



Sporda Beden Algısı Konulu Lisansüstü Çalışmaların İçeriklerine Yönelik Analiz (2015-2025)

Buket Pelin UZUN¹

¹Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. <https://orcid.org/0009-0006-9768-7057>

To cite this article/ Atıf için:

Uzun, B. P. (2025). Sporda beden algısı konulu lisansüstü çalışmaların içeriklerine yönelik analiz (2015-2025). *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 29-45.

Özet

Bu çalışma, 2015–2025 yılları arasında Türkiye’de yayımlanan Sporda beden algısına yönelik lisansüstü tezlerin içeriklerini sistematik bir şekilde inceleyerek literatüre katkı sağlamayı amaçlamaktadır. Araştırma, tanımlayıcı nitelikte olup, Ulusal Tez Merkezi veri tabanında "beden algısı" anahtar kelimesi ile yürütülen tarama sonucunda ulaşılan (n=27) yüksek lisans ve (n=3) doktora tezlerini kapsamaktadır. Çalışmada PRISMA bildirimi esas alınarak sistematik derleme yöntemi uygulanmış ve analiz süreci bağımsız iki araştırmacı tarafından yürütülmüştür. Elde edilen bulgulara göre, tezlerin büyük çoğunluğu yüksek lisans düzeyinde gerçekleştirilmiş olup, özellikle 2020 sonrasında beden algısı konusuna akademik ilginin artış gösterdiği belirlenmiştir. Örneklem grupları arasında en fazla yetişkin bireyler yer almakta, bu grubu sporcular ve öğrenciler takip etmektedir. Tezlerde kullanılan ölçüm araçları arasında en sık tercih edilenler Beden Algısı Ölçeği (BAÖ), Bedeni Beğenme Ölçeği (BBÖ), Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ) ve Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) olmuştur. Bu bulgu, beden algısı araştırmalarının hem fiziksel hem psikolojik bileşenleri dikkate alarak çok boyutlu bir yaklaşım benimsediğini göstermektedir. Anahtar kelime analizi, "beden algısı", "egzersiz" ve "egzersiz bağımlılığı" kavramlarının ön plana çıktığını ortaya koymuştur. İncelenen tezlerin tamamında nicel yöntemlerin kullanıldığı, nitel veya karma yöntemlere yer verilmediği saptanmıştır. Bu durum, beden algısına dair derinlemesine bağlamsal veriler elde edilmesini kısıtlamaktadır. Sonuç olarak, beden algısı bireyin yalnızca psikolojik değil; aynı zamanda sosyolojik ve kültürel bağlamda şekillenen çok boyutlu bir deneyim alanı olarak değerlendirilmelidir. Gelecekte yapılacak çalışmaların metodolojik çeşitlilik içermesi ve farklı yaş grupları ile toplumsal kesimleri kapsayacak şekilde evrenin genişletilmesi önerilmektedir.

Anahtar kelimeler: Beden algısı, İçerik analizi, PRISMA bildirimi, Spor

Analysis of The Contents of Graduate Studies on Body Perception in Sports (2015-2025)

Abstract

This study aims to contribute to the literature by systematically examining the content of postgraduate theses on body image in sports published in Turkey between 2015 and 2025. The research is descriptive in nature and includes 27 master's theses and 3 doctoral dissertations accessed through a search using the keyword “body image” in the National Thesis Center database. A systematic review method based on the PRISMA statement was employed, and the analysis process was conducted independently by two researchers. According to the findings, the majority of the theses were conducted at the master's level, with a noticeable increase in academic interest in the subject of body image, particularly after 2020. Among the sample groups, adults were the most frequently studied population, followed by athletes and students. The most commonly used measurement tools included the Body Image Scale (BIS), the Body Appreciation Scale (BAS), the Exercise Dependence Scale (EDS), and the Beck Depression Inventory (BDI). This suggests that body image research tends to adopt a multidimensional approach that considers both physical and psychological components. Keyword analysis

revealed that the concepts of “body image,” “exercise,” and “exercise dependence” were prominently featured. It was observed that all of the reviewed theses employed quantitative methods, with no use of qualitative or mixed-method approaches. This limitation restricts the acquisition of in-depth, contextual data on body image. In conclusion, body image should be considered a multidimensional experience shaped not only psychologically but also within sociological and cultural contexts. Future studies are recommended to incorporate methodological diversity and to expand their scope to include different age groups and social segments.

Keywords: Body image, Content analysis, PRISMA statement, Sport

GİRİŞ

Spor, insan vücudundaki birçok duyu organını aktif hale getirerek fiziksel gelişimin ötesinde faydalar sağlamaktadır. Sporcular ilk önce bedenleriyle algılanırlar. Sporcuların beden görünümü ve fiziksel yapısı çok önemli unsurlardan biridir. Sporcular branşa göre farklılık gösterse dahi, ilk önce atletik bir vücut olmak idealini benimserler. Hangi branşla ilgili olduğu beden algısıyla eş değerdir. Sporcular fiziksel olarak atletik ve kaslı olmakla birlikte kendi vücudunun uzuvlarıyla ve kas yapılarıyla ön plana çıkmak isterler, bu yönüyle onları izleyen bir seyirci kitlesi vardır.

