

T.C.
MUNZUR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



**REFORMER PİLATES EGZERSİZİ: KADINLARIN BEDEN İMAJI VE
BEDEN BEĞENME DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Kardelen YAVUZ

YÜKSEK LİSANS TEZİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

DANIŞMAN
Dr. Öğr. Üyesi Metin YILDIZ

TUNCELİ-2025

T.C.
MUNZUR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**REFORMER PİLATES EGZERSİZİ: KADINLARIN BEDEN İMAJİ VE BEDEN
BEĞENME DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Kardelen YAVUZ
(230190005)

YÜKSEK LİSANS TEZİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİMDALİ

DANIŞMAN
Dr. Öğr. Üyesi Metin YILDIZ

TUNCELİ-2025

T.C.
MUNZUR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**REFORMER PİLATES EGZERSİZİ: KADINLARIN BEDEN İMAJI VE BEDEN
BEĞENME DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Kardelen YAVUZ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

Bu tez 21/05/2025 tarihinde aşağıdaki jüri üyeleri tarafından oybirliği ile kabul edilmiştir.

İmza

İmza

İmza

Prof. Dr.
Abdurrahman
KIRTEPE

Dr. Öğr. Üyesi
Metin
YILDIZ

Dr. Öğr. Üyesi
Muhammed
GÜLER

Fırat Üniversitesi

Munzur Üniversitesi

Munzur Üniversitesi

BAŞKAN

DANIŞMAN

ÜYE

Bu tez, Enstitümüz Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda hazırlanmıştır.

Enstitü Müdürü

Doç. Dr. Nagihan KARAASLAN AYHAN

NOT: Bu tezde kullanılan özgün ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı “Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu”ndaki hükümlere tabidir.

İTHAF

Bu tezi vatanı uğruna gözünü kırpmadan canını feda eden, adı kalbimde sonsuza kadar yaşayacak olan **babam Şehit Abdullatif YAVUZ'a** sunuyorum.

Babam, yalnızca bir kahraman değil; benim en büyük ilham kaynağım, en güçlü dayanağım, yüreğimde taşıdığım en büyük değer. Küçüklüğümden beri bana öğrettiği her kelime, verdiği her nasihat, gösterdiği her yol bugün benim yolumu aydınlatıyor. O, en büyük hayalini hep benim okumam, en iyi yerlere gelmem ve güçlü bir birey olarak var olmam üzerine kurmuştu. Ancak görmek nasip olmadı. Şehit düştü; bizler, onu bu dünyada değil, kalplerimizde yaşatmaya devam ettik.

Ama bir evlat olarak biliyorum ki onun hayalleri yarım kalmadı. Çünkü ben, onun mirasını taşımak için, ona layık olmak için, onun bize bıraktığı değerleri yaşatmak için tüm gücümle çalıştım ve çalışmaya devam ediyorum. Bugün her başarıda, her mücadelede, her azimde onun izini görüyorum. Onun adını gururla taşıyor, onun ülkesi için, onun hayalleri için ve en önemlisi **onun bana öğrettiği duruşla** ilerliyorum.

Babamın bize bıraktığı miras yalnızca bir isim değil, bir ruh, bir karakter, bir vatan sevgisi. O, varlığıyla bize neyin uğruna yaşanacağını, neyin uğruna mücadele edileceğini gösterdi. Ben de onun izinden giderek, çalışarak, üreterek, vatanıma, aileme, bana inananlara layık bir evlat olabilmek için ne gerekiyorsa yapıyorum.

Bugün burada yazdığım her kelime, yalnızca bir teşekkür değil; bir söz, bir ant, bir yürekte taşıma halidir. Babamın hayalini, onun görmek istediği geleceği, onun bana öğrettiği gücü sonuna kadar yaşatacağım. Çünkü ben, yalnızca kendim için değil, onun uğruna canını verdiği bu vatan için, onun bana emanet ettiği miras için yaşıyorum ve çalışıyorum.

Şehitlerin isimleri silinmez, anıları unutulmaz, bıraktıkları izler hiçbir zaman kaybolmaz. **Babam Şehit Abdullatif YAVUZ, senin adın benim mücadelede yaşayacak!**

21/05/2025

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BİLDİRİSİ

Bu tezin şahsıma ait olduğunu, özgün bir çalışma olduğu, çalışmamın ön hazırlık, dönemleri elde etme, tahlil ve bilgilerin arzı olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel ahlak ilke ve ilkelere uygun olarak davrandığımı; bu çalışma çerçevesinde toplanan tüm bilgiler ve verileri ve kaynaklara kaynakça bölümünde belirttiğimi ve “intihal oranının yüzde 20’nin altında olduğunu” kabul ederim. İleri bir zaman diliminde, çalışmamla alakalı yaptığım bu beyana aksi bir durumun ortaya çıkması halinde, meydana gelebilecek tüm etik ve yasal neticelerini kabul ettiğimi bildiririm.

İmza

Kardelen YAVUZ

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Metin YILDIZ

İÇİNDEKİLER

İTHAF	i
ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BİLDİRİSİ.....	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	v
TABLolar LİSTESİ	vi
TEŞEKKÜR.....	vii
KISALTMALAR LİSTESİ	viii
ÖZET.....	ix
ABSTRACT	x
1. GİRİŞ	1
1.1. Reformer Pilates	2
1.1.1. Tarihçesi ve gelişimi	5
1.1.2. Pilates ekipmanları ve uygulama şekilleri	6
1.1.3. Reformer pilatesin fiziksel faydaları	7
1.1.4. Reformer pilatesin prensipleri	8
1.1.4.1. Konsantrasyon	8
1.1.4.2. Kontrol.....	8
1.1.4.3. Merkezleme	8
1.1.4.4. Akıcılık	9
1.1.4.5. Kesinlik.....	9
1.1.4.6. Nefes	9
1.1.5. Reformer aletinin yapısı ve işlevi	9
1.1.6. Başlangıç seviyesinden ileri seviyeye reformer egzersizleri	10
1.1.6.1. Temel pozisyonlar.....	10
1.1.6.2. Nefes teknikleri.....	11
1.1.6.3. Temel hareketler	11
1.1.6.5. Kişisel düzeltmeler ve iyileştirmeler	11
1.1.7. Reformer antrenman pozisyonları ve açıklamaları.....	12
1.1.7.1. Omuzdan kalkarak yarım mekik pozisyonu	12
1.1.7.2. Kol daireleri pozisyonu.....	12
1.1.7.3. Öne bükülme pozisyonu	13
1.1.7.4. Diz üzerinde karın çalışmaları pozisyonu.....	13
1.1.7.5. Arkaya bakarak karın çalışmaları pozisyonu.....	14
1.1.7.6. Kasa yuvarlak sırt pozisyonu.....	14
1.1.7.7. Geri bükülmeler pozisyonu.....	15
1.1.7.8. Koordinasyon pozu	15
1.1.7.9. Deniz yıldızı pozisyonu	16
1.1.7.10. Demir haç hareketi pozisyonu	17
1.1.7.11. Kısa omurga masajı pozisyonu	17
1.1.7.12. Uzun kasa sırt üstü çalışmaları pozisyonu	18
1.1.7.13. Kısa kasa oblik çalışmaları pozisyonu.....	18
1.1.7.14. Dünyanın çevresinde hareketi pozisyonu	19

1.1.7.15. Kısa kasa bir ağaca tırmanma pozisyonu.....	19
1.1.7.16. Kavrama pozisyonu	20
1.1.7.17. V ayak pozisyonu.....	20
1.1.7.18. Topuklar pozisyonu	21
1.1.7.19. Düz sırt tek bacak germe pozisyonu	22
1.1.7.20. Mide masajı düz sırt pozisyonu	22
1.1.7.21. Yana dönüşler pozisyonu	23
1.1.7.22. Tek bacak pozisyonu.....	23
1.1.7.23. Yarım daire pozisyonu	24
1.1.7.24. Tek bacak çalışmaları pozisyonu	24
1.1.7.25. Geriye hamle hareketi pozisyonu	25
1.1.7.26. Atlama serileri bacaklar paralel pozisyonu.....	25
1.1.7.27. Bacaklar dışa dönük ve topuklar birleşik pozisyonu	26
1.1.7.28. Tek bacak paralel pozisyonu.....	26
1.1.7.29. Tek bacak dışa dönük pozisyonu	27
1.2. Sık yapılan hatalar ve önlenmesi	27
1.3. Beden imajı ve benlik saygısı kavramları.....	28
1.4. Pilates egzersizlerinin beden algısına etkisi	32
2. GEREÇ VE YÖNTEM	35
2.1. Araştırmanın Modeli.....	35
2.2. Sayıtlar.....	35
2.3. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	35
2.4. Evren.....	35
2.5. Örneklem	36
2.5.1. Güç (Power) analizi	36
2.6. Veri Toplama Araçları.....	36
2.6.1. Kişisel bilgi formu	36
2.6.2. Ölçekler.....	36
2.6.3. Bedeni beğenme ölçeği.....	37
2.6.4. Beden imajı ölçeği	37
2.7. Araştırma etiği	38
2.8. Verilerin analizi.....	38
3. BULGULAR	39
4.TARTIŞMA VE SONUÇ.....	49
5. KAYNAKLAR	56
EKLER.....	63
ÖZGEÇMİŞ.....	69

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1.1.	Reformer pilates aleti (Isacowitz, 2006)	4
Şekil 1.2.	Pilates cihazları a) Cadillac pilates cihazı. b) Barrel pilates cihazı. c) Chair pilates cihazı (Isacowitz, 2006).....	10
Şekil 1.3.	Omuzdan kalkarak yarım mekik pozisyonu (Aksu, 2018)	12
Şekil 1.4.	Kol daireleri pozisyonu (Aksu, 2018).....	13
Şekil 1.5.	Öne bükülme pozisyonu (Aksu, 2018)	13
Şekil 1.6.	Diz üzerinde karın çalışmaları pozisyonu (Aksu, 2018).....	14
Şekil 1.7.	Arkaya bakarak karın çalışmaları pozisyonu (Aksu, 2018).....	14
Şekil 1.8.	Kasa yuvarlak sırt pozisyonu (Aksu, 2018).....	15
Şekil 1.9.	Geri bükülmeler pozisyonu (Aksu, 2018).....	15
Şekil 1.10.	Koordinasyon pozu (Aksu, 2018).....	16
Şekil 1.11.	Koordinasyon pozu-2 (Aksu, 2018).....	16
Şekil 1.12.	Deniz yıldızı pozisyonu (Aksu, 2018)	17
Şekil 1.13.	Demir haç hareketi pozisyonu (Aksu, 2018)	17
Şekil 1.14.	Kısa omurga masajı pozisyonu (Aksu, 2018)	18
Şekil 1.15.	Uzun kasa sırt üstü çalışmaları pozisyonu (Aksu, 2018).....	18
Şekil 1.16.	Kısa kasa oblik çalışmaları pozisyonu (Aksu, 2018).....	19
Şekil 1.17.	Dünyanın çevresinde hareketi pozisyonu (Aksu, 2018)	19
Şekil 1.18.	Kısa kasa bir ağaca tırmanma pozisyonu (Aksu, 2018).....	20
Şekil 1.19.	Kavrama pozisyonu (Aksu, 2018)	20
Şekil 1.20.	V ayak pozisyonu (Aksu, 2018).....	21
Şekil 1.21.	Topuklar pozisyonu (Aksu, 2018).....	21
Şekil 1.22.	Topuklar pozisyonu (Aksu, 2018).....	22
Şekil 1.23.	Düz sırt tek bacak germe pozisyonu (Aksu, 2018)	22
Şekil 1.24.	Mide masajı düz sırt pozisyonu (Aksu, 2018)	23
Şekil 1.25.	Yana dönüşler pozisyonu (Aksu, 2018)	23
Şekil 1.26.	Tek bacak Pozisyonu (Aksu, 2018).....	24
Şekil 1.27.	Yarım daire pozisyonu (Aksu, 2018)	24
Şekil 1.28.	Tek bacak çalışmaları pozisyonu (Aksu, 2018)	25
Şekil 1.29.	Geriye hamle hareketi pozisyonu (Aksu, 2018)	25
Şekil 1.30.	Atlama serileri bacaklar paralel pozisyonu (Aksu, 2018).....	26
Şekil 1.31.	Bacaklar dışa dönük ve topuklar birleşik pozisyonu (Aksu, 2018)	26
Şekil 1.32.	Tek bacak paralel pozisyonu (Aksu, 2018).....	27
Şekil 1.33.	Tek bacak dışa dönük pozisyonu (Aksu, 2018)	27

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 3.1.	Ölçekleri Uyguladığımız Merkezler ve Kadın Üye Sayıları.....	39
Tablo 3.2.	Demografik Özellikler	40
Tablo 3.3.	Bedeni Beğenme Ölçeği Cevap Dağılımları	41
Tablo 3.4.	Beden İmajı Ölçeği Cevap Dağılımları.....	42
Tablo 3.5.	Normallik Analizleri	43
Tablo 3.6.	Bedeni Beğenme Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....	44
Tablo 3.7.	Beden İmajı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	46
Tablo 3.8.	Bedeni beğenme ölçeği (BBÖ) ve beden imajı ölçeği (BİÖ) korelasyonunun incelenmesi.....	48



TEŞEKKÜR

Bilimsel çalışmalar yalnızca akademik bir sürecin ürünü değil, insanın hayatına dokunan, birlikte büyüdüğü, güç aldığı ve paylaştığı değerlerin bir yansımasıdır. Bu tez sürecinde yalnız olmadığımı hissettiren, destekleriyle yolumu aydınlatan kıymetli insanlara en derin şükranlarımı sunuyorum.

Öncelikle, akademik rehberliğiyle, ilmi disipliniyle ve öğrencilerine verdiği güvenle bu çalışmaya yön veren, yalnızca bir danışman değil, yol arkadaşım ve akademik hayatımda bana ilham olan **Sayın Metin YILDIZ'a** sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum. Kendisi, ilmin yalnızca bilgi üretmek değil, aynı zamanda ahlaki bir duruşla ve sorumlulukla yaşanması gerektiğini gösterdi. Yol göstericiliğiyle, bana yalnızca akademik gelişim kazandırmakla kalmadı; aynı zamanda düşünce dünyamı derinleştirdi.

Ve en büyük teşekkürü, **canım annem Yeşim YAVUZ'a** sunuyorum.

Anne demek, yalnızca bir isimden ibaret değil; güç demek, merhamet demek, fedakârlık demek. Annem, yalnızca hayat veren değil, hayat öğreten, yol gösteren, gerektiğinde sessizce bekleyip hep yanında duran, gerektiğinde tüm dünyaya karşı beni savunan kişi. Annemin sevgisi, hiçbir ölçüye sığmaz; fedakârlıkları ise tarif edilemez.

Başarılarımın, çabalarımın, tüm mücadelelerimin arkasındaki en büyük güç, annemin varlığıdır. Yorulduğumda beni cesaretlendiren, kaybolduğumda yol gösteren, düştüğümde kaldıran O oldu. Sabırla, hiç sarsılmadan, karşılıksız sevgisiyle bana hayatın en kıymetli dersini verdi: **Ne olursa olsun, vazgeçme ve her zaman daha iyisini hedefle.**

Anneme teşekkür etmek, yalnızca birkaç kelimeyle mümkün değil. Çünkü bu tez yalnızca benim çabamın ürünü değil; onun duaları, fedakârlıkları, karşılıksız sevgisi ve sınırsız desteğiyle büyüdü. O, her şeyin en iyisini hak eden, benim için sadece bir anne değil, hayatımın en güçlü dayanağı.

Yanımda olup kardeşliğiyle bana moral olan, varlığıyla güven veren **kardeşim M. Berat YAVUZ'a** gönülden teşekkür ediyorum. Senin desteğin, yalnızca bu tez sürecinde değil, hayatımın her aşamasında bana güç verdi.

Bu sürecin en zor anlarında bile yanımda olan, dostluklarıyla bana güç veren kıymetli arkadaşlarım **Ayşe, Çiğdem YAR ve Rojhat ERGÜVEN'e** içten teşekkürlerimi sunuyorum. Sizlerin varlığı, bu yolculuğu yalnızca akademik bir süreç olmaktan çıkarıp anlamlı bir hayat deneyimine dönüştürdü.

Ve en özel teşekkürü, yıllar boyunca hayatımı paylaşan, çocukluk yıllarımdan bugüne kadar yanımda olan, dostluktan öte, yoldaşlık ruhuyla bana eşlik eden **canım arkadaşım Kader KARAKOÇ'a** sunuyorum. Seninle geçen yıllar, yalnızca dostluk değil, güven, paylaşım ve her anı anlamlı kılan bir kardeşlik hikâyesi oldu. Bu süreçte verdiğin destek, akademik yolculuğumun ötesinde, hayata olan bakışımı şekillendiren en kıymetli güçlerden biri oldu.

Akademik sürecimde bana uygulama alanında destek sağlayan ve kıymetli tecrübeleriyle katkıda bulunan **Diyyetisyen Aliye GÜR ORMAN ve Meltem GÜR ASLAN'a** ayrıca gönülden teşekkür ediyorum. Onların sağladığı fırsatlar sayesinde çalışmamı sahada daha güçlü temellerle şekillendirme imkânı buldum.

Ayrıca, tez sürecimin merkezinde her daim yanımda olarak bana destek veren, organizasyon ve süreç yönetiminde büyük katkısı bulunan **Dilek DİL'e** en içten teşekkürlerimi sunuyorum. Onun varlığı ve emeği, bu sürecin daha düzenli ve verimli olmasını sağladı.

Ve en kıymetlilerim, ailemin en değerli parçaları: **anneannem, dedem, teyzelerim, dayım, yengem ve sevgili yeğenlerim...** Sizler, sevginiz ve desteğinizle bu yolculuğun her anında yanımda oldunuz. Hepinizin varlığı, benim için paha biçilemez bir güç kaynağı oldu.

Bu tez, yalnızca akademik bir araştırma değil; sevgi, fedakârlık, vefa ve emeğin büyüttüğü bir yolculuğun eseri. Hepiniz iyi ki varsınız!

Kardelen YAVUZ

KISALTMALAR LİSTESİ

APE	: Aktif Pilates Egzersizleri
ASAPS	: American Society for Aesthetic Plastic Surgery
BBÖ	: Beden Beğeni Ölçeği
BiÖ	: Beden İmajı Ölçeği
DSM-V	: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition
ICD-10	: International Classification of Diseases, 10th Revision
MS	: Multiple Sclerosis
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences
T.C.	: Türkiye Cumhuriyeti

ÖZET

Bu çalışma, reformer pilates uygulayan kadınların beden imajı ve benlik saygısı düzeyleri ve arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın evrenini, 2023-2024 yılı Elazığ il merkezinde bulunan 19 özel merkezde reformer pilates egzersizi yapan 700 kadın bireyden oluşurken örnekleme kolayda örneklem yöntemi ile belirlenmiş olup çalışmaya gönüllü katılım sağlayan 450 kadın bireylerden oluşmaktadır. Çalışmanın verilerini toplamak için kişisel bilgi formu (yaş, medeni durum, meslek, eğitim durumu, ekonomik gelir, reformer pilates egzersizi yapma sıklığı, egzersiz yapmaya başlama süresi), beden imajı ölçeği ve bedeni beğenme ölçeği kullanılmıştır. Çalışmada model olarak, ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Elde edilen verileri analiz etmek için SPSS 25.0 programı kullanılmıştır. Çalışmada sonuç olarak: reformer pilates egzersizinin kadınların beden beğenisi ve beden imajını olumlu etkilediği, beden beğenisi arttıkça beden imajının daha olumlu hale geldiği, yaş, medeni durum, eğitim, meslek ve gelir düzeyi gibi faktörlerin bu algıyı şekillendirebileceği görülmüştür. Düzenli egzersizin olumlu beden algısını desteklediği, ancak yüksek sıklığın her zaman bu etkiyi artırmadığı belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Reformer Pilates, Beden İmajı, Bedeni Beğenme, Egzersiz

ABSTRACT

Reformer Pilates Exercise: An Investigation of Women's Body Image and Body Liking Levels

This study aimed to examine the body image and self-esteem levels of women who practice reformer pilates and the relationship between them. The population of the research consists of 700 female individuals doing reformer pilates exercises in 19 private centers in Elazığ city center in 2023-2024, while the sample was determined by the convenience sampling method and consists of 450 female individuals who voluntarily participated in the study. Personal information form (age, marital status, profession, educational status, economic income, frequency of reformer pilates exercise, time to start exercising), body image scale and body liking scale were used to collect the data of the study. The relational screening model was used as a model in the study. SPSS 25.0 program was used to analyze the obtained data. As a result of the study, it was observed that reformer pilates exercise positively affects women's body appreciation and body image, as body appreciation increases, body image becomes more positive, and factors such as age, marital status, education, profession and income level can shape this perception. It has been determined that regular exercise supports positive body perception, but high frequency does not always increase this effect.

