Doç. Dr. Muhammet DÜŞÜKCAN'a teşekkür ederim.

Didem YAVUZ SÖYLER

İÇİNDEKİLER

BAŞLIK SAYFASI	I
ONAY SAYFASI	II
ETİK BEYAN	III
İTAF	IV
TEŞEKKÜR	V
İÇİNDEKİLER	VI
TABLO LİSTESİ	VIII
ŞEKİL LİSTESİ	IX
KISALTMALAR LİSTESİ	X
1.ÖZET	1
2. ABSTRACT	2
3. GİRİŞ	4
3.1. Beden	6
3.2. Beden Algısı ve Tanımı	9
3.2.1. Beden Algısının Gelişimi	15
3.2.2. Beden Algısı Gelişimini Açıklayan Kuramlar	18
3.2.2.1. Psikodinamik Kuram	18
3.2.2.2. Bağlanma Kuramı	21
3.2.2.3. Vygotsky'nin Bilişsel Gelişim Kuramı	22
3.2.3. Beden Algısını Açıklayan Teoriler	23
3.2.3.1. Sosyokültürel Teori	24
3.2.4.2. Sosyal Kıyaslama Teorisi	24
3.2.4.3. Üçlü Etki Teorisi	26
3.2.4. Kadınlar da Sosyokültürel Teori ve Beden İmajı	27
3.2.4.1. Zayıf Beden İdeali	27
3.3. Beden Algısı ve Bedeni Beğenmeyi Etkileyen Unsurlar	33
3.3.1. Yaş	33
3.3.2. Cinsiyet	35
3.3.3. Eğitim durumu	38
3.4. Beden İmgesi	39

3.4.1. Beden İmgesinin Gelişimi	42
3.5. Esenlik Kavramı	43
3.5.1. Esenliğin Tanımı	45
3.5.2. Esenliğin Boyutları	50
3.5.2.1. Fiziksel Esenlik	51
3.5.2.2. Spritüel (Manevi) Esenlik	53
3.5.2.3. Psikolojik Esenlik	54
3.5.2.4. Sosyal Esenlik	55
3.5.2.5. Duygusal Esenlik	56
3.5.2.6. Entelektüel Esenlik	56
3.5.3. Esenlik Modelleri	57
3.5.3.1. Hettler'in Çok Boyutlu Modeli	58
3.5.3.2. Crose ve Arkadaşlarının Entegre Sistemler Modeli (1992)	59
3.5.3.3. Greenberg'in Beş Boyutlu Esenlik Modeli (1985)	60
3.5.3.4. Chandler ve Ark. Tinsel Esenlik Modeli (1992)	61
3.5.3.5. Eberst'in Sağlık Küpü Modeli (1984)	61
3.5.3.6. Esenlik için Bütünsel Model (Esenlik Çarkı)	62
3.5.3.7. Algılanan Esenlik Modeli	64
3.6. Algılanan Esenlik	66
3.6.1. Algılanan Esenliğin Genel Yapısı	66
3.6.1.1. Algısal Temel	67
3.6.1.2. Entegre Sistemler Bakış Açısı ve Çok Boyutluluk	68
3.6.1.3. Salütojenik (Sağlık Sağlayan) Oryantasyon	68
3.6.1.4. Eğilim Odaklılık	69
3.7. Kadın ve Spor	69
3.8. Kadın ve Bedeni Beğenme	73
4. GEREÇ VE YÖNTEM	77
5. BULGULAR	79
6. TARTIŞMA ve SONUÇ	104
7. KAYNAKLAR	112
8. EKLER	124
9. ÖZGEÇMİŞ	131

TABLO LİSTESİ

Tablo 1.	Esenlik Hareketini Şekillendiren Etkenler	47
Tablo 2.	Algılanan esenlik ve Beden beğeni ölçeği normallik analizi	79
Tablo 3.	Algılanan esenlik ile bedeni beğenme algısının korelasyon analizi	80
Tablo 4.	Beden Beğeni Puan Ortalamaları	81
Tablo 5.	Katılımcıların demografik verileri	81
Tablo 6.	Beden Beğeni Ölçeğinden alınan ortalama puanların çeşitli değişkenler açısından Mann-Whitney U testi analizi	83
Tablo 7.	Beden Beğeni Ölçeğinden alınan ortalama puanların çeşitli değişkenler açısından Kruskal Wallis H testi analizi	84
Tablo 8.	Algılanan Esenlik ölçeğinden alınan ortalama puanların VKI göre Kruskal Wallis testi analizi	86
Tablo 9.	Algılanan Esenlik ölçeğinden alınan ortalama puanların VKI göre Mann-Whitney U testi analizi	87
Tablo 10.	Algılanan Esenlik ölçeğinden alınan ortalama puanların Medeni değişkenine göre Mann-Whitney U testi analizi	89
Tablo 11.	Algılanan Esenlik ölçeğinden alınan ortalama puanların Ülkelerin uyruğuna göre Mann-Whitney U testi analizi	90
Tablo 12.	Algılanan Esenlik ölçeğinden alınan ortalama puanların Ülkelerin uyruğuna göre Kruskal Wallis H testi analizi	92
Tablo 13.	Algılanan Esenlik ölçeğinden alınan ortalama puanların Spor yılı değişkenine göre Kruskal Wallis H testi analizi	95
Tablo 14.	Algılanan Esenlik ölçeğinden alınan ortalama puanların Algılanan fiziksel özellik değişkenine göre Kruskal Wallis H testi analizi	97
Tablo 15.	Algılanan Esenlik ölçeğinden alınan ortalama puanların Güzellik algıları değişkenine göre Kruskal Wallis H testi analizi	99
Tablo 16.	Algılanan Esenlik ölçeğinden alınan ortalama puanların Duygu durum algı değişkenine göre Kruskal Wallis H testi analizi	101

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1. Esenlik ve Hastalık Arasındaki İlişki	45
Şekil 2. Adams, Bezner ve Steinhardt'ın Esenlik Modeli	51
Şekil 3. Esenlik Çarkı Modeli.....	63
Şekil 4. Algılanan Esenliğin Yapısı	67



KISALTMALAR LİSTESİ

AEÖ	: Algılanan Esenlik Ölçeği
BBÖ	: Bedeni Beğenme ölçeği
EWB	: Varoluşçu İyi Oluş Skalası (Existential Well-Being-)
LAQ	: Lifesyle Değerlendirme Anketi
VKİ	: Vücut Kitle İndeksi



1. ÖZET

Bedeni beğenme kişinin vücudunun çeşitli bölümleri hakkında bütüncül bir değerlendirme yaparak herhangi yargıya varmasıdır. Günümüzde kadın bedenine atfedilen beklentiler çeşitli değişkenliklerle değişmektedir. Bu bağlamda insanın daha kaliteli ve sağlıklı bir yaşama kavuşması için hayatın tamamına bir bütün olarak bakabilme sanatı wellness (esenlik) olarak tanımlanır. Bedeni beğenme, bedene karşı olumlu duygulara sahip olunması ve bedenin olduğu gibi kabul görmesi anlamına gelmektedir.

Kadınlar basketbol liginde oynayan sporcuların bedeni beğenme ve algılanan esenlik durumları değişmektedir genel hipotezinden yola çıkılarak geliştirilen çalışma; 2019-2020 Kadınlar Basketbol Süper Liginde yer alan 14 takım ve bu takımlar da oynayan 162 kadın basketbolcuların bedeni beğenme ve algılanan düzeylerini tespit etmek, demografik değişkenlerin bu düzeyler üzerinde etkili olup olmadığını belirlemek ve bu iki kavram arasındaki ilişkiyi incelemektir

Araştırmaya katılan sporcuların; eğitim değişkenine göre yüksek lisans eğitim düzeyine sahip sporcuların (χ^2 : 9,083; $p<0,05$), 6-10 ve 11 ve üstü spor yılına sahi, fiziksel görünüşleri incelendiğinde kendini normal olarak gören (χ^2 : 7,475; $p<0,05$), güzellik algılarına göre kendini çok güzel gören sporcuların (χ^2 : 5,137; $p<0,05$), duygu durumuna göre kendini kötü hisseden sporcuların (χ^2 : 17,126; $p<0,05$) beden beğenilerinin ve algılanan esenlik düzeylerinin yüksek olduğu ve anlamlı bir farklılık oluşturduğu görülmüştür.

Katılımcıların algılanan esenlik ve bedeni beğenme algılarını pozitif yönde etkilediği görülmüştür (r :0,526; $p<0.001$).

Anahtar Kelimeler: Kadın Sporcu, Yabancı uyruklu Sporcu, Beden Beğeni, Algılanan Esenlik,

2. ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE LIKE AND PERCEIVED WELL-BEING STATES OF ATHLETES PLAYING IN THE WOMEN'S BASKETBALL LEAGUE

Body liking is a person's making a holistic assessment of various parts of his body and making any judgments. Today, the expectations attributed to the female body are changing with various variability. In this context, the art of looking at the whole of life as a whole in order for a person to have a better quality and healthy life is defined as wellness. Liking the body means having positive feelings towards the body and being accepted as it is. A high level of body liking also shows parallelism with perceived well-being.

The study developed on the basis of the general hypothesis that the body liking and perceived well-being of the athletes playing in the women's basketball league changes; The aim of this study is to determine the body liking and perceived levels of 14 teams in the 2019-2020 Women's Basketball Super League and 162 female basketball players playing in these teams, to determine whether demographic variables are effective on these levels and to examine the relationship between these two concepts.

The athletes participating in the research; According to the education variable, the athletes with a graduate education level (χ^2 : 9,083; $p < 0.05$), who have 6-10 and 11 and above sports years, who see themselves as normal when their physical appearance is examined (χ^2 : 7.475; $p < 0.05$) It was found that the athletes who see themselves very beautiful according to their beauty perceptions (χ^2 : 5,137; $p < 0.05$), and the athletes who feel bad according to their emotional state (χ^2 : 17,126; $p < 0.05$) have high body liking and perceived well-being levels. difference was observed.

It was observed that the participants' perceptions of perceived well-being and body liking had a positive effect ($r:0.526$; $p<0.001$).

Keywords: Female Athlete, Foreign National Athlete, Body Appreciation, Perceived Well-being,



3. GİRİŞ

Dünyanın varoluşu ile birlikte beden ve beden kültürlerine atfedilen anlamlar değişerek önem kazanmıştır. Günümüzde beden algılarının değiştiği, farklılaştığı bir dönem yaşanmaktadır. Özellikle büyük değişimlerin yaşandığı modernleşme ve sonrası dönemde spor olgusal olarak toplumların gündeminde yer almaya başlamıştır. Sporun toplum hayatındaki önemi daha önceleri eğlence ve dinlenme amacını taşıırken, sonrasında beden ve sağlık ikilisi ile anılmıştır. İnsan vücudundan beklentiler eskiden güçlü ve bakımlı, fit ve estetik bedenlere dönüşmüştür. Bu bağlamda sporun bir boş zaman etkinliği olmasının yanı sıra bedeni güzelleştiren ve belli kalıplarda forma sokan bir işlevi de olduğu anlaşılmıştır. Küreselleşme sürecinin en temel dinamikleri arasında yer alan iletişim araçları ve bunlara bağlı olarak gelişen algı oluşumunun beden algısının oluşmasında etkisi vardır. Elbette insanların sağlıklı olmak ve stresten kurtulmak için spora ya da fiziksel aktiviteye ihtiyaçları olduğu açıktır.

Bilimsel çalışmalarda spor ve fiziksel aktivite kavramları arasında bir ayrışmaya gidilse de günlük dilde daha çok fiziksel aktivite kavramının yerine kalıplaşmış olarak spor kavramı kullanılmaya devam etmektedir. Makro sosyal değişim süreçlerinin yaşandığı günümüzde insanların spordan ve fiziksel aktiviteden beklentileri de değişmektedir. Hızlı değişimlerle birlikte bireylerin hareket alanları daralmaktadır. Reklamların, televizyon programlarının ve olumlu iletişimin etkisiyle toplumumuzda sağlık ve zindelik bilinci oluşturulmaktadır. Bireylerin yaşamını kolaylaştırmak ve daha kaliteli bir yaşam sürebilmek için daha fazla hareket ve egzersiz yapma gerekliliği, sağlıklı yaşamın şart haline geldiğinin göstergeleri arasındadır. Günümüzde modern insan, her zaman yaptığı spor aktivitelerinin artık

bir yaşam biçimi olduğunun farkına vararak spor yapmaya devam etmeye çalışmaktadır. Sağlıklı yaşam, çeşitli psikolojik ve fiziksel sorunlardan kurtulma ihtiyacı ve toplumsal kabullenme duygusu modern insanı spor yapmaya iten etkenler arasındadır. Bireyin fiziksel ve zihinsel yapısı tüm yönleriyle ele alınması gereken bütüncül bir yapıya sahiptir. Beden kavramı, bireyin bedenin dış görünüşüne ve içyapısına ilişkin tüm algı ve bilgilerini içermektedir.

Araştırmanın konusu; kadın sporcuların ve özellikle de ayrıştırılmış bir grup olan kadın basketbolcuların beden beğenileri ile çevresinden beklenen esenlik algıları arasında ilişkinin farklı yönlerinin araştırılmasıdır. Kadın sporcuların bedenlerine atfedilen anlamlar gün geçtikçe değişse de günümüz modern insanının bakımlı ve belli bir bedeni olumlayan ve dayatan bir toplumsal algı ile karşı karşıya olduğu görülmektedir. Modern kadın algısının beden imajına önem verdiği günümüz dünyasında amacına uygun fiziksel aktivite yapan kadınların sayısı her geçen gün artmaktadır. Özellikle spor yapan kadınların yaptıkları sporda başarılı olmaları için kaslı bir fiziksel yapıya sahip olmaları, kaslı fiziksel yapının da toplumdaki kadın beden algısının ötesinde ve ancak erkeklere yakıştırılan bir algıdan dolayı kadınlardan istenilmeyen bir durum olduğu görülmektedir. Çünkü modern kadından beklenti narin ve ince bir bedene sahip olmaktır.

Bu bağlamda “Basketbol sporunu profesyonel olarak yapan kadın sporcuların bedenlerini beğenmeleri ve algılanan esenlikleri değişmektedir” temel hipotezi kapsamında geliştirilen çalışma, kadın basketbolcuların bedeni beğenme ve algılanan düzeylerini tespit etmek, bağımsız değişkenlerin bu düzeyler üzerinde etkili olup olmadığını belirlemek ve bu iki kavram arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır.

Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

- 1- Kadın basketbolcuların beden beğeni düzeyleri nedir/nasıldır?
- 2- Farklı değişkenler açısından kadın basketbolcuların beden beğenileri nasıl farklılaşmaktadır?
- 3- Kadın basketbolcuların algılanan esenlik durumları nedir?
- 4- Kadın basketbolcuların beden beğenileri ve algılanan esenlik durumları arasında ilişki var mıdır?

Bu çalışma kadın sporcuları kapsayan çalışmalara ışık tutacak ve çeşitli genellemelerle bilimsel literatüre veri sunacaktır.

3.1. Beden

Bilim, kullanılan şeyler arasında eşsiz bir nesne olan ve diğer nesnelerden daha değerli olan bedenden bahseder. Günümüzde beden yeniden keşfedilmiş olmakla beraber reklam, moda ve kitle kültüründe kadın bedeninin mutlak varlığı ön plana çıkmaktadır. Sağlık, diyet, tedavi kültü, gençlik, zarafet, erkeklik/dışılık, bakım, zindelik gibi kavramlar bedeni kuşatmış ve bir kurtuluş nesnesi haline getirmiştir (1).

Beden sosyoloji içinde son 30 yıldan beri tartışılan, sosyoloji teorisinde yer almaya başlamış bir kavramdır (2). Bundan önce sosyal bilimlerde beden ihmal edilen bir alan olarak yer almaktadır fakat son yıllarda önemi gittikçe artmaktadır. Foucault (3) ve Deleuze gibi araştırmacıların bu konuyu çalışmaya başlaması, Turner ve Bourdieu gibi sosyologların ve feministlerin bu çalışmaları genişletmeleri ve yeni perspektifler katmasıyla beden, birçok alanda toplumsal çözümlemenin içine girmiştir (4).

Turner (1992) tarafından beden; iç beden ve dış beden olmak üzere iki şekilde ele alınır. Turner'a göre fizyoloji ve sosyoloji iç bedenle ilgilenirken; dış beden, duygular, hisler âlemidir ve biçimsel âlemde yer almaktadır. Tıp, din ve rasyonalizm, Turner tarafından, bedenin üzerinde etkili olan önemli öğeler olarak değerlendirilmektedir. Turner bedeni, yapılandırma teorisi içinde yapı ve süreç merkezli ele almaktadır. Beden, yapı süreç içinde değişebilir, dönüşebilir bir olgudur ve bedenin varoluşu bu etkileşim içinde ele alınmaktadır. Turner günlük pratikleri ve onun beden üzerindeki oluşumunu anlamak için yaşayan beden kavramının cisimleşmiş fikrini ortaya atarak toplumsal eylemi anlayabilmenin olanaklarını bize sunmaktadır (2).

Frank (1991) bedenin ilişkilendirilmesi gereken dört bağlam üzerinde durarak; a. kontrol, b. arzu, c. ötekilerle ilişkiliyi, d. kendiyle ilişkiliyi ön plana çıkarmıştır. Bu dört alan içinde bedenin değerlendirilmesini sağlayacak 4 ideal tip sunmakla birlikte bunlar; *disipline edilmiş beden*, *yansıyan beden*, *baskılanan beden*, *iletişimsel bedendir*. Düzen içinde olan beden özellikle kapitalizmin ilk dönemlerinde ortaya çıkan asker bedeniye, yansıyan bedende kişinin gelişimi gözlenebilmektedir. Baskılanan beden disipline edilmiş bedenden farklı olarak daha az görünür bir düzenlemeye maruz kalmaktadır ve iletişimsel bedende beden toplumla birey arasındaki köprüyü oluşturmaktadır (5).

Beden artık 20.yy'ın sonlarından itibaren ise totaliter bir biçimde düzenlenmemektedir. Endüstrileşme sonrası devir ile ağır sanayi üretiminden hizmet sektörüne, esnek çalışmaya geçilmiş, tüketim ve haz toplumsal yaşamın kurulumunda önemli bir rol oynamaya başlamıştır. Özellikle tüketimin artmasına bağlı olarak beden, önemli ve geçmiştekinden farklı bir şekilde daha bireye özgü bir

hal almıştır. İktidar tarafından tüketime yönelik olarak bedenin düzenlenmesi için, ideal beden kavramı ön plana çıkarılmaya başlanmıştır (2). Başka bir deyişle, bütün bu gelişmeler günlük yaşam biçimleri şeklinde ifade edilmektedir. Toplum, özellikle medyanın etkisiyle zayıf, sağlıklı, genç, seksi beden imgeleri tarafından sarılmış durumdadır. Toplumdaki birçok etkinlik ticarileştirilirken bu anlamda beden de bu etkinliklerin malzemesine dönüşerek ticari bir hedef haline gelmiştir. Moda, jimnastik, sağlık ve kozmetik ürünleri bedenin şekillenmesine, değişmesine yönelik alanlar olarak önemli bir pazar oluşturmaktadır. Ayrıca cinsel yolla bulaşan hastalıkların yayılmasıyla ve yaşam süresinin uzamasıyla ortaya çıkan hastalıklarla birlikte beden toplumda daha dikkat çeken bir konuma taşınmıştır (6).

Beden algısı kavramı içerisinde dört ayrı yaklaşımın incelenmesi önerilmektedir (6):

1. Bedenin biçimsel özelliklerine ilişkin inançlar (kıyafet vb.)
2. Bedenin sınırları hakkındaki inançlar
3. Vücudun iç dinamikleri hakkındaki inançlar
4. Bedenin işlevleriyle ilgili inançlar.

Bedende meydana gelen fiziksel veya biçimsel değişiklikler, insanların yaşadığı hemen her toplumda görülmektedir. Ancak bu değişimlerin toplumların yapısına ve bu yapıyı etkileyen faktörlere göre birbirinden farklılık gösterdiği dikkat çekmektedir. “Güzellik” kavramı bu fiziksel ve ruhsal yapıda yapılan değişiklikleri yakından etkilemektedir. Toplumda öngörülen güzellik biçimine göre bireyler vücutlarını çalıştırır. Estetik kaygılarla kullanılan kozmetikler, diyetler, belirli meslek grupları (estetik cerrahi, ortodonti, kuaför vb.) bireylerin vücudunu "güzel"

olarak algılamak için başvurdukları yöntemler arasındadır. Bu sayede bireyler “ideal vücut ölçüleri ”ne sahip olacaklarını düşünmektedirler (7).

Modern insan algısı insanı idealize vücut ölçülerine sahip olmaya zorlayan bir duruma yönlendirmektedir. Bu yönlendirme sonucunda insanlar hemen her yolu (sağlıksız yöntemler) uygun bulur hale gelmiştir. Bu nedenle bedene atfedilen önem giderek artmaktadır.

3.2. Beden Algısı ve Tanımı

Beden imajı kavramı psikolojik ve sosyolojik olarak ilk kez 1920'de Paul Schilder tarafından tartışılmaktaydı. Schilder'den önceki çalışmalar esas olarak beyin hasarına bağlı olarak çarpıtılmış beden algıları ile sınırlı olmaktadır. Schilder, “İnsan Vücudunun Görüntüsü ve Görünüşü” adlı kitabında, beden algısının sadece bilişsel bir yapı olmadığını, aynı zamanda başkalarıyla olan ilişkilerin ve eylemlerin bir yansıması olduğunu belirtmiştir. Beden algısının esnekliğine vurgu yapan Schilder beden algısını “Zihnimizde şekillendirdiğimiz, yani kendimize nasıl göründüğümüz kendi bedenimizin resmidir” şeklinde tanımlamıştır (8).

Beden algısı, kişinin kendi bedenini birçok durumda deneyimlediği ve diğer bireylerin kendi bedenine karşı tepkilerinin farkına vardığı, kişinin geçmiş deneyimlerinden ve öğrenme sürecinde ilerleyen bir gelişimden oluşan bir varoluş olarak tanımlanmaktadır. Genellikle birey vücudunu algılayıp incelemesi, benlik saygısını ve güvenini belirlemede önemli rol üstlenir (9).

Beden algısı fizyolojik bir temele dayansa da fiziksel, psikolojik ve sosyal deneyimlerden oluşur. Dolayısıyla bu durum sadece bireyin karakter yapısını değil aynı zamanda sosyal sosyolojik bir anlam da içermektedir. Beden algısı, bedenin örnek deneyimleri ve onları organize etme durumu ile ilişkilidir (10).

Vücudun farklı bölümlerinin kişiye verdiği doyum ve vücuttan memnun olma durumu kişinin özgüveni ile doğrudan ilişkilidir. Kişinin boyu, kilosu, vücut ölçüleri, sağlık durumu, yüzü, duruşu; benlik değeri, yetenekler, kendine yönelik davranışlar ve bunların tümü sosyal ilişkilerine yansımaktadır (11).

Literatürü incelediğimizde beden algısı farklı terimlerle karşımıza çıkmaktadır. Beden beğenmeyi açıklamak için bedenle ilgili algı ve yorumlar bizim için önemlidir.

Beden imajı; bireyin fiziksel görünümü hakkında sahip olduğu olumlu ya da olumsuz duygu ya da düşüncelerdir (12).

Beden algısı; En kısa tanımıyla aynaya bakıldığında görülen görüntünün yorumlanmasıdır (13). İstenmeyen beden imajına sahip bireyler, fazla kilolu olmasalar bile kilolu olduklarını düşünürler. Başka bir deyişle, bir kişinin vücudunu nasıl gördüğüne ve algıladığına dair duygusu, vücut algısını tanımlamaktadır (14).

Beden imgesi; Vücudun tamamının veya bir kısmının, olmak istenen ve ulaşılmaya çalışılan bir figür olduğu anlamına gelmektedir. Beden imgesi, kişinin beden gerçekliği ve beden sunumunu, çocukluğundan beri içselleştirdiği ve kabul ettiği kurallar veya standartlarla bilinçli bilinçsiz karşılaştırmasını içermektedir. Eğitim, yetiştirme, kültür, moda ve sosyal davranış, sosyal medya beden imgesini etkiler ve değiştirir (15).

Witkin (1990) “Erkeklerin beden algılarını oluşturmada kendi vücutlarından topladıkları bilgilerin; kadınların ise vücutlarını başkalarının nasıl algıladıkları ve tasvir ettiklerinin önemli olduğunu” vurgulamıştır. Erkeklerin kendi vücutlarını nasıl gördükleri, kadınların ise vücutlarının nasıl görüldüğünün önemli olduğu ifade

edilmiştir. Erkek için güçlü olmak, kadın için ise güzel görünmek önemli olmuştur (16).

Beden algısı yetişkin kadın ve erkeklerde farklı algılanmaktadır. Bunun nedeni, vücudun sınırlarının belirli kalıplar şeklinde netleşmesidir. Örneğin, bir kadının rolü, görünüşü ve bedensel işlevleriyle daha iyi tanımlanmaktadır. Erkeklerin rolü ve statüsü, fiziksel özelliklerinden ziyade başarılarıyla tanımlanır. Genel olarak yetişkin beden algısı ve benlik kavramı sosyal değişimlerle şekillenmektedir. Toplumda normal görünüme sahip bir beden algısı benimsenmektedir. Bireyin benlik imajı kendi dünyasını olumlu kılar, genişler, özgüven kazanır ve başarısını etkilemektedir. Yetişkin beden algısı, benlik kavramı, kimlik ve kişiliği arasında dinamik bir etkileşim göstermektedir (10).

Literatürü incelediğimizde beden algısının da yaş durumuna bağlı olarak kadın ve erkekte farklılık gösterdiğini görmekteyiz. Orta yaşlı bireyler (45-65 yaş) fizyolojik, psikolojik ve fiziksel değişimler yaşarlar. Vücuttaki değişiklikler doğal olarak kadın ve erkekte farklıdır. Kadınlarda şişmanlık, fiziksel deforme; erkeklerde saç dökülmesi, fiziksel güçte azalma ve beden imajında değişiklikler her iki cinsiyette de görülmektedir. Orta yaşlı bireyler gençlik imajının kaybolduğunu, bedenlerinin daha sağlıklı ve güçlü olamayacağını düşünürler. İddialarını gençliğe yaşam tarzları ve kıyafetleriyle yansıtmaya çalışırlar. Kişi görünüşünü kendi imajı ve olgunluğuna dayandırır. Orta yaş heyecanı, bir ömür boyu kazanılan gerçeklik değerlerinin deneyim ve anlayışını kullanmaya dayanmaktadır. Dış görünüşü algılamadaki doğruluk, iç güvenliği sağlamaktadır (10).

Yaşlılıkta, insanlarda benlik kavramında önemli bir değişiklik görülmektedir. Yaşlı bireyde fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal değişimler olmaktadır. Azalan

liderlik rolü çabaları, emeklilik, iş hayatından uzaklaşma, eş veya yakın bir akrabanın kaybı benlik kavramını etkileyen önemli olaylardır. Vücut algısındaki fiziksel değişiklikler takma dişler, gözlükler, işitme cihazları, bastonlar ve tekerlekli sandalyeler gibi destekleyici cihazların kullanımı ile ilişkilidir. Yürüme ve hareketlerde yavaşlama, ciltte kırıxıklıklar ve saçlarda değişiklikler, duyuşal ve motor aktivitelerde azalma ve güç kaybını içermektedir. Yaşlı kişi duyuşal ortamda desteklemek, cesaretlendirmek, ilgi ve ilişkilerini olumlu bir yöne çevrilmesi kendisine yardım edilmesi, onun gerçek beden algılamasını sağlar (10).

Kişinin çevresinden ve içinden gelen önerilerin farkında olması, adlandırması ve yorumlaması sürecine "algı" denir. Algı, duyuşal bilgilerle nesnelerin algılanmasını ve bu algıları deneyimlerken nasıl kullandığımızı inceler (algı, algısal bir sürecin ürünüdür) (17). Algılamada, duyu organları aracılığıyla beyne iletilen uyarılar kümelenir ve yorumlanır. Aslında algı, çeşitli açılardan duyumların bir araya gelmesi ve anlam kazanmasıdır. Bu nedenle aynı uyarılar başkaları tarafından farklı şekillerde yorumlanabilir; aynı kişi aynı uyarıyı farklı bakış açılarına göre farklı şekillerde yorumlayabilir (17). Algılamada, duyu organları aracılığıyla beyne iletilen uyarılar kümelenir ve yorumlanır. Aslında algı, çeşitli açılardan duyumların bir araya gelmesi ve anlam kazanmasıdır. Bu nedenle aynı uyarılar başkaları tarafından farklı şekillerde yorumlanabilir; aynı kişi aynı uyarıyı farklı bakış açılarına göre farklı şekillerde yorumlayabilir (17).

Algı, karmaşık bir psikolojik işlev sonucunda duyu organlarının elde ettiği duyumları düzenleyerek, bireyin nesneler ve olaylar hakkında bilgi sahibi olmasını sağlama etkinliğidir. Algı ise uyarıların anlamını kavramak ve duyuşal uyarıları anlamak olarak tanımlanmaktadır (18). Algılarımız genellikle sadece tek bir uyarının

açıklaması değil, daha çok uyaran şemasının hızlı bir düzenlemesidir. Bilgi, duyum ve algı olmak üzere iki aşamada analiz edilir. Duyum, duyu organları aracılığıyla alınan uyaranların belirli sinirsel yollarını izleyerek beyne ulaşma sürecidir. Bir ışığın parlaklığı, kahvenin sıcaklığı veya bir iğne battığında hissettiğimiz acı gibi ilkel deneyimleri içermektedir. Algı, duyumları yorumlama ve onları anlamlı hale getirme sürecidir. Bu da algının duyumdan daha gelişmiş ve farklı olduğunu göstermektedir (19). İnsan vücudunun biyolojik ve duygusal bir olay olmasının yanı sıra toplumsal ve sosyal bir olay olduğu da tartışılmaz bir gerçektir. Beden algısının fiziksel unsurları; bedenin şekli, görünümü, kalitesi ve rengi iken; cinsiyet ve ırk gibi unsurlar da bedenle ilgili sosyal faktörleri ifade etmektedir (20). İnsan bedeninin sosyal değerlendirmesi 1980'lere kadar görülebilir. Beden kavramı sosyolojik bir bakış açısıyla, sosyal ve kültürel bir çerçeve içinde değerlendirilmekte ve bu değerlendirmelerin sonucu olarak, insanların insan bedenine olan algısı değişmesidir (21). Beden imajı ve beden algısı farklı kavramlardır. Beden imajı, beden üzerine kurduğumuz, insanlarla ve yaşamla iletişimde belirleyici rol oynayan imajdır. Bedenin büyüklüğünü ve şeklini psikolojik olarak tanımlayabilen bir kavramdır (22). Beden algısı ise dinamik olarak; algılar, duygular, bireyin ruh haline bağlı olarak değişebilen ve sosyal ilişkiler ağı çerçevesinde kültürel kurallar, söylemler, sosyal medya vb. gibi unsurlar tarafından da biçimlendirilebilen bir kavramdır (23).

Günümüzde ideal vücut şekli genellikle TV programları, reklamlar, dergi yazıları, sosyal medya uygulamaları (instagram, twiter, facebook vb.) ve genç, güzel, zayıf ve sağlıklı görünme, yaşlanmayı geciktirme ve sağlıklı olma gibi reklam panoları aracılığıyla vurgulanmaktadır. Bu nedenle, insanlar bu ideal fiziksel standartlara ulaşma konusunda zorlanmaktadır (24). Bu standartlara göre kendi

bedenleri ile ilgili metotları formüle eden bireyler, bedenlerine ve vücudun çeşitli bölgelerine belirli anlamlar vermiş, özgüven, benlik saygısı, kimlik, kişilik fenomeni ve benlik algısında psikolojik değişikliklere yol açmıştır (25). İnsanlar özgüvenini geliştirebileceğini ve başkalarıyla olan ilişkilerinin daha sağlıklı olabileceğini düşünürken, kendi bedenlerine karşı olumsuz bir tavır olan kişilerde, özgüven azalması, beden imajından memnuniyetsizlik ve sağlıksızlık gibi durumlar gözlemlenecektir (26). Newell ve Marks (2000), beden algısına karşı olumsuz tutumları olan kişilerin, sosyal olmama gibi psikolojik engellerden muzdarip olduklarını ve bu durumun gelecekte yetersizlik ve karmaşıklık gibi duygulara yol açabileceğini belirtmişlerdir (27). Beden, bu iki unsurla sosyal ve kültürel bir çerçevede sürekli etkileşime girerek inşa edilir. Modern topluma baktığımızda, insan vücudunun tüketici projelerinin uygulanmasında yaygın olarak kullanıldığını görebiliriz. Günümüzde kozmetik, yaşam tarzı, estetik cerrahi, diyet ve egzersiz gibi temel tüketici alanlarının tamamı vücuda göre satılmaktadır. Hem bireysel faktörler hem de dış faktörler bedene müdahale edebilir. Günümüzde beden, onu bir iletişim aracı ve dili olarak kullanarak çevresindeki bireyleri etkilemek ve onlarla iletişim kurmak için bazı müdahalelerden etkilenmektedir. Bu müdahaleler bireylerin kendileri tarafından yapılabildiğinden, dış müdahaleler de bireysel davranışı etkileyebilir. Örnek vermek gerekirse, bir insan bir ortama girdiğinde eylemlerini o ortamın özel standartlarına göre ayarlamalıdır, bu kişinin kendi içinden gelebilecek bir istek olduğu gibi bu isteğin kendisi tarafından belirlendiği gerçeğidir (20). Güçlü bireyler ve yöneticiler gibi aktörlerin de bireyler veya tüm toplum için fiziksel müdahale yöntemlerini benimsediği söylenebilir. Günümüzde toplumun vücut şekli ve görünümü üzerinde bazı grupların büyük etkiye sahip olduğu görülmektedir.

Fiziksel müdahalenin gözlemlendiği bazı durumlar şunlardır: aşırı yeme / azalan yeme, hamilelik, röntgen ve ameliyat sonrası kusma, giyim, tedavi seansları, vücut bakımı, cinsel ilişki ve dövmeledir (28). Bu örneklerden sosyal ilişkilerdeki herhangi bir değişikliğin beden üzerinde bir etkisi olacağı anlaşılabılır. Sosyal değişimde psikoloji, ideoloji, din gibi pek çok faktör etkili olsa da değişim ancak beden aracılığıyla sağlanabilir. Bu açıdan, beden aktif olarak görülebilir, sürekli değişiklikleri ve dış etkileri kabul edebilir. Vücut ölçüsü; insanların kendilerini dış dünyaya gösterdikleri en önemli kanıtlardan biridir. İnsanlar arasındaki sözlü iletişimden önce dış imaj çok önemlidir. İnsanların vücutları hakkındaki olumlu veya olumsuz görüşleri, dış geribildirimden etkilenmektedir. Genel fiziksel algı; insanların kendilerini ve çevrelerindeki sosyal yargılara ve kişisel özelliklerine göre nasıl algıladıklarına bağlı olarak ideal bir vücuda ulaşma çabalarından kaynaklanmaktadır. Sonuç olarak, bu durumda beden, farklı toplum sınıflarından katılımcılar tarafından etkilenebilir ve günlük yaşam, sınıf, sosyal ilişkiler ve güç ilişkileri gibi çeşitli alanlarda etkin bir şekilde kullanılabilir (28).

3.2.1. Beden Algısının Gelişimi

Beden algısının tanımı, diğer bedenlerin düşüncelerinde oluşan beden şeklinin ifadesidir, beden imajı başkalarıyla etkileşimi belirler ve aynı zamanda kişinin yaşamına yön vermektedir (29). Bir insanın hayatındaki öz değeri ve ruh sağlığı vücut imajına bağlıdır. Beden algısı; topluma kendini kabul ettirme, karşı cinse karşı çekicilik, sosyal olarak bir yere ait hissetme, kendine güven ve atletik yetenekler konusunda oldukça etkilidir (30). Günümüzde sosyal medyadan dolayı sıklıkla maruz kalınan beden formları sıfır beden, sağlıklı beden gibi ideal beden formları olarak ifade edilmektedir. Bunun sonucu olarak,

birey bedenine belirli anlamlar yükleyerek, benlik algısını, kişiliğini, kimlik kavramlarını ve özgüvenini şekillendirmektedir.

