



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**FİTNESS SPORUYLA İLGİLENEN BİREYLERİN; VÜCUT İMAJ ALGI
DÜZEYLERİ, BENLİK SAYGISI VE ROMANTİK İLİŞKİLERDE
YAKINLIK İLİŞKİSİ**

MEHMET KESKİNBİÇAK

YÜKSEK LİSANS TEZİ

LEFKOŞA
2021

**FİTNESS SPORUYLA İLGİLENEN BİREYLERİN; VÜCUT İMAJ ALGI DÜZEYLERİ,
BENLİK SAYGISI VE ROMANTİK İLİŞKİLERDE YAKINLIK İLİŞKİSİ**

MEHMET KESKİNBİÇAK

20193840

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI
Yrd. Doç. Dr. Asra BABAYİĞİT

LEFKOŞA
2021

KABUL VE ONAY

MEHMET KESKİNBİÇAK tarafından hazırlanan “Fitness Sporuyla İlgilenen Bireylerin; Vücut İmaj Algı Düzeyleri, Benlik Saygısı Ve Romantik İlişkilerde Yakınlık İlişkisi” başlıklı bu çalışma, 18 /06 /2021 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Yeterlik Tezi olarak kabul edilmiştir.

JÜRİ ÜYELERİ

Adı – Soyadı

İmza

Başkan: Yrd. Doç. Dr. Pervin YİĞİT

.....

Üye: Yrd. Doç. Dr. Gizem ÖNERİ

.....

Üye (Danışman): Yrd. Doç. Dr. Asra BABAYİĞİT

.....

18/ 06 / 2021

Prof. Dr. K. Hüsnü Can BAŞER

Lisanüstü Eğitim Enstitü Müdürü

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin, tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt ederim. Tezimin kağıt ve elektronik kopyalarının Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

- ☐ Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir
- ☐ Tezim sadece Yakın Doğu Üniversitesinde erişime açılabilir.
- ✓ Tezimin iki (2) yıl süre ile erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde tezimin tamamı erişime açılabilir.

18/ 06/ 2021

İmza:

MEHMET KESKİNBİÇAK

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans tezimi gerçekleştirilme aşamasında sabrını ve desteğini esirgemeyen kendisine ihtiyaç duyduğum her zaman bilgi ve deneyimlerini benimle paylaşan değerli tez danışmanım Sayın Yrd. Doç. Dr. Asra BABAYİĞİT' e teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans konusunda beni cesaretlendiren, desteğini esirgemeyen, rehberim ve manevi abim olan Sayın Yrd. Dr. Cahit NURİ' ye, eğitim hayatım boyunca yanımda olan emeğini ve desteğini esirgemeyen, beni buralara kadar getiren asıl başarının gerçek isimleri çok değerli aile üyelerime teşekkür ederim.

Tez dönemini birlikte geçirdiğim sevgili arkadaşlarım Psk. Mehmet Emin KARAKAŞ ve Turan BOZDEMİR' e, Çalışmamda emek ve zaman harcayarak destek olan tüm değerli katılımcılara ve tüm içtenliğimle teşekkür ederim.

MEHMET KESKİNBİÇAK

ÖZ

FİTNESS SPORUYLA İLGİLENEN BİREYLERİN; VÜCUT İMAJ ALGI DÜZEYLERİ, BENLİK SAYGISI VE ROMANTİK İLİŞKİLERDE YAKINLIK İLİŞKİSİ

Vücut imaj algısı, son yıllarda üzerinde durulan önemli konulardan biridir. Bireyin bedenini zihinde nasıl görüldüğüne dair sahip olduğu fikir, duygu ve düşünce olarak açıklanmaktadır. Bu araştırmada fitness sporuyla ilgilenen bireylerin; vücut imaj algı düzeyleri, benlik saygısı ve romantik ilişkilerde yakınlık tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın evrenini, KKTC de ikamet eden bireylerden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise 2020-2021 yılında KKTC de farklı fitness salonlarına giden ve amaca uygun yöntemle seçilen 201 erkek 199 kadın toplam 400 katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Demografik Bilgi Formu, Vücut İmaj Algı Ölçeği (VİAÖ), Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) ve Romantik İlişkilerde Yakınlık Ölçeği (RİYÖ) veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgular sonucunda, bireylerin vücut imaj algısı ve benlik saygısı değişkenlerinin romantik ilişkilerde yakınlık tutumları ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Vücut algısı ve benlik saygısı, romantik ilişkilerde yakınlık düzeyini pozitif yönde ilişkili olduğu bu araştırma sonucunda görülmüştür. Çalışma sonuçları romantik ilişkilerde yakınlık ilişkilerinde sağlıklı oluşumunun önlenmesi ile olumlu benlik saygısı ve olumlu beden imajı algısı oluşumunda önleyici uygulamalar temel teşkil edebilir.

Anahtar Kelimeler: Fitness, Spor, Vücut İmajı, Benlik Saygısı, Romantik İlişkilerde Yakınlık

ABSTRACT

INDIVIDUALS INTERESTED IN FITNESS SPORTS; BODY IMAGE PERCEPTION LEVELS, SELF-ESTEEM AND INTIMACY RELATIONSHIP IN ROMANTIC RELATIONSHIPS

Body image perception is one of the major issues that has been focused on in recent years. It is explained as the idea, feeling and thought that an individual has about how their body looks in the mind. The aim of this study was to examine the relationship between body image perception levels, self-esteem and intimacy attitudes in romantic relationships of individuals interested in fitness sports. The universe of research consists of individuals residing in the TRNC. The sample of the study consists of a total of 400 participants, 201 men and 199 women, who went to different fitness halls in the TRNC in 2020-2021 and were selected according to the purpose method. Demographic data form, Body Image Perception Scale (BIPS), Rosenberg Self-esteem Scale (RSES) and Intimacy Scale in Romantic Relationships (ISRR) will be used as data collection tool in the research. As a result of the results obtained in the study, it was found that the variables of individuals ' body image perception and self-esteem are significantly associated with their attitude to intimacy in romantic relationships. As a result of this research, it has been shown that body perception and self-esteem are positively related to the level of intimacy in romantic relationships. Study results preventive practices can be the basis for preventing unhealthy formation in romantic relationships and positive self-esteem and positive body image perception.

Keywords: Fitness, Sports, Body Image, Self-Esteem, Intimacy In Romantic Relationships

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY

BİLDİRİM

TEŞEKKÜRiii

ÖZ iv

ABSTRACT v

İÇİNDEKİLER vi

TABLO DİZİNİ.....viii

KISALTMALAR x

BÖLÜM 1..... 1

GİRİŞ 1

1.1.....1

1.2. Araştırmanın Amacı 4

1.2.1. Alt Amaçlar 4

1.3. Araştırmanın Önemi..... 4

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları 5

1.5. Araştırmanın Varsayımları..... 5

1.5. Tanımlar: 5

BÖLÜM: 2 6

KURAMSAL ÇERÇEVE 6

2.1. Fitness Sporü 6

2.2. Fitness Sporun Faydaları 8

2.3.Vücut İmaj Algısı 9

2.3.1. Vücut İmaj Algı Düzeyleri 11

2.3.2. Vücut İmaj Algısını Etkileyen Faktörler 12

2.4. Benlik Kavramı 13

2.5. Benlik Saygısı..... 14

2.5.1. Benlik Saygı Düzeyleri..... 15

2.5.2. Benlik Saygısı Gelişimi Etkileyen Faktörler 16

2.6. Romantik İlişkiler 17

2.7. Romantik İlişkiler ve Bağlanma Stilleri..... 18

2.7.1. Romantik İlişkilerde Yakınlık	19
2.8. İlgili Araştırmalar	20
BÖLÜM:3	23
YÖNTEM.....	23
3.1. Araştırmanın Modeli	23
3.2. Evren ve Örneklem	23
3.2.1 Demografik Bilgi Formu.....	25
3.2.2. Vücut İmaj ölçeği (VİÖ)	25
3.2.3. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)	26
3.2.4 Romantik İlişkilerde Yakınlık Ölçeği (RİYÖ)	26
3.3. Verilerin Analizi	27
BÖLÜM: 4	30
BULGULAR	30
BÖLÜM:5	42
5.1. TARTIŞMA	42
BÖLÜM: 6	46
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	46
6.1.Sonuçlar	46
6.2. Öneriler	47
KAYNAKÇA	49
EKLER.....	58
EKLER.....	61
ETİK KURUL İZNİ.....	61
ÖLÇEK İZİNLERİ.....	62
ÖLÇEKLER.....	63
ÖZGEÇMİŞ	69
İNTİHAL ORANI.....	70

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. Katılımcıların Tanılayıcı Özelliklere Göre Dağılımı	27
Tablo 2. Vücut Algısı, Rosenberg Benlik Saygısı ve Romantik İlişkilerde Yakınlık Ölçeklerinden Elde Edilen Puanların Dağılımına Ait Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları	31
Tablo 3. Vücut Algısı, Rosenberg Benlik Saygısı ve Romantik İlişkilerde Yakınlık Ölçeklerinden Elde Edilen Puanlarına Ait Betimsel Değerler	33
Tablo 4. Cinsiyete Göre Vücut Algısı, Rosenberg Benlik Saygısı ve Romantik İlişkilerde Yakınlık Ölçeklerinden Elde Edilen Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonuçları	34
Tablo 5. Yaş ile Vücut Algısı, Rosenberg Benlik Saygısı ve Romantik İlişkilerde Yakınlık Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları	35
Tablo 6. Medeni Duruma Göre Vücut Algısı, Rosenberg Benlik Saygısı ve Romantik İlişkilerde Yakınlık Ölçeklerinden Elde Edilen Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonuçları	36
Tablo 7. Eğitim Durumuna Göre Vücut Algısı, Rosenberg Benlik Saygısı ve Romantik İlişkilerde Yakınlık Ölçeklerinden Elde Edilen Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve ANOVA Sonuçları	37
Tablo 8. Fitness Yapılan Süreye Göre Vücut Algısı, Rosenberg Benlik Saygısı ve Romantik İlişkilerde Yakınlık Ölçeklerinden Elde Edilen Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve ANOVA Sonuçları	38
Tablo 9. Aylık Gelire Göre Vücut Algısı, Rosenberg Benlik Saygısı ve Romantik İlişkilerde Yakınlık Ölçeklerinden Elde Edilen Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve ANOVA Sonuçları	40

Tablo 10. Vücut Algısı, Rosenberg Benlik Saygısı ve Romantik İlişkilerde Yakınlık Düzeyi Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları	41
Tablo 11. Vücut Algısı ve Rosenberg Benlik Saygısının Kendini Açma Üzerindeki Etkisini Belirlemek için Gerçekleştirilen Regresyon Analizi Sonuçları.....	42
Tablo 12. Vücut Algısı ve Rosenberg Benlik Saygısının Fiziksel Çekim Üzerindeki Etkisini Belirlemek için Gerçekleştirilen Regresyon Analizi Sonuçları.....	43
Tablo 13. Vücut Algısı ve Rosenberg Benlik Saygısının Destek Üzerindeki Etkisini Belirlemek için Gerçekleştirilen Regresyon Analizi Sonuçları	43
Tablo 14. Vücut Algısı ve Rosenberg Benlik Saygısının Güven Üzerindeki Etkisini Belirlemek için Gerçekleştirilen Regresyon Analizi Sonuçları	44
Tablo 15. Vücut Algısı ve Rosenberg Benlik Saygısının Romantik İlişkilerde Yakınlık Düzeyi Üzerindeki Etkisini Belirlemek için Gerçekleştirilen Regresyon Analizi Sonuçları.....	45

KISALTMALAR

KKTC	Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti
RBSÖ	Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği
RIYÖ	Romantik İlişkilerde Yakınlık Ölçeği
VİAÖ	Vücut İmaj Algı Ölçeği

BÖLÜM 1

GİRİŞ

Çalışmanın bu bölümünde problem durumu, amacı, önemi, sınırlıkları, varsayımlar ve tanımlara yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

Fitness bütün dünyada en çok büyüyen sektör olma özelliği taşımaktadır. Son dönemlerde büyük gelişim kat eden fitness, çağdaş toplumların en çok kullandığı spor etkinliği haline gelmiştir. Fitness son 5 senede Avrupa'da üye sayısını %32 artırmıştır. 2018 yılı bilgilerine bakıldığında bir önceki yıla oranla üye sayısında +%3,5 oranında artış olup fitness merkezi üye sayısı Avrupa'da 62,2 milyona ulaşmıştır. Ayrıca toplam gelir 27,2 milyar Euro düzeyine ulaşmıştır (European Health ve Fitness Market Report, 2019, Sevilmiş, 2019).

Fitness egzersizlerin psikoloji üzerine etkisini birçok bilim insanı tarafından analiz edilmiştir. Son yıllarda ele alınan en önemli konulardan biri vücut imaj algısıdır (Tylka ve Wood-Barcalow, 2015). Bir bireyin vücudunun zihinsel olarak nasıl görüldüğü ile alakalı duyguları ve düşünceleri olarak tanımlamaktadır (Tok vd., 2011). Başka bir deyişle, kişinin bedensel bileşenlerin işlevselliğini değerlendirerek iyi ya da kötü düşünceler üretmesidir (Gündoğan, 2006). Yaş, cinsiyet, kilo, sağlık, zaman ve toplum bunu etkilemektedir (Tok vd., 2011). Düzenli egzersiz vücut imaj algısı üzerinde iyi bir etkiye sahiptir (Grogan, 2006).

Spor, insanlar tarafından rahatlamak, sosyalleşmek, yaşam kalitelerini arttırmak ve daha mutlu bir hayatın tadını çıkarmak için yapılan bir aktivitedir. İnsanların sağlıklı yaşam, zindelik, daha güçlü görünmek, kendilerini daha iyi hissetmek, enerji atmak, istedikleri vücut yapısını elde etmek ve ideal olduğunu düşündükleri kişilerin görünümünü yakalamak için gittikleri yer genel olarak fitness merkezleridir (Bektaş, 2015). Sözlüklerde, fitness kelimesi "fiziksel uygunluk" olarak tanımlamaktadır. Bu, fit olmak anlamına gelmektedir; başka bir deyişle, günlük yaşamda rahat yürüyebilmek, iyi hissetmek, orantılı olmak ve sağlıklı olmak anlamına gelir. Spor ve egzersizle uğraşan birçok kişi, fiziksel olarak formda olan, vücudu orantılı ve sağlam

bir vücuda sahip olan birini tanımlamak için "fit" terimini kullanmaktadır (Akpınar ve Yağan, 2019).

Yapılan çalışmalara göre, ülkemizdeki fitness merkezlerini, sağlıklı yaşam merkezlerini ve spor merkezlerini ziyaret eden kişi sayısı son yıllarda artmıştır. Ayrıca, çalışmalar insanların farklı standartlarda vücut geliştirme ve fitness merkezlerine gittiklerini ve beklentilerinin çoğunlukla karşılandığını göstermektedir (Eraslan ve Aydoğan, 2016). İnsanlar dayanıklılıklarını, kas kütlelerini ve görünümlerini geliştirmek ve ideal vücut boyutlarına ulaşmayı amaçlamaktadırlar (Altun, Birtürk ve Soykan, 2020). Normal sporların fiziksel ve psikolojik zindeliği, özgüvenini, sağlıklı kişilik oluşumunu, kendini kabul etmeyi (takdir) arttırdığı; kaygıyı, depresyonu ve stresi azaltmanın yanı sıra pozitif benlik ve benlik saygısı gelişimini arttırdığı söylenir (Kırkbir, 2019).

Bireyler karmaşık topluluklarla etkileşim içinde yaşadıkları için ilişkilerinde sözden önce dış görünüş gelmektedir. Bu nedenle bireyin vücut imajının oluşumunda, kendi algılarının yanında başkalarının bireyin bedeni ile ilgili algıları da önem taşımaktadır (Oktan, 2012). İnsanların duygu ve düşünceleri, medyadaki ideal beden temsillerinden etkilenir ve bu da vücut imajı farkındalığını ve benlik saygısını etkiler (Yaşartürk vd., 2008). Vücut imaj algısı, bireyin vücudunun nasıl görüldüğü hakkında zihninde oluşturduğu duygu, düşünce ve fikirler olarak tanımlanır. Başka bir deyişle, vücut bölümlerinin rollerini değerlendirerek olumlu veya olumsuz değerlendirmeler yapmasıdır (Sayaca ve Sevgili, 2020).

Vücut geliştirme sporu bireylerin formda ve zinde tutmak için insanın estetik görünümünü güçlendiren, geliştiren ve estetik görünüm kazandıran çok çeşitli bir aktivitedir. Bireylerin inançları, toplumsal olarak tanınıp sevilmesi, ilişkilerinde genel sorumluluklara sahip olmaları ve deneyimleri vücut oluşumuna katkıda bulunur (Öngören, 2015). Bir kişinin vücut görünümünün sadece estetik duruşuyla ilgili olmadığı yaş, cinsiyet, vücut ağırlığı, zindelik, zaman veya kültür göre farklılık gösterebileceği göz önüne alınmalıdır. Benlik saygısı, kişinin bedenine bakışıyla bağlantılıdır. Bedenlerini seven insanlar daha yüksek bir benlik saygısına sahiptir ve sosyal durumlarda daha rahattır. Bir kişinin kendisi hakkındaki tüm algı

farkındalığını, dışsal varlığı ile birlikte benlik saygısının bir parçası olan bir kişinin vücut imajı oluşturur (Haspolat ve Kağan, 2017).

Bu durum sosyal ilişki düzeyinde ortaya çıkabilirken, romantik ilişkilerde de benzer özellikler gösterir. Romantik ilişkilerde benlik değişimi g bir şekilde etkilenmektedir. Farklı aşamaları ile romantik ilişki bir s olarak bakıldığında, ilk aşamada taraflar arasında g fizyolojik k fiziksel g dayalı bir çekim yaşandığı bireyler arasında iletişim artıkça sosyal etkileşimin romantik ilişkiye d belirtmiştir(Solmuş, 2008). Romantik ilişkilerin diğer yakın ilişkilerden daha benlik değişiminin gerçekleştiği bulunmuştur. Benlik saygısı y olan kişilerin daha fazla kabul g, değerlilik ve onaylandığını hissetme duygularına sahip oldukları keşfedilmiştir (Bahin ve Bilicen, 2017). Kişilik gelişimi de romantik ilişkilerden önemli dde etkilenir. Yapılan bir araştırmada evli kadınlarda veya önemli ilişkilerde, v algısı kilo, benlik saygısı ve yaşam mutluluğu ile ilişkilendirilmiştir. Araştırmaya g, sağlıklı bir romantik ilişkiye sahip bireyler daha iyi bir benlik algısı ve zg sahipler. Benzer şekilde, kadınlara yeme sorunları ve v memnuniyetsizliği hoş olmayan bir ilişki ile tetiklenebilir veya şiddetlenebilir. Son zamanlarda yapılan bir çalışmada, sağlıklı romantik ilişkilerin yeme bozuklukları ve v memnuniyetsizliği riski taşıyan kadınlara yeme bozuklukları geliştirmekten koruyabileceği ile ilişkilendirmiştir(Akın vd ., 2015).