Keywords: Reformer Pilates, Body Image, Body Appreciation, Exercise

1. GİRİŞ

Günümüzde sağlıklı bir yaşam tarzı benimseme ve fiziksel aktiviteye önem verme eğilimi artmaktadır. Bu bağlamda, egzersiz aktiviteleri hem fiziksel sağlığımızı geliştirme hem de psikolojik iyilik halimize katkı sağlama potansiyeline sahiptir (Fox, 2000). Reformer Pilates, son yıllarda popülerlik kazanan ve fiziksel gücü artırmanın yanı sıra zihinsel ve duygusal dengeyi de destekleyen bir egzersiz yöntemidir (Kloubec, 2010; Taspınar ve ark., 2014). Ancak, egzersiz yalnızca bedenimizi güçlendirmekle kalmaz, aynı zamanda beden imajı ve benlik saygısı gibi psikolojik faktörler üzerinde de etkili olabilir (Cash ve Smolak, 2011). Özellikle kadınlar arasında, toplumsal normlar ve medya tarafından dayatılan güzellik standartları nedeniyle beden imajı ve benlik saygısı sıklıkla ele alınan konulardır (Tiggemann ve Slater, 2004).

Pilates'in çalışmaları, 1980'lerden itibaren resmileştirilmiş bir şekilde yayılmaya başladı. İlk olarak 1980'de P. Friedman ve G. Eisen'in "Pilates Metodu Zihinsel ve Fiziksel Kondisyonlama" kitabı yayımlandı ve bu, Pilates'in yönteminin geniş kitlelere ulaşmasını sağlayan bir dönüm noktası oldu (Johnson, 1995).

Reformer Pilates, bir egzersiz yöntemi olarak tarihi hakkında detaylı bilgi için bir kaynak mevcuttur. Ancak reform pilatesin etkisi ve uygulamalarına ilişkin çeşitli araştırmalar yer almaktadır. Örneğin pilates'in vücut sağlığı, vücut yağ yüzdesi ve dayanıklılığının olumlu olduğu belirtilmiştir (Brodt, Cantergi, Gertz, ve Loss, 2014; Kılıç, ve ark., 2018; Machado vd., 2016; Suna ve Isildak, 2020).

Karadenizli ve Kambur (2016) tarafından yapılan çalışmada pilates reformer ile yapılan egzersizlerinin uyluk çevre ölçümü ve uyluk arka grup kasları-hamstring esnekliğine (HE) olan etkileri ve aralarındaki ilişkiler incelenmiştir. 8 hafta süreyle haftada 3 gün yapılan programa, 25-40 yaş arasındaki 15 sağlıklı sedanter kadın gönüllü olarak katılmışlardır. Program öncesi ve sonrası, uyluk çevre ölçümleri mezurayla ve HE ölçümleri standart otur-eriş testiyle belirlendi. İstatistiksel değerlendirmeler için tanımlayıcı istatistik, ön test ve son test farkı için örnek eşleştirilmiş t testi yapılmıştır. Araştırma sonucunda, 8 hafta süreyle haftada 3 gün yapılan Pilates reformer egzersizlerinin, 25-40 yaş arasındaki sağlıklı sedanter kadınlarda uyluk çevresi ve vücut ağırlığı değerlerinde azalmaya, uyluk arka grup kasları-hamstring esnekliğinde artışa neden olarak faydalı olduğu tespit edilmiştir.

Santos ve ark., (2019), 12 seanslık bir eğitim sonrasında reformer of pilates yöntemini kullanarak egzersiz uygulayıcılarında solunum kas performansını analiz etmişlerdir. Yapılan bu çalışma, kontrol grubu ve antrenmanlı grup olmak üzere ikiye ayrılan sağlıklı genç yetişkinler, sigara içmeyen ve düzenli egzersiz yapmayan 24 gönüllü ile gerçekleştirilmiştir. Sonuç olarak reformer aparatının kullanıldığı 12 Pilates seansının solunum kas performansını iyileştirdiği, inspiratuar ve ekspiratuar kas kuvvetini arttırdığı tespit edilmiştir.

Küçükapan ve Civan (2021) tarafından yapılan pilates egzersizlerinin beden algısına etkisi başlıklı çalışmada 10 haftalık pilates egzersiz programının beden algısı üzerine etkisinin incelenmiştir. Araştırmaya 52 kişi deney ve 52 kişi kontrol grubu olmak üzere toplamda 104 sedanter kadın katılmıştır. Çalışma programında deney grubuna 10 hafta süresince; haftada 2 gün, 50 dakika pilates antrenmanı yaptırılmış, araştırmaya katılan kadınların bedenlerini algılama düzeylerini belirlemek için Çok Yönlü Beden Benlik İlişkileri Ölçeği kullanılmıştır. Sonuç olarak, pilates egzersizlerinin beden algısı üzerine olumlu etkisi olduğu ve pilates egzersizlerinin sedanter kadınların beden algılarını geliştirdiği söylenebilir.

Çağlayan ve ark., (2023) tarafından yapılan çalışmada, Fibromiyaljili bireylerde reformer pilates egzersizlerinin etkinliğini araştırmak Fibromiyalji ve ev mat pilates ile karşılaştırılmıştır. Reformer pilates egzersizlerinin klinik durum ve kas kuvveti üzerine olumlu etkileri bulunurken, ev mat pilates egzersizlerinin ağrılı bölge sayısı, klinik durum, biyopsikososyal durum ve yaşamın fiziksel bileşenleri üzerinde olumlu etkileri olduğu görülmüştür. Fibromiya hastalarında pilates tedavisinin değişimi ve klinik durumu olumlu yönde değiştirilmiştir.

Bu çalışma, reformer pilates uygulayan kadınların beden imajı ve benlik saygısı düzeyleri ve arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

1.1. Reformer Pilates

Joseph Pilates, 1900'lerin başlarında egzersiz sistemini geliştirmeye başladı ve bu yöntem zamanla Pilates olarak anılmaya başladı. Birinci Dünya Savaşı'nın ikinci yarısında, Pilates Man Adası'ndaki bir hastanede düzenli olarak çalışmaya başladı. Burada, ayaktan olmayan hastaların iyileşme süreçlerini desteklemek için özel bir egzersiz sistemini uygulamaya başladı. Hastanın uzuvlarını desteklemek amacıyla, hastane yataklarına yaylar bağlayarak egzersiz yapmalarını sağladı ve bu yöntemin hastaların daha hızlı iyileşmesine katkı

sağladığını gözlemledi. Bu egzersizler, rehabilitasyonun önemli bir parçası haline geldi ve Pilates, yöntemini "Kontrololoji Sanatı" veya kas kontrolü olarak adlandırdı. İlhamını yoga, dövüş sanatları, Zen meditasyonu ve antik Yunan ve Roma egzersizlerinden aldı. Pilates'in benzersiz yöntemi, hastaların iyileşme süreçlerine katkı sağlamak için gerekli desteği ve yönlendirmeyi sağladı. Bu şekilde, Pilates yöntemi, rehabilitasyonun ayrılmaz bir parçası olarak kullanılmaya başlandı (Kloubec, 2010).

Joseph Pilates, karın, paravertebral ve pelvik kasları "güç merkezi" olarak tanımladı ve Pilates Metodu'nda bu kas gruplarının önemine vurgu yaptı. Bu metod, egzersizler sırasında nefes kontrolünün önemli olduğunu ve egzersizlerin nefesle birlikte gerçekleştirilmesi gerektiğini belirtir. Pilates egzersizleri, özellikle güç merkezindeki kasları çalıştırmaya odaklanır ve vücudun dengeli bir şekilde hareket etmesini sağlar. Bu egzersizler, stabilizasyonu artırarak daha iyi motor kontrolü ve kas kuvvetini geliştirmeyi amaçlar. Egzersiz sırasında doğru nefes kontrolü sağlamak, kişinin farkındalığını artırır ve vücudun hareketlerini daha kontrollü bir şekilde gerçekleştirmesine yardımcı olur. Aynı zamanda beden farkındalığını artırarak kişinin vücuduyla daha iyi iletişim kurmasına ve daha etkili bir şekilde egzersiz yapmasına olanak tanır (Fayh ve ark., 2018). Pilates metodu, bireylerin anatomik yapısını ve vücuttaki kasları bütünsel bir şekilde hedefleyen bir egzersiz yöntemidir. Bu yöntem, sadece fiziksel olarak güçlenmeyi değil, aynı zamanda olası sakatlanma riskini azaltmayı ve dayanıklılığı artırmayı hedefler. Pilates egzersizleri, özel ekipmanlar kullanılarak yapılan duruş düzeltici ve dengeleyici hareketlerden oluşur. Bu egzersizler, başlangıç seviyesinden ileri düzeye kadar çeşitli direnç seviyeleri ve ekipmanlarla uygulanabilir.

Pilates egzersizleri genellikle yaylar ve yerçekimi ile çalışan ekipmanlar kullanılarak gerçekleştirilir. Bu egzersizler, kasları çeşitli açılardan etkileyerek katılımcıların kas yapısını güçlendirir. Özellikle iç kas sistemine odaklanarak, derin kas katmanlarının çalışmasını sağlar. Bu sayede doğru postür ve pozisyon elde edilirken, maksimum eklem hareket açıklığı da kazanılabilir. Pilates metodu, hem fiziksel hem de zihinsel olarak dengeli bir gelişimi teşvik ederken, vücudun genel denge, esneklik ve kuvvetini artırmaya yardımcı olur (Suna ve Isildak, 2020).

Pilates programı tasarlamak, oldukça uzmanlık gerektiren bir süreçtir ve genellikle yüksek düzeyde eğitilmiş bir pilates profesyoneli tarafından yapılır. Bu programlar, mat üzerinde yapılan egzersizlerin yanı sıra çeşitli aparatlar kullanılarak gerçekleştirilen egzersizleri de içerir. Mat çalışması, temel pilates egzersizlerinin çoğunun yapıldığı yerdir ve yerçekimini kullanarak

zorluğu artırır. Ayrıca, pilates programları genellikle fitness çemberi, direnç bantları, fizyotoplar, köpük rulolar ve küçük ağırlıklı toplar gibi çeşitli küçük aparatları içerir. Bu aparatlar, egzersizleri zorlaştırmak veya çeşitlendirmek için kullanılır.

Pilates eğitiminde kullanılan diğer aparatlar arasında tower reformer gibi aletler de bulunur. Bu aletler, farklı gerilim seviyelerine sahip yaylar ve direnç sistemleri kullanarak veya vücut ağırlığı ile egzersiz yapmayı sağlayarak pilates egzersizlerini destekler. Bu çeşitlilik, katılımcılara hem mat üzerinde hem de aparatlarla yapılan egzersizler arasında seçim yapma ve ihtiyaçlarına uygun bir program oluşturma imkanı sunar.



Şekil 1.1. Reformer pilates aleti (Isacowitz, 2006)

Bu yaylar, yük altında daha uzun olacak şekilde tasarlanmıştır. Yayların fiziksel özelliklerinden biri, gerilme veya sıkıştırma nedeniyle elastik mekanik enerji depolamalarıdır. Bu elastik mekanik enerji depolaması, yay pozisyonundaki denge veya gerilmemiş pozisyonundaki değişiklikten kaynaklanır. Yaylar, egzersize bağlı olarak yardım sağlayabilir ve direnci artırabilir (Shedden ve Kravitz, 2007).

Reformer Pilates, çeşitli hareketler için Reformer adı verilen özel bir aparat kullanan bir egzersiz şeklidir. Farklı kas gruplarını çalıştırabilmek için itilebilen veya çekilebilen bir

taşıyıcıya bağlı yaylar kullanılarak direnç eğitimi içerir (Santos ve ark., 2019), (Kılıç, ve ark., 2018)

Düzenli çalışan Reformer Pilates seanslarının kas gücü, dayanıklılığı ve vücut bakımında iyileşmelere yol açabileceği gösterilmiştir. (Brodt, Cantergi, Gertz, ve Loss, 2014; Kılıç ve ark., 2018) , (Brodt, Cantergi, Gertz, ve Loss, 2014; Kılıç, ve ark., 2018; Suna ve Isildak, 2020) Reformer Pilates egzersizlerinin yoğunluğu, bireyin deneyim düzeyine ve buna göre uyarlanabilir (Brodt, Cantergi, Gertz, ve Loss, 2014; Kılıç, ve ark., 2018; Machado vd., 2016; Suna ve Isildak, 2020)

Ek olarak, terapi, etkili egzersiz reçetesi için kuvvet bilgilerini ve asimetriyi anlamının genişletilmesiyle vurgulanarak, belirli Reformer Pilates egzersizleri sırasında uygulanan kuvvet analizine odaklanılmıştır. Genel olarak Reformer Pilates, kontrol, hassasiyet ve hizalamayı vurgulayarak birden fazla kas biriminin kapsamlı bir egzersizini sunar.

1.1.1. Tarihçesi ve gelişimi

Pilates, Joseph (Hubertus) Pilates tarafından geliştirilen bir egzersiz metodudur. J.H. Pilates, 1880-1967 yılları arasında yaşamış Alman bir egzersiz uzmanıdır. Kendisi çocukken çeşitli sağlık sorunları yaşamış, ancak sıcak uygulamalar ve egzersizlerle tedavi görmüştür. Daha iyi bir yaşam kalitesi için düzenli egzersizin önemini kavramış ve Almanya'da bu tarz yöntemlerin kullanılmasına katkıda bulunmuştur. Sanayi devrimiyle birlikte yerleşik yaşam tarzı ve yoğun iş temposu artmış, buna bağlı olarak bulaşıcı hastalıklar ve bebek ölümleri gibi sağlık sorunları artmıştır. Bu dönemde sağlık için egzersizin önemi, vücudu kontrol altına almayı öğreten eğitici ve medikal jimnastik gibi yöntemlerle vurgulanmıştır (Latey, 2001). J. Pilates, küçük yaşta egzersizi bir alışkanlık haline getirerek kendini geliştirdi ve anatomi çizelgeleri için poz verecek kadar bilgi sahibi oldu. Gençken dalış, kayak ve jimnastiği severek yaparken sonradan profesyonel bir boksör oldu ve kendini savunmayı öğretti. Egzersize olan tutkusu farklı spor dallarına yönelmesini sağladı. 1. Dünya Savaşı sırasında düşman olarak tutuklandı ve tutulduğu kampta kendi egzersiz metodunu geliştirmeye başladı. Diğer mahkumları da egzersiz yapmaya teşvik ederek grip salgını sırasında hiç kimsenin ölmemesine katkıda bulundu (Friedman ve Eisen, 1980). Büyük Savaş sırasında, grip salgınında hayatını kaybedenlerin sayısı savaşta ölenlerden çok daha fazlaydı. Savaşın sonlarına doğru, Pilates Man Adası'na transfer edildi ve burada bilgisini savaşın yaralılarını iyileştirmek için kullandı.

Yatakları kendisi için ayarlayarak ve uygun şekilde keserek kendi geliştirdiği yöntemde yaylar taktı. Bu sayede yataklar, kas kuvvetlendirmesi için daha etkili bir şekilde kullanılabilirdi. (Sparrowe, 1994).

Joseph Pilates, farklı yaylardan ve platformlardan oluşan "cadillac"ı ve "evrensel reformer"ı kendi buluşları arasında sayar. Bu aparatlar, sırtüstü pozisyonda yerçekimi ile mücadelenin ortadan kaldırılmasını, gerginliğin düzenlenmesini ve omurga ile pelvisin hizalanmasını sağlar. Pilates'in çalışmaları zamanla çeşitli aparat parçalarını içerecek şekilde genişledi ve bu da ek mat egzersizlerine ilham verdi.

1920'lerin sonundan 1960'lara kadar New York'ta bir egzersiz stüdyosu işleten Pilates, yöntemi hakkında iki kitap yazdı ve bazı filmler çekti. Ancak, yöntemi öğretmenlerine çıraklık eğitimi yoluyla aktardı ve resmi olarak yapılandırılmış bir öğretmen yetiştirme kursuna sahip değildi. Eşi Clara Pilates, yöntemi açıklamakla görevlendirildiği için, "yaptığı" ve karısı Clara'nın "açıkladığı" şeklinde ifade edilir.

1.1.2. Pilates ekipmanları ve uygulama şekilleri

Pilates, diğer aerobik egzersizlere kıyasla daha az şiddetli olmasına rağmen son derece etkili bir egzersiz yöntemidir. Bu egzersizler, kemik erimesini önlemeye yardımcı olurken aynı zamanda esnekliği ve dengeyi geliştirir. Ayrıca, Pilates egzersizleri kas kuvvetini artırarak vücudun genel sağlığını ve dayanıklılığını destekler (Irez ve ark., 2011).

Pilates metodunun etkileri üzerine yapılan pek çok araştırma, kas kuvveti, postür, esneklik, bazal metabolizma, yağsız kütle ve genel vücut değerleri gibi konuları incelemiştir. Bu araştırmalar, Pilates egzersizlerinin bu alanlarda pozitif etkiler sağladığını göstermektedir. Bu metodun düzenli uygulanmasıyla birlikte kas kuvveti artışı, daha iyi postür, artan esneklik ve daha sağlıklı bir metabolizma gibi olumlu sonuçlar elde edilebilmektedir (Bernardo, 2007). Pilates, kadınlar arasında popüler bir fiziksel aktivite haline gelmiştir ve birçok kadın, hem fiziksel hem de psikolojik olarak kendilerini geliştirmek için bu egzersiz yöntemini tercih etmektedir. Pilates, sadece vücut sağlığını değil, aynı zamanda zihinsel ve sosyal sağlığı da olumlu yönde etkileyebilir. Bu egzersiz yöntemi, psikolojik iyi oluşu teşvik ederken, omurga duruşunu düzeltmeye, gövde stabilitesini artırmaya, esnekliği geliştirmeye ve dinamik dengeyi sağlamaya yardımcı olabilir. Bu nedenle, Pilates, kadınların hem bedensel hem de ruhsal sağlığını destekleyen kapsamlı bir egzersiz yöntemidir (Vaquero ve ark., 2016). Pilates, fiziksel

postür kontrolünü ve düzeltmeyi gerektiren bir egzersizdir; bu yüzden, antrenman yoğunluğu ve yükü genellikle düşüktür. Ancak, bu düşük yoğunluklu egzersiz, uzun bir alışma süreci gerektirir. Pilates pratiği, vücudun postürünü ve hareket kabiliyetini geliştirmeye odaklanırken, doğru teknikleri benimsemek ve vücut farkındalığını artırmak için zaman ve sabır gerektirir. Bu süreçte, katılımcılar bedenlerini daha iyi anlayarak postürlerini düzeltmeyi öğrenirler ve bu da uzun vadede daha sağlıklı ve dengeyi sağlamak için temel oluşturur (Isacowitz, 2006). Pilates, son dönemde kas-iskelet sistemi rahatsızlıklarının rehabilitasyon programlarında önemli bir yer edinmiştir. Rehabilitasyon sürecinde Pilates egzersizleri, insanların yaşamlarının farklı dönemlerinde ve değişen fiziksel koşullarda fiziksel işlevlerini iyileştirmelerine yardımcı olmak için etkili bir araç olarak kullanılmaktadır. Bu egzersizler, kas gücünü artırma, esnekliği iyileştirme, dengeyi sağlama ve postürü düzeltme gibi çeşitli hedeflere odaklanarak rehabilitasyon sürecine destek olur. Pilates'in esnek ve özelleştirilebilir yapısı, farklı bireylerin ihtiyaçlarına ve sağlık koşullarına uygun bir şekilde uyarlanabilir, bu da onu kas-iskelet sistemi rahatsızlıklarının tedavisinde ve önlenmesinde çok yönlü bir yaklaşım haline getirir (Byrnes ve ark., 2018).

1.1.3. Reformer pilatesin fiziksel faydaları

Reformer Pilates egzersizlerine genel çerçevede bakıldığında kas kuvveti, kas dayanıklılığı, esneklik, denge ve koordinasyonu artırır (Kara Kaya, 2019). Bu egzersizlerinin ana hedefi ise core bölgesi kaslarının stabilizasyonunu ve kuvvetini arttırmaktır (Bulguroğlu, 2015). Son dönemlerde, rehabilitasyon amaçlı kullanımı giderek geniş bir yelpazeye yayılmaktadır. Artık ortopedi, geriatri, pediatri, kadın sağlığı, nöroloji gibi çeşitli alanlarda rehabilitasyonun etkinliği fark edilmiştir (Kara Kaya, 2019).

- Kas esnekliğini artırarak vücutta esnekliği korur.
- "Core" bölgesi denilen kuvvet merkezini güçlendirir.
- Eklem hareket açıklığını artırır.
- Omurganın sağlıklı bir şekilde oluşmasını ve vücudun doğru duruşunu teşvik eder.
- Kas ve esneklik gelişimini hızlandırır.
- Nefes alma tekniklerini iyileştirir.
- Vücut farkındalığını artırır.

- Yaralanmaları ve sakatlıkları önlemede yardımcı olur.
- Denge ve koordinasyon becerilerini geliştirir (Srivastava, 2016).

Nazliel ve ekibi, multipl skleroz hastalarında reformer ve mat pilates egzersizlerinin etkilerini araştırdı. Çalışmaya 38 multipl skleroz hastası katıldı ve bu katılımcılar rastgele mat, reformer veya kontrol grubuna atanarak gruplandırıldılar. Pilates gruplarındaki katılımcılara haftada 2 gün olmak üzere 8 hafta boyunca mat veya reformer pilates egzersizleri yaptırıldı. Kontrol grubundaki katılımcılara ise gevşeme ve nefes egzersizleri uygulandı. Sonuç olarak, hastaların hem mat pilates hem de reformer pilates yöntemlerinden benzer faydalar gördüğü görüldü (Bulguroğlu ve ark., 2017). Fitt ve ark., (1993) 7 haftalık mat ve reformer pilates programından sonra esneklikte olumlu sonuçlar görmüşler. Katılımcıların kalça, omuz, diz fleksiyon kuvvetinde ve eklemlerinin hareket açıklığında önemli artışlar belirlemişler (Fitt ve ark., 1993: Aktaran: Shedden ve Kravitz 2007).