Spor alanında bedensel algılar ilk aşamada ön plana çıkabilmektedir. Sporcuların bedensel algıları, yetenekli olduğu branşa göre değişkenlik gösterebilir. Cimnastik sporuyla uğraşan sporcular daha yağsız bir vücut görünümüne sahipken, boks sporuyla uğraşan sporcular daha kaslı bir görünüme sahip olabilmektedir. Futbolcular daha atletik bir görünme sahip olabilirken, yüzücüler omuzları daha geniş ve kol kasları daha kuvvetli olabilmektedir.

Spor yapmak, sadece kasları güçlendirmekle kalmaz, aynı zamanda bireyin öz saygısını artırır, kendini daha iyi hissetmesine yardımcı olur ve genel mutluluk düzeyini yükseltir. Beden kavramı, bireyin fiziksel varlığının, hem dış görünüşünü hem de iç yapısını içeren kapsamlı bir algı ve bilgi bütünüdür. Beden algısı ise, bu fiziksel varlığın zihinde oluşturduğu temsili ifade eder (Önal vd., 2019). Farklı bir deyişle bireyin kendi vücudunu, uzuvlarını ve bunların işlevlerini iyi veya kötü yönde değerlendirmesi olarak tanımlanabilir (Aslan, 2004).

Beden imajı, bireyin kendi bedenine ilişkin oluşturduğu imajı, yani kişinin kendi beden özelliklerine ilişkin nesnel bilişi ve öznel değerlendirmesini ifade eder (Wang vd., 2017).

Bu kavram "bedenimizin zihnimizde oluşan ve kendimize yansıyan imgesi" veya "bedenin şekil, ölçü ve biçim gibi karakteristik özelliklerini ve bunlara ilişkin duyguları içeren zihinsel bir resim" olarak ifade edilmektedir (Alagül, 2004). Beden algısı, bireyin psikolojik durumuyla sınırlı kalmayıp, sosyolojik çevresi ve fiziksel görünümüyle de yakından ilişkilidir. Olumlu beden algısına sahip bireylerin sergilediği davranışlara karşı gösterilen pozitif tutum, benlik saygısı ve özgüven gelişiminde önemli bir yere sahiptir (Oktan ve Şahin, 2010). Yetenek seviyesi yüksek olan sporcuların beden algısı olumlu yönde etkilenmektedir. Bu nedenle, sporcuların fiziksel kapasitesini artırarak daha iyi bir beden algısı geliştirmesine yardımcı olunabilir (Güngör ve Karabörklü Argut, 2018).

Beden algısı kavramı, Morrison vd. (2004)'nin tanımlamasında iki aşamalı bir süreç olarak ele alınmaktadır. İlk aşama, bireyin fiziksel görünümüne dair inançlarını ve düşüncelerini değerlendirir, dolayısıyla bir tür öznel değerlendirme sürecini kapsar. İkinci aşama ise, bu öznel değerlendirme sonucunda şekillenen ideal beden imgesine ulaşma yönünde gösterilen çabaları, performansı ve bireysel davranışları içerir ve beden algısı yatırımını ifade eder. Bu yaklaşım, beden algısının sadece bir algılama değil, aynı zamanda aktif bir yatırım ve davranışsal süreç olduğunu vurgulamaktadır.

Spor, bireyin bedensel algısı üzerinde derin ve çok yönlü bir etkiye sahip olabilmektedir. Düzenli egzersiz, sadece fiziksel performansı artırmakla kalmaz, aynı zamanda vücuda dair farkındalığı, vücut imgesini ve öz-saygıyı da olumlu yönde etkiler. Birey, spor sayesinde bedeninin sınırlarını ve potansiyelini keşfeder, hareket kabiliyetini geliştirir ve vücudunun işleyişine dair daha derin bir anlayış kazanır. Bu artan farkındalık, sağlıklı bir vücut imgesinin

oluşmasına ve bireyin kendi bedenini kabul etmesine yardımcı olur. Bu nedenle, sporun bedensel algı üzerindeki etkilerini anlamak ve sağlıklı bir yaklaşım benimsemek, fiziksel ve psikolojik refah için büyük önem taşıyabilir. Bu kapsamda araştırmacı tarafından yanıtları merak edilen araştırma soruları aşağıdaki şekilde oluşturulmuştur:

S.1.Sporda beden algısına yönelik tezlerin yıllara göre dağılımı nasıldır?

S.2.Sporda beden algısına yönelik tezlerin dağılımı nasıldır?

S.3.Sporda beden algısına yönelik tezlerin örneklem gruplarına göre dağılımı nasıldır?

S.4.Sporda beden algısına yönelik tezlerde kullanılan ölçüm araçlarına göre dağılımları nasıldır?

S.5.Sporda beden algısına yönelik tezlerin anahtar kelimelerine göre dağılımı nasıldır?

S.6 Sporda beden algısına yönelik tezlerin türüne göre dağılımı nasıldır?