V imajını olumsuz değerlendiren insanlar, hayatlarının farklı zamanlarında s olarak huzursuz, belirsiz ve işe yaramaz hissederken; v imajını olumlu değerlendiren insanlar ise kişilerarası ilişkilerde daha iyimser ve işlerinde daha yetkin kişilerdir. T bunlara bağlı olarak, araştırmamızın amacı fitness sporuyla ilgilenen bireylerin; v imaj algı dleri, benlik saygısı ve romantik ilişkilerde yakınlık ilişkisi üzerindeki etkisini belirlemek açısından değer kazanmaktadır. Literat gden geçirildiğinde, hiçbir araştırmanın her  konuya da birlikte bakmadığı ve bu çalışmada kurulan ilişki modelinin daha önce hiç kullanılmadığı bulunmuştur. Bu alanda ilk kez çalışılması nedeniyle araştırmamız önem taşımaktadır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, fitness sporuyla ilgilenen bireylerin; vücut imaj algı düzeyleri, benlik saygısı ve romantik ilişkilerde yakınlık tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

1.2.1. Alt Amaçlar

- 1- Vücut imaj algısı, benlik saygısı ve romantik ilişkilerde yakınlık düzeyi cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- 2- Vücut imaj algısı, benlik saygısı ve romantik ilişkilerde yakınlık düzeyi yaş ile anlamlı bir ilişkiye sahip midir?
- 3- Vücut imaj algısı, benlik saygısı ve romantik ilişkilerde yakınlık düzeyi medeni duruma göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- 4- Vücut imaj algısı, benlik saygısı ve romantik ilişkilerde yakınlık düzeyi eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- 5- Vücut imaj algısı, benlik saygısı ve romantik ilişkilerde yakınlık düzeyi fitness yapılan süreye göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- 6- Vücut imaj algısı, benlik saygısı ve romantik ilişkilerde yakınlık düzeyi aylık gelire göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- 7- Vücut imaj algısı ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 8- Vücut imaj algısı ile romantik ilişkilerde yakınlık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 9- Benlik saygısı ile romantik ilişkilerde yakınlık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 10- Vücut imaj algısı ve Benlik saygısı romantik ilişkilerde yakınlık düzeyini yordamakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Bedensel görünüm, benliğimizin ayrılmaz bir parçasıdır (Oruçlar, 2013). İnsanların bedenlerini görme şekli, vücut memnuniyetinin temelidir. Sonuç olarak, insanların bedenleri hakkındaki algıları genellikle gerçek bedenleri ile senkronize edilirken, hayal edilen bedenin ve gerçek bedenin farklı olduğu durumlar da vardır (Oktan, 2012).

Bu doğrultuda ilgili alanyazın incelendiğinde vücut imaj algısı, benlik saygısı ve romantik ilişkilerde yakınlık tutumları arasındaki ilişkinin incelenmediği görülmüştür. Bu çalışma sonuçları, artan benlik saygısı ve romantik ilişkilere karşı sağlıklı bir tutum içinde olmak kendi bedenini sevmek olarak değerlendirilmiştir. Bu araştırma üç değişkenin kendi aralarındaki ilişkisinin incelenmesi ve farklı değişkenler açısından ele alınması ile problemin aydınlatılması ve ileride yapılabilecek olan çalışmalara kaynak olması bakımından önem arz etmektedir.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Çalışmanın sınırlılıkları, ele alınan değişkenler ve Vücut İmaj Algı Ölçeği (VİAÖ), Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) ve Romantik İlişkilerde Yakınlık Ölçeği (RİYÖ) olarak uygulanan ölçüm araçlarının güvenirlik ve geçerlilik boyutlarıyla ile sınırlandırılmıştır.
2. Araştırma bulguları, KKTC’ de yaşayan ve sadece fitness sporuyla ilgilenen 400 kişi ile sınırlıdır. Bu araştırmadan elde edilen veriler benzer gruplara kullanılabilir.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

Bu araştırmada, araştırmaya katılan bireyler Kişisel Bilgi Formunu, Vücut Algısı Ölçeği (VAÖ), Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) ve Romantik İlişkilerde Yakınlık Ölçeği (RİYÖ) gerçek durumlarını yansıtacak şekilde içten cevaplayacakları kabul edilmiştir. Veri toplama araçlarına verilecek cevapların, var olan durumu ortaya koymayı sağlayacak kapsamda olacağı varsayılmıştır. Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyetinde Lefkoşa, Girne ve Magosa’da fitness salonlarına giden bireylerin oluşturulacak örneklem grubunun, evreni temsil edecek nitelik ve niceliğe sahip olduğu varsayılmıştır.

1.5. Tanımlar:

Fitness sporu: "Fiziksel uygunluk" olarak bilinir." Fit olarak formda olmayı ifade eder (Akpınar ve Yağan, 2019).

Vücut İmajı algısı: Vücut imaj algısı, bireyin vücudunun nasıl görüldüğü hakkında zihninde oluşturduğu duygu, düşünce ve fikirler olarak tanımlanır (Sayaca ve Sevgili, 2020).

Algı: Duyu reseptörlerine ulaşan duyuşsal uyarıcılara duyu organları aracılığıyla alınan uyarıcıların anlamlı örgütlenmesiyle, analiz, yorumlama ve sentez - ilgili tüm fiziksel, nörolojik, fizyolojik, bilişsel ve duygusal süreçleri tanımlamıştır (Budak, 2000).

Benlik: Benlik kavramını "bireylerin kendini kavraması, diğer insanlarla olan ilişkilerine dair izlenimleri ve tüm bu algılarla ilişkili değerler" olarak tanımlamıştır." (Özen ve Güllaçtı, 2010).

Benlik Saygısı: Bireyin kendini önemli görüp görmediğini ve ne ölçüde olduğunu yansıtan bir terimdir (Yücel ve Demirel, 2012).

Romantik İlişkilerde Yakınlık: İnsanların yakın olma ihtiyaçlarını karşılamak için inşa ettikleri bir ilişki türüdür. Duygusal yakınlık, bilişsel yakınlık, karşılıklılık ve fiziksel yakınlık bu ortaklıkları tanımlayan niteliklerdir (Eryılmaz ve Ercan, 2010).

BÖLÜM: 2

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Fitness Sporü

Michaud ve arkadaşlarına göre spor, "insanların kendileriyle ve diğer insanlarla farklı şekillerde etkileşimlerini içeren fiziksel uygulamalar" olarak tanımlanmaktadır

(Michaud, 1999). Geniş anlamda, spor "bir kişinin mevcut sağlık durumunu iyileştiren ve sürdüren hareketler" dir (Kumartaşlı ve Atabaş, 2015). Sözlüklere göre, fitnessın tanımı "fiziksel uygunluk" tur. Başka bir deyişle, günlük yaşamda özgürce yürüyebilmek, iyi hissetmek, orantılı ve eşit olmak anlamına gelir. Spor ve egzersize katılan birçok kişi, fiziksel olarak formda olan, orantılı ve sağlam bir vücuda sahip olan birini tanımlamak için "fit" terimini kullanır(Akpınar ve Yağan, 2019). Rekabetçilik hedefinin yanı sıra, insanlar artık sağlıklarını korumak amacıyla da spor yapmaya teşvik edilmektedir(Kumartaşlı ve Atabaş, 2015). İnsanlar bu durumda fit bir vücuda, daha sağlıklı bir yaşama, canlı görünüme, zarafete ulaşmak ve yalnızlıktan kaçmak için fitness merkezlerine yönelmektedirler. Spor salonları böylelikle ilgi noktası haline gelmiştir. Özellikle fitness, çağdaş toplumlarda en popüler spor haline gelmiştir (Korkmaz ve Uslu, 2020).

Fitness, son yıllarda yaşadığı önemli gelişmeler sayesinde çağdaş toplumlarda en yaygın spor haline gelmiştir. Avrupa'da, fitness katılımcılarının sayısı son beş yılda %32 artmıştır. 2018 verilerine göre, üye sayısı bir önceki yıla göre yüzde 3,5 artarak Avrupa'daki toplam fitness merkezi üye sayısını 62,2 milyona çıkarmıştır. Ayrıca net gelir 27,2 milyar Euro olarak gerçekleşmiştir (Korkmaz ve Uslu, 2020). Dünyanın her yerinde, fitness merkezi pazarı hızla genişlemektedir. Amerika Birleşik Devletleri'nde 33.000'den fazla fitness salonu bulunmaktadır. Avrupa'da ise fitness salonlarının sayısı daha yavaş bir sayıda olsa da artmaktadır (Altun, Birtürk ve Soykan, 2020). Uluslararası Sağlık, Raket ve Spor Kulübü Derneği (IHRSA) tarafından yapılan bir araştırmaya göre, sağlık ve fitness kulüplerinin dünya çapında 174 milyondan fazla üyesi vardır. Sektör, 87.2' te yaklaşık 113 milyar dolarlık bir satışla 2023 milyar doların üzerinde satış yapmaktadır. Ayrıca, sağlık ve fitness merkezlerinin sayısı 200.000' i aşmıştır (Eraslan, Alvrdu ve Bıyıklı, 2020).

Kadınlar üzerine yapılan araştırmada 12 haftalık kardiyo ve bosu egzersizlerinden sonra kadınların benlik algısının iyileştiği ancak önemli bir değişiklik olmadığı belirtilmiştir (Çiçek, İmamoğlu, Yamaner ve Nilüfer, 2017). 1995 yılında yaptıkları bir çalışmada Kamal ve arkadaşları, sporcuların ve sporla ilgili olmayanların benlik saygısına bakmıştır ve sporcuların sporla ilgisi olmayanlara göre biraz daha yüksek benlik saygısına sahip olduklarını bulmuşlardır. Egzersiz programlarının benlik

saygısını önemli ölçüde arttırdığı düşünülmektedir. Altı haftalık bir egzersiz programı ile çocukların benlik saygısının önemli ölçüde arttığı gözlenmiştir. Pickett ve arkadaşları da erkeklerin kas ve beden imajını incelemiştir ve elit ve acemi vücut geliştiricilerin diğer aktif insanlardan daha yüksek görünüş değerlendirme puanına sahip oldukları keşfedilmiştir. Yapılmış olan buna yakın bir çalışmada ise, spor etkinliklere katılmanın lise öğrencilerinde benlik saygısında önemli bir artışa sebep olmadığı keşfedilmiştir (Erdoğanoglu, Yıldız ve Tunç, 2017).

2.2. Fitness Sporun Faydaları

Spor aktivitelerine katılım, bir kişinin fiziksel ve psikolojik sağlığı için önemli bir bileşendir. Çeşitli bireysel ya da grup düzeyinde yapılan spor aktivitelerinin, aerobik ya da anaerobik egzersizlerin, sürekli ya da süreksiz hareketin fizyolojik ve psikolojik rahatsızlığı azalttığını ve zevk duygularını arttırdığı bulunmuştur(Karademir vd., 2013). Tıp, beslenme ve egzersiz bilimcilerinin çoğunluğu, bu tür aktiviteleri gerçekleştirme ve zindelik (fiziksel uygunluk) elde etme yeteneğinin fiziksel sağlık üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğuna inanmaktadır. Bu etki, özellikle birçok organ ve sistemin fizyolojik fonksiyonlarının gelişiminde ve dolaylı olarak hareketten kaynaklanan duygusal durumun gelişiminde görülebilmektedir. Birçok psikolog fiziksel aktivitenin psikolojik etkilerine bakmıştır. Fiziksel egzersizlerin, insan vücudundaki sistemler ve insanın duygusal durumu üzerinde olumlu etkisi olduğu dile getirilmiştir (Canan ve Ataoğlu, 2010). Fitness sporunun insan vücudunda endorfin, östrojen veya testosteron hormonunun salınımını arttırdığı bilinmektedir. Bireyin vücudunda gerçekleşen bu durum ise kişinin psikolojik sağlığına oldukça önemli bir etkiye sahiptir. Bireyin forma girdiğini görmesi de benlik saygısını arttırmaktadır. Bireyin metabolizma hızı artarken, enerji seviyenizi yükselmektedir. Aynı zamanda uyku veriminin artmasına yardımcı olur. Daha sağlıklı ve daha hızlı düşüncemeyi sağlar . Fitnes, kalp ve dolaşım sisteminin sağlığını kuvvetlendirir. Yapılan araştırmada uzun süreli fitness sporlarına katılanların, yapmayanlara göre kanser ve kalp krizine yakalanma şansının daha düşük olduğu bulunmuştur (Duran, 2013). Egzersizin bireylerde anksiyete, depresyon ve stres düzeylerinin azalmasında etkisi olduğuna dair kanıtlar bulunmuştur(Sucull vd., 1998; Maltby ve day, 2001). Ayrıca egzersizin enerji

seviyesini ve sakinliği arttırmasının yanında benlik saygısını da arttırdığı bulunmuştur (Karademir vd., 2013).

Fitness sporunun öncelikli amacı insanları sağlıklı ve formda tutmaktır. Bu anlamda, fitnessın hedefleri arasında sağlıklı bir yaşam sürmek, stres yönetimi için enerji üretmek, sağlıklı ve ideal vücut ağırlığını korumak, kariyer başarısı, enerjik ve dinamik olmak, kaliteli bir yaşam sürmek gibi nitelikler bulunmaktadır. Günümüzde hareket ve beden imajı insanları fitnessa yönlendiren tek faktör değildir. Diğer insanlarla iletişim kurma ihtiyacı, yalnızlık korkusu ve sosyal bir insan olma arzusu, formda ve güvende olma ihtiyacı kadar güçlüdür. Ancak, böyle yanı sıra yıkıcı, saldırgan, kırıncı ve hoş olmayan olumlu davranışlarını olumlu duruma getirilerek, kazanmak için azim ve arzu olarak bireylerin duygular telkin ederek insanların kişiliklerinin yanı sıra kişisel ve sosyal gelişimlerine gelişiminde etkili bir kavram olduğu belirtilmiştir(Korkmaz ve Uslu, 2020).

Fiziksel egzersiz (fitness sporları), literatürde gösterildiği gibi, insanların özgüvenini, benlik saygısını ve vücut memnuniyetini güçlendirerek yaşam doyumuna olumlu bir şekilde yol açabilir. Araştırmacılar, spor davranışları ile vücut görünümü arasında olumlu ilişkiler olduğu ve bu olumlu ilişkilerin benlik saygısı ve benlik saygısı için önemli faktörler olduğu sonucuna varmışlardır (Albinson, 1997; Karademir vd., 2013).

2.3.Vücut İmaj Algısı

Vücut algısı ile ilgili literatüre baktığımızda, beden imgesi ve beden imajı gibi kelimeler kullanılarak tartışıldığını görüyoruz. Felsefe düşünürleri, bedenın tanımını tartışan ilk kişilerdi. Beden bir zamanlar kutsal olarak kabul edilmesine rağmen, zamanla zihnin çalışmasına girmeye başladı. Beden farkındalığı literatürüne bakıldığında, 1935'te bir nörolog ve psikanalist olan Paul Schilder'ın bu fikri klinik ve psikolojik bir bakış açısıyla araştıran ilk kişi olduğu görülmektedir. Schilder'e göre beden algısı, bireyin estetik algısı olarak karakterize edilir (İncekara, 2018). Bireylerin fiziksel varlığı tarih boyunca yaşamlarında önemli bir rol oynamıştır. Bireyin bedenine bakış açısı hiç durgun olmamıştı ve sürekli bir geçiş ve dönüşüm

halindeydi. 1960'lardan bu yana, Batı kültürlerinde kadınların zayıf olması gerektiği, erkeklerin ise kaslı ve sağlıklı olması gerektiği yaygın olarak kabul edilmiştir. Bireyler, aşırı kilolu olup olmadıklarına bakılmaksızın, geleneksel değerlendirmelere dayanarak kendilerini obez görürler ve sonuç olarak, gerekli olmasa bile kilo vermek için bazı sağlıksız alışkanlıklar sergilemektedirler (Kırteke, 2015).

Beden algısının iki aşaması vardır. Beden algısı, bir kişinin fiziksel varlığı hakkındaki algıları ve duyguları ilk seviyede gözlemlemek ve değerlendirmek anlamına gelir. İkinci aşama, bireyin vücuda görmek ve yürütmek istediği şekilde girmek için gerçekleştirdiği belirli eylemlerle ilgilidir. İnsanların kendi bedenlerini görme şekli değişir. Bir kişinin algısı diğerlerinden farklı olabilir. İnsanlar olumlu bir benlik imajı elde etmelidir (Şener, 2018). Bireyler, topluma başarılı bir şekilde entegre olmak için bu becerileri geliştirmelidir. Bu yeteneklere sosyal beceriler denir (Kalafat ve Kıncal, 2008). Evrensel fikir birliği, vücut memnuniyetsizliğinin ergenlikte başlamasıdır. Bununla birlikte, son bulgular, sekiz yaşına kadar olan çocukların vücut tiplerinden hala memnun olmadıklarını göstermektedir. 7-13 yaş arası kızların neredeyse yarısı kilo vermeye çalışıyor. Aşırı kilolu çocuklar vücutlarından memnun olmasa da, bu durumun ergenlik öncesi benlik saygısı üzerinde önemli bir etkisi yoktur. Bir çocuğun beden imajının büyümesi kritik bir husustur. Ergenlikte sağlıksız vücut algısının köklerinin öncelikle çocukluk dönemine bağlı olduğuna inanılmaktadır (Kırteke, 2015).

Hayatımızın çoğunu etkileyen beden imajı son derece önemli hale geliyor. Görünüm, güç, zindelik ve gençlik gibi fiziksel faktörler birçok kültürde en önemli fiziksel faktörler olarak değerlendirilir ve sonuç olarak spor merkezleri ve güzellik salonları hemen hemen her yerde görülür. Aynı zamanda, tüm kültürlerde, malzeme ve kıyafetler için çok para harcayarak, insanların bedenlerine gösterdikleri ilgilerini ortaya koyan bir durumdur. Birçok insan vücut görünümünün yaşamları üzerinde çok az etkisi olduğunu iddia ederken, çalışmalar fotoğrafların sosyal yaşam üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir. Bireylerin yaşı, görünüşü ve kıyafetleri kişilerarası ilişkilere en çok ilgi gösterilmektedir. Giyim ve fiziksel varlık, bir kişiye sosyal bir statü kazandırır ve diğer insanların o kişiye verdikleri önem hakkındaki algılarını etkiler (Kırteke, 2015). Ayrıca, vücut pozisyonu, kafa duruşu veya şekli, eller ve kollar, yürüyüş tarzı, hayatının her alanında yeni olasılıkları ele geçirme ve

kişilerarası ilişkilerin hepsinin olumlu bir etkisi vardır. Sonuç olarak, bireyin beden imgesi sadece kendisinin bir yansıması değil, aynı zamanda çekiciliğinin bir yansımasıdır. Sonuç olarak, bir bireyin varlığını değiştirme yeteneğine sahiptir. Beden imgesi, bu etkinin bir sonucu olarak bireyin sosyal ilişkileri üzerinde bir etkiye sahiptir (Öngören, 2015).

2.3.1. Vücut İmajı Algı Düzeyleri

Kişinin kendi vücut kısımları ve işlevleri hakkında olumlu ve olumsuz duygularının öz değerlendirmesi beden algısı olarak tanımlanmaktadır (Abakay, Alıncak, ve Ay, 2018). Beden algısı; iç (biyolojik ve psikolojik) ve dış (sosyal ve kültürel) faktörler olmak birçok değişkene bağlıdır. Bu durumda, beden algısı, bireyin iç ve dış uyaranların bir sonucu olarak kendi bedenini algılamasını ifade eder (Akdeniz, 2017).