1.1.4. Reformer pilatesin prensipleri

1.1.4.1. Konsantrasyon

Zihin-beden bağlantısını destekler (Srivastava, 2016). Doğru bir şekilde hareket etmek için daima konsantre olmalı ve dikkat etmeliyiz (Latey, 2001).

1.1.4.2. Kontrol

Bir hareketi doğru ve düzenli bir şekilde gerçekleştirmek için kontrolü iyi tutmak gereklidir. İyi bir kontrol, hareketin daha etkili ve verimli bir şekilde gerçekleştirilmesine olanak tanır (Srivastava, 2016). Vücudun kusursuz bir işleyişi için konsantre olmak önemlidir. Bu sayede, büyük kas gruplarından başlayarak küçük kas gruplarına kadar olan kontrolü sağlamak mümkün olur (Latey, 2001).

1.1.4.3. Merkezleme

Vücudumuzda konsantre olmak ve tam kontrolü sağlamak için merkez nokta oldukça önemlidir. Bu merkez nokta, göğüs kafesinin altından kalça ve diz bölgelerinin üst kısmına

kadar olan bölgedir. Bu alan, vücudun dengesini sağlar ve hareketlerin daha kontrollü ve etkili bir şekilde gerçekleştirilmesine yardımcı olur (Latey, 2001).

1.1.4.4. Akıcılık

Egzersiz sırasında vücut, bütünsel bir yapı olarak birbirine bağlıdır. Hareketler arasında esnek ve pürüzsüz geçişler sağlanarak egzersizler yapılır. Bu sayede vücut, koordinasyonu korur ve hareketlerin doğru ve etkili bir şekilde gerçekleştirilmesine olanak tanır (Latey, 2001).

1.1.4.5. Kesinlik

Pilates egzersizi yaparken, hareketleri doğru yapmaya odaklanmalıyız; aksi takdirde, hareketleri doğru bir şekilde gerçekleştiremeyebiliriz. Bu odaklanma, egzersizlerin etkili ve güvenli bir şekilde uygulanmasını sağlar ve vücudun dengeli bir biçimde güçlenmesine katkıda bulunur (Latey, 2001).

1.1.4.6. Nefes

Eisen ve Friedman'a (1980) göre, bir hareketi yaparken, zorlanma noktasında nefes almak ve hareketin tamamlanma noktasından geri dönüş yaparken nefes vermek önemlidir. Ancak, bazı hareketlerde, duraklama veya sabit kalma durumunda, nefes akışının sürekli devam etmesi gereklidir. Bu, vücudun hareket sırasında doğru şekilde desteklenmesini ve kasların doğru şekilde çalışmasını sağlar (Latey, 2001).

1.1.5. Reformer aletinin yapısı ve işlevi

Pilates egzersizleri, minder, reformer, cadillac, chair ve barrel gibi çeşitli aletler kullanılarak gerçekleştirilir. Aktif Pilates Egzersizleri (APE) sırasında, vücut yerçekimine karşı değil, aksine yay direncine karşı çalışılır. Bu, kasların güçlenmesine ve esnemesine yardımcı olur. Egzersizler, başlangıç, orta seviye ve ileri seviye olmak üzere farklı seviyelerde uygulanabilir ve kişinin gücüne ve deneyimine göre ayarlanabilir (Osar ve Bussard, 2016).



a)



b)



c)

Şekil 1.2. Pilates cihazları **a)** Cadillac pilates cihazı. **b)** Barrel pilates cihazı. **c)** Chair pilates cihazı (Isacowitz, 2006).

Reformer makinesi; beş adet yayı, iki adet omuz desteği, hareketli taşıyıcı, ayak kısmına monte edilmiş itiş barı, el ve ayak kayışlarının bulunduğu aparatlardan oluşmaktadır. Baş desteği kişinin yatar pozisyonundayken boyun konumunun rahatlığına göre ayarlanılmaktadır. Yay olarak; sarı (çok hafif), mavi (hafif), kırmızı (orta), yeşil (ağır) şeklindedir (Muscolino ve Cipriani, 2004).

1.1.6. Başlangıç seviyesinden ileri seviyeye reformer egzersizleri

Reformer pilates egzersizleri, hareket aralığını artırmak ve direnç sağlamak için yaylarla donatılmış özel bir platform üzerinde gerçekleştirilir. Bu platform, hareketleri daha zorlayıcı veya daha kolay hale getirmek için ayarlanabilir özelliklere sahiptir. Başlangıç seviyesindeki dersler genellikle temel pozisyonların, nefes tekniklerinin ve temel hareketlerin öğretildiği bir giriş aşamasıdır.

Reformer pilatesin başlangıç seviyesindeki dersler genellikle şunları içerebilir; (Aksu, 2018).

1.1.6.1. Temel pozisyonlar

Temel pilates pozisyonları, vücudu doğru şekilde hizalamayı ve stabilize etmeyi öğretir. Bu pozisyonlar, omurga hizasını korumak, karın kaslarını aktive etmek ve vücudu dengelemek için önemlidir (Aksu, 2018).

1.1.6.2. Nefes teknikleri

Pilatesin temel bir parçası olan doğru nefes alma teknikleri, egzersiz sırasında kasların doğru şekilde çalışmasını sağlar. Başlangıç seviyesinde, öğrencilere doğru nefes alma ve nefes verme teknikleri öğretilir (Aksu, 2018).

1.1.6.3. Temel hareketler

Başlangıç seviyesindeki derslerde, temel pilates hareketleri reformer üzerinde uygulanır. Bu hareketler genellikle omurga esnekliğini artırmak, merkezi güçlendirmek ve vücudu dengelemek için tasarlanmıştır (Aksu, 2018).

1.1.6.4. Esneklik ve güç

Reformer pilates, hem esnekliği artırmak hem de kas gücünü geliştirmek için ideal bir egzersiz yöntemidir. Başlangıç seviyesinde, öğrenciler genellikle esneklik ve güç egzersizleriyle tanışır ve bunları uygular (Aksu, 2018).

1.1.6.5. Kişisel düzeltmeler ve iyileştirmeler

Reformer pilates derslerinde, eğitmenler genellikle öğrencilere bireysel düzeltmeler ve öneriler sunarlar. Bu, öğrencilerin formunu geliştirmelerine ve maksimum fayda sağlamalarına yardımcı olur (Aksu, 2018).

Başlangıç seviyesindeki reformer pilates dersleri genellikle herkese açıktır ve herhangi bir fitness seviyesine veya yaş grubuna uygun olabilir. Ancak, herhangi bir fiziksel kısıtlama varsa veya herhangi bir sağlık sorunu yaşıyorsanız, bir sağlık uzmanına danışarak başlamak önemli bir unsurdur (Aksu, 2018).

1.1.7. Reformer antrenman pozisyonları ve açıklamaları

1.1.7.1. Omuzdan kalkarak yarım mekik pozisyonu

Reformer pilates dersinde, başlangıç pozisyonu olarak sırt üstü yatılır ve eller el kayışlarında tutulur. Eller vücudun yanında bekletilirken, ayaklar da gergin bir şekilde öne doğru uzatılır. Bu pozisyonda, beş nefes alınıp ardından beş nefes verilir. Bu hareket, vücudu sakinleştirmek, merkezi güçlendirmek ve nefes alışverişini dengelemek için uygulanır (Aksu, 2018).



Şekil 1.3. Omuzdan kalkarak yarım mekik pozisyonu (Aksu, 2018)

1.1.7.2. Kol daireleri pozisyonu

Yüz hareketlerine benzer bir şekilde, el kayışlarını tutarak, dizlerin bükülü bir şekilde doksan derecede havada tutulur. Kollar vücut yanlarından daireler çizerek hareket ederken, baş ve sırt yukarı kaldırılıp taşıyıcının üzerine yerleştirilir (Aksu, 2018).



Şekil 1.4. Kol daireleri pozisyonu (Aksu, 2018)

1.1.7.3. Öne bükülme pozisyonu

Kol daire hareketinde olduğu gibi, taşıyıcıya sırt üstü yatırılır ve eller kalçanın yanına indirilirken, baş öne doğru kaldırılır (Aksu, 2018).



Şekil 1.5. Öne bükülme pozisyonu (Aksu, 2018)

1.1.7.4. Diz üzerinde karın çalışmaları pozisyonu

Dizler, omuz desteğinin önüne yerleştirilir. Eller, reformerin çevresinin kenarlarından tutularak, kayışlara bakacak şekilde diz üstünde durulur ve taşıyıcı ellerin yanına doğru çekilir (Aksu, 2018).



Şekil 1.6. Diz üzerinde karın çalışmaları pozisyonu (Aksu, 2018)

1.1.7.5. Arkaya bakarak karın çalışmaları pozisyonu

Diz üstü karın çalışmasının ters yönde yapılmasıdır.



Şekil 1.7. Arkaya bakarak karın çalışmaları pozisyonu (Aksu, 2018)

1.1.7.6. Kasa yuvarlak sırt pozisyonu

Kısa kutunun üzerine oturulur, ayaklar ayak barına dönük ve bilekler ayak kayışının altına gelecek şekilde yerleştirilir. Kalça hafifçe öne doğru kıpırdatılarak gövde geriye doğru bükülür ve ardından başlangıç noktasına geri dönülür (Aksu, 2018).



Şekil 1.8. Kasa yuvarlak sırt pozisyonu (Aksu, 2018)

1.1.7.7. Geri bükülmeler pozisyonu

Kayışlara doğru dönülerek, taşıyıcının üzerine oturulur ve ayaklar başlık kısmına yerleştirilir, rahat bir şekilde pozisyon alınır (Aksu, 2018).



Şekil 1.9. Geri bükülmeler pozisyonu (Aksu, 2018)

1.1.7.8. Koordinasyon pozu

Taşıyıcının üzerine sırtüstü uzanılır ve dizler doksan derece açıyla havada tutularak bekletilir. Eller kayışları tutar şekilde pozisyon alınır (Aksu, 2018).



Şekil 1.10. Koordinasyon pozu (Aksu, 2018)



Şekil 1.11. Koordinasyon pozu-2 (Aksu, 2018)

1.1.7.9. Deniz yıldızı pozisyonu

Koordinasyon hareketi gibi bir pozisyonda yer alınır ve kollar ile ayaklar aynı anda yan tarafa doğru açılıp kapanır (Aksu, 2018).



Şekil 1.12. Deniz yıldızı pozisyonu (Aksu, 2018)

1.1.7.10. Demir haç hareketi pozisyonu

Deniz yıldızı hareketine benzer bir pozisyonda yer alınır; yani bacaklar havada sabit tutulurken, kollar açılıp kapatılır (Aksu, 2018).



Şekil 1.13. Demir haç hareketi pozisyonu (Aksu, 2018)

1.1.7.11. Kısa omurga masajı pozisyonu

Taşıyıcıya sırt üstü uzanılırken ayaklara takılı olan kayışlar kullanılır. Ayaklar taşıyıcının üzerinden kaldırılıp indirilirken gergin bir şekilde tutulur (Aksu, 2018).



Şekil 1.14. Kısa omurga masajı pozisyonu (Aksu, 2018)

1.1.7.12. Uzun kasa sırt üstü çalışmaları pozisyonu

Uzun kutunun üstüne uzanılırken, baş kayışlara doğru gelmek üzere bacaklar masa üstü pozisyonuna getirilir. Sırt üstü pozisyonda, kayışlar ellerde tutulur ve dirsekler bükülü bir şekilde kasanın üzerinde bekletilir (Aksu, 2018).



Şekil 1.15. Uzun kasa sırt üstü çalışmaları pozisyonu (Aksu, 2018)

1.1.7.13. Kısa kasa oblik çalışmaları pozisyonu

Ayaklar kayışın altına yerleştirilerek, kasanın üzerine oturulur. Kollar göğüs önünde gergin bir şekilde tutulur. Kollar gövdenin yanına doğru getirilirken, gövde de yan tarafa çevrilir (Aksu, 2018).



Şekil 1.16. Kısa kasa oblik çalışmaları pozisyonu (Aksu, 2018)

1.1.7.14. Dünyanın çevresinde hareketi pozisyonu

Kısa kasanın üzerine konum alınırken, oblik kasları çalıştırmak için pozisyon alınır. Kollar gövdenin önünden başın üstüne doğru dairesel hareketlerle hareket ettirilir (Aksu, 2018).



Şekil 1.17. Dünyanın çevresinde hareketi pozisyonu (Aksu, 2018)

1.1.7.15. Kısa kasa bir ağaca tırmanma pozisyonu

Tek ayak kayışların altında tek ayak havada kalıcak şekilde kasanın üzerine oturulur. İki elle bacağa tırmanılır (Aksu, 2018).



Şekil 1.18. Kısa kasa bir ağaca tırmanma pozisyonu (Aksu, 2018)

1.1.7.16. Kavrama pozisyonu

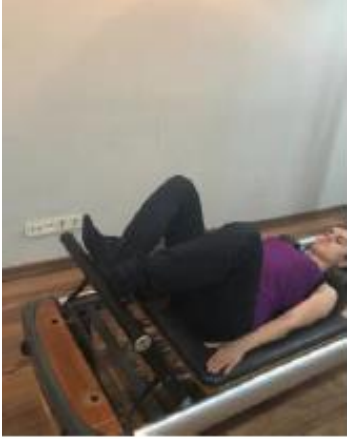
Ayaklar ayak barının üzerine yerleştirilir ve paralel bir şekilde birbirine denk getirilir. Sonra geriye doğru bir itiş yapılır (Aksu, 2018).



Şekil 1.19. Kavrama pozisyonu (Aksu, 2018)

1.1.7.17. V ayak pozisyonu

Bacaklar dışa doğru dönük ve dizler bükülü bir şekilde pozisyon alınır. Topuklar birbirine değdirilir ve ardından makine geriye doğru uzatılarak dizler gerginleştirilir (Aksu, 2018).



Şekil 1.20. V ayak pozisyonu (Aksu, 2018)

1.1.7.18. Topuklar pozisyonu

Topuklar ayak barına paralel olacak şekilde yerleştirilir ve taşıyıcı geriye doğru itilir (Aksu, 2018).



Şekil 1.21. Topuklar pozisyonu (Aksu, 2018)

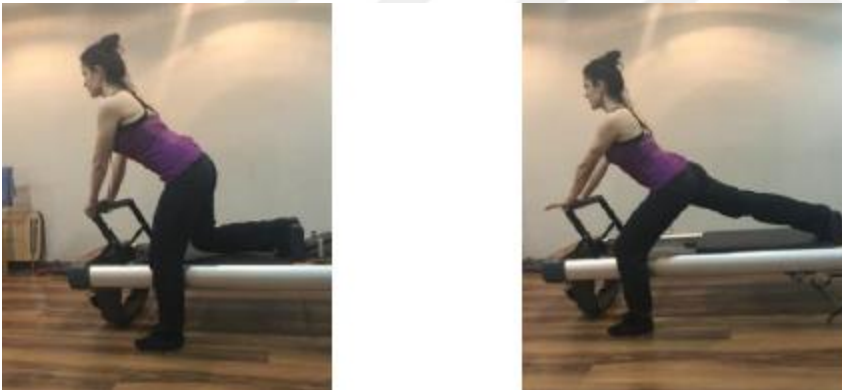
Pozisyonda, topuklar ayak barının en dış kısmına yerleştirilir ve dizler yanlara doğru açılır. Ardından taşıyıcı geriye doğru itilir (Aksu, 2018).



Şekil 1.22. Topuklar pozisyonu (Aksu, 2018)

1.1.7.19. Düz sırt tek bacak germe pozisyonu

Tek ayak omuz barına konulur, eller ayak barı üzerinde olacak şekilde tutur ve taşıyıcının üzerinde olan bacak geriye doğru uzatılır (Aksu, 2018).



Şekil 1.23. Düz sırt tek bacak germe pozisyonu (Aksu, 2018)

1.1.7.20. Mide masajı düz sırt pozisyonu

Taşıyıcının üzerine oturulur ve ayaklar bar üzerine yerleştirilir. Eller omuz desteklerine yerleştirilir. Taşıyıcı geriye doğru itilirken dizler gerginleştirilir (Aksu, 2018).



Şekil 1.24. Mide masajı düz sırt pozisyonu (Aksu, 2018)

1.1.7.21. Yana dönüşler pozisyonu

Düz sırt hareketi gibi konum alınır. Kollar göğüs önünde gergin bir şekilde bekletilir. Taşıyıcı geriye uzatılırken tek kol dönülen yönde yan tarafa doğru açılır (Aksu, 2018).



Şekil 1.25. Yana dönüşler pozisyonu (Aksu, 2018)

1.1.7.22. Tek bacak pozisyonu

Taşıyıcını üzerine oturulur ve tek ayak ayak barına basılır. Diğer ayak ayak barının altında olacak şekilde gergin bir şekilde uzatılır (Aksu, 2018).



Şekil 1.26. Tek bacak Pozisyonu (Aksu, 2018)

1.1.7.23. Yarım daire pozisyonu

Sırt üstü yatarak, topuklar ayak barının üzerine geniş bir basma pozisyonunda yerleştirilir. Taşıyıcı geriye doğru uzatılırken, kalça yukarıya kaldırılır. Hareket başlangıç noktasına gelindiğinde ise kalça aşağı indirilir (Aksu, 2018).



Şekil 1.27. Yarım daire pozisyonu (Aksu, 2018)

1.1.7.24. Tek bacak çalışmaları pozisyonu

Taşıyıcını üzerine sırt üstü yatılır, tek ayak ayak barının üzerine konulur diğer bacak gergin olarak taşıyıcı geriye doğru uzatılır (Aksu, 2018).



Şekil 1.28. Tek bacak çalışmaları pozisyonu (Aksu, 2018)

1.1.7.25. Geriye hamle hareketi pozisyonu

Eller ayak barının üzerine yerleştirilir, bir ayak yere ve diğer ayak ise omuz desteğine konulur. Sonra taşıyıcı geriye doğru itilir (Aksu, 2018).



Şekil 1.29. Geriye hamle hareketi pozisyonu (Aksu, 2018)

1.1.7.26. Atlama serileri bacaklar paralel pozisyonu

Taşıyıcının üzerine yatılır ve ayaklar atlama tahtası üzerinde konulur. Geriye doğru ayaklar gergin olacak şekilde zıplanır (Aksu, 2018).



Şekil 1.30. Atlama serileri bacaklar paralel pozisyonu (Aksu, 2018)

1.1.7.27. Bacaklar dışa dönük ve topuklar birleşik pozisyonu

Atlama yapmadan önce, topuklar birleştirilir ve dizler bükülü bir şekilde yana doğru açılır. Atlama esnasında ise dizler kapatılır (Aksu, 2018).



Şekil 1.31. Bacaklar dışa dönük ve topuklar birleşik pozisyonu (Aksu, 2018)

1.1.7.28. Tek bacak paralel pozisyonu

Tek ayak havada bükülü beklerken, tek ayak ile zıplanır (Aksu, 2018).



Şekil 1.32. Tek bacak paralel pozisyonu (Aksu, 2018)

1.1.7.29. Tek bacak dışa dönük pozisyonu

Tek bacak paralel hareketi gibi konum alınır ancak atlama tahtasının üzerinde ki ayak parmak uçları dışa doğru çevrilir (Aksu, 2018).



Şekil 1.33. Tek bacak dışa dönük pozisyonu (Aksu, 2018)

1.2. Sık yapılan hatalar ve önlenmesi

Reformer pilates, vücut stabilitesini, gücü ve güçlendirmeyi artıran oldukça etkili bir egzersiz yöntemidir. Ancak doğru formülü korumak çok önemlidir çünkü yanlış hareketler yaralanmalara neden olabilir ve egzersizlerin olumsuz yönde etkilenmesine neden olabilir. Reformer Pilates uygulamalarında sık sık yapılan hatalar ve kaçınmaya yönelik öneriler şunlardır: (URL-1, 2023).

Aşırı Kuvvet: Reformer Pilates kontrol ve odaklanmanın bir şekilde hareket etmesidir. Kaslara aşırı baskı miktarı gereksiz stres ve yaralanma riskinin artmasına neden olabilir. Planlı ve dağıtımları bir şekilde hareket etmeye özen göstermez. Yanlış Pozisyon: Reformer Pilates'in başarılı olması için doğru pozisyona sahip olmak çok önemlidir. Omurga, kalça ve omuzların doğru konumlandırılması gerekir. Egzersize başlamadan önce bilgili bir kişiyle doğru pozisyonların bilinmesi önemlidir (URL-1, 2023).

Nefesi Kontrol Etmek: Nefes almak Pilates'in temel ilkelerinin bir parçasıdır. Hareket sırasında nefes alışverişi düzenlenmelidir. Doğru nefes alma yöntemi önemlidir çünkü doğru hareketi destekler ve üretkenliğinizi artırır (URL-1, 2023).

