

T.C.
KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**KOCAELİ BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİNE BAĞLI YÜRÜTÜLEN
ZUMBA FITNESS EGZERSİZ PROGRAMLARININ KADINLARIN
BEDEN İMGESİ İLE İLETİŞİM BECERİLERİNE ETKİSİ**

Alev YILDIZ

Kocaeli Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetmeliğinin
Beden Eğitimi ve Spor programı için Öngördüğü
BİLİM UZMANLIĞI TEZİ
Olarak Hazırlanmıştır

DANIŞMAN
Doç. Dr. Elif KARAGÜN

Kocaeli Üniversitesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu
Onay Numarası: KOÜ GOKAEK 2018/112

KOCAELİ
2019

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE



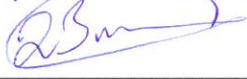
Tez Adı: Kocaeli Büyükşehir Belediyesine Bağlı Yürütülen Zumba Fitness Egzersiz Programlarının Kadınların Beden İmgesi ile İletişim Becerilerine Etkisi.

Tez yazarı: Alev YILDIZ

Tez savunma tarihi: 27.06.2019

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Elif KARAGÜN

Bu çalışma, sınav kurulumuz tarafından Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı BİLİM UZMANLIĞI / Yüksek Lisans TEZİ olarak kabul edilmiştir.

SINAV KURULU ÜYELERİ		İMZA
ÜNVANI	ADI SOYADI	
BAŞKAN	Doç. Dr. İhsan SARI	
ÜYE(DANIŞMAN)	Doç. Dr. Elif KARAGÜN	
ÜYE	Doç. Dr. Zekiye BAŞARAN	

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

.... /.... /2019

Prof. Dr. Sema Aşkın KEÇELİ

KOÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ÖZET

Kocaeli Büyükşehir Belediyesine Bağlı Yürütülen Zumba Fitness Egzersiz Programlarının Kadınların Beden İmgesi İle İletişim Becerilerine Etkisi

Amaç: Bu araştırmanın amacı zumba fitness egzersiz programının 3 aylık süreç sonunda katılımcı kadınların beden imgesi ve iletişim becerilerine bir etkisinin olup olmadığının incelenmesidir.

Yöntem: Bu amaç doğrultusunda Kocaeli Büyükşehir Belediyesine ait spor merkezlerine yeni başlayan ve araştırmaya gönüllü katılan 76 kadına sosyo-demografik özelliklerini belirlemek amacıyla hazırlanan bilgi anketi, Ersanlı ve Balcı (1998) tarafından geliştirilen İletişim Becerileri Envanteri, Cash (2000) tarafından geliştirilen Çok Boyutlu Bedenini Değerlendirme Ölçeği ön test olarak uygulanmıştır. Ön test sonrası 12 hafta süresince haftada 2 gün 60 dk zumba fitness programı uygulanması bitiminde aynı ölçekler son test olarak tekrar edilmiştir. Veriler SPSS 22.00 paket programında analiz edildiğinde; normal dağılıma uydukları için parametrik testlerden Independent-Samples T Testi, Paired-Samples T Testi ve One-Way Anova testleri kullanılmıştır.

Bulgular: Elde edilen bulgularada; İletişim Becerileri ve Çok Boyutlu Bedenini Değerlendirme Ölçeklerin ön test-son test puan karşılaştırmaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak çok boyutlu bedenini değerlendirmede; eğitim düzeyi, spor yapma süreleri açısından hem ön test hem de son testlerde; iletişim becerilerinde ise; eğitim düzeyi son test, çocuk durumuna göre ise ön testlerde anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,05$).

Sonuç: Kadınlarda uygulanan zumba fitness egzersiz programının iletişim becerileri ve çok boyutlu bedenini değerlendirme üzerine bir etkisi bulunmamıştır. Sadece sosyo-demografik değişkenler olan eğitim durumu, spor yapma süresi ve çocuk durumunda anlamlı farklılık bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Beden imgesi, iletişim becerileri, kadın, spor, zumba.

ABSTRACT

The Effect Of Zumba Fitness Exercises Program Carried Out By Kocaeli Metropolitan Municipality in Communication Skills With The Woman's Body Image

Objective: Purpose of this research is to examine whether the Zumba fitness exercise program has any effect on body image and communication skills of participant women at the end of the 3-month period.

Method: For this purpose, an informative questionnaire prepared to identify their socio-demographic characteristics, Communication Skills Inventory developed by Ersanlı and Balcı (1998), and Multidimensional Body Self-Relations Questionnaire developed by Cash (2000) were applied as preliminary tests to 76 women who newly started to sports centers of Kocaeli Metropolitan Municipality and voluntarily participated this research. After the preliminary test, the same questionnaires were repeated as final tests at the end of 60-minute Zumba fitness program repeated twice a week for 12 weeks. When data was analyzed with SPSS 22.00 package program; Independent-Samples T Test, Paired-Samples T Test and One-Way Anova tests among parametric tests were used since they conformed to normal distribution.

Results: In the findings obtained; no significant difference was found between preliminary test-final test score comparisons of Communication Skills and Multidimensional Body Self-Relations Questionnaires. However, in multidimensional body self-relations questionnaire; significant difference was found in both preliminary and final tests in terms of education level, exercise durations; and in communication skills; significant difference was found in final tests in terms of education level and in preliminary tests in terms of children status ($p < 0,05$).

Conclusions: No effect was found for Zumba fitness exercise program performed by women in terms of communication skills and multidimensional body self-relations questionnaire. Significant differences were only found in education level, exercise duration and children status which are socio-demographic variables.

Keywords: Body image, communication skills, woman, sports, zumba.

TEŞEKKÜRLER

Yüksek lisans eğitimim süresince bilgi ve deneyimlerinden yararlandığım, eğitim sürem boyunca desteklerini esirgemeyen danışman hocam Doc. Dr. Elif Karagün'e, Tezimin 'Evden Okula Hadi Anneler Spora' projesi kapsamına alınmasında, bu çalışmanın sağlıklı yürümesi için gerekli olan maddi ve manevi desteğini esirgemeyen Kocaeli Büyükşehir Belediyesi Gençlik ve Spor Dairesi Başkanlığına bağlı Kadın ve Aile Hizmetleri Şube Müdürü Nagihan Malkoç'a, Zumba Fitness egzersizini kadınlara anlatıp onları bu çalışmaya katılmasını teşvik eden Nene Hatun Spor salonu yöneticisi Derya Topal'a, Yüksek lisans eğitimime başlamamda ve tez süresince yardımlarını esirgemeyen Nazlı Yıldız'a teşekkür ederim.

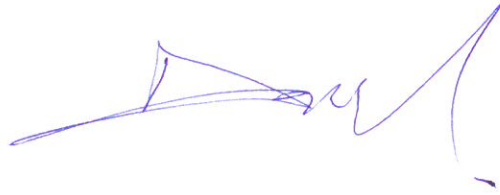
Son olarak eğitim hayatım boyunca maddi ve manevi desteğini esirgemeyen Ailem'e sonsuz teşekkürler ederim.

TEZİN AŞIRMA OLMADIĞI BİLDİRİSİ

Tezimde başka kaynaklardan yararlanılarak kullanılan yazı, bilgi, çizim, çizelge, ve diğer malzemeler kaynakları gösterilerek verilmiştir. Tezimin herhangi bir yayından kısmen ya da tamamen aşırma olmadığını ve bir intihal programı kullanılarak test edildiğini beyan ederim.

25 / 06 / 2019

Alev YILDIZ



İÇİNDEKİLER

	Sayfa No
KABUL VE ONAY	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
TEŞEKKÜRLER	vi
TEZİN AŞIRMA OLMADIĞI BİLDİRİSİ	vii
İÇİNDEKİLER	viii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	xii
ÇİZELGELER DİZİNİ	xiii
1. GİRİŞ	1
1.1. Genel Bilgiler	3
1.2. İletişim Kavramı	3
1.3. Temel İletişim Süreci ve Unsurları	3
1.3.1. Kaynak	4
1.3.2. İleti	4
1.3.3. İletişim Kanalı	4
1.3.4. Alıcı	4
1.3.5. Geri Bildirim	5
1.4. İletişim Türleri	5
1.4.1. Kişi İç İletişimi	5
1.4.2. Kitle İletişimi	5
1.4.3. Örgütsel İletişim	6
1.4.4. Kişilerarası İletişim	6
1.4.4.1. Kişilerarası iletişim türleri	7
1.4.4.1.1. Sözlü iletişim	7
1.4.4.1.2. Sözsüz iletişim	7

1.4.4.1.2.1. Yüz ve beden	7
1.4.4.1.2.2. Bedensel temas	7
1.4.4.1.2.3. Dokunma ve bakma	8
1.4.4.1.2.4. Mekân kullanımı	8
1.4.4.1.3. Yazılı iletişim	8
1.5. İletişim Becerilerini Etkileyen Faktörler	8
1.5.1. Spor	8
1.5.2. Toplumsal Cinsiyet Rol Öğrenimleri	9
1.6. Sağlıklı Bir İletişim İçin Neler Gereklidir	10
1.7. İletişim Becerileri İle İlgili Türkiye’de Yapılan Çalışmalar	10
1.8. İletişim Becerileri İle İlgili Yurtdışında Yapılan Çalışmalar	11
1.9. Beden İmgesi Kavramı	12
1.10. Beden İmgesini Etkileyen Faktörler	13
1.10.1. Benlik Kavramı	13
1.10.2. Benlik Saygısı	13
1.10.3. Spor Müzik ve Dans	13
1.11. Beden İmgesiyle İlgili Türkiye’de Yapılan Çalışmalar	14
1.12. Beden İmgesi İle İlgili Yurtdışında Yapılan Çalışmalar	16
1.13. Zumba Kavramı	17
1.14. Zumba Fitness Programının Faydaları	18
1.15. Zumba Fitness Programının Fizyolojisi	18
1.16. Zumba Fitniss Programının Psikolojisi	18
1.17. Zumba Müzik Temelleri ve Formül	19
1.18. Zumba, İletişim Becerileri ve Beden İmgesi İle İlgili Türkiye’de Yapılan Çalışmalar	20
1.19. Zumba Fitness İle İlgili Yurtdışında Yapılan Çalışmalar	21
2. AMAÇ	23

3. YÖNTEM	24
3.1. Araştırmanın Yöntemi	24
3.1.1. Alınan İzinler Uygulamada Yer Alacak Üyelerin Tespiti	24
3.1.2. Zumba Fitness Egzersiz Programının Oluşturulması	25
3.1.3. Süreç	25
3.1.4. Uygulama	25
3.2. Veri Toplama Araçları	25
3.2.1. Kişisel Bilgi Formu	26
3.2.2. Çok Boyutlu Bedenini Değerlendirme Ölçeği	26
3.2.3. İletişim Becerileri Ölçeği	26
3.3. Araştırma İzinleri ve Veri Toplama Araçlarının Uygulanması	27
3.4. Verilerin Analizi	27
4. BULGULAR	28
4.1. Zumba Programına Katılan Kadınların Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular	28
4.2. Zumba Programına Katılan Kadınların Ailevi ve Spor Özelliklerine İlişkin Bulgular	29
4.3. Katılımcıların İletişim Becerileri ve Çok Boyutlu Bedenini Değerlendirme Ölçek Puanlarının T-Testi Sonuçlarına İlişkin Bulgular	30
4.4. Katılımcıların Sosyo-Demografik Değişkenlerine Göre Çok Boyutlu Bedenini Değerlendirme Ölçek Puanlarının T-Testi Sonuçlarına İlişkin Bulgular	31
4.5. Katılımcıların Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Çok Boyutlu Bedenini Değerlendirme Ölçeği Varyans (Anova) Sonuçlarına İlişkin Bulgular	32
4.6. Katılımcıların Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre İletişim Becerileri Ölçek Puanlarının T-Testi Sonuçlarına İlişkin Bulgular	36
4.7. Katılımcıların Sosyo-Demografik Değişkenlerine Göre İletişim Becerileri Analizi (Anova) Bulguları	37
5. TARTIŞMA	41
5.1. Katılımcıların İletişim Becerileri ve Çok Boyutlu Bedenini Değerlendirme Bulgularının Tartışılması	41

5.2. Katılımcıların Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Çok Boyutlu Bedenini Değerlendirme Bulgularının Tartışılması	42
5.3. Katılımcıların Sosyo-Demografik Değişkenlere İletişim Becerileri Bulgularının Tartışılması	45
5.4. Sınırlılıklar	48
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	49
6.1. Sonuç	49
6.2. Öneriler	50
KAYNAKLAR DİZİNİ	51
ÖZGEÇMİŞ	57
EKLER	58
EK-1 Kişisel Bilgi Formu	58
EK-2 Çok Boyutlu Bedenini Değerlendirme Ölçeği	59
EK-3 İletişim Becerileri Envanteri	61
EK-4 Etik Kurul Onayı	64
EK-5 Tez Denetleme Listesi	66

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

- İBE : İletişim Becerileri Envanteri
ÇBBDÖ : Çok Boyutlu Bedenini Değerlendirme Ölçeği
ZES : Zumba Education Specialist

ÇİZELGELER DİZİNİ

Çizelge 3.1. Tek Gurup Öntest-Sontest Desen	25
Çizelge 4.1. Zumba Programına Katılan Kadınların Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri	29
Çizelge 4.2. Zumba Programına Katılan Kadınların Ailevi ve Spor Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzdeler Değerleri	30
Çizelge 4.3. Katılımcıların İletişim Becerileri ve Çok Boyutlu Bedenini Değerlendirme Ölçek Puanlarının T-Testi Sonuçları	31
Çizelge 4.4. Katılımcıların Sosyo-Demografik Değişkenlerine Göre Çok Boyutlu Bedenini Değerlendirme Açısından T-Testi Sonuçları	32
Çizelge 4.5. Katılımcıların Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Çok Boyutlu Bedenini Değerlendirme Ölçeği Varyans (Anova) Sonuçları	35
Çizelge 4.6. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre İletişim Becerileri T-Testi Sonuçları	37
Çizelge 4.7. Katılımcıların Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre İletişim Becerileri Analiz (Anova) Sonuçları	40

1. GİRİŞ

İnsanlık tarihine bakıldığında geçmişten günümüze her geçen gün teknolojik gelişmelerin bir adım ileriye gittiği, yaşam kalitelerini artırmak adına yaptıkları işlerin zahmetsiz ve daha az enerji kullanarak yapılmasını sağlayacak araçlar geliştirdikleri açıklanmıştır. Yaşamı kolaylaştıran bu araçlarla değişen yaşam biçiminin de farklı durumlar ortaya koyduğu özellikle bu teknolojik gelişmelerin insanların fiziksel aktivite azlığına ve ardından gelişen sağlık sorunlarına yol açtığı bildirilmiştir (Özkal 2016). Fiziksel aktivite azlığı özellikle fiziksel yapı ve sosyal ortamlarda farklılaşmalara yol açıldığı belirtilmiştir. Fiziksel görünümün değişmesi sonucu bireylerin bedenleri hakkındaki düşünceleri, sosyal ilişkilerin değişmesi ile de iletişim becerilerinde değişmelere yol açtığı açıklanmıştır (Burke ve Segrin 2014).

Beden imgesi, kişinin kendi vücudunun dış görünümünün içsel bir değerlendirmesi, bir tür içsel sunum olduğu ve bu sunumunda bireylerin duygu ve düşünceleri ile ilgili olduğu belirtilmiştir (Öngören 2015). Yine beden imgesinin, kişinin bedeniyle ilgili kendisini etkileyen özellikler olarak; kilo, boy, göz rengi, psikolojisi olarak kendisini yeterli görme duygusunu etkileyen unsurlar şeklinde tanımlanmıştır (Gültekin 2017, Öngören 2015). Beden imgesinin bireylerin fiziksel olarak kendilerini beğenmeleri, çekici bulma ve psikolojik sağlamlık açısından belirleyici olduğu belirtilmiştir. Dış görünümünden memnun olan insanların özgüveni yüksek, sosyal iletişim becerilerinin düzgün, fiziksel ve ruhsal sağlık bakımından dengeli oldukları dış görünüşünden memnun olmayan kişilerin ise düşük özgüvenli, psikolojik ve sosyal problemlerle mücadele etmede zorlanan bireyler olduğu da ileri sürülmüştür (Köse ve diğ. 2016). Beden imgesindeki olumsuzlukların, fiziksel görünümlerin kişilerin sosyal yaşamındaki iletişim becerilerini de olumsuz etkilediğini ve bunun nedeni olarak da bireyin kendisini fiziksel olarak nasıl algıladığı beden duruşuna, iletişim örtüsüne yansıttığı belirtilmiştir (Dökmen 1994, Kalfat ve Kıncal 2008). Yapılan araştırmalarda günümüzde kitle iletişim araçlarının ideal beden ölçümlerine ilişkin yansıtımalarının bireylerin beden memnuniyetsizlik duygularını harekete geçirdiği ve özellikle bu durumun erkeklere oranla kadınlarda daha fazla olduğu belirtilmiştir. Kadınlar da zayıflığın ideal bir beden imgesi olarak medyada sunulduğu açıklanmıştır. Bu durumun da ideal bir bedene sahip olmak için bireyleri çeşitli spor aktivitelerine yönlendirdiği, fiziksel etkinliğe katılan bireylerin de egzersiz yapmayan bireylere göre daha olumlu beden imgesine sahip oldukları belirtilmiştir (Bıyıklı 2007).

Zumba Fitness egzersizi Latin müziğinin dünya müziğiyle harmanlanması sonucu bireylere dans ve fitness egzersizlerini birleştirerek dinamik, heyecan verici, neşeli ve kısa sürede vücudu şekillendiren aerobik/fitness yaklaşımını kullanarak hızlı ve yavaş ritimlerden meydana gelen bir egzersiz programı olduğu belirtilmiştir. Yine Zumba egzersizinin insan vücudu üzerindeki etkilerinin yanında kişinin kendisine saygısını, özgüvenini ve sosyalleşmesini sağlayan bir egzersiz programı olduğu da ifade edilmiştir (Ljubojevic ve diğ. 2014, Zumba 2014). Yapılan çalışmalara bakıldığında düzenli egzersizlerin fiziksel sağlık ve kilo kontrolüne yardımcı olmasının yanında zihinsel hastalıkların iyileşmesinde önemli rol oynadığı, kilo kontrolünün özellikle fiziksel görünüş ve başkaları tarafından beğenilen bir vücuda sahip olmanın kadınlar için özel olması nedeniyle egzersize başlama sebeplerinden en önemlisi olduğu, bunun nedeni olarak da sosyal medyada moda dünyası tarafından dayatılan "ideal vücut" imajı ve bu durumun da ciddi bir sorun ve takıntı haline geldiği belirtilmiştir (Yeltepe 2011, Öngören 2015).

Son dönemlerde kadınlar tarafından tercih edilen egzersiz programlarından biri olan zumba fitness programının yerel yönetimlere bağlı olarak yürütüldüğü bilinmektedir. Ancak yürütülen bu programların beden imgesi ve iletişim becerileri açısından sonuçlarını değerlendiren herhangi bir çalışmanın olmadığı görülmüştür. Bu açıdan Kocaeli Büyükşehir Belediyesi Gençlik ve Spor Hizmetleri Dairesine bağlı Kadın ve Aile Hizmetleri Şube Müdürlüğü'nün "Evden Okula Hadi Anneler Spora" projesi kapsamında hali hazırda yürütülen Zumba Fitness egzersiz programının 3 aylık süreç sonunda katılımcı kadınların beden imgesi ve iletişim becerilerine bir etkisi var mıdır? Sorusu akla gelmiştir. Bu sorudan hareketle 12 hafta süresince haftada 2 gün 1 saat yapılacak zumba fitness egzersiz programının kadınların beden imgesi ve iletişim becerilerine etkisi araştırılması amaçlanmıştır. Bu amaçla Kocaeli Büyükşehir Belediyesi Gençlik ve Spor Hizmetleri Dairesine bağlı Kadın ve Aile Hizmetleri Şube Müdürlüğü'nün "Evden Okula Hadi Anneler Spora" projesi kapsamında zumba fitness egzersiz programlarına yeni kayıt olan kadınlara uygulama başlamadan önce İletişim Becerileri ve Çok Boyutlu Bedenini Değerlendirme ölçeği ön test olarak uygulanacak. 12 hafta boyunca haftada 2 gün 1 saat zumba fitness egzersizi uygulamaları bitiminde aynı ölçekler son test olarak tekrar uygulanarak zumba fitness egzersiz programının iletişim becerileri ve çok boyutlu bedenini değerlendirme üzerine etkisi ölçülmüştür.

1.1. Genel Bilgiler

1.2. İletişim Kavramı

İletişim Latince kökenli "communic" kelimesinden paylaşma ve ortaklaşma anlamına geldiği açıklanmıştır. Türkçe sözlük anlamı karşılıklı bilgi, duygu alış verişi olduğu belirtilmiştir. İletişimin gerçekleşmesi; bilgi veya duygunun diğer bir deyişle mesajın hem aktarılması hem de algılanması gerektiği açıklanmıştır. Mesajın algılanmasında insanların psikolojik, sosyal ve kültürel çeşitli özelliklerini yansıtan duygu, tutum ve davranışların etkisi olduğu şeklinde tanımlandığından iletişimin sadece bilgi alış verişi değil, duygu alış verişini de kapsadığı belirtilmiştir (Hazar 2003). Her birey edindiği bilgiler ışığında kendisi için yeni olguların oluştuğu ve bu öğrendiği olgularla iletişimini sürdürdüğü ve yine her bireyin kendine özgü düşünce, duygu, giyim, vücut şekli olduğu gibi kendine özgü bir iletişim tarzının da olduğu belirtilmiştir. İletişim tarzının, bireyin kendisini ve çevresini algılamasıyla yakından ilişkili olduğu da açıklanmıştır (Gülbahçe 2010).

İletişim becerileri etkili konuşma, yazma, ifade etme ve düşünme şeklinde tanımlanıp öğrenilebilir ve geliştirilebilir bir olgu olduğu. Bu beceriye sahip bireyler kendilerine yöneltilebilir eleştiri, uyarıları tek bir pencereden değil birçok açıdan değerlendirmesi olarak tanımlanmıştır. İnsanların toplumla verimli, sağlıklı iletişim kurmaları etkili iletişim becerilerine sahip olmaları gerektiğine değinilmiştir. İletişim becerileri karşındakini etkin dinleyebilme, sözel olan ve sözel olmayan mesajları uyumunu dikkate alma biçimi olduğu. Ayrıca bireyin, karşısındaki insanlarla sağlıklı ve verimli ilişkiler kurmasını sağlayan, bireyin toplum içinde yaşamasını kolaylaştıran öğrenilmiş davranışla olduğu tanımlanmıştır (Erdem ve diğ. 2017, Görmüş ve diğ. 2013).

1.3. Temel İletişim Süreci ve Unsurları

İletişimi tamamlayan birkaç sürecin olduğu, iletişimi kuran insanların etkileşiminin nerden başlayıp nerde bittiğinin zor anlaşılabilir bir süreç olmaları nedeniyle iletişimin detaylandırılarak açıklamanın yararlı olduğu belirtilmiştir (Özdayı 2018). Kaynak, alıcının algılayabildiği bilgiyi iletişim araçlarıyla gönderdiği. İleti (mesaj) alıcı tarafından doğru algılandığı takdirde iletişimin sağlıklı bir şekilde gerçekleştiği belirtilmiştir. Başarılı bir iletişimde geri beslenmenin sağlanmasının gerekli olduğu, yanlış algılama durumunda veya algılayamama durumunda iletişimin gerçekleşmediği açıklanmıştır (Hazar 2003).