Bu açıdan ideal vücut şekillerini benimsemek ve onlara ulaşmak için çabalamak; sağlıksız davranışlara, beden imajından memnuniyetsizliğe ve özgüven eksikliğine yol açmaktadır (31). Kendi bedeninden memnun olan kişilerin özgüvenlerinin arttığı ve bu kişilerin sosyal yaşamlarında insanlarla iletişimlerinde daha başarılı oldukları gözlemlenmektedir. Schilder'e (1950) göre beden algısı bireyin içindedir; kişilerarası, zamansal ve çevresel faktörleri üç boyutlu olarak tanımlar ve bu faktörlerin beden imajının oluşumunda nasıl etkili olduğunu açıklamaktadır. Bu etkilerde önemli rol oynayan unsurlar, çevredeki insanların bireyin nasıl görüldüğüne, düşüncelerine ve bireyin bunlara tepkilerine, hangi koşullarda, nerede ve nasıl yetiştirildiğine dair söylemleri olarak ifade edilmektedir. Beden algısının sübjektif doğası gereği, dışarıdan birinin bir bireyin beden imajı değerlendirmesini ve o kişinin kendi bedeni hakkında ne düşündüğünü bilmesi mümkün değildir. Bireyin kendi bedeni hakkındaki düşünceleri ve aynada kendini görme biçimi, kendisi hakkında bir beden algısı oluşturur. Çevreden bir kişi o kişiye baktığında, zihninde o kişinin vücudunun bir beden algısını oluşturur. Bu durumdan dolayı iki kişinin karşılaşmasında her kişi için iki insan algısı oluşur, bu görüntüler birbirini etkiler ve insan davranışını oluşturur. Sonuç olarak insan imajı algısının sosyal ve duygusal yaşamı etkilediği ve davranışta değişikliklere yol açtığı belirtilmiştir (8). Beden algısının gelişiminin çocukluk döneminde başladığı söylenebilir. Bebek, ailesinden kabul ve eleştiri mesajları alır ve vücudunu nasıl değerlendireceğine karar verir. Sevgi, saygı ve güven dolu bir aile ortamında, bebekler başkaları için önemli olduklarını hissettiklerinde, pozitif bir benlik saygısı

algısını oluşturacaklardır (32). Bir beden algısı oluşsa bile çocuklar aile ortamını terk ederek bedenlerini diğerk çocuklarla karşılaştırmaya başlayacaklardır. Bu karşılaştırmada eğer bir çocuk kendini diğerk çocuklardan daha güçlü ya da daha güzel konumlandırırsa ve bu duruş akranları tarafından da kabul edilirse çocuğun ideal beden algısı aynı hızda beslenecektir. Sosyal çevreden gelen olumlu geri bildirimler sayesinde çocukların özgüvenleri de gelişecek ve çocuklar kendi kişiliklerine daha fazla dikkat etmek isteyeceklerdir (32). Ergenlik döneminde birey kendi düşüncelerine son derece duyarlı olsa da dış görünüşünü değiştirerek toplumdaki durumunu belirlemeye çalışmaktadır. Ergenlerin beden imajının düzenlenmesinde bu tür duygu ve davranışlar, benlik algısı yoluyla aktarılır. Sonuç olarak ergen kişi zihninde kendi görünümünü yaratmış, akranlarının düşünce ve tepkilerine göre defalarca gözden geçirmiştir. Bu dönemde olumsuz ya da olumlu düşünce kalıplarının güçlü duygular üreteceği düşünölebilir. Gençler çirkin olduklarını ve göz ardı edildiğini düşündüklerinde kaygı, öfke, talihsizlik, umutsuzluk, depresyon veya endişe yaşayabilirler. Bu durumlar kalıcıysa ve ele alınmamışsa, birey topluma uygun olmayan davranışlar sergileyebilir. Birey kendini çirkin bularak toplumdan soyutlama eylemini tercih edebilir (30). Beden memnuniyetsizliğindeki artış, vücut görünümü, algılanan vücut şekli ve idealleştirilmiş vücut şekli arasındaki farkın artması ile doğru orantılıdır. Zayıf olmasına rağmen hala şişman olduğunu düşönen kişiler fiziksel memnuniyetsizlik yaşayacaktır (31). Ergenlerin kimlik oluşum sürecindeki her gelişim aşamasını başarıyla tamamladıkları düşünöldüğünde, ergenlerin beden imajını kabul etmesi ve içselleştirmesi için kimlik gelişiminin önemini anlayabiliriz. Başbakanlık Aile Araştırma Enstitüsü'nün (1997) gençler üzerinde yaptığı araştırmada (2.400), genç

insanlar için vücut şekli ve duruşunun ne kadar önemli olduğunu görmek mümkündür. Bu bağlamda fiziksel görünümün önemini kızların % 41'i ve erkeklerin ise % 30,6 'sı seçerek ilk sıraya yerleşmişlerdir. Bu oranın, orta ergenlerde % 37, okul ergenliğinde % 37,3 ve kırsal kesimde % 36,6'dır. Ergenlerin yaşadıkları koşullar farklı olmasına rağmen fiziksel görünüme aşağı yukarı aynı derecede önem verdikleri söylenmektedir (33).

3.2.2. Beden Algısı Gelişimini Açıklayan Kuramlar

Alan ile ilgili literatürü incelediğimizde beden algısının ve kişiliğin gelişmesinde bazı kuramlar önemli rol oynamaktadır.

3.2.2.1. Psikodinamik Kuram

Krueger (2002) psikodinamik yaklaşımdan yola çıkarak bedeni temsil etmede ilk olarak doğumdan sonra bakıcılarla olan ilişkinin etkili olduğunu belirtmiştir (33). Freud (2016) ise kendilik kavramını oluşturan beden algısının önemini “Ego, her şeyden evvel bedensel egodur” cümlesi ile belirtmiştir (34). Bu bakış açısı kapsamında bedeni temsil eden vücut kavramı hakkındaki çalışmalarda öz-kavram arasındaki ilişkiye değinen birçok çalışma yapılmaktadır. Bebeklikten orta çocukluk dönemine kadar geçen zamanda çocuğun kişilik ve beden algısına şekil veren bilişsel ve psikolojik gelişim süreçlerinden geçerken bu dönemde oluşan algıların; kişilik ve beden imgelerini ilerleyen zamanlarda ciddi boyutlarda etkilemektedir. İnsan yaşamındaki tüm gelişim aşamaları diğer aşamalarla etkileşim halindedir ve ayrıca erken bebeklik ile diğer aşamalar arasında olumlu etkileşimler olduğu belirtilmektedir. Psikanalitik bir bakış açısıyla, yeni doğan bebeklerin sosyal olduğu ve bakıcılarıyla sürekli etkileşime girdiği düşünülmektedir (35). Freud'un (2016)

kişilik gelişimi yöntemine göre, yeni doğan bebek, ana bakıcı annesiyle birleşmek istemesine rağmen vücudunun sınırlamalarıyla kafasının karıştığını iddia etmektedir. İç dünya ile dış dünya arasındaki fark, bebeğin kişisel mutluluk ve memnuniyetsizlik deneyimine dayanmaktadır. Açlık, rahatsızlık, korku ve yorgunluk (bebeğin kişisel deneyimi olarak kabul edilir) bebeğin kendi dokuları olarak kabul edilirken, anneye ait vücut parçaları (göğüs, yüz, el ve saç gibi) da bebeğe ait olarak değerlendirilmektedir. Doğumdan ikinci aya kadar bebeklerin, birincil bakıcılar arasındaki etkileşim nedeniyle belirli durumların farkına varmaya başladığı söylenebilir. Bakıcının dokunma, kavrama ve besleme gibi eylemleri, bebeğin vücut sınırını etkili bir şekilde oluşturabilir ve bebeğin vücut sınırını algılamada deneyim üretebilmektedir. Bebek doğduktan sonraki ilk yıl iç dünya ile dış dünyanın birbirinden farklı olduğunu ve vücudunun bağımsız bir varlık olduğunu fark etmeye başlar, duygularını dış deneyimlerden ayırt edebilir (36). Lemche (1998), bakıcı ile bebek arasındaki duygusal uyumun bu farkındalığı ve dış deneyimi gözlemlemek için son derece önemli olduğunu bildirmektedir. Birinci yılın sonunda bebek bakıcıdan bağımsızlık, ayrılık kazanır; bu da ileride kendilik ve beden imajının algılanmasında etkili olabilmektedir (37). Lewis ve Smith (1994), bebek öz bilincindeki değişikliklerin nasıl geliştiğini anlamak için bir "ayna deneyi" gerçekleştirmiş olup, aynanın önünde oturan bebeğin kendilerini vücutlarında nesneler olarak gördüklerini ve öznelliklerinin farkında olduklarını söylemişlerdir. İkinci yılın ortasına gelindiğinde ise bebeğin kendi bedenini ve dış dünyayı algılama yeteneğinin gelişmesinde önemli rol oynayan bir bilinç oluşturduğu görülmektedir. Araştırmacılar, bebeklik ve ergenlik döneminde ortaya çıkan fiziksel farkındalığın önümüzdeki birkaç yıl içinde bireyin psikolojik gelişimi için çok önemli olduğuna

inanmaktadır. Üçüncü yaş itibariyle bebeklerin kalıcı benlik kavramını ve fiziksel algıyı algılayabildikleri görülmektedir. Çocuklar, yetişkinler gibi bedenlerini ifade etmek için semboller kullanabilmektedir. 4-5 yaşları arasında çocuklar öz farkındalıklarını geliştirip derinleştirecek ve bu yapı giderek daha karmaşık hale gelecektir. Bazı araştırmacılara göre 5 yaşın altındaki çocuklarda bile fiziksel memnuniyetsizlik görülebilmektedir. Bu fiziksel memnuniyetsizlik yetişkinlikte gözlenirse benlik saygısı, yeme bozuklukları ve psikososyal alanlarda diğer olumsuz etkileşimlere yol açabilir (38). Krueger (2002), 6-7 yaş arası çocukların duygusal düşünme yoluyla yüksek düzeyde beden imajı algısına sahip olduğuna inanmaktadır. Bu soyut düşünme yeteneği sayesinde çocuklar, başkalarının isteklerini, inançlarını, duygularını ve düşüncelerini daha iyi anlayabilir, böylece beden ve benlik arasındaki uyum için uygun bir bütünleşme modeli geliştirebilirler. Ayrıca bu entegre model sayesinde, dürtüsellik korunarak bireylerin kendi hareketlerini gözlemleyebilmeleri için bir altyapı oluşturulurken beden ve benlik arasındaki etkileşim ve gerilim ayarlanabilmektedir (35). Göksan (2007) ise duygusal düşünme becerisinin gelişmesiyle fiziksel memnuniyetsizliğin arttığını gözlemlemiştir. Vücutla ilgili şekil bozuklukları, depresyon ve sosyal anksiyetenin olası ortaya çıkması nedeniyle kişisel gelişimin sonraki aşamaları da bu memnuniyetsizlikten etkilenmektedir (39).

Kısaca psikolojik analiz yöntemine göre beden algısı ve benliğin gelişim aşaması, doğumdan başlayarak ana bakıcı ile etkileşimden bireyin yetişkinlik aşamasına kadar devam etmektedir.

3.2.2.2. Bağlanma Kuramı

Krueger'e (2002) göre beden imgesi, bireyin kişilik kavramının gelişiminde büyük bir rol oynamaktadır. Benlik kavramı ile beden imgesinin tamamlanmadığı durumlarda beden algısının zayıf olması beklenir. Beden imgesinin gelişimi doğumun başladığı ana dayanmaktadır. Bu süreçte birincil bakıcıların oldukça etkili ve verimli olduğu söylenebilir. Bağlanma ile birincil bakıcılarla olan etkileşimde güven merkezli olmak üzere nispi olarak istikrarlı ve güvenilir bir bağ gözlemlenmektedir. Bağlanma stili, bebeğin birincil bakıcısının davranışı ve stili arasındaki etkileşimin sonucudur (35). Bowlby (1969) tarafından yapılan araştırmaya göre, bağlanma ile ilgili yeni doğan bebeklerin hareketleri dşnldğnde korunması gereken biyolojik ve içgüdüsel faktörler ortaya çıkacaktır. Yeni doğan bebekler, baskın duygusal bağlar geliştirme eğilimindedir. Bowlby, bebekler ve çocuklar için güvenli bir yer sağlamak için hem ebeveynlerin hem de ebeveynlerin bedenlerini ve duygularını her zaman koruması gerektiğini savunur. Bu ebeveynler için çok önemlidir çünkü ebeveynler çocuklarının korunma ihtiyaçlarını karşılayacaktır. Bebeğin beslenmesi, temizlenmesi, dokunması ve bakımı için sadece vcoda güvenmek bebeğe değer verildiğini hissettirmez. Ayrıca bebeğin vücudu hakkındaki fikir ve davranışları da etkili bir şekilde bebeği değerli hissettirebilir. Güvenli bağlanma stilinde, bağlanma formundaki karakteristik davranış kipine ek olarak, etkileşim modunu bir i çalışma şemasına dönüştürme işlevi de vardır. Bowlby'ye (1969) göre, "i çalışma modeli" terimi, bebeklik arasındaki bilişsel etkileşimleri temsil eden zihinsel bir model oluşturur. Bu modelleme sayesinde bebekler, başkalarına değer duygusu yaratmak için kişisel temsilleri kullanabilirler. Bu hareketler, bebeğin kendi vücudunu hissetme, tanıma biçimini etkilediği gibi

bedenine önem vermesini ve diğer kişilerin onun vücuduna bakışını da etkilemektedir. Bu sebeple bebeğe bakım sağlayan kişilerin bu hareketleri yaparken ki tutum ve davranışları bebeğin kendisini ve vücudunu olumlu ya da olumsuz görmesinde etkilidir (40). Krueger (2002), insan imajının gelişiminde bağlanmanın önemini vurgulamış ve bağlanma ihtiyaçlarının öncelikle bedenin tüm ihtiyaçlarına dayandığına inanmıştır. Böylelikle bebeklik döneminde oluşturulan iç çalışma modeli, insan duyguları üzerindeki doğrudan etkiyi gözlemleyebilmektedir (35). Çocuğun belirli ihtiyaçları karşılanmadığında, çocuk bazı çıkarımlar yapacaktır. Bu çıkarımlardan bazıları, yetersiz veya kusurlu gibi ciddi şekilde olumsuz vücut imajına yol açabilir. Aslında, karşılanmamış veya tatminsiz bebeklerin duygusal ve fiziksel ihtiyaçları benlik saygısının ve beden imajının gelişimini etkilemektedir (41). Kernberg (2006) ve Nielsen (2006), geliştirdikleri “ayna görüşmeleri” ile ebeveynlerinin çocuklarının beden imajına ilişkin algısını daha derinlemesine açıklamak için annelerini bir odada yalnız bırakırken çocukların ayna karşısında nasıl hissettiğini gözlemlemişlerdir. Çocukların kendilerine aynaya baktıklarında annelerinin anısını ayna şeklinde hatırlayacaklarına inanmaktadır. Gözlemlere göre anneleriyle güçlü bir bağ kuran çocuklar, ayna ile etkileşimlerinde olumlu duygular gözlemliyorlar. Buradan yola çıkarak ayna karşısında gösterilen olumlu eylemlerin aynı zamanda kişinin kendi bedenini de tanımasına işaret ettiği varsayılmaktadır (42).

3.2.2.3. Vygotsky’nin Bilişsel Gelişim Kuramı

Vygotsky’nin bu kuramı sayesinde öğrenme kavramına bilişsel gelişim çerçevesinden bakılmış ve gelişim psikolojisine büyük katkı sağlanmıştır. Piaget, sosyal ve kültürel çevrenin, çocukların bilişsel gelişimi üzerindeki öğrenme teorisi

üzerinde çok az etkiye sahip olduğuna inanmaktadır, bu da bu teoriyi Vygotsky'den farklı kılmaktadır (44). Morrison ve arkadaşlarına (2004) göre sosyokültürel teoride, toplumda yerleşik bilgilerin bireyin düşünceleri tarafından nasıl ve ne ölçüde emildiği çok önemlidir. Bu bağlamda yaptıkları araştırmada kadınların bedenlerinden memnuniyetsizliklerini nasıl açıkladıklarını sosyokültürel teori açısından incelemişlerdir. Araştırma sonucuna göre kadınların verdiği yanıtlar aşağıdaki şekilde özetlenebilir:

- Batı toplumunda, daha ince ve sağlıklı bir vücut daha değerlidir.
- Beden, doğal bir varlık olmasının yanı sıra cinsel bir nesne olarak kabul edilir.

Bu kuram ince bir vücudun çekicilik gibi birçok olumlu yönü olduğunu, aşırı kilolu olmanın ise sosyal reddedilme gibi zararlı olduğunu söylemektedirler (45). Araştırma sonuçlarında da görüldüğü gibi zayıflık, ideal beden algısı olarak varsayılmaktadır. Zayıflığın çeşitli sosyal faydaları yanında, erişilmeye değer bir fiziksel özellik olduğu görülmektedir.

3.2.3. Beden Algısını Açıklayan Teoriler

Beden imajı ve beden algısı, toplum ve sosyal faktörlerin hakim olduğu birçok faktörden etkilenir. Beden algısını ifade eden teoriler de toplum ve sosyal yapı dikkate alınarak değerlendirilir. Beden algısını belirlemek için üç temel teoriden bahsedilir bunlar: sosyokültürel teori, sosyal karşılaştırma teorisi ve üçlü etki teorisidir.

3.2.3.1. Sosyokültürel Teori

Vygotsky (1998) tarafından geliştirilen teoride, sosyal ve kültürel standartların çok önemli olduğu sosyokültürel teorisi incelenmiştir. Bu teori, bireylerin beden hakkındaki bilgileri çevreden içselleştirerek beden algısı kavramına nasıl katkıda bulunduğunu açıklamaktadır. Diğer insanlarla iletişim kurarken, kültürel temelli bilişsel araçlar sayesinde içselleştirme ve taklit etme yoluyla; sosyal ve psikolojik gelişim sağlayarak, çocuklar önce sosyal ve kültürel düzeyde daha yüksek bilişsel işlevler elde eder, ardından kişisel düzeyde biliş oluştururlar. Kısacası Vygotsky (1998) zekanın ve diğer yüksek bilişsel işlevlerin önce sosyal çevrede başlayıp geliştiğine, ardından birey tarafından içselleştirildiğine inandığını belirtmiştir (43). Vygotski'nin (1998) dikkat çekmek istediği nokta, çocuklar onları insan yapabilecek belirli fiziksel ve psikolojik donanımlarla doğmuş olsalar da, özelliklerinin çoğunun, çocukların büyüdüğü kültürel çevre ve sosyal çevrenin ideolojik sistemi tarafından şekillendirildiğidir. Bu açıdan bakıldığında doğuştan cinsiyet, cinsel davranış, ırk gibi fiziksel özelliklerin kişisel çevreden büyük ölçüde etkilendiği, kimlik, kişilik ve benlik algısı gibi sosyal faktörlerden de etkilendiği belirtilir (43).

3.2.4.2. Sosyal Kıyaslama Teorisi

Sosyal kıyaslama kavramı; sosyal filozoflar ve Platon, Aristoteles, Rousseau, Kant gibi bilim adamları tarafından, kendini anlama, ahlak ve güç gibi konularda geniş ilgi görmektedir (52). Leon Festinger, "sosyal kıyaslama" teriminin babası ve teoriyi modernleştiren adam olarak bilinmektedir. Sosyal kıyaslama, görüş veya yeteneklerle ilgili değerlendirme yapmak için şartların yerine getirilmediği

durumlarda artmaktadır. Bu şartlar altında kişi, başkalarından olur ve onay alarak kendinden emin olmak için herhangi bir uygunluk bulmaya çalışırken kendini başkalarıyla mukayeseyi tercih eder (53). Festinger (1954) teorisinde insanların, üstün olanla temasa geçme arzusu anlamına gelen “yukarı doğru tek yönlü motivasyon” fikrini öne sürmektedir (53). Alicke (2000) ise karşılaştırmmanın sadece insanlar, benzer kişiler veya üstler arasında olmadığına işaret etmiştir. Bu durumda, üç farklı tür sosyal karşılaştırmadan bahsedilmektedir. Bunlar: seviye (bir kişiyle aynı), yukarı ve aşağıdır. Aşağı doğru karşılaştırma, bireyleri diğer yoksul bireylerle karşılaştırmmanın bir yoludur, böylece kendinizi kötü koşullardan uzaklaştırarak daha iyi hissedebilirsiniz (60). Öte yandan, seviye karşılaştırmasında, bireyler ve benzer olanlar arasında karşılaştırmalar yapılmaktadır. Yukarı doğru karşılaştırma türünde ise (son karşılaştırma olarak adlandırılır) bireyin kendisini idealleştirdiği ve güçlü yönlerini göstermek ve başkalarıyla benzerlikler bulmak için daha iyi bir modelle karşılaştırdığı adımdır (61). Wood (1989) bu temaları farklı bir bakış açısında tanımlayıp yatay karşılaştırmayı kendi kendini değerlendirme olarak adlandırmıştır. Bu durumda kişi, kendisini uygun şekilde eleştirmek için akranlarından bilgi toplamaktadır. Öte yandan, aşağı doğru karşılaştırmada, kişilik saygısını korumanın bir yolu olan kendini geliştirme (self-enhancement) kullanılmaktadır. Son olarak da zaten bir başarıya ulaşmış olan kişi, diğerlerinden bir problem veya ulaşılamayan bir durum edinerek kendi içinde gelişmeyi hedeflemek için bireylerin yukarı karşılaştırma yaptıklarını bildirmiştir (62). Myers ve Crowther (2009)’ de beden algısına dikkat çekmiş ve beden memnuniyetsizliği ile sosyal karşılaştırma arasında anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuştur. Medyadan ve sosyal çevreden gelen geri bildirimlerin gençlerin başkalarıyla karşılaştırma yapmasını sağladığını bu

değerlendirme ve eleştirilerin yönünün genellikle yukarı doğru karşılaştırmalara yol açarak düşük benlik saygısı, mükemmel öz yönelim, depresyon, anksiyete ve yeme bozukluklarına yol açtığını belirtmiştir (63). Kişisel yaşamın etkisini vurgulayan geçmiş sosyal karşılaştırma çalışmalarında, insanları hangi koşullarda karşılaştırmının önemli olduğu ve sosyal insanın karşılaştırmının doğasını nasıl anlayacağına dair çok az çalışma vardır. Sonuçlar, kişisel gelişimin nispeten olumlu olduğunu ve ideal görüntünün rakip olarak görünmediğini göstermektedir. Ek olarak, ergenler tarafından yapılan karşılaştırmalarda, katılımcıların dikkati esas olarak biçim ve büyüklük gibi görünüm özelliklerine odaklanmıştır. Sonuç olarak, kitle iletişim araçlarının ergenliğin fiziksel görünümünü karşılaştırmadaki etkisi, sosyal karşılaştırmının en etkileyici değerlendirmesi olarak görülmektedir. Myers ve arkadaşları (2012), yukardakilerden farklı olarak, akranlar ve medya görüntüleri arasındaki sosyal karşılaştırmaların fiziksel memnuniyetsizliğin hiçbir ilgisi olmadığını belirtmişlerdir. Diğer taraftan, medyada gösterilen imajların bireyler üzerinde olumsuz etkisi olduğu bulunurken, arkadaşlarla yapılan sosyal kıyaslamanın böyle bir etkisi olmadığını belirtmişlerdir (63).

3.2.4.3. Üçlü Etki Teorisi

Son teorilerde, beden algısı ile ilgili, pek çok açıdan ele alınan modeller kullanılmıştır. Trafimov ve arkadaşları (1989) beden imajını, ortaya attığı “üçlü etki modeli” yani arkadaş, aile ve medya olmak üzere üç kaynak üzerinden araştırmışlardır. Bu üçlü etki modelinde yarattığı rahatsızlıklar ve kaynakların etkisi arasındaki bağıntıyı açıklayan iki öge de incelenmektedir. Bu iki öge; medya ilgisi ve imaj karşılaştırılmasının içselleştirilmesidir. Bu bulgunun yanında kişilerin arkadaşlarının da kendi bedenleri hakkında değerlendirme yaparken göz önüne

aldıkları etkili faktörlerden biri olduğu ifade edilmiştir (64). Üçlü Etki Teorisi'ndeki bu üç ögeyi kendi içinde incelemek gerekir, zira bu ögeler, kişilerin beden imajı değerlendirmeleri ile farklı biçimlerde etkileşim halindedir.

3.2.4. Kadınlarda Sosyokültürel Teori ve Beden İmajı

3.2.4.1. Zayıf Beden İdeali

Bireylerin gözünden zayıf olmanın anlamı çerçevesinden ulaşılan ilk tema “kalabalıkta görünmez olma isteği, ideal bedene atfedilen değer” dir. Birey dünyasında “zayıf olmak” ya da “zayıf bedene sahip olmak” kişinin sosyal çevresi tarafından belirlenen ve idealize edilen bedene sahip olmaktır. Zamanla, Avrupa ülkelerinden yaşayan kadınların gerçek vücut ölçüleri ile ideal vücut ölçüleri arasındaki fark artmıştır. Tiggemann'a (2012) göre 30 yaş üstü kadınlar kilolu olmasına rağmen medyaya yansıyan ideal kadın imajının olumsuz yönde zayıfladığı görülmektedir. Çalışmanın sonuçları, televizyondaki oyuncuların % 69,1'inin zayıf vücut imajına sahip olduğunu gösteriyor. Erkeklerle bakıldığında bu oran ortalama % 17,5 tir (46). Kadınların sosyal medyada kullandığı görünüm, insanların kadın bedenlerinin cinsel nesneler olduğuna inanmalarına neden olmaktadır. Araştırmacılara göre medyada gösterilen reklamların sadece küçük bir kısmı bir bütün olarak kadınlara odaklanmaktadır. Bu bağlamda, sosyal medyada gösterilen kadınların erkeklere göre daha fazla aktif olmadığından kadınların bu ideal beden imajını aktif olmadan da elde edebileceklerini düşünmelerine sebep olmaktadır (47). Pek çok sosyal medya kanalı, zayıflığın ve sağlığın güzelliğe, zayıfların algısının da güzelliğe eşit olduğunu savunmaktadır. Sosyal ve kültürel teoriler beden imajı perspektifinden incelendiğinde medyada gösterilen zayıfların ideallerinin kadınların

beden imajını etkili bir şekilde değerlendireceğine inanılmaktadır (48). Bektaş (2004), kızların beden algıları, televizyonda izledikleri diziler ve sosyal medyada geçirdikleri zaman arasında olumlu bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Ayrıca moda dergilerinde insan vücudunun güzellik ve çekicilik standartları açısından gerçeği yansıttığına inanan ergen ergenler, bu dergilerin güzellik ve çekicilik standartlarını yansıtmadığını inananlara göre vücutlarından memnuniyetsiz olduklarını söylemektedirler (30). Agliata ve Tantleff-Dunn'ın (2004) araştırması, sosyal kültürel teori ile erkek beden algısı arasındaki ilişkiyi özetlemiştir:

- Medya genellikle kaslı erkeklerin fotoğraflarını aktarır.
- Bu durum erkek bedeninin cinsel bir nesne olduğunu düşündürür ve bu nedenle bedeni doğal halinden uzaklaştırır.
- Zayıf veya fazla kilolu olmayan, çok zayıf veya fazla kilolu erkekler, vücutlarının olumsuz bir durumda olduğunu düşünür ve beden algısını daha güzel hale getirmek için ellerinden geleni yapar (49).

Agliata ve Tantleff-Dunn (2004)'un araştırmasında kadın ve erkek katılımcıların çoğu zihinlerinde belli bir imgesel erkek imajına sahiptir. Katılımcılardan bu imgeleri tanımlamaları istendiğinde ise %74'ü kaslı vücut ve %8'i zayıf vücut şeklinde ifade etmiştir. Buna ek olarak her iki cinsin de katıldığı araştırmada, kaslı erkeklerin çekici, fit ve özgüvenli olarak görülmelerinin yanında cinsel olarak da aktif ve popüler oldukları belirtilmiştir. Bu sonuçlara paralel olarak, daha az kaslı erkeklerinse depresif, içe kapanık ve yalnız bir şekilde görüldüğü ifade edilmiştir. Bunun sonucunda toplumun sağlıklı ve güzel fiziğe önem vermesine rağmen medyanın kaslı erkeğe odaklandığı görülmüştür (49). Görsel ve yazılı medya kanallarının çoğu kadın bedeninin cinsel bir obje olması ile ilgili birçok subliminal

ve açık mesajlar yöneltmektedir. Erkekler bu beden imajı mesajları ile daha az maruz kalmaktadırlar (50). Düşük kas yoğunluğuna sahip erkekler, vücutlarının görsel ve yazılı medya kanallarının bilinçaltı ve açık bilgileriyle orantılı olmadığına inanarak vücutlarından memnun olmayabilir (51).

3.2.4.3.1. Arkadaşların Beden Algısına Etkisi

Trafimov ve arkadaşlarının (1989) üçlü efekt modelinde beden imajını etkileyen ana unsur arkadaşlardır. Araştırmalara göre ergenlerin beden imajını değerlendirirken bireyler ve arkadaşları arasındaki iletişim çok önemlidir. Ergenlik döneminde arkadaş etkisinin kişilik oluşumunda diğer bütün unsurlara oranla daha fazla payı olduğu bildirilmiştir. Ergen kişilik gelişimi karşılıklı etkiye sahiptir. Bir yandan kişi ve çevresi sosyal ilişkisini geliştirirken diğer yandan iç yaşamını derinleştirmektedir. Bu etkileşim aşamaları aynı zamanda öz farkındalığı da geliştirmektedir. Bu durumda psikososyal gelişimin kişilik üzerindeki etkisiyle karşılaşabilirsiniz (65). Kısacası ergen, iç dünyasındaki değişimlere ayak uydurmaya çalışsa da, sosyal çevresindeki düşünce ve değerlendirmelere de ayrı bir ilgi göstermektedir. Özellikle ergenlik döneminde kızlar ve arkadaşlar bedenle ilgili konuşmalarında sıklıkla sosyal karşılaştırmalarla karşılaşmaktadırlar. Kadın ergenler için, sosyal karşılaştırma beden algısı diyalogu ile beden memnuniyeti arasındaki ilişkide koordinasyon rolü oynamaktadır. Arkadaşlar tarafından alay edilen ergenler arasında, erkekler ve kızlar fiziksel memnuniyetsizlik belirtileri göstermektedir. Büyümenin ilk birkaç yılında arkadaşlar tarafından gülünç duruma düşürülmek ve sosyal çevreden dışlanmak insanlara büyük duygusal zararlar verebilmektedir (30).

3.2.4.3.2. Beden Algısına Ailenin Etkisi

Ebeveynler, ergenlerin sosyalleşmesinde ve beden algısının şekillenmesinde önemli bir faktördür. Kerkez (2013) okul öncesi dönemde ki çocuklar üzerinde yaptığı araştırmasında, aile içinde güvensiz ebeveyn tarzı ve yüksek oranlarda psikolojik kontrol ile yetiştirilen çocuklarda daha düşük beden algısı görülürken, aile içindeki güvenli ebeveyn tarzının bulunduğu ortamdaki çocuklarda sağlıklı yemek yeme davranışlarının da pekiştirilmiş olduğunu bildirmiştir (85). Başka bir çalışmada Orhan, (2013) erkek öğrencilerin beden memnuniyetsizliği ile babalarının bedenlerinden memnun olmamaları arasında bir bağlantı bulurken, kız çocuklarda beden memnuniyetsizliğinin temel olarak kendi beden ölçülerine bağlı olarak ortaya çıktığını bildirmiştir (86).

Erkan (2002), sosyal kaygı düzeyi düşük olan öğrenci ailelerine kıyasla, sosyal kaygı düzeyi yüksek olan öğrenci ailelerin daha demokratik tutumlar, daha az koruyucu ve otoriter tutumlar sergilediklerini saptamışlardır. Bu sonuçlar doğrultusunda ergenlerin sosyalleşme düzeyinde ebeveynlerin etkili olduğu söylenebilir. Ebeveynlerin tutumlarının yanı sıra ailenin büyüklüğünün, yani geniş bir ailenin veya çekirdek ailenin de ergenlerin sosyalleşmesinde etkili olduğu bulunmuştur. Geniş aile üyeleri ergenlerin sosyal etkileşimleri üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir çünkü çekirdek ailelere göre ve ergenlerle daha fazla zaman geçirirler (66).

Ebeveynlerin ergenlerin beden imajı üzerindeki etkisine yönelik çalışmaların sayısı sınırlı olmakla birlikte, ergenlerin beden imajı üzerinde arkadaşların ve medyanın etkisi üzerine birçok çalışma yapılmıştır. Bununla birlikte, bu çalışmaların az sayıda olmasına rağmen, ebeveynlerinin beden algısı oluşturma önerilerinin

ergenleri etkilediği bildirilmiştir. Sosyal ve kültürel çerçevedeki deneyimde özellikle anneler çocuklarını kas yoğunluğunu aktif olarak artırmaya teşvik ederken aynı zamanda kilo vermelerine destek olmaktadır. Kızlar bedenleri ile ilgili, annelerinden olumlu ya da olumsuz geri bildirim alabilmektedirler. Erkek ve kızların kas kütlelerini artırma ve kilo verme fikrini anlamalarında önemli ölçüde farklılık göstermedikleri bulunmuştur (67). Rheanna ve arkadaşları (2006), toplumun ideal bir beden imajına sahip olabilmesi için kızların erkeklere kıyasla annelerinden daha fazla destek ve cesaret aldıklarını belirtmişlerdir. Anne ve babalar kıyaslandığında ergen erkekler ve kızlar babalarının mesajlarının farklı olduğunu söylemişlerdir. Ergenlerin genellikle cinsiyetleri hakkında babalarından bilgi almadıkları söylene de çok az sayıda gencin babalarından kas kütlelerini artırmak ve kilo vermek için bilgi aldığı bildirilmektedir. Raporlara göre kiloyla ilgili vücut memnuniyetsizliğinin nedenleri arasında anne, akranlar ve çevrenin kilo vermeyle ilgili olumsuz bilgiler yer almaktadır (68).

3.2.4.3.3. Beden Algısına Medya Etkisi

Post-modern çağda zayıflık güzel bir toplum algısı olarak sunulur ve ideal bir vücuda sahip olmak estetik ve başarı ile ilişkilidir. Pek çok kişinin hayatında sosyal ideal beden algısına kavuşması zor olduğundan, kişiler görünümleriyle ilgili olumsuz beden algısına sahip olmaktadır (69). Çocukluktan itibaren ilk rol model olarak seçilen kişiler, aileler değil, medyada tanınmış kişilerdir. Seçtikleri rol modelleri de cinsiyet açısından farklılık göstermektedir. Atar ve Şener'in (2018) araştırmasında, 548 öğrenciyi kapsayan 5. ve 12. sınıfa giden öğrencilerde; kızların %59'unun beden imajlarından hoşnut olmadıklarını ve %69'unun moda dergilerindeki mankenlerin vücutlarından etkilendiklerini belirtmişlerdir. İnsanların en beğendikleri dizilerde,

televizyon programlarında, müzik kanallarındaki oyuncular, fiziki yönden ortalama bir kadının vücudundan daha zayıf ve estetik görünmektedir. Medyada "yıldızlar" olarak anılan kadınlar, toplumdaki kadınları sürekli olarak ideal beden hakkında düşündürmüştür. Çoğu zaman medyanın kızlara verdiği bilgiler, ergenlerin medyada insanları görmeleri, kendilerini onlarla karşılaştırmaları ve görünüşleri hakkında endişelenmeleri nedeniyle bedenlerinden memnun olmamalarına neden olabilmektedir (70). Televizyondaki reklamlar nedeniyle toplumda, cinsiyet imajı ve algısı sürekli olarak vurgulanmıştır. Bu vurgu altında, insanlar kadınlara belirli bir şekilde cinsel obje gibi davranmışlardır. Kadın vücudunun özellikle teşhir edildiği ilanlar çorap ve iç giyim reklamlarıdır. Bu reklamlarda kadınların tarafsızlığı; giyinmek, soyunmak, mayo giymek veya çıplak olmakta kendini göstermektedir. Bu reklamların içeriği ağırlıklı olarak çekici, güzel ve sağlıklı fiziğe sahip güzel kadınlardır. İnsanlar bunu çok çeşitli kitle iletişim kanallarında da kullanmaktadırlar. Örneğin, erkekler sadece araba, sigorta, sigara ve alkol reklamlarında oynasa da, zamanla erkeklerin oynadığı bu alanlar da giderek genişlemiştir. Erkek medyası; iç giyim, kozmetik, saç bakım ürünleri, sağlık ürünleri vb. pek çok alanda yer almıştır. Kadınlar gibi erkekler de çekici, sağlıklı ve güzel erkek bedenlerini kullanmaya çalışmışlardır. Kadınlar tek başlarına çıplak gösterilirken, erkekler, çıplak gösterildikleri durumlarda da genelde kadınlarla birlikte oldukları görülmektedir (71). Kadınların televizyon reklamlarında cinsel obje olarak gösterilmesi toplumda da benzer görüşler uyandırmıştır. Bu reklamların içeriği incelendiğinde erkeklerin sunum oranının kadınlara göre daha düşük olduğu görülmektedir (72).