Aceleyle: Pilates yavaş ve hareketlerle yapılmalıdır. Acele etmek kasların yanlış kullanılmasına ve kazalara neden olabilir. Hareketleri yavaş ve kontrollü bir hızda bakım yapar. Dengesizlik ve düzenleme sorunları: Reformer pilates denge ve düzenli olarak bir harekettir. Dengesizlik ve koordinasyon eksikliği uzuvların doğru hareketini engeller. Denge ve koordinasyonu korumak için düzenli pilates yapmaya devam edin (URL-1, 2023).

Esnek Esneme: Esneme elemanlarının hareketini artırır ve yaralanma aralığını azaltır. Reformer pilates yöntemi sırasında eksik egzersiz, kas ağrılarına ve yaralanmalara neden olabilir. Egzersizin başında ve sonunda yeterince esnemeye dikkat edin. Denetim ve eğitim eksikliği: Reformer pilatesin hareketleri ve denetim eksikliği ile değiştirilir, bu uygun formun sürdürülmesi önemlidir. Hareketleri doğru bir şekilde bakım ve sporlardan faydalanmak için mutlaka bir pilates öğretmeni ile öğrenmek. Reformer pilates sırasında bu hatalardan kaçınarak, egzersizlerin etkili olmasını sağlayabilir ve sakatlanma riskini azaltabilirsiniz. Doğru formu sağlamak ve hareketleri kontrollü bir şekilde yapmak, vücut dengenizi ve gücünüzü artırmanıza yardımcı olacaktır (URL-1, 2023).

1.3. Beden imajı ve benlik saygısı kavramları

İnsanlar tarih boyunca dış görünüşlerine önem vermişlerdir, bu nedenle çeşitli doğal malzemeler ve yöntemler kullanarak estetiklerini artırmaya çalışmışlardır. Ancak, günümüzde teknoloji ve tıp biliminin ilerlemesiyle bu süreç daha farklı bir boyut kazanmıştır. Artık cerrahi müdahaleler ve kimyasal maddeler kullanılarak insanlar istedikleri görünüme kavuşabilmektedirler. Medyanın etkisiyle, dış görünümün önemi daha da artmış ve ideal vücut ölçülerine sahip olmanın gençler üzerindeki etkisi artmıştır. ASAPS'ın 2014 verilerine göre,

plastik cerrahide son 15 yılda ciddi bir artış yaşanmıştır. Bu da insanların dış görünüşleriyle ilgili endişelerinin ve beklentilerinin arttığını göstermektedir (ASAPS, 2014).

Yapılan araştırmalar, insanlardaki olumlu beden algısının, özgüvenlerini ve sosyalliklerini arttırdığını göstermektedir. Bireyler, kendilerini bedenleriyle barışık hissettiklerinde toplum karşısında daha rahat konuşabilir ve performans sergileyebilirler. Aynı zamanda, olumlu beden algısı, arkadaş gruplarına sahip olmada da etkili olabilir. İnsanlar, kendilerini olduğu gibi kabul eden ve destekleyen bir çevrede bulunduklarında daha mutlu ve sağlıklı ilişkiler kurma eğilimindedirler. Bu nedenle, olumlu beden algısının bireylerin genel yaşam kalitesini olumlu yönde etkilediği düşünülmektedir (Erdoğan, Tütüncü, 2015).

Beden imajı, kendi bedenimizin zihnimizde oluşan bir resmidir; aslında, bedenimizin bize nasıl görüldüğüdür (Schilder, 1935). Gardner (1996) ise; beden imajının, kişinin bedeninin görünümüyle ilgili zihninde çizdiği resim olarak tanımlanacağını ifade etmiştir. Gündoğan (2006)'a göre, beden imajı bireyin kendi bedeninin parçalarını değerlendirmesi ve bu parçaların fonksiyonlarıyla ilgili olumlu ya da olumsuz bir tutuma sahip olmasıdır. Bireyin bedenle ilgili duygu ve düşüncelerinin akıldaki şemasıdır. Özet olarak, beden imajı çok boyutlu ve öznel bir yapıya sahip olmasının yanında bireyin kendi bedenine dair duyguları, düşünceleri ve algılarını içeren bir kavramdır (Gündoğan, 2006).

Beden imajı, bir kişinin yaşına, cinsiyetine, vücut ağırlığına, sağlığına, zamana ve yaşadığı topluma göre değişkenlik gösterebilecek bir kavramdır. Bu nedenle, sadece estetik özelliklerle sınırlı tutulmamalıdır. Beden imajı, bir bireyin kendisini algılama ve değerlendirme şeklini içerirken, bu algı ve değerlendirme sadece dış görünüşle ilgili değildir. Kişinin beden imajı, fiziksel özelliklerinin yanı sıra sağlık durumu, yaşam tarzı ve sosyal etkileşimler gibi çeşitli faktörlerden de etkilenebilir. Dolayısıyla, beden imajını sadece estetik unsurlarla sınırlamak, bireyin tamamen anlaşılmasını ve desteklenmesini engelleyebilir (Neagu, 2015). eden memnuniyeti aynı zamanda benlik saygısı ile ilişkilidir. Çünkü bedenini beğenen insanlar olumlu benlik saygısına sahip olurken aynı zamanda kendilerini sosyal hayat içerisinde daha rahat hissedebilirler (Antony ve Swinson, 2008; Köknel, 1999). Benlik, kişisel özelliklerimizi ve kimliğimizi değerlendirdiğimiz şeklidir. Bu, bir insan olarak kendimizi nasıl gördüğümüzü, içsel ve dışsal özelliklerimizi nasıl algıladığımızı ve bu algıların nasıl şekillendiğini içerir. Benlik saygısı ise, bu değerlendirmelerin sonucunda ortaya çıkar. Yani, kendimizi nasıl değerlendirdiğimize bağlı olarak benlik saygısı oluşur. Eğer kişi kendisini olumlu bir şekilde değerlendirirse, genellikle yüksek bir benlik saygısına sahip olacaktır. Ancak, olumsuz bir

değerlendirme yapılırsa, benlik saygısı düşük olabilir. Dolayısıyla, benlik ve benlik saygısı, kişinin kendisini algılama ve değerlendirme şekline bağlı olarak şekillenir (Yavuzer, 2014).

Rosenberg, benlik saygısını kişinin kendisine yönelik attığı olumlu veya olumsuz tutumlar olarak tanımlamıştır. Bu tutumlar, kişinin kendisine yönelik değerlendirme ve algılamalarının bir yansımasıdır. Olumlu bir benlik saygısı, kişinin kendisini değerli, yetkin ve kabul edilebilir görmesiyle ilişkilidir. Bu durumda, kişi kendine güvenir ve kendi değerine inanır. Öte yandan, olumsuz bir benlik saygısı durumunda kişi kendisini değersiz, yetersiz ve kabul edilemez olarak algılar. Rosenberg'in tanımı, benlik saygısının temel unsurlarını ve kişinin kendisine nasıl baktığını anlamamıza yardımcı olur (Rosenberg, 1965).

Pişkin (2000), benlik saygısı yerine özsaygı kavramını kullanarak, özsaygıyı bireyin gerçek benliği ile ideal benliği arasındaki farkı değerlendirmesi olarak tanımlamaktadır. Birçok tanımda yazarlar, benlik saygısıyla ilgili olarak bireyin kendisine yönelik olumlu veya olumsuz değerlendirmeleri, algıları ve kendini kabulü gibi kavramları sıkça kullanmaktadır. Benlik saygısını kişinin kendisini onaylaması veya onaylamamasının bir belirleyicisi olarak değerlendirilebileceği gibi, aynı zamanda kişinin kendisini yetenekli, başarılı kabul edip etmediği ve hayatının anlamlı ve değerli olup olmadığını ölçen bir araç olarak da tanımlanabilir (Coopersmith, 1967). Ülkelerin kalkınma planlarında, yetenekli, akademik başarıları yüksek bireylerin ihtiyaç duyulan alanlara yönlendirilerek nitelikli insan gücü yetiştirilmesi kayda değer bir konudur (Gür, 2013). Dolayısıyla yüksek benlik saygısına sahip bireylerin belirlenebilmesi nitelikli insan gücü yetiştirme sürecine ve ülke açısından ihtiyaç duyulan alanlara yönlendirme de katkı sağlayabilir.

Son yıllarda benlik saygısı üzerine yapılan araştırmalarda, demografik değişkenlerin (yaş, cinsiyet, yaşam yeri, kardeş sırası ve sayısı gibi) yanı sıra sosyal destek algıları, beden imajı, sosyal fobi, iyi oluş, yeme tutumları, obezite, sünnetli olma gibi farklı değişkenlerin de benlik saygısını etkileyen faktörler arasında incelendiği görülmektedir. Bu araştırmalar, benlik saygısının karmaşık bir yapı olduğunu ve birçok farklı faktörün bu süreci etkilediğini göstermektedir. Bu faktörlerin bir arada değerlendirilmesi, benlik saygısını anlamak ve geliştirmek için önemlidir (Sel, 2016; Çetin, 2015; Saric ve Sakic, 2013; Berg ve ark., 2010; Hamarta ve Demirtaş, 2009; Kalkan ve ark., 2010; Türe, 2009; Tarhan, 1995). Bu ve benzeri birçok çalışma, benlik saygısının gelişen ve değişen süreç içinde birçok farklı değişkenden etkilenebileceğini göstermektedir. Bunlar arasında demografik faktörler, sosyal destek algıları, beden imajı, iyi oluş, yeme tutumları gibi çeşitli faktörler bulunmaktadır. Ayrıca, sosyal fobi

gibi psikolojik durumların da benlik saygısı ile ilişkili olduğu ve benlik saygısının sosyal fobinin güçlü bir belirleyicisi olduğu yönünde yapılan çalışmalar bulunmaktadır. Bu nedenle, benlik saygısını anlamak ve geliştirmek için bu çeşitli faktörlerin dikkate alınması önemlidir. (Sübaşı, 2007; Sel, 2016).

Sosyal fobi, DSM-V'de ve ICD-10 (Uluslararası Hastalıkların ve İlgili Sağlık Sorunlarının Uluslararası İstatistiksel Sınıflandırması) ölçütlerinde benzer şekilde tanımlanmaktadır. DSM-V'de, sosyal fobi bireyin, başkaları tarafından değerlendirilebilecek toplumsal durumlarda belirgin bir kaygı veya korku hissetmesi olarak ifade edilirken, ICD-10'da dikkat odağı olmaktan veya utanılacak bir şekilde davranmaktan korkma ve bu durumlardan belirgin bir şekilde kaçınma olarak tanımlanmıştır. Her iki tanım da, sosyal fobinin toplumsal etkileşimlerde belirgin bir korku veya kaygıya neden olduğunu ve bu durumlardan kaçınma eğiliminde olduğunu vurgulamaktadır (Çiğdem ve Karaaziz, 2024).

Köknel (1999), sosyal fobinin genellikle gençlik döneminde başladığını öne sürmüştür ve sosyal fobiyi gerçek dışı ve mantıksız bir kaygı ve korku durumu olarak değerlendirmiştir. Bu korku ve kaygılar, topluluk içinde bulunma, konuşma, karşı cinsle birlikte olma gibi ortamlarda ortaya çıkar. Sosyal fobi yaşayan bireyler, sosyal ortamlara girdiklerinde kaygı düzeylerinin artması nedeniyle bu ortamlardan uzaklaşma eğilimindedirler. Ayrıca, eleştirilme korkusu yaşadıkları için benlik saygıları düşer. Bu benlik saygısındaki düşüş, bireylerin kendilerini toplum içinde değersiz olarak algılamalarına ve başkalarının yanında hatalı veya kötü davranacakları düşüncesiyle sosyal ortamlardan kaçınmalarına neden olabilir. Kring ve ark., (2015), sosyal fobiyi başkalarının gözü önünde olabileceği sosyal ortamlarda veya yalnızca tanıdık olmayan insanlarla karşılaşıldığında mantıksız ve ısrarlı bir korku olarak tanımlamışlardır (Kring ve ark., 2015).

Bu tanıma göre, sosyal fobi özellikle ergenlik çağında başlamakta ve sosyalleşmeyi olumsuz yönde etkilemektedir. Benzer şekilde, Butcher ve ark., (2013) da sosyal fobiyi sosyal ortamlarda kişiyi yetersiz hissettiren korkular olarak tanımlamış ve genellikle ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde başladığını belirtmişlerdir. Bu tanımlar, sosyal fobinin bireyin toplum içindeki deneyimlerini ve sosyal ilişkilerini nasıl etkilediğini vurgulamaktadır. Günümüzde, ergenlerin ve genç yetişkinlerin dış görünümüne daha fazla önem verdiği ve olumsuz beden algısına sahip olan bireylerin psikolojik sorunlar yaşadığı gözlemlenmektedir. Bu olumsuz beden algısı, bireylerin kendilerini değersiz hissetmelerine ve içlerine kapanmalarına neden olabilir, bu da sosyal hayattan uzaklaşmalarına yol açabilir. Bu durum, sosyal fobinin ortaya

ıkmasına katkıda bulunabilir. Özellikle ergenlik ve genç yetişkinlik döneminin sosyal fobi için kritik bir dönem olduğu kabul edilmektedir, çünkü bu dönemde bireyler genellikle kimliklerini bulma ve sosyal ilişkilerdeki rollerini tanımlama sürecindedirler. Bu nedenle, olumsuz beden algısı ve sosyal baskılar bu dönemde sosyal fobi gelişimine katkıda bulunabilir (Kring ve ark., 2015).

1.4. Pilates egzersizlerinin beden algısına etkisi

Gelişen teknoloji, insanların günlük yaşamlarını kolaylaştırırken, bir yandan da hareketsizliği artırarak sedanter bir yaşam tarzının ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Otomasyon, internet erişimi ve diğer teknolojik yenilikler, insanların fiziksel aktivite düzeyini azaltma eğiliminde olmasına yol açabilir. Artan oturarak yapılan işler, uzun saatler boyunca bilgisayar başında veya televizyon karşısında geçirilen zaman, toplu taşıma kullanımının artması gibi faktörler, insanları daha az aktif olmaya teşvik edebilir (URL-2, 2022).

Sedanter yaşam tarzı, obezite, kalp hastalıkları, diyabet gibi sağlık sorunları riskini artırabilir ve genel yaşam kalitesini düşürebilir. Ayrıca, fiziksel hareketsizlik, mental sağlık üzerinde de olumsuz etkilere sahip olabilir, depresyon, anksiyete ve stres gibi sorunların riskini artırabilir (URL-2, 2022).

Bu nedenle, teknolojik ilerlemelerin getirdiği kolaylıklardan yararlanırken, düzenli fiziksel aktivitenin önemini hatırlamak ve günlük rutinlerimize daha fazla hareket entegre etmek önemlidir. Bilinçli bir şekilde egzersiz yapmak, yürüyüş yapmak, bisiklet sürmek gibi aktiviteler, sedanter yaşam tarzının olumsuz etkilerini azaltabilir ve sağlıklı bir yaşam sürdürmeye yardımcı olabilir (Nieman, 2007).

Hareketsiz yaşam tarzı, gün içinde harcanan enerji miktarının azalmasına ve dolayısıyla vücut ağırlığında artış gibi fiziksel yönden olumsuz etkilere neden olabilir. Modern yaşamın getirdiği otomasyon ve teknolojik gelişmeler, insanların daha az fiziksel aktivite yapmasına ve daha çok oturarak geçirilen zamanın artmasına yol açmaktadır. Oturarak yapılan işler, uzun saatler boyunca bilgisayar başında veya televizyon karşısında geçirilen zaman, toplu taşıma kullanımının artması gibi faktörler, insanların hareketsiz kalmasına ve enerji harcamasının azalmasına neden olabilir (Uslu 2019, şavkın 2014).

Bu durum, vücutta yağ depolanmasına ve kilo alımına yol açabilir. Ayrıca, düzenli fiziksel aktivitenin eksikliği kas kütlesinin azalmasına ve metabolizma hızının düşmesine neden

olabilir. Bunun sonucunda, obezite, kalp hastalıkları, diyabet gibi sağlık sorunlarının riski artabilir (Uslu 2019, şavkın 2014).

Bu nedenle, hareketsiz yaşam tarzının getirdiği olumsuz etkileri azaltmak için günlük rutinlerimize daha fazla fiziksel aktivite eklemek önemlidir. Düzenli egzersiz yapmak, yürüyüş yapmak, bisiklet sürmek gibi aktiviteler, enerji harcamasını artırarak vücut ağırlığının kontrol altında tutulmasına ve genel sağlığın korunmasına yardımcı olabilir (Uslu 2019, şavkın 2014).

Spor aktiviteleri, kişinin gl fiziksel fonksiyonlarını kontrol etme yeteneğine sahip olmasında (Civan, 2021) ve insanların bedensel algılarını etkilemesinde önemli pozitif bir (Cusumano ve Thompson 1997). Beden algısı, bir bireyin kendi bedeninin dışarıdan nasıl algılandığına ilişkin düşünceleri, davranışları ve duygularını ifade eder. Yani kişi, kendi bedeninin boyutu, şekli, görünümü ve diğer insanlar tarafından nasıl değerlendirildiği hakkında bir içsel algıya sahiptir. Bu algı, kişinin bedenle ilgili kendine güveni, memnuniyeti veya belirsizlik gibi duygularını şekillendirebilir. Beden algısı, toplumun güzellik standartları, medya ve çevresel faktörler gibi dış etkenlerden de etkilenebilir ve kişinin kendini beden açısından nasıl değerlendirdiğini belirleyebilir (Akman, 2019).

Beden algısı kavramı, çeşitli tanımlarla ele alınmakla birlikte genellikle vücudun formu, biçimi ve ölçüsü gibi fiziksel unsurları ve bu unsurlarla ilişkili duyguları içeren bir i algı olarak tanımlanır. Bireyin bilincinde, kendi bedeninin nasıl göründüğüne dair bir çizim oluşturur. Bu izim, kişinin bedenini nasıl algıladığı, bedeniyle nasıl ilişkilendiği ve bedeni hakkındaki duygularını içerir. Bu tanım, beden algısının sadece fiziksel özelliklerle değil, aynı zamanda bireyin bedeni hakkındaki düşünceleri, duyguları ve davranışlarıyla da ilişkili olduğunu vurgular. Beden algısı kavramı, çeşitli tanımlarla ele alınmakla birlikte genellikle vücudun formu, biçimi ve ölçüsü gibi fiziksel unsurları ve bu unsurlarla ilişkili duyguları içeren bir i algı olarak tanımlanır. Bireyin bilincinde, kendi bedeninin nasıl göründüğüne dair bir çizim oluşturur. Bu izim, kişinin bedenini nasıl algıladığı, bedeniyle nasıl ilişkilendiği ve bedeni hakkındaki duygularını içerir. Bu tanım, beden algısının sadece fiziksel özelliklerle

değil, aynı zamanda bireyin bedeni hakkındaki düşünceleri, duyguları ve davranışlarıyla da ilişkili olduğunu vurgular (Alagül, 2004).

Beden algısı kavramı, çeşitli tanımlarla ele alınmakla birlikte genellikle vücudun formu, biçimi ve ölçüsü gibi fiziksel unsurları ve bu unsurlarla ilişkili duyguları içeren bir iç algı olarak tanımlanır. Bireyin bilincinde, kendi bedeninin nasıl görüldüğüne dair bir çizim oluşturur. Bu çizim, kişinin bedenini nasıl algıladığı, bedeniyle nasıl ilişkilendiği ve bedeni hakkındaki duygularını içerir. Bu tanım, beden algısının sadece fiziksel özelliklerle değil, aynı zamanda bireyin bedeni hakkındaki düşünceleri, duyguları ve davranışlarıyla da ilişkili olduğunu vurgular (Alagül, 2004). Beden algısı, başka bir tanımda iki aşamada ele alınmaktadır. İlk aşamada, beden algısı bireyin fiziksel görünümü hakkındaki inançlarını, fikirlerini ve değerlendirmelerini içerir. Bu aşamada, kişi kendi vücudunu nasıl gördüğünü, değerlendirdiğini ve bu görüşlerin nasıl şekillendiğini inceler. İkinci aşamada ise beden algısı birikimi üzerinde durulmaktadır. Bu aşamada birey, istediği fiziksel görünüme ulaşmak için harekete geçer, çaba sarfeder ve bireysel eylemlerde bulunur. Yani kişinin beden algısı, sadece fiziksel görünümle ilgili değil, aynı zamanda bu görünüme ulaşma sürecinde sergilediği bireysel davranışları da içerir (Morrison ve ark., 2004).

Günümüzde popülerlik kazanan ve Joseph H. Pilates tarafından geliştirilen pilates metodu, sadece fiziksel sağlığa değil, aynı zamanda ruh sağlığına da olumlu etkiler sağladığı gözlemlenmiştir. Pilates, zihin ve bedenin birlikte çalışmasıyla, denge, nefes kontrolü ve hareket sistemlerinin entegrasyonunu içeren bir disiplinler bütünüdür. Bu egzersiz programı, kasların güçlenmesine, esnekliğin artmasına, vücut pozisyonunun iyileşmesine ve duruşun düzeltilmesine katkı sağlar. Aynı zamanda stresi azaltmaya ve zihinsel odaklanmayı artırmaya yardımcı olabilir. Bu nedenle, pilates hem fiziksel hem de zihinsel sağlığın desteklenmesi için tercih edilen bir egzersiz yöntemi haline gelmiştir (CruzFerreira ve ark., 2011).