1.3.1. Kaynak

İletişim sürecinin başlangıç noktasının kaynak (gönderici) olduğu belirtilmiştir. Kaynak kişiler arası iletişim sürecini başlatan, duygu, düşünce ve olguların karşı tarafa aktarmak üzere harekete geçilmesi olarak tanımlanmıştır. Kaynak alıcının istediği mesajı kodlayarak, birtakım sembollere de alıcıya ulaştırdığı ayrıca alıcıya doğru ulaşan mesajın kişiler arası iletişimin ilk adımı olduğu açıklanmıştır (Özdayı 2018). Kaynağın taşınması gereken bazı temel özelliklerin olduğu belirtilmiştir. Dikkat edilmesi gereken temel öğelerin başında kaynağın güvenilir olması, kaynağı ileten kişinin fiziki görünümü ve sosyo-demografik özellikleri olduğu açıklanmıştır (Tayfun 2009).

1.3.2. İleti

İletişim sürecinin ikinci unsuru ileti (mesaj) olarak belirtilmiştir. Mesaj kaynak ve alıcı arasında sağlıklı ve etkili bir iletişim açışınan çok önemli olduğu bir takım özellikler taşımadığı takdirde iletişim sorunların yaşanabileceği açıklanmıştır. Mesajın karşı tarafın anlayabileceği bir düzeyde yani anlamlı olması önemli olduğu belirtilmiştir. Bir diğer önemli nokta ise mesajın zamanında karşı tarafa aktarılması sağlıklı bir iletişim için önemli olduğu vurgulanmıştır (Özdayı 2018). Mesajlar iletişim sürecinde paylaşılmak istenilen düşüncelerdir sözlü ya da sözsüz olabileceği açıklanmıştır (Denis ve diğ. 2005).

1.3.3. İletişim Kanalı

Kanal ise, kodlanmış iletilerin alıcı kişi ve guruplara ulaşmasını sağlayan araçlar olduğu. İletişimde kanalın duyu organlarının kullanılarak mesajın iletimini sağlayan yapılar olduğu belirtilmiştir. Araç ise iletilerin kanalları kullanarak mesajın sembol ve işaretlere dönüşümünü sağlayan fiziksel ve teknik araçları kapsadığı açıklanmıştır (Sağbaş 2013).

1.3.4. Alıcı

Tüm iletişim içerisinde yer alan bir diğer unsur alıcı ise, kaynaktan gelen mesajları alıp kendince yorumlayan ve bunları sözlü ya da beden dilini kullanarak tepkide bulunan kişi ya da guruplar şeklinde tanımlanmıştır. Alıcı iletişim sürecinde bir birey olabileceği gibi bir örgüt ve topluluk da olabileceği belirtilmiştir (Sağbaş 2013). Alıcının kaynaktan gelen mesajı doğru şekilde anlamlandırması için dikkatli dinleme becerisine sahip olması

gerektiği, kaynaktan gelen mesajı kendi kişisel gelişimine, psiko-sosyal yapısına, değer ve inanç sistemine uygun olanı seçip ve kullandığı açıklanmıştır (Burke ve Segrin 2014).

1.3.5. Geri Bildirim

Geri bildirim kaynaktan gelen mesajın alıcı tarafından tepkide bulunulması olduğu, kaynaktan gelen sözlü ya da sözsüz mesajların alıcı üzerinde ne derece etkili olduğu konusunda bilgi verdiği açıklanmıştır (Erdoğan 2011). Geri bildirim mesajın içeriğine göre olumlu geri bildirim ya da olumsuz geri bildirim olmak üzere iki kısma ayrıldığı ifade edilmiştir. Olumlu geri bildirim kaynağın yolladığı mesajın alıcı üzerinde amaçladığı etkiyi bıraktığını kaynağa bildirdiği açıklanmıştır. Olumsuz geri bildirim ise mesajın içeriğinin alıcı üzerinde istediği etkiyi yaratmaması sonucu kaynak konumundaki kişi mesajın içeriğini yeniden düzenleme gereksinimi hissettiği söyleyerek. İletişimde sert bakışlar ya da beden dilindeki bazı ifadelerin olumsuz geri bildirim örneklendirdiği belirtilmiştir (Sağbaşı 2013).

1.4. İletişim Türleri

1.4.1. Kişi İç İletişimi

Kişinin kendisi ile iletişimi insan oğlunun var olduğu surece sürekli devam eden bir süreç olduğu belirtilmiştir. Kişi kendisi ile iletişim bulunurken düşündüğu, hayal kurardüğu, kendi kendisiyle küstürdüğu ve barıştığı, kavga edip, planlar yaptığı, kendi ve ilişkide bulunduğu dış dünya ve insanlar hakkında değerlendirmeler yaparak ilişkilerini düzenlediği ve yürüttüğu açıklanmıştır (Cüceloğlu 2002). Kişi iç iletişimi yalnızken, yolda yürürken, yatakta yatarken yapabileceği gibi bir başka bireyle konuşurken de sürekli kendisiyle iletişim halinde olduğu açıklanmıştır (Erdoğan 2011).

1.4.2. Kitle İletişimi

Kitle iletişiminin ortak dil ve kültüre sahip toplulukların kitle iletişim araçlarıyla sağladıkları iletişim şekli olup, pek çok kişiye aynı anda ulaşma imkanı verdiği de açıklanmıştır. Bu kitle iletişim araçlarının gazete, radyo ve televizyon, dergi, kitap olduğu vurgulanmıştır. Kitle iletişim araçlarının siyasi ve sosyolojik açıdan önemli olup, işletmelerin bu kitle iletişim araçları ile halkla iletişimde bulunmak, reklam yoluyla ürünlerini hedef kitleye tanıtip pazarlamak açısından büyük önem taşıdığı açıklanmıştır (Sağbaşı 2013).

1.4.3. Örgütsel İletişim

Örgütsel iletişimde hedeflerine ulaşmak amacıyla yaptığı planlama, yönlendirme, koordinasyon sağlama ve denetim gibi örgüt içi ve çevresiyle sürekli olarak yapılan bilgi alış verişi olup, örgütün sağlıklı bir şekilde sürdürülebilir olmasında önemli olduğundan belirtilmiştir (Özdayı 2018). İletişim aracılığıyla çalışan insanların kendilerinden ne beklediği, işinin nasıl yapılacağını ve hedefe ne kadar yaklaştığını yöneticilerin ve örgütün diğer çalışanlarının ne düşündüğünü öğrendiğinde açıklanmıştır. Gerçek bir örgütün insan ilişkilerinin var olduğu ve sürekli hareket halinde olduğu dinamik bir varlık olduğu, eğer örgüt içindeki iletişim ağı sağlıklı ve etkin değilse işletmelerin var olma sürecinde olumsuz dönütler verileceği de açıklanmıştır (Sağbaş 2013).

1.4.4. Kişilerarası İletişim

Kişiler arası iletişim bir bireyin duygu, düşünce ve bilgilerin bir diğer bireye geçme süreci olarak tanımlanmıştır. Bu sürecin oluşması içinde karşılıklı iletişim kurulmuş olması gerektiğinde belirtilmiştir (Vardar 1986). Kişilerarası iletişim bireyin kendisine verdiği değer, kendisine olan saygısını ve güvenini ölçme olanağı verdiği için kişinin çok önemli ihtiyaçlarından biri olduğu açıklanmıştır. Kişilerarası iletişime katılan bireyler belli bir yakınlık içinde yüz yüze olmaları ve ilişkileri tek yönlü değil karşılıklı ileti alış verişli olması gerektiği açıklanmıştır. Bu iletiler sözlü ve sözsüz nitelikte olması gerektiğinde belirtilmiştir (Orta 2009). Kişilerarası iletişimde ilk izlenimler beden dili, ses tonu, görüntü ve giysiler olduğu ifade edilmiştir. Özger (2017) yaptığı çalışmada insanlara; yeni girdiği sosyal bir ortamda güzel- çekici insanlarla daha kolay iletişim kurup kuramadıklarını sormuş, bu soruya katılımcıların yüzde %60'lık bir kısmının güzel veya çekici insanların bu özelliklerinden dolayı avantajlı ve daha kolay iletişim kurduklarını, yüzde %26'lık kesimin bu ifadeyi doğru bulmadığı, %13'nün kararsız kaldığını açıklanmıştır. Yine aynı çalışmada kişilerin dış görünüşlerinin ilk izlenim oluşturma üzerindeki etkisine yönelik düşüncelerini sorgulayan bölümde katılımcıların %51'nin kendi dış görünüşlerinin diğerlerinin ilk izlenim üzerinde etkili olduğunu düşündükleri, %17'nin de etkili olmadığı düşündüğü açıklanmıştır. Kişilerarası iletişimde sözlü, sözsüz ve yazılı olmak üzere üçe ayrıldığı belirtilmiştir.

1.4.4.1. Kişilerarası iletişim türleri

1.4.4.1.1. Sözlü iletişim

Dilin toplumsal yaşamın temeli olduğu ve simgesel kodlarla kişilerarası iletişimin temeli olduğu, toplumsal değerlerin dil aracılığıyla yeni kuşaklara aktarıldığı belirtilmiştir. Sözel iletişim dil ve dil ötesi olarak iki guruba ayrıldığı açıklanmıştır. Dile dayalı bilgi, duygu ve düşüncenin sözcüklerle aktarıldığı, dil ötesi öğeler ise ses tonu, sesin hızı, şiddeti, hangi kelimelerin daha vurgulu söylendiği, duraklamalar dil ötesi iletişim olarak belirtilmiştir (Erdoğan 2011).

1.4.4.1.2. Sözsüz iletişim

Sözsüz iletişim kişiler arasındaki konuşmalar dışındaki araçlarla gerçekleşen iletişim olarak tanımlanmıştır. Kişilerarası iletişim de en büyük paya sahip sözsüz iletişim olup, mesajların %10 kelimelerle, %30'u ses tonu, %60 bedenimiz ve davranışlarımızla aktarıldığı açıklanmıştır sözsüz iletişimde dört önemli unsurun olduğu, bunların yüz ve beden, bedensel temas, dokunma ve bakma ve mekân kullanımı olarak açıklanmıştır (Çalapkulu 2015).

1.4.4.1.2.1. Yüz ve beden

Kişilerin yüz ifadelerinin, el kol hareketlerinin, vücudun duruş şeklinin, bakışlarının sözsüz iletişimde önemli mesajlar içerdiği belirtilmiştir (Sağbaş 2013). Kişinin kendini güzel, çekici, güçlü hissetmesi durumunda bunun beden diline yansıdığı beden memnuniyetinin yüksek olmasını sağladığı, aksi hareketlerde ise beden memnuniyetinin düşük olduğu beden hareketlerinden karşı tarafa mesajlar verildiği de açıklanmıştır (Ertürk 2006).

1.4.4.1.2.2. Bedensel temas

İnsanlar bedensel temaslarda bulunarak sözsüz iletişim yoluyla mesajlar verdiği belirtilmiştir. Bedensel temas toplumların kültürel yapılarından dolayı farklılıklar olabileceği belirtilmiştir. Türk toplumunda saygıdan dolayı el öpme davranışı başka toplumlarca farklı mesajların verilebileceği açıklanmıştır (Özger 2017).

1.4.4.1.2.3. Dokunma ve bakma

Bazı zamanlarda kelimelerin yetersiz olduğu anlarda kişilerin sadece bedensel temaslarından olan sarılma, karşındaki kişiye güvenini göstermek için omuzuna dokunma ya da bazı durumlarda bir bakışmanın her şeyi açıkladığı belirtilmiştir (Erdoğan 2011).

1.4.4.1.2.4. Mekân kullanımı

İnsanların sevdikleri, kendine yakın hissettiği insanlarla daha yakın oturdukları, kendine uzak hissettikleri insanlarla belli bir mesafede oturmalarının da sözsüz mesajlar verdiği açıklanmıştır. Mekânların kullanım şekillerinin insanların yakın olduklarını gösterdiği gibi bazen statünün de göstergesi olduğu belirtilmiştir. Örnek olarak yüksekte oturmak, en önde oturmak belli statüdeki insanlar olduğu mesajını verdiği açıklanmıştır (Sağbaş 2013).

1.4.4.1.3. Yazılı iletişim

Kişilerarası iletişim türlerinden biri olan yazılı iletişim yazının bulunmasından sonra toplumların kültürel yapı ve yönünü değiştirdiğini, iletişimin güvenilirliği üzerinde etkili olduğu ve kişilerarası bağlayıcılık kavramını kazandırdığı açıklanmıştır. Yazılı iletişim devletlerarası anlaşmalar yazıya dökülüp resmiyet kazandığı ve ispatı mümkün olduğu için önemli olduğu belirtilmiştir. Yazılı iletişime örnek olarak mektuplar, raporlar, makaleler, kitaplar, dergiler, elektronik ortamda yazılan her türlü yazılı iletileri kapsadığı açıklanmıştır (Özdayı 2018).

1.5. İletişim Becerilerini Etkileyen Faktörler

1.5.1. Spor

Spor vücudun organik direncini arttıran, vücudun sistematik fizyolojik kapasitesini geliştiren bu kapasiteyi koruyan ve devam ettiren fiziksel uğraş şeklinde tanımlanmış. Kişilerin spor yapma nedenlerinin başında sağlıklı olmak ve daha sonrada vücudun estetik görünüm kazanması olarak açıklanmıştır. Sadece estetik olarak güzel görünmek için yapılan kısa süreli sporlarda kazancında kısa olduğu belirtilip, kısa zamanda vücudun eski haline dönüp metabolizma hızında yavaşlama, vücut kas kitesinde azalma yağ oranında artma olacağı açıklanmıştır. Sporun fiziksel etkilerinin yanında insanlarda psikolojik olarak da mutlu olma, hayattaki zorluklara karşı dirençli olmak, yardımlaşma, yeni insanlarla

çabuk arkadaşlık kurma, öz saygı ve kendine güven duygularının gelişmesine yardımcı olduğu açıklanmıştır (Özkal 2016).

İletişim becerileri günümüzde pek çok meslek için önemli olduğu belirtilip, iyi iletişim becerilerine sahip insanların toplumda daha anlaşılır kabul gördükleride açıklanmıştır. İletişim becerilerini etkileyen önemli faktörlerden biride fiziksel görünüm olduğu açıklanmıştır. Kişilerin kendi fiziksel görünümünü nasıl algıladıkları, beden duruşuna ve iletişim örtüsüne yansıdığı açıklanmıştır (Hacıoğlu 2017). Kadınların gerçek ve gerçek olmayan beden algıları hem kişilerarası hem de içsel çatışmalara neden olabileceği belirtilmiştir (1969 aktaran Ertürk 2006, s.8). Fazla kilolu olmak kadınların ruhsal olarak kendini kötü hissetmelerine neden olduğu belirtilmiştir. Toplumda dayatılan beden sağlığı kişilerin dış görünüşleriyle ilişkilendirildiği belirtilmiştir. Toplumda spor yapmayan, beslenmeyle ilgili sorunlarından aşırı derecede kilo alan insanların benlik saygısının düşük olduğu ve toplumla iletişime girmekten çekindiği açıklanmıştır (Korkmaz ve Mansur 2018). İnsan sosyal bir varlık olduğu için çevresiyle etkileşim halinde olması gerektiği, kişilerin hayatlarındaki problemleri çözmeye gerekli olanların zaman, güven ve iletişim becerileri olduğu açıklanmıştır. Sosyal becerileri yüksek insanların kendini ifade etme ve karşındakini anlama iletişim becerilerinin de yüksek olduğu açıklanmıştır (Tayfun 2009).

1.5.2. Toplumsal Cinsiyet Rol Öğrenimleri

Toplumsal cinsiyet, kişiler dünyaya gelirken kadın ya da erkek olarak var oldukları ancak toplumların kültürel yapılarının kadın ve erkeklere inşa ettikleri rollerin olduğu açıklanmıştır. Kadının birincil görevinin anne, ev işleri olduğu, erkeğin ise kamusal alana ait işler ve bağımsız olduğu küçük yaşlarda empoze edildiği belirtilmiştir. Kadına gülmenin, koşmanın, kendini konuşarak ifade etmenin hanım efendi kadını yansıtmadığı, erkek egemen ideoloji çerçevesinde çizdiği sınırlar içerisinde hareket etmesi gerektiği belirtilmiştir (Güler 2014). Geleneksel Türk kültürü içerisinde kız çocuklarının erkek çocuklara oranla aileye daha bağımlı kılınmaları kadınların ileriki yaşamları içinde daha pasifleştirildiği, aile de babaya boyun eğme evlendikten sonra eşe boyun eğme şeklinde birbirini takip ettiği açıklanmıştır. Geçmişten günümüze bilgiye ulaşmanın öneminin yadsınmadığı ancak kadının bu bilgilere ulaşmada ev, çocuk, meslek gibi birçok ağır yükten sonra lüks konumuna geldiği belirtilip, bütün bu baskıların kadının kendini rahat bir şekilde ifade edememesinde rol oynadığı açıklanmıştır (Doruk 2012).

Sporda toplumsal cinsiyet eşitliğine bakıldığında tüm bireylerin cinsiyetlerine bakılmaksızın eşit hak ve fırsat olanaklarına sahip olması gerektiği açıklanmıştır. Spora katılım konusunda kadın ve erkeğin biyolojik farklılıklarından kaynaklanmayan toplumsal değerlerin kadın ve erkek için uygun gördüğü spor branşları var olduğu belirtilmiştir (Öztürk ve Koca 2018). Yüksel (2014) yaptığı çalışmada cinsiyet ile sporlar arasındaki ilişki incelendiğinde cinsiyetçi karakterin çok net ortada olduğu açıklanmıştır. Erkeklerin yaptığı spor branşları arasında ilk beş sırayı futbol, yürüyüş, yüzme, fitness ve basketbol alırken, kadınlarda bu sıralama şöyle açıklanmıştır yürüyüş, yüzme, fitness, pilates ve step-aerobik olarak açıklanmıştır.

1.6. Sağlıklı Bir İletişim İçin Neler Gereklidir

İnsanların, aileleriyle, arkadaşlarıyla, evde, okulda, sokakta, her zaman iletişim halinde oldukları belirtilmiş, sağlıklı ve verimli bir iletişim için de yaşadığımız toplumun kültürel yapısına göre iletişiminde simgelerle kurulması gerektiği açıklanmıştır. Sağlıklı bir iletişimi engelleyen nedenden biri kişiler arasındaki algılama farklılıkları olduğu, her bireyin yaşantıları ve kişisel özelliklerinden dolayı içinde yaşadığı dünyanın olduğu bununda toplumsal etkileşimde büyük önem taşıdığı belirtilmiştir (Orta 2009). İletişimde mesajlarında uygun olan, karışık olmayan cümlelerin seçimi kişiler arası iletişimi verimli kıldığı belirtilmiştir. Yine kişiler arası uygun zamanlama ve empatinin olmasının da verimli bir iletişim için önemli olduğu belirtilmiştir (Erdoğan 2011).

1.7. İletişim Becerileri İle İlgili Türkiye’de Yapılan Çalışmalar

Ülkemizde yapılan çalışmalara bakıldığında; Tepeköylü ve diğ. (2009) yapmış oldukları araştırmada Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğrencilerinin iletişim becerisi algılarının ne olduğunu belirlemek amacıyla 161 kadın ve 305 erkek toplam 466 öğrenci ile çalışmış. Bu çalışmada katılımcılara beden eğitimi öğrencilerinin iletişim becerileri puanlarının yüksek olduğu, kadınların iletişim becerileri puanlarının erkeklerden yüksek çıktığı belirtilmiştir.

Özdemir ve Abakaya (2017)’nin yapmış oldukları çalışmada futbol ve voleybol sporu ile uğraşan kadın sporcuların iletişim becerisi ve saldırganlık davranışları arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla 131 kadın sporcu ile çalışılmış. Bu çalışmanın sonucuna bakıldığında voleybolcuların iletişim becerilerinin futbolculara göre daha yüksek olduğu

bulunmuştur. Yine kadın futbolcuların yıkıcı saldırganlık alt boyutunda voleybolcu sporculardan daha yüksek çıktığı belirtilmiştir.

Öztürk ve diğ. (2011)'nin yapmış oldukları çalışmada Ege bölgesinde 4 üniversitenin takımlarında sporcu olan 329 kişi ve spor yapmayan 329 üniversite öğrencisinin cinsiyet, ekonomik durum, yaptıkları spor türüne, spor yapıp ve yapmama durumlarına göre karşılaştırılmıştır. Araştırma bulgularına göre sporcu olan ve spor yapmayan üniversite öğrencilerin iletişim becerileri düzeylerinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Ayrıca cinsiyete göre iletişim becerileri düzeylerine göre bakıldığında iki grupta da anlamlı farklılık bulunmuştur. Sporcu olan ve spor yapmayan kadın öğrencilerin iletişim becerileri düzeyi erkeklere oranla daha yüksek çıktığı açıklanmıştır.

Şahin (2012)'nin yaptığı çalışmada elit seviyede takım sporcuları ve bireysel sporcuların iletişim becerileri düzeyleri karşılaştırılmıştır. Çalışmaya Ankara bölgesinde 81 elit takım sporcusu ve 51 bireysel gönüllü sporcu katılmıştır. Çalışmanın bulgularına bakıldığında takım sporu yapan ve bireysel sporcuların iletişim becerileri düzeyleri yüksek çıkmıştır. Ancak gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

1.8. İletişim Becerileri İle İlgili Yurtdışında Yapılan Çalışmalar

Rahmati ve diğ. (2005) yaptığı çalışmada İran ulusal masa tenisi antrenörlerinin seçim kriterleri olarak iletişim becerilerinin öncelik sırası ve karşılaştırılmasını belirlemek olduğu açıklanmıştır. 100 elit masa tenisi sporcusu ile yapılan çalışmanın istatistiksel verilerine incelendiğinde katılımcılar arasında iletişim becerilerini bir kriter olarak öncelik sırasına koymada bir fark olmadığını gösterdiği açıklanmıştır.

Burke ve Segrin (2014) yaptığı çalışmada 192 çiftin diyet ve egzersizle ilgili sosyal etki eşler arasındaki romantik ilişkiler ve bu değişkenlerin sağlıklı iletişimle ilişkili olup olmadıkları incelenmiştir. Araştırma sonuçlarında eşlerin daha olumlu etki stratejilerini kullandıklarını düşünen bireylerin eşler tarafından daha fazla desteklendikleri ayrıca daha fazla desteklenen erkeklerinde sağlıklı beslenme ve egzersizle daha fazla ilgilendikleri belirtilmiştir. İnsanların eşlerinden olumlu iletişim algılarının daha sağlıklı davranışlar sergilemeleriyle ilişkilendirdikleri saptanmıştır.

Denis ve diğ. (2005) yaptıkları çalışmada lise sporcularının destek, iletişim ve yaşam becerileri konusundaki bakış açıları belirlenmeye çalışılmıştır. Çalışmanın sonuçları

incelendiğinde değişkenler gözlemlenirken birçok atletin sporcu ebeveynler ve koçlarla iletişiminde olabileceklerine inandıkları ve antrenörlerle iyi iletişim sonucu lise sporuna katılımın diğer yaşam alanlarına aktarılacak çeşitli yaşam becerilerini geliştirmelerine izin verdiğine inandıkları açıklanmıştır.