Göksan (2007) televizyondaki mesajların genellikle kadınlar için tasarlandığını belirtmektedir. Bu görüntülerin medyada yer alan zayıf, estetik ve

sağlıklı bayan modellere sahip gençler üzerindeki etkisine baktığımızda kızların bedenlerini değerlendirirken tedirgin hissettikleri söylenebilir. Medyanın kızlar üzerinde erkeklerden daha fazla etkisi vardır. Toplumda medyanın kabul ettiği ve sergilediği birçok biçimin kadına yönelik olduğu söylenebilmektedir. Erkekler için böylesine olağanüstü bir ideal görüntü bilgisinin verilmediği görülmektedir. Televizyonda ideal kadın beden imajına maruz kalan kadınların, depresyon derecesinin arttığı ve bedenleriyle ilgili memnuniyetlerinin azaldığı görülmüştür (73).

3.3. Beden Algısı ve Bedeni Beğenmeyi Etkileyen Unsurlar

Literatürde cinsiyet, yaş, medeni hal, vücut kitle indeksi, fiziksel aktivite durumlarının beden beğenisini etkilediğini bildiren çalışmalar bulunmaktadır. İncelenen çalışmalarda bedenın yanında, beğenme kavramı dışında; imge, imaj, algı ve memnuniyet gibi birçok kavram bulunmaktadır. Bu sebeple bedeni beğenmeyi etkileyen faktörler farklı şekilde ve sayıda yer aldığından, genel olarak göz önünde bulundurularak ele alınmaktadır.

3.3.1. Yaş

Kişisel beden algısının oluşumu çok genç yaşta başlar. Vücut algısının genel gelişimi, ergenliğin başlangıcı ile çakışmaktadır. Ergenlik döneminde insanlar birçok fiziksel değişiklik yaşarlar. Bu dönemdeki gençler zamanlarının çoğunu görünüşleri hakkında düşünerek geçirebilirler. Bedendeki hızlı değişimler ve duygusal düşüncenin gelişmesiyle birlikte bedenın görünümü ve kendine hayranlık duygusu hakim olmaya başlar. Bu durum nedeniyle ergen bireyin bedeni ilgi odağı haline gelir ve bu dönemde fiziksel kusurlar bireye utanç, kaygı ve mutsuzluk getirebilir.

Bedenle ilgili çevreden alınan olumsuz geri bildirim bireylerin fiziksel görünümünde kaygıya neden olabilir. Vücudu doğal bir sürecin parçası olarak gördüğümüzde, insan vücudu yaşla birlikte şekil değiştirir, cilt elastikiyetini kaybeder, ciltte kırışıklıklar oluşur ve saçlar beyazlaşır veya dökülmeye başlar. Bu normal değişiklikler yaşa bağlıdır ve özellikle kadınlar için önem arz etmektedir (73). Güzellik, kadınların hayatında son derece önemlidir; bu onları, yaşlanmanın görünüşleri üzerindeki etkileri konusunda erkeklerden daha fazla endişelendirir. Bu kaygılar da birçok çalışmanın konusudur. Wilcox (Wilcox, 1997) yaşlanmayla ilgili çifte standart olduğuna inanarak, yaşlı kadınların yaşlı erkeklerden daha zor kabul edildiğine işaret etmektedir (74). Bazı büyük dergiler, yaşlı insanların (70 veya 80 yaşın üzerinde olan) vücut görüntülerine ilişkin büyük ölçekli dergi anketleri yürütmüştür. Frederick ve diğerleri 1972 yılında “Psychology Today” okurlarının da içinde olduğu bir ankette kadınların sadece %23'nünü ve erkeklerin %15'nin dış görünüşleriyle ilgili herhangi bir memnuniyetsizlikleri olmadığını belirtirken anketin geri kalanındaki kadınların% 48'i ve erkeklerin %35'i kilolarından memnun olmadığını bildirmiştir (75). Kadınlar için en büyük memnuniyetsizliğe neden olan bölgeler orta (bel ve karın) ve alt yarıdır (kalça, uyluk ve bacaklar). Garner tarafından 1997 yılında tekrarlanan vücut hobisi araştırmasında, kadınların% 56'sının görünüşlerinden,% 66'sının kilosundan memnun olmadığı bildirilmiştir. Kadınların% 89'u kilo vermek istediğini söylemiştir. Erkekler bakıldığında,% 43'ü görünüşlerinden memnun değilken,% 52'si kilosundan memnun olmadığını belirtmiştir. Ayrıca son 30 yılda memnuniyetsizlik oranının önemli ölçüde arttığı söylenebilir (76). Feingold ve Mazella tarafından 1998 yılında yapılan bir meta-analiz çalışmasında kadın beden algısındaki bu olumsuz artışın cinsiyetler arası farkı

ortaya koyduğu görülmektedir. Böylelikle kadınların ekonomik güç kazanacağı ve dış görünüşleri hakkında daha az olumsuz düşünceye sahip olacağı fikri de reddedilmektedir (77).

3.3.2. Cinsiyet

"Zayıflık" kavramına "güzellik" denilerek kadınların ideal beden algısı bu çerçevede şekillendirmeye çalışılmaktadır. Çubuklu'nun (2006) araştırmasına göre medya, "yeni kadın" ideolojisiyle kadınları medya aracılığıyla daha güzel, daha zayıf ve çekici olmaya teşvik etmektedir (78). Sosyal hayatta sağlık anlayışının ve iyi görünmenin erkeklerin izomorfizmine veya formuna bağlı olduğuna inanılmaktadır. Kadınların sağlığı ve görünümü hakkındaki bilginin kadının narinliğine, zayıflığına ve sağlığına bağlı olduğuna inanılmaktadır (79). Franzoi ve diğerleri (2011), erkekler ve kadınlar arasındaki farklılıkları araştırırken kendilerini aynı cinsiyetten insanlarla üç önemli vücut parçasına göre karşılaştırdıklarını bulmuşlardır bunlar; yüz, fiziksel yetenek ve figürdür. Araştırmanın sonuçları, kadınların görünüşlerini kendilerine benzer veya onlardan daha iyi görünümle (yukarı doğru sosyal karşılaştırma) karşılaştırma ve kendilerini olumsuz eleştirme olasılıklarının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Öte yandan erkekler; kadın bedeninden ve gelecekteki görünümünden kadınlara göre daha memnun ve umutlu olduklarını belirtmişlerdir (80).

Bu bağlamda araştırmacılar, cinsiyet algılarındaki farklılıkların ve kadınların vücut boyutlarına göre fiziksel güzelliklerini ve çekiciliğini tanımalarının nedeninin kültürel beklentiler ve sosyal kurallar olduğu sonucuna varmışlardır. Güzellikle ilgili söylemler ve medya raporları, cinsiyetler arasında eşit bir dağılım göstermemektedir. Medyada ve toplumda hakim olan söylem, kadınları daha güzel, fiziksel olarak çekici

ve zayıf olmaya zorlamaktadır. Hovardaoğlu (1992) araştırmasında, kadın üniversite öğrencilerinin beden algılarından memnun olmadıklarını, erkeklerin bedenlerinden daha memnun olduklarını değerlendirmiş ve kadınların depresyon düzeylerinin erkeklerden kısmen daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Bazı erkekler vücutlarından memnun olsalar da kendilerini kadınlar kadar iyi hissetmezler. Hovardaoğlu'na (1992) göre zayıflık, erkeklerin zayıflığının bir işareti olarak görülmektedir. Erkek bedeni ne kadar büyük ve güçlü olursa, erkek o kadar erkeksi olur. Erkekler için obezite ile vücut algısı arasında daha olumlu bir ilişki vardır. Aksine “obezite” kadınların korku nesnesi olarak kabul edilmektedir (81).

İdeal dişi zayıf (düşük ağırlık, düşük bel oranı, sıfır beden) kabul edilirse; kadınlar bu görünüme vücut şekillendirme, plastik cerrahi ve diyetle ulaşmaya çalışır ki bu durumda yeme bozukluklarına yol açmaktadır. Bununla birlikte, kadınların ve ince vücutların ideal görünümü, fiziksel tatminsizlikle ilgili literatürü de oluşturmuştur; Araştırmacılar, erkek bedenine olan ilginin de son on yılda arttığına işaret etmektedir. İdeal erkek vücudunu tarif ederken; geniş göğüs, iyi gelişmiş kaslar ve omuzlar, güçlü kollar ve orta ila dar kalçalar belirtilmektedir. Bu bağlamda, erkekler de anabolik steroidler ve insan büyüme hormonu enjeksiyonları gibi takviyeler kullanarak, vücudu inşa etmek için diyetlere, kozmetik ameliyatlara ve son derece ağır fiziksel aktivitelere katılarak, olumsuz vücut imajının davranışsal bir göstergesi olarak bu gruba katıldılar. Dış takviyeler belirli bir süre için memnuniyet sağlasa da, steroid ve insan büyüme hormonu enjeksiyonu kullanılarak; ilaçlar kesildiğinde kalp hastalıklarına, alın kemiklerinin, ellerin, ayakların ve çenenin büyümesine ve kas yırtılmalarına neden olur. İnsan beden imajı çalışmasında Sönmez ve Özgen (2017), kadınların ideal beden imajını zayıf, sağlıklı, uzun boylu

ve güzel yüzlü olarak tanımlarken, erkek beden imajı üçgen gövdeli, geniş omuzlu ve kaslı olarak tanımlamaktadır. Ancak erkekler ve kadınlar arasındaki önemli fark, motivasyonlarının ve hedeflerinin farklı olmasıdır. Kabullenme, kendine güven ve çekicilik gibi hedefler kadınların ideallerini sürdürme motivasyonları olsa da erkekler ideal bir vücuda sahip olmak istediklerini çünkü bunun sağlıklı olduklarını düşündüğünü bildirmektedir (82). Sonuç olarak, araştırmalar cinsiyetin insan imajının algılanmasında farklı etkileri olduğunu göstermiştir. Ancak kadınlar her geçen gün ideal vücut imajlarının farkına vardıklarını da vurgulamışlardır. Medyanın uyguladığı baskı her alanda daha fazla tüketici davranışına sahiptir, böylece insanların beyinlerinde ideal bedenler oluşturmaktadır. Öte yandan ideal beden imajı algısından yavaş yavaş uzaklaştıklarına işaret etmişlerdir. Bu farklılık nedeniyle kişiler, çeşitli güzelleştirme ve estetik yöntemler (özellikle kadınlar) uygulayarak ideal vücut algısına ulaşmaya çalışırlar. Slevec ve Tiggemann (2004), genç kadınlara kıyasla genç erkeklerin daha iyi bir vücut imajına sahip olduklarını bildirmişler ve kadınların yaşamları boyunca çeşitli beden algısı sorunları yaşadıklarını belirtmişlerdir. Cinsiyet değişkenine göre bireysel fiziksel memnuniyette anlamlı farklılıklar görülmüştür. Kadınlar vücutlarına erkeklerden daha fazla önem verdiğini bildirmişlerdir (83). Türkiye de çeşitli çalışmalar yapılmış ve cinsiyetler arasındaki algı farklılıkları ortaya çıkmıştır. Hacıoğlu (2017) Türk ergen nüfusunun beden algısından memnuniyetini araştırmış, kadınların vücutlarından erkekler kadar memnun olmadığını belirtmiştir. Kadınların hemen hemen tüm fiziksel algıları çok genç yaşta başlasa da bu algının hayatları boyunca devam ettiği söylenebilir (84). Kadınların beden imajı ve beden memnuniyetsizliği erkeklere göre daha olası olduğu bazı nedenlerle açıklanabilir. Bu nedenlerden en önemlisi, kadınların sosyal ve

kültürel baskılardan erkeklerden daha fazla etkilenmesidir. Yazılı ve görsel medyada aktarılan bilgilerin çoğu kadınlar tarafından aktarılmaktadır. Medyada kadınlar için ideal beden tanımı açıkça belirtilse de erkekler için böyle bir ideal beden yoktur. Sağlıklı saçlar, sağlıklı, genç vücut, fit vücut ve doğru kıyafet ve ayakkabı seçimi medyadaki ideal kadınsı formlardır. Dedeoğlu (2005), toplumda ve kültürde oluşturulan güzelliğin standardizasyonunu sağlamak için kadınların erkeklerden daha çok çalıştığını bildirmektedir. Standart bir güzellik algısından uzak olduklarını fark eden kadınların olumsuz fiziksel algılara sahip olacağı görülmüştür (23). Çoğu araştırma boyunca kadınlar, kadın zihniyetindeki idealize edilmiş kadın formu nedeniyle daha zayıf olma eğilimindedir. Bu nedenle kadınlar bedenlerinden erkeklerden daha fazla memnun olmalarına rağmen vücutlarının fazla kilolu olduğunu düşünürler. Bu nedenle kadınların beden imajına daha çok dikkat ettikleri söylenebilir. Erkeklerle karşılaştırıldığında kadınlar, normal vücut şekillerine rağmen ağırlıklarının kabul edilen standart ağırlık olan ideal kilodan çok daha fazla olduğuna inanırlar. Bu kavram yeme alışkanlıklarında da karşımıza çıkabilir. Kadınlar erkeklerden daha fazla hızlı kilo vermek veya hiç kilo almamak için diyetisyene gitmektedir. Bu nedenle egzersiz ve vücut geliştirme, vücutlarından memnun olmayan erkeklerin ilgisini çekmiştir (84). Özellikle batı kültüründe medya ve sosyal baskının neden olduğu yanlış dayatma kadınların yeme alışkanlıklarını da farklılaştırmıştır (82). Sonuç olarak kadınlar bedenlerinden erkeklere göre daha fazla memnun olmadıkları söylenebilir.

3.3.3. Eğitim durumu

Eğitim seviyesi, vücut imajının pozitif büyümesiyle doğru orantılıdır. Bucchianeri (2013), daha yüksek eğitim düzeyine sahip kadınların, daha düşük

eğitim düzeyine sahip kadınlardan daha yüksek fiziksel memnuniyet puanlarına sahip olduğunu belirtmiştir (87). Öte yandan, obezitenin kadınların genel sağlığı üzerindeki olumsuz etkisi, eğitim düzeyi düşük kişilerde daha fazladır (88). Hem fazla kilolu erkekler hem de daha düşük eğitim seviyesine sahip fazla kilolu kadınlar, ideal bir vücut şekli ararken gerçek kilo durumunu göz ardı etme eğilimindedir.

Liseden mezun olmayan kadınların, liseden mezun olanlara göre vücut bölümlerinden daha az memnun oldukları görülmüştür. Eğitim düzeyi ve cinsiyet açısından en yüksek ortalama puan lise mezunları, en düşük ortalama vücut organ memnuniyeti puanı ise lise mezunu olmayanlarıdır. Vücudun çeşitli bölgelerinin ortalama memnuniyet puanları karşılaştırıldığında, tüm eğitim düzeylerinde erkeklerin kadınlardan daha memnun olduğu bildirilmektedir (89). Sonuç olarak fiziksel memnuniyetsizlik ile eğitim düzeyi arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar, eğitim düzeyinin yükselmesiyle beden algısının arttığını ortaya çıkarmıştır.

3.4. Beden İmgesi

Beden imgesi kavramı ilk olarak 1950 yılında Avustralyalı psikiyatrist Paul Schilder tarafından psikolojik bir olgu olarak akılda şekillendirilen bedenin görüntüsü olarak ifade edilmiştir. İnsan vücudu görüntülerinin birçok yönü olduğu özellikle akıl hastalıkları, psikosomatik hastalıklar ve nörolojik hastalıklar olmak üzere birçok çalışmada araştırılmıştır (90). İnsan imgelerini tanımlarken kullanılan ortak kavramlara baktığımızda insan vücudunda oluşan duygu, düşünce, algı, tutum ve davranışların görünüş açısından oluştuğunu görebiliriz. İnsan görüntülerinin yorumlanması iki farklı durumla değerlendirilebilir. İlki, insan vücudu görüntüsünün ve bireysel vücut ölçümlerinin bir tahmini olarak kabul edilen insan vücudunun bir görüntüsünü içerir; ikincisi, bedenle ilgili bilgiler de dahil olmak üzere bilişsel bir

biliş yolu olan vücudun öznel veya nesnel görüntüsünü içermektedir (91). Bunlara ek olarak Smolak (2004), beden imgesi üzerine, yetişkin kişilerde var olan beden imgesinin etkilendiği değişkenleri; şimdi var olan tecrübeleri ve kişinin geçmişte yaşadığı ideal olan beden imgesi ve toplumun bireyden beklentileri, diğer insanlarla yapılan karşılaştırmalar ve kültürel değerleri olarak ifade etmiştir (92). Beden imgelerinin sadece fizyolojiye dayalı olmadığı, aynı zamanda fiziksel, sosyal, psikolojik ve deneyimin de beden imgelerinin oluşturulmasında etkili olduğu düşünülebilir. Bu açıdan bakıldığında insan vücudu imajı kavramının sosyolojik bir önemi olduğu söylenebilir. Açıktır ki, insanlar düşüncelerini görüşlerine göre ifade ettiklerinde, duygu, algı ve beden imajı kavramları öznel ve objektif olmaktan uzaktır. Ayrıca bireylerin kendi imajını değerlendirirken bu süreci etrafındakilerden farklı kıldığı ve çevrelerindeki görüşlerden daha olumsuz yargılarda bulundukları bulunmuştur (91). İnsan imajının algılanması sadece bir yaşam döngüsünden etkilenmez. Bir insan, hayatın her aşamasında farklı fiziksel deneyimler yaşamaktadır. İnsan beden imajının temelini çocuklukta atıldığı ve daha sonraki yaşamda gelişip şekillendiği söylenebilir. Çocuklukta beden hobilerinin algılanması bir dizi değişkene bağlıdır; bu, bebeğin kişisel deneyimi, çevre ile etkileşimi, ailenin etkisi ve vücuda giren uyaranların iç ve dış çevreden nasıl algılandığıdır. Bebeklerin beş yaşına kadar diğer çocukların düşünceleri ile beden imajı arasında pek bir fark yoktur. Kilo kaygısı ve fiziksel memnuniyetsizliğe maruz kalma, ortalama altı yaşına karşılık gelmektedir (85). Her çocuğun vücudu farklı bir hızda büyür ve olgunlaşır. Bireysel farklılıkların oluşmasında kalıtım, cinsiyet, aktivite düzeyi, egzersiz ve beslenme gibi faktörler rol oynamaktadır. Bu farklılıkların sonucu, çocukların benlik kavramı ve beden imajı geliştirmesidir. Vücut imajının gelişmesi için çocukluk çok

önemlidir. Çocukluk döneminde üretilen beden imgelerinin ergenliğin olumsuz kavramlarının temelini oluşturduğu görülmektedir. Gözlemlere göre ergen bireylerin ergenlik ve sonraki ergenlik dönemindeki ilgileri vücut yapılarına ve özelliklerine dayanmaktadır. Bu dönemde gençlerin vücutlarında meydana gelen değişikliklere duyarlı oldukları görülebilir. Bu durumda genç bireyin benliğinin sembolü bedendir. Ergenlik döneminde beden imajı ciddi bir psikolojik gerçek olarak ortaya çıkmaktadır ve dikkate alınmalıdır (93). Kişisel gelişim sürecinde görsel, sosyal ve duygusal deneyim, bireyin kendi beden imajına ne derece önem verdiği, çevredeki insanların bireyin görünüşü hakkındaki düşünce, davranışları ve bireyin bu düşünce ve davranışlara tepkisi, bireyin beden imajına ilişkin algısını belirler ve genel bir rol oynar. Bir bireyin ideal bedeninin görünümü ile beden imajı arasında bir uyumsuzluk olduğunda, bireyin beden imajını algılama biçiminde çeşitli farklılıklar gözlemlenebilir. Herkesin kabul ettiği ve kendi bedeniyle karşılaştırdığı ideal bir vücut imajı vardır. Ersöz (2010), çalışmasında katılımcıların ifadelerinden yola çıkarak ideal beden imajının oluşumunu etkileyen kurumsal ve sosyal faktörlerin varlığını araştırmış ve beden imajının oluşumunu etkileyen iki ana faktör olduğuna dikkat çekmiştir; ilki sosyal medya, televizyon, dergi, film alanlarında çalışan aktörler, müzik endüstrisindeki aktris, şarkıcılar ve moda modelleri; ikinci olarak sosyal faktörler olarak, akran çevresi, aile, eş veya erkek arkadaş, aynı cinsiyet, karşı cins ve toplumda, insanların beden imajı algısını etkileyecektir (94).

Ayrıca beden algısı ideal beden imajı ile tutarlı olduğunda bireyler kendilerine daha çok güvenirlere, toplumda daha popüler ve tercih edilir olduklarına inanırlar olumlu bir etki gösterirler (95). Kişinin vücut algısı ile ideal beden imajı arasındaki entegrasyonun bozulduğu; vücut görüntüleme bozukluklarına, hastalığa ve

cerrahi ilaç tüketimine yol açan bir durum olarak günümüzde medya ve toplum, bireylerin belirli bir büyüklük ve ağırlıkta olmadıkça toplumdan dışlanacakları mesajını sık sık yaymaktadır. Zamanla bu durumu güçlendirmek için giderek daha fazla departman, insanların ideal vücut imajına kavuşacağını ve bu şekilde gelir elde edeceğini vaat ediyor. İnsanlar yeni bir alan olan kilo verme merkezleri için yeni bir kilo verme yöntemini savunsa da, insanlar hala çeşitli kilo verme ilaçlarının kullanılması yoluyla gerekli vücut büyüklüğüne ulaşmak ve kilo vermek için yan etkileri göz ardı ederek inanmaktadır. Ersöz (2010) yeme bozukluğu olan kişilerde, yeme bozukluğu olmayan kişilere kıyasla daha fazla zayıflama ilacı kullanımı olduğunu bildirmiştir (23).

3.4.1. Beden İmgesinin Gelişimi

Beden imgesi, bireyler ve diğerleri arasındaki etkileşimi belirleyen, düşüncelerinde diğer nesneler hakkında düşünceler oluşturan ve aynı zamanda kişisel yaşamlara rehberlik eden bir imge ifade biçimi olarak tanımlanmaktadır (32). Bir bireyin yaşamı boyunca zihinsel sağlığı ile benlik değerinin büyük bir kısmı beden imgesinden meydana gelmektedir. Beden imgesi; karşı cinse karşı çekicilik, topluma kendini kabul ettirme, atletik kabiliyetler ve sosyal olarak kendine güvenme konusunda oldukça etkilidir (96). Günümüzde medyaya sıklıkla maruz kalan vücut şekli, sağlıklı bir vücut ve zayıf bir vücut gibi ideal bir vücut şekli olarak ifade edilebilir. Bireyler bu bilgilere maruz kalarak bedenlerine belli anlamlar verirler, böylece kimlik, benlik algısı, kendine güven ve kişilik kavramları oluştururlar. Bu açıdan ideal vücut şekillerini benimsemek ve onlara ulaşmak için çabalamak; sağlıksız davranışlara, özgüven eksikliğine ve beden imajından memnuniyetsizliğe yol açmaktadır (31). Bireyler kendi beden imajlarını kendi görüşleri ve kendi

düşünceleri ile şekillendirirler. Dışarıdan biri o kişiye baktığında, zihninde bir beden imajı yaratmaktadır. Bu durum nedeniyle, iki kişinin karşılaşması durumunda her kişi, davranış oluşturmak için birbiriyle etkileşen iki beden imgesi oluşturur. Sonuç olarak beden imajı algısının duygusal ve sosyal yaşamı etkilediği ve davranışsal farklılıklara yol açtığı söylenebilir (90).

3.5. Esenlik Kavramı

İngilizce'de “wellness” olarak kullanılan kavram, Türkçe'de fiziksel uyum (fitness), iyilik, zindelik anlamlarına karşılık gelmektedir. Karagözoğlu, “wellness” kavramına karşılık “esenlik” terimini kullanmıştır.

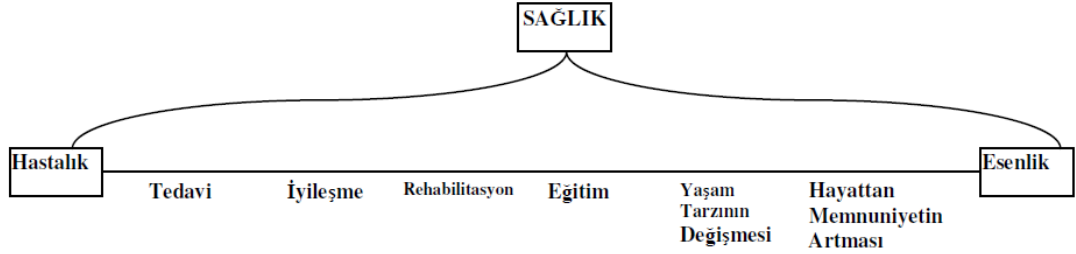
Wellness terimi, hastalık veya rahatsızlık için bir zıtlık olarak türetilmiştir. Sağlık kelimesi bütün anlamına gelen bir kökten gelmektedir (97). Bu bakımdan sağlık, mutluluk ve esenliğin tüm yönleri ile fiziksel ve zihinsel sağlığın olumlu duygularını kapsayan çağdaş bir terimdir. İnsanların fiziksel ve zihinsel sağlığıyla ilgili geçmiş tıbbi uygulamalara baktığımızda, tıbbın yalnızca hastalıkları tedavi etmeye odaklandığını görebiliriz. Wicklund' a göre bunun nedeni "geçmişte tıp fakülteleri hastalığı başarılı bir şekilde tedavi ettiler; ancak doktorlar sağlığa hastalık merkezli yöneldikleri için, hastanın beslenme alışkanlıkları, stres seviyeleri ve hayatının diğer yanlarıyla ilgili sorular göz ardı edilmektedir. Doktorların odak noktası hastalığın nedenini araştırmak değil, hastalığı iyileştirmek olmuştur” (97). Bu durum sadece doktorun kusuru olarak görülmemelidir. Bunun nedeni, hastalığına hızlı bir çözüm arayan ve sebebinden şüphelenmeyen bireylerin de kusurlu olmasıdır. Günümüz sağlıkçıları, artık, bir “iyi oluş” yöntemi izlemeye başlamışlardır. Bu görüş; hastalığın bir sefere mahsus tedavisi yerine, insan varlığının diğer taraflarının

farkına varıp, periyodik devam eden aktif bir aşama için gerekli seçimlerin yapılmasının önemini belirtmektedir (98).

İş hayatında giderek artan sağlık harcamaları da iyilik hali ifadesinin ortaya çıkmasında etkili olmuştur. Araştırmalar, çalışanlarına refah projeleri sunan şirketlerin gider-kar oranlarında ve toplam iş yüklerinde artışa işaret etmektedir (97).

Şimdi bu gerçeğe dayanarak plan kapsamının mihenk taşı olarak beden eğitimi ve sağlık eğitimi veren kurumlar, insanların hayatına mutluluk getirecek ve böylece temel çalışma ilkeleri olarak kişisel yaşam kalitesi felsefesini geliştireceklerdir. Bu nedenle beden eğitimi ve sağlık eğitimi programlarının temel amacı bireylere günlük yaşamlarına uygun bilgi ve beceriler kazandırarak refahlarını ve sağlıklarını iyileştirmektir. Hastalıktan kurtulmak ile mutluluk arasında birkaç fark vardır. Bunlardan biri; esenlik zaman içinde devam eden bir oluşumdur, hasta olmama ise bir dönem veya bir haldir (99). Diğeri ise; mutluluk aktiftir ve kişisel kararlılığa, gelişime ve değer yargısına bağlıdır. Ancak, hastalığın başarısızlığı herhangi bir kişisel çaba harcamadan gerçekleşebilir. Bazı insanlar dikkat etmemelerine rağmen hasta olmayabilirler. Bu durumda mutluluk, bireyin kişisel gelişim potansiyelini sürekli olarak gerçekleştirdiğini ve fiziksel, zihinsel, çevresel, sosyal, kültürel, ruhsal ve tüm kaynaklarını tam olarak kullandığını gösterir (100). Bununla birlikte esenlik, öğrenme ve gelişme işlemlerine bağlıdır ve bu işlemler kümülatiftir. Bu nedenle esenliği geliştiren etkenler ertelendiğinde esenlik potansiyeli hafifler. Hastalığın yokluğu ise tarafsız bir değerlendirmedir. Bu bir durum tanımlanmasıdır (101). Son olarak, bir kişi hastalık belirtileri gösterebilir ve sağlıklı olabilir. Dolayısıyla geniş anlamda mutluluk, kişisel sağlığın tüm yönlerini kapsamaktadır. Bruhn ve ark. ise esenlikli bir yaşam için “iyi sağlık” tecrübesinin

kafi olmadığını ileri sürmektedir. Bu nedenle, kişinin sadece sağlıklı olmaması yeterli değildir, aynı zamanda bir dizi psikolojik tutumlar geliştirmelidir. Aşağıda bu görüşün bir diyagramı verilmiştir: (101)



Şekil 1. Esenlik ve Hastalık Arasındaki İlişki

3.5.1. Esenliğin Tanımı

Esenlik; “kişinin fiziksel, zihinsel ve manevi iyi oluşunun birbirleriyle entegre edilmesi ve dengelenmesi yoluyla yaşam kalitesinin yükseltilmesi süreci” olarak nitelendirilebilir (98). Pek çok teorisyen, refahın en iyi mutlak kurallardan ziyade göreceli olarak ifade edildiğini savunmuştur. Bu nedenle sağlık bilimleri literatürü, iyilik halinin çeşitli tanımlarını ve biçimlerini içerir.

Refah kavramını ilk tanıtan kişi Halbert Dunn olarak bilinir. Ardell, refah kavramının ilk olarak yaklaşık elli yıl önce Dunn tarafından kullanıldığını ve makalelerinin ve kitaplarının esenlik hareketinin yaratılmasına yardımcı olduğunu savunuyor. 1935-1950 yılları arasında A.B.D. Ulusal Yaşam istatistikleri Bürosu Başkanı ve bir doktor olarak Dunn, Amerikan halkının sağlık ölçümlerinin morbidite ve mortalite oranları temel alınarak yapıldığını fark etmiştir ve bunu “hastalıklara karşı savaşmak, daha iyi bir esenlik durumu için savaşmaktan daha kolaydır” şeklinde yorumlamıştır (102). Dunn’ın esenlik tanımı Dünya Sağlık Örgütü’nün sağlık tanımını temel almıştır ama Dunn, sağlıklı olma durumunun esenlik sürecinden farklı olduğunu işaret etmiştir (103).

Dünya sağlık örgütü sağlığı; “fiziksel, zihinsel ve sosyal iyi oluş durumu” olarak tanımlamakta ve “yalnızca hastalığın veya sakatlığın yokluğu” olarak görmemektedir (104). Dunn ise sağlığın “pasif bir homeostasis veya denge durumu” olduğunu söylemiş, esenliği ise “kişinin yaşamındaki faaliyetlerini en iyi şekilde gösterme potansiyeline doğru sürekli bir hareket sürecini” anlatan dinamik bir kavram olarak tanımlamıştır (102). Dunn (1961) “yüksek düzeyli esenlik” ismini verdiği kavramın tanımını formüle etmiştir. Tanıma göre kişi için dikey düzeyli esenlik; bir bireyin elde edebileceği potansiyeli artırabilecek kapsamlı bir davranışsal yaklaşımdır. Bireylerin çalışma ortamında anlamlı davranış ve denge sağlamasını gerektirir (105). Dunn esenliğin çeşitli boyutları olduğuna inansa da tamamlanmış bir iyi oluşun bu formatın tümünün eşit bir şekilde bir araya gelmesiyle muhtemel olabileceğini söylemektedir. Bunlar çevresel refah, fiziksel refah ve ruhsal refahdır (105). Dunn, "çevrenin sizi dolu dolu bir yaşam sürmeye teşvik etmesi gerektiğine" ve "hem beden hem de zihnin aktif olması gerektiğine" inanmaktadır (105). Dunn ayrıca, bireylerin yüksek seviyeli esenliğe ulaşan yolda psikolojik danışmanların eşsiz bir husus olduğuna işaret etmektedir (104). Dunn'a (Dunn, 1961) göre mutluluk bir varoluş biçimidir, yaşamı deneyimlemek için en iyi fırsatı sunabilir ve aynı zamanda kendine ve başkalarına en yararlı olanı algılamanın bir yoludur. Dr. Donald Ardell, esenlik hareketini ileriye taşıyan başka bir kişidir. İlk kitabı "High Levels of Happiness: Doctors, Medicine and Alternatives to Disease" 1977 de yayınlanmıştır ve 1986 da yeniden yazılmıştır. Bu kitabım Amerikan halkı üzerinde büyük bir etkisi oldu, profesyoneller ve sıradan insanlar tarafından okunmuştur (105).

Ardell esenliği “gelişmiş bir fiziksel, psikolojik ve ruhsal sağlık hali için bilinçli ve kararlı bir yaklaşım” olarak tanımlamıştır. Onun teorisine göre “kişinin

sağlığı sürekli değişim halindedir. Kişi esenlikli hayat tarzını sürdürerek hastalanma ihtimalini önemli ölçüde düşürür ve toplam iyi oluş ihtimalini artırır. Böylelikle de kişi kendi fiziksel sağlığı, zihinsel sağlığı ve yaşama arzusu için en iyi potansiyeli gerçekleştirebilir” (106). Ardell, mutluluk egzersizinin doğasını ve çevresini belirleyen önemli faktör olarak on faktör belirlenmiştir. Bu faktörler, esenlik semineri katılımcılarının ve sağlık uzmanlarının görüşlerine göre listelenmiştir. Bu etkenler Tablo 2 de belirtilmiştir.

Tablo 1. Esenlik Hareketini Şekillendiren Etkenler

Çığır Açan Çalışmalar	Sağlığı etkileyen hayat tarzı ve çevresel faktörleri ortaya seren yayınlar.
Maliyet Krizi	Sağlık bakımının yükselen fiyatları.
Kamuoyu Bilinci	Medyada sağlık bilgilerinin patlaması.
Zihin/Vücut Farkındalığı	Fiziksel sağlık kadar psikolojik sağlığa da odaklanan esenlik programları.
Korkunç Güzel Şeyler	Vietnam, sağlık alanında aşırı uzmanlaşma, kalp hastalıklarının salgın seviyesinde artmış olması, ailenin ve kurumsal dinin çöküşte olması ve doktorlar gibi otorite figürlerini sorgulamaya olan eğilim gibi hatalardan çıkarılan iyi ve olumlu derslere atıfta bulunan bir tezat ifadesi.
Endüstrinin Duyarlılığı / Teşvikler	Çalışanların sağlık masraflarını azaltmak amacıyla başlatılan esenlik programları.
Güçlü Bireysel Sesler	Egzersiz, fitness ve beslenme gibi konularda milyonların düşüncelerini etkileyen birçok yayın.
Diğer Hareketler	Bütüncül sağlık ve kadın hareketleri gibi esenlikle uyumlu ve esenliğin amacına destek olan hareketler.
Araştırmalar	Hayat tarzının sağlık üzerindeki etkisi hakkında giderek artan nitelik ve nicelikteki veriler.
Örgütler	Amerika Birleşik Devletleri çapında bunlardan dördü katkılarıyla öne çıkar; PCPFS, SPM, AFFDB ve YMCA.