Pilates egzersizi, Joseph Hubertus Pilates tarafından geliştirilmiş bir çeşit beden ve zihin merkezleme tekniğidir. Bu metoda kas kontrolü adını kurucusu Joseph Pilates vermiştir (Kloubec, 2010). Pilates yönteminin amacı dolaşım, fiziksel uygunluk, esneklik, postural hizalama, vücut farkındalığı ve motor koordinasyonun geliştirilmesi iyileştirilmesi esasına dayanmaktadır.

Tüm bunlarla beraber beden algısı ve benlik saygısı gibi psikososyal değişkenler, bireyin yaşam kalitesini ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarını doğrudan etkileyen önemli unsurlar arasında yer almaktadır. Hareketsiz yaşam tarzının yaygınlaşmasıyla birlikte artan obezite ve

metabolik hastalık riskleri, fiziksel aktivitenin yaşam rutinlerine entegre edilmesini gerekli kılmaktadır.

2. GEREÇ VE YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişki düzeyini ortaya koymak amacıyla tercih edilen nicel bir araştırma desenidir (Karasar, 2011).

2.2. Sayıtlar

1. Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının özel spor tesislerinde reformer pilates yapan kadın bireylerin beden imajı ve bedeni beğenisini ölçebilecek yeterlikte olduğu varsayılmıştır.
2. Araştırmanın örneklem grubunun araştırmanın evrenini temsil ettiği varsayılmıştır.
3. Araştırmaya katılan örneklem grubunun geçerli ve güvenilir algı ve görüş belirttiği varsayılmıştır.

2.3. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma;

- Elazığ ili sınırlarında 2023-2024 yıllarında özel spor tesislerinde reformer pilates yapan kadın bireylerle sınırlı tutulmuştur.
- Örneklem alınan özel spor tesislerinde reformer pilates yapan kadın bireylerle sınırlıdır.
- Uygulanan ölçeklerdeki sorularla sınırlıdır.
- Çalışma nicel araştırma olup 450 örneklem sayısı ile sınırlıdır.

2.4. Evren

Araştırmanın evrenini, 2023-2024 yılı Elazığ il merkezinde bulunan 19 özel merkezde reformer pilates egzersizi yapan 700 kadın bireyden oluşturmuştur. Elazığ'daki çeşitli spor

salonları, fizyoterapi merkezleri ve özel pilates stüdyolarında düzenli olarak reformer pilates yapan kadınlar bu evrene dâhil edilmiştir. Evren, belirli bir şehirle sınırlı tutulmuş olup, bölgesel sosyo-kültürel yapı da evrenin özelliklerini belirlemede etkili olmuştur.

2.5. Örneklem

2.5.1. Güç (Power) analizi

Bu çalışmada, tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) için etki büyüklüğü (f)=700 0,25 (orta düzey etki), grup sayısı 6, yanılma düzeyi (α) = 0,05 ve testin gücü ($1-\beta$) = 0,80 olarak alınmış; bu doğrultuda gerekli örneklem büyüklüğü her grup eşit olacak şekilde asgari 216 olarak hesaplanmıştır. Etki büyüklüğü düzeyi, Cohen'in (1988) önerdiği sınıflandırmalar temel alınarak belirlenmiştir. Çalışmanın örneklemine “Kolayda Örneklem Yöntemi” ile güç (power) analizinde belirtilen 700 kişiden oluşan evreni temsil edecek örneklem sayısı 216 olarak belirlenmiştir. Belirtilen 216 örneklem sayısının çok üzerinde bir sayıya ulaşarak ölçekler 450 kişiye uygulanmıştır.

2.6. Veri Toplama Araçları

2.6.1. Kişisel bilgi formu

Katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Bu formda katılımcıların yaşı, medeni durumu, eğitim düzeyi, meslek durumu, egzersiz yapma sıklığı, reformer pilates deneyim süresi gibi bilgileri yer almıştır. Kişisel bilgi formu, bağımsız değişkenlerin tanımlanması ve istatistiksel analizlerde alt grupların oluşturulması açısından temel verileri sağlamıştır.

2.6.2. Ölçekler

Araştırmada iki temel psikososyal ölçüm aracı kullanılmıştır. İlk olarak, beden imajı algısını değerlendirmek amacıyla Akın ve ark., (2015) tarafından geliştirilen “Bedeni Beğenme Ölçeği” kullanılmıştır. Bu ölçek, bireylerin bedenlerine yönelik tutum ve memnuniyet

düzeylerini değerlendirmeye yönelik olarak beşli likert tipi sorulardan oluşmuştur. İkinci olarak Secord ve Jourard tarafından 1953 yılında geliştirilen, Hovardaoğlu (1990) tarafından Türkçe'ye uyarlanması yapılan “Beden İmajı Ölçeği” kullanılmıştır. Her iki ölçek de geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmış, akademik çevrelerde kullanılabilirliği onaylanmış araçlardır.

2.6.3. Bedeni beğenme ölçeği

Bu çalışmada kullanılan Akın vd., (2015) tarafından geliştirilen Bedeni Beğenme Ölçeği, kadınların bedenlerine yönelik duygu ve düşüncelerini değerlendirmek için geliştirilmiştir. Ölçekte yer alan ifadeler, (1) Asla, (2) Nadiren, (3) Bazen, (4) Sık sık ve (5) Her zaman şeklinde derecelendirilmiştir. Ölçek, benlik saygısı algısının farklı yönlerini (örneğin, “Bedenime saygı duyarım”, “Bedenimi seviyorum”) kapsayacak şekilde yapılandırılmıştır. Bu ölçek aracılığıyla reformer pilates egzersizi uygulayan kadınların beden algısı üzerindeki değişimler incelenecektir. BBÖ'nün iç tutarlılık güvenirlik katsayısı kadınlar için .94 erkekler için .93, test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise hem kadın hem de erkekler için .90 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar BBÖ'nün Türkçe formunun geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir. Bizim çalışmamızda ise bedeni beğenme ölçeğinin güvenirlik analizi sonucunda alpha katsayısı 0,939 olarak bulunmuştur. Bu katsayılar ölçeğin yüksek güvenilirliğe sahip olduğunu göstermektedir.

2.6.4. Beden imajı ölçeği

Beden imajını belirlemek için Beden İmajı Ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçek, Secord ve Jourard tarafından 1953 yılında geliştirilmiştir. Hovardaoğlu (1990) tarafından ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması yapılmıştır. Beden İmajı Ölçeği (BİÖ) 40 maddeden meydana gelmektedir. Her madde bir organı, vücudun bir bölümünü (kol, bacak, yüz gibi) ya da bir işlevini, cinsel faaliyet düzeyini tanımlamaktadır. Her bir madde “Hiç beğenmiyorum”dan “Çok beğeniyorum” a doğru beşli likert ile değerlendirilmektedir. Ölçekten alınabilecek puan 40-200 arasında değişmektedir. Puandaki artış beden imajının olumlu yönde artışı göstermektedir (Yılmaz, 1992). Hovardaoğlu (1990) tarafından bildirilmiş olan Cronbach Alfa katsayısı .91 iken, mevcut çalışmada alfa katsayısı .94 olarak saptanmıştır. Bu sonuçlar BİÖ'nün Türkçe formunun geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir. Bizim çalışmamızda ise beden imajı

ölçeğinin güvenilirlik analizi sonucunda alpha katsayısı 0,953 olarak bulunmuştur. Bu katsayılar ölçeğin yüksek güvenilirliğe sahip olduğunu göstermektedir.

2.7. Araştırma etiği

Bu çalışma için Munzur Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulundan 26.12.2024 tarih 2024/12 toplantısı sayısı,05 nolu karar sayılı etik kurul kararı alınmıştır.

2.8. Verilerin analizi

Verilerin analizi SPSS 25.0 programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Değişkenlerin normallik dağılımı Shapiro Wilk testi ile incelenmiş ve verilerin parametrik dağılmadığı görülmüştür. Grupların karşılaştırılmasında Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır. Grup-içi analizlerde Dunn testi ve düzeltme olarak Bonferroni düzeltmesi uygulanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişki Spearman rho korelasyon analizi ile incelemiştir. Ölçeklerin güvenilirlikleri Cronbach Alpha analizi ile incelenmiştir. Analizlerde güven düzeyi %95 olarak alınmıştır.

3. BULGULAR

Tablo 3.1. Ölçekleri Uyguladığımız Merkezler ve Kadın Üye Sayıları

Merkez No	Kadın Üye Sayısı	Örneklem	Yüzdelik Oran (%)
M1	171	133	%77
M2	148	110	%74
M3	25	19	%76
M4	12	9	%75
M5	18	14	%77
M6	9	7	%77
M7	19	15	%79
M8	15	11	%73
M9	22	17	%77
M10	7	5	%71
M11	26	21	%80
M12	5	4	%80
M13	25	19	%76
M14	14	11	%78
M15	18	14	%77
M16	9	7	%77
M17	12	9	%75
M18	14	11	%78
M19	21	14	%66
Toplam	700	450	100.00

Tablo 3.1'de yer alan verilere göre, 19 özel merkezde reformer pilates egzersizi yapan 700 kadın bireyden oluşmuştur. Merkezde ölçekler uygulanmış ve toplamda 450 kadın üye çalışmaya katılmıştır.

Tablo 3.2. Demografik Özellikler

		Frekans(n)	Yüzde(%)
1.Hangi yaş aralığındasınız?	18-24	105	23,3
	25-34	157	34,9
	35-44	111	24,7
	45-54	58	12,9
	55 ve üstü	19	4,2
2.Medeni Durumunuz nedir?	Bekar	198	44
	Evli	203	45,1
	Boşanmış	36	8
	Dul	13	2,9
3.Mesleğiniz nedir?	Ev hanımı	110	24,4
	İşsiz	18	4
	Öğrenci	98	21,8
	Memur	113	25,1
	İşçi	18	4
	Serbest meslek	18	4
	Emekli	13	2,9
	Öğretmen	38	8,4
	Doktor	6	1,3
	Akademisyen	12	2,7
	Diğerleri	6	1,3
4.Eğitim Durumunuz nedir?	Yalnızca okur-yazarım	6	1,3
	İlkokul mezunu	27	6
	Ortaokul mezunu	7	1,6
	Lise ve dengi okul mezunu	135	30
	Üniversite mezunu	193	42,9
	Lisansüstü	82	18,2
5.1.Toplumun genelini göz önünde bulundurursanız ekonomik gelir düzeyinizi nasıl ifade edersiniz?	Çok iyi: İstedığımız gibi para harcarız	12	2,7
	İyi: İhtiyaçlarımızı karşılamada güçlük çekmiyoruz	186	41,3
	Orta: Ancak ihtiyaçlarımızı karşılayabiliyoruz	195	43,3
	Kötü: İhtiyaçlarımızı tam olarak karşılayamıyoruz	44	9,8
	Çok kötü: İhtiyaçlarımızı karşılamakta zorlanıyoruz	13	2,9
5.2.Reformer Pilates Egzersizi Yapma Sıklığınız nedir?	Haftada bir	18	4
	Haftada iki	269	59,8
	Haftada üç	91	20,2
	Haftada dört ve üstü	6	1,3
	Düzenli yapmıyorum	66	14,7
5.3.Egzersiz Yapmaya Başlama Süreniz nedir?	1 aydan az	92	20,4
	1-6 ay	223	49,6
	6-12 ay	59	13,1
	1 yıldan fazla	76	16,9

Tablo 3.2'de yer alan demografik verilere göre katılımcıların büyük çoğunluğu 25-34 yaş aralığında (%34,9), ardından 35-44 yaş aralığında (%24,7) ve 18-24 yaş aralığında (%23,3) yer almaktadır. Katılımcıların medeni durumları incelendiğinde, evli (%45,1) ve bekar (%44) bireylerin oranlarının birbirine oldukça yakın olduğu görülmektedir. Meslek dağılımında ise en

yüksek oran memurlara (%25,1) ve ev hanımlarına (%24,4) aittir, ardından öğrenciler (%21,8) gelmektedir. Eğitim düzeyinde en yüksek oran üniversite mezunlarına (%42,9), ardından lise mezunlarına (%30) ve lisansüstü eğitim alanlara (%18,2) aittir. Ekonomik gelir düzeyine göre katılımcıların çoğunluğu gelirlerini "orta" (%43,3) ve "iyi" (%41,3) olarak değerlendirmektedir. Reformer Pilates egzersizi yapma sıklığı açısından haftada iki kez uygulayanlar çoğunluğu oluşturmakta (%59,8), ardından haftada üç kez yapanlar (%20,2) ve düzenli yapmayanlar (%14,7) gelmektedir. Egzersize başlama süresi açısından katılımcıların yarısından fazlası son 1-6 ay içinde (%49,6) egzersize başlamış, %20,4'ü 1 aydan kısa süredir yapmaktadır.

Tablo 3.3. Bedeni Beğenme Ölçeği Cevap Dağılımları

Sorular	Asla	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman
BBÖ.1.Bedenime saygı duyarım	6(%1,3)	24(%5,3)	142(%31,6)	100(%22,2)	178(%39,6)
BBÖ.2.Bedenimle ilgili olumlu hislere sahibim	13(%2,9)	30(%6,7)	147(%32,7)	152(%33,8)	108(%24)
BBÖ.3.Bedensel olarak en azından birkaç olumlu özelliğe sahibim	0(%0)	25(%5,6)	131(%29,1)	118(%26,2)	176(%39,1)
BBÖ.4.Bedenimle ilgili olumlu tutumlara sahibim	6(%1,3)	38(%8,4)	155(%34,4)	88(%19,6)	163(%36,2)
BBÖ.5.Bedensel ihtiyaçlarıma karşı duyarlıyım	12(%2,7)	19(%4,2)	103(%22,9)	148(%32,9)	168(%37,3)
BBÖ.6.Bedenimi seviyorum	26(%5,8)	25(%5,6)	147(%32,7)	127(%28,2)	125(%27,8)
BBÖ.7.Bedenimin farklı ve benzersiz özelliklerini beğenirim	6(%1,3)	49(%10,9)	149(%33,1)	108(%24)	138(%30,7)
BBÖ.8.Davranışlarım vücuduma yönelik olumlu tutumlarımı yansıtır,örneğin başımı dik tutarım ve güler yüzlüyümdür.	12(%2,7)	42(%9,3)	96(%21,3)	156(%34,7)	144(%32)
BBÖ.9.Bedenim bana huzur verir	12(%2,7)	43(%9,6)	162(%36)	102(%22,7)	131(%29,1)
BBÖ.10.Medyatik (modeller,artistler) insanlardan farklı olsam da kendimi güzel hissediyorum	30(%6,7)	105(%23,3)	94(%20,9)	88(%19,6)	133(%29,6)

Tablo 3.3, Beden Beğeni Ölçeği maddelerine verilen yanıtların dağılımını ayrıntılı biçimde göstermektedir. “Bedenime saygı duyarım” ifadesine “her zaman” diyenlerin oranı %39,6’ya, “bazen” diyenlerin oranı %31,6’ya ulaşmakta, böylece olumlu yanıt toplamı %93,4’e yükselmektedir. “Bedenimi seviyorum” maddesinde “her zaman” ve “sık sık” tercihleri toplamı %56’ya yaklaşmaktadır. En dikkat çekici olumsuzluk, “Bedenimin farklı ve benzersiz özelliklerini beğenirim” maddesinde “nadiren” diyenlerin %10,9’luk payı ile ortaya çıkmakta, yine de “bazen”, “sık sık” ve “her zaman” seçeneklerini birleştirdiğimizde %87,8’lik bir genel beğeni düzeyi korunmaktadır. Ölçeğin onuncu maddesinde “medyatik insanlardan farklı olsam da kendimi güzel hissediyorum” ifadesine “asla” ve “nadiren” diyenlerin toplamı %30’un üzerine çıkmakta, bu da medya temelli karşılaştırmaların belli bir kesimde olumsuz duyushlara yol açmakta olduğunu düşündürmektedir.

Tablo 3.4. Beden İmajı Ölçeği Cevap Dağılımları

	Çok beğeniyorum	Oldukça beğeniyorum	Kararsızım	Pek beğenmiyorum	Hiç beğenmiyorum
BIÖ.1.Saçlarım	176(%39,1)	198(%44)	38(%8,4)	25(%5,6)	13(%2,9)
BIÖ.2.Yüzümün rengi	138(%30,7)	230(%51,1)	62(%13,8)	6(%1,3)	14(%3,1)
BIÖ.3.İştahım	50(%11,1)	123(%27,3)	81(%18)	87(%19,3)	109(%24,2)
BIÖ.4.Ellerim	99(%22)	240(%53,3)	67(%14,9)	37(%8,2)	7(%1,6)
BIÖ.5.Vücudumdaki kıl dağılımı	76(%16,9)	130(%28,9)	59(%13,1)	92(%20,4)	93(%20,7)
BIÖ.6.Burnum	101(%22,4)	156(%34,7)	58(%12,9)	85(%18,9)	50(%11,1)
BIÖ.7.Fiziksel görünüm	107(%23,8)	131(%29,1)	78(%17,3)	90(%20)	44(%9,8)
BIÖ.8.İdrar dışkı düzenim	24(%5,3)	193(%42,9)	142(%31,6)	64(%14,2)	27(%6)
BIÖ.9.Kas kuvvetim	38(%8,4)	139(%30,9)	128(%28,4)	80(%17,8)	65(%14,4)
BIÖ.10.Belim	49(%10,9)	119(%26,4)	115(%25,6)	134(%29,8)	33(%7,3)
BIÖ.11.Enerji düzeyim	61(%13,6)	181(%40,2)	69(%15,3)	107(%23,8)	32(%7,1)
BIÖ.12.Sırtım	63(%14)	147(%32,7)	118(%26,2)	109(%24,2)	13(%2,9)
BIÖ.13.Kulaklarım	93(%20,7)	290(%64,4)	32(%7,1)	28(%6,2)	7(%1,6)
BIÖ.14.Başım	80(%17,8)	272(%60,4)	52(%11,6)	32(%7,1)	14(%3,1)
BIÖ.15.Çenem	93(%20,7)	264(%58,7)	79(%17,6)	0(%0)	14(%3,1)
BIÖ.16.Vücut yapım	108(%24)	148(%32,9)	58(%12,9)	98(%21,8)	38(%8,4)
BIÖ.17.Profilim	95(%21,1)	180(%40)	63(%14)	92(%20,4)	20(%4,4)
BIÖ.18.Boyum	112(%24,9)	174(%38,7)	57(%12,7)	80(%17,8)	27(%6)
BIÖ.19.Duyularımın keskinliği	83(%18,4)	215(%47,8)	88(%19,6)	31(%6,9)	33(%7,3)
BIÖ.20.Ağrıya dayanıklılığım	117(%26)	126(%28)	100(%22,2)	70(%15,6)	37(%8,2)
BIÖ.21.Omuzlarımın genişliği	72(%16)	193(%42,9)	77(%17,1)	56(%12,4)	52(%11,6)
BIÖ.22.Kollarım	82(%18,2)	188(%41,8)	39(%8,7)	91(%20,2)	50(%11,1)
BIÖ.23.Göğüslerim	100(%22,2)	136(%30,2)	61(%13,6)	110(%24,4)	43(%9,6)
BIÖ.24.Gözlerim	138(%30,7)	217(%48,2)	52(%11,6)	36(%8)	7(%1,6)
BIÖ.25.Sindirim_sistemim	64(%14,2)	167(%37,1)	99(%22)	93(%20,7)	27(%6)
BIÖ.26.Kalçalarım	82(%18,2)	158(%35,1)	81(%18)	97(%21,6)	32(%7,1)
BIÖ.27.Hastalığa direncim	99(%22)	141(%31,3)	75(%16,7)	74(%16,4)	61(%13,6)
BIÖ.28.Bacaklarım	107(%23,8)	137(%30,4)	58(%12,9)	116(%25,8)	32(%7,1)
BIÖ.29.Dişlerimin şekli	87(%19,3)	196(%43,6)	63(%14)	73(%16,2)	31(%6,9)
BIÖ.30.Cinsel gücüm	70(%15,6)	127(%28,2)	203(%45,1)	31(%6,9)	19(%4,2)
BIÖ.31.Ayaklarım	49(%10,9)	222(%49,3)	80(%17,8)	53(%11,8)	46(%10,2)
BIÖ.32.Uyku düzenim	88(%19,6)	112(%24,9)	88(%19,6)	70(%15,6)	92(%20,4)
BIÖ.33.Sesim	95(%21,1)	157(%34,9)	105(%23,3)	68(%15,1)	25(%5,6)
BIÖ.34.Sağım	88(%19,6)	139(%30,9)	125(%27,8)	79(%17,6)	19(%4,2)
BIÖ.35.Cinsel faaliyetlerim	83(%18,4)	98(%21,8)	187(%41,6)	31(%6,9)	51(%11,3)
BIÖ.36.Dizlerim	81(%18)	220(%48,9)	56(%12,4)	53(%11,8)	40(%8,9)
BIÖ.37.Vücudumun duruş şekli	81(%18)	134(%29,8)	77(%17,1)	126(%28)	32(%7,1)
BIÖ.38.Yüzümün şekli	153(%34)	172(%38,2)	75(%16,7)	37(%8,2)	13(%2,9)
BIÖ.39.Kilom	68(%15,1)	102(%22,7)	94(%20,9)	81(%18)	105(%23,3)
BIÖ.40.Cinsel organım	44(%9,8)	112(%24,9)	235(%52,2)	18(%4)	41(%9,1)

Tablo 3.4, Beden İmajı Ölçeği'nin otuz dört maddesine dair ayrıntılı dağılımı yansıtmaktadır. “Saçlarım” maddesinde “çok beğeniyorum” diyenlerin oranı %39,1, “oldukça beğeniyorum” diyenlerin oranı %44 olarak ölçülmektedir; toplamda %83,1'lik güçlü bir memnuniyet sergilenmektedir. Buna karşılık “kilom” maddesinde “hiç beğenmiyorum” diyenler %23,3, “pek beğenmiyorum” diyenler %18 oranında gözlenmekte, dolayısıyla kiloya dair memnuniyetsizliğin %41,3'lük yüksek bir seviyeye ulaştığı anlaşılmaktadır. Cinsel güç,

cinsel organ ve cinsel faaliyetler maddeleri görece nötr ya da kararsız yanıtların %40–52 bandında kümelenmesiyle dikkat çekmektedir; bu durum katılımcıların mahrem alanlardaki öz-değerlendirmelerinde daha temkinli davrandığını göstermektedir. “Yüzümün şekli” maddesinde “çok beğeniyorum” yanıtı %34, “oldukça beğeniyorum” %38,2 olarak hesaplanmakta, yüz hatlarına dair olumlu algı %72,2 seviyesine yerleşmektedir. Özetle, ölçek genelinde saç, göz ve kulak gibi belirgin özelliklerde yüksek beğeni, kilo, bel ve cinsel boyutlarda ise daha düşük beğeni öne çıkmaktadır.