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırmanın amacı uluslararası yayınlanan spor bilimleri literatüründe sporda beden algısına yönelik yayımlanan çalışmaların mevcut durumunu kapsamlı ve güncel bir şekilde betimlemeyi amaçlayan, tanımlayıcı (betimsel) nitelikte bir incelemedir. Betimsel araştırmalar, mevcut olguları ve durumları herhangi bir müdahalede bulunmaksızın, olduğu gibi tanımlamayı ve betimlemeyi hedefleyen bilimsel çalışmalardır (Erkuş, 2009). Bu araştırmada, değişkenler arasındaki ilişkiler belirli bir zaman dilimi içerisinde incelendiğinden, betimsel araştırma yöntemleri kapsamında yer alan kesitsel desen tercih edilmiştir. Kesitsel desen, araştırmacının belirli bir anda veya kısa bir zaman diliminde veri toplayarak mevcut durumu betimlemesini sağlamaktadır (Büyüköztürk vd., 2021; Karasar, 2022). Literatürdeki güncel çalışmalara erişim sağlamak amacıyla 2015 (Ocak) - 2025 (Nisan) tarihleri arasında yayınlanmış çalışmalar araştırma kapsamına dâhil edilmiştir.

Çalışma Grubu

Çalışma Bu araştırmanın evrenini Ulusal Tez Merkezi veri tabanlarında taranan ve spor bilimleri alanında sporda beden algısı üzerine yayınlanmış toplam 570 makale oluşturmaktadır. Örneklemi ise, dâhil edilen kriterleri karşılayan toplam 30 tez oluşturmaktadır.

Veri Toplama Aracı

Bu çalışmada, veri tabanı olarak sporda “beden algısı” anahtar kelimeleri aracılığıyla Ulusal Tez Merkezi’nde yapılan inceleme sonucunda, konuya ilişkin çok sayıda yüksek lisans ve doktora tezine erişilmiştir.

Bu araştırmanın raporlanma sürecinde, ikincil kaynakların bilimsel standartlara uygun biçimde sunulmasını sağlamak amacıyla, sistematik derleme ve meta-analiz çalışmalarında yaygın olarak kullanılan PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) bildirimi esas alınmıştır. Sistematik derlemeler, belirli bir araştırma sorusunu yanıtlamaya yönelik olarak, bu soruyla ilişkili çalışmaları önceden tanımlanmış ölçütlere göre seçip bir araya getirerek bütüncül bir analiz sunmayı amaçlayan çalışmalardır (Yılmaz 2021,

akt. Dumangöz, 2021). PRISMA Bildiriminin amacı ise, bu tür sistematik derlemelerin raporlamasının geliştirilmesine destek olmaktır (Dumangöz, 2022).

Veri tabanı sorgulaması esnasında, sporda “beden algısı” anahtar kelimeleri kullanılarak arama yapılmıştır. Arama kapsamı yalnızca bu başlıkları kullanarak sınırlandırılmıştır. Analiz geçerliği için, iki araştırmacı (LA - MCU) tarafından, analizler birbirinden bağımsız olarak tekrar değerlendirilmiştir.

Araştırmaya Dahil Etme Kriterleri

1. Ulusal Tez Merkezi veri tabanlarında tarama işlemi 2015 (Ocak) - 2025 (Nisan) tarihleri arasında incelenmiştir.
2. İzinli çalışmalar incelenmiştir.
3. Araştırma kapsamında ulaşılan tezler, kullanılan anahtar kelime ile sınırlıdır.

BULGULAR

2015–2025 yılları arasında “sporda beden algısı” konulu lisansüstü tezlere ilişkin içerik analizinden elde edilen bulgular yer almaktadır. Araştırma kapsamında toplam 30 lisansüstü tez incelenmiş (Tablo 1. ve 2.) ve bulgular bölümü 6 araştırma sorusu kapsamında değerlendirilmiştir.

Tablo 1. Araştırma kapsamında değerlendirilen makaleler

Tez Adı/Yayın Yılı	Yazar	Üniversite/Enstitü/Ana bilim Dalı
Adölesan Voleybolculara Uygulanan Yapılandırılmış Grup Müdahalesinin Yeme Tutumu, Depresyon Düzeyi Beden Algısı ve Benlik Saygısı Üzerine Etkisi / 2015	Arslandoğlu, E.	Dumlupınar Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü/Beden Eğitimi ve Spor ABD
Aerobik Antrenmanların Beden Algısı Üzerine Etkisi / 2015	Er, Y.	Selçuk Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü/Antrenörlük Eğitimi ABD
Lise Öğrencilerinin Spor Yapma Alışkanlığı ile Bedenlerinin Algılama Düzeylerinin İncelenmesi / 2017	Direkçi, M.	Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi/Sosyal Bilimleri Enstitüsü/Beden Eğitimi ve Spor ABD
Sosyal Latin Danslarının Beden Algısı, Öz-Yeterlik ve Sosyal Beceri Üzerine Etkisinin İncelenmesi / 2017	Ergun, Ö.	Manisa Celal Bayar Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü/Rekreasyon ABD
Aerobik Egzersize Bağlı Yetişkin Kadın ve Erkek Bireylerde Beden Algısı ve Özgüven Değerlerinin Araştırılması / 2017	Merdinoğlu, A.	Muğla Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü/Beden Eğitimi ve Spor ABD
Elit Düzeydeki Erkek Sporcuların Narsisizm Düzeyleri Beden Algıları Arasındaki İlişkinin Araştırılması / 2017	Tazegül, Ü.	Gazi Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü/Beden Eğitimi ve Spor ABD
Üniversite Öğrencilerinde Beden İmajı ile Bozulmuş Yeme Davranışı Arasındaki İlişkinin Cinsiyet ve Spor katılımı Düzeyi Faktörlerine Göre İncelenmesi / 2017	Topçu, B.	Hacettepe Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü/Psikoloji ABD
Voleybolcu Bayanların Bedenlerini Algılama Düzeylerinin İncelenmesi / 2019	Demirdöğen, B.	Çanakkale 18 Mart Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü/Beden Eğitimi ve Spor ABD
Üniversite Öğrencilerinde Seçmeli Beden Eğitimi ie Spor Derslerinin Bazı Biyomotorik Özellikler ile Beden Algısı ie Sosyal İletişim Becerisi Üzerine Etkisinin İncelenmesi / 2020	Çelikkalek, S.	Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü/Beden Eğitimi ve Spor ABD
Sosyolojik Bağlamda Fitness Sporunun Beden Algısı Üzerine Etkisi: Bursa Örneği / 2020	Durmaz, M.	Munzur Üniversitesi /Lisansüstü Eğitim Enstitüsü/Sosyoloji ABD
Fitness Katılımcılarının Beden Algısı ve Egzersiz Bağımlılığı / 2021	Açıkbaş, F.C.	Mersin Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü/Beden Eğitimi ve Spor ABD
Kadınlarda Online Zumba Egzersizlerinin Vücut Yağ Oranları, Yeme Tutumları Ve Beden İmajı	Akyılmaz, G.	Hitit Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü/Beden Eğitimi ve Spor ABD