Mc Neil (1998) ise esenlik çalışmalarının ortaya çıkışını üç faktöre bağlamıştır. Bunlar “(1) artan sağlık masrafları, (2) tıp alanındaki ilerlemeler, (3) gelişen teknolojiyle beraber oluşan hareketsizlik”tir. Mc Neil’in tarihsel tanımlamasına göre “20. Yy. ilk yarısında tıp alanındaki gelişmelerle birlikte dönemin en tehlikeli hastalığı olan enfeksiyona bağlı ölümlerin çaresi bulunmuş ve

önüne geçilebilmişti. Ancak teknolojinin sürekli gelişmesiyle birlikte bireylerin yaşamları giderek daha hareketsiz hale gelmiş, işlenmiş gıdalar, işlenmiş gıdalar fazla tüketilmeye başlanmış ve hayat daha stresli hale gelmiştir (103).

İnsan hayatındaki bu değişimler yeni bir nesil yaratsa da kanser, obezite, kalp-damar hastalıkları ve inme yeniçağın önde gelen ölüm ve hastalık nedenleri arasında sayılmaktadır. McNeil bu tarihsel değişim aşamalarının çalışma sektörüne olan yansımalarını ise “artan sağlık masrafları ve azalan verimlilik sebebiyle şirket ve kurumlar, çalışanlarının esenlik seviyelerini artırmak için esenlik programları geliştirmişlerdir. Böylece çalışanlarının hayat tarzlarından dolayı oluşan sağlık problemleri azaltılmış ve sağlık masrafları da düşürülmüştür” ifadesiyle ortaya koymaktadır (103).

Esenlik kavramının öncülerinden bir diğeri de Bill Hettler’dir. Hettler esenlik alanındaki çalışmalarına Wiscounsın Üniversitesinde başlamıştır. Amacı “esen” bir kampus yaratmaktır. Sağlık servisi ve hayat tarzı programı yöneticisi olarak bir “Hayat Tarzı Değerlendirme Anketi” (Lifesyle assessment questionire- LAQ) oluşturmuştur. Daha sonra “LAQ”, “TESTWELL” olarak yeniden tasarlanmıştır. “TESTWELL”, kişisel veya kurumsal kullanım için elverişli olan bir esenlik değerlendirme yöntemidir (104). Hettler (2004) mutluluğu; " Kişinin gerçekleştirdiği olumlu bir süreçtir. Bireyin daha başarılı bir şekilde hayatta kalmak için gerekli seçimler yapmasıdır. Dolayısıyla bireyler kendi sağlıklarından sorumludur ”(103) Hettler bu tanımı yaparken özellikle sorumluluk kavramına dikkat çekmiştir. Hettler esenliği altı boyutlu bir modelleme ile ele almaktadır. Bunlar; “sosyal boyut, mesleki boyut, spirütüel (manevi) boyut, fiziksel boyut, entelektüel boyut ve duygusal boyut”u içermektedir (104).

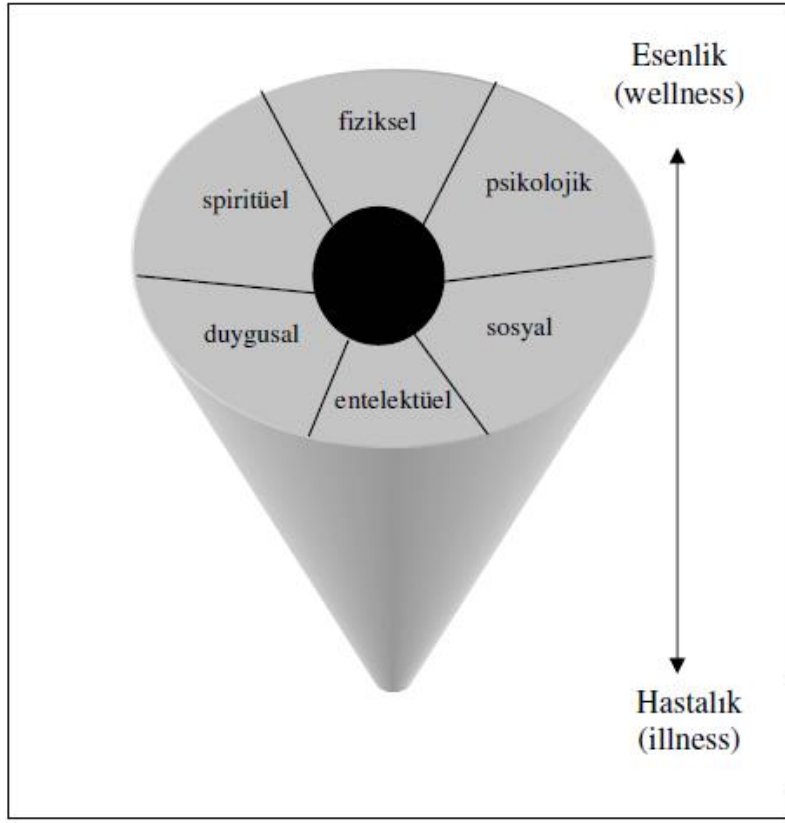
Hettler (2004) ayrıca, tıp endüstrisi tarafından sağlanan sağlık olanaklarının, kişinin kendi sağlığına özen göstermesini teşvik eden sağlık tanıtım etkinlikleri ve sunulacak eğitsel imkânlarla ile daha da geliştirilebileceğini vurgulamıştır (107).

Dr. Robert Allen (2001) insanların esenlikli hayat tarzını destekleyecek şekilde değiştirmesine ve yaşam biçimlerini belirleyen kültürlerin farkına varmasına yardım etmek adına, sistematik bir yaklaşım olan “Lifegain” modelini geliştirmiştir. Allen, yaşadığımız kültürün bir anti esenlik ve bir anti sağlık kültürü olduğunu ve bizi sağlıksız besinler seçmeye, kilo almaya, yüksek stresle ve egzersiz yapmamaya teşvik ettiğine inanmaktadır. Ona göre hayat tarzı, bireysel davranış ve toplumsallaşmanın birleşimidir. Bu durumda Allen’e (2001) göre, “esenliği, tıbbi olanakların kullanımı; tütün, alkol ve uyuşturucu kullanımından uzak durma; doğru beslenme ve kilo kontrolü; fiziksel egzersiz; stres ve stres yönetimi; insan ilişkileri, kişisel gelişim ve topluluğa karışmak” oluşturur (105). Sweeney ve Myers (2000) "mutluluk çarkı" dedikleri bir model geliştirdiler. Bu modele göre insanların günlük yaşamlarında karşılaştıkları temel sorunlardan biri, yaşam sürecine kapılıp birçok temel ihtiyaç ve görevi görmezden gelmeleridir. Göz ardı edilen görevler genellikle yakın gelecekte sorun yaratmasa da orta ve uzun vadede ortaya çıkacaktır. Örneğin diyetine dikkat etmeyen bir kişi bir süre sonra konuya odaklandığında kendisini kilo alırken bulacaktır. Aynı şekilde düzensiz egzersiz yapan başka bir kişi de bu eksikliği doktor tavsiyesi altında ve sağlık sorunları ile karşılaştıktan birkaç yıl sonra fark edebilir. Bu bağlamda fitness çarkı, genel yaşam kalitesini artıracak noktalara dikkat edilmesini önerir. Çarkın en önemli yönü, herkese kendi hayatlarını sistematik olarak değerlendirme fırsatı sağlamasıdır (107). Archer, Probert ve Gage (1987) esenlik kavramını " zihni, bedeni ve ruhu içeren maksimum insan fonksiyonu için olan

arayış sürecinin çağdaş bir tanımıdır " olarak tanımlamıştır (103). Greenberg (1985) sağlık, esenlik ve gelişmiş esenlik olmak üzere iki terimi birbirinden ayırmıştır. Sağlığın toplumun, psikolojinin, duygunun ve bedenin bağımsız bir parçası olduğuna inanmaktadır. Mutluluk, bu bileşenleri bir bütün halinde birleştirir ve her bileşen diğer tüm bileşenlere bağlıdır. Greenberg, bu kombinasyonların bileşenleri birbiriyle dengelendiğinde yüksek düzeyde mutluluk elde edilebileceğini açıklamıştır. Bu nedenle, bu bileşenlerden birini iyileştirirken, dengeyi sağlamak için diğer bileşenlerin iyileştirilmesi gerekmektedir (106).

3.5.2. Esenliğin Boyutları

Dunn (1961), mutluluğun çok boyutlu yapısına dikkat çekmiş ve mutluluğu "kapsamlı bir yaklaşım" (model) olarak tanımlamıştır. Bu durumda teorisyenler, çevresel, sosyal, profesyonel, entelektüel, fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal dahil olmak üzere mutluluğun çeşitli yönlerini tanımlamışlardır (105). Adams vd. esenliği "insanın fiziksel, ruhsal, psikolojik, sosyal, duygusal ve entelektüel gelişimini tutarlı ve dengeli hale getirebilen bir yaşam biçimi" olarak tanımlamaktadır (105). Entegre sistem ve çok boyutlu ana sınırlar dikkate alınarak, mevcut refah modeliyle uyumlu bir refah modeli oluşturulmuştur. Adams (1997) ve arkadaşları (Şekil 3), algılanan mutluluk ölçeğine dahil etmek üzere altı farklı boyut seçmiştir ve her boyut deneysel olarak kanıtlanmış özelliklerine dayandırılmıştır (108).



Şekil 2. Adams, Bezner ve Steinhardt'ın Esenlik Modeli

3.5.2.1. Fiziksel Esenlik

Fiziksel sağlığa ilişkin olumlu algılar ve ihtiyaçlar "fiziksel esenlik" olarak tanımlanmaktadır. (98). Bu konuda birçok çalışma yapılmıştır. Örneğin, Mossey ve Shapiro (1982) diğer tarafsız verilerle birlikte kullanıldığında, algılanan esenlik ölçümlerinin hastanın genel durumu hakkında daha doğru bir yorum sağlayabileceğini iddia etmektedir (109). Mossey ve Shapiro (1982), esenlik algısına ilişkin ilk çalışmalarında, kendi sağlık durumlarını değerlendiren bireylerin mortalite üzerindeki etkisini araştırmışlardır. Çalışma 3128 Kanadalı yetişkin üzerinde gerçekleştirilmiştir, katılımcıların sağlıklarına ilişkin algılarını ölçtü, nesnel sağlık boyutlarını kaydetmişlerdir ve bu değerler ile ölüm oranı arasındaki ilişki incelenmiştir (109). Çalışmanın sonucunda araştırmacılar, mortalite oranının; ileri

yaş, kötü sağlık algısı, kötü objektif sağlık durumu ve düşük hayat tatmini parametreleriyle ilişkili olduğu yargısına varmışlardır. Araştırmacıların tespit ettikleri bir diğer önemli nokta ise, kişilerin objektif sağlık durumları değişkenlik gösterse de, sağlıkla ilgili algılarının değişmediğidir (109). Araştırmanın ilginç sonuçları şu şekilde belirtilmiştir:

-Olumsuz sağlık bilgisi olan kişilerin ölüm oranı, sağlık hakkında iyi bilgiye sahip olanların üç katıdır.

-Analizde kullanılan tüm parametreler karşılaştırıldığında, mortaliteyi belirlemeye yönelik parametreler arasında sadece "ileri yaş" ın "sağlık algısında" daha etkili olduğu görülmüştür (110). Mossey ve Shapiro (1982) çalışmanın sonuçlarıyla ilgili çeşitli yorumlarda bulunmuşlardır:

- Sağlık algısından çok sağlıklı yaşamla ilgili pozitif alışkanlıkların mortalite üzerine etkili olmuş olması muhtemeldir.
- Pozitif sağlık algısının bağışıklık sistemini kuvvetlendirici etkisi olabilir (110).
- Pozitif sağlık algısının bağışıklık sistemini kuvvetlendirici etkisi konusundaki iddia diğer bazı araştırmacılar tarafından da desteklenmektedir (109).

Fiziksel esenlik algısı yüksek olan kişiler;

- 1) Fiziksel açıdan sağlıklı olmayı gerektiren gündelik aktiviteleri daha tecrübe ile gerçekleştirebilirler.
- 2) Sigara içmek ya da egzersiz yapmak gibi davranışlar hakkında daha sağlıklı kararlar verebilirler.
- 3) Fiziksel olarak kendilerini daha sağlıklı hissederler.
- 4) Kendi fiziksel algıları ile ilgili daha pozitif bir imaja sahiptirler (111).

3.5.2.2. Spritüel (Manevi) Esenlik

Spritüel (manevi) esenlik; “birleştirici bir güce duyulan inanç” “zihin ve bedeni başlayan kuvvet” veya “yaşamın anlamı ve amacı konusundaki farkındalık hali” gibi değişik şekillerde tanımlanmıştır. Bilhassa sonuncu betimleme algısal ölçütleri de kapsadığından en çok kabul gören ve “olumlu sağlık durumu” ve “iyilik hali” ile ilgisi kurulabilen tanım olmuştur (110).

Paloutzian ve Ellison (1982) tinsel iyi oluşu ölçecek bir skala geliştirmişlerdir “Tinsel İyi Oluş Skalası” (Spritual Well-Being -SWB); bu skalanın alt gruplarından biri olan “Varoluşçu İyi Oluş Skalası” (Existental Well-Being- EWB) yaşamın gayesinin inşasını sorgulamaktadır. Bu hususta yapılan çalışmalarda saptanmıştır ki, EWB ile ölçülen “bireylerde yaşamın anlamının inşası”, “yalnızlık hissi” ve “depresyonla” negatif, buna karşılık “özsaygı”, “aile ile bir arada olma”, “sosyal beceriler” gibi özelliklerle ise pozitif korelasyon göstermektedir (110).

Koenig (1995) tarafından yapılan başka bir çalışmada fiziksel sağlık ve maneviyat ile akıl sağlığı arasındaki ilişkiyi inceleyen yayınlar analiz edilmiştir. Manevi tarafı güçlü olan kişilerin hayata karşı daha iyimser oldukları, daha az depresif semptomlar gösterdikleri, intihar eğilimlerinin daha az olduğu, bağışıklık sistemlerinin daha güçlü olduğu ve koroner hastalıklara bağlı ölüm oranlarının daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır (112).

Maneviyat, nesnel ve makul kuralların yanı sıra, hastalık sonrası alternatif bir iyileşme yöntemi olan evrenin birliğine güvenmek ve acı verici deneyime rağmen kendini iyi hissetmek olarak da görülmektedir. Manevi esenlik sahibi kişi; 1) uyum içinde yaşama ilkesini kabul etmiştir. 2) Hayatı kariyere ve amaca bağlıdır. 3) Etik davranışa karşı duyarlılığa sahiptir. 4) Yaşamın anlamını görmektedir (113).

3.5.2.3. Psikolojik Esenlik

Psikolojik esenlik kavramı ile alakalı birçok yorum yapılmıştır. Bu ifade temelde psikolojideki "iyimser önyargı" tanımından türetilmiştir. (110). Bu kaynağa dayanarak psikolojik esenlik; kişinin yaşamda karşısına çıkan bütün olay ve koşulların kendisi için olumlu sonuçlanacağına ilişkin algısı, şeklinde tanımlanabilir (114). İyimserliğin karşısındaki kişilik yapısı karamsarlıktır. Kötümser kişilik yapısı, yaşamın kişilik özellikleriyle aynıdır. Araştırmalar, karamsar kişilik yapısının 45 yaşından sonra zamanla kötüleşecek olan depresyon, düşük üretkenlik ve sağlık koşulları gibi sorunlarla yakından ilişkili olduğunu göstermiştir (110). Fakat bunun tersi de doğru mu? İyimser kişilik özellikleri daha iyi sağlıkla bağlantılı mı? Bu soruya yanıt olarak, Scheier ve Carver tarafından 1985 yılında yapılan bir çalışmada, "yaşam yönelim testi" ile ölçülen iyimserliğin, bireylerin çeşitli fiziksel semptomlarıyla ters orantılı olduğu bulunmuştur (115). Ancak iyimser kişilerin postoperatif halsizlik dönemini atlatma ve koroner arter baypas ameliyatı sonrası daha başarılı bir hayat yaşama olasılıkları daha yüksektir (110).

Benzer şekilde, iyimserliğin stres bulguları ve endişe hali ile negatif; zorluklara göğüs gerebilme, genel iyi oluş, mutluluk gibi özelliklerle ise pozitif korelasyon gösterdiği saptanmıştır (110). Psikolojik esenlik ile ilgili algısı yüksek olan kişilerin; 1) daha tutarlı 2) daha fazla esnek 3) yaşam süreci üzerinde daha güçlü bir kontrol hissine sahip 4) daha iyimser 5) zihinsel ve fiziksel olarak daha olumlu bir sağlık durumuna sahip olmaları beklenir (111).

3.5.2.4. Sosyal Esenlik

"Sosyal esenlik" bir kişinin bir talebi olduğu sürece ailesinden, yakın çevresinden ve arkadaşlarından gerekli desteği alabileceği anlamına gelmektedir (111). Sosyal yardım araştırmasında sosyal destek öne çıkmaktadır. Sosyal desteğin çeşitli tanımları yapılmış olsa da, en çok kabul gören tanım şudur: "İnsanlar çevrelerindeki insanların sevgilerini, ilgilerini, saygılarını hissedeceklerine değer vereceklerine, karşılıklı iletişime ve yükümlülüklerin düzenine ait olma hissine sahip olacağına inanmaktadır" (98). Fiziksel sağlık ve sosyal ilişkiler arasındaki ilişki sürekli olarak incelenmiştir. Araştırmalar, sosyal desteğin mutluluk üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermiştir (116). Sosyal desteğin psikolojik ve fiziksel iyilik hali ve yaşam tatmini duygusu ile pozitif; psikopatoloji ve stres bulguları ile negatif korelasyon gösterdiği tespit edilmiştir.

Kişinin çevresindeki kişilerden alabildiği sosyal destek ile mortalite ve morbidite ilişkisini araştıran birçok çalışma yapılmıştır. Bütün diğer risk faktörleri stabil tutulduğunda, sosyal desteği yüksek olan erkeklerin mortalite oranlarının daha düşük, kalp damar sistemiyle ilişkili hastalıklara daha az yakalandıkları görülmüştür.

Kadınlar için de aynı sonucu doğrulayan araştırmalar yayınlanmıştır fakat bunun aksini iddia eden çalışmalar da vardır. Bu nedenle kadınlar hakkında ortak bir yargıya varmak imkânsızdır. Araştırmacılar sağlık ile sosyal destek arasında dört anahtar bağlantı tanımlamışlardır. Birincisi, tatmin edici bir sosyal destek duygusuna sahip olmak, kişisel sağlığı olumlu yönde etkileyen en önemli faktörlerden biridir. İnsanlar gerektiğinde yeterli desteği bulabileceklerini düşünürler ki bu da kişinin sosyal çevrelerinde ne kadar kabul edildiğini, saygı duyulduğunu ve sahiplenildiğini gösterir. İkincisi sosyal desteğin kalitesi nicelikten daha önemlidir. Üçüncüsü; aile ve

arkadaşlar tarafından sağlanan desteğin önemi yerden yere değiştiği için desteğe ihtiyaç vardır. Son olarak; bu destek karşılıklı ise iyi ve sağlıklı bir ilişki vardır (110).

3.5.2.5. Duygusal Esenlik

Dintiman ve Greenberg (2004) duygusal mutluluğu, hayatta karşılaşılan çeşitli durumlarda kişinin duygularını kontrol edebilmesi olarak tanımlıyor. Duygusal mutluluk, tüm insan duygularını ifade etme ve hissetme yeteneğidir (118). Başka bir yaklaşımda, duygusal iyilik, kişinin öz kimliğine olan güven ve öz saygısının bir kombinasyonu olarak tanımlanır. Öz farkındalık ve öz saygı, özgüven unsurlarıdır. Kendine güven, duygusal iyilik halinin en önemli bileşeni ve genel iyilik halinin en güçlü belirleyicisidir (98). Öz kimlik, bir kişinin kendisiyle ilgili içsel izlenimidir. Bu kimliğe verilen içsel değer, tüm takdir, değer, kabul ve kendini beğenme duyguları da dahil olmak üzere öz saygı olarak tanımlanır. Kendi kimliğinin tam olarak farkında olan kişilerin özgüvenleri yüksektir. Benlik saygısı yüksek kişiler, kimliklerini korumak ve geliştirmek için karşılaştıkları olay ve durumları analiz etme yeteneğine sahiptir (110). Yüksek esenlik algısına sahip olan insanların duygusal özellikleri; 1) Başkalarının onayı ve inancı olmadan hareket etme yeteneği; 2) Kişinin öz kimliğini net bir şekilde anlaması; 3) Öz yeterlik ve öz-tatmin; 4) Tam anlamıyla özgüvene sahip olmaktır (111)

3.5.2.6. Entelektüel Esenlik

Temel olarak, entelektüel esenlik bir merak durumu ve güçlü bir öğrenme arzusudur. Fırsatların ortaya çıkmasına izin vermek planlama, strateji geliştirme ve problem çözme gerektirir (119). Adams ve ark.(1997) araştırmalarına göre, optimal

aktivite seviyesinin hissettiği iç enerjiye entelektüel mutluluk deniliyor, bu da kişinin hayatını entelektüel olarak canlandırabilir. Bu tanıma destek olarak iki farklı görüş sorgulanmıştır. Birincisi; araştırmacılar, aşırı zihinsel aşırı yüklenme ve yetersiz entelektüel faaliyetin, insan sağlığını olumsuz etkileyerek stres oluşturabileceğini o belirtmişlerdir. Yeterli miktarda entelektüel uyarmanın optimal olduğu sonucuna varılmıştır. Asıl sorun, entelektüel uyarımın aşırı / azının nasıl ölçüleceğidir. Çevre ve kişisel farklılıklar, entelektüel uyarım kavramının net bir tanımını yapmayı zorlaştırdığı için, sorun göreceli bir tanım benimsenerek çözülebilir. Bu durumda araştırmacılar, aşırı veya yetersiz entelektüel uyarım tanımını insan algısına bırakma yöntemini kabul etmişlerdir. Bir diğer entelektüel esenlik tanımı, insanları entelektüel olarak teşvik eden ve zenginleştiren faaliyetlere katılmayı içermektedir. Stevens ve Shihaf (1993) tarafından farklı huzurevlerinden 80 yaşlı insan üzerinde yapılan bir çalışmada, huzurevinde aktif olarak iletişim kurmayı düşünenlerin çok daha düşük depresyon semptomları ve can sıkıntısı yaşadıkları görülmüştür. Kolanowski ve Gunter (1985) tarafından yapılan çalışmada emekli kadınlar incelenmiş ve hangi davranış kalıplarının fiziksel ve zihinsel sağlığa yol açtığını bulmaya çalışılmıştır. En önemli faktörlerin fiziksel aktivite ve hedef belirleme, zihinsel aktivite ve sosyal ilişkiler olduğu sonucuna varmışlardır (110).

3.5.3. Esenlik Modelleri

Esenliğe ilişkin çok boyutlu modeller geliştirilmiştir. Bunlar başlıca; Hettler'in "Çok Boyutlu Modeli" (1984), Crose ve arkadaşlarının "Entegre Sistem Modeli" (1992), Greenberg'in "Beş Boyutlu Mutluluk Modeli" (1985), Chandler ve arkadaşlarının "Mental Well-Being Model" (1992), Eberst "Sağlık Küpü Modeli " (1984), Whitmer ve Sweeney (1992) tarafından geliştirilen "Genel Esenlik Ve

Koruma Modeli”, son olarak Adams, Bezner ve Steinhardt'ın “Algılanan Esenlik Modeli” dir. Bu modeller birlikte incelendiğinde hepsinin benzer kavram ve boyutları içerdiği görülmektedir (98,107).

3.5.3.1. Hettler'in Çok Boyutlu Modeli

Belki de en ünlü esenlik modeli, Hettler'in çok boyutlu modelidir. Bu çok boyutlu modelin amacı, bireylerin yaşam tarzı seçimlerini iyileştirmek için hak ettikleri davranışları edinmelerine yardımcı olmaktır (120). Bu model, yaşamın fiziksel, sosyal, ruhsal, duygusal, entelektüel ve mesleki yönlerini içerir. Duygusal boyut; kendi duygularınızı kabul etme, iyi hissetme, duyguları yönetme ve başkalarıyla sağlıklı ilişkiler kurma ve sürdürme becerisidir. Entelektüel boyut; bir kişinin bilgi tabanını genişletmek, becerilerini geliştirmek için çabalamak ve yeniliğe açık olmak gibi konuları ele alır. Mesleki boyut; kişisel tatmini arttırmak ve toplumun genel refahını desteklemek için kişinin kendi çıkarına uygun bir kariyer kurmasına rehberlik eder. Fiziksel boyut; beslenme, insanın bakım alışkanlıkları, ilaç kullanımı, tıbbi sistemin doğru kullanımı ve fiziksel egzersiz gibi konuları içerir. Sosyal boyut; tüm topluluk içindeki aile, arkadaşlar ve ilişkilerle ilgilenir. Son olarak tinsel boyut bulunmaktadır vardır; odaklandığı temalar yaşamın anlamı ve amacı, doğaya saygı ve takdir, kişisel değer ve inançlara dayalı faaliyetlerdir (102). Bu altı boyutun tanımları birbirinden farklı olsa da birbirleriyle etkileşim halindedirler. En iyi mutluluğu elde etmek için bu altı boyutun uygun dengesini korumak önemlidir. Herhangi bir boyutta mutluluğa ulaşmak, diğer boyutlardaki mutluluk seviyesini artırır (98).

3.5.3.2. Crose ve Arkadaşlarının Entegre Sistemler Modeli (1992)

Entegre sistem modeli, Hettler'in çok boyutlu modeline dayanılarak oluşturulmuş olup mutluluğun altı boyutunu ve tanımını kabul etmektedir. Ancak bu model teorik olarak esenliğin çok boyutlu bir sistem olarak kavramsallaştırmıştır. Bu modelde tüm boyutlar kendi içinde bir bütün olarak kavramsallaştırılmakta ve diğer boyutlarla etkileşimde iken sisteme katkıları da kavramsallaştırılmaktadır (120). Entegre sistem modelindeki hangi faktörlerin daha yüksek mutluluk seviyelerine yol açtığını anlamak için modelin ana ilkelerini anlamak gerekir. İlk prensip, sağlığın bedeni, zihni ve ruhu kapsayan bir kavram olmasıdır. İkincisi mutluluk, her boyutun üst ve alt sınırlarının davranışsal, kültürel ve biyolojik faktörlerle belirlendiği dinamik bir ifadedir. Üçüncü ilke; mutluluk hayatın her alanında kendisini düzenlemesidir. Üretim süresince her boyut için harcanan enerji bağımsız olmasına rağmen, sistem boyut içi dengeyi sağlamak için hala çalışmaktadır. Yaşam boyutları arasındaki etkileşim ve denge, tüm sistemin normal şekilde çalışmasını sağlar (98).

Bu modele göre mutluluğun iki önemli bileşeni vardır. Birincisi, bir bireyin hayatın her alanında rol oynayan bir birey olarak algıladığı mutluluk derecesidir (Adams ve arkadaşlarının "algılanan esenlik" modelinde daha sonra "büyüklük" olarak tanımlanır). Büyüklük sadece bireysel boyutlarla ilgili bir kavramdır ve boyutlar arasındaki etkileşimle ilgilenmez. İkinci bileşen ise bireyin bu altı boyutun hepsine eşit düzeyde varılabildiğini algılama derecesini ortaya koymaktadır. Yaşamın çeşitli boyutları birbirinden farklı olsa da, denge durumu, boyutlar arasındaki karşılıklı etkiyi genel sistemin bir parçası olarak görür. Yani bireyler herhangi bir şekilde faaliyetlerini artırdıklarında bu durum diğer yönleri de olumlu yönde etkileyecektir. Dolayısıyla entegre sistem modeline göre; birey, eylemlilik

yeteneğini algıladığında ve yaşamın bu altı boyutu arasında bir denge olduğunu hissettiğinde daha yüksek bir esenlik duygusuna ulaşır (40). Bununla birlikte, bu modelin de dezavantajları vardır. Bu altı boyutun her birinin, tüm bireyler için en yüksek düzeyde mutluluğu elde etmek için eşit derecede önemli olduğu varsayılmaktadır. Yine bu model kültürel ve bireysel farklılıkları göz ardı ederek bu altı boyutun bütün bireyler için eşit şekilde önemli olduğunu ileri sürmektedir. Bu nedenle bu model yüksek oranda kişiselleştirilmiş esenlik aşamasıyla çelişmektedir. Entegre sistemler modelinin bir diğer zaafı da değerlendirme ve ölçme yapmanın son derece zor olmasıdır (114).

3.5.3.3. Greenberg'in Beş Boyutlu Esenlik Modeli (1985)

Greenberg'in beş boyutlu mutluluk modelinin en önemli özelliği sağlık ve esenlik kavramlarını birbirinden ayırmasıdır. Greenberg, sağlığı beş farklı şekilde (fiziksel, duygusal, sosyal, ruhsal ve tinsel) incelenen bir kavram olarak tanımlamıştır. Sağlık, her boyuta özeldir ve boyutlar arasındaki etkileşimde dikkate alınmaz. Bununla birlikte, en iyi mutluluk duygusunu elde etmek için karşılıklı denge ve etkileşimin beş boyutu gerekmektedir (103). “Greenberg ve Dintiman sağlığın bu beş bileşeni arasında dengenin kurulması gerekliliğine özel bir vurgu yapmışlardır. Eğer kişi bu bileşenlerden birine ya da birkaçına diğerleri pahasına abartılı bir önem verirse, metaforik olarak daire asimetrik bir biçim alır ve eğer bu daireyi hayat yollarında giden bir tekerlek olarak düşünürsek, tekerlek tökezlemeye başlar” (117).

Duygusal sağlık, duyguları en uygun şekilde kontrol etme ve ifade etme yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Ruh sağlığı, zihinsel yetenek ve öğrenme yeteneği; fiziksel sağlık bireyin biyolojik bütünlüğü; sosyal sağlık insanlarla etkileşim ve sosyal ilişkilerden memnuniyet olarak; tinsel sağlıksa doğa, bilimin

kanunları ya da doğaüstü bir güç gibi birleştirici bir güce duyulan inanç olarak anlatılmıştır (121).

Beş boyutlu model, esenlik ve sağlık kavramlarını birbirinden ayırmış ve mutluluk, yaşam dengesi gibi konuları desteklemiştir. Bu modele göre sağlık bireysel boyutlara yoğunlaşmaktadır. Ancak esenlik, karşılıklı etki ve bu boyutlar arasındaki denge ile ilgilidir. Bu dengeleme süreci, yaşam dengesinin önemine işaret eder ve daha mutlu bir his yaratır. Bununla birlikte, denge sürecinin daha yüksek esenliğe yol açtığına dair ampirik bir kanıt yoktur (98).

3.5.3.4. Chandler ve Ark. Tinsel Esenlik Modeli (1992)

Tinsel esenlik modelinin odak noktası, genel esenlik yaratmada en önemli faktör olan manevi işlevdir. Bu modelde tinsel boyut diğer beş boyuta hakimdir. Chandler ve ark. (1992) tinselliği; bir kişinin yeteneğinin gerçekleşmesi, daha fazla bilgi ve sevgi ile var olan pozisyonunun üstesinden gelme eğilimi olarak tanımlamışlardır. Diğer beş boyuta ilişkin tanımları Hettler ile aynıdır. Tinsel esenlik modeli en önemli faktördür ve bireyin manevi boyutta ulaştığı denge seviyesinin optimal esenliğini oluşturur. Manevi bir bakış açısıyla, model sağlığın sürekliliğini pozitif yönde sağlamaya yöneliktir. Zihinsel iyi olma modeline göre, yaşamın diğer beş yönü tüm bireyler için eşit derecede önemlidir (98).

3.5.3.5. Eberst'in Sağlık Küpü Modeli (1984)

Sağlık küpü modeli, sağlık eğitimcilerinin öğrencilerin genel sağlık anlayışını geliştirmelerine olanak tanıyacak şekilde tasarlanmıştır. Model, karmaşık etkileşimli bir düzen olarak oluşturulmuş altı boyutlu bir modeldir. Sağlık küpü çalışması bilinen bir oyuncak olan Rubik küpüne benzetilerek anlaşılabilir. Bu modelde,

yaşamın altı boyutu birbirini etkiler ve değiştirir. Esenlik ve optimal sağlığı elde etmek için bireyler, zihinsel, duygusal, ruhsal, fiziksel, sosyal ve mesleki yönler dahil olmak üzere yaşamlarını etkili bir şekilde dengelemeye çalışır. Eberst, bu etkili dengeleme sürecini "sinerjik etki" olarak tanımlamıştır (98). Sağlık küpü modelinde duygusal boyut, benlik saygısı, kendini tanıma ve empati v.b beynin sağ tarafı olarak tanımlanır. Zihinsel boyut; entelektüalizm, cinsellik, mukavemet edebilme gücü ve karar verebilme yeteneği olarak tanımlanırken, fiziksel boyut; beslenme tarzı, fitness aktivitesi ve biyolojik özellikleri içermektedir. Sosyal boyut bireyin sosyal bağlantılarını, ilişkilerini ve arkadaş çevresini kapsar. Tinsel boyut, bireyin güven duygusu, yaşam gücü, ahlaki ilkeler, yaratıcılık ve hayatta kalma içgüdüsünden oluşmaktadır. Son olarak, mesleki boyut kişinin maddi gücü, profesyonel vizyonu, mesleki tatmini şeklinde ifade edilmektedir (117). Bu model, bireylere yaşam kararları hakkında genel fikirler sağlar. Eberst'in modelinde de Chandler ve arkadaşlarında olduğu gibi, tinsel boyut özel bir ehemmiyete sahiptir. Tinsel boyut sağlık küpünün tam merkezinde yer almaktadır. Optimal fonksiyon, kişinin bu altı boyut arasındaki önceliklerine bağlıdır. Bu modelin diğer bir güçlü tarafı, bütünsel sağlığa getirdiği karmaşık bakış açısıdır.

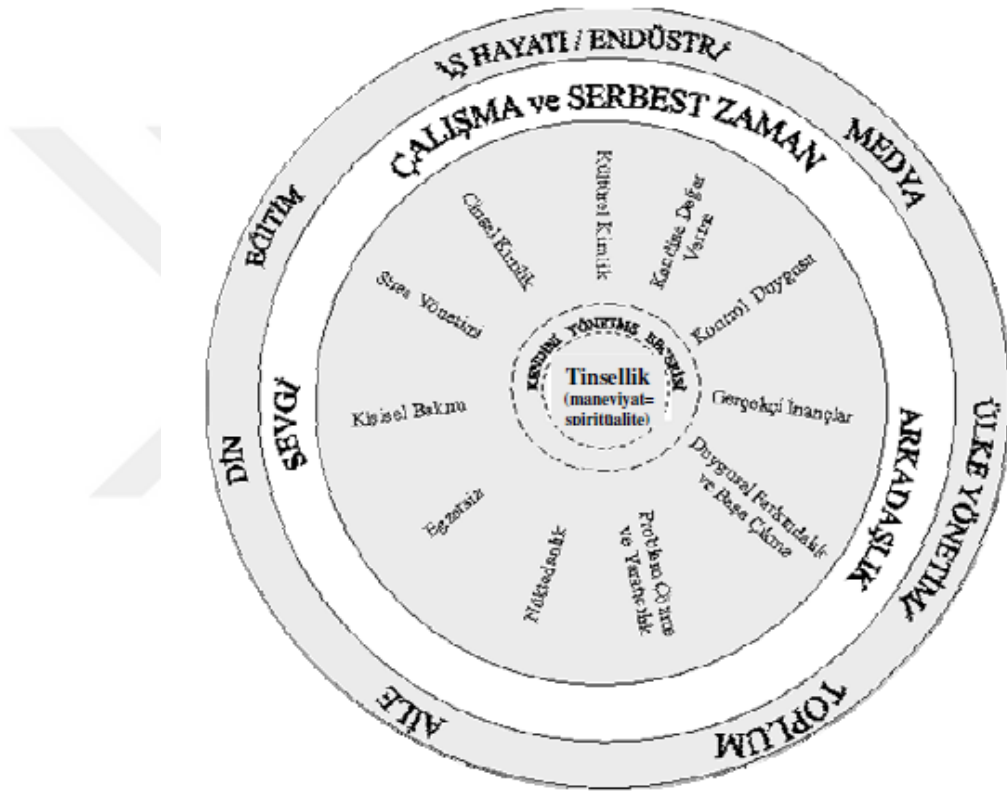
“Rubik küpü” kavramsallaştırması özellikle modelin karmaşıklığına vurgu yapmak ve onu sağlık eğitimcileri ve öğrenciler tarafından anlaşılabilir yapmak gayesiyle yapılmıştır (98).