Tablo 3.5. Normallik Analizleri

Değişkenler		BBÖ	BiÖ
Hangi yaş aralığındasınız	18-24	<0,001	0,003
	25-34	<0,001	0,007
	35-44	<0,001	<0,001
	45-54	<0,001	<0,001
	55 ve üstü	<0,001	0,002
Medeni durum	Bekar	<0,001	<0,001
	Evli	<0,001	<0,001
	Boşanmış	<0,001	<0,001
	Dul	<0,001	<0,001
Mesleğiniz	Ev hanımı	<0,001	<0,001
	İşsiz	<0,001	<0,001
	Öğrenci	<0,001	0,01
	Memur	<0,001	<0,001
	İşçi	<0,001	0,001
	Serbest meslek	<0,001	<0,001
	Emekli	<0,001	<0,001
	Öğretmen	<0,001	<0,001
	Doktor		
	Akademisyen	<0,001	<0,001
	Diğerleri		
Eğitim	Yalnızca okur-yazarım		
	İlkokul mezunu	<0,001	<0,001
	Ortaokul mezunu		
	Lise ve dengi okul mezunu	<0,001	<0,001
	Üniversite mezunu	<0,001	<0,001
	Lisansüstü	<0,001	0,005
Toplumsal geneline göz önünde bulundurursanız ekonomik gelir düzeyinizi nasıl ifade edersiniz	Çok iyi: İstedığımız gibi para harcarız	<0,001	<0,001
	İyi: İhtiyaçlarımızı karşılamada güçlük çekmiyoruz	<0,001	<0,001
	Orta: Ancak ihtiyaçlarımızı karşılayabiliyoruz	<0,001	<0,001
	Kötü: İhtiyaçlarımızı tam olarak karşılayamıyoruz	<0,001	<0,001
	Çok kötü: İhtiyaçlarımızı karşılamakta zorlanıyoruz	<0,001	<0,001
Reformer Pilates Egzersizi Yapma Sıklığınız nedir	Haftada bir	0,001	<0,001
	Haftada iki	<0,001	<0,001
	Haftada üç	<0,001	<0,001
	Haftada dört ve üstü		
	Düzenli yapmıyorum	<0,001	0,002
Egzersiz Yapmaya Başlama Süreniz nedir	1 aydan az	<0,001	0,005
	1-6 ay	<0,001	<0,001
	6-12 ay	<0,001	<0,001
	1 yıldan fazla	<0,001	<0,001

Ölçek toplam puanlarının demografik özellikleri bakımından dağılımları Shapiro Wilk testi ile incelenmiştir. Analiz sonucunda grupların normal dağılım göstermediği tespit edilmiştir ($p < 0,05$).

Tablo 3.6. Bedeni Beğenme Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Değişkenler		Medyan(min-max)	p	Farklılık
Hangi yaş aralığınızdasınız	18-24	38(13-50)	0,240	Yok Boşanmış<Evli Boşanmış<Bekar Dul<Evli Dul<Bekar
	25-34	39(20-50)		
	35-44	35(26-50)		
	45-54	37(29-50)		
	55 ve üstü	39(24-44)		
Medeni Durumunuz	Bekar	39(13-50)	<0,001	
	Evli	41(24-50)		
	Boşanmış	29,5(27-40)		
	Dul	39(29-39)		
Mesleğiniz	Ev hanımı	37(24-50)	<0,001	Emekli<İşçi Emekli<Doktor İşsiz<İşçi İşsiz<Doktor Diğerleri<Doktor Öğretmen<İşçi Öğretmen<Doktor Serbest meslek<Doktor Ev hanımı<Doktor Memur<Doktor
	İşsiz	31(28-42)		
	Öğrenci	39(13-50)		
	Memur	40(20-50)		
	İşçi	42(39-50)		
	Serbest meslek	32(30-43)		
	Emekli	39(29-39)		
	Öğretmen	29,5(27-50)		
	Doktor	50(50-50)		
	Akademisyen	37,5(35-40)		
Eğitim Durumunuz	Yalnızca okur-yazarım	24(24-24)	<0,001	Yalnızca okur<yazarım<İlkokul mezunu; Yalnızca okur<yazarım<Üniverste mezunu; Yalnızca okur<yazarım<Lisa ve dengi okul mezunu; Yalnızca okur<yazarım<Lisansüstü; İlkokul mezunu<Lisansüstü; Üniverste mezunu<Lisansüstü; Lisa ve dengi okul mezunu<Lisansüstü
	İlkokul mezunu	39(27-50)		
	Ortaokul mezunu	38(38-38)		
	Lisa ve dengi okul mezunu	37(28-50)		
	Üniverste mezunu	33(13-50)		
	Lisansüstü	45(20-50)		
Toplunun genelini göz önünde bulundurursanız ekonomik gelir düzeyinizi nasıl ifade edersiniz	Çok iyi: İstediğimiz gibi para harcarız	42,5(40-45)		Kötü:İhtiyaçlarımızı tam olarak karşılayamıyoruz<İyi:İhtiyaçlarımızı karşılamada güçlük çekmiyoruz; Kötü:İhtiyaçlarımızı tam olarak karşılayamıyoruz<Çok iyi: İstediğimiz gibi para harcarız; Kötü:İhtiyaçlarımızı tam olarak karşılayamıyoruz<Çok kötü:İhtiyaçlarımızı karşılamada güçlük çekmiyoruz; Orta:Ancak ihtiyaçlarımızı karşılamada zorlanıyoruz; Orta:Ancak ihtiyaçlarımızı karşılayabiliyoruz<İyi:İhtiyaçlarımızı karşılamada güçlük çekmiyoruz; Orta:Ancak ihtiyaçlarımızı karşılayabiliyoruz<Çok iyi: İstediğimiz gibi para harcarız; Orta:Ancak ihtiyaçlarımızı karşılayabiliyoruz<Çok kötü:İhtiyaçlarımızı karşılamada zorlanıyoruz
	İyi:İhtiyaçlarımızı karşılamada güçlük çekmiyoruz	42(13-50)		
	Orta:Ancak ihtiyaçlarımızı karşılayabiliyoruz	32(24-50)		
	Kötü:İhtiyaçlarımızı tam olarak karşılayamıyoruz	31(30-37)		
	Çok kötü:İhtiyaçlarımızı karşılamakta zorlanıyoruz	49(43-49)		
Reformer Pilates Egzersizi Yapma Sıklığınız nedir	Haftada bir	33(30-39)	0,012	Yok
	Haftada iki	38(13-50)		
	Haftada üç	42(26-50)		
	Haftada dört ve üstü	42(42-42)		
	Düzenli yapmıyorum	30(20-50)		
Egzersiz Yapmaya Başlama Süreniz nedir	1 aydan az	33(20-50)	0,07	1 aydan az<1 yıldan fazla; 1<6 ay<1 yıldan fazla
	1-6 ay	38(26-50)		
	6-12 ay	40(30-49)		
	1 yıldan fazla	42(13-50)		

Tablo 3.6 de demografik özelliklerin bedeni beğenme ölçeği puanları bakımından karşılaştırılması detaylı olarak verilmiştir, buna göre;

Medeni Durum: Bedeni beğenme ölçeği puanları ile katılımcıların medeni durumu arasında anlamlı farklılık vardır ($p < 0,001$). Boşanmış grubunun ölçek puanı evli ve bekar gruplarından anlamlı düşük bulunmuştur. Dul grubunun ölçek puanı evli ve bekar gruplarından anlamlı düşük bulunmuştur.

Meslek: Bedeni beğenme ölçeği puanları ile katılımcıların meslekleri arasında anlamlı farklılık vardır ($p < 0,001$). Emekli grubunun ölçek puanı işçi ve doktor gruplarından anlamlı düşük bulunmuştur. İşsiz grubunun ölçek puanı işçi ve doktor gruplarından anlamlı düşük bulunmuştur. Öğretmen grubunun ölçek puanı işçi ve doktor gruplarından anlamlı düşük bulunmuştur. Serbest meslek grubunun ölçek puanı doktor grubundan anlamlı düşük bulunmuştur. Ev hanımı grubunun ölçek puanı doktor grubundan anlamlı düşük bulunmuştur. Memur grubunun ölçek puanı doktor grubundan anlamlı düşük bulunmuştur.

Eğitim Durumu: Bedeni beğenme ölçeği puanları ile katılımcıların eğitim durumu arasında anlamlı farklılık vardır ($p < 0,001$). Yalnızca okur-yazar olan grubunun ölçek puanı ilköğretim mezunu, üniversite mezunu, lise ve dengi okul mezunu, lisansüstü gruplarından anlamlı düşük bulunmuştur. İlkokul mezunu grubunun ölçek puanı lisansüstü grubundan anlamlı düşük bulunmuştur. Üniversite mezunu grubunun ölçek puanı lisansüstü grubundan anlamlı düşük bulunmuştur. Lise ve dengi okul mezunu grubunun ölçek puanı lisansüstü grubundan anlamlı düşük bulunmuştur.

Ekonomik Gelir Düzeyi: Bedeni beğenme ölçeği puanları ile katılımcıların ekonomik gelir düzeyi arasında anlamlı farklılık vardır ($p < 0,001$). Kötü ekonomik gelir düzeyine sahip grubunun ölçek puanı iyi, çok iyi ve çok kötü gruplarından anlamlı düşük bulunmuştur. Orta ekonomik gelir düzeyine sahip grubunun ölçek puanı iyi, çok iyi ve çok kötü gruplarından anlamlı düşük bulunmuştur. Egzersiz Yapmaya Başlama Süresi: Bedeni beğenme ölçeği puanları ile katılımcıların egzersiz yapmaya başlama süresi arasında anlamlı farklılık vardır ($p < 0,001$). 1 aydan az süredir egzersiz yapan grubunun ölçek puanı 1 yıldan fazla süredir egzersiz yapan gruptan anlamlı düşük bulunmuştur. 1-6 ay süredir egzersiz yapan grubunun ölçek puanı 1 yıldan fazla süredir egzersiz yapan gruptan anlamlı düşük bulunmuştur.

Tablo 3.7. Beden İmajı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Değişkenler		Medyan(min-max)	p	Farklılık
Hangi yaş aralığınızdasınız	18-24	89(51-136)	<0,001	18-24<35-44
	25-34	101(42-152)		18-24<45-54
	35-44	108(53-142)		25-34<45-54
	45-54	116(77-200)		35-44<45-54
	55 ve üstü	103(89-117)		
Medeni Durumunuz	Bekar	104(42-200)	<0,001	Evli<Bekar
	Evli	94(53-152)		Evli<Dul
	Boşanmış	131(96-142)		Evli<Boşanmış
	Dul	103(103-134)		Bekar<Boşanmış
Mesleğiniz	Ev hanımı	94(55-200)	<0,001	Serbest meslek<Ev hanımı;
	İşsiz	118(57-133)		Serbest meslek<İşsiz;
	Öğrenci	92(51-136)		Serbest meslek<Memur;
	Memur	113(53-142)		Serbest meslek<Öğretmen;
	İşçi	63(42-104)		Serbest meslek<Emekli;
	Serbest meslek	77(77-85)		Serbest meslek<Diğerleri;
	Emekli	103(103-134)		İşçi<Ev hanımı;
	Öğretmen	131(75-152)		İşçi<İşsiz; İşçi<Memur;
	Doktor	83(83-83)		İşçi<Öğretmen;
	Akademisyen	99(90-108)		İşçi<Emekli;
	Diğerleri	119(119-119)		İşçi<Diğerleri;
				Doktor<Öğretmen;
Eğitim Durumunuz	Yalnızca okur-yazarım	89(89-89)	0,005	Öğrenci<Memur;
	İlkokul mezunu	103(80-200)		Öğrenci<Öğretmen;
	Ortaokul mezunu	94(94-94)		Öğrenci<Emekli;
	Lisa ve dengi okul mezunu	89(42-136)		Ev hanımı<Öğretmen
	Üniversite mezunu	107(53-152)		
	Lisansüstü	102(75-142)		
Toplunun genelini göz önünde bulundurursanız ekonomik gelir düzeyinizi nasıl ifade edersiniz	Çok iyi: İstedığımız gibi para harcarız	110(97-123)		Lisa ve dengi okul mezunu<İlkokul mezunu
	İyi: İhtiyaçlarımızı karşılamada güçlük çekmiyoruz	86,5(42-152)		
	Orta: Ancak ihtiyaçlarımızı karşılayabiliyoruz	111(63-200)		
	Kötü: İhtiyaçlarımızı tam olarak karşılayamıyoruz	121(80-136)		
	Çok kötü: İhtiyaçlarımızı karşılamakta zorlanıyoruz	95(77-95)		
Reformer Pilates Egzersizi Yapma Sıklığınız nedir	Haftada bir	107(101-119)	0,006	Çok kötü:İhtiyaçlarımızı karşılamakta zorlanıyoruz<Orta: Ancak ihtiyaçlarımızı karşıyabiliyoruz;
	Haftada iki	104(55-200)		Çok kötü:İhtiyaçlarımızı karşılamakta zorlanıyoruz<Kötü:İhtiyaçlarımızı tam olarak karşılayamıyoruz;
	Haftada üç	98(42-130)		Çok kötü:İhtiyaçlarımızı karşılamakta zorlanıyoruz<Çok iyi: İstedığımız gibi para harcarız;
	Haftada dört ve üstü	79(79-79)		İyi:İhtiyaçlarımızı karşılamada güçlük çekmiyoruz<Orta: Ancak ihtiyaçlarımızı karşıyabiliyoruz;
	Düzenli yapmıyorum	96(51-142)		İyi:İhtiyaçlarımızı karşılamada güçlük çekmiyoruz<Kötü:İhtiyaçlarımızı tam olarak karşılayamıyoruz;
Egzersiz Yapmaya Başlama Süreniz nedir	1 aydan az	90(42-142)	<0,001	İyi:İhtiyaçlarımızı karşılamada güçlük çekmiyoruz<Çok iyi: İstedığımız gibi para harcarız
	1-6 ay	108(51-152)		
	6-12 ay	89(75-133)		
	1 yıldan fazla	97(53-200)		

Tablo 3.7 de demografik özelliklerin beden imajı ölçeği puanları bakımından karşılaştırılması detaylı olarak verilmiştir, buna göre;

Yaş Aralığı: Beden imajı ölçeği puanları ile katılımcıların yaş grupları arasında anlamlı farklılık vardır ($p < 0,001$). 18-24 yaş grubunun ölçek puanı 35-44 ve 45-54 yaş gruplarından anlamlı düşük bulunmuştur. 25-34 yaş grubunun ölçek puanı 45-54 yaş grubundan anlamlı düşük bulunmuştur. 35-44 yaş grubunun ölçek puanı 45-54 yaş grubundan anlamlı düşük bulunmuştur.

Medeni Durum: Beden imajı ölçeği puanları ile katılımcıların medeni durumu arasında anlamlı farklılık vardır ($p < 0,001$). Evli grubunun ölçek puanı bekar, dul ve boşanmış gruplarından anlamlı düşük bulunmuştur. Bekar grubunun ölçek puanı boşanmış gruptan anlamlı düşük bulunmuştur.

Meslek: Beden imajı ölçeği puanları ile katılımcıların meslekleri arasında anlamlı farklılık vardır ($p < 0,001$). Serbest meslek grubunun ölçek puanı ev hanımı, işsiz, memur, öğretmen, emekli ve diğerleri gruplarından anlamlı düşük bulunmuştur. İşçi grubunun ölçek puanı ev hanımı, işsiz, memur, öğretmen, emekli ve diğerleri gruplarından anlamlı düşük bulunmuştur. Doktor grubunun ölçek puanı öğretmen grubundan anlamlı düşük bulunmuştur. Öğrenci grubunun ölçek puanı memur, öğretmen ve emekli gruplarından anlamlı düşük bulunmuştur. Ev hanımı grubunun ölçek puanı öğretmen grubundan anlamlı düşük bulunmuştur.

Eğitim Durumu: Beden imajı ölçeği puanları ile katılımcıların eğitim durumu arasında anlamlı farklılık vardır ($p = 0,005$). Lise ve dengi okul mezunu grubunun ölçek puanı ilköğretim mezunu grubundan anlamlı düşük bulunmuştur.

Ekonomik Gelir Düzeyi: Beden imajı ölçeği puanları ile katılımcıların ekonomik gelir düzeyi arasında anlamlı farklılık vardır ($p < 0,001$). Çok kötü ekonomik gelir düzeyine sahip grubunun ölçek puanı orta, kötü ve çok iyi gruplarından anlamlı düşük bulunmuştur. İyi ekonomik gelir düzeyine sahip grubunun ölçek puanı orta, kötü ve çok iyi gruplarından anlamlı düşük bulunmuştur.

Reformer Pilates Egzersizi Yapma Sıklığı: Beden imajı ölçeği puanları ile katılımcıların reformer pilates egzersizi yapma sıklığı arasında anlamlı farklılık vardır ($p = 0,006$). Haftada dört ve üstü egzersiz yapan grubunun ölçek puanı haftada bir egzersiz yapan gruptan anlamlı düşük bulunmuştur.

Egzersiz Yapmaya Başlama Süresi: Beden imajı ölçeği puanları ile katılımcıların egzersiz yapmaya başlama süresi arasında anlamlı farklılık vardır ($p < 0,001$). 6-12 ay süredir egzersiz yapan grubunun ölçek puanı 1-6 ay süredir egzersiz yapan gruptan anlamlı düşük bulunmuştur. 1 aydan az süredir egzersiz yapan grubunun ölçek puanı 1-6 ay süredir egzersiz yapan gruptan anlamlı düşük bulunmuştur.

1 yıldan fazla süredir egzersiz yapan grubunun ölçek puanı 1-6 ay süredir egzersiz yapan gruptan anlamlı düşük bulunmuştur.

Tablo 3.8. Bedeni beğenme ölçeği (BBÖ) ve beden imajı ölçeği (BİÖ) korelasyonunun incelenmesi.

		Bedeni Beğenme Ölçeği	Beden İmajı Ölçeği
Bedeni Beğenme Ölçeği	Spearman rho	1	-,479
	p	.	<0,001
	N	450	450
Beden İmajı Ölçeği	Spearman rho	-,479	1
	p	<0,001	.
	N	450	450

Bedeni beğenme ölçeği (BBÖ) ile beden imajı ölçeği (BİÖ) arasında yapılan ilişki Spearman rho korelasyon analizi ile incelenmiştir. Analiz sonucunda istatistiksel olarak anlamlı orta düzeyde negatif ilişki tespit edilmiştir (Spearman's rho = -0,479, $p < ,001$). Reformer pilates yapan kadınların bedenlerini beğenme düzeyleri ile beden imajı algısı arasında negatif yönlü orta düzeyde ilişki vardır.

4.TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırma, reformer pilates egzersizi yapan kadınların beden beğenisi ile beden imajı algıları arasındaki ilişkileri ve bu ilişkilerin demografik değişkenlerce nasıl biçimlendiğini ortaya koymayı amaçlamaktadır. Çalışma kapsamında toplanan 450 anket, SPSS 25.0 ortamında parametrik olmayan istatistiklerle yorumlanmış, ölçeklerin yüksek iç tutarlılığı (BBÖ $\alpha = .939$; BİÖ $\alpha = .953$) güvenilir sonuçlar elde edildiğini teyit etmiştir (Coopersmith, 1967; Rosenberg, 1965).

Araştırmanın temel bulgusuna baktığımızda, BBÖ toplam puanları ile BİÖ toplam puanları arasında orta düzeyde negatif bir ilişki saptanmıştır ($\rho = -.479$, $p < .001$). Reformer pilates yapan kadınların, bedenlerini beğenme düzeyleri arttıkça beden imajı algılarının azaldığı görülmüştür. Reformer pilates'in benlik saygısı ve beden imaj algısını olumlu etkilediğini bildiren Kloubec (2010) ve Vaquero-Cristóbal ve ark., (2016) tarafından rapor edilmiştir. Bu iki çalışma verilerinin bizim çalışma verilerimizle örtüşmediği görülmüştür.