Üzerine Etkisi / 2021		
12 Haftalık Dans Egzersizlerinin Beden Algısı ve Zihinsel Dayanıklılığa Etkisi / 2021	Demir, B.	Selçuk Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü/Spor Yöneticiliği ABD
Pilates Egzersizlerinin Beden Algısına Etkisi / 2021	Küçükapan, H.	Selçuk Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü/Antrenörlük ABD
Sporcu ve Sedanter Kadınlarda Benlik Saygısı ile Beden Algıları Arasındaki İlişki / 2021	Sarı Binler, Ş.	Ordu Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü/Beden Eğitimi ve Spor ABD
Covid - 19 Pandemisi Sırasında Uygulanan 12 Haftalık Ev Tabanlı Egzersiz Programının Obeziteli Bireylerde Depresyon ve Vücut İmajı Üzerine Etkisi / 2021	Tuğrul, E.	Kütahya Dumlupınar Üniversitesi/Lisansüstü Eğitim Enstitüsü/Beden Eğitimi ve Spor ABD
Milli Takım Düzeyindeki Halter Sporcularının Sosyal Görünüş Kaygıları ile Beden Algıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi / 2022	Caner, S.M.	Hitit Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü/Beden Eğitimi ve Spor ABD
Sedanter Kadınlarda 12 Haftalık Mat Pilates Egzersizlerinin Bazı Antropometrik Özellikler ve Beden Algısı üzerine Etkisi / 2022	Çayırılı, R. Ö.	Bartın Üniversitesi/Lisansüstü Eğitim Enstitüsü/Beden Eğitimi ve Spor ABD
Fitness Merkezlerinde Spor yapan Bireylerin Beden İmajlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi / 2022	Tonbul, M.	Gaziantep Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü/Beden Eğitimi ve Spor ABD
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Vücut Kitle İndeksi Algılarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi / 2023	Akdemir, A.E.	Gaziantep Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü/Beden Eğitimi ve Spor ABD
Hareket ve Antrenman Bilimleri Bilim Dalı Pandemi Döneminde Erkek Vücut Geliştirme Sporcularının Bedeni Beğenme Durumlarının Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi / 2023	Çetin, K.	İstanbul Gelişim Üniversitesi/Lisansüstü Eğitim Enstitüsü/Antrenörlük Eğitimi ABD
8 Haftalık Pilates Egzersizi Yapan Kadınların Psikolojik Sağlamlılık Durumları ve Bedeni Beğenme Düzeylerinin İncelenmesi / 2023	Gür, K.	Gümüşhane Üniversitesi/Lisansüstü Eğitim Enstitüsü/Beden Eğitimi ve Spor ABD
Fitness Sporcularının Beden Algısı ve Algılanan Stres Düzeylerinin İncelenmesi (Van İl Örneği) / 2023	Haşlak, B.	Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü/Beden Eğitimi ve Spor ABD
Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Egzersiz Bağımlılığı Fiziksel Benlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi / 2023	Üzgül, M.A.	Gazi Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü/Beden Eğitimi ve Spor ABD
Fitness Sporcu Yapan Bireylerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları İle Beden Algıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi / 2023	Yıldız, M.E.	İstanbul Nişantaşı Üniversitesi/ Lisansüstü Eğitim Enstitüsü/ Antrenörlük Eğitimi ABD
Yetişkinlerde Kaslı Görünme Memnuniyetinin Bedeni Beğenme ile İlişkisi / 2024	Akatlı, İ.	Kafkas Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü/Beden Eğitimi ve Spor ABD
Genç Yetişkinlerin Beden Algısı ve Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi / 2024	Çalışkan, İ.	Eskişehir Teknik Üniversitesi/Lisansüstü Eğitim Enstitüsü/Hareket ve Antrenman Bilimleri ABD
Okul Öncesi Dönem Çocuklarına Uygulanan Fiziksel Aktivite Programının Motor Beceri ve Beden İmaj Algısına Etkisi / 2024	Kılıç, Z.	Marmara Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü/Hareket ve Antrenman Bilimleri ABD
20-35 Yaş Grubun Egzersiz Yapanlarda Egzersiz Bağımlılığı ve Beden Algısı İlişkisi / 2024	Sarıözkan, F.	Haliç Üniversitesi/Lisansüstü Eğitim Enstitüsü/Beden Eğitimi ve Spor ABD
Fitness Katılımcılarında Beden Algısı İle Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Arasındaki İlişki / 2025	Alkan, M.E.	Mersin Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü/Beden Eğitimi ve Spor ABD