1.9. Beden İmgesi Kavramı

Literatür taraması yapıldığında beden imgesiyle ilgili ortak bir tanım yapılmadığı, araştırmacıların beden imgesi tanımlarında kendi teorik yaklaşımlarının etkisi olduğu görülmüştür. Beden imgesini ilk defa Paul Schilder tarafından 1935 yılında ruhsal bir olgu ve zihinde oluşan bedenin resmi olarak açıklanmıştır. Bireyin vücut şeklini nasıl algıladığı ile ilgili olup, kötü beden algısına sahip bireyler dışardan kilolu görünmeseler bile kendilerini kilolu olarak algıladıkları belirtilmiştir (Schilder 1950). Harter'a (1990) göre beden imgesi, benlik değeri ve ruhsal sağlığın önemli bir yönünü oluşturduğu şeklinde tanımlanmıştır. Grogan, beden imgesini hem psikolojik hem de sosyolojik boyutta ele alarak beden imgesini sosyal faktörlerden etkilenen psikolojik bir olgu olduğunu belirtmiştir. Buna ek olarak da kişinin beden imgesini anlayabilmek için kişinin bedeni ile ilgili deneyimleri ve birlikte yaşadığı kültürel çevreninde ele alınması gerektiği de ifade edilmiştir (1998 aktaran Armağan 2013, s.20 ve Özcan ve diğ., 2013).

Beden imgesi kişinin fiziksel görünüşü ile ilgili görüşler olarak tanımlanmıştır. Kadınların dış görünüşe önem vermekten dolayı kilo kontrollerini önemseyip olup, egzersize başlama sebeplerinin başında geldiği açıklanmıştır. Günümüzde dış görünüş ve başkaları tarafından beğenilme arzusu kadın ya da erkek olsun herkes için önemli olduğu, gelişen teknoloji ile kişilerin takip ettikleri medyada dayatılan ideal vücut imajı fiziksel görüntü ve kilo kontrolü çocuk denebilecek yaşta ciddi bir problem haline geldiği belirtilmiştir (Yeltepe 2011). Beden memnuniyetsizliği yaşayan kadınların bedensel görünümlerinden dolayı yeni insanlarla tanışmaktan sosyal ortamlara girmekten çekindikleri temel ihtiyaçları için sadece dışarı çıktıkları açıklanmıştır. Spor ve fiziksel aktivitenin de sosyal beceri geliştirmek için en çok tercih edilen yöntemlerden biri olduğu açıklanmıştır (Doğan ve diğ., 2011). Bulgu ve diğ. (2007) yapmış oldukları çalışmada kadınların fiziksel aktiviteye katılımın gündelik yaşamlarında ne dür değişiklikler yarattığı nitel incelendiği çalışmanın sonuçlarında; kadınların fiziksel aktiviteye katılımlarının yaşam kalitelerini yükselttiği ve yaşam biçimlerini olumlu etkilediğini

göstermiştir. Çelik ve Şahin (2013) yaptıkları çalışmada sosyal beceri gelişmesinde fiziksel aktivitenin, sporun ve oyunun etkisi olduğuna dikkat çektikleri belirtilmiştir.

1.10. Beden İmgesini Etkileyen Faktörler

1.10.1. Benlik Kavramı

Benlik kavramı kişinin kendisini nasıl tanımladığı ile ilgili bir kavram olup, yaşam boyu gelişmekte olan, ergenlik ve yetişkinlikte dinamik bir süreç olduğu şeklinde tanımlanmıştır (Karagöz ve Karagün 2015). Benlik saygısı, benlik kavramının beğenilip beğenilmemesi sonucu oluştuğu, benlik kavramının benliğin bilişsel kısmını açıklarken; benlik saygısının ise benliğin duygusal kısmını tanımlandığı belirtilmiştir (Özoğlu 1976). Olumlu benlik kavramı geliştiren kişilerin kendilerine güven, mutlu, yaşamdan haz alan ve başarılı bireyler olarak toplumda yer edindikleri, olumsuz benlik kavramına sahip bireylerin ise devamlı kişilik problemlerine sahip oldukları her ne kadar iyi özelliklere sahip olursalar bile kendilerini başkalarından aşağıda gördükleri belirtilmiştir (Armağan 2013).

1.10.2. Benlik Saygısı

Benlik saygısı kişinin kendini tanıması, kendi yetenek ve güçlerini gerçekçi olarak değerlendirmesi ve bunu kabul etmesi olarak belirtilmiştir. Aynı zamanda bireyin kendisine karşı hissettiği sevgi, saygı, güven duygularını içerdiği açıklanmıştır (Çuhadaroğlu 1986).

1.10.3. Spor Müzik ve Dans

Sağlıklı olma ve kondisyon gelişimi egzersize başlama sebeplerinden en yaygın iki tanesi olduğu. Egzersize başlayan bireyinin gelişme ya da iyileşme beklediği alanların, vücuttaki yağ oranının, tansiyon ve dinlenik nabzın düşmesi, kilo kaybı ile birlikte fiziksel görünüşte değişiklik olması olarak belirtilmiştir. Düzenli olarak egzersize katılım ve zihinsel sağlık arasında pozitif bir ilişki olduğu da açıklanmıştır (Yeltepe 2011). Çağın gereklerine uygun olarak kadınların iş hayatında ve birçok yerde varlıklarının arttığı, bu durumda kadınların spor yapma sayısında artışa neden olduğu vurgulanmıştır. Kadınların spor yaparken etkin olma arzusunun, kendini bulma ve sosyalleşmesini sağladığı belirtilmiştir (Kuru ve Baştuğ 2008).

Günümüzde kadınların eğlenerek spor yaptıkları dans, müzik ve sporun harmanladığı egzersiz dallarını seçerken kilo kontrollerini sağlarken ruhsal olarak da kendilerini iyi hissettikleri belirtilmiştir (Zumba 2014). İçinde müzik ve ritim olan tempolu egzersizlerin eğlenceli ve uzun süreli oldukları için bireylerin katılımın sağladığı vurgulanmıştır. Bu uzun süreli katılımda kadınlarda yağ oranını düşürdüğü, bel çevresini incelttiği, kassal dayanıklılığın ve aerobik dayanıklılığın artırılması nedeniyle bu durumun fiziksel görünümüne katkı sağladığı açıklanmıştır. Düzenli egzersiz yapmayan, kötü beslenme sonucu fiziksel görünümünü beğenmeyen kadınların sosyal fobi, depresyon ve çeşitli sağlık sıkıntılarıyla karşılaştıkları açıklanmıştır (Armağan 2013).

1.11. Beden İmgesiyle İlgili Türkiye’de Yapılan Çalışmalar

Ülkemizde beden imgesiyle ilgili birçok alanda çalışmalar yapılmıştır. Beden imgesi ve spor alanında yapılmış çalışmaları incelediğimizde; Baştuğ (2009)’un yaptığı çalışmada kadın sporcuların bedenlerini algılama düzeyleri ile ilgili yapılan 180 elit kadın sporcu ve 180 spor yapmayan kadın üniversite öğrencisine Çok Yönlü Beden-Benlik İlişkileri Ölçeği uyguladıkları çalışmada sporcu kadınların ile spor yapmayan kadınlar beden bölgelerinden hoşnut olma puanları arasında anlamlı farklılık saptanmıştır.

Polat (2014)’un yapmış olduğu çalışmada düzenli egzersizin kadınlarda benlik algısı ve beden memnuniyeti üzerine etkisi incelenmiştir. Çalışmaya düzenli egzersiz yapan 200 kadın ve yapmayan 200 kadın toplam 400 gönüllü kadın katıldığı çalışmanın sonucunda benlik saygısı ve beden memnuniyeti düzeyleri yaş ve meslek değişkenlere göre anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Ancak egzersiz yapma süreleri, eğitim durumu, aktif spor geçmişinde anlamlı farklılık saptanmıştır. Benlik saygısı ve beden memnuniyeti düzeyleri spor yapan kadınlarda yapmayanlara göre daha yüksek çıktığı da açıklanmıştır.

Köse ve diğ. (2016)’nın yapmış oldukları çalışmada; 301 kadın, 259 erkek toplam 560 kişi gönüllü olarak katıldığı çalışmanın sonuçları incelendiğinde; egzersiz yapan bireylerin olumsuz değerlendirilme korkuları vücut algı düzeylerini belirlemede etkili olduğu saptanmıştır. Katılımcıların olumsuz değerlendirme korku düzeylerinin sporculuk deneyimi değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmediği belirtilmiştir.

Tekin ve diğ. (2014) yapmış oldukları çalışmada düzenli aerobik egzersiz programına katılımın obez kadın üniversite öğrencilerinin fiziksel, motorik ve psiko-sosyal

parametrelere olan etkisini ölçmüşlerdir. Vücut kitle endeksine göre obez sayılan kişilerden rasgele 20 kişi kontrol ve 20 kişi egzersiz grubu olarak gruplandırıldığı belirtilmiştir. Katılımcılar 3 ay boyunca haftada 3 gün ve bir saat boyunca savunma teknikleri ve boksun müzik ile birlikte harmanlamasıyla oluşan Teo Bo aerobik egzersizi yapıldığı açıklanmıştır. Katılımcılara ön test ve son test olarak fiziksel-motorik (boy, vücut ağırlığı, deri altı yağ ölçümü, vücut yağ yüzdesi, VKİ) ve psiko-sosyal ölçümler (beden bölgelerinden hoşnut olma, sosyal fiziki kaygı ve kendini fiziksel tanımlama) yapıldığı, araştırma sonuçlarına bakıldığında aerobik bir egzersiz olan Teo Bo katılımcılarının fiziksel, motorik, psiko-sosyal değişkenlerini olumlu etkilediği açıklanmıştır. Teo Bo egzersizine düzenli katılım vücut yağ oranında anlamlı düzeyde azalma olduğu bu durumun da egzersize katılan kadınların beden algısı hoşnutluğunu artırdığı, kadınların dış görünüşlerinin ve egzersize bağlı olarak anlamlı derecede yükseldiği ifade edilmiştir.

Gültekin (2017) yaptığı çalışmada 30 genç erkek slalom kayakçısı ile 20 genç erkek kayaklı koşucu sporcunun beden bölgelerinden hoşnut olma düzeylerini ölçtükleri çalışmada, slalom kayakçıları ve kayaklı koşucular beden imgesi puanları arasında anlamlı farklılık saptanmıştır. Slalom kayakçılar beden imgesinden doyum düzeyleri, kayaklı koşuculardan daha fazla olduğu belirtilmiştir. Araştırmada değerlendirilen konularda anlamlı farklılık olması slalom kayağının uygulandığı alanlar ve slalom kayağının uygulama alanındaki etkileşimden kaynaklandığı da saptanmıştır.

Halıcıoğlu (2017) 171 aktif spor yapan, 170 spor yapmayan üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada; Katılımcıların beden imgesinden hoşnutluk düzeylerinin cinsiyet, yaşa, spor yapma durumuna göre incelendiğinde sonucun anlamlı olmadığı görülmüştür.

Karagöz ve Karagün (2015) farklı branşlarda yarışan sporcuların beden imajlarını algılama düzeyi ile ilgili sekiz ilde sekiz branşta 480 profesyonel sporcu araştırma kapsamına alınmıştır. Araştırma sonucunda beden imajı puanları cinsiyet, spor branşı, herhangi bir rahatsızlık geçirip geçirmeme durumu, geçirilen rahatsızlık türü gibi değişkenler açısından anlamlı bulunurken, medeni durum, spor dışı bir etkinliğe düzenli katılımın olup olmaması, yaş, eğitim durumu, ailenin toplam geliri, spor yılına göre anlamsız bulunmuştur.

Ergun (2017) sosyal latin danslarının bireylerin beden algısı, öz yeterlilik ve sosyal beceri üzerindeki etkisini incelemek için 18-35 yaş bireyler üzerinde Berscheid, Walster, Bohrnstedt (1973) tarafından geliştirilen ve Türkiye uyarlaması Gökdağ (1988) tarafından Beden Bölgesi ve Özelliklerinden Hoşnut Olma Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonuçları incelendiğinde dans ile ilgilenen bireylerin, dans etmeyen bireyler oranla beden bölgelerinde ve özelliklerinden hoşnut olma seviyeleri daha yüksek çıkmıştır.

Eraslan ve Aydoğan (2016) vücut geliştirme ve Fitness merkezinde yaptığı çalışmada spor yapan bireylerin beden bölgelerinden hoşnut olma düzeylerinin yaş, cinsiyet değişkenine göre incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Ankara ilinde özel bir spor merkezinde 78 erkek 36 kadınla yapılan çalışmada; Beden bölgelerinden hoşnut olma en yüksek puan 28-32 yaş, en düşük 23-27 yaş aralığı olduğu saptanmıştır. Ayrıca yaş ve cinsiyete göre anlamlı farklılıkların olmadığı açıklanmıştır.

1.12. Beden İmgesi İle İlgili Yurtdışında Yapılan Çalışmalar

Davis ve Cowles (1991), yaptıkları çalışmada beden imgesi ve egzersizine göre fiziksel olarak aktif erkekler ve kadınlar arasındaki ilişkilerin karşılaştırmasını incelemiştir. Aktif spor yapan 112 kadın ve 88 erkek üzerinde vücut imajı, kilo ve diyet endişeleri ile egzersize katılım dereceleri karşılaştırılmış, çalışmanın sonuçlarına bakıldığında kadın ve erkeklerin mevcut kilolarından memnun olmadığı saptanmıştır. Kadınların bedenlerinden daha memnun ve iyi hissetmelerini sağlayan dış görünümüne daha fazla önem verdikleri, daha fazla egzersiz yaptıkları belirtilmiştir.

Angela ve diğ. (2006) yaptıkları çalışmada heteroseksüel kadınlarda benden imajı, beden kitle indeksi, egzersiz ve cinsel işlevsizlik arasındaki ilişkileri araştırmak için 214 üniversite kadınından oluşan bir örnekleme kadınların öznel olan beden imgesi ile gerçek benden büyüklüğünün fiziksel egzersiz seviyesinin etkili olduğu, bununla birlikte cinsel işlevsellik ile önemli ölçüde ilişkili olduğu saptanmıştır.

Hausenblas ve Fallon'un (2004) egzersiz ve beden imgesi ile yaptıkları, bir meta analiz çalışmasında kapsamlı literatür taraması yapıldığını ve sonuç olarak egzersiz yapanların yapmayanlara oranla daha olumlu bir vücut imajına sahip olduğu saptanmıştır. Yine aynı çalışmada deney ve kontrol gurubu katılımcıların egzersiz sonrası deney gurubunun kontrol gurubundan beden imgesi puanlarının yüksek olduğu saptanmıştır.

1.13. Zumba Kavramı

Zumba, dans aerobik figürlerini içeren, hızlı ve yavaş ritimli danslar olan Cumbia, Salsa, Merenge, Mambo, Flamenko, Reggaeton, Soca, Samba, Oryantel dansın fitness egzersizlerinin harmanlanmasıyla meydana geldiği açıklanmıştır (Zumba 2014). Zumba programı, aerobik, aralıklı ve dirence dayalı egzersizlerin en temel ilkelerinden bazılarını bir araya getirerek, kalori tüketimini, kalp-damar yararlarını ve toplam vücut biçimlendirmeyi üst düzeye çıkardığı açıklanmıştır. Kardiyolojik olan Zumba programında büyük kas grupları ve karın hedef alındığı belirtilmiştir (Walker 2012). Beto Perez tarafından 90'lı yılların ortalarında bir gün Beto Perez'in dersine aerobik müziklerini getirmeyi unuttuğu, çantasında bulunan karışık(salsa, merenge, cumbiya) cd ile derse başladığı belirtilmiştir. Müziğine uygun tekrarlı hareketler yerine içinden geldiği gibi özgün bir koreografi ile derse işlediği, Betonun enerjisinin tüm derstekilere yayıldığı herkesin de bu yeni derse çok sevdiği açıklanmıştır. Böylelikle yeni bir dans-fitness egzersizi olduğu açıklanmıştır. Beto Perez 2001 yılında bu yeni dans-fitness egzersizini Miami'ye taşıdığı burada diğer iki Alberto ile tanışıp Zumba Fitness şirketini kurdukları belirtilmiştir. Daha sonra DVD'ler, sınıf ve eğitmen taleplerini karşılamak için Zumba Akademisi kurulup lisanslı Zumba eğitmenleri yetiştirildiği, Zumbawear ile Zumba kıyafetleri, aksesuarlar satışlara sunulduğu da açıklanmıştır (Zumba 2014).

Zumba'nın Türkiye'deki gelişimine baktığımızda 2009 yılında Hillside City Club'de Beto Perez ile düzenlediği Masterclass ile tanıttığı belirtilmiştir. Beto Perez Hillside City Club eğitmenlerine verdiği eğitim ile Türkiye'de ilk defa lisanslı Zumba eğitmenlerin sınıflarını oluşturdukları açıklanmıştır. Daha sonra 2012 yılında Didem Zeybek Amerikadan aldığı eğitimle Türkiye'nin ilk Zumba Jammer'i olduğu, 2013 yılında Zumba Fitness tarafından Didem Zeybek Türkiyenin Education Specialist (ZES) adayı gösterildiği açıklanmıştır. Didem Zeybek'in aldığı eğitim sonucunda zumba eğitim seviyesi başlangıç ve dört ritimin içinde olduğu Türkiyenin ilk ve tek Basic 1 ZES'i olduğu, 2014 yılında ise zumbanın diğer ritimlerinin yer aldığı daha ileri seviye Basic 2 ZES'i seçilip, Türkiye'de birçok Zumba eğitmeni yetiştirmeye başladığı belirtilmiştir (Zumba 2014).

1.14. Zumba Fitness Programının Faydaları

Gövde egzersizlerinde mükemmel dinamizim sağlandığı, Zumba programlarında; ders boyunca, vücudun orta kısmını (karın, arka bel) büyük ölçüde kontrolünü gerektiren hareketler kullanıldığı belirtilmiştir. Böylelikle daha güçlü, sıkı ve belirgin bir gövde oluştuğu açıklanmıştır. Yüksek kalori tüketimi Zumba Fitness programında aerobik ve aralıklı egzersiz yöntemleri izlenerek yüksek düzeyde hareketlilik programına dahil edildiği belirtilmiştir. Bir ders boyunca ortalama 750-900 kalori tüketildiği ve dengeli bir beslenme programı ile kilo vermeyi kolaylaştırdığı için kadınların ilgisini çektiği açıklanmıştır. Zumba programının yüksek kalori tüketiminin yanında bireyde olumlu benlik algısı ve daha yoğun bir kendini iyi hissetme duygusunu beslediği, neşe verici ve partiyi andıran bir formatla sunulduğu da açıklanmıştır (Bake 2014).

1.15. Zumba Fitness Programının Fizyolojisi

Zumba dersinin her bir katılımcısının, kardiyolojisi güçlendiren dans kesitleri ile direnç egzersizlerini birleştirerek, aerobik ve anaerobik egzersizin yağ yakma ve kas güçlendirme avantajlarından yararlandığı açıklanmıştır. Zumba dersinin; ısınma, ders ortalarında zirveye çıkış ve sonrası gevşeme aşamasına kadar yoğunluğunun düştüğü de açıklanmıştır. Ritim yoğunluğunun ve şarkı çeşitliliğinden ötürü Zumba programının farklı yoğunluklarda egzersiz ve toparlanma çalışmalarını yapmaya imkan verildiği, dolayısıyla aralıklı egzersiz ile benzer biçimde ders süresince grafikte çeşitli zirve noktaları olduğu için zaman aralıklı egzersizin süreyle ve yoğunlukla ölçülen çalışma ve dinlenme dönemlerini bir araya getirdiği bir tür kardiyolojik-egzersiz olarak da tanımlandığı belirtilmiştir. Genellikle bu iki değişken arasında ters orantının olduğu, yoğunluğun ne kadar yüksekse zaman aralığında geçen süre o kadar kısa olduğu, yoğunluk ne kadar düşükse o kesitte harcanan sürenin fazla olduğu belirtilmiştir (Walker 2012).

1.16. Zumba Fitness Programının Psikolojisi

Zumba programı yüksek enerjili ve motive edici müzik ile benzersiz hareketleri birleştirerek katılımcılarının stresini dansla uzaklaştırmasına imkân veren bileşimlerin bir araya getirildiği, Zumba programı egzersiz şablonunu basit, neşelendirici ve etkili olması gerektiği ilkesine dayandığı açıklanmıştır. Böylece Zumba katılımcıları kendi fitness programlarına bağlı kalarak uzun vadeli sağlık avantajlarından yararlandıklarını, bu

durumun katılımcılarda fit bir görünümle birlikte kendini iyi hissetme, özgüven ve sosyal hayatta başarılı olmalarına neden olduğu da açıklanmıştır (Zumba 2014).

1.17. Zumba Müzik Temelleri ve Formülü

Zumba egzersizleri için yapılan müzik seçiminin dersin en önemli unsurlarından biri olduğu, müziğin olumlu, harika bir tavır ve kolay hareketlerle birlikte derste partiye benzer bir hava oluşturduğu belirtilmiştir. Katılımcıyı motive eden, katılımcıların Fitness hedeflerine ulaşma yolunda destekleyip, müzik kullanılarak yapılan bir egzersiz olduğu için tutku duygusu, ders esnasında yüksek enerji, derste olumlu bir ortam, uygun hedef kalp hızı aralığındaki seviyeler, arzu edinilen uzun vadeli zindelik sağlandığı açıklanmıştır (Zumba 2014).

Zumbanın: müzik-temel adımlamalar-koreografi olarak dizayn edildiği belirtmiştir. Müzik, zumba formülünün itici gücü ve en önemli unsuru olarak belirtilmiştir. Müziğin verdiği keyif yaratıcılıktan, tutkudan ve sanatçıların yarattığı öyküden kaynaklandığı belirtilmiştir. Zumba fitness egzersizinin kendine özgü adımlamaları olduğu ve dört temel ritim içerisinde temel hareketlerin ortaya çıkardığı açıklanmıştır. Zumba formülü her bir hareket sistematik yaklaşım uygulayarak kolların, müzikal vuruşların yön ve fitness versiyonlarının katılması amaçlanmıştır. Kareografi, zumba formülünün kullandığı karagofi yöntemlerinin fitness dünyasın da benzeri olmadığı, hareketleri uygulamak için müziğin kullanıldığı belirtilmiştir. Birinci aşamada bahsedildiği gibi sanatçıların öykü anlatmak için şarkı yazıldığı, bütün müzik öyküleri farklı kısımlara ayrıldığı, giriş, sözler, nakarat, müzikal geçiş, ekler olark belirtilmiştir. Zumba formülü belirli bir şarkının ritmindeki dört temel hareketinden birini aldığı, bunu şarkının her bir kısmıyla eşleştirdiği de açıklanmıştır. Müzik içerisinde ne zaman bir kısım tekrar edilse aynı temel hareket de tekrar edileceği belirtilmiştir. Zumba fitness programında B1 programındaki ritimler Merenge, Salsa, Cumbia, Reggaeton olarak açıklanmıştır. B2 programındaki ritimler, Samba, Tango, Flamenco, Danza del ventre olduğu açıklanmıştır (Walker 2012).

1.18. Zumba, İletişim Becerileri ve Beden İmgesi İle İlgili Türkiye’de Yapılan Çalışmalar

Literatür taraması yapıldığı da Zumba fitness, iletişim becerileri ve beden imgesi ile ilgili ülkemizde bir çalışmanın yapılmadığı görülmüştür, Gökçe (2015)’nin yaptığı çalışmada kadınlarda 8 haftalık zumba, step aerobik egzersizlerinin; sağlık ilişkili, fiziksel uygunluk unsurları ve dinlenik kalp atım sayısına olan etkisini incelemek üzere 60 gönüllü kadının Zumba gurubu, step-aerobik ve kontrol gurubu olarak 3 ayrıldığı belirtilmiştir. Zumba ve step aerobik gurubuna haftada 3 gün 60 dk boyunca egzersiz yapıldığı, kontrol gurubunda yer alan kadınların herhangi bir egzersiz programına dahil edilmediği açıklanmıştır. Yapılan istatistiksel veriler sonucunda zumba, step-aerobik gruplarının ön test ve son test verileri alındığı; boy, esneklik, vücut yağ oranı, vücut ağırlığı, dinlenik kalp atı sayısı egzersiz öncesi ve egzersiz sonrası anlamlı farklılıkların olduğu belirtilmiştir.