Yaş değişkeni açısından, beden imajı ölçeği puanları ile katılımcıların yaş grupları arasında anlamlı farklılık vardır ($p < 0,001$). 18-24 yaş grubunun ölçek puanı 35-44 ve 45-54 yaş gruplarından anlamlı düşük bulunmuştur. 25-34 yaş grubunun ölçek puanı 45-54 yaş grubundan anlamlı düşük bulunmuştur. Bu bulgular, beden imajı algısının yaşla birlikte değişebileceğini ve özellikle genç yetişkinlerde beden imajı ile ilgili olumsuz değerlendirmelerin daha yaygın olabileceğini göstermektedir. Bu sonuçlar literatürle de uyumludur. Örneğin, Tiggemann ve Lynch (2001) genç kadınların bedenlerinden daha az memnun olduklarını ve yaş ilerledikçe beden imajı memnuniyetinin arttığını rapor etmiştir. Bu durum, yaşla birlikte bireylerin bedenlerine dair algılarında daha fazla kabul ve hoşgörü geliştirmeleriyle açıklanabilir (Tiggemann, 2004). Ayrıca, yaşlı bireyler bedenlerini sadece dış görünüş bağlamında değil, işlevsellik açısından da değerlendirmeye başladıklarından, bu da beden memnuniyetini artırıcı bir etken olabilir (Reel ve ark., 2007). Bu bağlamda, genç yaş gruplarının beden imajı konusunda daha kırılgan oldukları ve bu gruplara yönelik psikoeğitimsel müdahalelerin önemli olabileceği söylenebilir.

Medeni Durum değişkeni açısından, bedeni beğenme ölçeği puanları ile katılımcıların medeni durumu arasında anlamlı farklılık vardır ($p < 0,001$). Boşanmış grubunun ölçek puanı evli ve bekar gruplarından anlamlı düşük bulunmuştur. Dul grubunun ölçek puanı evli ve bekar gruplarından anlamlı düşük bulunmuştur. Ayrıca, beden imajı ölçeği puanları ile katılımcıların

medeni durumu arasında anlamlı farklılık vardır ($p < 0,001$). Evli grubunun ölçek puanı bekar, dul ve boşanmış gruplarından anlamlı düşük bulunmuştur. Bekar grubunun ölçek puanı boşanmış gruptan anlamlı düşük bulunmuştur. Bu bulgular, medeni durumun beden imajı ve bedeni beğenme ile yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Boşanmış ve dul bireylerin bedenlerini daha az beğenmeleri, yaşamlarındaki psikososyal stres faktörleri, yalnızlık, özgüven eksikliği ve toplumsal etiketleme gibi etkenlerle ilişkilendirilebilir. Öte yandan, evli bireylerin daha düşük beden imajı puanlarına sahip olması ise farklı bir psikolojik süreçle açıklanabilir: Evlilik sonrası beden imajına yönelik farkındalığın azalması, toplumsal baskının azalması veya yaşam doyumuyla ilgili farklı dinamikler etkili olabilir. Bekar bireylerin, boşanmış bireylerden daha düşük beden imajına sahip olması ise, ilişkilerdeki beklentiler ve dış görünüme verilen önemle ilişkili olabilir. Bekar bireyler, potansiyel eş bulma sürecinde bedenlerine dair daha yüksek kaygılar yaşayabilirler. Bu bulgular, literatürdeki çalışmalarla da paralellik göstermektedir. Örneğin, Cash ve Fleming (2002), beden imajının yalnızca bireyin fiziksel özelliklerine değil, aynı zamanda sosyal bağlamlara ve yaşam deneyimlerine bağlı olarak değişebileceğini belirtmiştir. Ayrıca, Swami ve ark., (2010) medeni durumun, bireyin bedenine yönelik değerlendirmelerini etkileyebileceğini, evli bireylerin beden imajlarının, bekar bireylere kıyasla daha az olumlu olabileceğini rapor etmiştir. Bu durum, evlilik içinde bedenle ilgili sosyal karşılaştırmaların azalmasıyla açıklanabilir. Ayrıca, McLaren ve Kuh (2004), boşanmış ve dul bireylerin beden algılarının, yaşadıkları psikolojik zorlanmalar nedeniyle olumsuz etkilenebileceğini belirtmiştir. Bu durum, yalnız kalma korkusu, yaşlanma algısı ve sosyo-duygusal destek eksikliğiyle de ilişkilidir.

Meslek değişkeni açısından, Bedeni beğenme ölçeği puanları ile katılımcıların meslekleri arasında anlamlı farklılık vardır ($p < 0,001$). Emekli grubunun ölçek puanı işçi ve doktor gruplarından anlamlı düşük bulunmuştur. İşsiz grubunun ölçek puanı işçi ve doktor gruplarından anlamlı düşük bulunmuştur. Öğretmen grubunun ölçek puanı işçi ve doktor gruplarından anlamlı düşük bulunmuştur. Serbest meslek grubunun ölçek puanı doktor grubundan anlamlı düşük bulunmuştur. Ev hanımı grubunun ölçek puanı doktor grubundan anlamlı düşük bulunmuştur. Memur grubunun ölçek puanı doktor grubundan anlamlı düşük bulunmuştur. Ayrıca, Beden imajı ölçeği puanları ile katılımcıların meslekleri arasında anlamlı farklılık vardır ($p < 0,001$). Serbest meslek grubunun ölçek puanı ev hanımı, işsiz, memur, öğretmen, emekli ve diğerleri gruplarından anlamlı düşük bulunmuştur. İşçi grubunun ölçek puanı ev hanımı, işsiz, memur, öğretmen, emekli ve diğerleri gruplarından anlamlı düşük

bulunmuştur. Doktor grubunun ölçek puanı öğretmen grubundan anlamlı düşük bulunmuştur. Öğrenci grubunun ölçek puanı memur, öğretmen ve emekli gruplarından anlamlı düşük bulunmuştur. Ev hanımı grubunun ölçek puanı öğretmen grubundan anlamlı düşük bulunmuştur. Bu durum, beden algısının meslekle ilişkili statü, fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam koşullarından etkilendiğini göstermektedir. Literatürde de benzer şekilde, yüksek statülü veya sağlıklı ilgili mesleklerde çalışan bireylerin beden farkındalıklarının ve memnuniyet düzeylerinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir (McCabe ve Ricciardelli, 2004; Swami, 2015). McCabe ve Ricciardelli (2004), mesleki statü ve iş koşullarının beden algısı üzerinde önemli etkiler yarattığını belirtmiştir. Özellikle sağlık sektörü çalışanları, beden farkındalığı açısından diğer gruplara kıyasla daha avantajlı olabilmektedir. Swami (2015), mesleklerin toplumsal statüyle birlikte bireylerin benlik saygısı ve beden imajı algılarını etkileyebileceğini; yüksek statülü mesleklerde çalışanların bedenlerine yönelik değerlendirmelerinin daha olumlu olduğunu bulgulamıştır. Ayrıca, Petrie ve ark., (2002) fiziksel aktivite düzeylerinin mesleğe bağlı olarak değiştiğini ve bunun beden imajı üzerinde doğrudan etkisi olduğunu belirtmiştir. Fiziksel olarak aktif mesleklerde çalışan bireyler, bedenlerinden daha memnun olabilmektedir.

Eğitim Durumu değişkeni açısından, bedeni beğenme ölçeği puanları ile katılımcıların eğitim durumu arasında anlamlı farklılık vardır ($p < 0,001$). Yalnızca okur-yazar olan grubunun ölçek puanı ilköğretim mezunu, üniversite mezunu, lise ve dengi okul mezunu, lisansüstü gruplarından anlamlı düşük bulunmuştur. İlkokul mezunu grubunun ölçek puanı lisansüstü grubundan anlamlı düşük bulunmuştur. Üniversite mezunu grubunun ölçek puanı lisansüstü grubundan anlamlı düşük bulunmuştur. Lise ve dengi okul mezunu grubunun ölçek puanı lisansüstü grubundan anlamlı düşük bulunmuştur. Ayrıca, Beden imajı ölçeği puanları ile katılımcıların eğitim durumu arasında anlamlı farklılık vardır ($p = 0,005$). Lise ve dengi okul mezunu grubunun ölçek puanı ilköğretim mezunu grubundan anlamlı düşük bulunmuştur. Bu sonuçlar, eğitim düzeyinin bireyin beden algısı üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir. Literatürde de benzer şekilde, daha yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerin bedenleriyle ilgili daha olumlu değerlendirmeler yaptığı, bunun bilgi düzeyi, özgüven ve sağlık farkındalığı ile ilişkili olabileceği belirtilmiştir (Swami ve ark., 2010; Frederick ve ark., 2007).

Ekonomik gelir düzeyi değişkeni açısından, bedeni beğenme ölçeği puanları ile katılımcıların ekonomik gelir düzeyi arasında anlamlı farklılık vardır ($p < 0,001$). Kötü ekonomik gelir düzeyine sahip grubunun ölçek puanı iyi, çok iyi ve çok kötü gruplarından anlamlı düşük bulunmuştur. Orta ekonomik gelir düzeyine sahip grubunun ölçek puanı iyi, çok

iyi ve çok kötü gruplarından anlamlı düşük bulunmuştur. Ayrıca, beden imajı ölçeği puanları ile katılımcıların ekonomik gelir düzeyi arasında anlamlı farklılık vardır ($p < 0,001$). Çok kötü ekonomik gelir düzeyine sahip grubunun ölçek puanı orta, kötü ve çok iyi gruplarından anlamlı düşük bulunmuştur. İyi ekonomik gelir düzeyine sahip grubunun ölçek puanı orta, kötü ve çok iyi gruplarından anlamlı düşük bulunmuştur. Bu sonuçlar, ekonomik refah düzeyinin beden algısı ve memnuniyetinde belirleyici bir rol oynadığını göstermektedir. Daha yüksek gelir düzeyi genellikle daha fazla sağlık bilgisi, beden bakımı ve sosyal destekle ilişkilendirilirken, düşük gelir düzeyi stres, yetersiz kaynaklar ve psikososyal baskılar nedeniyle olumsuz beden algısına yol açabilir (Swami, 2015; McLaren ve Kuh, 2004). Ancak, çok kötü gelir grubunun bazı gruplara göre daha yüksek puanlara sahip olması, bu bireylerin beden algısında maddi beklentiden çok farklı psikolojik ya da kültürel etkenlerin etkili olabileceğini düşündürmektedir.

Gelir algısı bulguları karmaşık, fakat açıklayıcı bir desen sunmuştur. “Orta” gelir beyan eden katılımcıların BİÖ medyanı 111 ile en yüksek değere ulaşırken “İyi” gelir grubunda bu medyan 86,5’e gerilemiştir ($p < .001$). Başka bir değişle ekonomik düzey açısından en olumlu beden imajı, gelirini “orta” olarak değerlendiren bireylerde saptanmış olması, ekonomik uçlarda yer alan grupların daha fazla beden memnuniyetsizliği yaşayabileceğini göstermektedir. Medya temelli beden ideallerine daha fazla maruz kalabilen orta-üst sınıf kadınlarda olumsuz algının artabileceğini ileri süren Cusumano ve Thompson (1997) açıklaması bu sonuçları anlamlandırmaktadır. Bu durum, özellikle orta-üst gelir grubuna mensup bireylerin medya kaynaklı zayıflık ve ideal beden normlarına daha fazla maruz kalmasıyla açıklanabilir. Cusumano ve Thompson (1997) da benzer şekilde, medya temelli beden ideallerinin etkisiyle orta-üst sınıf kadınlarda beden memnuniyetsizliğinin daha fazla görülebildiğini belirtmiştir. Bu sonuçlar, beden algısının yalnızca ekonomik yeterlilikle değil, aynı zamanda bu ekonomik konumun bireyin sosyal ve kültürel çevresiyle etkileşimiyle şekillendiğini ortaya koymaktadır.

Reformer pilates egzersizi yapma sıklığı değişkeni açısından, beden imajı ölçeği puanları ile katılımcıların reformer pilates egzersizi yapma sıklığı arasında anlamlı farklılık vardır ($p = 0,006$). Haftada dört ve üstü egzersiz yapan grubunun ölçek puanı haftada bir egzersiz yapan gruptan anlamlı düşük olması, bu bireylerin beden algılarının daha olumsuz olabileceğini düşündürmektedir. Bu durum, yüksek egzersiz sıklığının her zaman olumlu beden algısı ile örtüşmeyebileceğini göstermektedir. Literatürde de bazı çalışmalar, yoğun egzersiz yapan bireylerde beden memnuniyetsizliğinin motivasyon kaynağı olabileceğini ve bireylerin

bedenlerini daha eleştirel değerlendirme eğiliminde olabileceklerini ortaya koymuştur (Homan ve Tylka, 2014). Özellikle ideal beden arayışıyla yapılan yüksek yoğunluklu egzersizlerde, beden imajı üzerindeki baskının artabileceği belirtilmektedir.

Egzersiz Yapmaya Başlama Süresi değişkeni açısından, bedeni beğenme ölçeği puanları ile katılımcıların egzersiz yapmaya başlama süresi arasında anlamlı farklılık vardır ($p < 0,001$). 1 aydan az süredir egzersiz yapan grubunun ölçek puanı 1 yıldan fazla süredir egzersiz yapan gruptan anlamlı düşük bulunmuştur. 1-6 ay süredir egzersiz yapan grubunun ölçek puanı 1 yıldan fazla süredir egzersiz yapan gruptan anlamlı düşük bulunmuştur. Ayrıca, beden imajı ölçeği puanları ile katılımcıların egzersiz yapmaya başlama süresi arasında anlamlı farklılık vardır ($p < 0,001$). 6-12 ay süredir egzersiz yapan grubunun ölçek puanı 1-6 ay süredir egzersiz yapan gruptan anlamlı düşük bulunmuştur. 1 aydan az süredir egzersiz yapan grubunun ölçek puanı 1-6 ay süredir egzersiz yapan gruptan anlamlı düşük bulunmuştur. 1 yıldan fazla süredir egzersiz yapan grubunun ölçek puanı 1-6 ay süredir egzersiz yapan gruptan anlamlı düşük bulunmuştur. Bu durum, düzenli ve uzun süreli fiziksel aktivitenin beden algısını iyileştirdiğini ve bedenle ilgili olumlu duyguları artırdığını ortaya koymaktadır. Literatürde de uzun dönemli egzersizin sadece fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik iyi oluşu da desteklediği, beden memnuniyetini artırdığı ve bireylerin vücutlarına yönelik daha şefkatli bir tutum geliştirmelerine katkı sağladığı belirtilmektedir (Hausenblas ve Fallon, 2006; Tylka ve Homan, 2015). Egzersize yeni başlayan bireylerde ise henüz bedensel değişimlerin gözle görülür hale gelmemesi ve başlangıçta yüksek beklentilerle yapılan karşılaştırmalar, daha olumsuz beden algılarına neden olabilir.

Çalışmanın güç analizi ($f = .25$, $\alpha = .05$, güç = %80) için gereken minimum 216 katılımcı eşiği aşılmış, böylece analizlerin istatistiksel duyarlılığı sağlanmıştır (Cohen, 1988). Özetle, elde edilen veriler reformer Pilates'in beden beğenisi ve beden imajı üzerinde anlamlı ve tutarlı biçimde iyileştirici etki yarattığını; yaş, medeni durum, meslek, eğitim ve gelir gibi sosyodemografik faktörlerin bu etkiyi çeşitli yönlerden biçimlendirdiğini ortaya koymaktadır.

Genel değerlendirme, reformer pilates egzersizinin kadınların beden beğenisi ve beden imajı üzerindeki olumlu etkileri olduğu, yaş, medeni durum, meslek, eğitim düzeyi, ekonomik gelir gibi sosyo-demografik faktörlerin bu etkiyi şekillendirdiği, beden beğenisinin arttıkça beden imajının daha olumlu hale geldiği, genç yaş gruplarında beden imajı ile ilgili olumsuz değerlendirmelerin daha yaygın olduğu, medeni duruma bağlı olarak bedene dair algıların değişkenlik gösterdiği görülmüştür. Ayrıca, meslek ve eğitim düzeyi gibi faktörlerin bireylerin

beden algılarını etkileyen önemli unsurlar olduğu, daha yüksek statü ve eğitim seviyelerinin beden memnuniyetini artırdığı, ekonomik gelir düzeyi ve gelir algısının da beden imajı üzerinde belirleyici etkiler yarattığı, orta gelir grubundaki bireylerin daha olumlu beden algısına sahip olduğu saptanmıştır. Egzersiz yapmaya başlama süresi ve sıklığı ile beden algısı arasındaki ilişkinin, uzun süreli ve düzenli fiziksel aktivitenin bedenle ilgili olumlu duyguları artırdığı, ancak yüksek egzersiz sıklığının her zaman daha olumlu algılarla örtüşmediği görülmüştür. Bu sonuçlar, beden beğenisi ve beden imajı ile ilgili sosyodemografik faktörlerin, bireylerin beden algısını şekillendiren önemli dinamikler olduğunu ve reformer Pilates gibi egzersizlerin bu algıları iyileştirmede etkili bir araç olabileceğini vurgulamaktadır.

Çalışmada sonuç olarak: reformer pilates egzersizinin kadınların beden beğenisi ve beden imajını olumlu etkilediği, beden beğenisi arttıkça beden imajının daha olumlu hale geldiği, yaş, medeni durum, eğitim, meslek ve gelir düzeyi gibi faktörlerin bu algıyı şekillendirebileceği görülmüştür. Düzenli egzersizin olumlu beden algısını desteklediği, ancak yüksek sıklığın her zaman bu etkiyi artırmadığı belirlenmiştir.

Öneriler

- Genç yaş gruplarına yönelik beden algısı destek programları geliştirilebilir, beden olumlamayı teşvik eden eğitim ve egzersiz programları ile beden imajının iyileştirilmesi sağlanabilir.
- Sosyo-demografik faktörlere duyarlı egzersiz programları oluşturulabilir, medeni durum, meslek, eğitim düzeyi ve gelir gibi etmenlere göre özelleştirilmiş beden algısını iyileştiren egzersiz seçenekleri sunulabilir.
- Eğitim ve meslek statüsüne göre beden memnuniyeti artırma stratejileri geliştirilebilir, yüksek eğitim ve meslek statüsüne sahip bireyler için beden algısını destekleyen seminerler ve atölyeler düzenlenebilir.
- Orta gelir grubundaki bireyler için daha erişilebilir ve uygun fiyatlı reformer Pilates gibi egzersiz seçenekleri sunulabilir, beden algısının iyileştirilmesine yönelik destek sağlanabilir.

- Egzersiz sıklığı ve süresi konusunda bilinçlendirme yapılabilir, yüksek egzersiz sıklığının her zaman daha olumlu algılarla örtüşmediği dikkate alınarak, bireylere uygun egzersiz sıklığı hakkında rehberlik sağlanabilir.