Tablo 2. Araştırma kapsamında değerlendirilen makalelerin genel özellikleri

Tez Adı	Yayın Yılı	Örneklem Grubu	Ölçüm Araçları	Anahtar Kelimeler	Tez Türü
Adölesan Voleybolculara Uygulanan Yapılandırılmış Grup Müdahalesinin Yeme Tutumu, Depresyon Düzeyi, Beden Algısı ve Benlik Saygısı Üzerine Etkisi	2015	Sporcular	Yeme Tutumu Testi (YTT), Hollanda Yeme Davranışı Anketi (DEBQ), Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ), Beden Algısı Ölçeği (BAÖ), Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (BSÖ), Antropometrik Ölçümler	Yeme bozuklukları, müdahale programı, psikoloji	Yüksek Lisans
Aerobik Antrenmanların Beden Algısı Üzerine Etkisi	2015	Yetişkin Bireyler	Çok Yönlü Beden-Self İlişkisi (The Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-MBSRQ)	Aerobik egzersiz, algı, beden algısı	Yüksek Lisans
Lise Öğrencilerinin Spor Yapma Alışkanlığı ile Bedenlerinin Algılama Düzeylerinin İncelenmesi	2017	Öğrenciler	Çok Yönlü Beden-Self İlişkisi (The Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-MBSRQ)	Beden algısı, lise öğrencileri, spor yapma alışkanlığı	Yüksek Lisans
Sosyal Latin Danslarının Beden Algısı, Öz-Yeterlik ve Sosyal Beceri Üzerine Etkisinin İncelenmesi	2017	Yetişkinler Bireyler	Sosyal Fizik Kaygı Envanteri, Beden Bölgelerinden ve Özelliklerinden Hoşnut Olma Ölçeği, Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri, Genel Öz-Yeterlik Ölçeği, Sosyal Beceri Ölçeği	Dans, sosyal latin dansları, beden imgesi, öz-yeterlik, sosyal beceri	Yüksek Lisans
Aerobik Egzersize Bağlı Yetişkin Kadın ve Erkek Bireylerde Beden Algısı ve Özgüven Değerlerinin Araştırılması	2017	Yetişkinler Bireyler	Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Beden Algısı Ölçeği	Beden algısı, benlik saygısı, egzersiz, sedanter	Yüksek Lisans
Elit Düzeydeki Erkek Sporcuların Narsisizm Düzeyleri Beden Algıları Arasındaki İlişkinin Araştırılması	2017	Sporcular	Narsistik Kişilik Envanteri, Beden Algısı Ölçeği,	Beden algısı, elit sporcu, narsisizm, erkek sporcu	Doktora
Üniversite Öğrencilerinde Beden İmajı ile Bozulmuş Yeme Davranışı Arasındaki İlişkinin Cinsiyet ve Spor Katılımı Düzeyi Faktörlerine Göre İncelenmesi	2017	Öğrenciler	Yeme Tutumu Testi (YTT), Vücut Algısı Ölçeği (VAÖ)	Bozulmuş yeme davranışı, beden algısı, cinsiyet, spor katılımı düzeyi, yeme tutumu alt boyutları	Yüksek Lisans
Voleybolcu Bayanların Bedenlerini Algılama Düzeylerinin İncelenmesi	2019	Sporcular	Marsh Kendini Fiziksel Tanımlama Anketi (Marsh's Physical Self Description Questionnaire)	Kişilik, fiziksel benlik algısı, voleybol	Yüksek Lisans