Baştuğ ve diğ. (2016) yaptığı bir çalışmada Crossfit, Pilates ve zumba egzersizi yapan kadınların vücut bileşenlerinin ve vücut alanlarının memnuniyeti incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın örneklemini 80 gönüllü kadın 45 deney, 35 kontrol gurubu olarak belirlenmiştir. Deney gurubundaki kadınlara %50-60 kalp atış hızına sahip 12 hafta boyunca, haftada 4 gün 30-70dk karma egzersiz uygulanmıştır (zumba, pilates, crossfit).

Çalışmanın bulgularına bakıldığında karışık egzersiz programı uygulanmış kadınların ön test ve son test değerleri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Egzersiz programı uygulanan kadınların vücut alanları memnuniyeti ön test ve son test arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Kadınların vücut yağ yüzdesi düşerken vücut bölgelerinden memnuniyeti arttığına dair verilerde dikkat çekmiştir. Kontrol gurubundaki kadınların ön test ve son test değerleri arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Sonuç olarak kadınlarda vücut ağırlığının düşmesi, vücut imajını olumlu etkilediği açıklanmıştır.

Kaya ve diğ. (2016) yaptıkları çalışmada; ağırlık antrenmanların erkeklerde vücut kompozisyonu ve kadınlarda zumba egzersizinin etkileri incelenmiştir. Araştırma bir spor salonuna devam eden 90 sedanter bireyin 44 erkek, 46 kadın üzerinde yapılmıştır. Bu örneklem gurubuna 2 ay boyunca haftada 3 gün 45-60 dakika erkelere ağırlık antrenmanı kadınlara zumba dersi yapılmıştır. Başlangıçta düşük tutulan egzersiz yoğunluğu sonlara doğru artırılmıştır. Metot olarak vücut kompozisyonu analizi yapıldığında başlangıçta ve

ardından aylık olarak biyoelektrik metodu ile yapılmıştır. İşlem sırasında katılımcıların tıbbi geçmişleri, fiziksel aktivitelere hazır olmaları ve katılımları izlenmiştir. Sonunda tekrarlanan ölçümler her iki egzersiz programının erkekler ve kadınların vücut bileşenlerinin üzerine olumlu etkileri gözlenmiştir. Sonuç olarak bir kez daha erkeler için ağırlık çalışmasının etkili ve geçerli bir yöntem olduğu, aynı zamanda zumba egzersizinin de kadınlar için popüler ve etkili bir egzersiz olduğu saptanmıştır.

1.19. Zumba Fitness İle İlgili Yurtdışında Yapılan Çalışmalar

Haghjoo ve diğ. (2016) yaptıkları çalışmada Artay kulübüne gelen 29 gönüllü kadın çalışmanın örneklemini oluşturmuştur. Müdale gurubu 16 katılımcı kadın, kontrol gurubu 13 kadın olarak belirlenmiştir. Müdale gurubuna 8 hafta ve haftada 3 gün bir saat zumba egzersizi yapılmışken, kontrol gurubu sadece günlük aktivitelerini yapmışlardır. Guruplara başlangıçta vücut kompozisyonları ölçümleri yapılmıştır ve 8 hafta sonunda tekrardan yapılmıştır. Verilerin istatistiksel analizleri incelendiğinde 8 haftalık zumba fitness egzersizi yapan kadınların vücut yağ yüzdesinin azalmasında önemli etkisinin olduğu belirtilmiştir. Sonuç olarak Zumba Fitness egzersizlerinin vücut kompozisyonu ve kalori yakma hızı üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu belirtilmiştir.

Barene ve diğ. (2016) yaptıkları çalışmada; 25-63 yaş aralığında ki 107 hastane çalışmanı üzerinde 9 aylık randomize kontrollü işyeri fiziksel aktivite çalışması yapılmış. Hastanede çalışan kadınların futbol ve zumba egzersizlerini; sırasıyla kas gücü, maximum zıplama yüksekliği, oturma ve erişme esnekliği, postural sallınım üzerindeki etkisini araştırmak için bir zumba gurubu, bir futbol gurubu ve kontrol gurubu olarak ayrılmış. Kadınlara çalışma saatleri dışında ilk 3 ay haftada bir saat, son 6 ayda haftada 2 veya 3 saat egzersizle yapılmış. Testler başlangıçta, 3 ve 9 ay sonrası yapılmış. Çalışmanın istatistiksel verilerine bakıldığında futbol ve zumba egzersizlerinin ilgili vücut bölgelerinde gelecekte algılanan kas ağrısına ilişkin önleyici etkileri olabileceği tespit edilmiştir. Ayrıca zumba gurubunun alt ekstremitelerde yağsız kitle ve postural sallınım üzerinde kontrol gurubuna kıyasla olumlu etkileri olduğu saptanmıştır.

Michallef (2015) yaptığı çalışmada Malta da 8 haftalık haftada iki kez zumba programı süresince kilolu ve obez kadının gurubunun yaş ve vücut kitle endeksi ile ilgili kilo kayıplarını belirlemek. Literatür, yaşın kilo verme üzerinde ters bir etki yaratabileceğini ve yüksek kilo kaybı değerlerinin daha yüksek vücut kitle endeksi ile

ilişkili olduğu saptanmıştı. Bu kanıtlara dayanarak 36 kadın örneklem gurubunu oluşturmuştur. Bu kadınların yaş ortalaması ve vücut kitle endeksleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. 8 haftalık zumba programı sonrası son testlerin yapıldığı, sonuç olarak katılımcıların ortalama kilo kaybı ile kendi yaş gurupları arasında anlamlı bir ilişki olduğu açıklanmıştır.

2. AMAÇ

Bu çalışmanın amacı, 12 hafa boyunca uygulanan zumba fitness egzersiz programının 3 aylık süreç sonunda katılımcı kadınların beden imgesi ve iletişim becerilerine bir etkisi olup olmadığını belirlemektir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır.

- 12 hafta süresince uygulanan Zumba Fitness egzersiz programı kadınların çok boyutlu bedenini değerlendirme üzerinde olumlu bir etkisi var mıdır?
- 12 hafta süresince uygulanan Zumba Fitness egzersiz programı kadınların iletişim becerileri üzerinde olumlu bir etkisi var mıdır?
- İletişim becerileri sosyo-demografik (cinsiyet, yaş, medeni durum, çocuk sayısı, ekonomik durum) değişkenlere göre bir farklılık göstermekte midir?
- İletişim becerileri 12 haftalık Zumba Fitness uygulamaları sonrasında sosyo-demografik değişkenler açısından bir farklılık oluşturmuş mudur?
- İletişim becerileri kadınların spora katılma durumları ile iş durumlarına göre bir farklılık göstermekte midir?
- İletişim becerileri 12 haftalık Zumba Fitness uygulamaları sonrasında spora katılım ile iş durumları açısından bir farklılık oluşmuş mudur?
- Çok boyutlu bedenini değerlendirme yaş, medeni durum, çocuk olup olmaması, çocuk sayısı, ekonomik durum gibi değişkenlere göre bir farklılık göstermekte midir?
- Çok boyutlu bedenini değerlendirme 12 haftalık Zumba Fitness uygulamaları sonrasında sosyo-demografik değişkenler açısından bir farklılık oluşturmuş mudur?
- Çok boyutlu bedenini değerlendirme kadınların spora katılımları ile iş durumlarına göre bir farklılık göstermekte midir?
- Çok boyutlu bedenini değerlendirme 12 haftalık Zumba Fitness uygulamaları sonrasında spora katılım ile iş durumu açısından bir farklılık oluşmuş mudur?

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Yöntemi

Deneysel yöntemle yapılan bu çalışmada, Kocaeli Büyükşehir Belediyesine ait Başiskele Nene Hatun Spor Merkezi ve Yenikent Şehit Emre Kaan Arlı Çok Amaçlı spor salonu olan iki ayrı spor merkezine gelen daha önce hiç Zumba Fitness egzersiz programına katılmamış 18 - 46 yaş üstü 80 kadın ile başlanılmıştır.

Çizelge 3.1. Tek Gurup Öntest-Sontest Deseni

Gurup	Deney işlem	Uygulama	Deney işlem
Zumba Gurubu	Ön Test	İşlem (zumba fitness egzersizi programı)	Son Test
	80		76

3.1.1. Alınan İzinler Uygulamada Yer Alacak Üyelerin Tespiti

Bu tez çalışmasının uygulanması için öncelikle Kocaeli Büyükşehir Belediyesine bağlı Kadın ve Aile Hizmetler Müdürlüğü ile ön görüşme yapılmıştır. Konu ile ilgili olarak gerekli onayları almak için Sağlık Bilimleri Enstitüsünün aracılığıyla, Kocaeli Büyükşehir Belediyesi Gençlik ve Spor Daire Başkanlığına bağlı Kadın ve Aile Hizmetleri Şube Müdürlüğü ile gerekli yazışmalar yapılarak 2018/112 numaralı etik kurul onayı alındıktan sonra araştırmaya başlanılmıştır. Araştırma yapılacak spor merkezleri olan Nene hatun spor merkezi ve Yenikent Şehit Emre Kaan Arlı Çok Amaçlı spor salonu yeni başlayacaklar içerisinde daha önce zumba yapmamış kadınların katılacağı 12 hafta süresince haftada birer saat sürecek olan zumba fitness egzersiz programının etkisinin test edileceği bir araştırmanın yapılacağını belirten duyuru yapılmıştır. Duyuru yapıldıktan sonra araştırma kapsamında yürütülecek zumba fitness programına gönüllü kadınların kayıt olma süresi tez hazırlama sürecine uygun olarak 2 ay olarak beklenmiştir. 2 ay sonunda duyurular ilandan kaldırılmıştır. Araştırmaya gönüllü katılım kayıtları bitiminde Nene Hatun spor merkezinden 40 kadın ve Yenikent Şehit Emre Kaan Arlı Çok Amaçlı spor salonundan 40 kadın olmak üzere toplam 80 kayıt alınmıştır. Her bir salonda ayrı ayrı kayıt olan kadınlara araştırma hakkında bilgilendirme toplantısı yapılmış, egzersiz programının ne olduğu, gün ve saati, ne kadar süreceği gerekli olan tüm bilgiler verildikten sonra araştırmaya gönüllü olarak katılmak isteyen kadınlara onam formu imzalatılmıştır. Onam formu imzalayan ve araştırmaya gönüllü katılmak isteyen toplam 80 kadına Sosyo-Demografik özellikleri belirleyen 11 soruluk bilgi anketi, Ersanlı ve Balcı tarafından

geliştirilmiş 45 soruluk "İletişim Becerileri Envanteri", Cash tarafından geliştirilen 35 soruluk "Çok Boyutlu Bedenin Değerlendirme Ölçeği" uygulanmıştır. Uygulama başladıktan sonra özel problemlerinden dolayı Nene Hatun spor merkezinden 4 katılımcı kadın değişik tarihlerde devam edemeyeceğini bildirmişlerdir. Çalışma Nene Hatun spor merkezinden 36 kadın Yenikent Şehit Emre Kaan Arlı Çok Amaçlı spor salonundan 40 kadın olmak üzere toplam 76 kadın son test uygulaması ile bitirilmiştir. 12 hafta süren çalışmada devamsızlık yapan kadınlara; gelmedikleri dersler için aynı hafta içerisinde başka bir gün telafi dersleri yapılmıştır.

3.1.2. Zumba Fitness Egzersiz Programının Oluşturulması

Zumba fitness programı oluşturulurken, 12 hafta süresince, haftada 2 gün ve birer saat olmak üzere, sabah iki gurup, öğleden sonra iki gurup olacak şekilde toplam 4 gurup oluşturulmuştur. Düzenli olarak katılım sağlayabilecekleri, ilgilerine hitap eden 15 şarkıdan oluşan zumba fitness şarkı listesi hazırlanmış olup tüm guruplarda aynı program uygulanmıştır (Warm-up, salsa, merengue, cumbia, reggaeton, bachata, dembow, electro-latin, bellydance, cooldown). Program başlangıcından bitimine kadar aynı şarkılar ve karagrofiler uygulanmıştır.

3.1.3. Süreç

Zumba fitness egzersiz uygulamalarına başlanırken, kadınlara hem yapılan araştırmanın hemde de yapılan zumba egzersizinin verimliliği açısından derslere düzenli gelmenin önemi vurgulanmış, haftada 2 gün ve 1 saat zumba fitness egzersizi yapılmıştır.

3.1.4. Uygulama

Zumba fitness egzersiz programı Nene Hatun spor salonu ve Yenikent Şehit Emre Kaan Arlı Çok Amaçlı spor salonu bizzat araştırmacı tarafından uygulanmıştır.

3.2. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada kadınlara geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Ersanlı ve Balcı (1998) tarafından geliştirilmiş İletişim Becerileri Ölçeği; geçerlilik ve güvenilirliği Cash (2000) tarafından yapılan Çok Boyutlu Bedenini Değerlendirme Ölçeği ve literatür bilgileri ışığında ve tez danışmanın yönlendirmesi ile birlikte oluşturulan Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır.

3.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Zumba Fitness egzersiz programına katılan kadınların beden imgelerini ve iletişim becerilerini etkileyebileceği düşünülen sosyo-demografik durumlarının tespit edilmesi amacıyla literatür bilgileri ışığında araştırmacılar tarafından hazırlanan 11 soruluk kişisel bilgi formu uygulanmıştır (EK-1).

3.2.2. Çok Boyutlu Bedenini Değerlendirme Ölçeği (ÇBBDÖ)

Çok Boyutlu Bedenini Değerlendirme Ölçeği (ÇBBDÖ; EK-2) Cash tarafından 2000 yılında geliştirilen, özellikle dış görünüş ve beden imgesi ile ilgili kognitif ve duygusal etkenleri değerlendirmektedir. Ölçeğin dış görünüş değerlendirmesi, dış görünüş oryantasyonu, aşırı kilo ile meşgul olma, kilo ile ilgili kendini sınıflandırma ve beden bölgeleri memnuniyeti olmak üzere beş alt faktör bulunmaktadır. Bu çalışmada tek bir beden imgesi skoru kullanılmıştır. İlk 23 soru için ölçek maddeleri. Kesinlikle katılmıyorum (1), Çoğunlukla katılmıyorum (2), Karasızım (3), Çoğunlukla katılıyorum (4), Kesinlikle katılıyorum (5) puan olarak tanımlanmıştır. 24. Soru hiçbir zaman (5), Nadiren (4), Bazen (3), Sık sık (2), Çok sık (1). 25-26 sorular için Çok zayıfım (5), Biraz zayıfım (4), Normal kilodayım (3), Biraz kiloluyum (2), Çok kiloluyum (1) puan olarak tanımlanmıştır. 26 ve 34 arasındaki sorular Çok memnuniyetsizim (1), Çoğunlukla memnuniyetsizim (2), Ne memnunum ne de memnuniyetsizim (3), Çoğunlukla memnunum (4), Çok memnunum (5) olarak tek bir beden imgesi skoru kullanılmıştır. 5'li Likert tipi olan ölçek puanları arttıkça beden memnuniyeti artmaktadır. Ölçek maddeleri 1 ile 5 arasında puanlanmıştır (Armağan 2103). Türkiye'de ilk defa "Obez Kadınlarda Benlik Saygısının Beden İmgesi Üzerindeki Etkisinde Biçimleyici Değişkenin İncelenmesi" başlıklı çalışmada Armağan tarafından 2013 yılında geçerlilik ve güvenilirliği yapılmıştır. Ölçeğin güvenilirlik katsayısı Cronbach alpha 83 olarak bulunmuştur. Bu çalışmamız için güvenilirlik katsayısı Cronbach alpha değeri 81 olarak bulunmuştur.

3.2.3. İletişim Becerileri Ölçeği (İBÖ)

Bireylerin İletişim Becerileri Düzeylerini (İBD; EK-3) değerlendirmek amacıyla Ersanlı ve Balcı (1998) tarafından geliştirilmiş 5'li Likert tipi bir envanterdir. Ölçek maddeleri Her zaman (5), Genellikle (4), Bazen (3), Nadiren (2), Hiçbir zaman (1) olarak tanımlanmıştır. Ölçek toplam 45 maddeden ve üç alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar zihinsel, duygusal ve davranışsal olarak değerlendirilmiştir. Her bir boyutu ölçen

maddeler vardır. Zihinsel boyuta giren maddeler 1, 3, 6, 12, 15, 17, 18, 20, 24, 28, 30, 33, 37,43, 45 maddeleridir. Duygusal boyuta giren maddeler 5, 9, 11, 26, 27, 29, 31, 34, 35, 36, 38, 39, 40, 42, 44 soruları. Davranışsal boyutu ölçen sorular 2, 4, 7, 8, 10, 13, 14, 16, 19, 21, 22, 23, 25, 32, 41'dir. Ölçek maddelerinden envanterin iç tutarlığını belirlemek amacıyla hesaplanan Cronbach Alfa katsayısı 72'dir. Bu çalışmamız için Cronbach Alfa değeri 72 olarak bulunmuştur. Ölçek toplam 45 maddeden oluşmakta olup elde edilen en yüksek puan 225. En düşük puan ise 45'dir (Ersanlı ve Balcı 1998).

3.3. Araştırma İzinleri ve Veri Toplama Araçlarının Uygulanması

Bu tez çalışmasının uygulanması için öncelikle Kocaeli Büyükşehir Belediyesine bağlı Kadın ve Aile Hizmetler Müdürlüğü ile ön görüşme yapılmıştır. Konu ile ilgili olarak gerekli onayları almak için Sağlık Bilimleri Enstitüsünün aracılığıyla, Kocaeli Büyükşehir Belediyesi Gençlik ve Spor Daire Başkanlığına bağlı Kadın ve Aile Hizmetleri Şube Müdürlüğü ile gerekli yazışmalar yapılarak araştırma izinleri alınmıştır. Çalışmaya başlamadan önce Kocaeli Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulunda KÜ GOKAEK 2018/112 numaralı etik kurulu onayı alınmıştır. Alınan izinler doğrultusunda spor salonlarına gidilerek gönüllü olarak katılan kadınlara çalışmanın amacı doğrultusunda bilgilendirme toplantısından sonra katılımcılara ölçekler dağıtılıp, doldurulduktan sonra geri toplanmıştır. Kadınlara 12 haftalık Zumba Fitness egzersiz programından sonra tekrardan aynı ölçekler dağıtılıp araştırmacı tarafından toplanmıştır. Toplamda 76 kadın deney gurubunu oluşturmuştur.

3.4. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler ortalama, standart sapma ve yüzde olarak sunulmuştur. Veriler SPSS 21,00 paket programında analiz edilmiş ve yapılan analizlerde, verilerin normal dağılım gösterdiği için hipotezlerin test edilmesinde parametrik olan testler tercih edilmiştir. İkili grupların karşılaştırmasında Bağımsız Örneklem için Independent-Samples T Testi, bağımlı gruplar için Paired-Samples T Testi ve çoklu grupların karşılaştırmasında ise One Way Anova testi kullanılmıştır. Analizler sonucunda ortaya çıkan farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla ileri analiz olarak Tukey testi yapılmıştır. İstatiksel anlamlılık düzeyi 0,05 olarak kabul edilmiştir.

4. BULGULAR

Bu bölümde Zumba programına katılan kadınların iletişim becerileri, çok boyutlu bedenini değerlendirme ölçeği ve araştırmacılar tarafından literatür ışığında hazırlanan kişisel bilgi formu ile ulaşılan bilgilere yer verilmiştir.

4.1. Zumba Programına Katılan Kadınların Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

Kadınların yaş değişkeni dağılımları incelendiğinde; 2'sinin (%2,6) 18-22 yaş, 8'nin (%10,5) 23-27 yaş, 17'sinin (%22,4) 28-32- yaş, 13'nun (%17,1) 33-37 yaş, 23'unun (%30,3) 38-45 yaş, 13'nun (%17,1) 46 ve üzeri yaş olduğu belirtilmiştir.

Kadınların eğitim düzeyleri incelendiğinde ise ilkokul mezunu olanların 10 (%13,2) kişi, ortaokul mezunu olanların 21 (%27,6) kişi, lise mezunu olanların 30 (%39,5) kişi, ön lisans mezunu olanlar 3 (%3,9) kişi, lisans mezunu olanlarında 12 (%16) kişi olduğu görülmüştür.

Kadınların iş durumu değişkeni incelendiğinde çalışanların sayısı 5 (%6,6) kişi, çalışmayanların sayısı 69 (%90,8) kişi, yarı zamanlı çalışıyorum 2 (%2,6) kişi olduğu bulgularına ulaşılmıştır.

Kadınların aylık gelir değişkeni incelendiğinde; 6 (%7,9) kişi 2000TL ve altı, 3 (%3,9) kişi, 2500-3000TL, aylık geliri olmayan katılımcı sayısı 67 (88,2) kişi bulgularına ulaşılmıştır

Çizelge 4.1. Zumba Programına Katılan Kadınların Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri

DEĞİŞKENLER		N	%
Yaş	18-22yaş	2	2,6
	23-27yaş	8	10,5
	28-32yaş	17	22,4
	33-37yaş	13	17,1
	38-45yaş	23	30,3
	46ve üstü	13	17,1
	Toplam	76	100
Eğitim	İlkokul	10	13,2
	Ortaokul	21	27,6
	Lise	30	39,5
	Ön Lisans	3	3,9
	Lisans	12	16
	Toplam	76	100
İş Durumu	Evet Çalışıyorum	5	6,6
	Hayır Çalışmıyorum	69	90,8
	Yarı Zamanlı Çalışıyorum	2	2,6
	Toplam	76	100
Aylık Gelir	2000ve altı	6	7,9
	2500-3000arası	3	3,9
	Aylık Geliri Olmayanlar	67	88,2
	Toplam	76	100

4.2. Zumba Programına Katılan Kadınların Ailevi ve Spor Özelliklerine İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan kadınların medeni durum değişkeni incelendiğinde 69 (%90,8)'unun evli, 7 (9,2)'sinin bekâr olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların çocuk sayısı değişkeni incelendiğinde 10 (%13,2)'u çocuğu olmadığını, 18 (%23,7)'nin 1 çocuğu olduğu, 33 (%43,4)'ünün 2 çocuğu olduğu, 13 (%17,1)'ünün 3 çocuğu olduğu, 2 (%2,6)'nin 3'den fazla çocuk sahibi olduğu belirtilmiştir.

Katılımcıların spor yapma durum değişkeni incelendiğinde 37 (%48,7)'sinin spor yaptığı, 39 (%51,3)'nün ise spor yapmadığı bulgularına ulaşılmıştır.

Katılımcıların spor yapma süresi değişkeni incelendiğinde 18 (%23,7)'inin 3 ay – 1 yıl, 5 (%6,6)'inin 1-3 yıl, 3 (%3,9)'ünün 3-5 yıl, 11 (%14,5)'nin 6 yıl ve üstü spor yaptıkları belirtilmiştir.