5. KAYNAKLAR

- Akman, G.** 2019. Fazla kilolu ve obez bireylerde beden algısı, benlik saygısı ve algılanan sosyal desteğin yaşam doyumuyla ilişkisinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aksu, S.** 2018. Aletli pilates egzersiz programının kas kuvveti ve dayanıklılık üzerine etkisinin obez ve obez olmayan kadınlarda karşılaştırılması. *Yüksek Lisans Tezi*, Marmara Üniversitesi, İstanbul
- Alagül, Ö.** 2004. Farklı spor branşlarında ki sporcuların atılganlık ile beden algısı ilişkisi. *Yüksek Lisans Tezi*, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Anlı, G.,** 2015. Bedeni beğenme ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışması.
- Antony, M. M., Swinson. R. P.** 2008. The Shyness Social Anxiety Workbook, Accessible Publishing Systems Pty, 2.bs.
- ASAPS,** 2014. Amerikan psikiyatri birliği, ruhsal bozuklukların tanısal ve sayımsal elkitabı (DSM-5-5.baskı), Tanı ölçütleri Başvuru Elkitabı'ndan, çev. Köroğlu, E., Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Batur-Çağlayan, H. Z.** 2017. The effects of Mat Pilates and Reformer Pilates in patients with Multiple Sclerosis: A randomized controlled study. *NeuroRehabilitation*, 41(2), 413-422.
- Berg, P. A., Mond, J., Eisenberg, M., Ackard, D.** 2010. The link between body dissatisfaction and self-esteem in adolescents: Similarities across gender, age, weight status, race/ethnicity, and socioeconomic status. *Journal of Adolescent Health*, 47(3), 290–296.
- Bernardo, L. M.** 2007. The effectiveness of Pilates training in healthy adults: An appraisal of the research literature. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 11(2), 106-110.
- Brodt, G. A., Cantergi, D., Gertz, L. C., Loss, J. F.** 2014. An instrumented footbar for evaluating external forces in Pilates. *Journal of applied biomechanics*, 30(3), 483-490.
- Bulguroğlu, H. İ.** 2015. *Multipl sklerozlu hastalarda mat pilates ve aletli pilates eğitiminin denge, kuvvet, mobilite, yorgunluk ve yaşam kalitesi üzerine etkilerinin karşılaştırılması* (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Bulguroğlu, I., Guclu-Gunduz, A., Yazıcı, G., Özkul, C., Irkeç, C., Nazliel, B., Batur-Çağlayan, H. Z.** 2017. The effects of Mat Pilates and Reformer Pilates in patients with

- Multiple Sclerosis: A randomized controlled study. *NeuroRehabilitation*, 41(2), 413-422.
- Bulguroğlu, I., Guclu-Gunduz, A., Yazıcı, G., Özkul, C., Irkeç, C., Nazliel, B., Burger, J. M.** 2006. Kişilik, Kaknüs Yayınları
- Butcher, J. N., Mineka, S., Hooley, J. M.** 2013. Abnormal psychology. New York: Pearson.
- Byrnes, K., Wu, P. J., Whillier, S.** 2018. Is Pilates an effective rehabilitation tool? A systematic review. *Journal of bodywork and movement therapies*, 22(1), 192-202.
- Cash, T. F., Fleming, E. C.** 2002. The impact of body image experiences: Development of the Body Image Quality of Life Inventory. *International Journal of Eating Disorders*, 31(4), 455-460.
- Cash, T. F., Smolak, L.** 2011. Body image: A handbook of science, practice, and prevention (2nd ed.). Guilford Press.
- Civan A.H.** 2021. Fiziksel aktivite ve spor. Spor Bilimleri II. Editör Z.F. Dinç. Akademisyen Kitabevi, Ankara, 33-45.
- Cohen, J.** 1988. *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Coopersmith, S.** 1967. The antecedents of self-esteem. San Francisco: Freeman WH
- CruzFerreira, A., Fernandes, J., Laranjo, L., Bernardo, L.M., Silva, A.** 2011. A systematic review of the effects of pilates method of exercise in healthy people. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 92, 2071-2081.
- Cusumano, D.L., Thompson, J.K.** 1997. Body image and body shape ideals in magazines: exposure, awareness, and internalization. *Sex Roles*, 37, 701-721.
- Çağlayan, B. C., Calik, B. B., Kabul, E. G., Karasu, U.** 2023. Investigation of effectiveness of reformer pilates in individuals with fibromyalgia: A randomized controlled trial. *Reumatología Clínica*, 19(1), 18-25.
- Çetin, B.** 2015. Kentte ve kırsalda yetişmiş ortaokul öğrencilerinin benlik saygısı ile saldırganlık düzeylerinin incelenmesi, (*Yüksek Lisans Tezi*) Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Çiğdem, G. Ö. K., Karaaziz, M.** 2024. Toplumsal Kaygı Bozukluğunda Bilişsel Davranışçı Terapi: Olgu Sunumu. *ISPEC International Journal of Social Sciences & Humanities*, 8(2), 162-170.

- Erdoğan, Ö., Tütüncü, İ.** 2015. Üniversite öğrencilerinin beden algısı, yeme tutumu ve yakın ilişki kurma düzeyleri arasındaki ilişki, *SSTB International Refereed Academic Journal of Sports, Health ve Medical Sciences*, S.17,s.89-115.
- Fayh, A., Brodt, G. A., Souza, C., Loss, J. F.** 2018. Pilates instruction affects stability and muscle recruitment during the long stretch exercise. *Journal of bodywork and movement therapies*, 22(2), 471–475.
- Fitt, S., Sturman, J., and McClain-Smith, S.** 1993. Effects of Pilates-based conditioning on strength, alignment, and range of motion in university ballet and modern dance majors. *Kinesiology and Medicine for Dance* 16(1):36Y51.
- Fox, K. R.** 2000. The effects of exercise on self-perceptions and self-esteem. *Physical Activity and Psychological Well-being*, 13–36.
- Frederick, D. A., Peplau, L. A., Lever, J.** 2007. The swimsuit issue: Correlates of body image in a sample of 52,677 heterosexual adults. *Body Image*, 4(4), 413–419.
- Friedman P., Eisen G., Miller, WJ.** 1980. The Pilates Method of Physical and Mental Conditioning Doubleday and Company, New York.
- Friedman, P., Eisen, G.** 1980. The Pilates method of physical and mental conditioning. *New York: Viking Studio*.
- Gardner, R. M.** 1996. Methodological issues in assessment of the perceptual component of body image disturbance. *British Journal of Psychology*,s.327-337.
- Gündoğan, F.** 2006. Sirozlu hastaların benlik saygısıve benlik saygılarının değerlendirilmesi. (*Yüksek Lisans Tezi*), Abant izzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- Gür, R.** 2013. TÜBİTAK bursiyerlerinin akademik başarılarının bursiyer belirleme puanları ve alan türlerine göre incelenmesi, (*Yüksek lisans tezi*) Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Hamarta, E., Demirbaş, E.** 2009. Lise öğrencilerinin utangaçlık ve benlik saygılarının fonksiyonel olmayan tutumlar açısından incelenmesi, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 21;239-247.
- Hausenblas, H. A., Fallon, E. A.** 2006. Exercise and body image: A meta-analysis. *Psychology and Health*, 21(1), 33–47.
- Homan, K. J., Tylka, T. L.** 2014. Appearance-based exercise motivation moderates the relationship between exercise frequency and positive body image. *Body Image*, 11(2), 101–108.

- Hovardaoğlu, S., Özdemir, Y.D.** 1990. Vücut Algısı Ölçeğinin güvenirlik ve geçerlik çalışması/Şizofrenik ve major depresif hastaların beden imgelerinden doyum düzeyleri. Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü (*Yüksek Lisans Tezi*). Ankara.
- Irez GB, Ozdemir RA, Evin R, Irez SG, Korkusuz F.** 2011. Integrating pilates exercise into an exercise program for 65+ year-old women to reduce falls. *J Sports Sci Med.* 10(1):105-111. Published 2011 Mar 1.
- Isacowitz, R.** 2006. Pilates. (Champaign United States of America): Human Kinetics
- Johnson D H.** 1995. Bone, Breath and Gesture North Atlantic Books, Berkeley
- Kalkan, M., Sahin, C., Toraman, R.A., Turkan, S.** 2010. Yirmi yaş sonrası sünnetsizlerin benlik algısı ve benlik saygısı özelliklerinin çocukluk çağında sünnet olan erişkinlerle karşılaştırılması, *Türk Üroloji Dergisi-Turkish Journal of Urology*, S.36, C.4,s.411-417.
- Kara Kaya, B.,** 2019. Genç Erişkinlerde Klinik Pilates Egzersizlerinin Kognitif Fonksiyolar ve Hareket Hızı Üzerine Etkisi. (*Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul Üniversitesi, Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü) İstanbul.
- Karadenizli, Z. İ., Kambur, B.** 2016. Pilates reformer egzersizlerinin sedanter kadınlarda uyluk çevresi ve hamstring esnekliğine etkisi ve aralarındaki ilişkiler. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 48-62.
- Karasar, N.** 2011. Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Nobel Yayınları
- Kılıç, T., Uğurlu, A., Dikdağ, M.** 2018. Reformer pilatesin orta yaş sedanter kadınlarda; vücut ağırlığı, vücut yağ yüzdesi ve esneklik üzerine etkilerinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(2), 153-161.
- Kloubec, J.A.** 2010. Pilates for improvement of muscle endurance, flexibility, balance, and posture. *The Journal of Strength ve Conditioning Research*, 24(3), 661-667.
- Köknel, Ö.** 1999. Günlük hayatta ruh sağlığı, İstanbul: Alfa Yayıncılık
- Kring, A.M., Davison, G.C, Neale, J.M., Johnson, S.** 2015. Anormal psikolojisi, çev. Mustafa Şahin, 12. bs, Ankara: Nobel Akademi.
- Küçükapan, H., Civan, A.** 2021. Pilates egzersizlerinin beden algısına etkisi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 54–62.
- Latey, P.** 2001. The Pilates method: history and philosophy. *Journal of bodywork and movement therapies*, 5(4), 275-282.)

- Machado, C. N., Prado, A. P. M., Dell'Antonio, E., Oliveira, D. F. D., Pereira, S. M., Roesler, H.** 2016. Analysis of lower limb force in foot work exercise of Pilates. *Fisioterapia em Movimento*, 29(4), 669-676.
- McCabe, M. P., Ricciardelli, L. A.** 2004. Body image dissatisfaction among males across the lifespan: A review of past literature. *Journal of Psychosomatic Research*, 56(6), 675–685.
- McLaren, L., Kuh, D.** 2004. Women's body dissatisfaction, social environment, and attitudes towards aging. *Journal of Women Aging*, 16(1-2), 5–29.
- Morrison, T.G., Kalin, R., Morrison, M.A.** 2004. Body-image evaluation and body-image investment among adolescents: a test of sociocultural and social comparison theories. *Adolescence*, 39, 571-87.
- Muscolino J.E., Cipriani S.** 2004. Pilates and the “powerhouse”-I. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*. 8 (1); 15-24.
- Neagu, A.** 2015. Body image: a theoretical framework.
- Nieman, D.C.** 2007. Exercise Testing And Prescription A Healty-Related. *Appalachian State University*. p. 47-77, 123-237.
- Osar E., Bussard M.** 2016. unctional anatomy of the pilates core: an illustrated guide to a safe and effective core training program. North Atlantic Books. 1 st ed. California. p: 112-137.
- Petrie, T. A., Greenleaf, C., Reel, J. J., Carter, J.** 2002. Personality and psychological factors as predictors of disordered eating among female collegiate athletes. *Eating Disorders*, 10(3), 189–200.
- Pişkin, M.** 2010. Özsaygı geliştirme eğitimi. içinde, ilköğretimde rehberlik Ankara: Nobel Yayınları.
- Reel, J. J., SooHoo, S., Summerhays, J. F., Gill, D. L.** 2007. Age before beauty: An exploration of body image in African-American and Caucasian adult women. *Journal of Gender Studies*, 16(1), 57–71.
- Rosenberg, M.** 1965. Society and the adolescent self-image. Princeton, New Jersey: Princeton University Press.
- Santos, N. T. O. d., Souza, L. A., Donzeli, M. A., Oliveira, K. C. R. d., Gasparini, A. L. P., ve Bertencello, D.** 2019. Desempenho muscular respiratório após 12 sessões de

- treinamento utilizando o aparelho Reformer do método Pilates. *Fisioterapia e Pesquisa*, 26, 58-64.
- Saric, R. Z., Sakic, M.** 2013. Relations Of Parenting Styles And Friendship Quality To Self-Esteem, Life Satisfaction And Happiness In Adolescents, *Applied Research Quality Life*.
- Secord, P.F., Jourard, S.M.** 1953. The appraisal of body-cathexis: body-cathexis and the self. *J Consult Psychol*; 17:343-347.
- 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.
- Shedden, M., Kravitz, L.** 2007. Pilates: A corrective system of exercise. *ACSM's Health ve Fitness Journal*, 11(5), 7-12.
- Shilder, P.** 1935. The image and appearance of the human body, *Studies in the Constructive Energies of the Psyche*.
- Sparrowe L.** 1994. *Yoga Journal*, USA Wide A 1906 Medical and Orthopedic Gymnastics. Funk and Wagnalls Comp, New York
- Srivastava, R.** 2016. Effect of Pilates, Calisthenics and Combined Exercises on Selected *Physical Motor Fitness*.
- Suna, G., Isildak, K.** 2020. Investigation of the Effect of 8-Week Reformer Pilates Exercise on Flexibility, Heart Rate and Glucose Levels in Sedentary Women. *Asian Journal of Education and Training*, 6(2), 226-230.
- Sübaşı, G.** 2007. Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygıyı yordayıcı bazı değişkenler, *Eğitim ve Bilim*, S.32, C.144,s. 3-15.
- Swami, V.** 2015. Cultural influences on body size ideals: Unpacking the impact of Westernization and modernization. *European Psychologist*, 20(1), 44–51.
- Swami, V., Mada, R., Tovée, M. J., Furnham, A.** 2010. An investigation of the impact of television viewing on self-esteem and body image in adolescent girls. *European Eating Disorders Review*, 18(3), 220–229.
- Şavkın, R.** 2014. Pilates eğitiminin vücut kompozisyonuna etkisi. *Yüksek Lisans Tezi*, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.

- Tarhan, S.** 1995. Lise öğrencilerinin beden imajlarından hoşnut olma düzeylerinin özsaygıları ve akademik başarıları üzerindeki etkisi. (*Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*) Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Taspinar, O., Aslan, U. B., Agbuga, B., Taspinar, F.** 2014. The effects of Pilates training on physical fitness parameters, perceived health status, and psychological symptoms in healthy women. *Women Health*, 54(6), 552–567.
- Tiggemann, M.** 2004. Body image across the adult life span: Stability and change. *Body Image*, 1(1), 29–41.
- Tiggemann, M., Lynch, J. E.** 2001. Body image across the life span in adult women: The role of self-objectification. *Developmental Psychology*, 37(2), 243–253.
- Tiggemann, M., Slater, A.** 2004. Thin ideals in music television: A source of social comparison and body dissatisfaction. *International Journal of Eating Disorders*, 35(1), 48–58.
- Türe, H.** 2009. Celal bayar üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinde sosyal kaygı düzeyini etkileyen faktörler,(Uzmanlık tezi), Celal Bayar Üniversitesi Tıp Fakültesi, Manisa.
- Tylka, T. L., Homan, K. J.** 2015. Exercise motives and positive body image in physically active college women and men: Exploring an expanded acceptance model of intuitive eating. *Body Image*, 15, 90–97.
- URL-1,** 2023. https://wantpilates.com/what-are-common-mistakes-on-pilates-reformer?utm_source=30 Ağustos 2023.
- URL-2,** 2022. <https://www.macfit.com/blog/yasam/hareketsiz-bir-hayat-tarzi-sedanter-yasam> 9 Kasım 2022.
- Uslu, D.** 2019. Bedeni beğenme-sosyal yetkinlik arasındaki ilişkilerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Vaquero-Cristóbal, R., Alacid, F., Esparza-Ros, F., López-Plaza, D., Muyor, J. M., López-Miñarro, P. A.** 2016. The effects of a reformer Pilates program on body composition and morphological characteristics in active women after a detraining period. *Women ve Health*, 56(7), 784-806.
- Yavuzer, H.** 2014. Ana-Baba ve Çocuk. 25. Baskı, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yilmazer, N.** 1992. *Total Mastektomi Yapılmış Kadınlar İle Meme Koruyucu Tedavi Geçirmiş, Kadınların Beden İmajı ve Benlik Saygılarının Karşılaştırılması* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi Onkoloji Enstitüsü] Ulusal Tez Merkezi. Tez No:24615, 89s.

EKLER

Ek-1: Etik Kurul Yazısı



T.C.
MUNZUR ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu

Sayı : E-30603717-050.04-2400062588
Konu : Etik Kurul Kararı (Yüksek Lisans
Öğrencisi Kardelen YAVUZ)

TOPLANTI SAYISI
2024/12

KARAR SAYISI
05

TOPLANTI TARİHİ
26.12.2024

Kurulumuz 26.12.2024 tarihinde saat 13.00'da Kurul Başkanı Prof. Dr. Fulya BENZER Başkanlığında, aşağıda imzaları bulunan kurul üyelerinin katılımlarıyla toplanarak gündemdeki konuları görüşmüş ve aşağıdaki kararları almıştır.

KARAR NO 2024/12-05'in 04.12.2024 tarihli ve 56388 sayılı başvurusuna istinaden;

Sorumlu Araştırmacı: Yüksek Lisans Öğrencisi Kardelen YAVUZ
Diğer Araştırmacılar: Dr. Öğr. Üyesi Metin YILDIZ

"Reformer Pilates Egzersizi Uygulayan Kadınlarda Beden İmajı ve Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi (Elazığ ili Örneği)" konulu çalışma etik kurulumuzda görüşülmüş olup; çalışmanın etik kurallara uygun olduğuna oy çokluğu ile karar verilmiştir.

Kararın gereği için Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu Başkanlığı'na sunulmasına karar verilmiştir.

Kurul Başkanı
Prof. Dr. Fulya BENZER

Kurul Üyeleri

Prof. Dr. Görkemli KAZAR
Prof. Dr. Mevlüt ALATAŞ
Doç. Dr. Engin COŞKUN
Doç. Dr. Seda GÜNDÜZALP
Doç. Dr. Oktay KIZAR
Doç. Dr. Melih YÜCESAN
Doç. Dr. Tuncay YILDIRIM
Av. Serkan ERDOĞAN

Belge Doğrulama Kodu: FE4HUMT

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Takip Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/munzur-universitesi-ehys>

Adres: Akademi Mah. Üniversite Yerleşkesi Merkez / Tunceli

Bilgi için :

Gülşah Levent
Sekreter

Telefon No: (0 428) 2131794

Faks No:

Telefon No:

e-Posta:

İnternet Adresi:

Dinlet Hat:

Kep Adresi: munzuruniversitesi@ta01.kep.tr



Av. Serkan ERDOĞAN Kurul Üyesi V.	Doç. Dr. Seda GÜNDÜZALP Kurul Üyesi V.	Doç. Dr. Oktay KIZAR Kurul Üyesi V.
Doç. Dr. Tuncay YILDIRIM Kurul Üyesi V.	Prof. Dr. Görkemli KAZAR Kurul Üyesi V.	Prof. Dr. Mevlüt ALATAŞ Kurul Üyesi V.
Doç. Dr. Engin COŞKUN Kurul Üyesi V.	Doç. Dr. Melih YÜCESAN Kurul Üyesi V.	Prof. Dr. Fulya BENZER Kurul Başkanı

Ek: 4.12.2024 tarihli 2400056388 sayılı yazı



Ek-2: Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcı;

Bu anket formu bilimsel bir çalışmada Yürütülen “Reformer Pilates Egzersizi Uygulayan Kadınlarda Beden İmajı ve Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi (Elâzığ İli Örneği)” adlı makale çalışmasında kullanılmak üzere hazırlanmıştır. İsim yazmanıza gerek yoktur. Anket sonucunda elde edilen veriler sadece bilimsel bir araştırma için kullanılacaktır. Göstereceğiniz özen ve yardımlarınızdan dolayı teşekkür ederim.

Kardelen YAVUZ

Yüksek Lisans Öğrencisi

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Yaşınız:

- ☐ 18-24
- ☐ 25-34
- ☐ 35-44
- ☐ 45-54
- ☐ 55 ve üstü

2. Medeni Durumunuz:

- ☐ Bekar
- ☐ Evli
- ☐ Boşanmış
- ☐ Dul

3. Mesleğiniz:

- ☐ Ev hanımı
- ☐ İşsiz
- ☐ Öğrenci
- ☐ Memur
- ☐ İşçi
- ☐ Serbest meslek
- ☐ Emekli
- ☐ Diğer (belirtiniz): _____
- ☐ Öğretmen
- ☐ Doktor
- ☐ Akademisyen

4. Eğitim Durumunuz:

- ☐ Yalnızca okur-yazarım
- ☐ İlkokul mezunu
- ☐ Ortaokul mezunu
- ☐ Lise ve dengi okul mezunu
- ☐ Üniversite mezunu
- ☐ Lisansüstü

5. Ekonomik Durumunuz:

5.1. Toplumun genelini göz önünde bulundurursanız ekonomik gelir düzeyinizi nasıl ifade edersiniz?

- ☐ Çok iyi: İstedğimiz gibi para harcarız
- ☐ İyi: İhtiyaçlarımızı karşılamada güçlük çekmiyoruz
- ☐ Orta: Ancak ihtiyaçlarımızı karşılayabiliyoruz
- ☐ Kötü: İhtiyaçlarımızı tam olarak karşılayamıyoruz
- ☐ Çok kötü: İhtiyaçlarımızı karşılamakta zorlanıyoruz

5.2. Reformer Pilates Egzersizi Yapma Sıklığımız:

- ☐ Haftada bir
- ☐ Haftada iki
- ☐ Haftada üç
- ☐ Haftada dört ve üstü
- ☐ Düzenli yapmıyorum

5.3. Egzersiz Yapmaya Başlama Süreniz:

- ☐ 1 aydan az
- ☐ 1-6 ay
- ☐ 6-12 ay
- ☐ 1 yıldan fazla

Ek-3: Bedeni Beğenme Ölçeği

Aşağıda bazı ifadeler yer almaktadır. Her sorunun karşısında bulunan; (1) Asla (2) Nadiren (3) Bazen (4) Sık sık ve (5) Her zaman anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. Sizi tanımlayan en uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.

1	Bedenime saygı duyarım.	1	2	3	4	5
2	Bedenimle ilgili olumlu hislere sahibim.	1	2	3	4	5
3	Bedensel olarak en azından birkaç olumlu özelliğe sahibim.	1	2	3	4	5
4	Bedenimle ilgili olumlu tutumlara sahibim.	1	2	3	4	5
5	Bedensel ihtiyaçlarıma karşı duyarlıyım.	1	2	3	4	5
6	Bedenimi seviyorum.	1	2	3	4	5
7	Bedenimin farklı ve benzersiz özelliklerini beğenirim.	1	2	3	4	5
8	Davranışlarım vücuduma yönelik olumlu tutumlarımı yansıtır, örneğin başımı dik tutarım ve güler yüzlüyümdür.	1	2	3	4	5
9	Bedenim bana huzur verir.	1	2	3	4	5
10	Medyatik (modeller, artistler) insanlardan farklı olsam da kendimi güzel hissediyorum.	1	2	3	4	5

Ek-4: Beden İmajı Ölçeği

Aşağıdaki sorularda bir vücut özelliğiniz hakkındaki duygularınızı en iyi anlatan ifadenin altına (X) işareti koyunuz.

İFADELER	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					