3.5.3.6. Esenlik için Bütünsel Model (Esenlik Çarkı)

Whitmer ve Sweeney tarafından esenlik ve korunma için bütünsel model, Adlerian felsefesi üzerine temellendirilmiştir (107). Adler kişiliği; birbirinden farklı

parçalar olarak görmeyip kişiliğin birliği ve bütünlüğü düşüncesi üzerinde durmuştur (122).

Modelin amacı, bütünsel bir sağlık bakış açısından bakıldığında sağlıklı bir bireyin yaşamı süresince geliştirdiği niteliklerini tanımlayabilmektir. Bu model diğer esenlik modelleriyle benzerlik gösterse de, bu modelin daha farklı bir kurgusu vardır (113).



Şekil 3. Esenlik Çarkı Modeli

Modelin temelinde beş ana yaşam görevi yer almaktadır. Bunlar: maneviyat, sevgi, çalışma, arkadaşlık ve kendini yönetme yeteneğidir (123). Bu yaşamsal vazifeler diğer esenlik modellerindeki yaşam boyutlarıyla aynıdır. Çarkın çevresinde yaşamdaki önem derecesine göre sıralanmış üç bölüm bulunur.

Bu figüratif çarkın merkez kısmı en önemlisidir. İkinci önemli kısım, çarkın etrafındaki ikinci sıra, en az önemli kısım ise en dıştaki sıradır (98). Manevi görevi

temsil eden kısım, çarkın orta kısmıdır. Bunlar; hedef sahibi olmak, iç yaşam, iyimserlik ve değerlere sahip olmaktır. Çarkın etrafındaki ikinci önemli görev "kendini yönlendirme" dir. Bu görevin duygusal bileşenleri ve fiziksel entelektüeli vardır. Üçüncü bölüm ise diğer yaşamsal görevler olan çalışma, arkadaşlık ve sevgi içerir (107). Ayrıca bu model, yukarıdaki beş önemli görev ile din, aile, eğitim, medya, toplum, hükümet ve iş hayatının temel canlılığı arasındaki ilişkiyi de tanımlamaktadır (98).

3.5.3.7. Algılanan Esenlik Modeli

“Algılanan İyi Oluş Modeli”, Adams, Bezner ve Steinhardt (1997) tarafından optimal iyi oluşa ulaşmak için bütünsel bir yaklaşımı kavramsallaştırma çabasıyla geliştirilmiştir. Model ilk kez bir tez çalışmasıyla ortaya çıkmış ve daha sonra basılı yayın statüsü kazanmıştır (108). Adams ve ark. Refahı “insan varlığının fiziksel, ruhsal, psikolojik, sosyal, duygusal ve entelektüel boyutlarının tutarlı ve dengeli gelişimine izin veren bir yaşam biçimi” olarak tanımlarlar (110). Mevcut iyi oluş modelleri ile düzenli olarak algılanan iyi oluş modeli de çok boyutlu ve bütünlük sistemlerin ana hatları dikkate alınarak oluşturulmaktadır. Algılanan iyilik hali modeli, zihinsel, ruhsal ve bedensel yapıyı ilgilendiren altı ana yaşamsal boyutta düzenli ve dengeli büyümeye dayanmaktadır. Modele göre optimal iyilik, duygusal, entelektüel, fiziksel, psikolojik, ruhsal ve sosyal yaşam boyutlarında birbirleriyle eşit ve dengeli bir şekilde gerçekleştirilen etkinlikler sonucunda ortaya çıkabilir. fiziksel boyut; duygusal boyut, kişinin fiziksel sağlığına ilişkin olumlu algı ve beklentilerini ifade ederken; kişinin kendine güvenini, psikolojik boyutunu temsil eder; Bireyin iyimserliği ve hayata dair olumlu beklentileri. Hayatın anlamına ilişkin olumlu algılar ve bir amaç ile yaşama çabası manevi boyutu oluşturur. Sosyal boyut; Kişinin

sosyal hayatta destek bulduğu ve gerektiğinde pekiştireç veren bir kimlik olduğu algısıdır. Son olarak, entelektüel boyut; Zihinsel aktiviteyi uyaracak düzeyde optimal entelektüel aktiviteye sahip olmak olarak tanımlanabilir. Bu model için seçilen altı boyut, ruh, beden ve zihni bir arada ele alan bütüncül yaklaşımla uyumludur (110).

Algılanan İyi Oluş Modeli bütünlük düzen mantığıyla çalışır. Adams et al. (1997) algılanan iyi oluşu bütüncül bir yapı olarak kavramsallaştırmıştır. Altı boyut olmasına rağmen, bu model bunları tüm işletim sistemi içinde birbiriyle ilişkili, etkileşimli ve birleşik olacak şekilde seçer (108).

Entegre sistem yaklaşımı, bir bireyin yaşamının boyutlarını ve bu boyutlar arasında gerçekleştirdiği işlevleri vurgular. Adams ve diğerleri, her boyuttaki önemli etkinlikleri "ölçek" ve boyutlar arasındaki etkileşimi "denge" olarak adlandırmaktadır. Kişisel boyut ve bu boyutlar arasındaki denge, genel esenliğe katkıda bulunur. Model, sağlığın tüm yönlerine eşit olarak katılan bir kişinin daha sağlıklı olacağı varsayımına dayanmaktadır. Bu nedenle denge, genel iyilik hallerine katkıda bulunur (111). Algılanan esenlik modelinin bir diğer özelliği de davranıştan çok mutluluk algısına odaklanmasıdır. Mutluluğun bireysel doğası nedeniyle, algısal faktörler kişinin genel sağlığı üzerinde güçlü bir etkiye sahip olabilir. Adams ve arkadaşları, algılanan sağlık modelini geliştirme nedenlerine dikkat çekmişlerdir. Buna göre, kişisel algılar çok önemlidir çünkü hastalık veya iyilik halinin bariz belirtilerini öngörebilirler, böylece zamanında müdahale veya devam eden sağlık için kanıt sağlayabilirler. Esenlik ile ilgili literatürdeki diğer yazarlar da zihinsel ve fiziksel sağlıkla ilgili algıların etkisine dikkat çekmektedir. (Antonovsky 1977, Scheier ve Carver 1985, Whitmer ve Sweeney (1992). Örneğin, Whitmer ve Sweeney "değer duygusu, kontrol duygusu, gerçekçi inançlar, duygusal farkındalık

ve başa çıkma, problem çözme yeteneği, yaratıcılık, mizah, yeme alışkanlıkları, egzersiz, öz bakım, stres yönetimi, cinsel kimlik ve kültürel kimlik "(123) Bu değişkenlerin mutluluğu artırmaya yardımcı olduğuna inanırlar. Scheier ve Carver tarafından yapılan başka bir araştırmaya göre, "iyimserlik", yaşam olaylarının işe yarayacağı ve genel sağlığın iyileştirilmesiyle bağlantılı olduğu algısıdır. Dolayısıyla algılanan esenlik modeli, mutluluk sürecinde algılamının etkili olduğunu vurgulamaktadır (98).

3.6. Algılanan Esenlik

Uygulamacılar ve bilim adamları insan sağlığını betimleyebildikçe ve öngörülerde bulunabildikçe sağlık ve esenlik algılarının önemi artmaktadır (124). Algılanan esenlik, insanların kendi sağlıkları hakkında sahip oldukları fikirdir.

Bu fikir, genellikle, kişinin sağlığının doğru bir tanımından ziyade, kişinin kendini nasıl (sağlıklı veya sağlıksız) bulduğuyla ilgilidir (124).

Bu kavramsallaştırma birçok araştırmacı tarafından desteklenmekte ve algılanan iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi ve yorumlanması için bir temel oluşturmaktadır (110).

3.6.1. Algılanan Esenliğin Genel Yapısı

Algılanan esenlik kavramı, esenliğin kuramsal yapısının literatür temelli beş ana bileşeni üzerine odaklanmaktadır. Bunların ilki, esenliğin algısal doğasıdır. Tüm bu bileşenler soldan sağa (Şekil 5) te gösterilmiştir.



Şekil 4. Algılanan Esenliğin Yapısı

3.6.1.1. Algısal Temel

Dunn (1961), “belirli bir çevredeki iyi olma deneyimi her birey için benzersizdir” ifadesiyle yaptığı iyi olma tanımında “bireysel çevre”nin yanı sıra bireyin etkileşim ve etkileşiminin öznelliğine de işaret etmiştir. Bu ortamla ilgili algılar. Çünkü iç veya dış kaynaklardan gelen bilgilerin nasıl işlendiği ve yorumlandığı kişiden kişiye büyük farklılıklar göstermektedir (105).

Bu bağlamda sağlık ve iyilik hali ölçütleri sadece klinik, fizyolojik ve davranışsal değil aynı zamanda algısal unsurları da içermelidir. İyi oluşun ölçülmesine yönelik algısal yaklaşım ampirik olarak desteklenmektedir (125).

Sağlık ve esenlik üzerine yapılan sosyal destek çalışmaları, bir kişinin sağlığı üzerindeki en güçlü etkinin alınan destek değil, algılanan destek olduğunu göstermiştir.

Ayrıca stres çalışmaları, bir uyarının tepki verecek gerilim üretme yeteneğinin, onu tehdit olarak algılamasıyla ilişkili olduğunu göstermektedir (126). Ayrıca epidemiyolojik çalışmalar, kişisel sağlık algılarının nesnel sağlık sonuçlarının en güçlü yordayıcılarından biri olduğunu ortaya koymaktadır (109).

3.6.1.2. Entegre Sistemler Bakış Açısı ve Çok Boyutluluk

Esenlik ölçümü, beden ve zihin arasındaki uyumu gösteren sistem teorisini takip etmelidir. Dunn (1961) boyutların karşılıklı ilişkisinin önemine dikkat çekmiş ve aynı zamanda mutluluğun “kapsamlı bir yaklaşım” olarak tanımlanmasını belirtmiştir (105). Kişisel esenlik ile ilgili karşılıklı uyum; sosyal, zihinsel, fiziksel, ruhsal, duygusal, entelektüel ve diğer esenlik alanlarında eşzamanlılığı ve çok boyutlu işlevselliği öngörür. Her boyut, modelin uygun ölçüsü ve algılanan mutluluk modelinde temsil edilmeli ve her boyut aralarındaki denge ile aynı zamanda dikkate alınmalıdır. Öte yandan, ortak bir iyi oluş modeli kültürel ve çevresel faktörleri içermeli veya bu faktörleri içeren modellerle ilişkilendirilmelidir (110).

3.6.1.3. Salütojenik (Sağlık Sağlayan) Oryantasyon

Antonovsky, “sağlık sağlayan” anlamına gelen “salütojenik” tabirinin yaygınlaşmasını sağlamıştır. Salütojenesis kavramı, patolojiye odaklanmaktan ziyade, daha iyi sağlık ve iyi oluşa taşıyan faktörlere atıfta bulunur (98). Dünya Sağlık Örgütü sağlığı “eksiksiz bir fiziksel, zihinsel ve sosyal iyi oluştur ve sadece hastalık ya da sakatlığın yokluğu değildir” olarak tanımlarken “salütojenesis” kavramı vurgulanmıştır. Dunn ise tanımlamasında “bireyin erişebileceği potansiyeli maksimize etmeye yönelik eylem” ifadesiyle salütojenesisini işaret etmiştir (105). Salütojenik uygulaması ve terimi bir esenlik oluşumu başlatmış ve kendi içerisinde daha iyi anlaşılabilir. Salütojenik felsefeye göre esenlik oluşumu esen kutbuna daha yakın bir noktada bulunurken patojenik felsefe sürecin esensizlik kutbuna yakın durmaktadır. Esensizlik terimiyle esenliğin farklı tarafında olan her durum ifade edilmektedir (110)

3.6.1.4. Eğilim Odaklılık

Kişisel eğilimler, bilgilerin işlenebileceği ve yorumlanabileceği bir filtre görevi görür. Pek çok sağlık teorisi ve modelinde, eğilimler örtük veya açıktır. İyimserlik, karamsarlık, dayanıklılık ve kontrol merkezleri gibi yapılar üzerine yapılan araştırmalar bu görüşü desteklemektedir. Bununla birlikte, bireysel teşhise çok fazla odaklanma eğiliminin dezavantajları vardır. Algılanan refah modeli, kültürel ve çevresel koşulları açıkça içermez. Mutluluk, mutluluğu en iyi bu faktörleri göz önünde bulundurarak açıklayabilir. Bu nedenle, eğilimler bireysel sağlığı tam olarak açıklayamaz, ancak yalnızca insanların yaşam ortamını daha iyi anlamak için bilgi sağlayabilir (108).

3.7. Kadın ve Spor

Erkek sporundaki sorunlar ve artan ticari ve rekabetçi yaklaşım, kadın sporu hakkında tartışmaların tekrar çözümü için zemin oluşturmuştur. Son yüzyılda kadınların spora katılıma ilişkin destek arayışlarında vurguladıkları sporun özellikle kişisel gelişime, fiziksel uygunluğa, beceri gelişimine, başarıya, sosyal gelişime, toplumda tanınmaya olan katkısı ile erkek tabanlı oluşan ve gelişen bir organizasyon olarak günümüze profesyonelleşmiş, endüstrileşmiş, ticarileşmiş biçimleriyle gelen sporun vaat ettikleri arasında büyük fark vardır (127).

Tarihsel süreçte sporun çıktılarından erkeklerin daha çok yararlandığı bir gerçektir ve zamanla sporun değişen ve eleştirilen ticari uygulanış biçimleri, yukarıda bahsedildiği gibi sporla daha çok ilişkide olan erkeklere mal edilmektedir. Örneğin sporda başarı yoluyla sınıf atlama, kadının dışlandığı Yunan

Olimpiyatlarından Modern Olimpiyatlara ve günümüz toplumuna aktarılan spor erkeklere özgü ancak değişime uğrayan özelliklerden biridir (127).

Geleneksel toplumlarda baskın olan ödül ve sınıf atlama yolu, statü ve toplumda kabul görme şeklindeyken günümüzde geliştirilen yeni değer ve liberalist yaklaşımların bireyselci etkileriyle elit sporda maddi anlamda kazanç sağlama öncelikli hedef olarak karşımıza çıkmakta, sporcu için toplumda kabul görmekten çok ulaşmak istediği gelir düzeyi yüksek sınıflardan birinde kabul görmek yeterli olmaktadır (128).

Bourdieu, elit sporun başlangıçtaki karşılıksız ve fairplay anlamından bu kadar uzak yatkınlıklarını anlamak için sportif kariyerin ezilen sınıflardan çocuklar için toplumsal yükselmenin tek yolunu temsil ettiğini hatırlamak gerektiğini savunur (129).

Kadının spora katılımını destekleyen, sporun yararlı işlevlerini vurgulayan nedenlere ve çok yüksek kazançlı kadın sporcuların sayısının oldukça düşük olan oranına bakılacak olursa kadınların spora katılım biçimlerinin dejenere olmuş bir spor kültüründen ibaret olmadığı söylenebilir. Ancak bir zamanlar Yunan Olimpiyatlarında başarı sağlayan erkekler gibi kişisel gelişimlerinin ve statülerinin garantisini sağlarken kadınların da pek çoğu aynı zamanda bilerek veya bilmeyerek sporun sonuçları yoluyla bazı ‘otorite’ ve çıkar sağlayıcılara katkıda bulunabilmektedirler. Çağdaş spor örgütlenişi, bu sistemde yer almaya çalışan kadınları sadece “destekleyen” role, ikinci bir mevkiye indirebilirken, insanları, erkeksiliği fiziksel güç ve duygusal olarak etkilenmeyen olarak tanımlamaya yönlendiren anlamları üretmektedir (130). Her ne kadar sporun bilimselleşmesiyle

ilk feministlerce reddedilen bu idealler, bilime uzak olmayan toplulukların zihinlerinde bile yerleşik inançlar haline dönüşebilmiştir.

Geleneksel dönemlerde spora katılım fırsatı bulamayan kadınlar modernleşme sürecinde sporun bilimselleşmesi ve giderek yaygınlaşması ile birlikte Batı ülkelerinde kadın hareketlerinin etkisiyle spora sınırlı da olsa giderek artan biçimde katılım fırsatı bulabilmişlerdir. Pek çok sporun ortaya çıktığı ve yaygınlaşmaya başladığı 18. ve 19. yüzyıllarda -bazı çevrelerde hâlâ tartışıldığı gibi- spora katılımın kadınlar için gerçekten doğru bir karar mı olduğu; yoksa sporda, sistemler, sağlık ve kadının doğal yapısına uygun olmayan ve/veya doğal yapı olarak atfedilen güzelliklerini yıpratmak kadar aşırı heyecan, yorucu çabaları içeren hareket yoğunluğu gibi nedenlerle kaçınılması mı gerektiğinin tartışıldığı belirtilmiştir (131).

Geleneksel sporların "eril" niteliği her halükarda bu süreçlerde kendini göstermekte ve modern sporlara ve kadınların spora dahil edilmesine yönelik hoşgörü düzeyleri toplumdan topluma değişebilmektedir. Sonuç olarak, bir sporun benimsenmesine/kabul edilmesine yönelik olmakla birlikte, kadınların katılımına ilişkin ön yargıların ortadan kalkmasının daha fazla zaman aldığı, sporun örnek uygulayıcılarının genellikle erkekler olduğu ve spora katılım oranının artmasının daha fazla zaman aldığı görülmektedir. Örneğin kurucusunun tüm erkekler ve kadınlar tarafından yaşatılabilir olarak tanıtıldığı ve yayılmasını desteklediği basketbol sporu, ulaştığı diğer ülkelerde de öyle kabul ediliyor; Ancak basketbolun Avrupa'da uluslararası örgütlenmeye başlamasıyla birlikte, doğduğu ülke olan Amerika'da kadın katılımıyla ilgili tartışmaların hala devam ettiği belirtiliyor (131).

Amerika'da tüm spor karşılaşmalarının kadınlara yasaklandığı ve sadece rekreatif amaçlı uygulamalara izin verildiği 20. yy.ın başlarında bu tartışmalar etkili

olmaktaydı. Örneğin Iowa, kadın basketbolunda oluşan yoğun ilgiden dolayı turnuvaların durdurulmasına ve basketbol branşı yerine voleybol gibi kadınlara daha uygun branşı organize etmeye hazır oldukları sporlara katılmalarının teklif edilmesine tanıklık etmiştir. Ancak karşı bir hareket olarak 1924'te okul yöneticileri, ilk bağımsız kızlar eyalet örgütü olan 'Iowa Liseli Kızlar Spor Birliği'ni (Iowa High School Girls' Athletic Union) kurmuştur. Bu birlik adı altında yapılan kadın basketbol turnuvaları erkek turnuvalarını çok geride bırakan eyaletin en büyük olayı haline gelmiştir. Buna benzer durumların başka yerlerde gerçekleştiği bilinmektedir (127).

İkinci Dünya Savaşı, kadınları geleneksel rolleri dışına çıkmasını gerektiren koşulları oluşturması ve yeteneklerinin yeterliliğini kanıtlayarak dışlanmış ve savaş sonrası dışlanacak kadınların yeniden başkaldırmasına zemin oluşturması açısından önemli bir dönüm noktasıdır. Savaş sonrası patlak veren özgürlük hareketlerinde, kadın hareketlerinin ve kazanımlarının önemi büyüktür. Geleneksel sporlarda pek varlık gösteremeyen kadınların, modern sporla birlikte katılımlarında özellikle Amerika'daki 1972 tarihli "Title IX" adlı yasa ile açıkça görülebilen bir artış gerçekleşmiştir. Ancak özellikle profesyonel spor, performans farklılıklarına vurgu yaparak cinsiyetçiliği güçlendirmektedir. Katılımın sürekliliği için özellikle fon desteği sağlayan bu yasanın olmadığı durumlarda, kadın sporlarına çeşitli müdahaleler yapılarak erkek performans sporu karşısında ezilmemesi, ilgi çekmesinin sağlanması amaçlanmıştır (127).

Türkiye'de modern sporun ilk uygulayıcıları sadece erkekler olmamış; ancak Türkiye'de yaşayan Batılı kadınların öncülüklerine rağmen kadınların spora yeterli katılımı sağlanamamıştır. 1900'lerde hız kazanan yabancı, azınlık ve öğretim

görevlilerinin ailelerinin katıldığı spor etkinliklerinin Türk kadınına uzak kalmasında “dinî, politik, ekonomik ve sosyal etkenlerin ağırlığı” önemli rol oynamıştır (132).

Türkiye’de de kadının spora girmesi Cumhuriyet ile birlikte, sporun devlet tarafından desteklenip okullarda Beden Eğitimi derslerinin zorunlu kılınmasıyla olmuştur. “Cumhuriyet’in ilanından sonra sayısı 14’e yükselen kulüplerde gerçek faaliyet gösteren 827 sporcu tespit edilmiş ve içlerinde paraşütçü, pilot 52 kadın sporcu görülmüştür”. Ancak daha önce bahsi geçen nedenlerle Türk kadının spora katılma isteklerini gerçekleştirmesi pek mümkün olmamıştır. Sadece “arama bilincine erişmiş ve para kaygısını üzerinden atmış” olanlar, yükseköğrenimleri sırasında spora ‘takım’ olarak katılabilmişlerdir. Ayrıca spora katılabilen azınlıktaki kadınların ya eşleri ya da babaları sporda ün yaptığından mali olanakları ve çevre baskıları olmayan veya bu baskılarla başa çıkabilecek şartlarda kadınlar olduklarına dikkat çekilmektedir (128).

3.8. Kadın ve Bedeni Beğenme

Kadın sporları için zarif olma, agresif olmama ve güzellik gibi kalıplaşmış kadınlık algılarına uymak yıllardır süregelen özellikler olarak görülmektedir. Sporun bir ögesi olarak bilinen güzellik bileşeni, sporun algılanan kadınsılığında önemli bir bakış açısı olarak görülmektedir. Kadın vücudu bir obje olarak tanımlanmaya devam etmektedir. Kadınlar ayrıca kendi görünüşlerini, ideal kadın görünüşüyle karşılaştırarak ve diğer insanları memnun etmek için kendi vücutlarını kullanarak sosyalleşirler. Görsel memnuniyet ve güzelliği sağlamaya çalışan sporlar sadece kadınlar için uygun olmasıyla değil aynı zamanda kalıplaşan kadınlık algıları ile uyum içinde olduğu bilinmektedir (133).

Vücut çekiciliği, kişinin vücuduna başkaları tarafından gösterilen ilgi ve hayranlıktır. Son zamanlarda insanlar kendilerinin ve başkalarının fiziksel yapıları ile daha fazla ilgilenmeye başlamaktadırlar. İnsanlar fiziksel olarak sınıflandırıldığında, güzel veya çirkin olarak adlandırılmaya başlandılar. Ayrıca medyanın özellikle kadınlar için çizdiği ideal kadın profilleri oluşmuştur. İnce ve zayıf kadınların daha çekici olduğunu belirten yayınlar arttıkça bu ideal kadın figürlerine benzeme isteği de artış göstermiştir. Vücudundan memnun olmak da onu çekici hissettirmektedir. Bir kadının vücuduna istenilen oranlarda sahip olması ve bu oranların korunması için cerrahi müdahaleler olması kaçınılmaz hale gelmiştir. Bütün bunlara düzgün bir duruş ve estetik de eklendiğinde hem başkaları hem de kişinin kendisi tarafından beğenilmesi ve çekici bulunması sağlanmış olmaktadır (133).

Sağlık ve zindelik için sporda amaç; sağlıklı yaşam, strese dayanma gücünü artırma, ideal kiloda kalma, iş ve meslek yaşamında başarı, genç kalma, canlı ve aktif, kaliteli bir yaşam sağlama. Koşu, yüzme, bisiklet, kayak, hızlı yürüyüş, aerobik-jimnastik gibi sporların seçimi ve performansı kişinin kişisel durumuna göre yapılmalıdır (134).

Bourdieu'ya benzer şekilde, Smith de, kadın bedeninin, dergiler, reklamlar ve moda tarafından, erkek arzusunun ve gözlemlerinin nesnesi olarak kurulduğu bir söylemin içinde olduğunu söylemektedir. Erkeklikten farklı olarak kadın bedeni asla mükemmel olarak sunulmamaktadır. Giyim, makyaj, diyet, egzersiz bütün bunlar kadınları toplumsal olarak kabul gören ideal imaja yaklaştırmaya çalışan ihtiyaçlardır. Bütün bunların sonucu olarak birçok kadın bedenini sevmemektedir. Bourdieu ve Smith'in analizlerinden de anlaşılacağı gibi birçok kadın bedenlerini normalleştirmek için sürekli olarak kendini gözlemekte diyetlerle çok fazla zaman

harcamaktadır. Bütün bunlar için zaman harcamak bir yandan kadına pratikte ödüller kazandırırken bir yandan da gereksiz işler olarak görülmektedir ve kadının entelektüel olarak düşüklüğünün simgesi olarak sunulmaktadır (135). Bedenin bu kadar gündemde olduğu günümüz post modern ya da Giddens'in deyimiyle hiper modern toplumunda bedeni merkezine alan, bir alan olarak spor da farklı bir kimlik kazanmaktadır (136). Performans sporlarından farklı olarak egzersiz, bedeni düzenlemeye yönelik bir etkinlik olarak günlük hayatın bir parçası olmaya başlamıştır. Egzersizin yaygınlaşmasıyla kadınların spora katılımı artmıştır.

Daha önce bahsedildiği gibi bugün Batı toplumunda, modern zaman kadını zayıf bir bedenle ideal kadın imajları ile bombardıman edilmektedir (137). Son 20 yılda fiziksel egzersizin kültürel ve toplumsal kabulüyle güzel beden nosyonlarına da fiziksel egzersizin kadın bedeni üzerindeki etkisi sızmaktadır. Bugünün kadını için güzel beden sadece zayıf değildir, sıkıdır, iyi şekillenmiştir ve seksidir (138).

Fiziksel egzersiz yukarıda bahsedilen bedene ulaşmanın bir yoludur ve güzellikle eşdeğer bir sağlığın oluşmasına neden olmaktadır. Kadınların ve erkeklerin egzersiz motivasyonlarına bakan Batı'da yapılan araştırmalarda bu görülebilmektedir; Elias'ın (139) yaptığı bir çalışmada kadınların sağlığı zayıflıkla eşleştirdiğini ve bunun daha sonra egzersizle bir bağlantı sağladığı gösterilmiştir.

Son yıllarda kadınlara yeni imkanların yaratılması, kadınlara yönelik yeni yasal düzenlemelerin yapılması, kadın hareketinin etkisi, sağlık ve fiziksel uygunluk hareketlerinin artması ile kadınların spora katılımında önemli bir artış olmuştur. (130). Toplumumuzda fiziksel aktiviteye katılımında önemli artışlar gözlemlenmekle birlikte, kadınların bu aktivitelere katılımını sosyal açıdan boş zaman aktivitesi olarak ele alan çalışmalar henüz çok yenidir. Batı toplumunda güzel ve zayıf

kadınların daha başarılı olacağına dair yaygın bir inanç vardır. Örneğin; Medyada başarılı kadınlar sürekli olarak güzel, feminen görüntülerle sunulmaktadır. Kadınlar bu şekilde başarılı olacaklarına inanmakta ve bahsedilen imaja uyum sağlamak için çalışmaktadırlar (140). Bu can sıkıcı benzerlik, yıllardır kadın magazin haberlerinin ana konusu olmuştur. Kadınlara, başarıya ulaşmak için yüz ve vücut mükemmelliğinin ne kadar önemli olduğu öğretilmiştir (131).

Kadınları kilo vermeye motive eden faktörlerden biri de; Toplumun şişman insanlara karşı olumsuz bir görüşü var. Araştırmalar, zayıf olarak kabul edilen kişilerin aşırı kilolu olanlara göre daha kontrollü ve daha akıllı olduğunu göstermiştir (141). Günümüzde dış görünüşün ne kadar önemli olduğu tartışılmaz bir gerçek haline gelmiştir. Hem sosyal hayatta hem de iş hayatında ilk yargı dış görünüşe odaklanır.

4. GEREÇ VE YÖNTEM

Çalışmanın evrenini Türkiye de Basketbol sporunu profesyonel olarak yapan kadın sporcular oluştururken örneklemini ise 2019-2020 Kadınlar Basketbol Süper Liginde yer alan 14 takım ve bu takımlar da oynayan 162 kadın basketbolcu oluşturmaktadır.

Çalışma aşamalı şekilde kurgulanırken, ilk bölümde çalışmanın amaçları doğrultusunda literatür ile ilgili bilgi toplanarak çalışmaya bilimsel dayanak sağlanmıştır. Araştırmanın uygulama kısmında çalışmanın hipotezlerini sınamaya yönelik amaca uygun geliştirilmiş anket ve ölçek belirli bir program dahilinde hedef kitleye yüz yüze ulaşılarak uygulanmıştır. Elde edilen verilerin bilgisayar ortamında değerlendirilmesi sonucu çalışma amaçlar doğrultusunda belirlenen tarihler içerisinde öneriler ile sonuçlandırılmıştır.

Çalışmanın amacına uygun oluşturulan anket formu üç bölümden oluşmaktadır. İlk bölüm araştırmacı tarafından araştırmanın bağımsız değişkenlerini oluşturan demografik bilgilerden oluşmuştur. Çalışmanın temel hipotezlerini sınamaya yönelik daha önceden oluşturulmuş, geçerlik ve güvenirlik analizleri yapılmış, aşağıdaki ölçekler kullanılmıştır.

“Algılanan Esenlik Ölçeği (AEÖ)”: Bireylerin algılanan esenlik düzeylerini belirlemek için Adams ve ark. tarafından geliştirilmiş, Memnun tarafından Türkçeye uyarlanmıştır (20, 21). Algılanan Esenlik Ölçeğinde altılı likert şeklinde kurgulanmış 36 maddeden ve 6 alt boyuttan oluşan sorular vardır. Ölçekten en düşük 36 en yüksek ise 216 puan alınabilmektedir. Ölçekte 2,4,7,11,12,14,17,23,25,29,34 ve 37. maddeler olumsuz yapıda oldukları için tersine puanlanmıştır. Ölçekten alınan toplam 144 puan ve altı, veya ortalama 1 ile 6 skala değeri içerisinde 4 puanın altı

algılanan iyilik halinin düşük olduğunu göstermektedir. Ölçekten alınacak toplamda 144 puan veya skala değeri içerisinde ortalama 4 puan ve üstü ise iyilik halinin yüksek olduğunu göstermektedir. Bu doğrultuda puanın yükselmesi iyilik halinin de artması anlamına gelmektedir. Memnun'un çalışmasında ölçeğin Cronbach alfa değeri 0.84 olarak bildirilmiştir.

Bedeni Beğenme ölçeği (BBÖ); Bireylerin Bedenlerini Beğenme düzeylerini belirlemek için Tracy ve ark. tarafından geliştirilmiş, Anlı ve arkadaşları(2015) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek, 10 maddeden oluşmaktadır ve 5'li Likert tipinde bir ölçektir. Beden beğenme skoru 1 ile 4 arası skala arasındadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 10 iken en yüksek puan 50'dir. Ölçekten alınan yüksek puanlar bireyin bedenini beğenme düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Anket verilerinin SPSS 22 analiz programı ile verilerin normal dağılıma sahip olduğunu belirlemek için "Shapiro Wilk-W" testi ile birlikte, ferkans, yüzde ve anlamlılık tabloları oluşturulmuştur. İkili karşılaştırmalar için t-testi, ikiden fazla karşılaştırmalar için ise varyans analizi tablolarından faydalanılmıştır. İki ölçeğin birbirine olan etkisini bulmak için ise korelasyon ilişkisi tablolarından yararlanılmıştır.

5. BULGULAR

Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği sınamak için “Kolmogorov-Smirnov” normallik analiz testleri yapılmıştır. Veriler normal dağılım göstermediği için non-parametrik testler kullanılmıştır.

Tablo 2. Algılanan esenlik ve Beden beğeni ölçeği normallik analizi

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Statistic	df	Sig.
1. Fiziksel esenlik	,211	162	,000
2. Spiritüel esenlik	,260	162	,000
3. Psikolojik esenlik	,176	162	,000
4. Sosyal esenlik	,160	162	,000
5. Duygusal esenlik	,170	162	,000
6. Entelektüel esenlik	,266	162	,000
Algılanan Esenlik	,220	162	,000
BBÖ_toplam	,305	162	,000

a. Lilliefors Significance Correction

Veriler katılımcıların VKİ, medeni durum, uyruk, eğitim, yaş, spor yapma yıllarına, fiziksel, duygu durum ve güzellik algılarına göre karşılaştırılmıştır. Medeni durum, uyruk ve VKİ değişkenine göre algılanan esenlik ve beden beğeni puanlarının karşılaştırılmasında iki ortalama arasındaki farkın önemliliği için Mann-Whitney U testi, Eğitim, spor yaşı, fiziksel, duygu-durum ve güzellik algıları değişkenine göre çoklu karşılaştırmalar için Kruskal-Wallis H testi yapılmıştır. Araştırmada anlamlılık düzeyi olarak $p < .05$ olarak kabul edildi.

Tablo 3. Algılanan esenlik ile bedeni beğenme algısının korelasyon analizi

		1. Fiziksel esenlik	2. Spiritüel esenlik	3. Psikolojik esenlik	4. Sosyal esenlik	5. Duygusal esenlik	6. Entelektüel esenlik	Beden Beğeni	Algılanan Esenlik
1. Fiziksel esenlik	r	1	,849**	,583**	,012	,658**	,395**	,263**	,863**
	p		,000	,000	,875	,000	,000	,001	,000
	N	162	162	162	162	162	162	162	162
2. Spiritüel esenlik	r	,849**	1	,710**	,039	,547**	,379**	,276**	,888**
	p	,000		,000	,622	,000	,000	,000	,000
	N	162	162	162	162	162	162	162	162
3. Psikolojik esenlik	r	,583**	,710**	1	-,371**	,333**	,615**	,748**	,793**
	p	,000	,000		,000	,000	,000	,000	,000
	N	162	162	162	162	162	162	162	162
4. Sosyal esenlik	r	,012	,039	-,371**	1	,215**	-,045	-,314**	,100
	p	,875	,622	,000		,006	,572	,000	,205
	N	162	162	162	162	162	162	162	162
5. Duygusal esenlik	r	,658**	,547**	,333**	,215**	1	,211**	,120	,698**
	p	,000	,000	,000	,006		,007	,127	,000
	N	162	162	162	162	162	162	162	162
6. Entelektüel esenlik	r	,395**	,379**	,615**	-,045	,211**	1	,758**	,657**
	p	,000	,000	,000	,572	,007		,000	,000
	N	162	162	162	162	162	162	162	162
Beden Beğeni	r	,263**	,276**	,748**	-,314**	,120	,758**	1	,526**
	p	,001	,000	,000	,000	,127	,000		,000
	N	162	162	162	162	162	162	162	162
Algılanan Esenlik	r	,863**	,888**	,793**	,100	,698**	,657**	,526**	1
	p	,000	,000	,000	,205	,000	,000	,000	
	N	162	162	162	162	162	162	162	162

****.** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Katılımcıların algılanan esenlik ve bedeni beğenme algılarını pozitif yönde etkilediği görülmüştür. ($r:0,526$; $p<0.001$).