Çizelge 4.2. Zumba Programına Katılan Kadınların Ailevi ve Spor Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzdeler Değerleri

DEĞİŞKENLER		N	%
Medeni Durum	Evli	69	90,8
	Bekar	7	9,2
	Toplam	76	100
Çocuk Sayısı	Çocuk yok	10	13,2
	1	18	23,7
	2	33	43,4
	3	13	17,1
	3'den fazla	2	2,6
	Toplam	76	100
Spor Yapma Durumu	Evet spor yapıyorum	37	48,7
	Hayır spor yapmıyorum	39	51,3
	Toplam	76	100
Düzenli Spor Süresi	3 ay – 1 yıl	18	23,7
	1-3 yıl	5	6,6
	3-5 yıl	3	3,9
	6 yıl ve üstü	11	14,5
	Toplam	37	48,7

4.3. Katılımcıların İletişim Becerileri ve Çok Boyutlu Bedenini Değerlendirme Ölçek Puanlarının T-Testi Sonuçlarına İlişkin Bulgular

Çizelge 4.3. incelendiğinde, zumba fitness programına katılan kadınların iletişim becerileri ölçeğine ait ön test puan ortalamaları ve standart sapma değerleri $163,96 \pm 9,69$ iken; son test iletişim becerileri ölçeğine ait puan ortalamaları ve standart sapma değerleri $161,26 \pm 12,94$ olarak belirlenmiştir. Bu sonuca istatistiksel olarak bakıldığında iletişim becerileri ölçek puan ortalamaları arasında ön test – son test karşılaştırmalarında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($p = 0,08$; $p > 0,05$).

Katılımcıların çok boyutlu bedenini değerlendirme ölçeğine ait ön test puan ortalamaları ve standart sapma değerleri $112,89 \pm 18,29$ iken; son test çok boyutlu bedenini değerlendirme ölçeğine ait puan ortalamaları ve standart sapma değerleri $117,14 \pm 12,19$ olarak belirlenmiştir. Bu sonuç istatistiksel olarak karşılaştırıldığında ön test- son test çok boyutlu bedenini değerlendirme ölçek puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p = 0,06$; $p > 0,05$).

Çizelge 4.3. Katılımcıların İletişim Becerileri ve Çok Boyutlu Bedenini Değerlendirme Ölçek Puanlarının T-Testi Sonuçları

ÖLÇEKLER	Ön Test	Son Test	P
	Ort ± Ss	Ort ± Ss	
İletişim Becerileri Envanteri	163,960 ± 9,69	161,263 ± 12,94	0,08
Çok Boyutlu Bedenini Değerlendirme Ölçeği	112,89 ± 18,29	117,14 ± 12,19	0,06

4.4. Katılımcıların Sosyo-Demografik Değişkenlerine Göre Çok Boyutlu Bedenini Değerlendirme Ölçek Puanlarının T-Testi Sonuçlarına İlişkin Bulgular

Çizelge 4.4. incelendiğinde, katılımcıların medeni durumu, çocuk durumu, daha önce düzenli spor yapa durumu olan sosyo-demografik değişkenlerine göre çok boyutlu bedenini değerlendirme ölçek puan ortalamaları çizelge 4.4.'de verilmiştir.

Medeni durum değişkenine göre evli kadınların çok boyutlu bedenini değerlendirme ölçek ön test puan ortalaması 113,04±18,87 iken; son test çok boyutlu bedenini değerlendirme ölçek puan ortalaması 117,36±11,29 olduğu, bekâr kadınların çok boyutlu bedenini değerlendirme ölçek ön test puan ortalaması 111,28±11,85 iken; son test çok boyutlu bedenini değerlendirme ölçek puan ortalaması 115,00±20,10 olarak tespit edilmiştir. Evli ve bekâr kadınların çok boyutlu bedenini değerlendirme ölçek puanları analiz edildiğinde ön test ve son test de kendi içerisinde anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür (p=0,810, 0,628; p>0,05).

Çizelge 4.4. incelendiğinde, çocuk durumu değişkenine göre çocuğu olan kadınların ön test çok boyutlu bedenini değerlendirme ölçek puan ortalaması 113,00±18,16 iken; son test çok boyutlu bedenini değerlendirme ölçek puan ortalaması 117,52±11,85 olduğu, çocuğu olmayan kadınların çok boyutlu bedenini değerlendirme ön test ölçek puan ortalaması 112,18±19,91 iken; son test çok boyutlu bedenini değerlendirme ölçek puan ortalaması 114,90±14,41 olarak tespit edilmiştir. Çocuk durumu değişkenine göre çocuğu olan ve çocuğu olmayan kadınların çok boyutlu bedenini değerlendirme ölçek puanları analiz edildiğinde ön test ve son test de kendi içinde anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür (p=0,892, 0,514; p>0,05).

Daha önce düzenli spor yapma durumu değişkenine göre düzenli spor yapıyorum diyen kadınların çok boyutlu bedenini değerlendirme ölçek ön test puan ortalaması

114,52±21,12 iken; son test çok boyutlu bedenini değerlendirme ölçek puan ortalaması 116,86±12,35 olduğu görülmüştür. Spor yapmıyorum diyen kadınların çok boyutlu bedenini değerlendirme ölçek ön test puan ortalaması 111,74±15,48 iken; son test çok boyutlu bedenini değerlendirme ölçek puan ortalaması 117,43±12,34 olduğu görülmüştür. Daha önce düzenli spor yapma durumu değişkeninin kadınların çok boyutlu bedenini değerlendirme ölçek puanları analiz edildiğinde ön test ve son test de kendi içinde anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür (p=0,515, 0,841; p>0,05).

Çizelge 4.4. Katılımcıların Sosyo-Demografik Değişkenlerine Göre Çok Boyutlu Bedenini Değerlendirme Açısından T-Testi Sonuçları

PARAMETRELER		Ön Test	Son Test
		Ort ± Ss	Ort ± Ss
Medeni Durum	Evli	113,04 ± 18,87	117,36 ± 11,29
	Bekar	111,28 ± 11,85	115,00 ± 20,10
	P	0,810	0,628
Çocuk Durumu	Var	113,00 ± 18,16	117,52 ± 11,85
	Yok	112,18± 19,91	114,90± 14,41
	P	0,892	0,514
Daha önce düzenli spor yapma durumu	Evet	114,52 ± 21,12	116,86 ± 12,35
	Hayır	111,74 ± 15,48	117,43 ± 12,34
	P	0,515	0,841

4.5. Katılımcıların Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Çok Boyutlu Bedenini Değerlendirme Ölçeği Varyans (Anova) Sonuçlarına İlişkin Bulgular

Çizelge 4.5. incelendiğinde yaş değişkenine göre kadınların çok boyutlu bedenini değerlendirme ölçeği, 18-22 yaş aralığındaki kadınların ön test puan ortalaması 114,50±2,12 iken; son test çok boyutlu bedenini değerlendirme ölçek puan ortalaması 124,00±16,97 oldu, 23-27 yaş aralığındaki kadınların ön test çok boyutlu bedenini değerlendirme ölçek puan ortalaması 110,62±11,66 iken; son test çok boyutlu bedenini değerlendirme ölçek puan ortalaması 116,50±15,71 olduğu, 28-32 yaş aralığındaki kadınların ön test çok boyutlu bedenini değerlendirme ölçek puan ortalaması 110,05±17,08 iken; son test çok boyutlu bedenini değerlendirme ölçek puan ortalaması 120,23±14,00 olduğu, 33-37 yaş aralığındaki kadınların çok boyutlu bedenini değerlendirme ölçek ön test puan ortalaması 115,15±24,28 iken; son test çok boyutlu bedenini değerlendirme ölçek puan ortalaması 115,07±12,32 olduğu, 38-45 yaş aralığındaki kadınları çok boyutlu bedenini değerlendirme ölçek puan ortalaması 115,39±18,16 iken; son test çok boyutlu bedenini değerlendirme ölçek puan ortalaması 113,78±9,03 olduğu, 46 ve üstü yaş

aralığında olan kadınların ön test çok boyutlu bedenini değerlendirme ölçeği puan ortalaması $111,00 \pm 19,78$ iken; son test çok boyutlu bedenini değerlendirme ölçek puan ortalaması $120,46 \pm 11,73$ olarak tespit edilmiştir. Yaş değişkenine göre çok boyutlu bedenini değerlendirme ölçeği analiz sonuçlarının ön test ve son test ölçek puan ortalamalarının kendi içinde anlamlı olmadığı tespit edilmiştir ($p=0,939$, $0,445$; $p>0,05$).

Eğitim değişkenine göre ilkokul düzeyindeki kadınların çok boyutlu bedenini değerlendirme ölçeği ön test puan ortalaması $101,40 \pm 14,90$ iken; son test çok boyutlu bedenini değerlendirme ölçek puan ortalaması $118,50 \pm 16,37$ olduğu, ortaokul düzeyinde olan kadınların çok boyutlu bedenini değerlendirme ölçek ön test puan ortalaması $107,76 \pm 12,16$ iken; son test çok boyutlu bedenini değerlendirme ölçek puan ortalaması $116,66 \pm 13,94$ olduğu, lise düzeyinde olan kadınların çok boyutlu bedenini değerlendirme ön test ölçeği puan ortalaması $113,40 \pm 14,08$ iken; son test çok boyutlu bedenini değerlendirme ölçek puan ortalaması $118,66 \pm 10,93$ olduğu, ön lisan düzeyindeki kadınların ön test çok boyutlu bedenini değerlendirme ölçek puan ortalaması $147,66 \pm 24,21$ iken; son test çok boyutlu bedenini değerlendirme ölçek puan ortalaması $112,33 \pm 6,65$ olduğu, lisans düzeyi kadınların ön test çok boyutlu bedenini değerlendirme ölçek puan ortalaması $121,41 \pm 24,93$ iken; son test çok boyutlu bedenini değerlendirme ölçek puan ortalaması $114,25 \pm 9,64$ olarak tespit edilmiştir. Eğitim değişkenine göre çok boyutlu bedenini değerlendirme ölçeği puan ortalamalarında ön test puan ortalamasında anlamlı farklılık var iken son test ölçek puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki olmadığı görülmüştür ($p=0,000$; $p<0,05$, $p=0,788$; $p>0,05$). Bu ilişkinin hangi eğitim düzeyi arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Tukey testi analizinde ön lisan eğitim düzeyindeki kadınların ön test ölçek puan ortalaması ilkokul, ortaokul, lise düzeyindeki katılımcılardan yüksek olduğu görülmüştür. Lisan düzeyindeki katılımcıların ölçek puan ortalaması ilkokul düzeyindeki katılımcılardan yüksek olduğu görülmüştür. Çok boyutlu bedenini değerlendirme ölçek son test puan ortalaması değişkenler arasında anlamlı bir fark görülmemiştir ancak ortalamaların bir birine yakın olduğu görülmüştür.

Çocuk sayısı değişkenine göre 1 çocuğu olan kadın katılımcıların çok boyutlu bedenini değerlendirme ölçek ön test puan ortalaması $109,55 \pm 11,35$ iken; son test çok boyutlu bedenini değerlendirme ölçek puan ortalaması $121,38 \pm 11,30$ olduğu, 2 çocuk sahibi kadınların çok boyutlu bedenini değerlendirme ön test ölçek puan ortalaması $116,90 \pm 21,46$ iken; son test çok boyutlu bedenini değerlendirme ölçek puan ortalaması

117,03±12,36 olduğu, 3 çocuk sahibi olan kadınların çok boyutlu bedenini değerlendirme ön test ölçek puan ortalaması 108,38±16,07 iken; son test çok boyutlu bedenini değerlendirme ölçek puan ortalaması 114,76±10,73 olduğu, 3'den fazla çocuk sahibi katılımcıların çok boyutlu bedenini değerlendirme ön test ölçek puan ortalaması 102,00±8,48 iken; son test çok boyutlu bedenini değerlendirme ölçek puan ortalaması 108,00±10,73 olarak tespit edilmiştir. Çocuk sayısı değişkeninin kadınların ön test ve son test ölçek puan ortalamasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür (p=0,456, 0,300; p>0,05).

Çizelge 4.5. incelendiğinde aylık gelir değişkenine göre geliri olmayan kadınların çok boyutlu bedenini değerlendirme ön test ölçek puan ortalaması 112,39±18,25 iken; son test çok boyutlu bedenini değerlendirme ölçek puan ortalaması 117,13±12,51 olduğu, aylık geliri 2000 TL ve altı olan kadınların çok boyutlu bedenini değerlendirme ön test ölçek puan ortalaması 109,80±17,73 iken; son test çok boyutlu bedenini değerlendirme ölçek puan ortalaması 117,80±10,98 olduğu, 2500-3000tl geliri olan kadınların çok boyutlu bedenini değerlendirme ön test ölçek puan ortalaması 129,00±18,19 iken; son test çok boyutlu bedenini değerlendirme ölçek puan ortalaması 116,33±8,96 olarak tespit edilmiştir. Aylık gelir değişkenine göre yapılan analizlerde ön test ve son test ölçek puan ortalamaları kendi içinde anlamlı düzeyde bir ilişki olmadığı görülmüştür (p=0,287, 0,981; p>0,05).

Çizelge 4.5. incelendiğinde iş durumu değişkenine göre çalışıyorum diyen kadınların çok boyutlu bedenini değerlendirme ön test ölçek puan ortalaması 116,40±25,32 iken; son test puan ortalaması 118,40±11,86 olduğu , çalışmıyorum diyen kadınların çok boyutlu bedenini değerlendirme ölçeği ön test ölçek puan ortalaması 112,45±18,14 iken; son test çok boyutlu bedenini değerlendirme ölçeği puan ortalaması 117,20±12,43 olduğu, yarı zamanlı çalışıyorum diyen kadınların çok boyutlu bedenini değerlendirme ön test puan ortalaması 117,50±6,36 iken; son test çok boyutlu bedenini değerlendirme ölçeği puan ortalaması 112,00±0,00 olarak tespit edilmiştir. İş durumu değişkenine göre kadınların ön test ve son test ölçek puan ortalamalarında anlamlı düzeyde bir ilişki olmadığı görülmüştür (p=0,846, 0,818; p>0,05).

Spor yapma süresi değişkenine göre 3 ay ile 1 yıl arasında spor yapan kadınların çok boyutlu bedenini değerlendirme ölçeği ön test puan ortalaması 103,11±14,30 iken; son test çok boyutlu bedenini değerlendirme ölçek puan ortalaması 118,83±11,02 olduğu, 1 ile 3 yıl arası spor yapan kadınların çok boyutlu bedenini değerlendirme ölçeği ön test puan

ortalaması 127,20±27,16 iken; son test çok boyutlu bedenini değerlendirme ölçek puan ortalaması 121,40±13,12 olduğu, 3-5 yıl arası spor yapan kadınların ön test puan ortalaması 141,00±34,07 iken; son test çok boyutlu bedenini değerlendirme ölçek puan ortalaması 135,33±10,59 olarak tespit edilmiştir. 6 yıl ve üstü spor yapan kadınların çok boyutlu bedenini değerlendirme ölçeği ön test puan ortalaması 118,72±12,93 iken; son test çok boyutlu bedenini değerlendirme ölçek puan ortalaması 117,90±8,74 olduğu görülmüştür. Spor yapma değişkeninin kadınların çok boyutlu bedenini değerlendirme ön test ölçek puan ortalamalarında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür (p=0,001; p<0,05). Bu ilişkinin hangi süreler arasından olduğunu belirlemek için Tukey testi analizinde çok boyutlu bedenini değerlendirme ölçeği ön test puan ortalamasının spor yapma sürelerine bakıldığında 3 ay ile 1 yıl spor yapan katılımcıların 1 ile 3 yıl ve 3 ile 5 yıl spor yapanlardan ölçek puan ortalamalarının daha düşük olduğu görülmüştür. Spor yapma değişkeninin çok boyutlu bedenini değerlendirme ölçeği son test puan ortalamasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur. Bu farklılığın hangi yıllar arasında olduğunu belirlemek için tukey analizi sonucunda katılımcıların 3 ay ile 1 yıl arası spor yapanların ölçek puan ortalamasının 3 ile 5 yıl spor yapanlardan düşük olduğu görülmüştür.

Çizelge 4.5. Katılımcıların Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Çok Boyutlu Bedenini Değerlendirme Ölçeği Varyans (Anova) Sonuçları

DEĞİŞKENLER		Ön Test	Son Test	Tukey	
		Ort±Ss	Ort±Ss	Ön Test	Son Test
Yaş	18-22 yaş ^a	114,50 ± 2,12	124,00 ± 16,97		
	23-27 ^b	110,62 ± 11,66	116,50 ± 15,71		
	28-32 ^c	110,05 ± 17,08	120,23 ± 14,00		
	33-37 ^d	115,15 ± 24,28	115,07 ± 12,32		
	38-45 ^e	115,39 ± 18,16	113,78 ± 9,03		
	46 ve üstü ^f	111,00 ± 19,78	120,46 ± 11,73		
	P	0,939	0,445		
Eğitim	İlkokul ^a	101,40±14,90	118.50±16.37	a-d, a-e b-d, c-d	
	Ortaokul ^b	107,76±12,16	116.66±13.94		
	Lise ^c	113,40±14,08	118.66±10.93		
	Ön Lisans ^d	147,66±24,21	112.33±6.65		
	Lisans ^e	121,41±24,93	114.25±9.64		
	P	0,000	0,788		

Çizelge 4.5. (devam) Katılımcıların Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Çok Boyutlu Bedenini Değerlendirme Ölçeği Analiz (Anova) Sonuçları

Çocuk Sayısı	1 ^a	109,55±11,35	121,38±11,30		
	2 ^b	116,90±21,46	117,03±12,36		
	3 ^c	108,38±16,07	114,76±10,73		
	3'den fazla ^c	102,00±8,48	108,00±10,73		
	P	0,456	0,300		
Aylık Gelir	Yok ^a	112,39±18,25	117,13±12,51		
	2000 ve altı ^b	109,80±17,73	117,80±10,98		
	2500-3000 arası ^c	129,00±18,19	116,33±8,96		
	P	0,287	0,981		
İş durumu	Çalışıyorum ^a	116,40±25,32	118,40±11,86		
	Çalışmıyorum ^b	112,45±18,14	117,20±12,43		
	Yarı zamanlı çalışıyorum ^c	117,50±6,36	112,00±0,00		
	P	0,846	0,818		
Kaç yıldır spor yapıyorsunuz	3 ay - 1 yıl ^a	103,11±14,30	118,83±11,02	a-b a-c	a-c
	1-3 yıl ^b	127,20±27,16	121,40±13,12		
	3-5 yıl ^c	141,00±34,07	135,33±10,59		
	6 yıl ve üstü ^d	118,72±12,93	117,90±8,74		
	P	0,001	0,25		

4.6. Katılımcıların Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre İletişim Becerileri Ölçek Puanlarının T-Testi Sonuçlarına İlişkin Bulgular

Çizelge 4.6. incelendiğinde, katılımcıların medeni durum, çocuk durumu ve daha önce düzenli spor yapma durumu değişkenlerinin iletişim becerileri ölçek puan ortalaması çizelge 4.6.'de verilmiştir.

Medeni durum değişkenine göre evli kadınların iletişim becerileri ön test ölçek puan ortalaması 164,48±9,51 iken; son test iletişim becerileri ölçek puan ortalaması 161,11±13,53 olduğu görülmüştür. Bekar kadınların iletişim becerileri ölçek ön test puan ortalaması 158,85±10,71 iken; son test iletişim becerileri ortalaması 162,71±4,11 olduğu görülmüştür. Evli ve bekar kadınların iletişim becerileri ön test ve son test ölçek puanları analiz edildiğinde anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür (p=0,145, 0,758; p>0,05).

Çizelge 4.6. incelendiğinde, çocuk durumu değişkenine göre çocuğu olan kadınların iletişim becerileri ön test ölçek puan ortalaması 165,20±9,41 iken; son test iletişim becerileri ölçek puan ortalaması 162,12±12,15 olduğu görülmüştür. Çocuğu olmayan kadınların iletişim becerileri ön test ölçek puan ortalaması 153,63±8,24 iken; son test iletişim becerileri ölçek puan ortalaması 156,18±16,65 olduğu görülmüştür. Çocuğu olan

ve çocuğu olmayan kadınların ön test ölçek puan ortalamalarında anlamlı farklılık görülmüştür ($p=0,006$; $p<0,05$), iletişim becerileri son test puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p=0,161$; $p>0,05$).

Çizelge 4.6. incelendiğinde, daha önce düzenli spor yapma durumu değişkenine göre evet yapıyorum diyen kadınların iletişim becerileri ön test ölçek puan ortalaması $163,11\pm 10,44$ iken; iletişim becerileri son test ölçek puan ortalaması $160,83\pm 12,51$ olarak tespit edilmiştir. Düzenli spor yapıyorum diyen kadınların iletişim becerileri ön test ölçek puan ortalaması $165,12\pm 8,76$ iken; iletişim becerileri son test ölçek puan ortalaması $161,76\pm 13,62$ olarak tespit edilmiştir. Daha önce düzenli spor yapma durumu değişkeninin ön test ve son test ölçek puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p=0,367$, $0,758$; $p>0,05$).

Çizelge 4.6. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre İletişim Becerileri T-Testi Sonuçları

PARAMETRELER		Ön Test	Son Test
		Ort ± Ss	Ort ± Ss
Medeni Durum	Evli	164,48 ± 9,51	161,11 ± 13,53
	Bekâr	158,85 ± 10,71	162,71 ± 4,11
	P	0,145	0,758
Çocuk Durumu	Var	165,20 ± 9,41	162,12 ± 12,15
	Yok	153,63 ± 8,24	156,18 ± 16,65
	P	0,006	0,161
Daha önce düzenli spor yapma durumu	Evli	163,11 ± 10,44	160,83 ± 12,51
	Hayır	165,12 ± 8,76	161,76 ± 13,62
	P	0,367	0,758

4.7. Katılımcıların Sosyo-Demografik Değişkenlerine Göre İletişim Becerileri Analizi (Anova) Bulguları

Çizelge 4.7. incelendiğinde, yaş değişkeni açısından iletişim becerileri 18-22 yaş arası kadınların ön test ölçek puan ortalaması $167,50\pm 2,12$ iken; son test iletişim becerileri ölçek puan ortalaması $168,00\pm 7,07$ olduğu, 23-27 yaş arası kadınların iletişim becerileri ön test ölçek puan ortalaması $159,87\pm 9,01$ iken; son test iletişim becerileri ölçek puan ortalaması $164,87\pm 6,99$ olduğu, 28-32 yaş arası kadınların iletişim becerileri ön test ölçek puan ortalaması $160,76\pm 10,47$ iken; son test iletişim becerileri ölçek puan ortalaması $160,64\pm 11,97$ olduğu, 33-37 yaş arası kadınların iletişim becerileri ön test ölçek puan ortalaması $166,07\pm 7,17$ iken; son test iletişim becerileri ölçek puan ortalaması $162,38\pm 12,14$ olduğu, 38-45 yaş arası iletişim becerileri ön test ölçek puan ortalaması

165,69±9,68 iken; son test iletişim becerileri ölçek puan ortalaması 161,26±13,94 olduğu, 46 ve üstü yaş aralığındaki kadınların iletişim becerileri ön test ölçek puan ortalaması 164,92±11,39 iken; son test iletişim becerileri ölçek puan ortalaması 157,69±16,94 olarak tespit edilmiştir. Yaş değişkenine göre iletişim becerileri ön test ve son test ölçek puan ortalamaları kendi aralarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemiştir ($p=0,421$, $0,818$; $p>0,05$).