Günümüz dünyasında, topluma yavaş yavaş bedense çekicilik beklentilerini aşılarda, zayıf kadınları ve kaslı erkekleri ön plana çıkarmaktadır Ayrıca kültürler ; fiziksel çekicilik, vücut ağırlığı ve vücut formu için cinsiyete dayalı standartlar oluşturur. Fazla göbek, düşük bir omuz bölgesi, düzensiz dizler veya çökük bir göğüs kafesi gibi fiziksel durumlar bilinçsiz bir şekilde depresyona katkıda bulunur. Öte yandan çarpıcı bir görünüm ve uygun bir vücut duruşu, kişiye güven verir (Kırteke, 2015). Herkesin fiziksel görünümü hakkında bir algısı mevcuttur ve etkileşim içerisinde oldukları insanlar üzerinde dış görünüşleri ile iyi bir etki bırakmak istemektedirler. Bu sebepten diğer insanların görünüşleri hakkındaki algılarıyla çok ilgilenmektedirler. Görünüşleri başkaları üzerinde iyi bir etki yaratmadığı durumlarda ise bu bireyler hayal kırıklığına uğrayabilirler (Akpınar ve Yağan, 2019).

Beden imajı üzerine yapılan bir araştırmaya göre, erkeklerin benlik algısı beden imajındaki memnuniyetinden büyük ölçüde etkilenmektedir (Karademir vd., 2013). Araştırmanın sonucunda, olumlu bir beden imajı geliştiren bireylerin özgüven, sosyal ilişkiler, benlik saygısı ve iletişim becerileri gibi birçok alanda olumlu özelliklere sahip olduğu ortaya çıkmıştır (İncekara, 2018). İyi bir beden imajına katkıda bulunan egzersiz alışkanlığına sahip kişiler, egzersiz alışkanlığı olmayan

insanlardan daha iyi bir vücut imajına sahiptirler. Loland Norveç'te yapmış olduğu bir araştırmanın sonucunda, eğitim ve spor merkezlerine gitmenin beden imajı memnuniyetini arttırdığını ve daha iyi bir beden imajı sunduğunu dile getirmiştir (Öngören, 2015).

2.3.2. Vücut İmaj Algısını Etkileyen Faktörler

Bir kişinin bedeninin zihnindeki şekli vücut algısı olarak bilinir. Bir kişinin kendi vücut parçalarını olumlu ya da olumsuz olarak değerlendirmesini ifade eder. Vücut algısı; fizyolojik (yaş, cinsiyet vb.), psikolojik (aile etkileşimleri, kişilik özellikleri, vb.) ve sosyal deneyimlerin tarafından oluşturulan çok boyutlu bir sistemdir (İncekara, 2018).

Benlik imajının gelişimi, bireyin çocukluğundan itibaren başlar ve sürekli olarak bir değişim içerisinde. Zaman içinde çocuğun etrafındaki bireyler ile etkileşimi vücut imajına etki eder. Böylelikle kişi ergenliğe ulaştığında, vücudunun şekli ve boyutları hakkında bir fikre sahip olmaktadır. Hem kızlar hem de erkekler ergenlik döneminde hızlı büyüme ve gelişme yaşarlar; fiziksel olgunlaşma, kişilik oluşumu, cinsiyet rolünün güçlendirilmesi ve çeşitli alanlarda başarı için pratik umutlar arayışı gibi konular, vücut imajının gelişimini etkilemektedir (Kırteke, 2015). Bireyin beden imaj algısı ve benlik saygısı ergenlik dönemi ile birlikte oluşmaya başlamaktadır. Ailesi ve yaşam deneyimlerinin yardımıyla, yavaş yavaş fiziksel eksiklikleriyle yüzleşerek gerçekçi bir vücut algısı geliştirmektedir. Bireyin vücut algısı, kendisini ilgilendiren faktörlere yanıt olarak gelişir (Öngören, 2015). Beden, ergenlik boyunca benliğin simgesidir; bu tanımdaki değişikliklerin çevre ile ilişkiler, inançlar, yasalar, sevgi, nefret ve neşenin kalitesi üzerinde etkisi vardır. Vücut, ergenlik döneminde odak noktası haline gelir ve bu süre zarfında eksiklikler birey için aşağılanma ve mutsuzluk kaynağı olabilmektedir. Kendini beğenmiş olma ve kişinin fiziksel imajıyla ilgilenme duyguları çok normaldir ve bunlarda görülebilen kusurlar depresyona yol açabilmektedir (Kırteke, 2015).

Vücut imajı sürekli gelişmektedir ve beden gelişimi, travma, çöküş ve sosyal etkileşim gibi faktörlerin bir sonucu olarak değişebilir. Sıra'nın aktardığına göre yapılan araştırmalar, beden imgesinin çok boyutlu ve yönlü bir yapısı olduğunu doğrulamaktadır. (Öngören, 2015). Bir kişinin kendini yargılama şekli ve diğer

insanların değerlendirmeleri arasındaki uyum derecesi, vücut algısının gelişmesi üzerinde derin bir etkiye sahiptir (Canpolat vd., 2003).

Karagöz ve Karagün(2015), .beden imajının bireyin kendini anlamasında kritik bir nokta olduğunu ve bir kişinin görüntüsünde bozukluk olmamasına rağmen, beden imajının çarpıtılması durumunda öz değerlendirmede problem ve psikolojik zorluklarla karşılaşılacağını söylemişlerdir. Ayrıca, sürekli güzel yüzler ve bedenler sergileyen televizyon ve gazete gibi görsel sunumların, kusursuz erkek ve kadın modellerini canlandırmasının sosyal algılama ve davranışsal yönelim üzerinde etkili olduğunu da belirtmişlerdir.

2.4. Benlik Kavramı

Benlik kavramı; yeni görevler, bağlamlar ve yaşam dönüşümleri gibi bireyin yaşamındaki değişimlerden kolayca etkilenen ve böylece hem sürekli hem de değişmez özelliklere sahip olan karmaşık bir tanım ve süreçtir. Benlik kavramı, kişiliğin diğer yönleri gibi, yaşam boyunca biyolojik, gelişimsel ve sosyal süreçlerden etkilenen bir role sahiptir. Benlik kavramı; sosyal yapı, geçmiş yaşamlar, gelecekteki hedefler gibi boyutları kapsayan ve kişinin tüm deneyimini oluşturan kendi bakış açısıdır (Aydın, 1996). Benliğimiz, farkındalığımız hakkında sahip olduğumuz düşünce ve tutumlardan oluşur. Sonuç olarak, kendimizi insan olarak nasıl gördüğümüzle ilgili teoriler kendimiz ile olan farkındalığımızdan kaynaklanmaktadır. Bu benlik durumu hem zihinsel bir materyal hem de bir bilinçlilik halidir. Kohut'a (19980) göre benlik, egoyu içeren bir terimdir. Bir kişinin odak noktasıdır, deneyimleri ve geçmişı yaşayan kısmıdır. Her bireyi birbirinden ayıran özelliktir (Yıldız, 2006). Benlik, bir bireyin çeşitli özelliklere sahip olma derecesini belirlemesidir(Meyvacıoğlu, 2002).

James benliği bilinen ve bilinmeyen benlik olarak ikiye ayırmaktadır. Bilinen benlik üç açıdan incelenir: İçerik, duygular ve davranışlar. İçerik; maddi benlik, sosyal benlik ve manevi benlik bileşenlerini içerir Maddi benlik, tüm bireyler için önce bedendir. Daha sonra giysiler ve sahip olunan şeylerdir. Sosyal benlik, bir bireyin çevresi ve akranları tarafından tanınan kısmıdır. Manevi benlik ise , bilinçten geçen değil, bilincinde olunan tüm durumların toplamını ifade etmektedir. Düşünceler, duygular, ilgi alanları, psikolojik eğilimler ve beceriler bu benliğin bir parçasıdır.

Diğer bireylerle iletişim kurduğumuzda, benlik kavramımız bize ait olanı ve olmayanı ayıran bir alan olarak işlev görür(Yumşak, 2004). "Gerçekten çalışkanım", "Ben iyi bir adamım", "Kariyerimden zevk alıyorum" ve "gürültüyü sevmiyorum" gibi şeyler söylediğimizde kendimizi içinde bulunduğumuz grubun içine yerleştiririz. Benlik kavramını kullanarak kendimizi diğerlerinden ayırarak kendimiz için özel bir ortam oluştururuz. Ayrıca, inşa ettiğimiz sosyal etkileşim alanını korumak, geliştirmek ve konumlandırmak için önemli çabalar gösteriyoruz. Bu çabayı "ben olma mücadelesi" olarak tanımlamaktadır."(Özen ve Güllaçtı, 2010).

Benlik kavramı, bir kişinin kendi kişiliği, önemi, becerileri, sınırları, değer kararları, özelemleri vb. gibi kendisine karşı sahip olabileceği tüm inançları, duyguları ve davranışları ifade eder(Yıldız, 2006).

2.5. Benlik Saygısı

Allport'a göre benlik tasarımı; bireyin kendini oluşturma gücü, bireyin kendine olan "bu benim, bunu ben yapabilirim" dediği yönüdür (Aktaş ve Erhan, 2015). Aynı zamanda, bireyin kendi kimliği hakkındaki görüşleri ve bireyin kendi kişiliğine bakış tarzı olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca, bir bireyin kim olduğu ve başkaları tarafından nasıl görüldüğü hakkında bilgisi olarak da tanımlanabilmektedir.

Benlik, bireyin kendini anlama ve yargılama biçimi olarak ya da insan nitelikleri, yetenekleri ve olasılıkları, değer yargıları ve inançlarından oluşan statik olmayan bir sistem olarak tanımlanmaktadır (Sungur ve Yüksek 2009).

Kişiliğin merkezi bir alanı, bireyin temel memnuniyetinin temeli olan benlik kavramıdır. "Ben kimim", "ne yapmalıyım", "nasıl yargıları", "hayattaki değerim nedir" gibi soruların cevapları ve ilgili olanlar benliğin kavramı haline gelir(Barış, 2016).

Bu bağlamda, benlik saygısı, kişinin kendini değerlendirmesi sonucunda ulaştığı, benlik kavramını tanınmamasından kaynaklanan kendini beğenme durumu ve kendini aşağı veya üstün olarak görmeden kendinden hoşnut olma durumu olarak tanımlanır. Kişinin kendini olduğu gibi kabul etmesi ve kendini değerli, iyimser, beğenilmeye ve sevimliye değer gördüğü, özüne güvenmesini teşvik eden olumlu bir ruh halidir(Kırkbir, 2019).

Benlik kavramı kişinin karşılaştığı belirli deneyimlerden gelen izlerin ve verilerin yanı sıra çevreden gelen verileri de kapsamaktadır (Aydın, 2013).

Fitness, egzersiz ve spor hizmetlerinin bir sonucu olarak, bireylerin benlik saygısı ve mutluluğunun vücutlarında olumlu bir iyileşme ile önemli ölçüde artması beklenmektedir. Bir bireyin bu uygulamalara nasıl yönlendirildiği ve onlardan aldığı etkileşimlerin kimliğini ve yaşamını nasıl oluşturduğu soruları, fitness sporu ile benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkinin kalbinde yer almaktadır. Spor deneyimleri, yaşamın diğer yönlerinde sosyalleşme ve benlik saygısı bilincine yardımcı olabilir. Bu olaylar sırasında öğrenilen içgörüler, kişinin yaşamı, benlik algısı ve benlik saygısı üzerinde olumlu bir etkiye sahip olacaktır (Rengi ve Polat, 2014).

2.5.1. Benlik Saygı Düzeyleri

Kişinin kendi gözlemleri, duyguları ve düşünceleri tarafından oluşturulan benlik, zaman zaman çevre tarafından dayatılan benlikle çatışır. Bu durumda iç gerilimler var. İç çatışmalar, yanlış benlik tanımları ve zayıf benlik saygısı, sosyal etkileşim sorunlarının ortak kökenleridir (Molaoullar ve Esen, 2014).

Araştırmaya göre, kişinin gerçek ve ideal beden imajı arasındaki eşitsizlik, doyumsuz gençlerde beden imajı ve benlik saygısı arasında doyumsuz bir ilişki olarak nitelendirilmektedir (Gullone ve Konstantski 1998, Koff vd., 1990; Pesa vd., 2000; Rosen ve Ross, 1968; Usmiani ve Daniluk, 1997). Yapılan araştırmalara göre, beden imajı memnuniyetsizliği benlik saygısı üzerinde düzenleyici bir etkiye sahipken, beden imajı memnuniyeti ve benlik algısı olumlu bir ilişkiye sahiptir (Okumuşolu, 2017). Araştırmaya göre, düşük benlik saygısı, gerçek vücut ağırlığı ve vücut imajı izlenimi ile bağlantılıdır (Geller vd., 1997; Graham vd., 2000, Konstanski ve Gullone, 1998; ışık Canpolat vd., 2003). Diyet yapanlarda, düşük benlik saygısı kilo kaybı ile ilişkilidir (Canpolat vd., 2003).

Yapılan araştırmalar, benlik tasarımı düzeyi güçlü olan bireylerde kendine güven, iyimserlik, başarıma isteği, zorluklardan yılmama gibi olumlu ruhsal niteliklerin yanı sıra, kendilerini saygıya ve kabul edilmeye değer, önemli ve yararlı kişiler olarak algılama eğiliminde olduklarını göstermektedir (Karaaslan, 1993). Ayrıca araştırmalar, böyle kimselerin rahat, esnek, yeni düşüncelere açık, kişilerarası ve

grup içi ilişkilerde başarılı, aktif, girişken, araştırmacı ve yaratıcı özelliklerinden dolayı toplum içinde daha aktif roller üstlendiklerini ortaya koymaktadır (Yiğit, 2012). Mutlu ve başarılı bireyler önlemesini engelleyen; toplum, kendileri gibi özellikleri sevimli yoksun; yetenekleri ve diğerleri güven karşısında, umutsuzluğa kapılmak için çok kolay; ve sosyal ilişkilerde, kolayca etkilenen, başkalarına bağımlı; uyumsuz olmak çok kolay kendilerini çok önemli olmayan bireyler düzeyinde kendini zayıf bir doğa tasarımıyla faydalı olmak için çok kısıtlayıcı kişilik özelliklerine sahip oldukları görülmektedir (Yüksek ve Sungur, 2009)

2.5.2. Benlik Saygısı Gelişimi Etkileyen Faktörler

Benlik geliştirmenin, okullaşma, ideoloji, ekonomik, politik ve ekonomik yapılar biçimindeki duygu, fikir, bilgi ve inançların sürekli değişimi de dahil olmak üzere olumlu veya olumsuz deneyimlerin bir sonucu olarak ortaya çıktığı iddia edilmektedir. Bu olumlu ya da olumsuz deneyimlerin bireyin davranışları, biyolojik, psikolojik ve sosyal gelişimi üzerinde önemli bir etkisi vardır (Danış, 2006).

Yavuzer (2000), çeşitli meslekler, eğitim düzeyleri, ekonomik durum ve benlik saygısı üzerinde olumlu veya olumsuz bir etkisi olabileceğine inandığı diğer faktörler hakkında çok sayıda araştırmalar yapılmıştır. Çalışmanın sonuçları sosyoekonomik ve kültürel statü, cinsiyet, babanın mesleği veya ebeveynlerin eğitim düzeyi, ebeveynlerin ilgisi, akademik başarı, okul hayatına ve boş zaman etkinliklerine katılım, spor yapma, kardeş sayısı ve doğum sırası ve benlik saygısının etkili olduğunu göstermektedir. Bir çocuğun benlik saygısının gelişiminde aile iletişiminin ve karşılıklı sevginin önemi çoktur. Ailedeki çocukların büyümesi, ebeveynlerin birbirlerine ve çocuklarına nasıl davrandıklarına yakından bağlıdır. Ailenin çocuğa yaklaşımı, çocuğun benlik saygısı üzerinde bir etkiye sahiptir, çünkü çocuğun kendi benlik duygusunun gelişimine katkıda bulunur.

Bir gencin bir alt kültürün ailesinin bir parçası olması bazen benlik saygısının gelişimi üzerinde zararlı bir etkiye sahip olabilir. Bu gençlerden çoğunluk kültürüne katılmaları istendiğinde, zorluk çekerler. Alt kültürden gelen genç, şüphesiz kendisi ve akranları arasındaki ana toplumdaki farklılıkları fark edecektir. Bu eşitsizlik endişe ve şüphe nedeni haline gelir. Bir ailenin bir gence çeşitli uyarıcılar sağlama yeteneği sosyoekonomik durumla bağlantılıdır. Farklı oyuncaklar alarak, daha iyi

sosyoekonomik evlerden gelen çocuklar farklı uyarıcılarla karşılaştırılır. Bu, gençlerin kişiliklerini geliştirmelerine yardımcı olabilmektedir(Körük, 2004).

2.6. Romantik İlişkiler

İnsanlar yalnız yaşayamayan ve yakın ilişkiler arayan sosyal varlıklardır (Atak ve Taştan, 2012).

Evlilik alanında Romantik ilişkiler, yeni yetişkinlerin kimlik keşifleri yaptığı ilişkilerdir. Romantik ortaklıklar, ebeveyn-çocuk ilişkileri ve arkadaşlık ilişkileri literatürde samimi ilişkiler başlığı altında tartışılmaktadır (Prager, 1995). Bu ilişkiler ayıran anahtar değişkeni ilişki Türüne göre samimiyet karşılaşmalar arasında eşitsizlik var. Samimi bir dostluk, bu anlamda yakın ilişkilerin önemli bir bileşenidir. Yakın ilişkideki insanlar sosyal, fiziksel ve davranışsal özellikler sergilerler (Hatfield, 1988). Moss ve Schwebell (1993), bu özelliklere dayanan beş değişkenle yakın ilişkileri tanımlamaktadır: bağlılık, ilişkisel yakınlık, bilişsel yakınlık, fiziksel yakınlık ve karşılıklılık. Sternberg'e (1986; 1988) göre samimiyet, tutku ve Bağlantı, evliliğin en kritik üç yönüdür. Sternberg (1999) yakınlığı "yakın dostluk ve bağ" olarak tanımlar."Moss ve Schwebell'in (1993) beş element ve Sternberg'in (1999) Üçgen aşk teorisi biraz benzer. Sternberg'in (1988) cinsellik tanımı bilişsel ve duygusal yakınlığa benzer.

Romantik ilişkilerin insan varlığındaki önemi nedeniyle, bilim adamları önemli bir çalışma yürütmüş ve konuyu çeşitli yöntemlerle ele almıştır (Saraç, Hamamcı ve Güçray, 2015). Collins (2003), Romantik ortaklık kavramının en derinlemesine analizini ve açıklamasını yazan yazardır. Collins'in ikili yapı ve farklılaştırıcı nitelikler tanımına göre Romantik ilişkiler, gönüllülüğe dayalı olarak karşılıklı olarak kararlaştırılan ve farklı bir yoğunluğa sahip iki kişi arasındaki değişimlerdir. Collins'in çalışmaları, Romantik ilişkilerin insani gelişimdeki önemine odaklanıyor ve romantik ortaklıkları tanımlamak ve gelişimsel değerlerini araştırmak için beş kaliteli bir çerçeve sunmaktadır. Başka bir deyişle, araştırılması gereken Romantik ilişkilerin beş özelliği olduğunu iddia edilmektedir. Katılım, ortak seçimi, ilişki içeriği, ilişki kalitesi ve bilişsel ve duygusal süreçler gibi şeyleri içermektedir(Tuncer, 2019).