Katılımcıların Fiziksel esenlik, Spiritüel (manevi) esenlik, Psikolojik esenlik, Duygusal esenlik ve Entelektüel esenlik algıları arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür.

Sosyal esenlik ile Duygusal esenlik ve Psikolojik esenlik arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur.

Tablo 4. Beden Beğeni Puan Ortalamaları

N	$\bar{X}$	Ss	Min.	Max.	Skala değeri
162	4,3568	0,57	2,30	4,80	3,55

Katılımcıların beden algı puanları dikkate alındığında; minimum değer 2.30 puan olduğu, maksimum değeri ise 4,80 puan olduğu gözlenmiştir. Beden beğeni puan ortalamasının ise $\bar{X} = 4,3568$ ortalamaya sahiptir.

Tablo 5. Katılımcıların demografik verileri

	Değişken	Sayı (N)	Yüzde (%)
Yaş	19 ve Altı	18	11.1
	20-25 Yaş	54	33.3
	26-30 Yaş	51	31.5
	31-40 Yaş	39	24.1
	Toplam	162	100.0
VKİ	Normal Kilolu	146	90.1
	Fazla Kilolu	16	9.9
	Toplam	162	100.0
Medeni durum	Evli	23	14.2
	Bekar	139	85.8
	Toplam	162	100.0
Uyruğunuz	TC	94	58.0
	Diğer	68	42.0
	Toplam	162	100.0
Eğitim	Ortaöğretim	26	16.0
	Önlisans	33	20.4
	Lisans	91	56.2
	Lisansüstü	12	7.4
	Toplam	162	100.0
Spor yılı	5 Yıl Ve Altı	11	6.8
	6-10 Yıl	58	35.8
	11 Ve Üstü	93	57.4
	Toplam	162	100.0
Kendinizi aşağıdaki kategorilerden hangisinde görüyorsunuz?	Zavıf	19	11.7
	Normal	93	57.4
	Sıman	50	30.9
	Toplam	162	100.0
Kendinizi nasıl görüyorsunuz?	Güzel değil	11	6.8
	Güzel	87	53.7
	Cok güzel	64	39.5
	Toplam	162	100.0
Kendinizi hangi duygu durumunda hissediyorsunuz?	Kötü	6	3.7
	İyi	85	52.5
	Cok iyi	71	43.8
	Toplam	162	100.0

Çalışmaya katılan katılımcıların yaş ortalaması $26,63 \pm 5,12$ ($\min_{\text{yaş}}=17$; $\max_{\text{yaş}}=40$) olduğu, kilo ortalamasının $74,21 \pm 11,96$ ($\min_{\text{kilo}}=56$; $\max_{\text{kilo}}=108$) olduğu, boy ortalamasının $181,10 \pm 8,73$ ($\min_{\text{Boy}}=163$; $\max_{\text{boy}}=206$) olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4’de katılımcıların demografik verileri verilmiştir. Buna göre katılımcıların %11,1’i 19 ve altı, %33,3’ü 20-25 yaş, %31,5’i 26-30 yaş, %24,1’i 31-40, Vücut Kitle İndeksine göre %90,1’i normal kilolu, %9,9’u fazla kilolu olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların %14,2’si evli, %85,8’i bekâr, %58,0’ı Türkiye Cumhuriyeti (TC), %42,0’ı diğer ülke vatandaşı sporcularından oluşmaktadır. Katılımcılar eğitim durumları açısından incelendiğinde %19,0’ı Ortaöğretim, %20,14’ü Ön lisans, %56,2’si Lisans, %7,4’ü Lisansüstü eğitim seviyesine sahiptir. Katılımcıların spor yılı değişkenine göre %6,8’i 5 yıl ve altı, %35,8’i 6-10 Yıl, %57,4’ü 11 ve üstü spor yılına sahip olduğu sonucu çıkmıştır.

Çalışmaya katılan bayan sporcuların %11,7’si zayıf, %57,4’ü normal, %30,9’u kendini şişman olarak gördüğünü belirtmiştir. Yine katılımcıların %6,8’i kendisini güzel görmediğini %53,7’si, kendisini güzel gördüğünü, %39,5’i kendisini çok güzel olarak gördüklerini belirtmişlerdir. Katılımcıların kendilerini gördükleri duygu durumuna göre %3,7’si kötü, %52,5’i iyi, %43,8’i çok iyi olarak değerlendirmiştir.

Tablo 6. Beden Beğeni Ölçeğinden alınan ortalama puanların çeşitli değişkenler açısından Mann-Whitney U testi analizi

		N	X	ss	Min	Max	U	p
VKİ Kategori	Normal Kilolu	146	4,4541	,43961	3,60	4,80	440,000	,000
	Fazla kilolu	16	3,4687	,87766	2,30	4,80		
Medeni durum	Evli	23	4,2174	,76554	2,30	4,80	1481,000	,557
	Bekar	139	4,3799	,53948	2,40	4,80		
Uyruğunuz	TC	94	4,2160	,58738	2,10	4,40	4906,500	,027
	Diğer	68	4,6132	,56142	2,40	4,80		
	Toplam	162	4,3568	,57687	2,30	4,80		

Çalışmaya katılan bayan sporcuların VKİ'ine göre normal kilolu sporcuların ortalaması $4,45 \pm 0,43$, fazla kilolu sporcuların ortalaması $3,46 \pm 0,87$ olarak bulunmuştur. Bu sonuca göre normal kilolu sporcuların beden beğenilerinin daha yüksek olduğu ve anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ($U;440,0$; $p<0,05$).

Medeni durum değişkenine göre evli sporcuların ortalaması $4,21 \pm 0,76$, bekar sporcuların ortalaması $4,37 \pm 0,53$ olarak bulunmuş bu sonuca göre bekar sporcuların beden beğenilerinin daha yüksek olarak görülmüş fakat istatistiki olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Çalışmaya katılan bayan sporcuların uyruklarına göre, TC vatandaşı olan sporcuların ortalaması $4,21 \pm 0,58$, yabancı uyruklu sporcuların ortalaması $4,61 \pm 0,5$ olarak bulunmuştur. Bu sonuca göre yabancı uyruklu sporcuların beden beğenilerinin daha yüksek olduğu ve anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ($U;1481,0$; $p<0,05$).

Tablo 7. Beden Beğeni Ölçeğinden alınan ortalama puanların çeşitli değişkenler açısından Kruskal Wallis H testi analizi

		N	x	ss	Min	Max	X2	p
Yaş	19 Ve Altı	18	4,4333	,42703	3,70	4,80	2,904	,407
	20-25 Yaş	54	4,2593	,61415	2,40	4,80		
	26-30 Yaş	51	4,3235	,66861	2,30	4,80		
	31-40 Yaş	39	4,5000	,41864	3,30	4,80		
	Toplam	162	4,3568	,57687	2,30	4,80		
Eğitim	Ortaöğretim	26	4,0500	,68659	2,40	4,80	9,083	,028
	Ön lisans	33	4,3061	,66235	2,30	4,80		
	Lisans	91	4,4396	,50638	2,90	4,80		
	Lisansüstü	12	4,5333	,32287	3,60	4,80		
	Toplam	162	4,3568	,57687	2,30	4,80		
Spor yılı	5 Yıl Ve Altı	11	3,9455	,71465	2,40	4,80	6,088	,048
	6-10 Yıl	58	4,2862	,64139	2,30	4,80		
	11 Ve Üstü	93	4,4495	,48981	2,90	4,80		
	Toplam	162	4,3568	,57687	2,30	4,80		
Kendinizi aşağıdaki kategorilerden hangisinde görüyorsunuz?	Zayıf	19	4,3737	,43696	3,70	4,80	7,475	,038
	Normal	93	4,3839	,51039	2,90	4,80		
	Şişman	50	3,8000	,72759	2,30	4,10		
	Toplam	162	4,2568	,57687	2,30	4,80		
Kendinizi nasıl görüyorsunuz?	Güzel Değil	11	3,7545	1,06805	2,30	4,80	5,137	,028
	Güzel	87	4,3931	,52158	2,90	4,80		
	Çok güzel	64	4,7109	,47946	3,60	4,80		
	Toplam	162	4,3568	,57687	2,30	4,80		
Kendinizi hangi duygu durumunda hissediyorsunuz?	Kötü	6	2,9167	,64936	2,30	3,60	17,126	,000
	İyi	85	4,3882	,53927	2,90	4,80		
	Çok iyi	71	4,4408	,44740	3,60	4,80		
	Toplam	162	4,3568	,57687	2,30	4,80		

Çalışmaya katılan bayan sporcuların yaş değişkenine göre 19 ve altı sporcuların ortalaması 4,43±0,42, 20-25 yaş sporcuların ortalaması 4,25±0,61, 26-30 yaş sporcuların ortalaması 4,32±0,66, 31-40 yaş sporcuların ortalaması 4,50±0,41 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlara göre katılımcıların yaş değişkeni ile beden beğenileri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (χ^2 : 2,904; $p>0,05$).

Sporcuların eğitim değişkenine göre Ortaöğretim eğitim düzeyi olan sporcuların ortalaması $4,05 \pm 0,68$, Ön lisans eğitim düzeyi sporcuların ortalaması $4,25 \pm 0,61$, Lisans eğitim düzeyine sahip sporcuların ortalaması $4,43 \pm 0,50$, yüksek Lisans eğitim düzeyine sahip sporcuların ortalaması $4,53 \pm 0,32$ olarak bulunmuştur. Lisans ve yüksek lisans eğitim düzeyine sahip sporcuların beden beğenilerinin daha yüksek olduğu ve anlamlı bir farklılık oluşturduğu görülmüştür (χ^2 : 9,083; $p < 0,05$).

Sporcuların spor yılı değişkenine göre 5 yıl ve altı olan sporcuların ortalaması $3,94 \pm 0,71$, 6-10 yıl olan sporcuların ortalaması $4,28 \pm 0,64$, 11 yıl ve üstü olan sporcuların ortalaması $4,44 \pm 0,48$, olarak bulunmuştur. 6-10 ve 11 ve üstü spor yılına sahip sporcuların beden beğenileri daha yüksek olduğu anlamlı bir farklılık oluşturduğu görülmüştür (χ^2 : 6,088; $p < 0,05$).

Sporcuların fiziksel görünüşleri incelendiğinde kendini zayıf olarak gören sporcuların ortalaması $4,37 \pm 0,43$, kendini normal olarak gören sporcuların ortalaması $4,38 \pm 0,51$, kendini şişman olarak gören sporcuların ortalaması $3,80 \pm 0,72$ olarak bulunmuştur. Bu sonuçlara göre kendini şişman olarak gören sporcuların beden beğenilerinin daha düşük olduğu ve anlamlı bir farklılık oluşturduğu görülmüştür (χ^2 : 7,475; $p < 0,05$).

Sporcuların güzellik algılarına göre kendini güzel olarak görmeyen sporcuların ortalaması $3,75 \pm 1,06$, kendini güzel olarak gören sporcuların ortalaması $4,39 \pm 0,52$, kendini çok güzel olarak gören sporcuların ortalaması $4,71 \pm 0,47$ olarak bulunmuştur. Bu sonuçlara göre kendini güzel olarak görmeyen sporcuların beden beğenilerinin daha düşük olduğu ve anlamlı bir farklılık oluşturduğu görülmüştür (χ^2 : 5,137; $p < 0,05$).

Sporcuların duygu-durum algılarına göre kendini kötü hisseden sporcuların ortalaması $2,91 \pm 0,64$, kendini iyi olarak hisseden sporcuların ortalaması $4,38 \pm 0,53$, kendini çok iyi olarak hisseden sporcuların ortalaması $4,44 \pm 0,44$ olarak bulunmuştur. Bu sonuçlara göre kendini kötü olarak hisseden sporcuların beden beğenilerinin daha düşük olduğu ve anlamlı bir farklılık oluşturduğu görülmüştür (χ^2 : 17,126; $p < 0,05$).

Tablo 8. Algılanan Esenlik ölçeğinden alınan ortalama puanların VKI göre Kruskal Wallis testi analizi

		N	X	ss	Min	Max	X2	p
1. Fiziksel eselik	19 ve altı	18	4,7870	,21241	4,50	5,17	2,690	,442
	20-25 yaş	54	4,7562	,39482	3,33	5,17		
	26-30 yaş	51	4,6993	,36365	3,33	5,17		
	31-40 yaş	39	4,7265	,30466	3,50	5,17		
	Toplam	162	4,7346	,34631	3,33	5,17		
2. Spiritüel eselik	19 ve altı	18	4,8148	,25494	4,33	5,17	5,220	,156
	20-25 yaş	54	4,8148	,42048	3,33	5,17		
	26-30 yaş	51	4,7320	,43853	3,00	5,17		
	31-40 yaş	39	4,7436	,35012	3,33	5,17		
	Toplam	162	4,7716	,39401	3,00	5,17		
3. Psikolojik eselik	19 ve altı	18	4,7222	,32338	4,33	5,33	1,329	,722
	20-25 yaş	54	4,7377	,60014	3,00	5,33		
	26-30 yaş	51	4,6928	,56801	3,00	5,33		
	31-40 yaş	39	4,7521	,58599	2,83	5,33		
	Toplam	162	4,7253	,55804	2,83	5,33		
4. Sosyal eselik	19 ve altı	18	3,8426	,28852	3,33	4,17	1,177	,759
	20-25 yaş	54	3,9167	,29981	3,17	4,50		
	26-30 yaş	51	3,9477	,26769	3,33	4,50		
	31-40 yaş	39	3,9188	,30318	3,33	4,50		
	Toplam	162	3,9187	,28852	3,17	4,50		
5. Duygusal eselik	19 ve altı	18	4,2778	,15125	4,00	4,50	,506	,918
	20-25 yaş	54	4,2037	,45634	3,00	5,00		
	26-30 yaş	51	4,2157	,33382	3,17	4,83		
	31-40 yaş	39	4,2393	,28304	3,50	4,67		
	Toplam	162	4,2243	,35359	3,00	5,00		
6. Entelektüel eselik	19 ve altı	18	4,3796	,28472	3,83	4,67	1,364	,714
	20-25 yaş	54	4,3056	,41303	3,17	4,67		
	26-30 yaş	51	4,3791	,34973	3,17	4,67		
	31-40 yaş	39	4,4017	,35193	3,33	4,67		
	Toplam	162	4,3601	,36539	3,17	4,67		

Çalışmaya katılan bayan sporcuların algılanan esenliğinin yaş değişkenine göre Fiziksel esenlik, Spiritüel (manevi) esenlik, Psikolojik esenlik, Sosyal esenlik,

Duygusal esenlik ve Entelektüel esenlik boyutunda anlamlı bir farklılık oluşturmadığı bulunmuştur ($p>0,05$).

Tablo 9. Algılanan Esenlik ölçeğinden alınan ortalama puanların VKI göre Mann-Whitney U testi analizi

		N	X	ss	Min	Max	U	p
1. Fiziksel esenlik	Normal Kilolu	146	4,8139	,20106	4,50	5,17		
	Fazla kilolu	16	4,0104	,52518	3,33	4,83	164,000	,000
	Toplam	162	4,7346	,34631	3,33	5,17		
2. Spiritüel esenlik	Normal Kilolu	146	4,8642	,22232	4,33	5,17		
	Fazla kilolu	16	3,9271	,58680	3,00	4,83	100,500	,000
	Toplam	162	4,7716	,39401	3,00	5,17		
3. Psikolojik esenlik	Normal Kilolu	146	4,8539	,36140	4,33	5,33		
	Fazla kilolu	16	3,5521	,67142	2,83	4,83	161,000	,000
	Toplam	162	4,7253	,55804	2,83	5,33		
4. Sosyal esenlik	Normal Kilolu	146	3,9212	,29633	3,17	4,50		
	Fazla kilolu	16	3,8958	,20972	3,50	4,17	1075,000	,596
	Toplam	162	3,9187	,28852	3,17	4,50		
5. Duygusal esenlik	Normal Kilolu	146	4,2911	,24899	3,67	5,00		
	Fazla kilolu	16	3,6146	,55015	3,00	4,50	402,000	,000
	Toplam	162	4,2243	,35359	3,00	5,00		
6. Entelektüel esenlik	Normal Kilolu	146	4,4212	,27695	3,67	4,67		
	Fazla kilolu	16	3,8021	,56836	3,17	4,67	450,000	,000
	Toplam	162	4,3601	,36539	3,17	4,67		

Çalışmaya katılan bayan sporcuların VKİ' ne göre *Fiziksel esenlik* boyutunda normal kilolu sporcuların ortalaması $4,81\pm 0,20$, fazla kilolu sporcuların ortalaması $4,01\pm 0,52$ olarak bulunmuştur. Bu sonuca göre normal kilolu sporcuların *Fiziksel esenlik* algılarının daha yüksek olduğu ve anlamlı farklılık oluşturduğu belirlenmiştir ($U;164,0$; $p<0,05$).

Spiritüel (manevi) esenlik boyutunda normal kilolu sporcuların ortalaması $4,86\pm 0,22$, fazla kilolu sporcuların ortalaması $3,92\pm 0,58$ olarak bulunmuştur. Bu sonuca göre normal kilolu sporcuların Spiritüel (manevi) esenlik algılarının daha yüksek olduğu ve anlamlı farklılık oluşturduğu belirlenmiştir ($U;100,5$; $p<0,05$).

Psikolojik esenlik boyutunda normal kilolu sporcuların ortalaması $4,85 \pm 0,36$, fazla kilolu sporcuların ortalaması $3,55 \pm 0,67$ olarak bulunmuştur. Bu sonuca göre normal kilolu sporcuların Psikolojik esenlik algılarının daha yüksek olduğu ve anlamlı farklılık oluşturduğu görülmüştür ($U;161,0$; $p<0,05$).

Sosyal esenlik boyutunda normal kilolu sporcuların ortalaması $3,92 \pm 0,29$, fazla kilolu sporcuların ortalaması $3,89 \pm 0,20$ olarak bulunmuştur. Bu sonuca göre Sosyal esenlik algılarında anlamlı farklılık görülmemiştir ($U;1075,0$; $p>0,05$).

Duygusal esenlik boyutunda normal kilolu sporcuların ortalaması $4,29 \pm 0,24$, fazla kilolu sporcuların ortalaması $3,61 \pm 0,55$ olarak bulunmuştur. Bu sonuca göre normal kilolu sporcuların duygusal esenlik algılarının daha yüksek olduğu ve anlamlı farklılık oluşturduğu belirlenmiştir ($U;402,0$; $p<0,05$).

Entelektüel esenlik boyutunda normal kilolu sporcuların ortalaması $4,42 \pm 0,27$, fazla kilolu sporcuların ortalaması $3,80 \pm 0,56$ olarak bulunmuştur. Bu sonuca göre normal kilolu sporcuların Entelektüel esenlik algılarının daha yüksek olduğu ve anlamlı farklılık oluşturduğu belirlenmiştir ($U;450,0$; $p<0,05$).

Tablo 10. Algılanan Esenlik ölçeğinden alınan ortalama puanların Medeni değişkenine göre Mann-Whitney U testi analizi

	Medeni durum	N	x	ss	min	max	U	p
1. Fiziksel esenlik	Evli	23	4,6087	,39122	3,50	5,17	1209,500	,046
	Bekar	139	4,7554	,33532	3,33	5,17		
2. Spiritüel esenlik	Evli	23	4,6522	,42614	3,33	5,17	1185,500	,042
	Bekar	139	4,7914	,38651	3,00	5,17		
3. Psikolojik esenlik	Evli	23	4,4783	,80920	2,83	5,33	1345,500	,214
	Bekar	139	4,7662	,49706	3,00	5,33		
4. Sosyal esenlik	Evli	23	4,0435	,23147	3,67	4,50	1154,000	,030
	Bekar	139	3,8981	,29249	3,17	4,50		
5. Duygusal esenlik	Evli	23	4,0652	,43444	3,17	4,67	1241,000	,081
	Bekar	139	4,2506	,33296	3,00	5,00		
6. Entelektüel esenlik	Evli	23	4,3623	,35051	3,33	4,67	1550,500	,811
	Bekar	139	4,3597	,36902	3,17	4,67		

Medeni durum değişkenine göre fiziksel esenlik boyutunda evli sporcuların ortalaması $4.60 \pm 0,39$, bekar sporcuların ortalaması $4.37 \pm 0,53$ olarak bulunmuş ve bu sonuca göre bekar sporcuların fiziksel esenliği algısının daha yüksek olduğu görülmüş ve anlamlı farklılık oluşturduğu belirlenmiştir (U: 1209; $p < 0,05$).

Spiritüel (manevi) esenlik boyutunda evli sporcuların ortalaması $4.65 \pm 0,42$, bekar sporcuların ortalaması $4.79 \pm 0,38$ olarak bulunmuş bu sonuca göre bekar sporcuların Spiritüel (manevi) esenliği algısının daha yüksek olduğu görülmüş ve anlamlı farklılık oluşturduğu belirlenmiştir (U:1185,5; $p < 0,05$).

Psikolojik esenlik boyutunda evli sporcuların ortalaması $4.47 \pm 0,80$, bekar sporcuların ortalaması $4.76 \pm 0,49$ olarak bulunmuş medeni durum değişkenine göre Psikolojik esenlik algılarında anlamlı farklılık oluşturmamıştır (U:1345,5; $p > 0,05$).

Sosyal esenlik boyutunda evli sporcuların ortalaması $4.04 \pm 0,23$, bekar sporcuların ortalaması $3.89 \pm 0,29$ olarak bulunmuş ve bu sonuca göre bekar

sporcuların Sosyal esenlik algısının daha yüksek olduğu görülmüş ve anlamlı farklılık oluşturmuştur. (U:1154,5; $p<0,05$).

Duygusal esenlik boyutunda evli sporcuların ortalaması $4.06\pm0,43$, bekar sporcuların ortalaması $4.25\pm0,33$ olarak bulunmuş ve bu sonuca göre medeni durum değişkenine göre duygusal esenlik algılarında anlamlı farklılık oluşturmamıştır (U:1241,0; $p>0,05$).

Entelektüel esenlik boyutunda evli sporcuların ortalaması $4.36\pm0,43$, bekar sporcuların ortalaması $4.35\pm0,33$ olarak bulunmuş ve bu sonuca göre medeni durum değişkenine göre Entelektüel esenlik algılarında anlamlı farklılık oluşturmamıştır (U:1550,0; $p>0,05$).

Tablo 11. Algılanan Esenlik ölçeğinden alınan ortalama puanların Ülkelerin uyruğuna göre Mann-Whitney U testi analizi

	Uyruğunuz	N	x	ss	min	max	U	p
1. Fiziksel esenlik	TC	94	4,2447	,34016	3,33	4,87	790,500	,035
	Diğer	68	4,7206	,35670	3,63	5,17		
2. Spiritüel esenlik	TC	94	4,2890	,37720	3,00	5,17	716,000	,031
	Diğer	68	4,7475	,41778	3,53	5,18		
3. Psikolojik esenlik	TC	94	4,7145	,55121	3,00	4,50	3101,500	,743
	Diğer	68	4,7402	,57113	2,83	5,33		
4. Sosyal esenlik	TC	94	3,9149	,28476	3,17	4,50	3151,500	,878
	Diğer	68	3,9240	,29568	3,33	4,50		
5. Duygusal esenlik	TC	94	4,2199	,34927	3,17	5,00	3082,500	,695
	Diğer	68	4,2304	,36199	3,00	4,83		
6. Entelektüel esenlik	TC	94	4,1316	,37745	3,17	4,67	821,500	,037
	Diğer	68	4,5995	,34691	3,33	4,67		

Çalışmaya katılan bayan sporcuların uyruğuna göre Fiziksel esenlik boyutunda TC vatandaşı olan sporcuların ortalaması $4,24\pm0,34$, yabancı uyruklu sporcuların ortalaması $4,61\pm0,56$ olarak bulunmuştur. Bu sonuca göre yabancı

uyruklu sporcuların esenlik algılarının daha yüksek olduğu ve anlamlı farklılık oluşturduğu tespit edilmiştir (U;790,5; $p<0,05$).

Çalışmaya katılan bayan sporcuların uyruğuna göre Spiritüel (manevi) esenlik boyutunda TC vatandaşı olan sporcuların ortalaması $4,28\pm0,37$, yabancı uyruklu sporcuların ortalaması $4,74\pm0,56$ olarak bulunmuştur. Bu sonuca göre yabancı uyruklu sporcuların Spiritüel (manevi) esenlik algılarının daha yüksek olduğu ve anlamlı farklılık oluşturduğu belirlenmiştir (U;716,0; $p<0,05$).

Çalışmaya katılan bayan sporcuların uyruğuna göre Psikolojik esenlik boyutunda TC vatandaşı olan sporcuların ortalaması $4,71\pm0,55$, yabancı uyruklu sporcuların ortalaması $4,74\pm0,57$ olarak bulunmuştur. Bu sonuca göre uyruk değişkenine göre esenlik algılarında anlamlı farklılık görülmemiştir (U;3101,5; $p>0,05$).

Çalışmaya katılan bayan sporcuların uyruğuna göre Sosyal esenlik boyutunda TC vatandaşı olan sporcuların ortalaması $3,91\pm0,28$, yabancı uyruklu sporcuların ortalaması $3,92\pm0,29$ olarak bulunmuştur. Bu sonuca göre uyruk değişkenine göre sosyal esenlik algılarında anlamlı farklılık görülmemiştir (U;3151,5; $p>0,05$).

Çalışmaya katılan bayan sporcuların uyruğuna göre duygusal esenlik boyutunda TC vatandaşı olan sporcuların ortalaması $4,21\pm0,34$, yabancı uyruklu sporcuların ortalaması $4,23\pm0,36$ olarak bulunmuştur. Bu sonuca göre uyruk değişkenine göre duygusal esenlik algılarında anlamlı farklılık görülmemiştir (U;3082,5; $p>0,05$).

Çalışmaya katılan bayan sporcuların uyruğuna göre Entelektüel esenlik boyutunda TC vatandaşı olan sporcuların ortalaması $4,13\pm0,37$, yabancı uyruklu sporcuların ortalaması $4,59\pm0,34$ olarak bulunmuştur. Bu sonuca göre yabancı

uyruklu sporcuların Entelektüel esenlik algılarının daha yüksek olduğu ve anlamlı farklılık oluşturduğu belirlenmiştir (U;821,0; p<0,05).

Tablo 12. Algılanan Esenlik ölçeğinden alınan ortalama puanların Ülkelerin uyruğuna göre Kruskal Wallis H testi analizi

		N	x	ss	Min	Max	X2	p
1. Fiziksel esenlik	Ortaöğretim	26	4,6474	,52563	3,33	5,17		
	Önlisans	33	4,7727	,24937	4,17	5,17		
	Lisans	91	4,7399	,32887	3,33	5,17	,140	,987
	Lisansüstü	12	4,7778	,19245	4,50	5,00		
	Toplam	162	4,7346	,34631	3,33	5,17		
2. Spiritüel esenlik	Ortaöğretim	26	4,6090	,61453	3,00	5,17		
	Önlisans	33	4,8737	,25011	4,17	5,17		
	Lisans	91	4,7747	,37050	3,33	5,17	3,182	,364
	Lisansüstü	12	4,8194	,11143	4,67	5,00		
	Toplam	162	4,7716	,39401	3,00	5,17		
3. Psikolojik esenlik	Ortaöğretim	26	4,4295	,59287	3,00	5,33		
	Önlisans	33	4,8131	,56941	3,00	5,33		
	Lisans	91	4,7473	,54793	2,83	5,33	12,024	,007
	Lisansüstü	12	4,9583	,25746	4,50	5,33		
	Toplam	162	4,7253	,55804	2,83	5,33		
4. Sosyal esenlik	Ortaöğretim	26	3,8397	,28080	3,33	4,17		
	Önlisans	33	3,9293	,26031	3,33	4,50		
	Lisans	91	3,9524	,29844	3,17	4,50	4,995	,172
	Lisansüstü	12	3,8056	,27371	3,33	4,17		
	Toplam	162	3,9187	,28852	3,17	4,50		
5. Duygusal esenlik	Ortaöğretim	26	4,1795	,42667	3,00	4,67		
	Önlisans	33	4,2626	,38871	3,17	4,83		
	Lisans	91	4,2344	,33146	3,00	5,00	2,199	,532
	Lisansüstü	12	4,1389	,24447	3,67	4,50		
	Toplam	162	4,2243	,35359	3,00	5,00		
6. Entelektüel esenlik	Ortaöğretim	26	4,1218	,50894	3,17	4,67		
	Önlisans	33	4,3434	,33056	3,67	4,67		
	Lisans	91	4,4286	,30946	3,33	4,67	10,394	,015
	Lisansüstü	12	4,4028	,29694	3,83	4,67		
	Toplam	162	4,3601	,36539	3,17	4,67		

Sporcuların eğitim değişkenine göre Fiziksel esenlik algılarında Ortaöğretim eğitim düzeyi olan sporcuların ortalaması $4,64 \pm 0,52$, Önlisans eğitim düzeyi

sporcuların ortalaması $4,77\pm0,24$, Lisans eğitim düzeyine sahip sporcuların ortalaması $4,73\pm0,32$, yüksek Lisans eğitim düzeyine sahip sporcuların ortalaması $4,77\pm0,19$ olarak bulunmuştur. Eğitim değişkenine göre Fiziksel esenlik algısında anlamlı bir farklılık görülmemiştir (χ^2 : 0,140; $p>0,05$).

Sporcuların eğitim değişkenine göre Spiritüel (manevi) esenlik algılarında Ortaöğretim eğitim düzeyine sahip olan sporcuların ortalaması $4,60\pm0,61$, Ön lisans eğitim düzeyine sahip sporcuların ortalaması $4,87\pm0,25$, Lisans eğitim düzeyine sahip sporcuların ortalaması $4,77\pm0,37$, Yüksek lisans eğitim düzeyine sahip sporcuların ortalaması $4,81\pm0,11$ olarak bulunmuştur. Eğitim değişkenine göre Spiritüel (manevi) esenlik algısında anlamlı bir farklılık görülmemiştir (χ^2 : 3,182; $p>0,05$).

Sporcuların eğitim değişkenine göre Psikolojik esenlik algılarında Ortaöğretim eğitim düzeyine sahip olan sporcuların ortalaması $4,42\pm0,59$, Ön lisans eğitim düzeyine sahip sporcuların ortalaması $4,81\pm0,56$, Lisans eğitim düzeyine sahip sporcuların ortalaması $4,74\pm0,54$, yüksek Lisans eğitim düzeyine sahip sporcuların ortalaması $4,95\pm0,25$ olarak bulunmuştur. Eğitim değişkenine göre Lisans ve Yüksek lisans eğitim düzeyine sahip sporcuların Psikolojik esenlik algılarının daha yüksek olduğu görülmüş ve anlamlı bir farklılık oluşturmuştur (χ^2 : 12,024; $p<0,05$).

Sporcuların eğitim değişkenine göre sosyal esenlik algılarında Ortaöğretim eğitim düzeyi olan sporcuların ortalaması $3,83\pm0,28$, Ön lisans eğitim düzeyi sporcuların ortalaması $3,92\pm0,26$, Lisans eğitim düzeyine sahip sporcuların ortalaması $3,95\pm0,29$, Yüksek lisans eğitim düzeyine sporcuların ortalaması

3,80±0,27 olarak bulunmuştur. Eğitim değişkenine göre sosyal esenlik algısında anlamlı bir farklılık görülmemiştir χ^2 : 4,995; $p>0,05$.

Sporcuların eğitim değişkenine göre duygusal esenlik algılarında Ortaöğretim eğitim düzeyine sahip olan sporcuların ortalaması 4,17±0,4, Ön lisans eğitim düzeyine sahip sporcuların ortalaması 4,26±0,38, Lisans eğitim düzeyine sahip sporcuların ortalaması 4,23±0,33, Yüksek lisans eğitim düzeyine sahip sporcuların ortalaması 4,13±0,24 olarak bulunmuştur. Eğitim değişkenine göre duygusal esenlik algısında anlamlı bir farklılık görülmemiştir (χ^2 : 2,199; $p>0,05$).

Sporcuların eğitim değişkenine göre Entelektüel esenlik algılarında Ortaöğretim eğitim düzeyine sahip olan sporcuların ortalaması 4,12±0,50, Ön lisans eğitim düzeyine sahip sporcuların ortalaması 4,34±0,33, Lisans eğitim düzeyine sahip sporcuların ortalaması 4,40±0,30, Yüksek lisans eğitim düzeyine sahip sporcuların ortalaması 4,42±0,29 olarak bulunmuştur. Eğitim değişkenine göre lisans ve yüksek lisans eğitim düzeyine sahip sporcuların Entelektüel esenlik algılarının daha yüksek olduğu görülmüş ve anlamlı bir farklılık oluşturmuştur (χ^2 : 12,024; $p<0,05$).

Tablo 13. Algılanan Esenlik ölçeğinden alınan ortalama puanların Spor yılı değişkenine göre Kruskal Wallis H testi analizi

		N	x	ss	Min	Max	X2	p
1. Fiziksel esenlik	5 yıl ve altı	11	4,4545	,44153	3,83	5,17		
	6-10 yıl	58	4,7644	,35049	3,33	5,17	6,899	,032
	11 yıl ve üstü	93	4,7491	,32005	3,33	5,17		
	Toplam	162	4,7346	,34631	3,33	5,17		
2. Spiritüel esenlik	5 yıl ve altı	11	4,4242	,47354	3,50	5,17		
	6-10 yıl	58	4,8420	,36464	3,33	5,17	12,492	,002
	11 yıl ve üstü	93	4,7688	,38388	3,00	5,17		
	Toplam	162	4,7716	,39401	3,00	5,17		
3. Psikolojik esenlik	5 yıl ve altı	11	4,0303	,64901	3,00	4,83		
	6-10 yıl	58	4,7730	,59538	3,00	5,33		,001
	11 yıl ve üstü	93	4,7778	,46647	2,83	5,33	13,879	
	Toplam	162	4,7253	,55804	2,83	5,33		
4. Sosyal esenlik	5 yıl ve altı	11	3,8636	,24516	3,50	4,17		
	6-10 yıl	58	3,8793	,29085	3,17	4,50	2,310	,315
	11 yıl ve üstü	93	3,9498	,29054	3,33	4,50		
	Toplam	162	3,9187	,28852	3,17	4,50		
5. Duygusal esenlik	5 yıl ve altı	11	3,8485	,59374	3,00	4,50		
	6-10 yıl	58	4,1954	,38634	3,00	4,83	4,697	,095
	11 yıl ve üstü	93	4,2867	,25816	3,67	5,00		
	Toplam	162	4,2243	,35359	3,00	5,00		
6. Entelektüel esenlik	5 yıl ve altı	11	4,0152	,56003	3,17	4,67		
	6-10 yıl	58	4,3477	,33375	3,50	4,67		
	11 yıl ve üstü	93	4,4086	,33740	3,17	4,67	6,773	,034
	Toplam	162	4,3601	,36539	3,17	4,67		

Sporcuların spor yılı değişkenine göre Fiziksel esenlik boyutunda 5 yıl ve altı olan sporcuların ortalaması $4,45 \pm 0,44$, 6-10 yıl olan sporcuların ortalaması $4,76 \pm 0,35$, 11 yıl ve üstü olan sporcuların ortalaması $4,74 \pm 0,32$, olarak bulunmuştur. 6-10 ve 11 yıl ve üstü spor yılına sahip sporcuların fiziksel esenlik algılarının daha yüksek olduğu ve anlamlı bir farklılık oluşturduğu görülmüştür (χ^2 : 6,899; $p < 0,05$).