Seçmeli Beden Eğitimi ve Spor Derslerinin Bazı Biyomotorik Özellikler ile Beden Algısı ve Sosyal İletişim Becerisi Üzerine Etkisinin İncelenmesi	2020	Öğrenciler	Beden Algısı Ölçeği, İletişim Becerilerini değerlendirme ölçeği (İBDÖ), Boy Uzunluğu Ölçümü, Vücut Ağırlığı Ölçümü, Esneklik Ölçümü, Denge Testi, Vücut Yağ Oranı Ölçümü, Dikey Sıçrama Testi	Üniversite, seçmeli beden eğitimi ve spor, biyomotorik özellik, beden algısı, sosyal iletişim becerisi	Doktora
Sosyolojik Bağlamda Fitness Sporunun Beden Algısı Üzerine Etkisi: Bursa Örneği	2020	Yetişkinler Bireyler	Beden Algısı Ölçeği, Çalışma Anketi	Beden, beden sosyolojisi, beden algısı, tüketim kültürü, fitness	Yüksek Lisans
Fitness Katılımcılarının Beden Algısı ve Egzersiz Bağımlılığı	2021	Yetişkinler Bireyler	Bedenini Beğenme Ölçeği (BBÖ), Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ)	Egzersiz, bedenini beğenme, beden algısı, egzersiz bağımlılığı	Yüksek Lisans
Kadınlarda Online Zumba Egzersizlerinin Vücut Yağ Oranları, Yeme Tutumları ve Beden İmajı Üzerine Etkisi	2021	Sedanter Bireyler	Boy Uzunluğu Ölçümü, Vücut Analiz Ölçümü, Beden Kitle İndeksi, Vücut Algısı Ölçeği, Obeziteyle İlişkili Beslenme Alışkanlıklarının Araştırılmasında Üç Faktörlü Beslenme Anketi	Beden imajı, COVID-19, vücut yağ oranı, yeme tutumu, zumba	Yüksek Lisans
12 Haftalık Dans Egzersizlerinin Beden Algısı ve Zihinsel Dayanıklılığa Etkisi	2021	Öğrenciler	Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği, Bedensel Algı Ölçeği	Dans, beden algısı, zihinsel dayanıklılık, üniversite öğrencisi, deneysel araştırma	Doktora
Pilates Egzersizlerinin Beden Algısına Etkisi	2021	Sedanter Bireyler	Çok Yönlü Beden Benlik İlişkileri Ölçeği (The Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire- MBSRQ)	Beden algısı, egzersiz, pilates	Yüksek Lisans
Sporcu ve Sedanter Kadınlarda Benlik Saygısı ile Beden Algıları Arasındaki İlişki	2021	Sedanter Bireyler	Rosenberg Benlik Saygısı (RBS) Ölçeği, Beden Algısı (BA) Ölçeği	Benlik, beden, benlik saygısı, beden algısı, sporcu, sedanter	Yüksek Lisans
Covid - 19 Pandemisi Sırasında Uygulanan 12 Haftalık Ev Tabanlı Egzersiz Programının Obeziteli Bireylerde Depresyon ve Vücut İmajı Üzerine Etkisi	2021	Yetişkinler Bireyler	Beck Depresyon Ölçeği, Beden Algısı Ölçeği, Borg Algılanan Efor Ölçeği	Obezite, koronavirüs (covid-19), ev egzersizleri, depresyon, beden algısı	Yüksek Lisans
Milli Takım Düzeyindeki Halter Sporcularının Sosyal Görünüş Kaygıları ile Beden Algıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	2022	Sporcular	Sosyal Görünüş Kaygı Ölçeği, Beden Algısı Ölçeği	Halter, sosyal görünüş, vücut algısı	Yüksek Lisans

Sedanter Kadınlarda 12 Haftalık Mat Pilates Egzersizlerinin Bazı Antropometrik Özellikler ve Beden Algısı üzerine Etkisi	2022	Sedanter Bireyler	Boy Uzunluğu Ölçümü, Vücut Ağırlığı Ölçümü, Beden Kitle İndeksi Hesaplaması, Çevre Ölçümleri, Kaliper Ölçümleri, Beden Özelliklerinden Memnuniyet ölçeği	Pilates, beden algısı, vücut kompozisyonu	Yüksek Lisans
Fitness Merkezlerinde Spor Yapan Bireylerin Beden İmajlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi	2022	Yetişkinler Bireyler	Beden İmajı Anketi (Body Image Questionnaire)	Fitness, beden imajı, spor, fiziksel aktivite	Yüksek Lisans
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Vücut Kitle İndeksi Algılarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi	2023	Beden Eğitimi Öğretmenleri	Boy Uzunluğu Ölçümü, Vücut Ağırlığı Ölçümü, Vücut Kitle İndeksi Ölçümü, Beden Algısı Ölçeği	Beden algı, beden algı ölçeği, beden eğitimi ve spor, beden eğitimi öğretmeni, vücut kitle indeksi	Yüksek Lisans
Pandemi Döneminde Erkek Vücut Geliştirme Sporcularının Bedeni Beğenme Durumlarının Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi	2023	Sporcular	COVID 19'a Yakalanma Kaygısı Ölçeği, Bedeni Beğenme Ölçeği	Bedeni beğenme, beden algısı, COVID-19, vücut geliştirme	Yüksek Lisans
8 Haftalık Pilates Egzersizi Yapan Kadınların Psikolojik Sağlamlık Durumları ve Bedeni Beğenme Düzeylerinin İncelenmesi	2023	Yetişkinler Bireyler	Bedeni Beğenme Ölçeği (BBÖ), psikolojik Sağlamlık Ölçeği (PSÖ)	Beden beğenme, egzersiz müdahalesi, pilates, psikolojik sağlamlık, vücut kitle indeksi	Yüksek Lisans
Fitness Sporcularının Beden Algısı ve Algılanan Stres Düzeylerinin İncelenmesi (Van İl Örneği)	2023	Yetişkinler Bireyler	Beden İmajı Anketi, Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)	Fitness, beden algısı, algılanan stres	Yüksek Lisans
Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Egzersiz Bağımlılığı Fiziksel Benlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	2023	Öğrenciler	Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ), Fiziksel Benlik Ölçeği	Egzersiz bağımlılığı, fiziksel benlik, spor bilimleri fakültesi	Yüksek Lisans
Fitness Spor Yapan Bireylerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ile Beden Algıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	2023	Yetişkinler Bireyler	Sağlıklı Yaşam Biçimleri Ölçeği (EBÖ), Bedenini Beğenme Ölçeği(BBÖ)	Fitness, spor, sağlıklı yaşam biçimi davranışı, beden algısı	Yüksek Lisans
Yetişkinlerde Kaslı Görünme Memnuniyetinin Bedeni Beğenme ile İlişkisi	2024	Yetişkin Bireyler	Kas Memnuniyeti Ölçeği (KMÖ) , Bedeni Beğenme Ölçeği (BBÖ)	Bedeni beğenme, fitness, kas görünüm memnuniyeti, vücut geliştirme, kas dismorfisi	Yüksek Lisans
Genç Yetişkinlerin Beden Algısı ve Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi	2024	Yetişkinler Bireyler	Beden Algısı Ölçeği, Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21	Genç bireyler, beden algısı, egzersiz bağımlılığı	Yüksek Lisans