Eğitim değişkeni açısından kadınların ilkökul düzeyinde iletişim becerileri ön test ölçek puan ortalaması 158,90±9,94 iken; son test iletişim becerileri ölçek puan ortalaması 158,40±12,72 olduğu, ortaokul düzeyindeki kadınların iletişim becerileri ön test ölçek puan ortalaması 167,09±9,45 iken; son test iletişim becerileri ölçek puan ortalaması 164,19±12,87 olduğu, lise düzeyindeki kadınların iletişim becerileri ön test ölçek puan ortalaması 164,10±9,93 iken; son test iletişim becerileri ölçek puan ortalaması 161,93±7,77 olduğu, ön lisans iletişim becerileri ön test ölçek puan ortalaması 164,00±4,35 iken; son test iletişim becerileri ölçek puan ortalaması 136,00±34,69 olduğu, lisans düzeyinde olan kadınların iletişim becerileri ön test ölçek puan ortalaması 162,33±9,38 iken; son test iletişim becerileri ölçek puan ortalaması 163,16±11,29 olarak tespit edilmiştir. Eğitim düzeyi değişkenine göre iletişim becerileri ön test ölçek puan ortalaması arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p=0,263$; $p>0,05$). İletişim becerileri son test ölçek puan ortalaması eğitim düzeyi değişkenleri arasında anlamlı farklılık görülmüştür ($p=0,07$; $p<0,05$).

Çizelge 4.7. incelendiğinde, çocuk sayısı değişkenine göre iletişim becerileri 1 çocuk sahibi kadınların ön test ölçek puan ortalaması 163,38±10,03 iken; son test iletişim becerileri ölçek puan ortalaması 164,38±7,97 olduğu, 2 çocuk sahibi kadınların iletişim becerileri ön test ölçek puan ortalaması 165,45±9,68 iken; son test iletişim becerileri ölçek puan ortalaması 160,39±13,70 olduğu, 3 çocuk sahibi kadınların iletişim becerileri ön test ölçek puan ortalaması 165,92±9,15 iken; son test ortalaması 163,15±13,00 olduğu, 3'den fazla çocuk sahibi olan kadınların iletişim becerileri ön test ölçek puan ortalaması 164,50±12,02 iken; son test iletişim becerileri ölçek puan ortalaması 161,00±12,72 olarak tespit edilmiştir. Çocuk sayısı değişkenine göre iletişim becerileri ön test ve son test ölçek puan ortalamalarının kendi aralarında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p=0,201$, $p>0,05$).

Aylık gelir değişkenine göre aylık geliri olmayan kadınların iletişim becerileri ön test ölçek puan ortalaması 164,30±9,90 iken; son test iletişim becerileri ölçek puan ortalaması

161,08±13,58 olduğu, 2000tl ve altı aylık gelire sahip olan kadınların ön test iletişim becerileri ölçek puan ortalaması 162,40±9,50 iken; son test iletişim becerileri ölçek puan ortalaması 163,40±2,96 olduğu, 2500-3000tl aylık gelire sahip kadınların iletişim becerileri ön test ölçek puan ortalaması 159,00±2,64 iken; son test iletişim becerileri ölçek puan ortalaması 161,66±8,50 olarak tespit edilmiştir. Aylık gelir değişkenine göre iletişim becerileri ön test ve son test ölçek puanlarının kendi aralarında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p=0,614$, $0,929$; $p>0,05$).

Çizelge 4.7. incelendiğinde, iş durumu değişkenine göre çalışıyorum diyen kadınların iletişim becerileri ön test ölçek puan ortalaması 159,20±8,92 iken; son test iletişim becerileri ölçek puan ortalaması 162,40±6,69 olduğu, çalışmıyorum diyen kadınların iletişim becerileri ön test ölçek puan ortalaması 164,23±9,84 iken; son test iletişim becerileri ölçek puan ortalaması 161,10±13,48 olduğu, yarı zamanlı çalışan kadınların iletişim becerileri ön test ölçek puan ortalaması 166,50±0,70 iken; son test iletişim becerileri ölçek puan ortalaması 164,00±1,41 olarak tespit edilmiştir. İş durumu değişkenine göre iletişim becerileri ön test ve son test ölçek puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p=0,503$, $0,935$; $p>0,05$).

Spor yapma süresi değişkenininin 3 ay ile 1 yıl arası iletişim becerileri ön test ölçek puan ortalaması 162,11±9,51 iken; son test iletişim becerileri ölçek puan ortalaması 161,83±9,42 olduğu, 1 ile 3 yıl arası spor yapan kadınların iletişim becerileri ön test ölçek puan ortalamaları 163,60±12,87 iken; son test iletişim becerileri ölçek puan ortalaması 157,20±24,32 olduğu, 3 ile 5 yıl arası spor yapan kadınların iletişim becerileri ölçek ön test puan ortalaması 164,33±13,61 iken; son test iletişim becerileri ölçek puan ortalaması 147,66±14,57 olduğu, 6 yıl ve üstü spor yapan kadınların iletişim becerileri ön test ölçek puan ortalaması 162,90±8,76 iken; son test iletişim becerileri ölçek puan ortalaması 164,09±13,62 olarak tespit edilmiştir. Spor yapma süresi iletişim becerileri ön test ve son test ölçek puan ortalamasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p=0,858$, $0,358$; $p>0,05$).

Çizelge 4.7. Katılımcıların Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre İletişim Becerileri Analiz (Anova) Sonuçları

DEĞİŞKENLER		Ön Test	Son Test	Tukey	
		Ort±Ss	Ort±Ss	Ön test	Son test
Yaş	18-22 ^a	167,50±2,12	168,00±7,07		
	23-27 ^b	159,87±9,01	164,87±6,99		
	28-32 ^c	160,76±10,47	160,64±11,97		
	33-37 ^d	166,07±7,17	162,38±12,14		
	38-45 ^e	165,69±9,68	161,26±13,94		
	46 ve üstü ^f	164,92±11,39	157,69±16,94		
	P	0,421	0,818		
Eğitim	İlkokul ^a	158,90±9,94	158,40±12,72		a-d
	Ortaokul ^b	167,09±9,45	164,19±12,87		b-d
	Lise ^c	164,10±9,93	161,93±7,77		c-d
	Ön Lisans ^d	164,00±4,35	136,00±34,69		e-d
	Lisans ^e	162,33±9,38	163,16±11,29		
	P	0,263	0,007		
Çocuk Sayısı	1 ^a	163,38±10,03	164,38±7,97		
	2 ^b	165,45±9,68	160,39±13,70		
	3 ^c	165,92±9,15	163,15±13,00		
	3'den fazla ^d	164,50±12,02	161,00±12,72		
	P	0,201	0,557		
Aylık Gelir	0 ^a	164,30±9,90	161,08±13,58		
	2000 ve altı ^b	162,40±9,50	163,40±2,96		
	2500-3000 ^c	159,00±2,64	161,66±8,50		
	P	0,614	0,929		
İş Durumu	Evet çalışıyorum ^a	159,20±8,92	162,40±6,69		
	Hayır çalışmıyorum ^b	164,23±9,84	161,10±13,48		
	Yarı zamanlı çalışıyorum ^c	166,50±0,70	164,00±1,41		
	P	0,503	0,935		
Kaç yıldır spor yapıyorsunuz	3 ay - 1 yıl arası ^a	162,11±9,51	161,83±9,42		
	1-3 yıl arası ^b	163,60±12,87	157,20±24,32		
	3-5 yıl arası ^c	164,33±13,61	147,66±14,57		
	6 yıl ve üstü ^c	162,90±8,76	164,09±13,62		
	P	0,858	0,358		

5. TARTIŞMA

5.1. Katılımcıların İletişim Becerileri ve Çok Boyutlu Bedenini Değerlendirme Bulgularının Tartışılması

Zumba programına katılan kadınların Çok Boyutlu Bedenini Değerlendirme ölçeği ön test ve son test ortalamaları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Yapılan literatür taramasında bizim çalışmamızı destekler şeklinde; obez kadınların egzersiz yapma durumları, öğretmen adaylarının lisanslı spora katılım durumları ile beden memnuniyeti arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır (Nazlıcan ve diğ. 2011, Özkara 2019). Çalışmamızın aksine yapılan diğer bir çalışma 8 haftalık aerobik antrenmanların beden memnuniyetine etki ettiğini, bu etkininde egzersizle birlikte sağlıklı olma, dış görünüş algısını iyileştirmeye bağlı olarak oluşturduğu ifade edilmiştir (Er 2015, Ergün 2017, Hausenblas ve Fallon 2004, Michalief 2015, Yeltepe 2011). Zumba programının da dans, aerobik figürlerini içeren, hızlı ve yavaş ritimli danslardan olduğu (Walker 2012), zumba çalışmaları sonrası kadınların vücut yağ yüzdesi düşerken beden memnuniyetinin arttığı belirtilmiştir (Baştuğ ve diğ. 2016, Haghjoo ve diğ. 2016, Kaya ve diğ. 2016). Bizim çalışmamızda zumba programına katılan kadınların beden memnuniyeti arasında anlamlı düzeyde fark olmasa da son testlerde az da olsa puan ortalamalarının arttığı görülmüş bu sonuç da uzun süreli bir zumba fitness egzersiz programının uygulanmasının daha kesin sonuçlara ulaşılması açısından uygun olacağı değerlendirilmiştir.

Zumba programına katılan kadınların iletişim becerileri ön test ve son test ölçek puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmamıştır. Yapılan literatür taramasında üniversite öğrencilerinin sporcu olmalarının, her hangi bir spor branşıyla ilgileniyor olmalarının iletişim becerileri ile arasında anlamlı farkın olmadığını göstermiştir (Rahmati ve diğ. 2005, Şahin 2012, Tepeköylü ve diğ. 2009). Yapılan diğer çalışmalarda ise üniversite öğrencilerinin sporcu olmaları ya da spor yapmalarının iletişim becerilerini etkilediği görülmüştür (Erdem ve diğ. 2017, Hacıoğlu 2017, Özşeker 2013, Özdemir ve Abakaya 2017, Özdiç 2005, Şahin 2012). Spor durumun iletişim becerilerine etki etmesinin nedeni olarak; öğrencilerin fiziksel aktivite ile sosyalleşme fırsatı elde etmeleri sayesinde, iletişim becerilerinin gelişmesini desteklediği düşünülmüştür. Literatür taramasında zumba programının kadınların iletişim becerileri ve çok boyutlu bedenini değerlendirme üzerine etkisini araştıran herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Zumba programının müzik ile birlikte derslerde parti havasını andırın bir egzersiz olması,

katılımcıların kendini mutlu hissetmesi ve böylece kendini ifade etmekte zorlanmadıkları şeklinde açıklanmıştır (Baker 2014). Her ne kadar bulgularımızı destekleyen çalışmaların olduğu görülse de bu durumun daha detaylandırılarak araştırılması ve zumba ile ilgili yeni çalışmaların yapılması önemli görülmüştür.

5.2. Katılımcıların Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Çok Boyutlu Bedenini Değerlendirme Bulgularının Tartışılması

12 haftalık zumba fitness programlarına katılan kadınların çok boyutlu bedenini değerlendirme ölçek ön testlerinden alınan puanların yaş grupları açısından karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmamıştır. Zumba fitness egzersiz programına katılan katılımcıların yaş değişkeni son testlerine bakıldığında çok boyutlu bedenini değerlendirme ölçek puan ortalamaları yaş aralıklarına göre karşılaştırıldığında da tüm gruplar arasındaki farkın anlamlı olmadığı görülmüştür. Yapılan literatür taramasında bizim bu bulgularımızı destekler sonuçlar bulunmuştur (Aydoğan ve Eraslan 2016, Karagöz ve Karagün 2015, Öngören 2015, Polat 2014). Bulgularımızı desteklemeyen bazı çalışmalarda ise yaş grupları ile beden memnuniyeti arasında anlamlı bir ilişki olduğu, yaş değişkeni artıkça beden memnuniyetinin düştüğü tespit edilmiştir. Bunun nedeni de yaşadığı çevreden gelen tepkiler ve insanların kendileri hakkındaki fikirlerinden kaynaklı olarak düşünüldüğü öne sürülmüştür (Hacıoğlu 2017). Bu bilgiler ışığında bizim çalışmamızın sonuçları her ne kadar anlamlı olmasa da çizelge 4.5 incelendiğinde ön test puan ortalaması genel olarak son test puan ortalamasında çok boyutlu bedeni değerlendirme ölçek puanları 38-45 yaş alığında hafif de olsa düşmüş bu grup dışındaki yaş aralıklarında ise zumba egzersizleri sonrası artığı görülmüştür..

12 haftalık zumba fitness egzersiz programına katılan kadınların çok boyutlu bedenini değerlendirme ölçeği hem ön test hem de son testlerden alınan puan ortalamaları çocuk sahibi olma durumu açısından kendi içerisinde karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yapılan literatür taramasında kadınların gebelik dönemi ve sonrası, geçirdiği gebelik sayısının bedeninde belli fizyolojik değişikliklerin yaşandığı çalışmalara rastlanılmıştır (Aktan 2015, Kumcağız 2012). Çocuk durumunun kadınların beden memnuniyetine etkisinin olduğu, ancak bizim bulgularımızda böyle bir farklılığın olmamasının nedeni düşündürmüştür. Konu ile ilgili daha derin araştırılması ön görülmüştür.

Zumba programına katılan kadınların çok boyutlu bedenini değerlendirme ölçeği hem ön testlerde hemde son testlerden alınan puan ortalamasının medeni durum değişkeni açısından karşılaştırıldığında anlamlı fark bulunmamıştır. Literatür taraması yapıldığında da çalışmamıza benzer sonuçların olduğu görülmüştür. Engelli kadınlar üzerinde ve spor merkezine giden bireyler üzerinde yapılan çalışmada medeni durum değişkeninin beden memnuniyeti arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır (Göksel ve diğ. 2018, Purutcuoğlu ve Aksel 2017).

Zumba fitness egzersiz programına katılan kadınların çok boyutlu bedenini değerlendirme puan ortalamalarının eğitim düzeylerine göre değerlendirildiğinde ön test ölçek sonuçları ön lisans lehine anlamlı bulunmuştur. Eğitim düzeyi açısından bu anlamlı farklılığın hangi eğitim düzeyleri arasında olduğu analiz edildiğinde ön testlerde en yüksek puanın ön lisans ve en düşük puanların ise ilkökul düzeyindeki eğitime sahip olanlarda olduğu görülmüştür. Ortaokul ve lise düzeyindeki katılımcıların puan ortalamasının ön lisan düzeyindeki katılımcılardan düşük olduğu görülmüştür. Konuyla ilgili çalışmalara bakıldığında düzenli spor yapan kadınlarda beden memnuniyeti puanlarının eğitim seviyesi artıkça arttığı ve eğitim düzeyi arttıkça kadınların beden farkındalığı ile ilgili olarak bir bilinç kazanmaları nedeniyle bu artışın sağlandığı belirtmiştir (Karagöz ve Karagün 2015, Polat 2014). Literatürdeki bu sonuçların genel olarak bizim çalışmamızı desteklediği detaylı bakıldığında eğitim arttıkça çok boyutlu beden imgesi puanlarında artış olduğu, ancak eğitim düzeyi ön lisans olanların lisansa oranla daha yüksek puana ulaştıkları bu farklılığın da nereden kaynaklandığının araştırılmasının önemli olduğu düşünülmüştür. Yine zumba programına katılan katılımcıların son test ölçek puan ortalamaları ile eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak eğitim değişkeninin ilkökul, ortaokul, lise ölçek puan ortalamasının son test ortalamalarında ön lisans ve lisans eğitim seviyesindeki katılımcılara yaklaştığı ve bu farkın da azaldığı görülmüştür. Bu sonucu yorumlayacak olursak; fiziksel aktivite ile birlikte katılımcılarda kendi bedenini tanıma, vücut algı düzeylerinde olumlu yönde değişikliğe neden olabileceği bundan dolayı beden memnuniyeti ölçek puan ortalamalarının artış göstermiş olabileceği düşünülmüştür. Literatüre bakıldığında da bu sonucu destekleyen farklı çalışmaların olduğu da görülmüştür (Acar 2010, Altındaş ve Aşçı 2005, Baştuğ ve Kuru 2009).

Zumba programına katılan kadınların çok boyutlu bedenini değerlendirme ölçeği hem ön testlerde hemde son testlerden alınan puan ortalamasının çocuk sayısı değişkeni

açısından karşılaştırıldığında anlamlı fark bulunmamıştır. Her ne kadar çocuk sayısı durumuna göre sonuçlar anlamsız çıksada 4 ve üstü çocuk sayısına sahip olan kadınların beden memnuniyeti puan ortalamalarının diğer katılımcı gruplarına göre düşük olduğu görülmüştür. Literatürde yer alan çalışmalarda kadınların gebelik sayısı ve çocuk doğurma sayısının artmasıyla kadın vücudunda meydana gelen değişmelerin kadınları hem ruhsal hem de fiziksel olarak farklılık yaratabileceği öngörülmüştür. (Gümüş ve diğ. 2011, Kumcağız 2012, Pehlivan ve diğ. 2017, Yıldız ve diğ. 2005).

Zumba programına katılan kadınların çok boyutlu bedenini değerlendirme ölçeği hem ön testlerde hemde son testlerden alınan puan ortalamasının aylık gelir değişkeni açısından karşılaştırıldığında anlamlı fark bulunmamıştır. Konuyla ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında da bizim çalışmamıza paralel sonuçların olduğu görülmüştür (Göksel ve diğ. 2018, Karagöz ve Karagün 2015). Yine çalışmamızın aksine ekonomik gelirin beden memnuniyeti arasında anlamlı ilişki olduğunu, ekonomik zorlukların kadınlarda beden memnuniyetsizliğini artırdığı şeklinde yorumlayan çalışmaların olduğu da görülmüştür (Cafri ve diğ. 2005, Özcan ve diğ. 2013). Ayrıca gelir düzeyinin artmasıyla beden memnuniyetinin artmasına, ekonomik gelirin yüksek olmasının kadınlarda doğru beslenmeye önem vermesi, ev işleri gibi konularda dışardan yardım alması ve zayıflamak için birçok spor aktivitesinden yararlanmasını sağladığı düşünülmüştür (Armağan 2013, Şanlı ve Öncel 2014).

Zumba programına katılan kadınların çok boyutlu bedenini değerlendirme ölçeği hem ön testlerde hemde son testlerden alınan puan ortalamasının iş durumu değişkeni açısından karşılaştırıldığında anlamlı fark bulunmamıştır. Konuyla ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında bizim çalışmamızı destekleyen çalışmaların olduğu görülmüştür (Aktaş ve diğ. 2010). Her ne kadar çalışma bulgularımızı destekleyecek çalışmaların olduğu görülse de bu durumun daha detaylandırılarak araştırılması önemli görülmüştür.

Zumba programına katılan kadınların çok boyutlu bedenini değerlendirme ölçeği hem ön testlerde hemde son testlerden alınan puan ortalamasının düzenli spor yapma değişkeni açısından karşılaştırıldığında anlamlı fark bulunmamıştır. Yapılan çalışmalar incelendiğinde, öğretmenler üzerinde yapılan çalışmada da düzenli spor yapan ve yapmayan katılımcıların beden memnuniyeti arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmamıştır (Özkara 2019). Bu çalışma da bizim bulgularımızı desteklemektedir. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada bizim çalışmamızın tersi yönünde

düzenli spor yapma durumu ile beden memnuniyeti arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur. Bu çalışmada profesyonel sporcuların amatör ve spor ile uğraşan katılımcılardan beden memnuniyeti puanlarının yüksek çıktığı görülmüştür (Hacıoğlu 2017).

Kadınların düzenli spor yapma sürelerinin çok boyutlu bedenini değerlendirme ölçek hem ön testler hemde son test puan ortalamaları düzenli spor yapma süreleri açısından anlamlı düzeyde farklılık göstermiştir. Bu farklılığın hangi guruplar içinde olduğunu tukey testi analiz sonucuna göre; çalışmamızda kadınların spor yapma süreleri 3-5 yıl aralığına kadar hem ön testlerde hemde son testlerde çok boyutlu bedenini değerlendirme ölçek puan ortalamalarının kendi içinde arttığı, 6 yıl ve üstü spor yapan kadınlarda da düştüğü belirlenmiştir. Literatüre bakıldığında bizim çalışmamızı destekler çalışmaların da olduğu görülmüştür (Karagöz ve Karagün 2015, Köse ve diğ. 2016). Yapılan diğer bir çalışma spor yapma yılı ile beden memnuniyeti arasında anlamlı bir farklılığın olduğu, sporcuların diğer sedanter kişilerden beden memnuniyetini puanlarının yüksek olduğu belirtilmiştir (Aşcı ve diğ. 1993, Altıntaş ve Aşcı 2005, Hacıoğlu 2017). Çalışmamızdaki 6 yıl ve üstü spor yapma değişkeninin artış göstermemesinin nedeni düşündürmüştür. Daha derinlemesine araştırılması ön görülmüştür.

5.3. Katılımcıların Sosyo-Demografik Değişkenlere İletişim Becerileri Bulgularının Tartışılması

Zumba egzersiz programına katılan kadınların iletişim becerileri ölçeği hem ön testlerde hemde son testlerden alınan puan ortalamasının medeni durum değişkeni açısından karşılaştırıldığında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Literatür taraması yapıldığında hemşireler üzerinde yapılan bir çalışmada iletişim becerilerinin medeni durumun üzerinde anlamlı farklılık bulunmuştur (Kumcağız ve diğ. 2011). Bu durumu bekar kadınların evli kadınlardan daha fazla kendine zaman ayırmaları ve sorumluklarının az olmasından dolayı daha sosyal oldukları şeklinde yorumlanmıştır. Bizim çalışmamızda daha çok evli kadın katılımcı olduğu, bekar katılımcı sayısının az olduğu daha sonraki çalışmalarda bu sayının artırılması gerektiği düşünülmüştür.

Zumba egzersiz programına katılan kadınların iletişim becerileri ölçeği hem ön testlerde hemde son testlerden alınan puan ortalamasının çocuk durumu değişkeni açısından karşılaştırıldığında anlamlı fark bulunmamıştır. Hemşireler üzerinde yapılan bir

çalışmada çocuk durumu ve iletişim becerileri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur (Kumcağız ve diğ. 2011). Yine çalışmamızda zumba programına katılan kadınların iletişim becerileri ölçeği hem ön testlerde hem son testler kendi arasında karşılaştırıldığında çocuk sayısı değişkeninde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bu durumun daha detaylandırılarak araştırılması önemli görülmüştür.

Zumba egzersiz programına katılan kadınların iletişim becerileri ölçeği hem ön testlerde hemde son testlerden alınan puan ortalamasının düzenli spor yapma durumu değişkeni açısından karşılaştırıldığında anlamlı fark bulunmamıştır. Literatür taraması yapıldığında üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada da spor yapma durumunun öğrencilerin iletişim becerileri üzerinde anlamlı fark bulunmamıştır (Çavuşoğlu 2014, Tepeköylü ve diğ. 2009). Bu sonuç bizim çalışmamızı destekler niteliktedir. Yine üniversite öğrencileri üzerinde yapılan diğer çalışmaların bizim çalışma bulgularımızın aksine sonuçlar ortaya koyduğu görülüp, düzenli spor yapan öğrencilerin spor yapmayan yada ara sıra spor yapan öğrencilerden iletişim becerileri puanları yüksek çıkmıştır (Dalkılıç 2011, Halıcıoğlu 2017, Kıssal ve diğ. 2016). Bu durum sporun iletişim engellerini kaldırarak üniversite öğrencilerinin öz güven kazanma şeklinde yorumlanacağı gibi profesyonel sporcuların meslekleri gereği değişik ortamlarda bir çok kişi ile iletişim kurmak durumunda kalmaları sonucu şeklinde yorumlanmıştır. Bizim çalışmamıza katılan kadınların 12 hafta gibi kısa süreli egzersiz programına katılmış olmaları ve diğer çalışmalardaki sporcuların da profesyonellik aşamasına gelene kadar uzun yıllar çalışmalarının bu farklı sonuç alınmasında etkili olabilir mi? sorusu akla getirmiş ve daha detaylı çalışmaların planlanmasının bu konuya daha açıklık getireceği düşünülmüştür.