Sporcuların spor yılı değişkenine göre Spiritüel (manevi) esenlik boyutunda 5 yıl ve altı olan sporcuların ortalaması $4,42 \pm 0,47$, 6-10 yıl olan sporcuların ortalaması

4,84±0,36, 11 yıl ve üstü olan sporcuların ortalaması 4,76±0,38, olarak bulunmuştur. 6-10 ve 11 yıl ve üstü spor yılına sahip sporcuların Spiritüel (manevi) esenlik algılarının daha yüksek olduğu ve anlamlı bir farklılık oluşturduğu görülmüştür (χ^2 : 12,492; $p<0,05$).

Sporcuların spor yılı değişkenine göre Psikolojik esenlik boyutunda 5 yıl ve altı olan sporcuların ortalaması 4,03±0,64, 6-10 yıl olan sporcuların ortalaması 4,77±0,59, 11 yıl ve üstü olan sporcuların ortalaması 4,77±0,46, olarak bulunmuştur. 6-10 ve 11 yıl ve üstü spor yılına sahip sporcuların Psikolojik esenlik algılarının daha yüksek olduğu ve anlamlı bir farklılık oluşturduğu görülmüştür (χ^2 : 13,879; $p<0,05$).

Sporcuların spor yılı değişkenine göre Sosyal esenlik boyutunda 5 yıl ve altı olan sporcuların ortalaması 3,86±0,24, 6-10 yıl olan sporcuların ortalaması 3,87±0,29, 11 yıl ve üstü olan sporcuların ortalaması 3,94±0,29, olarak bulunmuştur. Bu sonuçlara göre sosyal esenlik algılarında anlamlı bir farklılık görülmemiştir (χ^2 : 2,310; $p>0,05$).

Sporcuların spor yılı değişkenine göre Duygusal esenlik boyutunda 5 yıl ve altı olan sporcuların ortalaması 3,84±0,59, 6-10 yıl olan sporcuların ortalaması 4,19±0,38, 11 yıl ve üstü olan sporcuların ortalaması 4,28±0,25, olarak bulunmuştur. Bu sonuçlara göre duygusal esenlik algılarında anlamlı bir farklılık görülmemiştir (χ^2 : 2,310; $p>0,05$).

Sporcuların spor yılı değişkenine göre Entelektüel esenlik boyutunda 5 yıl ve altı olan sporcuların ortalaması 4,01±0,56, 6-10 yıl olan sporcuların ortalaması 4,34±0,33, 11 yıl ve üstü olan sporcuların ortalaması 4,40±0,33, olarak bulunmuştur. 6-10 ve 11 yıl ve üstü spor yılına sahip sporcuların Entelektüel esenlik algılarının

daha yüksek olduğu ve anlamlı bir farklılık oluşturduğu görülmüştür (χ^2 : 6,773; $p<0,05$).

Tablo 14. Algılanan Esenlik ölçeğinden alınan ortalama puanların Algılanan fiziksel özellik değişkenine göre Kruskal Wallis H testi analizi

		N	x	ss	Min	Max	X2	p
1. Fiziksel esenlik	Zayıf	19	4,7982	,21212	4,50	5,17		
	Normal	93	4,7509	,32658	3,33	5,17	,795	,672
	Şişman	50	4,6800	,41491	3,33	5,17		
	Toplam	162	4,7346	,34631	3,33	5,17		
2. Spiritüel esenlik	Zayıf	19	4,8333	,25459	4,33	5,17		
	Normal	93	4,8136	,35513	3,33	5,17	6,954	,038
	Şişman	50	4,3700	,48385	3,00	5,17		
	Toplam	162	4,7716	,39401	3,00	5,17		
3. Psikolojik esenlik	Zayıf	19	4,7544	,31607	4,33	5,33		
	Normal	93	4,7652	,53174	2,83	5,33	,943	,624
	Şişman	50	4,6400	,66697	3,00	5,33		
	Toplam	162	4,7253	,55804	2,83	5,33		
4. Sosyal esenlik	Zayıf	19	3,9298	,29563	3,33	4,33		
	Normal	93	3,9462	,29196	3,17	4,50	6,263	,036
	Şişman	50	3,3633	,27703	3,33	4,50		
	Toplam	162	3,9187	,28852	3,17	4,50		
5. Duygusal esenlik	Zayıf	19	4,2982	,24582	4,00	5,00		
	Normal	93	4,2366	,34954	3,00	4,83	,256	,880
	Şişman	50	4,1733	,39262	3,00	4,67		
	Toplam	162	4,2243	,35359	3,00	5,00		
6. Entelektüel esenlik	Zayıf	19	4,2807	,32892	3,67	4,67		
	Normal	93	4,3889	,32072	3,33	4,67	2,427	,247
	Şişman	50	4,3367	,44859	3,17	4,67		
	Toplam	162	4,3601	,36539	3,17	4,67		

Sporcuların fiziksel görünüşleri değişkenine göre Fiziksel esenlik boyutunda kendini zayıf olarak gören sporcuların ortalaması $4,79\pm0,21$, kendini normal olarak gören sporcuların ortalaması $4,75\pm0,32$, kendini şişman olarak gören sporcuların ortalaması $4,68\pm0,41$ olarak bulunmuştur. Bu sonuçlara göre Fiziksel esenlik algılarında anlamlı farklılık görülmemiştir (χ^2 : 0,795; $p>0,05$).

Sporcuların fiziksel görünümleri değişkenine Psikolojik esenlik boyutunda kendini zayıf olarak gören sporcuların ortalaması $4,83 \pm 0,25$, kendini normal olarak gören sporcuların ortalaması $4,81 \pm 0,35$, kendini şişman olarak gören sporcuların ortalaması $4,37 \pm 0,48$ olarak bulunmuştur. Bu sonuçlara göre kendini şişman olarak gören sporcuların Psikolojik esenlik algıları daha düşük görülmüş ve anlamlı farklılık oluşturmuştur (χ^2 : 6,954; $p < 0,05$).

Sporcuların fiziksel görünümleri değişkenine göre Psikolojik esenlik boyutunda kendini zayıf olarak gören sporcuların ortalaması $4,75 \pm 0,31$, kendini normal olarak gören sporcuların ortalaması $4,76 \pm 0,53$, kendini şişman olarak gören sporcuların ortalaması $4,64 \pm 0,66$ olarak bulunmuştur. Bu sonuçlara göre Psikolojik esenlik algılarında anlamlı farklılık görülmemiştir (χ^2 : 0,943; $p > 0,05$).

Sporcuların fiziksel görünümleri değişkenine göre Sosyal esenlik boyutunda kendini zayıf olarak gören sporcuların ortalaması $3,92 \pm 0,29$, kendini normal olarak gören sporcuların ortalaması $3,94 \pm 0,29$, kendini şişman olarak gören sporcuların ortalaması $3,36 \pm 0,27$ olarak bulunmuştur. Bu sonuçlara göre kendini şişman olarak gören sporcuların Sosyal esenlik algılarının daha düşük olduğu ve anlamlı farklılık oluşturduğu belirlenmiştir (χ^2 : 6,263; $p < 0,05$).

Sporcuların fiziksel görünümleri değişkenine göre Duygusal esenlik boyutunda kendini zayıf olarak gören sporcuların ortalaması $4,29 \pm 0,24$, kendini normal olarak gören sporcuların ortalaması $4,23 \pm 0,34$, kendini şişman olarak gören sporcuların ortalaması $4,17 \pm 0,39$ olarak bulunmuştur. Bu sonuçlara göre Duygusal esenlik algılarında anlamlı farklılık görülmemiştir (χ^2 : 0,256; $p > 0,05$).

Sporcuların fiziksel görünümleri değişkenine göre Entelektüel esenlik boyutunda kendini zayıf olarak gören sporcuların ortalaması $4,28 \pm 0,32$, kendini

normal olarak gören sporcuların ortalaması $4,38 \pm 0,32$, kendini şişman olarak gören sporcuların ortalaması $4,33 \pm 0,44$ olarak bulunmuştur. Bu sonuçlara göre Entelektüel esenlik algılarında anlamlı farklılık görülmemiştir (χ^2 : 2,427; $p > 0,05$).

Tablo 15. Algılanan Esenlik ölçeğinden alınan ortalama puanların Güzellik algıları değişkenine göre Kruskal Wallis H testi analizi

		N	x	Ss	Min	Max	X2	P
1. Fiziksel esenlik	Güzel değil	11	4,3485	,49696	3,50	5,00		
	Güzel	87	4,6973	,37140	3,33	5,17	16,395	,000
	Çok güzel	64	4,8516	,19272	4,50	5,17		
	Toplam	162	4,7346	,34631	3,33	5,17		
2. Spiritüel esenlik	Güzel değil	11	4,3636	,58603	3,33	5,00		
	Güzel	87	4,7203	,43245	3,00	5,17	17,044	,000
	Çok güzel	64	4,9115	,18538	4,33	5,17		
	Toplam	162	4,7716	,39401	3,00	5,17		
3. Psikolojik esenlik	Güzel değil	11	4,1212	1,10577	2,83	5,33		
	Güzel	87	4,6686	,51433	3,00	5,33	9,084	,011
	Çok güzel	64	4,9062	,37312	4,33	5,33		
	Toplam	162	4,7253	,55804	2,83	5,33		
4. Sosyal esenlik	Güzel değil	11	3,8030	,22134	3,50	4,17		
	Güzel	87	3,9349	,29130	3,33	4,50		
	Çok güzel	64	3,9167	,29397	3,17	4,50	2,709	,258
	Toplam	162	3,9187	,28852	3,17	4,50		
5. Duyusal esenlik	Güzel değil	11	3,6970	,57164	3,00	4,33		
	Güzel	87	4,2261	,32843	3,00	4,83		
	Çok güzel	64	4,3125	,25285	3,83	5,00	10,400	,006
	Toplam	162	4,2243	,35359	3,00	5,00		
6. Entelektüel esenlik	Güzel değil	11	4,0303	,61832	3,17	4,67		
	Güzel	87	4,3563	,36139	3,17	4,67	4,198	,123
	Çok güzel	64	4,4219	,28167	3,67	4,67		
	Toplam	162	4,3601	,36539	3,17	4,67		

Sporcuların güzellik algılarına göre Fiziksel esenlik algılarında kendini güzel olarak görmeyen sporcuların ortalaması $4,34 \pm 0,49$) kendini güzel olarak gören sporcuların ortalaması $4,69 \pm 0,37$, kendini çok güzel olarak gören sporcuların ortalaması $4,85 \pm 0,19$ olarak bulunmuştur. Bu sonuçlara göre kendini güzel olarak

görmeyen sporcuların Fiziksel esenlik algılarının daha düşük olduğu ve anlamlı bir farklılık oluşturduğu görülmüştür (χ^2 : 16,395; $p<0,05$).

Sporcuların güzellik algılarına göre Spiritüel (manevi) esenlik algılarında kendini güzel olarak görmeyen sporcuların ortalaması $4,36\pm0,58$, kendini güzel olarak gören sporcuların ortalaması $4,72\pm0,43$, kendini çok güzel olarak gören sporcuların ortalaması $4,91\pm0,18$ olarak bulunmuştur. Bu sonuçlara göre kendini güzel olarak görmeyen sporcuların Spiritüel (manevi) esenlik algılarının daha düşük olduğu ve anlamlı bir farklılık oluşturduğu görülmüştür (χ^2 : 17,044; $p<0,05$).

Sporcuların güzellik algılarına göre Psikolojik esenlik algılarında kendini güzel olarak görmeyen sporcuların ortalaması $4,12\pm1,10$, kendini güzel olarak gören sporcuların ortalaması $4,66\pm0,51$, kendini çok güzel olarak gören sporcuların ortalaması $4,90\pm0,37$ olarak bulunmuştur. Bu sonuçlara göre kendini güzel olarak görmeyen sporcuların Psikolojik esenlik algılarının daha düşük olduğu ve anlamlı bir farklılık oluşturduğu görülmüştür (χ^2 : 9,084; $p<0,05$).

Sporcuların güzellik algılarına göre Sosyal esenlik algılarında kendini güzel olarak görmeyen sporcuların ortalaması $3,80\pm0,22$, kendini güzel olarak gören sporcuların ortalaması $3,93\pm0,29$, kendini çok güzel olarak gören sporcuların ortalaması $3,91\pm0,29$ olarak bulunmuştur. Bu sonuçlara göre sporcuların Sosyal esenlik algılarında anlamlı bir farklılık görülmemiştir (χ^2 : 2,709; $p>0,05$).

Sporcuların güzellik algılarına göre Duygusal esenlik algılarında kendini güzel olarak görmeyen sporcuların ortalaması $3,69\pm0,57$, kendini güzel olarak gören sporcuların ortalaması $4,22\pm0,32$, kendini çok güzel olarak gören sporcuların ortalaması $4,31\pm0,25$ olarak bulunmuştur. Bu sonuçlara göre kendini güzel olarak

görmeyen sporcuların Duygusal esenlik algılarının daha düşük olduğu ve anlamlı bir farklılık oluşturduğu görülmüştür (χ^2 : 10,400; $p<0,05$).

Sporcuların güzellik algılarına göre Entelektüel esenlik algılarında kendini güzel olarak görmeyen sporcuların ortalaması $4,03\pm0,61$, kendini güzel olarak gören sporcuların ortalaması $4,35\pm0,36$, kendini çok güzel olarak gören sporcuların ortalaması $4,42\pm0,28$ olarak bulunmuştur. Bu sonuçlara göre kendini güzel olarak görmeyen sporcuların Entelektüel esenlik algılarında anlamlı bir farklılık görülmemiştir (χ^2 : 4,198; $p>0,05$).

Tablo 16. Algılanan Esenlik ölçeğinden alınan ortalama puanların Duygu durum algı değişkenine göre Kruskal Wallis H testi analizi

		N	x	ss	Min	Max	X2	p
1. Fiziksel esenlik	Kötü	6	3,9722	,30581	3,50	4,33		
	İyi	85	4,7294	,38402	3,33	5,17		
	Çok iyi	71	4,8052	,19311	4,50	5,17	16,367	,000
	Toplam	162	4,7346	,34631	3,33	5,17		
2. Spiritüel esenlik	Kötü	6	3,9167	,39087	3,33	4,17		
	İyi	85	4,7451	,43688	3,00	5,17		,000
	Çok iyi	71	4,8756	,20648	4,33	5,17	18,166	
	Toplam	162	4,7716	,39401	3,00	5,17		
3. Psikolojik esenlik	Kötü	6	3,1944	,37143	2,83	3,67		
	İyi	85	4,7196	,54688	3,00	5,33		
	Çok iyi	71	4,8615	,35744	4,33	5,33	18,370	,000
	Toplam	162	4,7253	,55804	2,83	5,33		
4. Sosyal esenlik	Kötü	6	3,8333	,25820	3,50	4,17		
	İyi	85	3,9098	,28701	3,33	4,50		
	Çok iyi	71	3,9366	,29462	3,17	4,50	1,057	,589
	Toplam	162	3,9187	,28852	3,17	4,50		
5. Duygusal esenlik	Kötü	6	3,2222	,22771	3,00	3,67		
	İyi	85	4,2431	,30489	3,00	4,83		
	Çok iyi	71	4,2864	,28617	3,67	5,00	16,827	,000
	Toplam	162	4,2243	,35359	3,00	5,00		
6. Entelektüel esenlik	Kötü	6	3,5833	,46845	3,17	4,17		
	İyi	85	4,3490	,37323	3,17	4,67	13,885	,001
	Çok iyi	71	4,4390	,25703	3,67	4,67		
	Toplam	162	4,3601	,36539	3,17	4,67		

Sporcuların duygu-durum algılarına göre Fiziksel esenlik algılarında kendini kötü hisseden sporcuların ortalaması $3,97 \pm 0,30$, kendini iyi olarak hisseden sporcuların ortalaması $4,72 \pm 0,38$, kendini çok iyi olarak hisseden sporcuların ortalaması $4,80 \pm 0,19$ olarak bulunmuştur. Bu sonuçlara göre kendini kötü olarak hisseden sporcuların Fiziksel esenlik algılarının daha düşük olduğu ve anlamlı bir farklılık oluşturduğu görülmüştür (χ^2 : 16,367; $p < 0,05$).

Sporcuların duygu-durum algılarına göre Spiritüel (manevi) esenlik algılarında kendini kötü hisseden sporcuların ortalaması $3,91 \pm 0,39$, kendini iyi olarak hisseden sporcuların ortalaması $4,74 \pm 0,43$, kendini çok iyi olarak hisseden sporcuların ortalaması $4,87 \pm 0,20$ olarak bulunmuştur. Bu sonuçlara göre kendini kötü olarak hisseden sporcuların Spiritüel (manevi) esenlik algılarının daha düşük olduğu ve anlamlı bir farklılık oluşturduğu görülmüştür (χ^2 : 18,166; $p < 0,05$).

Sporcuların duygu-durum algılarına göre Psikolojik esenlik algılarında kendini kötü hisseden sporcuların ortalaması $3,19 \pm 0,37$, kendini iyi olarak hisseden sporcuların ortalaması $4,71 \pm 0,54$, kendini çok iyi olarak hisseden sporcuların ortalaması $4,86 \pm 0,35$ olarak bulunmuştur. Bu sonuçlara göre kendini kötü olarak hisseden sporcuların Psikolojik esenlik algılarının daha düşük olduğu ve anlamlı bir farklılık oluşturduğu görülmüştür (χ^2 : 18,370; $p < 0,05$).

Sporcuların duygu-durum algılarına göre Sosyal esenlik algılarında kendini kötü hisseden sporcuların ortalaması $3,83 \pm 0,25$, kendini iyi olarak hisseden sporcuların ortalaması $3,90 \pm 0,28$, kendini çok iyi olarak hisseden sporcuların ortalaması $3,93 \pm 0,29$ olarak bulunmuştur. Bu sonuçlara göre kendini kötü olarak hisseden sporcuların Sosyal esenlik algılarında anlamlı bir farklılık görülmemiştir (χ^2 : 1,057; $p > 0,05$).

Sporcuların duygu-durum algılarına göre Duygusal esenlik algılarında kendini kötü hisseden sporcuların ortalaması $3,22 \pm 0,22$, kendini iyi olarak hisseden sporcuların ortalaması $4,24 \pm 0,30$, kendini çok iyi olarak hisseden sporcuların ortalaması $4,28 \pm 0,28$ olarak bulunmuştur. Bu sonuçlara göre kendini kötü olarak hisseden sporcuların Duygusal esenlik algılarının daha düşük olduğu ve anlamlı bir farklılık oluşturduğu görülmüştür (χ^2 : 16,827; $p < 0,05$).

Sporcuların duygu-durum algılarına göre Entelektüel esenlik algılarında kendini kötü hisseden sporcuların ortalaması ($3,58 \pm 0,46$), kendini iyi olarak hisseden sporcuların ortalaması ($4,34 \pm 0,37$), kendini çok iyi olarak hisseden sporcuların ortalaması ($4,43 \pm 0,25$) olarak bulunmuştur. Bu sonuçlara göre kendini kötü olarak hisseden sporcuların Entelektüel esenlik algılarının daha düşük olduğu ve anlamlı bir farklılık oluşturduğu görülmüştür (χ^2 : 13,885; $p < 0,05$).

6. TARTIŞMA ve SONUÇ

Bedeni sevmeye, bedenimizin dış görünüşüyle ilgili algılarımız ve duygularımızdır. Bireyin beden algısının gelişmesinde, bedenle ilgili eski ve yeni tüm duygu, tutum ve algılar kadar başkalarının bakış açısı da önemlidir. Beden algısı zamanla değişebilir, sosyokültürel değerler beden algısını yansıtabilir ve beden algısı kişinin gerçek yapısıyla uyumlu veya uyumsuz olabilir. Örneğin toplumda zayıf olduğu halde kendini kilolu gören veya vücudunda herhangi bir kusur olmadığı halde kendini kusurlu bularak vücudunu sevmeyen kişilere rastlamak mümkündür.

Kadın basketbolcuların beden memnuniyeti ile algılanan esenlik durumlarının araştırıldığı çalışmaya farklı ülkelerden 1.Ligde oynayan 162 kadın basketbolcu katılmıştır. Çalışmaya katılan katılımcıların yaş ortalamasının $26,63 \pm 5,12$, kilo ortalamasının $74,21 \pm 11,96$, boy ortalamasının $181,10 \pm 8,73$ cm olduğu görülmüştür. Katılımcıların %33,3'ü 20-25 yaş grubundadır. Vücut Kitle İndeksine göre %90,1'i normal kiloludur. Katılımcıların, %58,0'i Türkiye vatandaşı, %42,0'si yabancı uyruklu sporculardan oluşturmaktadır. Katılımcıların %56,2'si Lisans eğitim seviyesine, spor yılı değişkenine göre %57,4'ü 11 yıl ve üstü spor yılına sahip olduğu sonucu çıkmıştır.

Çalışmaya katılan bayan sporcuların fiziksel olarak %57,4'ü kendini normal gördüğünü belirtmiştir. Yine katılımcıların kendinizi nasıl görüyorsunuz sorusuna %53,7'si kendisini güzel gördüğü cevabını vermiştir. Katılımcıların kendilerini gördükleri duygu durumuna göre %52,5'i iyi olarak değerlendirmiştir.

Çalışmaya katılan kadın sporcuların Beden beğenme skoru (1 ile 4 arası skala) 4,3568 olarak bulunmuştur. Tazegül (2016) çalışmasında tenisçilerin

bedenlerini beğenme skorunu $4,09\pm0,91$ olarak bildirmiştir (142). Bu durumda tenisçilerin basketbolculara göre bedenlerini daha az beğendikleri sonucu çıkarılabilir.

VKİ'ne göre normal kilolu kadın sporcuların bedenlerini daha fazla beğendiği sonucu çıkmıştır ($4,45\pm0,43$). Bebek'in (2020) yapmış olduğu araştırmaya katılan kadınların bedeni beğenme tutumu ile VKİ arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Bu çalışma da bizim çalışmamıza paralellik göstermektedir. VKİ zayıf olan kadınların bedeni beğenme tutumları, kilolu olan kadınlardan yüksek, vücut kitle indeksi normal olan kadınların bedeni beğenme tutumları ise şişman ve aşırı kilolu olan kadınlardan yüksek olarak belirlenmiştir (158). Bu sonuca paralel olarak; Avan (159), Aydın (160), Okumuşoğlu (170) ve Hamurcu ve diğerleri (171) tarafından yapılan araştırma sonuçlarında da VKİ “zayıf” ve “normal” olan kadınların beden memnuniyetlerinin diğer kategorideki kadınlardan “yüksek” olduğu ifade edilmiştir. Bu da göstermektedir ki VKİ ile beden memnuniyet algısı arasında zayıftan şişmana doğru bir oranlama bulunmaktadır. Bizim çalışmamızdaki gibi VKİ'ye göre zayıf olanların kilolu olanlara oranla daha memnun oldukları görülmüştür. Işık (2018), tarafından yapılan çalışmada da beden memnuniyetinin azalmasının beden ağırlığının fazla olmasıyla ilişkili olduğu belirtilmiştir (172). Newelle (1999) Bedeni beğenme kendi içinde beden algısını, yani bedeni fiziksel olarak temsil eder; fiziksel görünüm, sağlık durumu ve becerileri ile ilgilidir. Kişinin vücudunu beğenmesi, zihinde oluşan pozitif bir duygudur. İnsanların bedenlerinden hoşlanmaması, olumsuz duygu ve deneyimlerden etkilenebilir. Kilo alımı, sağlığın bozulması gibi fiziksel nedenlerden veya stres, travma ve sosyal çevre ile iletişim gibi psikolojik nedenlerden kaynaklanıyor olabilir. Newell (1999), bireylerin beden

imajının sosyal ortamlarda aktif aktiviteyi belirleyen ve birbirleriyle etkileşime giren iki etken olduğu belirtmiştir (143).

Çalışmamızda bedeni beğenme durumu medeni durum değişkenine göre herhangi bir farklılık göstermemiştir. Benzer şekilde Aydın'ın (2018) yapmış olduğu güzellik merkezlerine başvuran ve başvurmayan kadınların beden algısının medeni duruma göre anlamlı bir farklılık sergilemediği sonucu ortaya çıkmıştır (144). Literatürde medeni durumun bedeni beğenme etkileme değişkenine göre farklı çalışmalara rastlamakta mümkündür. Uslu'nun (2019) çalışmasında ise; Bedeni beğenme ile medeni durum arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır (145). Bekâr olanların bedeni beğenme puan ortalaması evli olanlardan daha yüksektir. Söyler'in (2014) yapmış olduğu çalışmada spor yapan kadınların medeni durum değişkenine göre bekar olan kadınların beden beğeni puan ortalamaları yüksek çıkmıştır (175). Bunun sebebinin örneklem seçimi olduğu düşünülmektedir. Çalışmamızda bayan basketbol sporcularının seçilmesi farklılığın kaynağı olarak görülmüştür. Aydın (2018) bu duruma karşın bekar kadınların evli kadınlara kıyasla daha yüksek beden algısına sahip olduğunu bildirmiştir (144).

Katılımcıların uyruk durumları değişkenine göre yabancı uyruklu sporcuların bedenlerini daha fazla beğendikleri bulunmuştur. Literatür taramasında yabancı uyruklu sporcularda beden beğeni konusuna rastlanılmamıştır. Ancak beden memnuniyetinin kültürel kodlara göre değiştiği düşüldüğünde bu farklılığın kaçınılmaz olduğu görülecektir.

Çalışmada eğitim seviyesi değişkenine göre lisans ve yüksek lisans eğitiminde olanların diğerlerine oranla beden beğenilerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Hatipoğlu'nun (1999) araştırmasının sonuçlarına göre eğitim düzeyi

yüksek olan katılımcıların beden algı puanlarının ilkokul mezunu olanlara göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir (146). Benzer şekilde Yılmaz (2009) obezite tanısı almış 60 kişilik bir grupla obezite ile eğitim düzeyi değişkeni arasındaki ilişkiyi araştıran bir araştırma yapmış ve eğitim düzeyi yüksek olan katılımcıların beden sevmeye puanlarının daha yüksek olduğunu bulmuştur (147). Öngören (2015), üniversite mezunlarının diğer mezun gruplara göre daha yüksek beden algısına sahip olduğunu bildirmiştir (148). Daha önce yapılan çalışmalarda eğitim düzeyi arttıkça beden imajının da arttığı tespit edilmiştir.

Çalışmamızda vücut beğenisi yaşa göre değişmemektedir. Katılımcılar yaş değişkenine göre incelendiğinde en çok 31-40 yaş arası katılımcıların bedenlerini beğendikleri, en az 20-25 yaş arası katılımcıların bedenlerini daha az beğendikleri belirlenmiştir. Öte yandan Tiggemann (2012) "Yetişkinlerin Yaşam Boyunca Beden İmgesi" başlıklı çalışmasında, genç erişkin erkeklerin kadınlara göre bedenlerinden daha memnun olduklarını, ancak yaşlı erkeklerin yaşları ile bedenlerinden memnun olmadıklarını belirtmiştir. Aynı araştırmaya göre kadınlarda vücut beğenme puanlarının yaşla birlikte azaldığı belirlenmiştir (149). Mc Lean (2011), yaptığı araştırmaya göre orta yaşlı kadın ve erkeklerin fiziksel olarak sağlıklı bir vücuda sahip olmaya daha çok önem verdiklerini belirtmiştir. Mc Lean, orta yaşlı bireylerin aile desteği alması ve bedenlerini kabul etmesi durumunda olumsuz beden imajlarının da azalacağını bildirmiştir (150). Aslan (2001) 131 öğrenciyle yaptığı çalışmada kız öğrencilerin vücut beğenme puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır (151).

Araştırmamızda sporcu kadınların fiziksel görünümleri incelendiğinde; kendini zayıf ve normal olarak gören sporcuların kendini şişman olarak gören

sporculara göre beden beğenilerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Sporcuların güzellik algılarına göre kendini güzel olarak görmeyen sporcuların beden beğenilerinin daha düşük olduğu görülmüştür. Sporcuların duygu-durum algılarına göre kendini kötü olarak hisseden sporcuların beden beğenilerinin daha düşük olduğu görülmüştür.

Vücudun şekli veya görünümü kişinin sosyalleşmesini etkiler. Polat'ın (2007) hemodiyaliz hastalarının beden imajı ve benlik saygısı üzerine yaptığı çalışmada, hastaların bedensel görünümleri nedeniyle sosyal ortamlardan kaçındıklarını ve bunun beden algılarında azalmaya neden olduğunu belirtmektedir (152). Newell (143) ve Wiederman ve Hurst (153)'ün çalışmalarında bireylerin vücut şeklinin ya da dış görünüşünün sosyal ortamlara katılımı etkili olduğu belirtilmektedir. Dolayısıyla hem bu çalışmada hem de diğer çalışmalarda görüldüğü gibi zayıf veya fazla kilolu olmak, kronik bir hastalığı veya rahatsızlığı olmak, kendini diğer insanlardan farklı olarak algılamak sosyal ortamlardan uzaklaşmasına neden olabilir. Featherstone (2020) de sağlıklı beden imajının sosyal kabul ve sosyal ilişkilerde etkili olduğunu belirtmekte ve bireyin sağlıklı beden imajının sosyal ilişkileri olumlu yönde etkileyeceğini belirtmektedir (154).

Çalışmamızda spor yapma yaşı değişkenine göre 6 -10 ve 11 yıl ve üstü spor yaşına sahip sporcuların beden beğenilerinin daha yüksek olduğu sonucu çıkmıştır. Öngören (2015) araştırmasında katılımcıların yarısından fazlasının düzenli olarak spor yaptığını belirtmiş ve bu düzenli aktivitenin beden algısını artırdığını belirtmiştir (148). Fiziksel aktivite anlamına gelen egzersizin beden imajı ile ilişkili olduğunu açıkladı. Günümüzde bireyler düzenli spor ve egzersizli günlük yaşamın ve beden algısının vazgeçilmez bir unsuru olarak görmektedir (155). Düzenli egzersiz

ve spor, hem bireyin sağlığını korur hem de vücudunun dış görünümünü değiştirir. Düzenli olarak sağlık-spor merkezlerine giden ve spor yapan bireylerin benlik ve sağlıklı beden algıları artmaktadır (156). Bu nedenle düzenli spor ve egzersiz, bireyin hem sağlığını hem de beden algısını arttırdığından sağlıklı bir beden imajının oluşmasında vazgeçilmez bir unsurdur.

Çalışmaya katılan bayan sporcuların algılanan esenliğinin yaş değişkenine göre Fiziksel esenlik, Spiritüel (manevi) esenlik, Psikolojik esenlik, Sosyal esenlik, Duygusal esenlik ve Entelektüel esenlik boyutunda anlamlı bir farklılık oluşturmamıştır. Özen ve arkadaşlarının (2016) araştırmasında tekerlekli sandalye basketbolcularının AEÖ’ den elde edilen bulgular katılımcıların yaş aralıklarına göre incelendiğinde 16-25 yaş aralığındaki katılımcıların genel esenlik düzeyinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (157). Dierksen (2005), Kansas’taki okul müdürlerinin esenlik algılarının incelediği çalışmada grubun yaşı arttıkça manevi esenlik boyutu puanının arttığını belirtmiştir (125).

VKI’ine göre normal kilolu sporcuların *Fiziksel esenlik*, *Spiritüel esenlik* Psikolojik esenlik, duygusal esenlik, Entelektüel esenlik boyutunda fazla kilolu sporculara göre daha esenliklerinin yüksek olduğu görölmüştür. Sosyal esenlik boyutunda anlamlı bir farklılık sonucu görölmemiştir.

Medeni durum değişkenine göre fiziksel esenlik, Spiritüel esenlik ve Sosyal esenlik boyutlarında bekar sporcuların esenliği algısının daha yüksek olduğu görölmüş ve anlamlı farklılık oluşturmıştır. Psikolojik esenlik, Duygusal esenlik ve Entelektüel esenlik boyutunda ise medeni durum değişkeni açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Beden eğitimi öğretmenlerinin medeni durum değişkenine

göre yapılan analizlerinde duygusal esenlik boyutu evli öğretmenlerde anlamlı derecede yüksek bulunmuştur.

Memnun'un (2006) Beden eğitimi öğretmenlerinin medeni durum değişkenine göre yapılan analizlerinde duygusal esenlik boyutu evli öğretmenlerde anlamlı derecede yüksek bulunmuştur (173). Dierksen (2005) çalışmasında evli olan müdürlerin toplam esenlik puanları, bekar olanlara göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur (174).

Çalışmaya katılan bayan sporcuların uyruğuna göre Fiziksel esenlik, Spiritüel esenlik ve Entelektüel esenlik boyutlarında yabancı uyruklu sporcuların esenlik algılarının TC uyruklu sporculara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Psikolojik esenlik, Sosyal esenlik ve Duygusal esenlik boyutlarında ise farklılık görülmemiştir.

Çalışmaya katılan kadın sporcuların eğitim değişkenine göre Psikolojik esenlik ve Entelektüel esenlik boyutunda lisans ve yüksek lisans eğitim düzeyine sahip sporcuların esenlik algılarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Fiziksel esenlik, Spiritüel esenlik, Sosyal esenlik ve Duygusal esenlik boyutların eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Sporcuların spor yılı değişkenine göre, Fiziksel esenlik, Spiritüel esenlik, Psikolojik esenlik ve Entelektüel esenlik boyutunda 6-10 ve 11 yıl ve üstü yaş grubu sporcuların esenlik algılarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Duygusal esenlik ve Sosyal esenlik boyutlarında farklılık bulunmamıştır.

Sporcuların fiziksel görünümleri değişkenine göre Spiritüel esenlik ve Sosyal esenlik boyutlarında zayıf ve normal olarak gören sporcuların esenlik algılarının

daha yüksek olduğu sonucu bulunmuştur. Fiziksel esenlik, Psikolojik esenlik, Duygusal esenlik ve Entelektüel esenlik boyutlarında ise bir farklılık görülmemiştir.

Sporcuların güzellik algılarına göre Fiziksel esenlik, Spiritüel esenlik, Psikolojik esenlik ve Duygusal esenlik boyutlarında kendini güzel ve çok güzel olarak gören sporcuların esenlik algılarının daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Sosyal esenlik ve Entelektüel esenlik boyutlarında ise farklılık görülmemiştir.

Sporcuların duygu-durum algılarına göre Fiziksel esenlik, Spiritüel esenlik, Psikolojik esenlik, Duygusal esenlik ve Entelektüel esenlik boyutunda kendini iyi ve çok iyi olarak gören sporcuların esenlik algılarının daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Sosyal esenlik boyutunda ise farklığa rastlanmamıştır.

Sonuç olarak kadın basketbolcuların vücut yapılarının diğerkadınlara göre farklı fiziksel özelliğe sahip olmasına rağmen beden beğenileri ve algılanan esenlik düzeylerinin yüksek çıkmıştır.

7. KAYNAKLAR

1. Baudrillard B, Tüketim Toplumu, Hazal Deliçaylı ve Ferda Keskin (Çeviren), Ayrıntı Yayınları, İstanbul. 1997;1559
2. Turner B. Regulating Bodies, Routledge, London, 1992;31-67.
3. Foucault M. Power and Strategies in Power/Knowledge, Selected Interviews and Other Writings, (çeviren) Colin Gordon, Pantheon, New York,
4. Mathey E. This Thing Colled Sport, Y. Health Physical 2. Rec, Vol. 40, England: 1969.
5. Frank A. At the will of the body, reflection of illness, Houghtonmifflin, Boston, 1991.
6. Wearing B. Leisure and feminist theory. Sage publications. 1998;102.126.
7. Drew G. Feminine bodies, journal of Sport and Social Issues, 1999; 534-47.
8. Schilder P. The image and appearance of the human body, International universitiespres, New York,1950.
9. Grogan S, Body image: understanding body dissatisfaction in men, women, and children, Routledge, Psychology press1, 2008.
10. Velioğlu P, Pektekin Ç, Anlı T. Hemşirelikte Kişilerarası İlişkiler. AÖF Yayınları 1992; 61-66.
11. Uğur G. Üniversite Öğrencilerinde Atılganlık ve Beden Algısı İlişkisi, Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi, İzmir 1996.
12. Mussell MP, Mitchell JE, de Zwaan M, : Clinical Characteristics Associated with Binge Eating in obese female, international Journal of Obesity 1996; 20;321-331.
13. Skrzypek S, Wehmeier PM, Ramschmidt H. Body Image Assessment Using Body Size Estimation in Recent Studies on Anorexia nervosa. A Brief Review. European Child & Adolescent Psychiatry 2001;10: 215-221
14. Ziyalar A. Sosyal Psikiyatri. Yüce Yayınları 1980; 259-26.
15. Ketten M. Türkiye'de Spor, Polat Ofset, Ankara 1993.
16. Williams J, Dunning E, Murphy P. The roots of football hooliganism, RKP, London 1990.
17. Baymur F. Genel psikoloji, Aka basımevi. İstanbul, 1996.
18. Güney S. Davranış bilimleri ve yönetim psikolojisi terimler sözlüğü, Ocak yayınları, Ankara,1998.
19. İkizler C. Sporda Başarının Psikolojisi, İstanbul: Alfa Yayınevi. 1994.