Bedenin çatışma ve entegrasyonun yanı sıra uzaklaşma ve uzlaşma içinde ortaya çıkması, sosyal ilişkilerde bir iletişim unsuru olduğunu göstermektedir. İletişimsel beden gerçekliğimizin temeli olduğu için, evrenimizi ve kimliğimizi onun aracılığıyla inşa edilmektedir(Okumuş, 2009).

Erkekler atletik yetenek alanlarında daha yüksek bir pozitif benlik algısına sahipken, kadınlar samimi arkadaşlıklar ve ilişkilerde davranış alanlarında daha yüksek bir pozitif benlik algısına sahiptir. Bu konuda yaptığımız başka bir çalışmada benlik algısı profilinde benzer cinsiyet farklılıkları bulunmuştur (Canpolat vd., 2003).

2.7. Romantik İlişkiler ve Bağlanma Stilleri

Hazan ve Shaver (1987), Bowlby ve Ainsworth'un (1992) ortaya koymuş olduğu üçlü bağlanma biçiminin, yetişkinlikteki romantik ilişkilere uyarlanabileceğini savunmuşlardır. Onlara göre; çocuklukta birincil bakım verene karşı geliştirilen bağlanma, yetişkinlikte de eşe karşı geliştirilen bir bağdır (Terzi, 2014). Yetişkinlikte kurulan bağlanma ilişkisi, bebeklikteki sürece benzer biçimde; yakınlık arayışı, güvenli bir sığınak arayışı ve güvenli üssün kurulması şeklinde oluşmaktadır (Hazan ve Shaver, 1987). Hazan ve Shaver (1987), çocuklukta bağlanma biçimlerini ele alarak yetişkin bağlanma davranışlarını incelemişlerdir. Buna göre; güvenli, kaygılı-kararsız ve kaygılıkaçınan olmak üzere üç yetişkin bağlanma biçimi tanımlamaktadırlar. Yapılan araştırmanın sonucunda, güvenli bağlanan yetişkinlerin; öz güvenli, girişken, yakın ilişkiler kurmakta becerikli ve terk edilme korkusu yaşamadıkları bulunmuştur. Kaygılı-kararsız bağlanan yetişkinlerin; kendine güveni olmayan ve reddedilmekten korkan kişiler olduğu görülmüştür. Kaygılı-Kaçınan bağlanan yetişkinlerin; yakın ilişkilere mesafeli olan ve kendini açmakta zorlanan bireyler oldukları ortaya konmuştur. Breman, Clark ve Shaver (1998), yetişkin dönemi bağlanma biçimlerini, kaygılı ve kaçınma bağlanma stilleri olarak incelemeyi önermektedir. Breman ve arkadaşlarına göre (1998), romantik ilişkilerde kaygı düzeyinde yakınlık gösteren yetişkinler, karşı taraftan sürekli onaylanma beklemekte ve partnerlerine ulaşamadıklarında yoğun stres yaşamaktadırlar. Kişilerarası etkileşimlerde kaçınma düzeyinde yakınlık gösteren yetişkinler ise bağlanmaktan korktukları için yakın olmamayı tercih etmektedirler. Kaçınmacı bağlanma biçimine

sahip bireyler, öz güven ihtiyacı duydukları için kendilerini açmakta zorluk çekmektedirler (Bremner vd., 1998; akt; Savcı ve Aysan, 2016).

İnsanların bireysel gelişim ve kendilerini güvende hissetme gibi temel ihtiyaçlarının giderilmesi, yaşantıladıkları romantik ilişkilerle mümkün olmaktadır. Yetişkin Romantik bağlanma türleri, insanların kendilerini nasıl algıladıklarına dair bir referans görevi görür. Eşler ve akranlar, bebeklik ve çocuklukta ailenin sorumlu olduğu duygusal istikrar ve destek sağlayarak talepleri karşılamak için yetişkin çağında karşılaştırılabilir sorumlulukları yerine getirdikçe, bağlanma aileden eşlere/akranlara geçer. Aşıklar ve eşler gibi aralarındaki yoğun sevgi ve sevgi, Romantik bağlantının kalbinde yer alır. Romantik bağlanma süreci, sosyal, duygusal ve cinsel gereksinimleri genişletme ihtiyacının daha büyük olduğu karşılıklı tamamlamadır. Romantik bağlanma da önemli olan temel unsurlardan bazıları doyum, eşitlik, birlik, bağlılık, güven, adanmışlık ve yakınlık gibi ihtiyaç temellidir (Hazan ve Shaver, 1994).

2.7.1. Romantik İlişkilerde Yakınlık

Romantik yakınlığı başlatmak, Romantik yakınlığı sürdürmek ve kimlik keşfine ulaşmak için en iyi stratejidir. Literatüre göre, aşk ilişkileri bir süreç olarak görülüyor. Romantik ilişkilerin sürdürülmesi ve sonlandırılmasındaki unsurlar hakkında bilgi ve bulgular literatürde görülmektedir (Sternberg, 1986; 1988; 1999). Bu prosedür aynı zamanda Romantik yakınlığın başlatılmasını da içerir. Çalışmaya başlamayı etkileyen faktörler belirlenmelidir. Bu açıdan, çalışmaların tarihi oldukça taze görünüyor. Çalışmalara göre, yetişkinlerin benlik algısı, benlik bilgisi, davranışsal yakınlık, bilişsel ve duygusal yakınlık ve romantik sözelleşme, Romantik yakınlığın başlangıcının ana belirleyicileridir. Perspektif almak, diğerini düşünmek ve duygular duygusal ve bilişsel yakınlığın bir parçasıdır. Davranışsal yakınlık, ilgilendiğiniz kişiyle vakit geçirme ve kişinin telefon numarasını alma gibi özellikleri içerir. Sempat, güzellik ve akıl gibi kişisel yetkinlikler, benlik algısının bir parçası olarak değerlendirilir. Öte yandan, şiir yazmak ve anlamlı kelimeleri ifade etmek Romantik sözelleşmenin örnekleridir. Dürüstlük, başkalarının duygu ve görüşlerine saygı, kendini tanımanın tüm yönleridir (Eryılmaz ve Atak, 20011).

Türkiye'de, Romantik yakınlığın belirleyicilerinin kullanımında cinsiyet farklılıkları keşfedilmiştir. Erkekler bu ortamda Romantik sözelleştirme, duygusal ve bilişsel yakınlık kullanmaya daha yatkındır. Öte yandan, kadınlar öz farkındalığa ve öz algıya güvenirler. Ayrıca, cinsiyetler arasında davranışsal yakınlık açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Eryılmaz ve Ercan, 2010).

Günümüzde yakınlık, insan varlığının ve bireylerin sosyal gelişiminin temel taleplerinden biri olarak kabul edilmekte ve zihinsel ve fiziksel sağlıklarının yakın etkileşimlere, kişilik gelişimine sahip olmasının hayati önem taşıdığına inanılmaktadır (Ercan, 2019).

Erikson, geç ergenlik döneminde ve erken yetişkinlikte insanların kendi iç kaynakları ile güçlü bağlar geliştirme ihtiyacını vurgulamıştır. Bir kişinin karşı cinsle veya başka bir kişiyle, hatta kendisiyle bile gerçek bir yakınlığa sahip olabileceğini, ancak yalnızca güçlü bir kimlik duygusuna sahip olduklarını belirtmiştir (Erikson, 1968). Başkalarıyla yakın ilişkiler kuramayan genç bireyler kendilerini son derece yalnız hissederler. Erikson, genç bir yetişkin olarak Romantik ilişkiler geliştirmenin gerekliliği hakkında "biz sevdiğimiz kadarız " dedi. Romantik bağlantıların ve yakınlığın gençler için en önemli gelişimsel görevlerden biri olmasının yanı sıra (Sullivan, 1953), gençlerin karşı cinsle oluşturduğu Romantik bağlantıların çeşitli gelişimsel görevlerde önemli bir rol oynadığını da belirtmek önemlidir. Bu üç gelişim hedefi, özgün bir kimlik oluşturmak, karşı cinsle bağlantı kurmak ve ilişki becerileri oluşturmak ve cinsel istek ve dürtülerini kabul ederek bu hislerle sağlıklı bir şekilde başa çıkmaktır (Tuncer, 2019).

Yakınlık ve bağlılık açısından, Romantik ilişkiler erken yetişkinlikte diğer aşamalardan daha güçlü bir şekilde büyüyor gibi görünmektedir. Erikson 1968'e göre, genç yetişkinlikte bağlılık ve yakınlığı tam olarak anlamayan bireyler izole edilmiştir. Bu nedenle insanların bir başkasına olan arzusunun yakınlık ihtiyacından kaynaklandığını iddia edildiği söylenmektedir (Atak ve Taştan, 2012).

2.8. İlgili Araştırmalar

İnsanların benlik saygısının fitness, egzersiz ve spor programlarının bir sonucu olarak gelişeceği tahmin edilmektedir. Spor egzersizleri ve spor programları tarafından belirlenen fitness sporları ile benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişki,

öncelikle bireylerin bu faaliyetlere nasıl çekildikleri ve elde ettikleri deneyimlerin kişilik özelliklerini ve yaşamlarını nasıl etkilediği sorusudur. Sporla ilgili sosyalleşme ve benlik saygısının yaşamın diğer alanlarında sonuçları olabilir. Bu faaliyetlerin bir kişinin hayatı, benlik bilgisi ve benlik saygısı üzerinde pozitif etkisi olacaktır (Polat, 2007).

Spora katılan kişilerin daha az stres ve depresyona sahip oldukları ve sonuç olarak daha yüksek benlik saygısı ve benlik algısına sahip oldukları belirlenmiştir (Berger, 1983). Öte yandan, düzenli spor yapan ergenler, ebeveynleriyle daha az uyumsuzdur, melankoli ve madde bağımlılığı göstergelerine daha az sahiptir ve okulda ve eğitimde daha başarılıdır (Field vd., 2001). Ekland ve arkadaşları tarafından yapılan bir araştırmaya göre, fiziksel aktivite çocuklarda ve ergenlerde benlik saygısı, üzüntü, endişe ve davranışsal sorunları iyileştirdiğini söylemektedir (Ekland vd., 2005).

Birçok araştırma, sporun psikolojik konular üzerindeki etkisine bakılmıştır. Araştırmaya göre, fiziksel egzersiz bireyin fiziksel yeteneğini ve fiziksel uygunluk düzeyini artırıyor ve bu artış bireyin benlik algısında olumlu bir değiştiği sonucuna varılmıştır (Aşçı, 2004). Demirhan'a (1995) göre spor, bireyin bilişsel, duyuşsal (sosyal) ve devinişsel gelişimine olumlu katkıda bulunmuştur. Aşçı (1999) benlik saygısının bireysel özerklik kazanması, mutlu bir yaşam alanlarında kendine güveninin çok önemli olduğunu vurgulayarak, anlamlı faaliyetlerde, etkili ve sık sık başkaları ile iletişim, yüksek düzeyde uyum gösteren, değer sistemleri geliştirmek, başarılı olmak ve düzgün bir gelecek planlaması gibi önemli olduğu söylenmiştir.

Gerçek ya da hayali bir rakip varsa, yetersizlik duyguları yüksek olanların bunu daha yüksek benlik saygısı için bir meydan okuma olarak algılayacağını belirtmiştir (White, 1981). Yaptığı korelasyonel bir araştırmaya göre, her iki cinsiyet için de eş olarak yetersiz hissetmek kıskançlık ile pozitif ilişkilidir. Sharpsteen (1995) aynı konuyu ele almıştır. Sharpsteen (1995), hem ilişki hem de benlik saygısı için toplam tehdidin kıskançlık olasılığını artırdığını keşfetmiştir. White (1981), ilişki veya benlik saygısına yönelik tehditlerin kıskançlığı bağımsız olarak etkileyeceğini,

Sharpsteen (1981) ise hem ilişki hem de benlik saygısına yönelik tehditlerin kıskançlık olasılığını artıracakını belirtmiştir.

Birçok çalışmada, kadınlar arasında Romantik ilişkiler şeklinde mantıksal sevgiyi göstermiştir(Smith ve Klases, 2016; Avinash ve ark., 2015; Dion ve Dion, 1988; 1993; Philbrick ve taşlar, 1988; Rosenman, 1978; Rubin, Peplau ve Hill, 1981; Smith ve Klases, 2016). Ercan'ın (2013a) Türkiye'deki gençler arasındaki Romantik ilişki kalıplarını ve öz yapılarını değerlendiren çalışmasında, bireyciliğin tutkulu sevgi ve dostça sevgi ile olumlu bir ilişkisi ve özgecil sevginin olumsuz bir ilişkisi olduğu gösterilmiştir. Aynı çalışmaya göre, tutkulu aşk, dostça aşk, iyelik sevgisi, rasyonel aşk ve özgecil aşk, ilişkisellik ve toplumsal benlik yapıları arasında olumlu bir ilişkiye sahip olduğunu belirtmiştir.

Campbell ve Bowman, benlik saygısı seviyesinin olumlu dayanak ve destekleyici yaklaşımla gelişebileceğini vurgulamışlardır. Bu bağlamda, benlik saygısı ve düşük seviyeli öğrencilerin akademik faaliyetler danışma grubu ve grup danışmanlığı oturumları sonuç olarak, hem benlik saygısı hem de akademik seviyelerdeki öğrencilerde olumlu gelişimler tespit edilmiştir(Campbell ve Bowman, 1993).

Kışlak ve Çavuşoğlu'nun yapmış oldukları araştırma sonucu tespit edilen sonuçlara göre benlik saygısı ile kaygılı bağlanma stili arasında ilişkiye rastlanmamıştır (Kışlak ve Çavuşoğlu, 2006). Kışlak ve Çavuşoğlu'nun (2006) yapmış oldukları araştırma sonuçlarına göre benlik saygısı ile kaçınmacı bağlanma stili arasında ilişkiye rastlanmamıştır (Kışlak ve Çavuşoğlu, 2006). Erbil ve arkadaşlarının (2006) yapmış oldukları çalışma sonucunda benlik saygısı ile ana – baba ilgisi arasında ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

BÖLÜM:3

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Çalışmada fitness sporuyla ilgilenen bireylerin; vücut imaj algısı, benlik saygısı ve romantik ilişkilerde yakınlık arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla nicel araştırma desenlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Karakuş (2011) ‘in, araştırmada tarama modellerinden ilişkisel tarama modelleri; iki ya da daha fazla değişken arasında bu değişkenlerin birbirleriyle ilişkisini ortaya koymak için uygulanan nicel araştırma yöntemlerinden biri olduğunu belirtmektedir.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, KKTC de ikamet eden bireylerden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise 2020-2021 yılında KKTC de farklı fitness salonlarına giden ve amaca uygun yöntemle seçilen 18- 48 yaş aralığında olan 201 erkek 199 kadın toplam 400 katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırma evreni içerisinden amaca uygun herhangi bir yöntemle seçilen ve evreni temsil yeteneğine sahip birimler veya elemanlar kümesine örneklem denir (Ural, 2011). Araştırmada veri toplama aracı

olarak anket sistemi uygulanmıştır ve gönüllülük usulüne dayanarak uygulama gerçekleştirilmiştir. Ölçek sahiplerinden izin aldıktan sonra pandemi etkisinden dolayı online araştırma şeklinde tasarlanmış ve 30/ 02/ 2021 – 20/ 03/ 2021 tarihleri arasında internet aracılığıyla tüm anketler katılımcılarla Whatsapp, e-posta ve Facebook üzerinden paylaşılmıştır. Anketin yanıtlanması ortalama 10-15 dakika arasında sürmüştür. Katılımcılara ait betimsel bilgiler Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Tanılayıcı Özelliklere Göre Dağılımı

		f	%
Cinsiyet	Kadın	199	49,8
	Erkek	201	50,3
Medeni hal	Evli	82	20,5
	Bekar	318	79,5
Eğitim durumu	Ortaokul & lise	58	14,5
	Lisans	261	65,3
	Lisansüstü	81	20,3
Fitness yapılan süre	1-2 yıl	218	54,5
	2-3 yıl	74	18,5
	3-4 yıl	62	15,5
	5 yıl ve üzeri	46	11,5
Aylık gelir	3500 TL ve altı	149	37,3
	3501-4000 TL	92	23,0
	4001-4500 TL	42	10,5
	4501 TL ve üzeri	117	29,3
	Toplam	400	100,0

Tablo incelendiğinde, katılımcıların %49,8’inin kadın, %50,3’ünün ise erkek olduğu anlaşılmaktadır. Evli katılımcıların oranı %20,5’tir. Katılımcıların %14,5’i ortaokul

& lise, %65,3'ü lisans ve %20,3'ü lisansüstü eğitim mezunudur. Katılımcıların büyük bir oranı (%54,5) 1-2 yıl süre ile fitness yaptığını belirtmiştir. Katılımcıların %37,3'ünün 3500 TL ve altı, %23'ünün 3501-4000 TL, %10,5'inin 4001-4500 TL ve %29,3'ünün 4501 TL ve üzeri aylık gelire sahip olduğu gözlenmiştir. Katılımcıların yaş ortalaması 25,13 (Ss=4,88) olarak hesaplanmıştır.

Araştırmada katılımcılardan kişisel bilgilerini öğrenmek amacıyla Demografik Bilgi Formu, Vücut İmaj Algı Ölçeği (VİAÖ), Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) ve Romantik İlişkilerde Yakınlık Ölçeği (RİYÖ) veri toplama aracı olarak kullanılacaktır. Veri toplama araçları ile ilgili ayrıntılı bilgi aşağıda sunulmuştur.

3.2.1 Demografik Bilgi Formu

Araştırmanın örneklemini oluşturan katılımcıların kişisel bilgilerini öğrenmek amacıyla katılımcılara 6 soruluk demografik bilgi formu verilecektir. Bu formda katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni hali, fitness yaptığı süresi ve aylık geliri öğrenmeğe dair sorular yer almaktadır.

3.2.2. Vücut İmaj ölçeği (VİÖ)

Secard ve Jurard (1953), beden imajı hakkında bilgi sunan ölçeği geliştirilmiştir. Body-Cathexis ölçeği, ölçeğin orijinal adıydı (BCS). Bu, bir kişinin 40 farklı vücut parçasından veya işlevinden ne kadar memnun olduğunu ölçen bir ölçektir. Hovardaoğlu, (1986) yılında ölçeği Türkçeye çevirdi ve üniversite öğrencileri tarafından yapılan bir ankette güvenilirliğin iki yarısı için 0.75. Madde test korelasyonu 0.45 ile 0.89 arasında makale testi korelasyonları arasında, Cronbach alfa katsayısı .91 olarak bulmuştur(Hovardaolu, 1992). Ölçeğin orijinal formu 0.95'lik bir iç tutarlılık katsayısına sahiptir. 40 maddelik ölçek, 5 maddelik bir likert tipi ölçeğidir. Öğeler 1 ile 5 arasında bir ölçekte puanlanır. Ölçeğin en düşük toplam puanı 40, maksimum toplam puan ise 200'dür. Ölçeğin seçenekleri "çok beğendim", "oldukça beğendim", "kararsızım", "pek beğenmiyorum" ve "hiç beğenmiyorum." Ölçekteki daha yüksek bir genel puan, daha yüksek bir olumsuz yargıya işaret ederken, daha düşük bir toplam puan daha olumlu bir değerlendirme önermektedir (kundakçı, 2005).