Zumba egzersiz programına katılan kadınların iletişim becerileri ölçeği hem ön testlerde hemde son testlerden alınan puan ortalamasının yaş değişkeni açısından karşılaştırıldığında anlamlı fark bulunmamıştır. Literatür taraması yapıldığında bizim çalışmamızı destekler çalışmaların olduğu görülmüştür (Akpınar ve diğ. 2015, Selağzı ve Çepikkurt 2009, Tepeköylü ve diğ. 2009). Yine çalışmamızın aksine üniversite öğrencilerinin yaş değişkeni artıkça iletişim becerileri puanlarının düştüğü görülmüştür (Dalkılıç 2011, Hacıoğlu 2017, Mutlu ve diğ. 2014). Hakemler üzerinde yapılan bir diğer çalışmada 18-23 yaş hakemlerin iletişim becerileri puanlarının 24-29 yaş ve 36 yaş ve üstünde olanlarda düşük çıktığı görülmüştür (Özdayı ve Uğurlu 2015). Bu durum kişinin

ilerleyen yaşlarda mesleki deneyimin artması, kendini daha iyi tanımasından kaynaklı olmuş olabileceği şeklinde yorumlanmıştır.

Zumba fitness egzersiz programına katılan kadınların iletişim becerileri ölçeği hem ön testlerde hemde son testlerden alınan puan ortalamasının aylık gelir değişkeni açısından karşılaştırıldığında anlamlı fark bulunmamıştır. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmalarda ekonomik gelirin öğrencilerin iletişim becerilerini etkilemediği görülmüştür. Bu da bizim çalışmamızı destekler niteliktedir (Akpınar ve diğ. 2015, Bingöl ve Demir 2011). Yapılan başka bir çalışmada aylık gelir artışının bireylerde paralel olarak özgüven, rahatlık ve alım gücünün artmasıyla bireylerin daha kolay iletişime geçmesinde etkili olabileceği düşünülmüştür (Saygıdeğer 2004). Bizim çalışmamızı daha çok ev kadınları oluşturduğu için böyle bir farklılığın olmadığı düşünülmüştür.

Zumba fitness egzersiz programına katılan kadınların iletişim becerileri ölçeği hem ön testlerde hemde son testlerden alınan puan ortalamasının spor yapma süresi değişkeni açısından karşılaştırıldığında anlamlı fark bulunmamıştır. Yapılan çalışmalar incelendiğinde futbolcu kadınlar üzerine yapılan bir çalışmada spor yapma yılı yükseldikçe iletişim becerileri ölçek puanlarının yükseldiği görülmüştür. Bu durum futbolcuların işine olan sevgisinden kaynaklanmış olabileceği gibi aynı antrenörle uzun zaman çalışmanın etkili olabileceği düşünülmüştür (Abakaya ve Kuru 2013, Abakaya 2010, Yılmaz 2008).

Zumba fitness egzersiz programına katılan kadınların iletişim becerileri ölçeği ön test puan ortalamaları eğitim düzeyi değişkeni açısından kendi içinde karşılaştırıldığında anlamlı fark bulunmamıştır. Ancak zumba fitness egzersiz programına katılan kadınların iletişim becerileri ölçeği son test puan ortalamaları eğitim düzeyi değişkeni açısından karşılaştırıldığında anlamlı fark bulunmuştur. Bu farkın hangi guruplar içinde olduğunu bulmak için yapılan tukey testi sonucunda ön lisans eğitimi düzeyinde olan katılımcılarının puan ortalamasının diğer eğitim seviyesindeki katılımcılardan düşük çıktığı görülmüştür. Bu durumun ön lisans eğitim değişkeninin kişi sayısının az olduğundan puan ortalamasının düşük çıktığı düşünülmüştür. Sporcularla yapılan bir çalışmada eğitim düzeyi artıkça iletişim becerileri puanlarının da arttığı görülmüştür (Abakaya ve Kuru 2013, Özdemir ve Abakaya 2017). Bu sonuç da bizim çalışmamız ile paralellik göstermemektedir.

Zumba fitness egzersiz programına katılan kadınların iletişim becerileri ölçeği hem ön testlerde hemde son testlerden alınan puan ortalamasının iş durumu değişkeni açısından

karşılaştırıldığında anlamlı fark bulunmamıştır. Yapılan literatür çalışmasında son yıllarda kadınların çalışma hayatında aktif rol aldığı ve bunun kadınlarda özgüven, kendini ifade etme, rakabetçi olanaklar sağladığı şeklinde yorumlanmıştır (Soysal 2010). Çalışmamızda yer alan kadınların çoğu ev kadını olduğu ve ailevi sorumluklarının fazla olmasından dolayı aktif çalışmayan kadınlar olduğu görülmüştür. Katılımcılar arasında iletişim becerileri ve iş durumu arasında bir farkın olmamasına neden olabileceği düşünülmüştür.

5.4. Sınırlılıklar

- Araştırma Kocaeli bölgesinde bulunan Başiskele Nene Hatun Spor Merkezi ve Yenikent Şehit Emre Kaan Arlı Çok Amaçlı spor merkezleri ile sınırlıdır.
- Araştırma daha önce hiç zumba fitness egzersiz programına katılmamış gönüllü kadınların katılımları ile sınırlıdır.
- Araştırma 12 haftalık grup halinde yapılan ve kapalı ortamda uygulanabilen zumba fitness programı ile sınırlıdır.
- Egzersizde kullanılan malzeme Kocaeli Büyükşehir Belediyesinin belirlediği spor salonunun imkanları ile sınırlıdır.
- Zumba Fitnes programı uygulamaları tez süresi içerisinde 12 hafta ve haftada ikişer gün ve her seansın 60 dakika ile sınırlıdır.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Bu araştırmada, 12 haftalık zumba fitness egzersiz programının kadınlarda iletişim becerileri ve çok boyutlu beden değerlendirme üzerine etkisinin olup olmadığının ön test ve son test karşılaştırma yöntemi ile test edilmiş olup, kadınların sosyo-demografik özelliklerinin de iletişim becerileri ve çok boyutlu bedenini değerlendirme ölçeklerinden alınan puan ortalamaları ile hem ön test hemde son test kendi içinde karşılaştırılmıştır.

Kadınlarda uygulanan zumba fitness egzersiz programının iletişim becerileri ve çok boyutlu bedenini değerlendirme üzerine bir etkisi bulunmamıştır.

Zumba fitness egzersiz programına katılan kadınların çok boyutlu bedenini değerlendirme ölçeği ön test ve son test kendi içinde karşılaştırıldığında medeni durum, çocuk durumu, daha önce spor yapma, yaş, çocuk sayısı, aylık gelir, iş durumu gibi değişkenlerinin puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Zumba fitness egzersiz programına katılan kadınların çok boyutlu bedenini değerlendirme ölçeği puan ortalamaları ön test ve son test kendi içinde karşılaştırıldığında spor yapma süresi değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmuştur. Eğitim düzeyi değişkeni ön test puan ortalaması kendi içinde karşılaştırıldığında anlamlı farklılık bulunurken, son test puan ortalaması kendi içinde bir farklılık bulunmamıştır.

Zumba fitness egzersiz programına katılan kadınların iletişim becerileri ölçeği ön test ve son test puan ortalamaları kendi içinde karşılaştırıldığında; medeni durum, daha önce spor yapma durumu, yaş, aylık gelir, çocuk sayısı, iş durumu, spor süresi değişkenlerinin puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Çocuk durumu değişkeni ön test puan ortalaması arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Çocuk durumu değişkeni son test puan ortalaması arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Zumba fitness egzersiz programına katılan kadınların iletişim becerileri ölçeği ön test eğitim durumu değişkeninde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Zumba fitness egzersiz programına katılan kadınların iletişim becerileri ölçeği son test eğitim değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmuştur.

6.2. Öneriler

Bu araştırmanın sonuçları göz önüne alınarak aşağıda belirtilen önerilerde bulunulmuştur.

- Kadınlar üzerinde uygulanan 12 haftalık zumba fitness egzersiz programı çok boyutlu bedenini değerlendirme ve iletişim becerileri üzerinde anlamlı farklılık çıkmamıştır. Bundan dolayı 12 haftadan daha uzun bir çalışma yapılabilir.
- Zumba fitness egzersiz programının etkilerini test eden çalışmalarının az olması nedeniyle farklı psikolojik ölçeklerle daha farklı çalışmalar yapılabilir.
- Yerel yönetimlerin yeni bir egzersiz türü olan zumba fitness programlarını bütün spor salonlarında yayarak, kadınların katılımını artırabilirler.

KAYNAKLAR DİZİNİ

Armağan A. Obez kadınlarda benlik saygısının beden imgesi üzerindeki etkisindeki biçimleyici değişkenlerin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2013.

Aktaş İ. Farklı branşlarda spor yapan ve spor yapmayan bireylerin benlik saygısı ve risk alma düzeylerinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Atatürk Üniversitesi, 2014.

Altıntaş A, Aşçı F.H. Fitness uzmanlarının bedenlerine yönelik algıları. Spormetra Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2005; 3(3): 101-104.

Aktaş A, Aştı T.A, Bakanoğlu E ve diğ. Bir hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinin beden algısının belirlenmesi. İstanbul Üniversitesi Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi, 2010;18(2): 58-67.

Aşçı F.H, Gökmen H, Tiryaki G ve diğ. Sportif katılımın lisesi erkek öğrencilerin beden bölgelerinden hoşnut olma düzeyleri üzerine etkisi. Spor Ve Performan Dergisi, 1993;4(3): 38-47

Acar T. Kocaeli üniversitesi beden eğitimi yüksekokulu ve mimarlık-mühendislik fakültesi öğrencilerinde beden algısı ve iyilik halinin beden kitle indeksi ve vücut yağ dağılımı ile ilgisi. Uzmanlık tezi. Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı, 2010.

Aktaş A, Aştı T.A, Bakanoğlu E ve diğ. Bir hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinin beden imgesi algısının belirlenmesi. Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi, 2010; 18(2): 63-71

Angela D, Weaver E, Byers S. The relationships among body image, body mass index, exercise and sexual functioning heterosexual women. Journals sage, 2006. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1111/j.1471-6402.2006.00308.x> (Ulaşım: 22 Mart, 2019).

Akpınar S, Akpınar Ö, Nas K ve diğ. Besyo okulunda okuyan öğrencilerinin bazı değişkenler açısından sosyal beceri düzeylerinin incelenmesi. Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi, 2015; 17(28): 80-84.

Abakaya U. Futbolcu-Antrenör iletişimin farklı statüdeki futbolcuların başarı motivasyonu ile ilişkisi. Doktora tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2010.

Abakaya U, Kuru E. Kadın futbolcularda antrenörle iletişim düzeyi ve başarı motivasyonu ilişkisi. Gaziantep University Journal of Social Sciences, 2013; 12(1): 20-33.

Aktan B. Klinik pilates egzersizleri ve doğum hazırlık eğitiminin sadece doğum eğitimine göre doğum sonuçları üzerine etkisi. Yüksek lisans tezi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2015.

Baştuğ G, Kuru E. Bayan sporcuların bedenlerini algılama düzeyleri ve cinsiyet rolleri üzerine bir araştırma. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2009; 29(2): 535-555.

Bıyıklı T. Vücut imgesinin ve özel spor salonların egzersize başlama ve devam etme motivasyonu üzerine etkisi. Yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi, 2007.

Barene S, Holtermann A, Oseland H ve diğ. Effects on muscle strength, maximal jump height, flexibility and postural sway after soccer and zumba exercise among female hospital employees: 9-month randomised controlled trial. Journal Of Sports Sciences, 2016; 34(19).

Baştuğ G, Özcan R, Gültekin D, ve diğ. The effects of crossfit, pilates and zumba exercises on body composition and body image of women. International Journal of Sport, Exercise and Training Science, 2016; 2(1): 22-29.

Burke T.j, Segrin C. Examining diet-and exercise related communication in romantic relationships: associations with health behaviors. Joournal Health Communication, 2014; 9(29): 877-887.

Baker M. Zumba Dance And Workout, 2014. E-books: [https://\(www.idefix.com/ekitap/zumba-dance-and-workout](https://(www.idefix.com/ekitap/zumba-dance-and-workout) (Erişim: 20 Ocak 2019)

Cüceloğlu D. Keşkesiz Bir Yaşam İçin İletişim. Remzi Kitap Evi, İstanbul, 2002.

Cafri G, Yamamiya Y, Brannick M ve diğ. The influence of sociocultural factors on body image. *Clinical Psychology Science and Practice*, 2005; 12: 421-433.

Çepikkurt F, Çoşkun F. Üniversiteli dansçıların sosyal fiziki kaygı ve beden imgesinden hoşnut olma düzeyleri. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 2010; 1(2): 17-24.

Çuhadaroğlu F. Adolesanlarda benlik saygısı. Uzmanlık tezi. Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, 1986.

Çavuşoğlu S.B. İstanbul üniversitesi eğitim fakültesi beden eğitimi ve spor yüksek okulu öğrencilerinin iletişim becerileri algı düzeylerinin farklı değişkenler açısından değerlendirilmesi. *Organizasyon ve yönetim bilimleri dergisi*, 2014; 6(1): 1309-8039.

Çalapkulu Ç. Kişilerarası iletişim sürecinde romantik eşlerde iletişimötesi iletişim aktörlerinin kullanımı: Anadolu üniversitesi iletişim bilimleri fakültesi öğrenciler örneği. Doktora tezi. Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2015.

Dökmen U. İletişim Çatışmaları ve Empati. Remzi Kitap Evi, İstanbul, 1994

Doğan T, Saptamaz F, Totan T. Beden imgesi baş etme stratejileri ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2011; 12(2): 121-129.

Dalkılıç M. İlköğretim öğrencilerinin sportif faaliyetlere katılım düzeyi ve iletişim becerileri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Mehmet Bey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2011.

Doruk E.K. Toplumsal cinsiyet ideolojisinin türk kadınlarının siyasal ve toplumsal yaşama etkisi. *İletişim Fakültesi Dergisi*, 2012: 21.

Denise M, Joyner A, Burke K.C. Female athletes 'perceptions of head coaches' communication competence. *Journal of Sport Behavior*. 2005; 3(28): 206-230.
<https://search.proquest.com/openview/6309ff534e8cd1f669ab03ede6cbe5cb/1?pqorigsite=gscholar&cbl=30153> (Ulaşım: 15 Mart, 2019).

Davis C, Cowles M. Body image and exercise: a study of relationships and comparisons between physically active men and women. *Journal Sex Roles*, 1991; 25(1): 33-44.

Er Y. Aerobik antrenmanların beden algısı üzerine etkisi. Yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2005.

Elmas S, Hacısofatoğlu İ, Aşçı F.H. Kadınlara özgü mekanlarda egzersiz yapmak sosyal-ekonomik model. *Türkiye Kilinikleri J Sport*, 2016; 8(2): 76-86.

Erdoğan İ. İletişimi Anlamak. ERK Yayıncılık, Ankara, 2011.

Ergün Ö. Sosyal latin danslarının beden algısı, öz-yeterlilik ve sosyal beceri üzerine etkisinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Manisa Celal Bayar Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2017.

Ersanlı K, Balcı S. İletişim becerileri envanterinin geliştirilmesi, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 1988; 2(10): 7-13.

Ertürk Y.D. Bedenin iki yansıması: bedenle iletişim, iletişimde beden. *İletişim Fakültesi Dergisi*, 2006; 24: 109-111.

- Eraslan M, Aydoğan H. Vücut geliştirme ve fitness merkezinde spor yapan bireylerin beden bölgelerinden hoşnut olma düzeylerinin yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre incelenmesi. Celal Bayar Üniversitesi Eğitim ve Spor Bilimleri Dergisi, 2016; 11(2): 50-57.
- Erdem K, Çağlayan A, Özbar N. Düzce üniversitesi spor bilimleri fakültesin 'de öğrenim gören öğrencilerin iletişim becerilerinin incelenmesi. Spor ve Eğitim Dergisi, 2017; 1(1): 18-25.
- Grogan S. Body image: understanding body dissatisfaction in men, women and children. Routledge, 2008.
- Görmüş A.Ş, Aydın S, Ergin G. İşletme bölümü öğrencilerinin iletişim becerilerinin cinsiyet rolleri bağlamında incelenmesi. Spor Bilimleri Dergisi, 2013; 15(1): 110-113.
- Gültekin O. Türkiye'de slalom ve kayaklı koşu yapan genç erkek kayakçıların kendini fiziksel algılama ve beden imgelerinden hoşnut olma profilleri. Doktora tezi. Uludağ Üniversitesi, 2017.
- Gülbağçe Ö. K.K. Eğitim fakültesi öğrencilerinin iletişim becerilerinin incelenmesi. Beden eğitimi ve Spor bilimleri Dergisi, 2010; 12(2): 12-15.
- Gümüş A.B, Çevik N, Hyusni S.H, Biçen Ş ve diğ. Gebelikte benlik saygısı ve beden imajı ile ilişkili özellikler. Anatol J Investing, 2011; 5(1): 7-14.
- Güler N. İletişim, toplumsal cinsiyet ve ideoloji. Journal Of Yasar University, 2014; 9(34): 6023-6043.
- Harter S. Developmental differences in the nature of self-representations: implications for the understanding, assessment and treatment of maladaptive behaviour. Cognitive Therapy and Research, 1990; 14: 113-142.
- Hacıoğlu M. Üniversite öğrencilerinin beden imgesi hoşnutluğu ve iletişim becerileri incelemesi. Spor Bilimleri Dergisi. 2017; 2-2. <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/314504>(Ulaşım: 05 Ekim, 2018).
- Hoghjoo M, Zar A, Hoseini S.A. Effect of 8-week zumba training on overweight women's body composition. Pars Journal Of Medical Sciences, 2016; 14(2): 21-29.
- Hausenblas H.A, Fallon E.A. Exercise and body image: a meta-analysis. Journal Psychology Health, 2004: 33-47.
- Hale R ve Whitlam P . İnsanları Etkileme Gücü. 1998. Çev. Tarkan Topuzoğlu, Epsilon Yayın Evi, İstanbul.
- Hazar A. Rekreasyon ve Animasyon. Detay Yayıncılık, Ankara, 2003.
- Kalfat T, Kıncal R. Üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitimi Fakültesi Dergisi, 2008; 23: 41-47.
- Korkmaz S, Mansur F. Sosyal görünüş kaygısı ve beden suçluluğunun diyet planlarına etkisini belirlemeye yönelik bir çalışma. Avrasya Sosyal Ekonomi Araştırmaları Dergisi, 2018; 5(3): 21-34.
- Köse E, Baykuş N, Balturan E ve diğ. Düzenli egzersiz yapan bireylerde olumsuz değerlendirme korkusunun vücut algılarını belirlemedeki rolü. Mediterranean journal of humanities, 2016; 351-360.
- Kaya F, Nar D, Erzeybek M.S, ve diğ. Among the physical fitness workouts, the efficiency of the weight training and zumba exercises on the body composition in men and women. shs web of conferans 31,01018, Erpa,2016.
- Kuru E, Baştuğ G. Futbolcuların kişilik özellikleri ve bedenlerini algılama düzeylerinin incelenmesi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2008; 4(2): 95-101.
- Karagöz N, Karagün E. Profesyonel sporcuların beden imajı üzerine betimsel bir çalışma. Sport Sciences, 2005: 36-40.

- Kıssal A, Kaya M, Koç M. Hemşirelik ile beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin iletişim beceri düzeyleri ve etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi. *ACU Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2016; 3(1): 134-141.
- Kadalkal A, Alver B. Üniversite öğrencilerinin iletişim becerilerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *International Journal of Eurasian Education and Cultur*, 2017;2(2): 1-20
- Kumcağız H. Gebe kadınlarda beden algısı ve benlik saygısının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *International Journal of Human Sciences*, 2012; 9(2): 691-703.
- Ljubojevic A, Jokuljević V, Poprezen M. Effects of zumba fitness program on body composition of women. *Sportlogia*. 2014; 10(1), 29-23. <http://www.sportlogia.com/no9eng4.pdf> (Ulaşım: 09 Ekim, 2018).
- Micallef C. The effectiveness of 8- week zumba programme for weight reduction in a group of maltese overweight and obese women. *Sport Sciences For Health*, 2014; 10(3): 211-217.
- Micallef C. Associations of weight loss in relation to age and body mass index in group of maltese overweight and obese women during an 8-week zumba programe. *Sport Sciences For Health*, 2015; 11(1): 97-102.
- Mutlu T.O, Şentürk E, Zorba E. Üniversite öğrencisi tenisçilerde empatik eğilim ve iletişim becerisi. *International Journal of Science Culture and Sport*, 2014; 1 (1): 129-137.
- Oktay G. Kadınlarda 8 haftalık zumba ve step-aerobik egzersizlerinin sağlık ilişkili fiziksel uygunluk unsurlarına etkisinin araştırılması. Yüksek lisans tezi. Muğla Sıtkı Kocaman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2015.
- Orta A.Z. Etkili iletişim sürecinde kişilerarası iletişim becerileri ve yaratıcı drama uygulama örneği. Yüksek lisans tezi. İstanbul Kültür Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2009.
- Öngören B. Sosyolojik açıdan sağlıklı beden imgesi. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 2015; 34: 25-45.
- Özkal D. Spor ve Sağlık. Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara, 2016.
- Özkara A.B. Öğretmen adaylarının bedensel memnuniyet düzeylerinin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 2019; 3(1): 17-24.
- Özdiñç Ö. Çukurova üniversitesi öğrencilerinin sporun ve spora katılımın sosyalleşme ilişkisi üzerine görüşleri. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor*, 2005; 2(2): 77-84.
- Özdayı N. Sporda Duyusal Zeka, İletişim Becerileri, Yılmazlık ve Problem Çözme Becerisi. Gazi Kitap Evi, Ankara, 2018.
- Öztürk Ö.T, Soytürk M, Ada E, ve diğ. Üniversite takımlarında sporcu olan öğrencilerle spor yapmayan öğrencilerin iletişim becerisi düzeylerinin karşılaştırması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 2011; 22(2): 43-45.
- Özdayı N, Uğurlu F.M. Futbolda hakemlerin duygusal zeka ve iletişim beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 2015; 1(1): 31-39.
- Özşeker M. Beden eğitimi ve spor yüksek okulu öğrencilerinin iletişim becerileri ve benlik saygılarının değerlendirilmesi. *International Journal of Now Trends in Arts, Sport ve Scince Education*, 2013; 2(3): 29-39.
- Özdemir N, Abakay U. Kadın voleybol ve futbolcularda iletişim becerileri ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 2017; 2(1).
- Özoğlu S. Ç. Psikolojik değişmede benlik kavramı. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 1976; 8: 1-4.

Özger S. Kişilerarası iletişimde fiziksel çekiciliğin ilk izlenime etkisi: iletişim fakültesi 1. Sınıf öğrencilerine yönelik bir araştırma. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2017.

Öztürk P, Koca C. Uluslararası politika belgeleri kapsamında spor ve toplumsal cinsiyet politikaları. Spor Bilimleri Dergisi, 2018; 29(3): 115-130.

Özcan H, Subaşı B, Budak B ve diğ. Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki kadınlarda benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete ilişkisi. Journal of Mood Disorders, 2013; 3(3): 107-113.