20. Laura A, Colleen CS. Sociocultural Variations in The Body Image Perceptions of Urban Adolescent Females , *Journal of Youth and Adolescence*, 2002; 31(2): 443-450.
21. Gürsel YO. Bir güzellik miti olarak incelik ve kadınlarla ilgili beden imgesinin televizyonda sunumu, Selçuk İletişim, 2005; 4(1): 31-37.
22. Thomas C. The Psychology of Physical Appearance: Aesthetics, Attributes, and Images, Guilford Press,1990; aktaran Sarah Grogan, Body Image: Understanding Body Dissatisfaction İn Men, Women And Children, International Universities Press, New York, 1999; s. 2.
23. Ayla ÖD, İpek S. Tüketim kültüründe beden güzelliği ve yemek yeme arzuları: kadınların tüketim pratiklerine yansıması, Ege Akademik Bakış Dergisi, 2005; 5(1): 77-87.
24. Aysel GE. Tüketim toplumunda ‘sıfır beden’ söylemi: neden ve sonuçları üzerine sosyolojik bir değerlendirme, Edebiyat *Fakültesi Dergisi*, 2010; 27(2): 37-53.
25. Dilek A. Beden algısı ile ilgili sorunların oluşturabileceği beslenme sorunları, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Ana Bilim Dalı, Ankara, 2004; 13(9): 316-329.
26. Anjala K, Dominique W. Body image dissatisfaction and self-esteem: a consumer- centric exploration and a proposed research agenda, Journal of Consumer Satisfaction, Dissatisfaction and Complaining Behavior, 2011; 24(2): 90-106.
27. Newell R, Isaac M. Phobic nature of social difficulty in facially disfigured people, British Journal Of Psychiatry, 2000; 176(2): 177-181.
28. Yıldız DE, Bedenin iki yansıması: bedenle iletişim, iletişimde beden, *İletişim Fakültesi Dergisi*, 2006; 24(1): 103-116.
29. Minjeong L, Diane G. Perceived physical competence and body image as predictors of perceived peer acceptance in adolescents, *Journal Of Social Psychology*, 2012; 15(2): 37-57.
30. Bektaş DY. Ergenlerde beden imgesi üzerine bir çalışma, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 2004; 3(22): 67-75.
31. David M, et al. Body image and self-esteem across age and gender: a short-term longitudinal study, *Sex Roles*, 2010; 63(9): 672-681.
32. Özaltın Gülten, Beden imgesi değişimine yaklaşımlar, Hemşirelik Dergisi, 2003; 13(51): 3-14. 33. Türk Ailesinde Adolesanların Sorunları, Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu, Aile Araştırma Kurumu Yayınları, Ankara, 1997, s. 30
34. Sigmund F. Haz İlkesinin Ötesinde Ben ve İd, Çev. Ali Babaoğlu, Metis Yayıncılık, İstanbul, 2016, s. 10.

35. David K. "Psychodynamic Perspectives On Body Image", Thomas Cash ve Thomas Pruzinsky, (ed.), Body Image: A Handbook Of Theory, Research, And Clinical Practice, The Guilford Press, New York, 2002, s. 30.
36. Demirtaş ET. Kişilik Kuramları: Gerçek Yaşamdan Kişilik Analizi Örnekleriyle, Pegem Yayıncılık, Ankara, 2018, s. 331.
37. Erwin L. The Development of the Body Image in The First Three Years of Life, Boston, 1998; aktaran Hannah Knafo, The development of body image in school-aged girls: a review of the literature from sociocultural, social learning theory, psychoanalytic, and attachment theory perspectives, The New School Psychology Bulletin, 2016; 13(2): 1-16.
38. Carol Mac-Kinnon L, Mary ES, Family process effects on adolescent males susceptibility to antisocial peer pressure, Family **Processes and Child and Adolescent** 1994, 462-468
39. Göksan B. Ergenlerde Beden İmajı ve Beden Dismorfik Bozukluğu, Tıp Fakültesi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi, İstanbul, 2007, s. 8 (Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi)
40. John B. Attachment and Loss: Attachment, Vol.1, Basic Books, 1969; aktaran Olcay Tüzün ve Kemal Sayar, Bağlanma kuramı ve psikopatoloji, Düşünen Adam Dergisi, 2006; 19(1): 24-39.
41. Kozan İÖ, Hamarta E. Beliren yetişkinlikte beden imgesi: bağlanma ve sosyal görünüş kaygısının rolü. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 2017; 7(48): 63-81.
42. Otto K. Beyond The Reflection: The Role of The Mirror Paradigm in Clinical Practice ,Other Press, 2006; aktaran Karin Ensink vd., The mirror paradigm: assessing the embodied self in the context of abuse , Psychoanalytic Psychology, 2016; 33(3): 1-17
43. Vygotsky L, Child Psychology, Plenum Publishers, New York, 1998.
44. Ergün M, Özsüer S. Vygotsky'nin yeniden değerlendirilmesi. Afyon Karahisar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 2006; 8(2): 269-292
45. Todd M. Body image evaluation and body image investment among adolescents: a test of sociocultural and social comparison theories, *Adolescence*, 2004; 39(155): 571-592.
46. Tiggemann M. Sociocultural perspectives on body image, Encyclopedia of Body Image and Human Appearance, 2012; 11(2): 758-765
47. Marie-Claude P, Kim R. Sociocultural context of women's body image, *Social Science & Medicine*, 2004; 59(3): 1047-1058.
48. Susan S, Kevin T. Explanations of body image disturbance: a test of maturational status, negative verbal commentary, social comparison, and sociocultural hypotheses, International journal of Eating Disorders, 1996; 19(2): 193-202.

49. Daniel A, Stacey Tantleff-Dunn. The impact of media exposure on males, body image, *Journal of Social and Clinical Psychology*, 2004; 23(1): 7-22.
50. Paquette Marie-C, Raine K, Sociocultural context of women's body image, *Social Science & Medicine*, 2004; 59(3): 1047-1058.
51. MacKinnon K, Representing Men, Maleness And Masculinity In The Media, Arnold Publication, London, 2003, s. 37.
52. Teközel İM. Sosyal Karşılaştırma Süreçlerinde Benliğin Olumlu Değerlendirilme İhtiyacının İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir, 2000, s. 2.
53. Festinger L. A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 1954; 7(2): 117-140.
60. Wills TA. Downward comparison principles in social psychology. *Psychological Bulletin*, 2000; 90(2): 245-271.
61. Jerry S. Social comparison: why, with whom, and with what effect? *Current Directions in Psychological Science*, 2002; 11(5): 159-163.
62. Wood J. Theory and research concerning social comparisons of personal attributes *Psychological Bulletin*, 1989; 106(2): 231-248.
63. Taryn AM, Janis H. Crowther. Social comparison as a predictor of body dissatisfaction: a meta-analytic review, *Journal of Abnormal Psychology*, 2009; 118(4): 683-698.
64. David T. Some tests of the distinction between the private self and the collective self, *Journal of Personality and Social Psychology*, 1991; 60(5): 649-655.
65. Doğan Ö. Body image in adolescents and its relationship to socio-cultural factors. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 2018; 18(3): 561-577.
66. Erkan Z. Sosyal kaygı düzeyi yüksek ve düşük ergenlerin ana baba tutumlarına ilişkin nitel bir çalışma, *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2002; 10(10): 120-133.
67. Thompson S. Body size beliefs and weight concerns among mothers and their adolescent children, *Journal of Child and Family Studies*, 1999; 8(1): 91-108.
68. Rheanna A. The effects of gender and family, friend, and media influences on eating behaviors and body image during adolescence, *Journal of Youth and Adolescence*, 2006; 36(2): 1024-1037.
69. Doğan Ö, Bayhan P, Yukselen A, Isitan S. Body image in adolescents and its relationship to socio-cultural factors, *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 2018; 18(3): 561-577.
70. Alison F, et al. Peer, parent, and media influences on the development of weight concerns and frequent dieting among preadolescent and adolescent girls and boys, *Pediatrics*, 2001; 107(1): 54-60.

71. Atar M, Şener G. Reklamdaki ideal kadın bedeninin geleceği: rötuşlanmış ve rötuşlanmamış beden görsellerinin genç kızlar üzerindeki etkisi, *Anadolu Üniversitesi İletişim Bilimleri Fakültesi Uluslararası Hakemli Dergisi*, 2018; 26(3): 204-226.
72. Brett S. The role of the mass media in promoting a thin standard of body attractiveness for women, *Sex Roles*, 1986; 14(9): 519-532.
73. Göksan B. Ergenlerde Beden İmajı ve Beden Dismorfik Bozukluğu, (Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi).Tıp Fakültesi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi, İstanbul, 2007.
74. Wilcox S. Age and gender in relation to body attitudes, *Psychology of Women Quarterly*, 1997; 21(4): 549-565.
75. Frederick D. Factor structure and validity of the body parts satisfaction scale: results from the 1972 psychology today survey, *Psychological Topics*, 2014; 23(2): 223-242.
76. Garner DM. The body image survey, *Psychology Today*, 1997; 30(3): 55-61.
77. Feingold A, Mazella R. differences in body image are increasing, *Psychological Science*, 1998; 9(3): 190-195.
78. Çubuklu Y. **Bedenin Farklı Halleri**, Pusula Yayıncılık, Ankara, 2006, s. 14.
79. Jennifer M, Thomas C. "Body-image attitudes: what difference does gender make?", *Journal of Applied Social Psychology*, 1997; 27(16): 1438-1452.
80. Franzoi S, Exploring body comparison tendencies: women are self-critical where men are self-hopeful, *Psychology of Women Quarterly*, 2012; 36(1): 1-35.
81. Altun D, Toker H, *Toplumsal Cinsiyet, Farklı Disiplinlerden Yaklaşımlar*, Nika Yayın, Ankara, 2018, s. 30.
82. Sönmez EE, Özgen Ö, Medya kullanımı ve beden imajı: Türkiye ve İngiltere örneği, *Akdeniz İletişim Dergisi*, 2017; 3(5): 78-95.
83. Slevac J, Tiggemann M. Media exposure, body dissatisfaction, and disordered eating in middle-aged women: a test of the sociocultural model of disordered eating, *Psychology of Women Quarterly*, 2011; 35(4): 1-11.
84. Münevver H. "Üniversite öğrencilerinin beden imgesi hoşnutluğu ve iletişim becerilerinin incelenmesi", *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2017; 2(2): 1-16.
85. Kerkez Fİ, Tural V, Akçınar F. Okul öncesi dönemde beden imajı algısı ve beden memnuniyetsizliği, *Spor Bilimleri Dergisi*, 2013; 24(3): 234-34
86. Orhan Ö. The relationship of physical activity levels with the body mass index and the body fat percentage according to different age groups and genders

among turkish children, *International Journal of Acedemic Research*, 2013; 5(6): 70-85

87. Michaela Marie Bucchianeri et al. Body dissatisfaction from adolescence to young adulthood: findings from a 10-year longitudinal study, *Body Image*, 2013; 10(1): 1-15.
88. Ata A. Beden algısı ve obezite, *Ankara Medical Journal*, 2014; 14(3): 74-84.
89. Ersin U, Ayşe Ş. Lise öğrencilerinin beden algıları ve yeme tutumları arasındaki ilişki, *Koruyucu Hekimlik Bülteni Dergisi*, 2013; 12(5): 519-528.
90. Schilder P. *The Image And Appearance of the Human Body: Studies in the Constructive Energies of the Psyche*, International Universities Press, 1950, s.120
91. Özaltın G. Beden imgesi değişimine yaklaşımlar, *Hemşirelik Dergisi*, 2003; 13(51): 3-14.
92. Smalok L. Body image in children and adolescents: where do we go from here? *Body Image Journal*, 2004; 1(1): 15-28
93. Oktan V, Şahin M. Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 2010; 7(2): 543-566.
94. Gürsel YO. Bir güzellik miti olarak incelik ve kadınlarla ilgili beden imgesinin televizyonda sunumu, *Selçuk İletişim*, 2005; 4(1): 31-37.
95. Kostanski M. Gullone E. Adolescent body image dissatisfaction: relationships with self-esteem, anxiety, and depression controlling for body Mass, *Journal Of Child Psychology And Psychiatry*, 1998; 39(2): 255-262.
96. Wolf-Dietrich B ve Rüdiger H. Identity, sport and youth development, **1997; aktaran** Dilek Yelda Bektaş, Ergenlerde beden imgesi üzerine bir çalışma, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2004; 3(22): 67-75
97. Wicklund KJ. Singer's Health Issues The Efficacy of A Wellness Model for Singers, Northwestern Üniversitesi, Master Thesis, 1996.
98. Harari MJ. A Psychometric Investigation of A Model-Based Measure of Perceived Wellness, Akron Üniversitesi, Mastir Thesis, 2002.
99. Steward JL. Reliability and ty of the Testwell: Wellness nventory- High School Edition, Yayınlanmamı Doktora Tezi, Middle Tennessee State University U.S.A. 1998.
100. Hovsepian B.E. Correlations Between Wellness Scores and Burnout Scores of Twenty-Six Male High School Teachers, New Brunswick Üniversitesi, Yayınlanmamı Yüksek lisans Tezi, 1998.
101. Bruhn, JG, Cordova, FG, Williams JA, Fuentes, RG. The Wellness Process. *Journal of Community Health*, 1977; 2(3): 209-221.

102. Lauzon LL. Teacher Wellness: An Interpretive Inquiry, Victoria Üniversitesi, Yayınlanmamı Doktora Tezi, 2001.
103. Steward J.L. Reliability and ty of the Testwell: Wellness nventory- High School Edition, Yayınlanmamı Doktora Tezi, Middle Tennessee State University U.S.A. 1998.
104. Hattie JA. Myers JE, Sweeney TJ. A Factor Structor of Wellness: Theory, Assessment, Analysis, and Practise, Journal of Counseling and Development, 2004; 82
105. Dunn, HL. High level wellness, 1961.
106. Armstrong EA. Wellness in Praxis: Experiences of Middle-age Women elementary Teachers, Toronto Üniversitesi, Yayınlanmamı Doktora Tezi, 1995.
107. Myers JE, Sweeney JT, Witmer M. The Wheel of Wellness Counseling for Wellness: A Holistic Model For Treatment Planning, Journal of Counseling and Development, 2000: 78/3,
108. Adams T, Bezner J, Steinhardt M. The Conceptualization and Measurement of Perceived Wellness: Integrating Balance Across and Within Dimensions. American Journal of Health Promotion, 1997; 11(3): 208-218.
109. Mossey JM, Shapiro E. Self-Rated Health: A Predictor of Mortality Among the Elderly 1982.
110. Adams T. The Conceptualization and Measurement of Perceived Wellness, Texas Üniversitesi, Doktora Tezi, 1995.
111. Carter C.S. Effects of Formal Dance Trainingand Education on Student Performance, Perceived Wellness and Self-Concept in High School Students, Florida Üniversitesi, Yayınlanmamı Doktora Tezi, 2004.
112. Koenig HG. pirituality, Wellness, and Quality of Life, Sexuality, Reproduction and Menopause, 2004; 2,2
113. Bockrath GM. The Experiences of Counselors Sustaining Well-Being, New Orleans Üniversitesi, Yayınlanmamı Doktora Tezi, 1999.
114. Tsai CY. The Relationship Between Leisure Participation and Perceived Wellness among Taiwanese Adult Ages 55-75 Years, Incarnate Word Üniversitesi, Texas, Yayınlanmamı Doktora Tezi, 2004.
115. Cohen F, Kearny KA. Zegans LS, Kemeny ME, Neuhaus JM, Stites DP. Differential mmune System Changes with Acute and Persistent Stres for Optimists vs Pessimists, Brain, Behaviour, and Immunity 1999; 13: 155-174
116. Türküm AS. Do Optimizm, Social Network Richness, and Submissive Behaviours Predict Well-Being? Study Turkish Sample, Social Behaviour and Personality, 2005; 33(6): 619-628

117. Armstrong EA. Wellness in Praxis: Experiences of Middle-age Women elementary Teachers, Toronto Üniversitesi, Yayınlanmamı Doktora Tezi, 1995.
118. Greenberg JS, Dintiman, GB, Oakes BM. *Physical fitness and wellness: Changing the way you look, feel, and perform*. Human Kinetics, 2004.
119. http://www.seekwellness.com/wellness/articles/what_is_wellness.htm 15.09.2020.
120. Hutchinson GA. The Relationship of Wellness Factors to Work Performance Among Managers, North Caroline Üniversitesi, Yayınlanmamı Doktora Tezi, 1996.
121. Webster SM. Toward a Lexicon For Holistic Health: An Empirical Analysis of Theories of Health, Wellness and Spirituality, Florida Üniversitesi, Yayınlanmamı Doktora Tezi, 2004.
122. Schlutz DP, Schultz SE. Modern Psikoloji Tarihi, (Çev. Yasemin Aslay), Kaknüs Yayınları, İstanbul, 2002.
123. Karagözü, C. Sporda Psikolojik Destek, Morpa Yayınları, İstanbul. 2005
124. Bezner JR, Hunter DL. Wellness Peception in Persons with Traumatic Brain njury and Its Relation to Functional Independence, Abstract, 2001.
125. Dierksen FW. Welness of Kansas Principals: Self Perception, Wichita State Üniversitesi, Yayınlanmamı Doktora Tezi, 2005.
126. Booth A.B. Peceptions of Stress and Its Manifestations Among Teachers, Their Coping Methods, and Recommendations for Stres Reduction, Texas A.M. Üniversitesi, Yayınlanmamı Doktora Tezi, 1987.
127. Yaprak P. Feminist Teorilerin Sporla İlgili Yaklaşımlarının Türkiye’de Elit Spor Ekseninde Analizi, Yüksek Lisans Tezi, 2006.
128. Atalay K, Geçmişten Günümüze Geleneksel Türk Sporları. GSGM, Ankara,1999.
129. Drew G. Feminine bodies, Journal of Sport and Social Issues, 19995; 34-47,
130. Koca C, Bulgu N. Spor ve Toplumsal Cinsiyet: Genel bir bakış. Toplum ve Bilim, 2005; 103, 163-184.
131. Hacısofıaoğlu İ, Fiziksel Etkinliklerin Kadınların Bedenlerinin ve Toplumsal Kimliklerinin Yapılanmasındaki İşlevi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2005.
132. Atrens D. The Myth of Fat. The good Weekend. September 2000; 8: 28-32.
133. Amman MT. Kadın ve Spor. 1. Basım, Morpa Kültür Yayınları, İstanbul, 2005: 17-46.

134. Amman MT, Kitle Sporunun Toplumsal Dinamikleri. Çamlıca Yayınları, İstanbul, 2006; 13-14.
135. Smith P, Men in feminism: men and feminist theory, Men in Feminism, Routledge, London, 1987.
136. Dellaloğlu BF, Toplumsalın Yeniden Yapılanması, Habermas Üzerine Bir Arastırma. Bağlam Yayınları, İstanbul, 1998; 220.
137. Amman MT, Modernleşme Sürecinde Kadın ve Spor. Morpa Kültür Yayınları, İstanbul, 2005.
138. Gürten K, Harpastum'dan Televizyon Futboluna: Spor, Endüstrileşme ve Hukuk İlişkisi Üzerine Düşünceler. Toplum ve Bilim Dergisi, Birikim Yayınları, İstanbul, 2005; 103: 138-146.
139. Elias N, Dunning E, Quest For Excitement: Sport And Leisure in The Civilizing Process. Oxford, Blackwell, 1986.
140. Black DR. Eating Disorders Among Athletes. American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance. 1991.
141. Baudrillard B, Tüketim Toplumu, Hazal Deliçaylı ve Ferda Keskin (Çeviren), Ayrıntı Yayınları, İstanbul. 1997, 1559
142. Tazegül Ü. Elit Düzeydeki Tenisçilerin Olumlu Düşünme Düzeyleri ile Bedenlerini Beğenmeleri Düzeyi Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. İnsan Ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 2016; 5(8): 2906-2912
143. Newell R. Altered body image: a fear-avoidance model of psychosocial difficulties following disfigurement, Journal of Advanced Nursing, 1999; 30(5): 1230-1238.
144. Aydın N. Güzellik Merkezlerine Başvuran ve Başvurmayan Kadınların Beden Algısı, Benlik Saygısı ve Bazı Değişkenler Açısından Karşılaştırılması: Kayseri İli Örneği, Sosyal Bilimler Enstitüsü Toros Üniversitesi, Mersin, 2018, s. 100 (*Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*)
145. Uslu D. Bedeni beğenme - sosyal yetkinlik arasındaki ilişkilerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul, 2019.
146. Hatipoğlu ZS. Sosyal Beceri Eğitiminin İlköğretim Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Beceri Boyutlarına ve Sosyometrik Statülerine Etkisi, Yayınlanmamış Doktora Tezi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara, 1999: 8
147. Yılmaz HÖ. Obez Bireylere Verilen Beslenme Eğitiminin Beden İmgesiyle Uğraşıya, Beslenme Davranışına ve Kilo Vermeye Etkisi, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Marmara Üniversitesi, İstanbul, 2009: 3

148. Öngören B. Sosyolojik Açıdan Sağlıklı Beden İmgesi *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi* Bahar/Spring 2015; 34: 25-45
149. Tiggemann M. Sociocultural perspectives on body image, *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*, 2012; 11(2): 758-765.
150. Mc Lean et al. A body image and disordered eating intervention for women in midlife: a randomized controlled trial, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2011; 79(6): 751-758.
151. Aslan H. Beden imgesi ve yeme davranışı bozuklukları ile medya ilişkisi, *Düşünen Adam*, 2001; 14(1): 41-47.
152. Polat A. Düzce İlindeki Hemodiyaliz Hastalarının Beden İmajı Ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Belirlenmesi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2007.
153. Wiederman MW, Hurst SR. Physical Attractiveness, Body Image, and Women's Sexual Self-Schema, *Psychology of Women Quarterly*, v. 1997; 21: 567- 580
154. Featherstone, M. Body, Image and Affect in Consumer Culture, *Body&Society*, <http://bod.sagepub.com/content/16/1/193>, 01/04/2020
155. Bıyıklı T. Vücut İmgesinin Ve Özel Spor Salonlarının Egzersize Başlama Ve Devam Etme Motivasyonu Üzerine Etkisi, Gazi Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2007.
156. Güngörmüş H.A. Özel Sağlık-Spor Merkezlerinden Hizmet Alan Bireyleri Rekreatif Egzersize Güdüleyen Faktörler, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2007.
157. Özen GÖ, Doğan H, Konar N. Tekerlekli Sandalye Basketbolcularının Esenlik Algısı ve Yaşam Doyum Düzeyinin İncelenmesi *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi • Marmara University Journal of Sport Science • Cilt 1, Sayı 2, Aralık 2016*.
158. Bebek S. Kadınların Bedeni Beğenme Tutumları, Rekreatif Farkındalık Düzeyleri Ve Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü *Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı*, 2020.
159. Avan, Z. *Özel Bir Spor Merkezine Devam Eden 18-30 Yaş Arası Bireylerin Beslenme Durumlarının ve Beden Algılarının Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi, Ankara. 2015
160. Aydın, N. *Güzellik Merkezine Başvuran ve Başvurmayan Kadınların Beden Algısı, Benlik Saygısı ve Bazı Değişkenler Açısından Karşılaştırılması: Kayseri İli Örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Toros Üniversitesi, Mersin, 2018.
170. Okumuşoğlu, S. Diyet Yapan Kadınlarda Beden Algısı, Benlik Saygısı, Yaş ve Vücut Kitle İndeksi İlişkisinin Araştırılması. *Ulakbilge Sosyal Bilimler Dergisi*, 2017; 5(13): 1171-1181.

171. Hamurcu P, Öner C, Telatar B, Yeşildağ Ş. Obezitenin Benlik Saygısı ve Beden Algısı Üzerine Etkisi. *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*, 2015; 19(3). 122-128.
172. Işık E. Yetişkin Kadınlarda Öz-Duyarlık ile Beden Algısı ve Yeme Tutumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul, 2018.
173. Memnun S. Algılanan esenlik ölçeğinin (perceived wellness scale) geçerlilik ve güvenirlik çalışması ve beden eğitimi öğretmenlerinin esenlik algıları. Yüksek Lisans Tezi Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği ABD, 2006
174. Dierksen FW. Wellness of Kansas Principals: Self Perception, Wichita State Üniversitesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, 2005.
175. Yavuz Söyler, D. Kadınlarda Beden Algısının Spor Yapmaya Etkisi (Elazığ İliÖrneği). Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Elazığ. 2014



8. EKLER

ANKET FORMU

Değerli Katılımcı, Bu anket formu “Kadınlar Basketbol Süper Liginde Oynayan Sporcuların Bedeni Beğenme ve Algılanan Esenlik Durumlarının İncelenmesi” isimli Doktora çalışmasında kullanılmak üzere planlanmaktadır. Vereceğiniz samimi cevaplardan dolayı teşekkür ederim.

Doktora Öğrencisi

Didem Yavuz Söyler

1-Yaşınız?.....

2-Kilonuz?.....

3-Boyunuz?.....cm

4- Medeni Durumunuz? Evli..... Bekar.....

5-Uyruğunuz? ☐ TC ☐ Diğer

6-Eğitim Düzeyiniz? Lise..... Ön Lisans..... Lisans..... Lisansüstü.....

7-Gelir Durumu?.....TL

8-Kaç yıldır Aktif Spor yapıyorsunuz?

☐ 5 yıl ve altı ☐ 6–10 yıl arası ☐ 15 ve üstü

9-Hangi takımda oynuyorsunuz?.....

10- Kendinizi aşağıdaki kategorilerden hangisinde görüyorsunuz?

☐ Zayıf ☐ Normal ☐ Şişman

11- Kendinizi nasıl görüyorsunuz?

☐ Güzel değil ☐ Güzel ☐ Çok güzel

12- Kendinizi hangi duygu durumunda hissediyorsunuz?

☐ Kötü ☐ İyi ☐ Çok İyi

SURVEY FORM

Dear participant, this questionnaire is planned for use in a doctoral study entitled "Examination of Body Liking and Perceived Well-Being of Athletes Playing in the Women's Basketball League". Thank you for your sincere answers

PhD Student

Didem Yavuz Söyler

1-Age? ...

2-Your Weight?

3-Your Height?

4- Your marital status? ☐ The married ☐ Single

5-Your nationality? ☐ TC ☐ Other

6- Your Education Level?

☐ Associate Degree ☐ License ☐ Graduate

7-Income Status?.....TL

8- How many years have you been doing Active Sports?

☐ 5 years and under ☐ 6-10 years ☐ 15 years and above

9-Which team do you play?.....

10- Which of the following categories do you see yourself in?

☐ Weak ☐ Normal ☐ Fat

11- How do you see yourself?

☐ Not very ☐ Nice ☐ Very nice

12- What emotion do you feel?

☐ Bad ☐ Good ☐ Very Good

BEDENİ BEĞENME ÖLÇEĞİ

Aşağıda bazı ifadeler yer almaktadır. Her sorunun karşısında bulunan: (1) Asla (2) Nadiren (3) Bazen (4) Sık sık ve (5) Her zaman anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. Sizi tanımlayan en uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.										
1	Bedenime saygı duyarım.	1	2	3	4	5				
2	Bedenimle ilgili olumlu hislere sahibim.	1	2	3	4	5				
3	Bedensel olarak en azından birkaç olumlu özelliğe sahibim.	1	2	3	4	5				
4	Bedenimle ilgili olumlu tutumlara sahibim.	1	2	3	4	5				
5	Bedensel ihtiyaçlarıma karşı duyarlıyım.	1	2	3	4	5				
6	Bedenimi seviyorum.	1	2	3	4	5				
7	Bedenimin farklı ve benzersiz özelliklerini beğenirim.	1	2	3	4	5				
8	Davranışlarım vücuduma yönelik olumlu tutumlarımı yansıtır, örneğin başımı dik tutarım ve güler yüzliyimdir.	1	2	3	4	5				
9	Bedenim bana huzur verir.	1	2	3	4	5				
10	Medyanık (modeller, artistler) insanlardan farklı olsam da kendimi güzel hissediyorum.	1	2	3	4	5				

Perceived Wellness Survey

The following statements are designed to provide information about your wellness perceptions. Please carefully and thoughtfully consider each statement, then select the one response option with which you most agree.

	Very Strongly Disagree					Very Strongly Agree
1. I am always optimistic about my future.	1	2	3	4	5	6
2. There have been times when I felt inferior to most of the people I knew.	1	2	3	4	5	6
3. Members of my family come to me for support.	1	2	3	4	5	6
4. My physical health has restricted me in the past.	1	2	3	4	5	6
5. I believe there is a real purpose for my life.	1	2	3	4	5	6
6. I will always seek out activities that challenge me to think and reason.	1	2	3	4	5	6
7. I rarely count on good things happening to me.	1	2	3	4	5	6
8. In general, I feel confident about my abilities.	1	2	3	4	5	6
9. Sometimes I wonder if my family will really be there for me when I am in need.	1	2	3	4	5	6
10. My body seems to resist physical illness very well.	1	2	3	4	5	6
11. Life does not hold much future promise for me.	1	2	3	4	5	6
12. I avoid activities which require me to concentrate.	1	2	3	4	5	6
13. I always look on the bright side of things.	1	2	3	4	5	6
14. I sometimes think I am a worthless individual.	1	2	3	4	5	6
15. My friends know they can always confide in me and ask me for advice.	1	2	3	4	5	6
16. My physical health is excellent.	1	2	3	4	5	6
17. Sometimes I don't understand what life is all about.	1	2	3	4	5	6
18. Generally, I feel pleased with the amount of intellectual stimulation I receive in my daily life.	1	2	3	4	5	6
19. In the past, I have expected the best.	1	2	3	4	5	6
20. I am uncertain about my ability to do things well in the future.	1	2	3	4	5	6
21. My family has been available to support me in the past.	1	2	3	4	5	6
22. Compared to people I know, my past physical health has been excellent.	1	2	3	4	5	6
23. I feel a sense of mission about my future.	1	2	3	4	5	6
24. The amount of information that I process in a typical day is just about right for me (i.e., not too much and not too little).	1	2	3	4	5	6
25. In the past, I hardly ever expected things to go my way.	1	2	3	4	5	6
26. I will always be secure with who I am.	1	2	3	4	5	6
27. In the past, I have not always had friends with whom I could share my joys and sorrows.	1	2	3	4	5	6
28. I expect to always be physically healthy.	1	2	3	4	5	6
29. I have felt in the past that my life was meaningless.	1	2	3	4	5	6
30. In the past, I have generally found intellectual challenges to be vital to my overall well-being.	1	2	3	4	5	6
31. Things will not work out the way I want them to in the future.	1	2	3	4	5	6
32. In the past, I have felt sure of myself among strangers.	1	2	3	4	5	6
33. My friends will be there for me when I need help.	1	2	3	4	5	6
34. I expect my physical health to get worse.	1	2	3	4	5	6
35. It seems that my life has always had purpose.	1	2	3	4	5	6
36. My life has often seemed void of positive mental stimulation.	1	2	3	4	5	6

BODY LIKING SCALE

Below are some phrases. (1) Never (2) rarely (3) Sometimes (4) often and (5) always mean that every question is faced. Please respond only to each statement and do not leave blank. I hope you will provide the most appropriate answers that define you.

1	I respect My Size	1	2	3	4	5
2	I have positive feelings about my body	1	2	3	4	5
3	physically I have at least a few positive traits.	1	2	3	4	5
4	I have positive attitudes about my body	1	2	3	4	5
5	I am sensitive to my physical needs.	1	2	3	4	5
6	I Love My Size	1	2	3	4	5
7	I like the different and unique features of my bodies.	1	2	3	4	5
8	my actions reflect my positive attitudes towards my body, for example, I hold my head high and I am smiling.	1	2	3	4	5
9	My Size gives me peace.	1	2	3	4	5
10	although I am different from mediatic people (models, artists), I feel beautiful.	1	2	3	4	5

ALGILANAN ESENİK ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki ifadeler sizin esenik algınız hakkında bilgi sağlamak üzere dizayn edilmiştir. Lütfen her ifadeyi dikkatle ve düşünerek, her ifade için size en uygun olan seçeneği işaretleyiniz. (1:Kesinlikle Katılıyorum, 2:Katılmıyorum, 3:Biraz Katılmıyorum,4: Biraz Katılıyorum, 5:Katılıyorum, 6:Kesinlikle Katılıyorum)

1.	Her zaman geleceğim hakkında iyimserimdir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
2.	Kendimi, tanıdığım insanların çoğundan daha yetersiz hissettiğim zamanlar olmuştur.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
3.	Aile bireylerim bana destek olurlar.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
4.	Fiziksel sağlığımın beni geçmişte sınırladığı olmuştur.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
5.	Hayatımın gerçek bir amacı olduğuna inanıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
6.	Daima beni düşünmeye ve mantık yürütmeye zorlayacak aktiviteler ararım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
7.	Başuma gelen iyi şeylere nadiren güvenirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
8.	Genellikle yeteneklerime güvenirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
9.	Bazen, ihtiyacım olduğuanda ailemin gerçekten yanımda olup olmayacağını merak ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
10.	Vücudum fiziksel hastalıklara çok iyi direnç gösterir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
11.	Hayat benim için fazla gelecek vaat etmiyor.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
12.	Konsantre olmamı gerektiren aktivitelerden kaçınırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
13.	Olaylara her zaman iyi yanından bakarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
14.	Bazen değersiz bir birey olduğumü düşünürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
15.	Arkadaşlarım bana her zaman güvenebileceklerini bilirler ve tavsiyelerimi isterler.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
16.	Fiziksel sağlığım mükemmeldir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
17.	Bazen hayatın anlamını çözemiyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
18.	Genel olarak, gündelik hayatımda yaşadığım entelektüel etkinlik miktarından memnunuz.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
19.	Geçmişte her zaman yüksek beklentilere sahiptim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
20.	Gelecekte, işleri başarıyla gerçekleştirebileceğimden emin değiliim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)

21.	Geçmişte ailem beni desteklemek için yanımda olmuştur.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
22.	Tanıdıklarımla kıyasladığımda fiziksel sağlık geçmişim mükemmeldir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
23.	Geleceğimle ilgili bir misyonum olduğuna inanıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
24.	Her gün bana yetecek kadar olan bilgiyle haşır neşir olurum. (Ne çok fazla, ne de çok az.)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
25.	Geçmişte işlerin istediğim gibi gideceğini pek beklemezdim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
26.	Kendimle her zaman barışık olacağım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
27.	Geçmişte her zaman neşemi ve hüznümü paylaşabileceğim arkadaşlarım olmadı.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
28.	Daima fiziksel olarak sağlıklı olacağımı düşünüyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
29.	Geçmişte hayatımın anlamsız olduğunu düşündüğüm olmuştur.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
30.	Geçmişte genellikle entelektüel mücadeleleri kendimi iyi hissetmem için önemli bulmuştumdur.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
31.	Gelecekte olaylar istediğim şekilde yürümeyecek.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
32.	Geçmişte yabancılar arasında kendimden emindim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
33.	Yardıma ihtiyacım oldu unda arkadaşlarım yanımda olacaklardır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
34.	Fiziksel sağlığımın kötüleşeceğini düşünüyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
35.	Hayatımın her zaman bir amacı vardı.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
36.	Hayatım çoğunlukla pozitif zihinsel uyarımlardan yoksundur.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)

9. ÖZGEÇMİŞ