3.2.3. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)

Kişinin benlik saygısını değerlendirmek için en yaygın kullanılan ölçektir. Ölçekte dördümlü likert tipini ölçen on unsur vardır. Ölçek Rosenberg (1965) tarafından kurulmuş ve toplam 63 madde içeren 12 alt ölçeğe sahiptir. Bu çalışmada, benlik saygısını değerlendirmek için benlik saygısı alt ölçeği kullanılmıştır. Soruların beşi ters çevrilir ve ölçek on maddeden oluşan dört Sınıf Likert türünü değerlendirir (1: kesinlikle katılmıyorum, 2: katılmıyorum, 3: katılıyorum, 4: tamamen katılıyorum). Rosenberg (1965), Rbsö'nin alt boyutları için test-tekrar test güvenilirlik katsayısını .82 ile .88 ve iç tutarlılık katsayısı cronbach alpha .77 ile .88 arasında değiştiği tespit edilmiştir (Özgüngör, 2014). Çuhadaroğlu (1986) tarafından Türkçeye dönüştürülen ölçek, 0.89'luk bir test-tekrar test güvenilirliğine ve 0.71'lik bir geçerliliğe sahiptir. Tuğrul (1994), psikiyatrik görüşme bulguları ile ölçek arasındaki korelasyonun 0.71 olduğunu belirterek ölçeğin geçerliliği ve güvenilirliği üzerine bir araştırma yapmıştır. Dereboy ve arkadaşları (1994) gençler üzerinde bir geçerlilik ve güvenilirlik araştırması gerçekleştirdiler ve bu da ölçeğin Türkçe versiyonunun iyi bir iç geçerlilik seviyesine sahip olduğunu ortaya koymuştur. Sümer ve Güngör (1999) tarafından ölçeğin Cronbach alfa değeri .85 olduğunu iddia ettiler. Bu çalışmada testin kullanılması sonucunda Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .83 olarak tespit etmiştir.

3.2.4 Romantik İlişkilerde Yakınlık Ölçeği (RİYÖ)

Hülya Ercan, (2019) yılında orijinal versiyonunda Romantik ilişkide yakınlık ölçeğini geliştirmiştir. Bu amaçla 68 maddelik bir madde havuzu inşa edildi ve bunların 20'si ters Puanlama için uygun olduğu belirtmiştir. Maddeler hakkında uzman görüşleri alınmış ve öneriler doğrultusunda gerekli düzenlemeler yapılmıştır. Gereksinimlerin ardından, 35 gönüllü öğrenciden oluşan bir grup üzerinde 43 puanlık bir deneme formu kullanılarak 10 ölçek ögesi ters çevrilmiş bir pilot çalışma yapılmıştır. Bu versiyondaki formun kullanılması kabul edilmiştir, çünkü hiçbir soru veya zorluk fark edilmemiştir. Bu bulgulara dayanarak, Romantik ilişkilerde samimiyet ölçeği (RİYÖ), adlandırılabilir ve değerlendirilebilecek dört farklı değişkene ayrılabilir olarak belirtmiştir. Madde numaraları, ortaya çıkan 17 maddelik formda küçükten büyüğe sıralandı ve ölçeğin son hali verilmiştir. Formun son halinde kendini açma alt ölçekleri 1, 6, 9, 10 ve 12'dir. Fiziksel çekim alt ölçeğinin 2,

5, 11 ve 14 alt ölçekleri maddelerden türetilmiştir. Destek alt ölçeği 3, 4, 8 ve 16 maddelerden ve .7, 12, 15. ve 17. güven alt ölçekleri maddelerden oluşur. Katılımcıların ölçek öğelerini rastgele doldurmalarını önlemek için hem olumlu hem de olumsuz yorumlar sağlanmış olsa da, bu yorumlar faktör analizinden çıkarılmıştır (7. madde). Güvenilirlik araştırmasının bir sonucu olarak, tüm ölçek için Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .88 test ve tekrar test arasındaki korelasyon değeri .89 olarak bulunmuştur. Her bir alt ölçek için toplam puan korelasyon değerleri, kendi kendini açan alt ölçek için makalede, Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı ve test-tekrar test güvenilirliği değerleri arasında değişmektedir fiziksel çekim alt ölçeği .50 ile 78, fiziksel çekim alt ölçeği için.50-.78, destek alt ölçeği için.29-.64 ve güven alt ölçeği için.49-.54. Kendiliğinden açılan alt ölçek 0.79 Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısına sahipti .79, fiziksel çekim alt ölçeği .83, destek alt ölçeği .81 ve güven alt ölçeği .72 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirliği için iki uygulama arasında belirlenen korelasyon katsayıları kendini açma .77, fiziksel çekim alt ölçeği için .83, destek alt ölçeği için .67 ve güven alt ölçeği için .82 olarak tespit edilmiştir(Ercan, 2019).

3.3. Verilerin Analizi

İstatistiksel analizler uygulanmadan önce vücut algısı, rosenberg benlik saygısı ve romantik ilişkilerde yakınlık ölçeklerinden elde edilen puanların dağılımı incelemek çarpıklık ve basıklık katsayıları temel alınarak incelenmiştir. ± 1 aralığında bulunan çarpıklık ve basıklık katsayıları puanların normal dağılıma sahip olduğunu işaret etmektedir (Büyüköztürk, 2007). Hesaplanan katsayılar, vücut algısı, rosenberg benlik saygısı ve romantik ilişkilerde yakınlık ölçeklerinden elde edilen puanların normal dağılıma sahip olduğunu göstermiştir (Tablo 2). Bu doğrultuda, parametrik analiz teknikleri kullanılarak veriler analiz edilmiştir.

Tablo 2. Vücut Algısı, Rosenberg Benlik Saygısı ve Romantik İlişkilerde Yakınlık Ölçeklerinden Elde Edilen Puanların Dağılımına Ait Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları

Değişkenler	Çarpıklık		Basıklık	
	z	SH	z	SH
Vücut Algısı Ölçeği				
Vücut algısı	-0,42	0,12	0,78	0,24
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği				
Benlik saygısı	0,92	0,12	0,64	0,24
Romantik İlişkilerde Yakınlık Ölçeği				
Kendini açma	-0,74	0,12	0,23	0,24
Fiziksel çekim	-0,95	0,12	0,24	0,24
Destek	-0,98	0,12	-0,01	0,24
Güven	-0,44	0,12	-0,27	0,24
RİYÖ toplam puan	-0,67	0,12	0,37	0,24

Vücut algısı, rosenberg benlik saygısı ve romantik ilişkilerde yakınlık ölçeklerinden elde edilen puanları cinsiyet ve medeni durum değişkenlerine göre karşılaştırmak için bağımsız örneklem t testi uygulanmıştır. Ölçme araçlarından elde edilen puanları eğitim durumu, fitness yapılan süre ve aylık gelir değişkenlerine göre karşılaştırmak için ise ANOVA uygulanmıştır. ANOVA analizi sonucunda farkın kaynağını belirlemek için Scheffe çoklu karşılaştırma testi uygulanmıştır. Az sayıda katılımcının bulunduğu bazı gruplar bir üst veya alt grup ile birleştirilerek analize dahil edilmiştir. Ölçme araçlarından elde edilen puanlar arasındaki ilişkileri hesaplamak için Pearson korelasyon katsayıları hesaplanmıştır.

Vücut algısı ve benlik saygısının romantik ilişkililerde yakınlık üzerindeki etkisini belirlemek için ise çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Analiz öncesinde, bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı (Collinearity) probleminin bulunup bulunmadığı varyans artış faktörü (VIF) değerleri hesaplanarak araştırılmıştır.

VIF<10 olması çoklu bağlantı probleminin bulunmadığını işaret etmektedir (Çokluk vd., 2010). Hesaplanan; VIF değeri 1,22 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen bu değerler, değişkenler arasında çoklu bağlantı probleminin olmadığını göstermiştir. Hataların bağımsızlığı varsayımını incelemek için Durbin-Watson katsayısı hesaplanmıştır. Bu katsayının ($>1,50$ ve $<2,50$) aralığında bulunması, hataların bağımsızlığı varsayımının karşılandığını göstermektedir (Kalaycı, 2017). Durbin-Watson katsayısı 2,08 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen değer ilgili varsayımın karşılandığını göstermiştir. Sonuç olarak, ölçme araçlarından elde edilen puanların çok değişkenli analizler için uygun olduğu anlaşılmıştır. Analizler için güven aralığı %95 olarak belirlenmiş, $p<0,05$ değerleri anlamlı kabul edilmiştir. SPSS 25.0 istatistik paket programı kullanılarak analizler gerçekleştirilmiştir.

BÖLÜM: 4

BULGULAR

Bu bölümde, öncelikle vücut algısı, rosenberg benlik saygısı ve romantik ilişkilerde yakınlık ölçeklerinden elde edilen puanlara ait betimsel değerler hesaplanmıştır. Bir sonraki adımda, ölçme araçlarından elde edilen puanlar tanılayıcı özelliklere göre karşılaştırılarak incelenmiştir. Daha sonraki adımda, vücut algısı, benlik saygısı ve romantik ilişkilerde yakınlık puanları arasındaki ilişkiler hesaplanmıştır. Son adımda ise vücut algısı ve benlik saygısının romantik ilişkilerde yakınlık düzeyi üzerindeki etkisi araştırılmıştır.

Tablo 3. Vücut Algısı, Rosenberg Benlik Saygısı ve Romantik İlişkilerde Yakınlık Ölçeklerinden Elde Edilen Puanlarına Ait Betimsel Değerler

Değişkenler	N	Min.	Maks.	Ort	Ss
Vücut Algısı Ölçeği					
Vücut algısı	400	39	195	148,00	24,59
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği					
Benlik saygısı	400	0	4,42	1,41	0,91
Romantik İlişkilerde Yakınlık Ölçeği					
Kendini açma	400	5	20	15,64	3,41
Fiziksel çekim	400	5	16	13,32	2,75
Destek	400	7	16	13,83	2,41
Güven	400	4	16	12,20	2,66
RİYÖ toplam puan	400	24	68	54,81	9,05

Tablo incelendiğinde, vücut algısı puan ortalaması 148,00 (Ss=24,59) olarak hesaplanmıştır. Benlik saygısı puan ortalaması ise 1,41 (Ss=0,91) olarak hesaplanmıştır. Kendini açma, Fiziksel çekim, Destek, Güven ve RİYÖ toplam puan ortalamaları ise sırasıyla 15,64 (Ss=3,41), 13,32 (Ss=2,75), 13,83 (Ss=2,41), 12,20 (Ss=2,66) ve 54,81 (Ss=9,05) olarak hesaplanmıştır.

Tablo 4. Cinsiyete Göre Vücut Algısı, Rosenberg Benlik Saygısı ve Romantik İlişkilerde Yakınlık Ölçeklerinden Elde Edilen Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	N	Ort	Ss	t	p
Vücut algısı	Kadın	199	146,76	26,93	-1,00	0,32
	Erkek	201	149,22	22,03		
Benlik saygısı	Kadın	199	1,40	0,88	-0,03	0,98
	Erkek	201	1,41	0,94		
Kendini açma	Kadın	199	15,49	3,62	-0,88	0,38
	Erkek	201	15,79	3,18		
Fiziksel çekim	Kadın	199	13,21	2,97	-0,79	0,43
	Erkek	201	13,42	2,52		
Destek	Kadın	199	14,01	2,51	1,51	0,13
	Erkek	201	13,65	2,30		
Güven	Kadın	199	12,11	2,93	-0,67	0,50
	Erkek	201	12,28	2,35		
RİYÖ toplam puanı	Kadın	199	54,54	9,77	-0,59	0,56
	Erkek	201	55,07	8,30		

Tablo incelendiğinde, cinsiyete göre vücut algısı, benlik saygısı, kendini açma, fiziksel çekim, destek, güven ve RİYÖ toplam puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ($p>0,05$). Araştırmaya dahil edilen kadın ve erkeklerin vücut algıları, benlik saygıları ve romantik ilişkilerde yakınlık düzeylerinin benzer olduğu gözlenmiştir.

Tablo 5. Yaş ile Vücut Algısı, Rosenberg Benlik Saygısı ve Romantik İlişkilerde Yakınlık Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları

Değişkenler	Yaş
Vücut algısı	0,10*
Benlik saygısı ^a	-0,06
Kendini açma	0,11*
Fiziksel çekim	0,07
Destek	-0,00
Güven	-0,01
RİYÖ toplam puan	0,06

*p<0,05; N=400; ^a Yüksek puanlar düşük benlik saygısını göstermektedir.

Tabloda yer alan ve istatistiksel olarak anlamlı bulunan ilişkiler incelendiğinde, yaş ile vücut algısı ($r=0,10$; $p<0,05$) ve kendini açma ($r=0,11$; $p<0,05$) puanları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı ilişkilerin bulunduğu anlaşılmaktadır. Yaş arttıkça vücut algısı ve kendini açma puanlarının da arttığı gözlenmiştir.

Tablo 6. Medeni Duruma Göre Vücut Algısı, Rosenberg Benlik Saygısı ve Romantik İlişkilerde Yakınlık Ölçeklerinden Elde Edilen Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonuçları

Değişkenler	Medeni hal	N	Ort	Ss	t	p
Vücut algısı	Evli	82	151,96	30,52	1,64	0,10
	Bekar	318	146,97	22,76		
Benlik saygısı	Evli	82	1,50	1,06	1,10	0,27
	Bekar	318	1,38	0,87		
Kendini açma	Evli	82	15,46	3,55	-0,52	0,60
	Bekar	318	15,68	3,37		
Fiziksel çekim	Evli	82	12,66	2,72	-2,44	0,02
	Bekar	318	13,48	2,74		
Destek	Evli	82	13,02	2,72	-3,43	0,00
	Bekar	318	14,03	2,28		
Güven	Evli	82	11,84	2,21	-1,35	0,18
	Bekar	318	12,29	2,76		
RİYÖ toplam puan	Evli	82	52,91	9,47	-2,13	0,03
	Bekar	318	55,29	8,89		

Tablo incelendiğinde, medeni duruma göre vücut algısı, benlik saygısı, kendini açma ve güven puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ($p>0,05$). Bununla birlikte, medeni duruma göre Fiziksel çekim, Destek ve RİYÖ toplam puan ortalamaları anlamlı bir farklılık göstermiştir ($p<0,05$). Bekar katılımcıların fiziksel çekim, destek ve RİYÖ toplam puan ortalamaları, evli katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı olarak daha yüksektir.

Tablo 7. Eğitim Durumuna Göre Vücut Algısı, Rosenberg Benlik Saygısı ve Romantik İlişkilerde Yakınlık Ölçeklerinden Elde Edilen Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve ANOVA Sonuçları

Değişkenler	Eğitim durumu	N	Ort	Ss	F	p	Post-Hoc*
Vücut algısı	Ortaokul & lise	58	145,66	26,87	1,95	0,14	-
	Lisans	261	147,06	23,63			

	Lisansüstü	81	152,70	25,63			
	Ortaokul & lise	58	1,53	0,93			
Benlik saygısı	Lisans	261	1,38	0,88	0,65	0,52	-
	Lisansüstü	81	1,39	0,99			
	Ortaokul & lise	58	14,98	4,00			
Kendini açma	Lisans	261	15,57	3,37	2,84	0,06	-
	Lisansüstü	81	16,33	2,97			
	Ortaokul & lise ^a	58	12,47	3,38			
Fiziksel çekim	Lisans ^b	261	13,46	2,63	3,27	0,04	b>a
	Lisansüstü ^c	81	13,44	2,55			c>a
	Ortaokul & lise	58	13,62	2,62			
Destek	Lisans	261	13,96	2,25	1,11	0,33	-
	Lisansüstü	81	13,56	2,73			
	Ortaokul & lise	58	11,95	2,82			
Güven	Lisans	261	12,19	2,72	0,45	0,64	-
	Lisansüstü	81	12,38	2,33			
	Ortaokul & lise	58	52,59	9,84			
RİYÖ toplam puan	Lisans	261	55,01	8,86	2,25	0,11	-
	Lisansüstü	81	55,73	8,95			

*Scheffe Testi

Tablo incelendiğinde, eğitim durumuna göre vücut algısı, benlik saygısı, kendini açma destek, güven ve RİYÖ toplam puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ($p>0,05$). Bununla birlikte, eğitim durumuna göre fiziksel çekim puan ortalamaları anlamlı bir farklılık göstermiştir ($p<0,05$). Lisans ve lisansüstü mezunu katılımcıların fiziksel çekim puan ortalamaları, ortaokul & lise mezunu katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı olarak daha yüksektir.

Tablo 8. Fitness Yapılan Süreye Göre Vücut Algısı, Rosenberg Benlik Saygısı ve Romantik İlişkilerde Yakınlık Ölçeklerinden Elde Edilen Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve ANOVA Sonuçları

Değişkenler	Fitness yapılan süre	N	Ort	Ss	F	p	Post-Hoc*
	1-2 yıl ^a	218	145,22	21,79			
Vücut algısı	2-3 yıl ^b	74	147,61	20,92	4,52	0,00	d>a, d>b
	3-4 yıl ^c	62	149,69	29,37			
	5 yıl ve üzeri ^d	46	159,52	31,86			

Benlik saygısı	1-2 yıl	218	1,32	0,85	1,11	0,32	-
	2-3 yıl	74	1,67	1,03			
	3-4 yıl	62	1,34	0,85			
	5 yıl ve üzeri	46	1,49	1,00			
Kendini açma	1-2 yıl	218	15,73	3,37	0,62	0,60	-
	2-3 yıl	74	15,88	2,70			
	3-4 yıl	62	15,18	3,59			
	5 yıl ve üzeri	46	15,41	4,28			
Fiziksel çekim	1-2 yıl	218	13,62	2,91	2,42	0,07	-
	2-3 yıl	74	12,76	2,33			
	3-4 yıl	62	12,90	2,42			
	5 yıl ve üzeri	46	13,30	2,88			
Destek	1-2 yıl ^a	218	14,35	2,16	8,74	0,00	a>b, a>c
	2-3 yıl ^b	74	13,22	2,27			
	3-4 yıl ^c	62	12,90	2,76			
	5 yıl ve üzeri ^d	46	13,57	2,67			
Güven	1-2 yıl	218	12,50	2,87	2,22	0,08	-
	2-3 yıl	74	11,80	2,10			
	3-4 yıl	62	11,77	2,47			
	5 yıl ve üzeri	46	11,93	2,56			
RİYÖ toplam puan	1-2 yıl ^a	218	56,00	9,09	3,04	0,03	a>b, a>c
	2-3 yıl ^b	74	53,42	7,86			
	3-4 yıl ^c	62	52,77	8,43			
	5 yıl ve üzeri ^d	46	54,09	10,71			

*Scheffe Testi

Tablo incelendiğinde, fitness yapılan süreye göre benlik saygısı, kendini açma, fiziksel çekim ve güven puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ($p>0,05$). Bununla birlikte, fitness yapılan süreye göre Vücut algısı, Destek ve RİYÖ toplam puan ortalamaları anlamlı bir farklılık göstermiştir ($p<0,05$). 5 yıl ve daha fazla süre ile fitness yapan katılımcıların vücut algısı puan ortalaması, 1-2 yıl ve 2-3 yıl süre ile fitness yapan katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı olarak daha yüksektir. 1-2 yıl süre ile fitness yapan katılımcıların destek ve RİYÖ toplam puan ortalamaları ise 2-3 yıl ve 3-4 yıl süre ile fitness yapan katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı olarak daha yüksektir.