Polat G. Düzenli egzersiz yapan kadınlarda egzersizin benlik saygısı ve beden memnuniyeti üzerine etkisi. Yüksek lisan tezi. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi. 2014.

Pehlivan Z, Ada E.N, Öztaş G. Ev kadınlarının sosyal görünüş kaygıları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları. Spor Bilimleri Dergisi, 2017; 28(1): 11-23.

Purutçuoğlu E, Aksel C. Engelli kadınlarda beden imajı algısı ile yaşam doyumunun belirlenmesi. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 2017;50(10): 1307-9587.

Rahmati T, Hamidi M ve Honari H. The communication skills as selection criteria of irani an sport elites perspectives. Annals Of Applied Sport Science. 2005; 3(2): 66-76
http://aassjournal.com/browse.php?a_id=52&slc_lang=en&sid=1&printcase=1&hbnr=1&hmb=1 (Ulaşım: 10 Nisan, 2019).

Schilder P. The image and appearance of the human body. International Universitiespres, New York, 1950.

Soysal A. Turkiyedeki kadın girişimciler: engeller ve fırsatlar bağlamında bir değerlendirme. Ankara Üniversitesi SBF Dergisi, 2010; 65(10): 83-114.

Selağzı S, Çepikkurt F. Antrenör ve sporcu iletişim düzeylerinin belirlenmesi. CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Dergisi, 2009; 9(1): 11-18.

Sağbaş N.Ö. İletişim, örgütsel ve okul yönetimi. Yüksek lisans tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2013.

Şahin N. Elit düzeyde takım sporu ve bireysel spor yapan iki gurubun iletişim becerilerinin karşılaştırılması. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2012; 10(1): 13-16.

Şanlı Y, Öncel S. Kadınların doğum sonrası fonksiyonel durumları ve etkileyen faktörlerin belirlenmesi. Journal of Turkish Society of Obstetrics & Gynecology, 2014; 11(2): 105-114.

Tepeköylü Ö, Soytürk M, Çamlıyer H. Beden eğitimi ve spor yüksek okulu (besyo) öğrencilerinin iletişim becerisi algılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2009; 7(3): 115-124.

Tekin A, Tekin G, Altay B, ve diğ. Düzenli egzersiz programının üniversiteli obez kız öğrencilerin fiziksel, motorik ve psiko-sosyal parametrelerine etkisi. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 2014; 19-25.

Tepeköylü Ö, Soytürk M, Ada N.D ve diğ. Üniversite takımlarında sporcu olan öğrencilerle spor yapmayan öğrencilerin iletişim becerisi düzeylerinin karşılaştırılması. Spor Bilimleri Dergisi, 2011; 22(2): 43-53.

Tayfun R. Etkili İletişim ve Beden Dili. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2009.

Vardar D. Bireylerarası iletişim ve kitle iletişimi. Yüksek lisans tezi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1986.

Yeltepe H. Egzersiz Psikolojisi ve Zihinsel Sağlık. Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara, 2011.

Yüksel M. Cinsiyet ve spor. Journal Of History School, 2014; 7(19): 663-684.

Yılmaz İ. Sporcu algıları çevresinde farklı spor branşlarda ki antrenörlerin liderlik davranış analizleri ve iletişim beceri düzeyleri. Doktora tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2008.

Yıldız A.N, Duran S, Güler Z ve diğ. Batı kent 2 nolu sağlık ocağı bölgesinde bir sitede oturan 18 yaş ve üzeri kadınların kendi vücut ağırlıklarını değerlendirmeleri, obezite sıklığı ve obeziteyi etkileyen bazı faktörler. Beslenme ve Diyet Dergisi, 2005; 32(1): 27-36.

Yanık M. Spor türü ve diğer bazı değişkenlerin beden eğitimi ve spor yüksek okulu öğrencilerinin iletişim beceri düzeylerine etkisi. International journal of Human Sciences, 2015; 12(2): 1366-1376.

Zumba LCC. Zumba Temel Eğitimlik Kılavuzu. Zumba Fitness LCC. Amerika, 2014.

Walker J. How To Zumba The Heck Out Of Your Body, Hyperink, 2012. E-books: <https://www.idefix.com/ekitap/how-to- zumba -the--body>(Erişim: 06 Ocak 2019)

ÖZGEÇMİŞ

1. Bireysel Bilgiler

- Adı Soyadı : Alev YILDIZ
- Doğum Yeri ve Tarihi : Varto/1986
- Uyruğu : T.C.
- Medeni Durumu : Bekar
- Mail Adresi : alev_yldz_@hotmail.com
- İletişim Adresi ve Telefonu : Fatih Sultan Mah. Bayrak Sok. No: 6
Derince/Kocaeli
0555-465-2723

2. Eğitimi

- 15. Kolordu İlköğretim Okulu (1997-2000)
- Seka Çocuk Dostları Lisesi (2001-2003)
- Kocaeli Üniversitesi / Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu / Spor Yöneticiliği Bölümü (2005-2009)
- Kocaeli Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü / Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı / Beden Eğitimi ve Spor Tezli Yüksek Lisans Programı (2016-2019)

Yabancı Dil

- İngilizce B1 Düzeyinde
- Almanca A2 Düzeyinde

3. Bilimsel Etkinlikler

Karagün E, Yıldız A, Ekiz Z.D. An examination of self-esteem in women in terms of doing sports. Journal of Educational and Instructional Studies in The World, 2018; 8(3): 2146-7463.

4. İş Tecrübesi

- (2018-...) Lefe Express Spor Merkezi – Yüzme Eğitmeni
- (2017-2018) Kocaeli Belediyesi – Pilates ve Zumba Eğitmeni
- (2016-2018) Gymax Spor Merkezi – Zumba Eğitmeni
- (2010-2016) Sporium Spor Merkezi – Yüzme Eğitmeni
- (2006-2010) Kocaeli Gençlik Spor Müdürlüğü – Yüzme Eğitmeni

EKLER

EK-1 Kişisel Bilgi Formu

Sayın Katılımcı,	
Bu anketler yüksek lisans tez çalışması için veri toplamak amacıyla hazırlanmıştır. Bu çalışmada verdiğiniz yanıtlar anket bilgileri gizlilik esasına uygun olarak araştırmacı tarafından saklanacak ve hiçbir şekilde kimseyle paylaşılmayacaktır. Verdiğiniz cevaplar sayısallaştırılarak sayısal sonuçlar tez çalışması için kullanılacaktır. Yapılan egzersiz programlarının iletişim becerileriniz ve beden imgenizden hoşnut olma düzeyini etkileme düzeyini belirlediğimiz çalışma için ekte sunduğumuz anket sorularına doğru yanıt vermenizi bekler, desteğiniz için teşekkür ederiz.	
Tez Öğrencisi: Alev Yıldız	Tez Danışmanı: Doc. Dr. Elif Karagün
1-	Adınız ve soyadınız?
2-	Yaşınız?
3-	Eğitim düzeyiniz? () İlkokul () Ortaokul () Lise () Ön Lisans () Lisans
4-	Mesleğiniz nedir?
5-	Medeni durumunuz? () Evli () Bekar
6-	Çocuğunuz var mı? () Var () Yok
7-	Kaç çocuk sahibisiniz? () 1 () 2 () 3 () 3'den fazla
8-	Herhangi bir işte çalışıyor musunuz? () Evet () Hayır () Yarı Zamanlı
9-	Aylık geliriniz nedir? () Yok () 2000tl ve altı () 2000-2500tl () 2500-3000tl () 3000-3500tl () 3500tl üstü
10-	Daha önce düzenli spor yaptınız mı? () Evet Yaptım () Hayır Yapmadım
11-	Düzenli spor yaptıysanız ne kadar süredir spor yapıyorsunuz? Süresini yazınız.....

EK-2 Çok Boyutlu Bedenini Değerlendirme Ölçeği

Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve maddelerin size uygunluğunu 1'den 5'e kadar işaretleyiniz.

Puanların karşılık geldiği ifadeler aşağıdaki gibidir

1= Kesinlikle katılmıyorum 2= Çoğunlukla katılmıyorum 3= Kararsızım
4= Çoğunlukla katılıyorum 5= Kesinlikle katılıyorum

1	Dışarıya çıkmadan önce nasıl görüldüğüme her zaman dikkat ederim	1	2	3	4	5
2	Beni her zaman en iyi şekilde gösterecek kıyafetleri almaya dikkat ederim	1	2	3	4	5
3	Bedenim cinsel olarak çekicidir	1	2	3	4	5
4	Kilolu olmaktan ya da kilo almaktan sürekli olarak endişe duyarım	1	2	3	4	5
5	Görünüşümü olduğum gibi beğenirim	1	2	3	4	5
6	Fırsat buldukça görüntümü aynada kontrol ederim	1	2	3	4	5
7	Çoğunlukla dışarıya çıkmadan önce hazırlanmak için uzun zaman harcarım	1	2	3	4	5
8	Beden ağırlığımdaki en küçük değişikliğin bile farkına varırım	1	2	3	4	5
9	Çoğu kişi beni çekici olarak değerlendirir	1	2	3	4	5
10	Her zaman güzel görünmek benim için önemlidir	1	2	3	4	5
11	Çok az bakım ürünü kullanırım	1	2	3	4	5
12	Elbiselerim üzerimde değilken ki görünüşümü beğeniyorum	1	2	3	4	5
13	Bakımsızsam içime kapanırım	1	2	3	4	5
14	Genellikle nasıl görüldüğüme önem vermeden kullanışlı her şeyi giyerim	1	2	3	4	5
15	Kıyafetlerin üzerimde duruş biçimini beğenirim	1	2	3	4	5
16	Etrafımdaki insanların görünüşümle ilgili ne düşündüğünü umursamıyorum	1	2	3	4	5
17	Saç bakımına özel önem veririm	1	2	3	4	5
18	Fiziğimi beğenmiyorum	1	2	3	4	5
19	Fiziksel olarak çekici değilim	1	2	3	4	5
20	Görünüşüm hakkında hiç düşünmem	1	2	3	4	5
21	Fiziksel görünüşümü her zaman geliştirmeye çalışırım	1	2	3	4	5
22	Şuanda kilo vermek için diyet yapıyorum	1	2	3	4	5
23	Hızlı bir şekilde ya da şok diyetlerle kilo vermeye çalışırım	1	2	3	4	5

24	Hızlı bir şekilde ya da şok diyetlerle kilo vermeye çalışırım	Hiçbir zaman () Nadiren () Bazen () Sık sık () Çok sık ()
25	Bence ben	Çok zayıfım () Biraz zayıfım () Normal kilodayım () Biraz kiloluyum () Çok kiloluyum ()
26	Çoğu kişi bana baktığı zaman benim hakkın da düşündükleri	Çok zayıfım () Biraz zayıfım () Normal kilodayım () Biraz kiloluyum () Çok kiloluyum ()

Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve maddelerin size uygunluğunu 1'den 5'e kadar işaretleyiniz. Puanların karşılık geldiği ifadeler aşağıdaki gibidir

1= Çok memnuniyetsizim 2= Çoğunlukla memnuniyetsizim
3= Ne memnunum ne de memnuniyetsizim 4= Çoğunlukla memnunum
5= Çok memnunum

27	Yüz (yüz hatları, görünümü)	1	2	3	4	5
27	Saç (rengi, kalınlığı, dokusu)	1	2	3	4	5
28	Alt gövde (kalça, bacaklar)	1	2	3	4	5
29	Orta gövde (bel, karın)	1	2	3	4	5
30	Üst gövde (göğüsler, omuzlar, kollar)	1	2	3	4	5
31	Kas tonusu	1	2	3	4	5
32	Ağırlık	1	2	3	4	5
33	Uzunluk	1	2	3	4	5
34	Genel görünüm	1	2	3	4	5

EK-3 İletişim Becerileri Envanteri

No	ÖLÇEK MADDELERİ	Her zaman (5)	Genellikle (4)	Bazen (3)	Nadiren (2)	Hiçbir zaman (1)
1	İnsanları anlamaya çalışırım.	5	4	3	2	1
2	İletişimde bulunduğum insanlardan gelen öğüt ve önerileri içtenlikle dinlerim.	5	4	3	2	1
3	Düşüncelerimi başkalarına tam olarak iletmekte zorluk çekmem.	5	4	3	2	1
4	Konuşurken etkili bir göz iletişimi kurabilirim.	5	4	3	2	1
5	Genelde eleştirilmekten hoşlanmam	5	4	3	2	1
6	Dikkatimi karşıdakinin ilgi alanı üzerinde toplayabilirim	5	4	3	2	1
7	Kişilerin anlatmak istediklerini dinlemek için yeterince zaman ayırırım.	5	4	3	2	1
8	Karşımdaki kişiye genellikle söz hakkı vermek istemem	5	4	3	2	1
9	Karşımdaki kişiyi dinlerken hayal kurarım.	5	4	3	2	1
10	Başkaları konuşurken sabırlı olur onların sözünü kesmem.	5	4	3	2	1
11	İnsanları dinlerken sıkıldığımı hissedirim	5	4	3	2	1
12	Eleştirilerimi karşımdaki kişiyi incitmeden iletirim	5	4	3	2	1
13	Konuşurken ilk adımı atmaktan çekinmem.	5	4	3	2	1
14	Konuşurken açık, sade ve düzgün cümleler kurarım.	5	4	3	2	1
15	Karşımdaki kişi ile aynı görüşü paylaşmasam bile fikirlerine saygı duyarım.	5	4	3	2	1
16	İşimde bulunduğum kişinin yüzüne baktığım halde sözlerini dinlemediğim olur	5	4	3	2	1
17	Karşımdaki kişinin konuşmaya ve dinlemeye istekli olup olmadığını anlamaya çalışırım.	5	4	3	2	1
18	Yanlış tutum ve davranışlarımı kolaylıkla kabul ederim.	5	4	3	2	1
19	Dinlediğim kişiyi daha iyi anlamaya için sorular yöneltirim	5	4	3	2	1

20	Dinleyenim anlamaz görüldüğünde iletmek istediklerimi tekrarlar, yeni kelimelerle ifade eder özetlerim.	5	4	3	2	1
21	İnsanlarla görüşürken bilerek onları rahatlatacak şeyler yaparım.	5	4	3	2	1
22	Dinlerken karşımdaki kişinin sözünü kesmemeye özen gösteririm.	5	4	3	2	1
23	Kus olduğum biriyle barışmak istediğimde ilk adımı atmaktan çekinmem.	5	4	3	2	1
24	Karşımdaki kişinin duygu ve düşünceleri bana ters düşse bile yargılamam	5	4	3	2	1
25	Ses tonumu konunun özelliğine göre ayarlayabilirim	5	4	3	2	1
26	Genellikle insanlara güvenirim	5	4	3	2	1
27	İletişim kurduğum kişinin karşı cinsten olmasından rahatsızlık duymam	5	4	3	2	1
28	Başkalarını dinlemek mecburiyetinde olmadığımı düşünürüm	5	4	3	2	1
29	Özür dilemek bana zor gelir	5	4	3	2	1
30	Tartışma sonunda savunduğum düşüncelerimin yanlış olduğunu kabul edebilirim	5	4	3	2	1
31	Konuşurken sözümün kesilmesinden rahatsız olurum	5	4	3	2	1
32	İnsanları kontrol etmeye ve istediğim kalıba sokmaya çalışırım	5	4	3	2	1
33	İletişim kurduğum kişinin tutumundan çok sorununu anlamaya çalışırım	5	4	3	2	1
34	Çevremdekiler insanlara karşı kaldığım kanısındalar	5	4	3	2	1
35	Çoğunlukla duygularımdan emin olamıyorum	5	4	3	2	1
36	İletişim kurduğum kimse tarafından anlaşılmaktan mutluluk duyarım	5	4	3	2	1
37	Başkaları ile ilişkilerimi bozacak çıkışlar yapabilirim.	5	4	3	2	1
38	Karşımdaki kişiye güvenmek beni mutlu eder	5	4	3	2	1
39	Her insanı olumlu beklentilerle karşılarım	5	4	3	2	1

40	İletişim kurduğum kimselere bir şeyler verdiğimi hissedirim	5	4	3	2	1
41	İnsanların cevaplamakta zorlanacakları ani sorular yöneltmem	5	4	3	2	1
42	Beni rahatsız eden duygularımı iletmekten sıkıntı çekmem	5	4	3	2	1
43	Öneride bulunduğum kişinin dinlemeye açık olup olmadığına dikkat ederim	5	4	3	2	1
44	İletişim kurduğum insanlar tarafından anlaşıldığımı hissedirim	5	4	3	2	1
45	Kendimi karşımdaki kişinin yerine koyarak duygu ve düşüncelerini anlamaya çalışırım.	5	4	3	2	1

EK-4 Etik Kurul Onayı



T.C.
KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ

GİRİŞİMSSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALAR
ETİK KURULU



Etik Kurul Bilgileri	Adı	Kocaeli Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu
	Adres	Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu Ara Kat 41380 Umuttepe Yerleşkesi /KOCAELİ
	Telefon	0262 303 74 50
	Faks	0262 303 74 63
	E-Posta	gokaetikkurul@kocaeli.edu.tr

Başvuru Bilgileri	Araştırmacının Adı	Kocaeli Büyükşehir Belediyesine bağlı yürütülen zumba fitness egzersiz programlarının kadınların bedensel imgesi ile iletişim becerilerine etkisi			
	Araştırma Proje Numarası	KÜ GOKAEK 2018/112			
	Sorumlu Araştırmacı Unvanı/Adı/Soyadı	Doç. Dr. Elif KARAGÜN			
	Sorumlu Araştırmacının Uzmanlık Alanı	Spor Bilimleri			
	Araştırma Merkezi	Kocaeli Büyükşehir Belediyesine Bağlı Spor Merkezleri (Şehir Er Emre Kaan Arlı Spor Merkezi/Derince-Nene hatun Spor merkezi/Başiskele)			
	Destekleyici				
	Araştırmacının Türü	Yüksek Lisans Tezi			
	Araştırmaya Katılan Merkezler	Tek Merkezli	Çok Merkezli	Ulusal	Uluslararası

Değerlendirilen Belgeler	Belge Adı	Var	Yok	Açıklama
	Başvuru Dilekçesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Başvuru Formu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Araştırmacının Türü	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Anket Çalışması/Egzersiz gibi Vücut Fizyolojisi ile İlgili Araştırma
	Araştırma Protokolü	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Kullanılacak Form Örnekleri	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Aydınlatılmış Onam Formu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Araştırma Bütçesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Literatür Örneği	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Taahhütname	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Biyolojik Materyal Transfer Anlaşması	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	İzin Belgeleri	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Başhekimlik Onayı	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Özgeçmişler	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Değişiklik Bilgi Formu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Proje Sonuç Formu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Diğer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

KÜ Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu Onay Formu

Belge Kodu	Rev. Tarihi / No.su.	Sayfa
Onay formu	18.10.2017/KÜGÖEK01.2	1/2

Karar Bilgileri	Karar No: KÜ GOKAEK 2018/5.13	Proje No: 2018/112	Tarih: 21/03/2018
	Doç. Dr. Elif KARAGÜN sorumluluğunda yapılan ve yukarıda bilgileri verilen araştırma başvuru dosyası ve ilgili belgeler, araştırmanın gerekçesi, amacı, yaklaşım ve yöntemleri, gönüllüler için beklenen yarar ve riskler dikkate alınarak değerlendirilmiş ve araştırmanın ilgili protokol doğrultusunda belirtilen merkezlerde yürütülmesi etik açıdan, <input checked="" type="checkbox"/> Uygun bulunmuştur. <input type="checkbox"/> Eksikliklerin tamamlanması koşulu ile uygun bulunmuştur.* <input type="checkbox"/> Uygun bulunmamıştır.*		

Dayanakları	Hasta Hakları Yönetmeliği (01.08.1998/23420); Biyoloji ve Tıbbın Uygulanması Bakımından İnsan Hakları ve İnsan Haysiyetinin Korunması Sözleşmesi; İnsan Hakları ve Biyotıp Sözleşmesinin Uygun Bulunduğuna Dair Kanun (09.12.2003/25311); Biyotıp Araştırmalarına İlişkin İnsan Hakları ve Biyotıp Sözleşmesine Ek Protokolün Onaylanmasının Uygun Bulunduğuna Dair Kanun (29.03.2011/27899); İlaç ve Biyolojik Ürünlerin Klinik Araştırmaları Hakkında Yönetmelik (13.04.2013/28617); Tıbbi Cihaz Klinik Araştırmaları Yönetmeliği (06.09.2014/29111); Dünya Tıp Birliği Helsinki Bildirgesi; İyi Klinik Uygulamaları Kılavuzu; Türk Tabipleri Birliği Hekimlik Meslek Etiği Kuralları; Türk Tabipleri Birliği Araştırma Etiği Bildirgesi
-------------	--

Etik Kurul Üyeleri

Unvanı/Adı/Soyadı	Uzmanlık Alanı	Kurumu	Cinsiyet		Araştırma ile İlişki		Toplantıda Bulunma		İmza
			E	K	E	H	E	H	
Prof. Dr. Kadir Babaoğlu Başkan	Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları	Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Prof. Dr. İ. Erdem Okay Üye	Genel Cerrahi	Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	—
Prof. Dr. Haluk Emre Özel Üye	Restoratif Diş Tedavisi	Kocaeli Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	—
Prof. Dr. Özlem Yıldız Gündoğdu Üye	Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları	Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Doç. Dr. Canan Baydemir Üye	Biyoistatistik	Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Doç. Dr. Semil Selcen Göçmez Üye	Farmakoloji	Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	—
Doç. Dr. Yusufhan Yazır Üye	Histoloji ve Embriyoloji	Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Yrd. Doç. Dr. Aslıhan Akpınar Raportör	Tıp Tarihi ve Etik	Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Yrd. Doç. Dr. Ceyla Eraldemir Üye	Biyokimya	Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

* Gerekçe ve öneriler:

KÜ Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu Onay Formu	Bejge Kısılı	Rev. Tarihi / No.su:	Sayfa
	Onay Formu	18.10.2017/KÜGOKER01.2	2/2

EK-5 Tez Denetleme Listesi

Tez, aşağıdaki denetimler yapılarak tamamlanmıştır.

- Kapak ve iç kapak sayfalarında BİLİM UZMANLIĞI ya da DOKTORA şeklinde elde edilen unvanlar yazıldı (Kapak sayfasına danışman adı yazılmamalıdır).
- Kapak sayfasına mezun olunan PROGRAMIN (Anabilim dalının değil) adı yazıldı.
- Tez kapağı sırt kısmına kılavuzda belirtilen çizimde (yazının yönüne dikkat!) ad, program, yıl yazıldı.
- Onay sayfası uygun çizimde hazırlandı (kazanılan unvanlar BİLİM UZMANLIĞI ya da DOKTORA olmalıdır) imzalatıldı (Enstitü Müdürü'nün imzası da gereklidir, imzaların aynı renk kalemle atılmasına dikkat edilmelidir).
- Dizinler kılavuzda belirtildiği gibi sıralandı.
- Ön sayfalara i, ii, iii şeklinde Roma rakamları konuldu.
- Sayfa numaraları kılavuzda belirtildiği şekilde konuldu.
- Sayfa düzeni kılavuzda belirtildiği şekilde yapıldı.
- Ana metin yazı boyutu 12 olacak biçimde basıldı.
- Dipnot yazı boyutu 10 olacak şekilde basıldı.
- Ana metin satır aralığı 1.5 olacak şekilde yazıldı.
- Kaynaklar abecesel sıralamaya göre yazıldı.
- Kaynak gösterme ilkelerine ve yazım kurallarına uyuldu.
- Ekler kılavuzda belirtildiği gibi verildi.

..... / / 2019

Danışman

İmza