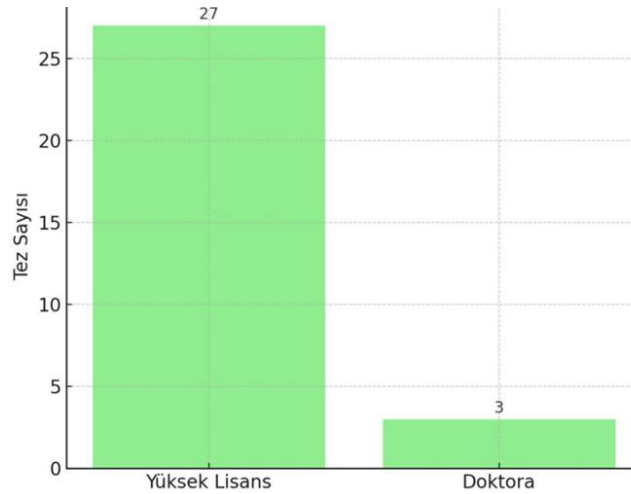
Okul Öncesi Dönem Çocuklarına Uygulanan Fiziksel Aktivite Programının Motor Beceri ve Beden İmaj Algısına Etkisi	2024	Çocuklar	CHAMPS Motor Beceriler Protokolü'nün yer değiştirme (lokomotor) alt boyutu	Fiziksel aktivite, beden imaj algısı, motor beceri, okul öncesi dönem	Yüksek Lisans
20-35 Yaş Grubun Egzersiz Yapanlarda Egzersiz Bağımlılığı ve Beden Algısı İlişkisi	2024	Yetişkinler Bireyler	Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği- 21 (EBÖ), Bedeni Beğenme Ölçeği (BBÖ)	Egzersiz, egzersiz bağımlılığı, bedeni beğenme	Yüksek Lisans
Fitness Katılımcılarında Beden Algısı İle Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Arasındaki İlişki	2025	Yetişkinler Bireyler	Vücut Ağırlığı Ölçümü, Boy Uzunluğu Ölçümü, Bel Çevresi Ölçümü, Beden Kitle İndeksi, Beden Algısı Ölçeği (BAÖ), Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Ölçeği (SSBÖ)	Fitness, beden algısı, sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme	Yüksek Lisans

Grafik 1. Sporda beden algısına yönelik tezlerin yıllara göre dağılımı



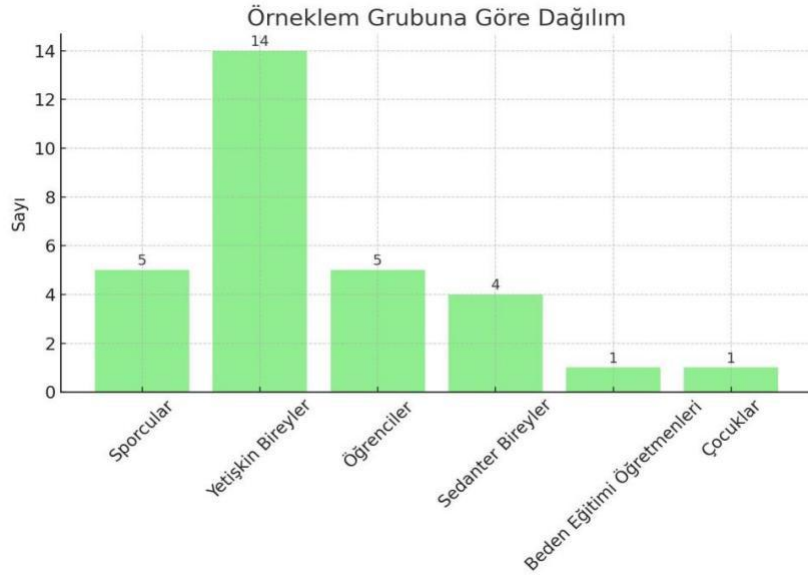
Yıllara göre tez dağılımı incelendiğinde 2021 ve 2023 yıllarında en yüksek sayıya ulaşıldığı görülmektedir (her iki yılda da n=6). 2016 ve 2018 yıllarında ise sporda beden algısına yönelik bir tez yapılmadığı tespit edilmiştir. 2020 sonrasında ise her yıl en az 1 tez çalışmasının yapıldığı gözlenmiştir.