Tablo 9. Aylık Gelire Göre Vücut Algısı, Rosenberg Benlik Saygısı ve Romantik İlişkilerde Yakınlık Ölçeklerinden Elde Edilen Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve ANOVA Sonuçları

Değişkenler	Aylık gelir	N	Ort	Ss	F	p	Post-Hoc*
Vücut algısı	3500 TL ve altı ^a	149	144,28	23,52	3,50	0,02	d>a
	3501-4000 TL ^b	92	148,36	21,04			
	4001-4500 TL ^c	42	144,76	19,54			
	4501 TL ve üzeri ^d	117	153,62	28,95			
Benlik saygısı	3500 TL ve altı	149	1,43	0,89	2,26	0,08	-
	3501-4000 TL	92	1,41	0,84			
	4001-4500 TL	42	1,69	1,02			

	4501 TL ve üzeri	117	1,27	0,93			
Kendini açma	3500 TL ve altı	149	15,82	3,34			
	3501-4000 TL	92	15,59	3,36	0,44	0,72	-
	4001-4500 TL	42	15,14	3,54			
	4501 TL ve üzeri	117	15,62	3,50			
Fiziksel çekim	3500 TL ve altı	149	13,67	2,62			
	3501-4000 TL	92	12,89	2,83	2,17	0,09	-
	4001-4500 TL	42	12,76	2,96			
	4501 TL ve üzeri	117	13,39	2,74			
Destek	3500 TL ve altı ^a	149	14,43	1,98			
	3501-4000 TL ^b	92	13,32	2,35	5,41	0,00	a>b
	4001-4500 TL ^c	42	13,38	2,93			
	4501 TL ve üzeri ^d	117	13,62	2,62			
Güven	3500 TL ve altı	149	12,46	2,71			
	3501-4000 TL	92	12,18	2,61	0,96	0,41	-
	4001-4500 TL	42	11,93	2,85			
	4501 TL ve üzeri	117	11,96	2,55			
RİYÖ toplam puan	3500 TL ve altı	149	56,13	8,52			
	3501-4000 TL	92	53,88	9,11	2,00	0,11	-
	4001-4500 TL	42	53,02	9,69			
	4501 TL ve üzeri	117	54,48	9,31			

*Scheffe Testi

Tablo incelendiğinde, aylık gelire göre benlik saygısı, kendini açma, fiziksel çekim, güven ve RİYÖ toplam puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ($p>0,05$). Bununla birlikte, aylık gelire göre Vücut algısı ve Destek puan ortalamaları anlamlı bir farklılık göstermiştir ($p<0,05$). 4501 TL ve üzeri aylık gelire sahip katılımcıların vücut algısı puan ortalaması, 3500 TL ve altı aylık gelire sahip katılımcıların puan ortalamasından anlamlı olarak daha yüksektir. 3500 TL ve altı aylık gelire sahip katılımcıların destek puan ortalaması ise 3501-4000 TL aylık gelire sahip katılımcıların puan ortalamasından anlamlı olarak daha yüksektir.

Tablo 10. Vücut Algısı, Rosenberg Benlik Saygısı ve Romantik İlişkilerde Yakınlık Düzeyi Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları

Değişkenler	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
1. Vücut algısı	1						
2. Benlik saygısı ^a	-0,43**	1					

3. Kendini açma	0,29**	-0,28**	1				
4. Fiziksel çekim	0,27**	-0,35**	0,59**	1			
5. Destek	0,31**	-0,41**	0,56**	0,65**	1		
6. Güven	0,23**	-0,28**	0,59**	0,42**	0,43**	1	
7. RİYÖ toplam puan	0,34**	-0,40**	0,88**	0,82**	0,79**	0,73**	1

**p<0,01; N=400; ^a Yüksek puanlar düşük benlik saygısını göstermektedir.

Tablo incelendiğinde, vücut algısı puanları ile benlik algısı ($r=-0,43$; $p<0,01$), kendini açma ($r=0,29$; $p<0,01$), fiziksel çekim ($r=0,27$; $p<0,01$), destek ($r=0,31$; $p<0,01$), güven ($r=0,23$; $p<0,01$) ve RİYÖ toplam ($r=0,34$; $p<0,01$) puanları arasında düşük ve orta düzeyde ilişkilerin bulunduğu anlaşılmaktadır. Vücut algısı puanları arttıkça benlik saygısının, kendini açma, fiziksel çekim, destek, güven ve romantik ilişkilerde yakınlık düzeyinin de arttığı gözlenmiştir.

Benlik algısı puanları ile kendini açma ($r=-0,28$; $p<0,01$), fiziksel çekim ($r=-0,35$; $p<0,01$), destek ($r=-0,41$; $p<0,01$), güven ($r=-0,28$; $p<0,01$) ve RİYÖ toplam ($r=-0,40$; $p<0,01$) puanları arasında düşük ve orta düzeyde ilişkilerin bulunduğu anlaşılmaktadır. Benlik saygısı arttıkça, kendini açma, fiziksel çekim, destek, güven ve romantik ilişkilerde yakınlık düzeyinin de arttığı gözlenmiştir.

Tablo 11. Vücut Algısı ve Rosenberg Benlik Saygısının Kendini Açma Üzerindeki Etkisini Belirlemek için Gerçekleştirilen Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	SH	β	t	p
(Sabit)	12,22	1,23		9,97	0,00
Vücut algısı	0,03	0,01	0,21	4,10	0,00
Benlik saygısı ^a	-0,69	0,20	-0,18	-3,53	0,00
R=0,337	R ² =0,114		F=25,47		p<0,01

Bağımlı değişken= Kendini açma, ^a Yüksek puanlar düşük benlik saygısını göstermektedir.

Tablo incelendiğinde, vücut algısı ve benlik saygısının birlikte kendini açma ile anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu anlaşılmaktadır ($R=0,337$; $F=25,47$; $p<0,01$).

Kendini açmadaki değişimin %11'i vücut algısı ve benlik saygısı tarafından açıklanmıştır. Vücut algısı ($\beta=0,21$; $p<0,01$) ve benlik saygısı ($\beta=-0,18$; $p<0,01$) kendini açmayı pozitif yönde etkilemektedir. Vücut algısı ve benlik saygısı arttıkça kendini açma da artış göstermektedir. Standardize beta katsayıları dikkate alındığında, vücut algısının benlik saygısına göre kendini açma üzerinde daha etkili olduğu söylenebilir.

Tablo 12. Vücut Algısı ve Rosenberg Benlik Saygısının Fiziksel Çekim Üzerindeki Etkisini Belirlemek için Gerçekleştirilen Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	SH	β	t	p
(Sabit)	12,02	0,98		12,32	0,00
Vücut algısı	0,02	0,01	0,15	2,94	0,00
Benlik saygısı ^a	-0,86	0,16	-0,29	-5,53	0,00
R=0,375	R ² =0,141		F=32,54		p<0,01

Bağımlı değişken= Fiziksel çekim, ^a Yüksek puanlar düşük benlik saygısını göstermektedir.

Tablo incelendiğinde, vücut algısı ve benlik saygısının birlikte fiziksel çekim ile anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu anlaşılmaktadır ($R=0,375$; $F=32,54$; $p<0,01$). Fiziksel çekimdeki değişimin %14'ü vücut algısı ve benlik saygısı tarafından açıklanmıştır. Vücut algısı ($\beta=0,15$; $p<0,01$) ve benlik saygısı ($\beta=-0,29$; $p<0,01$) fiziksel çekimi pozitif yönde etkilemektedir. Vücut algısı ve benlik saygısı arttıkça

fiziksel çekim de artış göstermektedir. Standardize beta katsayıları dikkate alındığında, benlik saygısının vücut algısına göre fiziksel çekimde üzerinde daha etkili olduğu söylenebilir.

Tablo 13. Vücut Algısı ve Rosenberg Benlik Saygısının Destek Üzerindeki Etkisini Belirlemek için Gerçekleştirilen Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	SH	β	t	p
(Sabit)	12,59	0,83		15,17	0,00
Vücut algısı	0,02	0,01	0,17	3,42	0,00
Benlik saygısı ^a	-0,88	0,13	-0,33	-6,66	0,00
R=0,435	R ² =0,189		F=46,21		p<0,01

Bağımlı değişken= Destek, ^a Yüksek puanlar düşük benlik saygısını göstermektedir.

Tablo incelendiğinde, vücut algısı ve benlik saygısının birlikte destek ile anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu anlaşılmaktadır (R=0,435; F=46,21; p<0,01). Destekteki değişimin %19'u vücut algısı ve benlik saygısı tarafından açıklanmıştır. Vücut algısı (β =0,17; p<0,01) ve benlik saygısı (β =-0,33; p<0,01) desteği pozitif yönde etkilemektedir. Vücut algısı ve benlik saygısı arttıkça destek algısı da artış göstermektedir. Standardize beta katsayıları dikkate alındığında, benlik saygısının vücut algısına göre destek üzerinde daha etkili olduğu söylenebilir.

Tablo 14. Vücut Algısı ve Rosenberg Benlik Saygısının Güven Üzerindeki Etkisini Belirlemek için Gerçekleştirilen Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	SH	β	t	p
(Sabit)	10,90	0,97		11,27	0,00
Vücut algısı	0,02	0,01	0,14	2,60	0,01
Benlik saygısı ^a	-0,64	0,15	-0,22	-4,17	0,00
R=0,306	R ² =0,093		F=20,46		p<0,01

Bağımlı değişken= Güven, ^a Yüksek puanlar düşük benlik saygısını göstermektedir.

Tablo incelendiğinde, vücut algısı ve benlik saygısının birlikte güven ile anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu anlaşılmaktadır ($R=0,306$; $F=20,46$; $p<0,01$). Güvendeki değişimin %9'u vücut algısı ve benlik saygısı tarafından açıklanmıştır. Vücut algısı ($\beta=0,14$; $p<0,05$) ve benlik saygısı ($\beta=-0,22$; $p<0,01$) güveni pozitif yönde etkilemektedir. Vücut algısı ve benlik saygısı arttıkça güven algısı da artış göstermektedir. Standardize beta katsayıları dikkate alındığında, benlik saygısının vücut algısına göre güven üzerinde daha etkili olduğu söylenebilir.

Tablo 15. Vücut Algısı ve Rosenberg Benlik Saygısının Romantik İlişkilerde Yakınlık Düzeyi Üzerindeki Etkisini Belirlemek için Gerçekleştirilen Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	SH	β	t	p
(Sabit)	47,90	3,11		15,43	0,00
Vücut algısı	0,08	0,02	0,21	4,15	0,00
Benlik saygısı ^a	-3,10	0,50	-0,31	-6,25	0,00
$R=0,441$	$R^2=0,195$		$F=47,99$	$p<0,01$	

Bağımlı değişken= Romantik ilişkilerde yakınlık düzeyi, ^a Yüksek puanlar düşük benlik saygısını göstermektedir.

Tablo incelendiğinde, vücut algısı ve benlik saygısının birlikte romantik ilişkilerde yakınlık ile anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu anlaşılmaktadır ($R=0,441$; $F=47,99$; $p<0,01$). Güvendeki değişimin %20'si vücut algısı ve benlik saygısı tarafından açıklanmıştır. Vücut algısı ($\beta=0,21$; $p<0,01$) ve benlik saygısı ($\beta=-0,31$; $p<0,01$) romantik ilişkilerde yakınlık düzeyini pozitif yönde etkilemektedir. Vücut algısı ve benlik saygısı arttıkça romantik ilişkilerde yakınlık düzeyi de artış göstermektedir. Standardize beta katsayıları dikkate alındığında, benlik saygısının vücut algısına göre romantik ilişkilerde yakınlık düzeyi üzerinde daha etkili olduğu söylenebilir.

BÖLÜM:5

5.1. TARTIŞMA

Çalışma, fitness sporuyla ilgilenen bireylerin; vücut imaj algı düzeyleri, benlik saygısı ve romantik ilişkilerde yakınlık tutumları arasındaki ilişkiyi saptamak amacıyla planlanmıştır. Bu kapsamda araştırmaya dahil edilen bireylerin vücut imaj algısı, benlik saygısı ve romantik ilişkilerde yakınlık ilişkileri belirlenmiştir.

Yapılan çalışmada bireylerde vücut imaj algı düzeyleri, benlik saygısı ve romantik ilişkilerde yakınlık tutumları arasındaki ilişkinin cinsiyete göre değişmediği tespit edilmiştir. Alan yazında yapılan çalışmalarda Metiner (2017) benzer sonuçlar elde ettiği görülmektedir. Aynı zamanda araştırma bulgularından farklı sonuçlara ulaşıldığı gözlenmiştir(Hacıoğlu 2017; Karagöz ve Karagün 2015; Avan 2015; Kalafat ve Kıncal 2008; Örsel vd., 2004; Phares vd., 2004). Bu nedenle literatürde ulaşılan sonuçlarda bu çalışmada elde edilen bulgulardan farklı olarak bireylerde vücut imaj algı düzeyleri, benlik saygısı ve romantik ilişkilerde yakınlık tutumları arasındaki ilişkinin cinsiyete bağlı olarak değişebileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın bir diğer bulgusu olarak vücut imaj algı düzeyi ve romantik ilişkilerde yakınlık tutumları arasındaki ilişkinin yaş ile değiştiği görülmüştür. Literatürdeki çalışmalara bakıldığında Öngören (2015), Ergür (1996) ve Alagül (2004) benzer

sonuçlar elde ettiği görülmektedir. Uğur (1996) ve Kaya (2001)'nin yapmış oldukları çalışmalarda ise farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmamızın bir diğer bulgusu yaş arttıkça vücut imaj algı düzeyi ve romantik ilişkilerde yakınlık tutumları arasındaki ilişkinin arttığı tespit edilmiştir. Bu araştırmada elde edilen sonuçlar alan yazında yapılan araştırmaların sonuçlarını desteklemektedir (Goswami, 2013).

Çalışmanın analizleri sonucunda bireylerin vücut imaj algı düzeylerinin, benlik saygısının, kendini açma ve güven ilişkisinin medeni durumuna göre değişmediği tespit edilmiştir. Alan yazında, medeni durumun benlik saygısı üzerinde etkili bir durumsal değişken olup olmadığı konusunda çeşitli sonuçlara ulaşılmıştır (Bayraktar, Sayl ve Kumru, 2009; Hamurcu, ner, Telatar ve Yeşilda, 2015). Özellikle genç bekarlar dönemindeki bulgular tutarsızlık göstermektedir. Öte yandan, benlik saygısının evlilik sürecinde arttığı söylenebilir (Twenge ve Campbell, 2001). Literatürdeki çalışmalara bakıldığında tam tersi sonuçlar da görülmektedir. Akın, Süler, Eker, ve Anlı, (2015) yaptıkları çalışmalarında evli kadınlar arasında veya ciddi boyuttaki ilişkilerde, vücut algısı; kilo, vücut imaj algısı ve yaşam doyumu ile ilişkili bulunmuştur. Araştırmaya göre, sağlıklı bir romantik ilişkiye sahip bireyler daha iyi bir vücut imaj algısı ve özgüvene sahiptirler. Benzer şekilde sağlıklı bir ilişki, kadınların; yeme bozukluğunun ve vücut imaj algısı memnuniyetsizliğinin tetiklenmesine ya da güçlenmesine yol açabilmektedir. Olumlu romantik ilişkilerin, yeme bozukluğu ve vücut imaj algısı memnuniyetsizliği riski taşıyan kadınlarda koruyucu faktör olabilme ihtimali son yapılan araştırma ile desteklenmiştir. Bir diğer bulgumuzda ise, medeni duruma göre fiziksel çekim, destek ve yakınlık ilişkisinin değiştiği tespit edilmiştir. Bekar bireylerin fiziksel çekim, destek ve yakınlık ilişkisi evli bireylere göre daha yüksektir. Çalışmayı destekler nitelikte sonuçlara sahip olan bir diğer çalışmada ise medeni durum ile vücut imaj algısı ve romantik ilişkilerde yakınlık arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Ceviz, 2009). Dolayısıyla bekar bireylerin vücut imaj algısı evli bireylere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu nedenle bekar bireylerin romantik ilişkilerde yakınlık ile vücut imaj algısı arasında bir ilişki var olduğu düşünülebilir.

Araştırmaya katılan bireylerin, eğitim durumuna göre vücut imaj algısı, benlik saygısı ve romantik ilişkilerde yakınlık tutumları arasında bir ilişki saptanmamıştır. Alan yazında yapılan çalışmalara bakıldığında bu araştırma bulgusuna paralel

olmayan sonuçların elde edildiği tespit edilmiştir. Hodges ve Wolf (1997) ve Ottekin (2009) yaptıkları çalışmada öğrencilerin eğitim durumlarının vücut imaj algısı ve romantik ilişkilerde yakınlık tutumlarını olumlu yönde etkilediği görülmüştür. Bununla birlikte, eğitim durumuna göre fiziksel çekimin değiştiği görülmüştür. Lisans ve lisansüstü mezunu katılımcıların fiziksel çekim düzeylerinin, ortaokul ve lise mezunu katılımcılardan anlamlı olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Alan yazında yapılan çalışmalara bakıldığında benzer sonuçlar görülmektedir. Öğrencilerin eğitim düzeyleri artıkça fiziksel çekim düzeylerinin de arttığı sonucuna varılmıştır(Sarıçam, 2011).

Ankete katılan bireylerin benlik saygısı, vücut imaj algısı ve romantik ilişkilerde yakınlık tutumlarının fitness yapılan süreye göre değişmediği gözlenmiştir. Yapılan çalışma bulguları ile direk olarak ilişki olmasa da destekler tipteki bir çalışma olan Alparslan vd. (2003) tarafından yapılan çalışmada düzenli olarak spor yapan bireylerin sosyalleşme düzeylerinin yüksek olduğu ifade edilmiştir. Bununla birlikte, fitness yapılan süreye göre vücut imaj algısı, destek ve romantik ilişkilerde yakınlık tutumunun değiştiği tespit edilmiştir. 5 yıl ve daha fazla süre ile fitness yapan katılımcıların vücut imaj algısının, 1-2 yıl ve 2-3 yıl süre ile fitness yapan katılımcılarından daha yüksek olduğu görülmüştür. 1-2 yıl süre ile fitness yapan katılımcıların destek ve romantik ilişkilerde yakınlık tutumu ise 2-3 yıl ve 3-4 yıl süre ile fitness yapan katılımcılardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Yapılan çalışmada elde edilen bulgular sonucunda bireylerin benlik saygısı, vücut imaj algısı ve romantik ilişkilerde yakınlık tutumunda aylık gelire değişim olmadığı tespit edilmiştir. Literatürdeki yapılan çalışmalara bakıldığında Alparslan vd. (2003) gelir düzeyinin benlik saygısını ve romantik ilişkilerde yakınlık tutumu düzeyleri üzerinde etkili olmadığını ifade etmişlerdir. Başka çalışmalarda da benzer sonuçlar elde edildiği görülmüştür(Coleman ve Hendry, 1990; Kassin, 1990; Aksoy, 1992). Ayrıca bununla birlikte aylık gelire göre vücut imaj algısı ve destek düzeyleri arasında ilişki olduğu görülmüştür. 4501 TL ve üzeri aylık gelire sahip katılımcıların vücut imaj algısının, 3500 TL ve altı aylık gelire sahip katılımcılardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatürdeki yapılan çalışma bulgularına paralel olarak İzgiç vd. (2000) ve Şehidoğlu (2014)'nın çalışması çalışma bulgularını destekler

niteliktedir. Bundan dolayı aylık geliri yüksek olan bireylerin vücut imaj algısı ve romantik ilişkilerde yakınlık aylık gelire göre değişebileceği düşünülmektedir.

Çalışmanın bir diğer bulgusunda bireylerin vücut imaj algısı ile benlik saygısı ve romantik ilişkilerde yakınlık tutumları arasında düşük ve orta düzeyde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Literatürde yapılan çalışmalara bakıldığında Özmen vd. (2007), Cash (1994) ve Tezcan (2009)'ın benzer sonuçlar elde ettiği görülmektedir. Vücut imaj algısı ve benlik saygısı yakın ilişkili kavramlardır ve birbirlerinden etkilenmektedirler. Bireyin kendi vücut kısımlarını algılayarak onlara belli anlamlar vermesi kendilik algısı, kişilik ve kimlik kavramları ile ilişkilidir. Ayrıca vücut imaj algısı arttıkça bireylerde benlik saygısı ve romantik ilişkilerde yakınlık tutumları düzeylerinin arttığı tespit edilmiştir. Bireylerin karşı cinsten biri tarafından beğenilmeleri, onlarla yakın ilişki kurmaları kendi vücutlarına yönelik olan algılarını olumlu yönden etkileyebilmektedir. Tütüncü ve Erdoğan (2015) tarafından yapılmış olan çalışmalar da bu araştırmanın sonucunu destekler niteliktedir.

Araştırmanın bir diğer önemli bulgusunda bireylerin vücut imaj algısı ve benlik saygısı değişkenlerinin romantik ilişkilerde yakınlık tutumları ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Bu üç değişkenin birlikte ele alındığı başka bir çalışmaya rastlanmamıştır. Literatürde yapılan çalışmalarda Aldan (2013) ve Oktan ve Şahin (2010) vücut imaj algısı ve benlik saygısı değişkenleri arasında anlamlı ilişki olduğunu bulgulamışlardır. Başka bir bulguda ise Sel (2016) sosyal fobinin benlik saygısının yordayıcısı olduğunu belirtmiştir.

Vücut imaj algısı ve benlik saygısının romantik ilişkilerde yakınlık tutumu düzeyini pozitif yönde etkilediği bu araştırma sonucunda görülmüştür. Fiziksel olarak kendisini beğenen bireylerin sosyal ilişkilerinde daha güvenli ve çalışma hayatlarında daha başarılı oldukları söylenebilir. İnsanların dış görünüşlerini algılama düzeyleri, romantik ilişkilerinde yakınlık tutumları ve benlik saygılarındaki olumlu algılar bireylerin ortamlarda daha özgüvenli yaşayabilecekleri; benlik saygısının vücut imaj algısına göre romantik ilişkilerde yakınlık tutumu düzeyi üzerinde daha etkili olduğu söylenebilir.

Araştırmanın sonuncundan hareketle vücut imaj algısı ve benlik saygısı arttıkça romantik ilişkilerde yakınlık tutumu düzeyi de artış göstermektedir. Bu bağlamda da

bireylerin romantik ilişkide yakınlık yaşamalarının bir yolunun da onların vücut imaj algısı ve benlik saygısı düzeylerinin arttırmak olduğu söylenebilir. Bu konuda yeni çalışmalar yapılmasının tutarsız sonuçları aydınlatmada faydalı olacağı düşünülmektedir.

BÖLÜM: 6

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde yapılan çalışmada çıkan bulguların değerlendirilmesi ve diğer çalışmalarda yararlı olabilecek önerilere yer verilmiştir.

6.1.Sonuçlar

1. Fitness sporuyla ilgilenen kadın ve erkeklerin vücut algıları, benlik saygıları ve romantik ilişkilerde yakınlık düzeyleri benzer olduğu gözlenmiştir.
2. Fitness sporuyla ilgilenen bireylerin yaş ortalamaları arttıkça vücut algısı ve kendini açma düzeyleri de artmaktadır.
3. Fitness sporuyla ilgilenen bekar katılımcıların fiziksel çekim, destek ve romantik ilişkilerde yakınlık ilişkisi, evli katılımcılarına göre daha yüksektir.
4. Fitness sporuyla ilgilenen bireylerin lisans ve lisansüstü mezunu katılımcıların fiziksel çekim düzeyleri, ortaokul & lise mezunu katılımcıların puan düzeylerinden yüksektir.
5. Fitness sporuyla ilgilenen bireylerin 5 yıl ve daha fazla süre ile fitness yapan katılımcıların vücut algısı düzeyleri, 1-2 yıl ve 2-3 yıl süre ile fitness yapan katılımcıların düzeylerinden yüksektir.
6. Fitness sporuyla ilgilenen bireylerin 4501 TL ve üzeri aylık gelire sahip katılımcıların vücut algısı düzeyleri, 3500 TL ve altı aylık gelire sahip katılımcıların düzeylerinden daha yüksektir.

7. Fitness sporuyla ilgilenen bireylerin vücut algıları arttıkça benlik saygısının, kendini açma, fiziksel çekim, destek, güven ve romantik ilişkilerde yakınlık düzeyinin de artmaktadır.
8. Fitness sporuyla ilgilenen bireylerin benlik saygısı arttıkça, kendini açma, fiziksel çekim, destek, güven ve romantik ilişkilerde yakınlık düzeyi de artmaktadır.
9. Fitness sporuyla ilgilenen bireylerin vücut algısı ve benlik saygısı arttıkça kendini açma da artmaktadır.
10. Fitness sporuyla ilgilenen bireylerin vücut imajı ile benlik saygısı ve romantik ilişkilerde yakınlık tutumu düzeyleri arasında düşük ve orta düzeyde ilişkilerin olduğu, vücut imaj algısı arttıkça benlik saygısı, ve romantik ilişkilerde yakınlık tutumunun artmaktadır.

6.2. Öneriler

Araştırmacılara Öneriler

Bu doğrultuda ilgili alan yazın incelendiğinde fitness sporuyla ilgilenen bireylerin vücut imaj algı düzeyleri, benlik saygısı ve romantik ilişkilerde yakınlık tutumları arasındaki ilişkiyi bir arada incelendiğine rastlanmamıştır.

Vücut imaj algısı yetişkin bireylerden farklı olarak üniversite ve lise öğrenci grupları ile de çalışılabilir.

Çalışma sonuçlarında elde edilen romantik ilişkilerde yakınlık tutumlarında sağlıklı oluşumun önleyici ve olumlu benlik saygısı ile olumlu vücut imajı algısı oluşumunu sağlayıcı uygulamalar yapılabilir.

Klinisyenlere Öneriler

Okullar, dernekler ve vakıflar gibi olanakları etkin olarak kullanarak bireylerin sosyalleşmesi, özgüvenlerinin artırılması ve bireylerin benlik saygısını geliştirilmeleri sağlanabilir. Ayrıca bu çalışma, psikolojik danışma merkezlerinde çalışan psikologlara ve psikolojik danışmanlara kaynak teşkil edebilir. Bu üç

değişkenin kendi aralarındaki ilişkisi ve bu çalışmadaki farklı değişkenler açısından dikkate alınmasının gelecekteki araştırmalar için bir kaynak olarak hizmet etmede önemli olduğu düşünülmektedir.

Klinisyenler vücut imaj algısı ile ilgili davranışlar gösteren kişilerin tedavisinde kişisel bilgilerine duyarlı olmalı ve bu yönde girişimler sağlanmalıdır. Bundan dolayı vücut imaj algısı ile ilgili davranışlar daha olumlu tedavinin sürdürülmesinde daha sağlıklı olabileceği önem arz etmektedir.

KAYNAKÇA

- Abakay, U., Alıncak, F. ve Ay, S. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Beden Algısı ve Atılganlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2017(9),12-18Retrievedfrom <https://dergipark.org.tr/tr/pub/goputeb/issue/34356/379543>
- Akdeniz, B. (2017). Yoga yapan bireylerin cinsel doyumlarının, beden farkındalıklarının ve yaşam memnuniyetlerinin değerlendirilmesi (*Master's thesis, Işık Üniversitesi*).
- Akın, A., Süler, M., Eker, H., ve Anlı, G. (2015). Romantik İlişkilerde Algılanan Değişim Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışma. *Uluslararası Hakemli Psikiyatri ve Psikoloji Araştırmaları Dergisi*. 3 (2) ; 112- 122.
- Akpınar, S. ve Kağan, K. (2019). Fitness Merkezine Giden Bireylerin Özgüven Düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 12 (68); 1436 - 1441.
- Aksoy, A. (1992). Lise son sınıf öğrencilerinin özsaygı ve denetim odağını etkileyen bazı değişkenlerin incelenmesi. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Alagül, Ö. (2004). Farklı spor branşlarındaki sporcuların atılganlık ile beden algısı ilişkisi. *Yüksek Lisans Tezi*, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Aldan, D. (2013). Üniversite Öğrencilerinde Beden İmajı ve İlişkili modelin Üçlü Etki Modeli Kapsamında İncelenmesi, *Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Bursa.
- Aşçı, F.H. (1999). Benlik kavramı ve spor. Spor Psikolojisi Kursu, P Bayar (Der), Ankara, *Bağırgan Yayınevi*.
- Aşçı, F.H. (2004). Benlik algısı ve egzersiz. *Spor Bilimleri Dergisi*, 15 (4), 233-266.
- Atak, H., ve Taştan, N. (2012). Romantik ilişkiler ve aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 520-546.
- Avinash, P.R., Kalra, G. Subramanyam, A. Shah, H. ve Kamath, R. (2015). Love styles of young adults in a metropolitan city of India. *Open Journal of Psychiatry & Allied Sciences*, 6 (2), 83-88.
- Aydın, B. (2013). Benlik Kavramı ve Ben Şemaları. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 8 (8) , 41-47. <https://dergipark.org.tr/en/pub/maruaebd/issue/363/2026>

- Barış, D. (2016). Müzik Eğitimi Alan ve Almayan Lise Öğrencilerinin Benlik Tasarımı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi . *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6 (3), <https://dergipark.org.tr>.
- Bayraktar, F., Sayıl, M., ve Kumru, A. (2009). Liseli ergenler ve üniversiteli gençlerde benlik saygısı: ebeveyn ve akrana bağlanma, empati ve psikolojik uyum değişkenlerinin rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63),48-63.
- Bee, H. ve Boyd, D. (2009). Çocuk Gelişim Psikolojisi (Çev. Okhan Gündüz). İstanbul: *Kaknüs Yayınları*.
- Bektaş, M. (2015). İstanbul’da Zincir Fitness Merkezlerinde Sunulan Hizmetlerin Üye Memnuniyeti Açısından Değerlendirilmesi. Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana bilim Dalı. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul
- Berger, B.G., ve Owen, D.R. (1983). Mood Alteration with Swimming-Summers Really Do “Feel Better”, *Psychosom Med* 45:425-433.
- Brennan, K.A., Clark, C.L. ve Shaver, P.R. (1998). “Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview”. In Attachment theory and close relationships, Edited by: Simpson, J. A. and Rholes, W. S. 46–76. New York: *Guilford Press*.
- Budak, S. (2000). Psikoloji sözlüğü. *Bilim ve Sanat Yayınları*, Ankara.
- Büyüköztürk, Ş. (2007). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı. Ankara: *Pagem Yayınları*.
- Campbell, C. ve Bowman, R. (1993). The Fresh Start Support Clup: Smallgroup Counseling for Academically Retained Children. *Elementary School Guidance and Counseling*, 27, 172 - 185.
- Canan, F. ve Ataoğlu, A. (2010). Anksiyete depresyon ve problem çözme becerisi üzerine düzenli sporun etkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11 (38), 38-43.
- Canpolat, B. I., Örsel, S., Akdemir, A. ve Özbay, M. H. (2003). Ergenlerin Kendilik Algısında Beden İmajının Ve Beden Kitle İndeksinin Rolü. *3P Dergisi*. 11 (2), 143-154.
- Cash, T.F. (1994). Body image and weight changes in a multisite comprehensive very low calorie diet program. *Behav Ther* ;25:239-54.
- Coleman, J. ve Hendry, L. (1990). The Nature of Adolescence. Second Edition, London: Routledge, 47.
- Çokluk, O., Şekercioğlu, G., ve Büyüköztürk, Ş. (2012). Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik SPSS ve LISREL uygulamaları. Ankara: *Pegem Akademi Yayıncılık*.
- Danış, Z. (2006). Davranış Bilimlerinde Ekolojik Sistem Yaklaşımı. Aile ve Toplum Eğitim *Kültür ve Araştırma Dergisi*. 3.9, 45-53.

- Demirhan, G. (1995). "Spor eğitiminin bireyin gelişimindeki yeri", *Çalışma Ortamı*, 22, s. 40-43.
- Dion, K.K., Dion, K.L. (1988). Romantic love: Individual and cultural perspectives. In. Sternberg R.J. & Barnes, M.L. (Eds.), *The Psychology of Love*. (264-292.). New Haven: Yale University Press.
- Duran, A. (2013). Vücut geliştirme ve fitness salonlarına giden bireylerin beklentileri (Lefkoşa örneği). Yakındoğu üniversitesi, sağlık bilimleri enstitüsü. *Beden Eğitimi Ve Spor Programı yüksek lisans programı*. Lefkoşa.
- Ekeland, E., Heian, F. ve Hagen, K.B. (2005). Can exercise improve self esteem in children and young people? A systematic review of randomised controlled trials. *Br J Sports Med* 39:792-798.
- Eraslan, A., Alvrdu, S., ve Bıyıklı, T. (2020). Fitness ve Wellness Eğitmenliği: Kavramsal Bir Yaklaşım. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 25(2), 127-139.
- Eraslan, M. ve Aydoğan, H. (2016). Vücut Geliştirme Ve Fitness Merkezinde Spor Yapan Bireylerin Beden Bölgelerinden Hoşnut Olma Düzeylerinin Yaş Ve Cinsiyet Değişkenlerine Göre İncelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 11(2); 50-57.
- Erbil, N., Divan, Z. ve Önder, P. (2006). Ergenlerin Benlik Saygısına Ailelerinin Tutum Ve Davranışlarının Etkisi. *Aile ve Toplum*, 10(10) 7 - 15.
- Ercan, H. (2013a). Analysis of Young Adults' Love Styles According to Their SelfConstruals and Demographic Variables. *Turkish Studies*, 8 (12), 479-493.
- Ercan, H. (2019). Romantik İlişkilerde Yakınlık Ölçeği Geliştirme Çalışması. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 11(18), 205-231.
- Erdoğan, Ö., Tütüncü, İ. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Beden Algısı, Yeme Tutumu ve Yakın İlişki Kurma Düzeyleri Arasındaki İlişki, *SSTB International Refereed Academic Journal of Sports, Health & Medical Sciences*, S.17, s.89-115.
- Erdoğanoglu, Y. Tunç, Ü. (2020). Vücut Geliştirme Egzersiz Programı Uygulayan Bireylerde Beden Algısı ve Benlik Saygısı. *Spor Hekimliği Dergisi*, 55.2: 079-085.
- Ergür, E. (1996). "Üniversite Öğrencilerinde Beden-Benlik Algısı ile Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki" *Yüksek Lisans Tezi*, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir, 1996.
- Erikson, E. H. (2014). İnsanın 8 Evresi (Çev. Akkaya, G., 2. Baskı). İstanbul: *Okyanus Yayınları*.
- Eryılmaz, A, Ercan, L. (2010). Beliren Yetişkinlikte Romantik Yakınlığı Başlatma ve Başa Çıkma. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23 (2), 381-397.

- Field, T., Diego, M. ve Sender, C.E, (2001). Exercise is Positively Related to Adolescents Relationships and Academics, *Adolescence* 36:105-110.
- Furseth, I. ve Repstad, P. (2013). Din Sosyolojisine Giriş (Çev. Çapçioğlu, İ.& Halil A., 2. Baskı). Ankara: *Birleşik Yayınevi*.
- Grogan, S. (2006). Body image and health. *J Health Psychol.* 11(4):523-30.
- Gündoğan, F. (2006). Sirozlu hastaların beden imajı ve benlik saygılarının değerlendirilmesi. (*Yüksek Lisans Tezi*), Abant izzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- Hacıoğlu, M. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Beden İmgesi Hoşnutluğu ve İletişim Becerilerinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi.* 2(2):1-16.
- Hamurcu, P., Öner, C., Telatar, B., ve Yeşildağ, Ş. (2015). Obezitenin benlik saygısı ve beden algısı üzerine etkisi. *Türk Aile Hekimleri Dergisi*, 19(3),122-128.
- Haspolat, N. K. Ve Kağan, M. (2017). Sosyal Fobinin Yordayıcıları Olarak Beden İmajı Ve Benlik Saygısı. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 139-152.
- Hazan, C., ve Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511– 524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Hodges, L. ve Wolf, L.J. (1997). Promoting Self-Esteem in a Caring Positive Classroom. *Masters Action Research Project*, IRI/Skylight: Saint Xavier University.
- Hovardaoğlu, S. (1992). Vücut algısı ölçeği. *Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji*
- İnanç, B. Y. ve Yerlikaya, E. E. (2014). Kişilik Kuramları (9. Baskı). Ankara: Pegem Yayınları.
- İzgiç, F., Akyüz, G., Doğan, O. ve Kuğu, N. (2000). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Fobi Yaygınlığı. *Anadolu Psikiyatri Dergisi.* 1 (4): 207-214.
- Kalafat, T. ve Kıncal, R.Y. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Beden Memnuniyeti İle Sosyal Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi*, 23: 41-47.
- Kalaycı, Ş. (2017). SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri (8. Baskı), Ankara: *Asil Yayın Dağıtım*.
- Karademir, T., Türkçapar, Ü., Ulucan, H. ve Bahadır, Z. (2013). Haltercilerde Benlik Saygısı İle Yaşam Doyum Ve Vücut Benlik Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(3), 285-294. <https://dergipark.org.tr>

- Karagöz, N., Karagün, E. (2015). Profesyonel Sporcuların Beden İmajı Üzerine Betimsel Bir Çalışma, *Sport Sciences, (Nwsasps)*, 10(4):34-43.
- Kassin, S. (1998). “Psychology”, Second Edition, New Jersey: Prentice Hall.
- Kaya, Z. (2001). “Meslek Lisesi Öğrencilerinin Atılganlık ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması Üzerine Bir Araştırma” Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2001.
- Kırkbir, H. (2019). Fitness sporu ile ilgilenen sporcuların benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi. Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü/Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı).
- Kırteke, S. (2015). Ergenlerin beden imgeleri ile karşı cinsle ilişkide sosyal yetkinlik beklentisi arasındaki ilişkinin incelenmesi (*Master's thesis*, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Kışlak, T. Ş. ve Çavuşoğlu, Ş. (2006). Evlilik Uyumu, Bağlanma Biçimleri, Yüklemeler Ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiler. *Aile ve Toplum*, 9(9), 61 - 68.
- Korkmaz, M. ve Uslu, T. (2020). Fitness Yapan Bireylerin Benlik Saygısı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Sosyalleşme Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4 (3) , 1-18. <https://dergipark.org.tr/en/pub/seder/issue/56756/740252>
- Kumartaşlı, M. ve Atabaş, E. (2015). Spor merkezi fitness salonunu kullanan bireylerin beklentilerinin değerlendirilmesi. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2 (1), 898-904.
- Kundakçı, A. H. (2005). Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutumları, Benlik Algıları, Vücut Algısı ve Stres Belirtileri Açısından Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Metiner, S. (2017). *Analysing the relation between the jealousy level and emotional intelligence, self-respect, attachment behaviors in emerging adulthood and adulthood periods*. Master thesis, Maltepe University, İstanbul.
- Meyvacıoğlu, K. (2002). Benlik ve ideal benlik kavramlarının “tercih edilen meslek” kavramı ile ilişkisi.
- Moss, F.B. ve Schwebel, I.A. (1993). Marriage and romantic relationships: defining intimacy in romantic relationships. *Family Relations*, 42, 7-31.
- Oktan, V. (2012). *Beden imajı ve reddedilme duyarlılığının öznel iyi oluşu yordama gücü: eğitim bilimleri ve uygulama*, 11(22), 119-134.
- Oktan, V. ve Şahin, M. (2010). Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7 (2), 543-556.

- Okumuş, E. (2006). “Marifetnâme’de Beden”. Türk-İslam Düşünce Tarihinde Erzurum Sempozyumu, 26-28 Haziran. Erzurum
- Okumuş, E. (2011). Bedene Müdahelenin Sosyolojisi. *Şarkiyat*, (2).1-15.
- Oruçlular, Y. (2013). Vücut algısının aracı rolü üzerinden özerk-ilişkisel benlik özellikleri ve yeme tutumu ilişkisi. Haccettepe üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü psikoloji ana bilim dalı *yüksek lisans tezi*, Ankara; 24.
- Ottekin, N. (2009). Ailelerinden ayrı olarak öğrenim görmekte olan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı, Konya, 12-18.
- Öngören, B. (2015). Sosyolojik Açıdan Sağlıklı Beden İmgesi. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi*, (34): 25-45.
- Örsel, S., Canpolat, B.I., Akdemir, A. ve Özbay, H. (2004). Diyet Yapan ve Yapmayan Ergenlerin Kendilik Algısı, Beden İmajı ve Beden Kitle İndeksi Açısından Karşılaştırılması. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 15(1): 5-15.
- Özgüngör, S. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısı Düzeyine Göre Kimlik Statüleri ile Başarı Yönelimleri Arasındaki İlişki. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(1), 36.
- Özmen, D., Özmen, E., Ergin, D., Cetinkaya, A.C., Sen, N., Dundar, P.E. et al. (2007). The association of self-esteem, depression and body satisfaction with obesity among Turkish adolescents. *BMC Public Health*. 2007;7:80.
- Phares, V., Steinberg, A.R. ve Thompson, K. (2004). Gender difference İn Peer And Parental Influence: Body İmage Disturbance. Self- Worth And Psychological Functioning İn Preadolescent Children. *Journal Of Youth And Adoloscence*. 33(5): 421-429.
- Philbrick, J.L. ve Stones, C.R. (1988). Love-attitudes of white South African adolescents. *Psychological Reports*, 62, 17-18.
- Polat, S. (2007). Ortaöğretim Öğretmenlerinin Örgütsel Adalet Algıları, Örgütsel Güven Düzeyleriyle Örgütsel Vatandaşlık Davranışları Arasındaki İlişki, *Doktora Tezi*. Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kocaeli, 212 s:33.
- Rosenman, M.F. (1978). Liking loving and styles of loving. *Psychological Reports*, 42, 1243-1246
- Rubin, Z., Peplau, L.A. ve Hill, C.T. (1981). Loving and leaving: Sex differences in romantic attachments. *Sex Roles*, 7(8), 821-835.

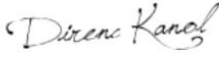
- Sarıçam, H. (2011). Üniversite öğrencilerinin reddedilme duyarlılıkları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Erzurum, 3-5,29-46, 102-108.
- Sarıyüce, K.Ö. (2004). Altı Yaş Grubundaki Çocukların Özsaygı Düzeyleri ile Anne Empatik Becerilerinin İncelenmesi. Ankara: Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Savcı, M. ve Aysan, F. (2016). Yakın İlişkilerde Yaşantılar Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. VIII. Uluslararası Eğitim Araştırmaları Kongresi içinde (s.837-846). Çanakkale.
- Sayaca, Ç. ve Sevgili, Y. (2020). Vücut Geliştirme Sporu Yapan Bireylerde Alt Ve Üst Ekstremitte İşlevsel Performans Düzeyi İle Beden Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 46 (2), 151-155.
- Sel, Ş. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Beden Memnuniyeti Düzeyleri İle Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi, *Yüksek Lisans Tezi*. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sevilmiş, A. (2019). *Almanya'da Fitness Merkezleri İçin Oluşturulan Standartların Türkiye İçin Uygulanabilirliğinin İncelenmesi ve Din Normlarında Fitness Merkezi Kalite Ölçeğinin Geliştirilmesi*, Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Sharpsteen, D.J. (1995). The Effects of Relationship and Self-Esteem Threats on the Likelihood of Romantic Jealousy Romantic Jealousy, *Journal of Social and Personal Relationships*, 12, 89-101
- Smith, R. ve Klases, A. (2016). Predictors of love attitudes: The contribution of cultural orientation, gender attachment style, relationship length and age in participants from the UK and Hong Kong. *An International Journal on Personal Relationships*, 10(1), 90-108
- Solmuş, T. (2008). Bağlanma ve aşkın iki yüzü. İstanbul. *Epsilon yayınevi*. 232.
- Sprecher, S. ve Metts, S. (1999). Romantic beliefs: Their influence on relationships and patterns of change over time. *Journal of Social and Personal Relationships*, 16, 834-851.
- Sungur, P. ve Yüksek, S. (2009). Beden eğitimi ve spor öğretmenlik bölümü son sınıf öğrencilerinin benlik tasarımı ve kendini gerçekleştirme düzeylerinin incelenmesi . *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* , 3 (3) , 190-195 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/bsd/issue/53576/713937>

- Şehidoğlu, Z. (2014). 15-17 Yaş Grubu Ergenlerde Bilinçli Farkındalık Düzeyi ile Problemlili İnternet Kullanımı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Yüksek Lisans Tezi*. Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Şener, O. (2018). Mücadele Sporcularında Kişilik Özellikleri, Vücut İmajı Ve Sürekli Kaygı. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2 (2) , 9-17. <https://dergipark.org.tr/en/pub/besbid/issue/39074/46815>
- Terzi, S. (2014). Romantik ilişkilerde bağlanma yaralanmalarına yol açan olaylar: nitel bir çalışma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 12 (2) , 99-108 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tebd/issue/26088/274926>
- Tezcan, B. (2009). Obez bireylerde benlik saygısı, beden algısı ve travmatik geçmiş yaşantılar (*Uzmanlık tezi*). İstanbul, Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi.
- Tok, S., Güneş, İ., Koyuncu, M., Doğan, B. ve Canpolat, A.M. (2011). The effect of female media body images on body image dissatisfaction in female athletes and nonathletes. *Türkiye Klinikleri J Med Sci*. 31(5):1049-56.
- Tuncer, S. (2019). Üniversite öğrencilerinin yakın ilişki inançları ve benlik değişimlerinin romantik ilişkilerinin niteliğini yordama gücü. (*Yayımlanmamış yüksek lisans tezi*). Hacettepe Üniversitesi, Ankara
- Twenge, J. M., ve Campbell, W. K. (2001). *Age and birth cohort differences in self-esteem: a cross-temporal meta-analysis*. Personality and Social Psychology Review, 5(4), 321-344.
- Tylka, T.L. ve Wood-Barcalow, N.L. (2015). What is and what is not positive body image? *Conceptual foundations and construct definition*. Body Image.14:118-29.
- Uğur, G. (1996). “Üniversite Öğrencilerinde Atılganlık ve Beden Algısı İlişkisi” Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir, 1996.
- Ural, A. ve Kılıç, İ., (2011) Bilimsel Araştırma Süreci ve SPSS ile Veri Analizi, *Detay Yayıncılık*, Ankara.
- White, G.L. (1981). *A Model Of Romantic Jealousy*. Motivation and Emotion, 5,(4)
- Yaşartürk, F., Çalık, F., Kul, M., Türkmen, M. ve Akyüz, H. (2016). *Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulunda Okuyan Öğrencilerin Sosyal Fiziki Kaygı Durumlarının İncelenmesi*.2 (1), 863-869.
- Yavuzer, H. (2000). Doğum Öncesinden Ergenlik Sonuna Çocuk Psikolojisi. İstanbul: *Remzi Kitabevi*.
- Yıldız, M. (2006). Benlik- kavramı ve benliğin gelişiminde dinin rolü. D.E.Ü. *İlahiyat fakültesi dergisi*. 23; 87-127.

- Yılmaz, H.Ö., (2009). *Obez Bireylere Verilen Beslenme Eğitiminin Beden İmgesiyle Uğraşıya, Beslenme Davranışına Ve Kilo Vermeye Etkisi*, Marmara Üniversitesi, Sağ.Bil. Ens. Halk Sağlığı Yüksek Lisans Tezi
- Yumşak, Ş. Y. (2004). *Görme ve ortopedik engelli ergenlerin özsaygı düzeyleri ile kendilerine yönelik toplumsal tutumları algılamalarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Doctoral dissertation, Ankara üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı (Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık)).
- Yücel, İ. ve Demirel, Y. (2012). Psikolojik Güçlendirme'nin Örgütsel Vatandaşlık Davranışına Etkisi Üzerine Bir Araştırma . *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* , (23), 19-48. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kosbed/issue/25696/271169>

EKLER

Etik Kurul İzni

 YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ	KURULU
BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK	
24.02.2021	
Sayın Mehmet <u>Keskinbıçak</u> Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2020/853 proje numaralı ve "<u>Fitness</u> Sporuyla <u>İlgilenen</u> Bireylerin; <u>Vücut İmaj Algı Düzeyleri</u>, <u>Benlik Saygısı</u> Ve <u>Romantik İlişkilerde Yakınlık İlişkisinin İncelenmesi</u>" başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.	
Doçent Doktor <u>Direnç Kanol</u> Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü 	
Not: Eğer bir kuruma resmi bir kabul yazısı sunmak istiyorsanız, Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na bu yazı ile başvurup, kurulun başkanının imzasını taşıyan resmi bir yazı temin edebilirsiniz.	

Ölçek izinleri :

Romantik İlişkilerde Yakınlık Ölçeği

Re: merhaba ben Kıbrıs Yakındoğu üniversitesi klinik yüksek lisans öğrencisiyim. şuan hazırlamakta olduğum tezimde sizin Romantik İlişkilerde Yakınlık Ölçeği Geliştirme Çalışmasındaki ölçek sorularınızı kullanabilir miyim ? teşekkürler



hülya ercan <hulya.ekin@gmail.com>
21.07.2020 23:27

Kime: mehmet keskinbiçak

Ölçek maddelerini kullanabilirsiniz. Çalışmanızda başarılar dilerim.
Doç. Dr. Hülya Ercan

On Tue, Jul 21, 2020 at 7:16 PM mehmet keskinbiçak <mehmetksknbk.07@hotmail.com> wrote:

Windows 10 için [Posta](#) ile gönderildi

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Re:



Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği <cogepder@gmail.com>
14.10.2020 08:25

Kime: mehmet keskinbiçak



DERNEK HESAP NUMARASI.docx
13.59 KB

Rosenberg Ölçeği'nin kullanım hakları Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği'ne verilmiştir. Ölçeği ve değerlendirme formunu Dernek'e 50 TL karşılığında alabilirsiniz. Hesap numarası ektedir.teşekkürler

mehmet keskinbiçak <mehmetksknbk.07@hotmail.com>, 13 Eki 2020 Sal, 22:56 tarihinde şunu yazdı:

Merhaba ben kıbrıs yakındoğu üniversitesinden klinik psikoloji yüksek lisans 2. sınıf öğrencisi mehmet keskinbiçak. Yapacağım araştırmada **fusun** hocanın uyarladığı rosenberg benlik saygısı ölceğinin kullanma izni ve değerlendirme soruları için sizinle iletişime geçmemi istedi. Yardımcı olursanız sevinirim . Tesekkürler
[Android için Outlook](#)'u edinin

--
Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği
Cinnah Caddesi 35/12
Çankaya / Ankara
0 312 440 12 57
0 541 440 33 54

Windows'u Etkinleştir

Vücut İmaj Algı Ölçeği

Kime: mehmet keskinbiçak



VÜCUT ALGISI ÖLÇEĞİNİN...
56,5 KB

2020-11-11 12:15, mehmet keskinbiçak yazmış:

> Yapacağım araştırmamda sizin türkçeye uyarladığınız vucut imaj algisi
> ölçeğini kullanmak için izin ve anket soruları için sizden izin
> istiyorum. Bu konuda yardımcı olursanız sevinirim. Tessekkurler

> Android için Outlook [1]'u edinin

> -----

>

> FROM: mehmet keskinbiçak

> SENT: Wednesday, November 11, 2020 12:14:21 PM

> TO: selimh@ankara.edu.tr <selimh@ankara.edu.tr>

> SUBJECT: Ölçek izin

>

> Merhaba hocam ben yakindogu universitesi klinik yukseklisans

> ogrencisi mehmet keskinbicak.

>

> Android için Outlook [1]'u edinin

>

> Links:

> -----

> [1] <https://aka.ms/ghei36>

Merhaba, ölçek ve ilgili bilgiler ekli dosyada, kullanabilirsiniz,

saygılarımla,

--

Prof.Dr. İ. Selim Hovardaoğlu

Ölçekler

Romantik İlişkilerde Yakınlık Ölçeği (RİYÖ)

Yönerge: Aşağıda Romantik İlişkilerde Yakınlığa yönelik çeşitli ifadeler yer almaktadır. Her ifadeye yer alan durumun sizin için ne kadar uygun olduğunu yanda belirtilen derecelmeli ölçek üzerinde işaretlemeniz (X) istenmektedir. Katkınız için teşekkür ederim.

	Bana Hiç Uygun Değil	Bana Az Uygun	Bana Orta Seviyede Uygun	Bana Çok Uygun
1. Onunla her konuda konuşurum.				
2. Bana sarılması hoşuma gider.				

3. Onu zor zamanlarında cesaretlendiririm.				
4. İhtiyaç duyduğunda yanında olurum.				
5. Bana dokunması hoşuma gider.				
6. Ona kişisel problemlerimi anlatırım.				
7. Beni aldatabileceğini düşünüyorum.				
8. Güç durumlarda karar vermesine yardım ederim.				
9. Her türlü düşüncemi onunla paylaşıyorum.				
10. Ona karşı olan duygularımı rahatlıkla açıklarım.				
11. Ona dokunmak hoşuma gider.				
12. Ona her konuda güvenirim.				
13. Çok özel yaşantılarımı ona anlatırım.				
14. Onu çekici bulurum.				
15. Onun bana karşı dürüst olduğunu düşünüyorum.				
16. İhtiyacı olduğunda ona yardım ederim.				
17. Ona söylediğim özel şeylerin sır olarak kalacağını bilirim.				

ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ (RBSÖ)

Yönerge: Aşağıdaki maddeler, kendiniz hakkında ne düşünüp genel olarak nasıl hissettiğinize ilişkin olarak hazırlanmıştır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyun ve kendiniz hakkında nasıl hissettiğinizi karşılarındaki bölmelerden uygun olanını işaretleyerek belirtiniz

	Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1.Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.				
2.Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.				
3.Genelde kendimi başarısız biri olarak görme eğilimindeyim.				
4.Ben de diğer insanların çoğunun yapabileceği kadar bir şeyler yapabilirim.				
5.Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulmuyorum.				
6.Kendime karşı olumlu bir tutum içerisindeyim.				
7.Genel olarak kendimden memnunum.				
8.Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.				
9.Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığımı düşünüyorum.				
10. Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum.				

Vücut Algısı Ölçeği (VAÖ)

Yönerge: Aşağıda çeşitli vücut özellikleri ve beğenip beğenmeme ile ilgili ifadeler bulunmaktadır. Yapmanız gereken bir vücut özelliğiniz hakkındaki görüşünüzü ‘Hiç Beğenmiyorum’, ‘Pek Beğenmiyorum’, ‘Kararsızım’, ‘Oldukça Beğeniyorum’, ‘Çok Beğeniyorum’ seçeneklerinden uygun olanına ‘X’ işareti koyarak belirtmenizdir. Tüm maddeleri eksiksiz olarak ve içtenlikle cevaplamanız önemlidir.

	Hiç Beğenmiyorum	Pek Beğenmiyorum	Kararsızım	Oldukça Beğeniyorum	Çok Beğeniyorum
Saçlarım					
Yüzümün rengi					
İştahım					
Ellerim					
Vücudumdaki kıl dağılımı					
Burnum					
Fiziksel gücüm					
İdrar – dışkı düzenim					
Kas kuvvetim					
Belim					
Enerji düzeyim					
Sırtım					
Kulaklarım					
Yaşım					
Çenem					
Vücut yapım					

Profilim					
Boyum					
Duyularımın keskinliği					
Ağrıya dayanıklılığım					
Omuzlarımın genişliği					
Kollarım					
Göğüslerim					
Gözlerimin şekli					
Sindirim sistemim					
Kalçalarım					
Bacaklarım					
Dişlerimin şekli					
Cinsel gücüm					
Ayaklarım					
Uyku düzenim					
Sesim					
Sağlığım					
Cinsel faaliyetlerim					
Dizlerim					
Vücudumun duruş şekli					
Yüzümün şekli					
Kilom					
Cinsel organlarım					
Hastalığa direncim					

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı: Mehmet KESKİNBİÇAK

Doğum Tarihi: 10.05.1995

Doğum Yeri: Siverek/ŞANLIURFA

E-mail:psk.mehmetksknbck@gmail.com

EĞİTİM

Lisans: uluslararası Kıbrıs üniversitesi 2015-2019

Yüksek Lisans: Yakınoğu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji
2019-2021

STAJ DENEYİMİ

Eyyübiye Eğitim ve Araştırma Hastanesi-2018

Behiye Erses dershanesi -2019

Yakınoğu Hastanesi (Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Stajı)-2021

ALDIĞI EĞİTİMLER

Aile Danışmanlığı Eğitimi (tercübe akademi merkezi)

Özel Eğitim Sertifikası (kızılal eğitim akademisi)

Yoga Başlangıç Eğitimi (udemy eğitim merkezi)

İNTİHAL ORANI

ylp tez 2

ORJİNALLİK RAPORU

% 14	% 13	% 6	%
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	acikerisim.uludag.edu.tr İnternet Kaynağı	% 2
2	www.sosyalarastirmalar.com İnternet Kaynağı	% 2
3	dergi.nigde.edu.tr İnternet Kaynağı	% 1
4	dergipark.org.tr İnternet Kaynağı	% 1
5	toad.halileksi.net İnternet Kaynağı	% 1
6	www.isarder.org İnternet Kaynağı	% 1
7	www.yumpu.com İnternet Kaynağı	<% 1
8	openaccess.ogu.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	<% 1
9	katalog.ticaret.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1