Grafik 2. Sporda beden algısına yönelik tezlerin dağılımı



Araştırmaların büyük çoğunluğu yüksek lisans düzeyinde yürütülmüştür (n=27), doktora düzeyinde ise kıyasla az sayıda (n=3) tez mevcuttur.

Grafik 3. Sporda beden algısına yönelik tezlerin örneklem gruplarına göre dağılımı



İncelenen tezlerde en çok yer verilen örneklem grubu yetişkin bireylerdir (n=14). Sporcular (n=5) ve öğrenciler (n=5) izlemektedir. Sedanter bireyler (n=4), beden eğitimi öğretmenleri (n=1) ve çocuklar (n=1) temsil edilmektedir.

Tablo 3. Sporda beden algısına yönelik tezlerde kullanılan ölçüm araçlarına göre dağılımı

Ölçek Adı	f	Yüzde (%)
Beden Algısı Ölçeği (BAÖ)	2	4.76
Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ)	2	4.76
Bedeni Beğenme Ölçeği (BBÖ)	2	4.76
Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ)	2	4.76
Diğer (her biri yalnızca 1 kez geçmiş)	34	2.63

2015-2025 yılları arasında "Sporda Beden Algısı" konulu lisansüstü tezlerinde kullanılan ölçeklerin frekans dağılımları Tablo 3’de yer almaktadır. En sık kullanılan ölçekler arasında Beden Algısı Ölçeği (BAÖ), Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ), Bedeni Beğenme Ölçeği (BBÖ) ve Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ) dikkat çekmektedir. Diğer 34 ölçek ise yalnızca birer kez kullanılmıştır. Diğer 34 ölçeğin her biri 2.63 yüzde (%) dilim olarak hesaplanmıştır.

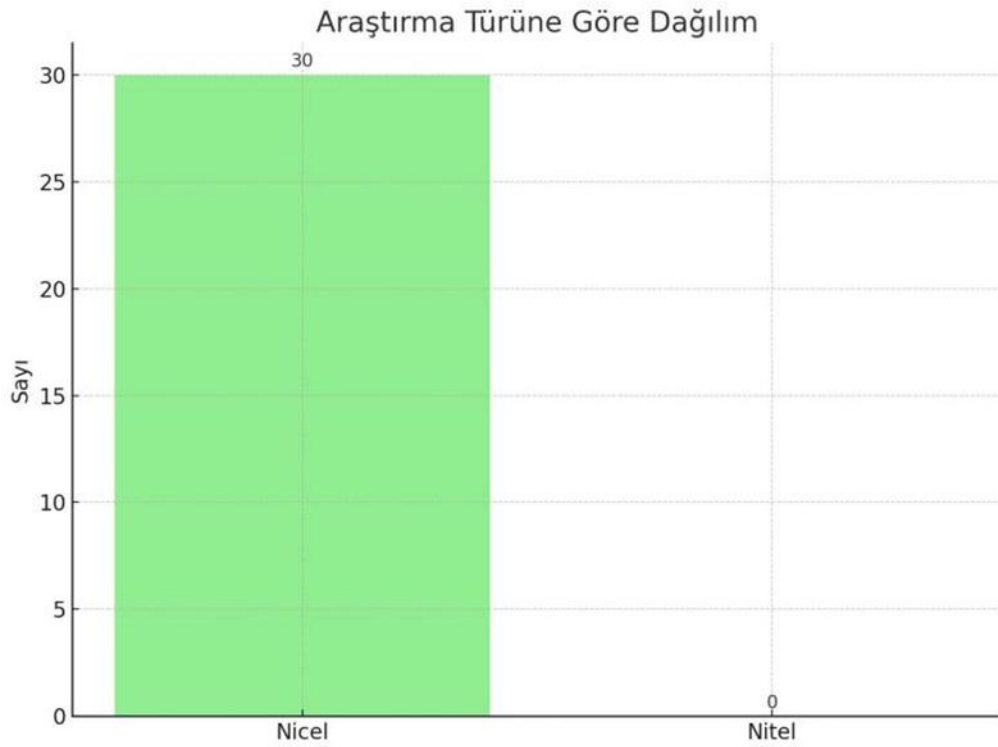
Tablo 4. Sporda beden algısına yönelik tezlerin anahtar kelimelerine göre dağılımı

Anahtar Kelime	f	Yüzde (%)
beden algısı	17	%17.71
egzersiz	9	%9.38
egzersiz bağımlılığı	5	%5.21
bedenini beğenme	5	%5.21
beden imajı	4	%4.17
sedanter	4	%4.17

Anahtar Kelime	f	Yüzde (%)
benlik saygısı	3	%3.13
covid-19	3	%3.13
spor	3	%3.13
sosyal latin dansları	2	%2.08
sosyal beceri	2	%2.08
psikoloji	2	%2.08
beden eğitimi	2	%2.08
fiziksel benlik	2	%2.08
algı	2	%2.08
vücut geliştirme / kas görünümü	2	%2.08
Diğer (f=1 olan 18 kelime)	18	%1.04

Anahtar kelime dağılımı incelendiğinde, en yüksek frekansa sahip kavramın “beden algısı” (n=17) olduğu tespit edilmiştir. Bunu sırasıyla “egzersiz” (n=9); “egzersiz bağımlılığı” (n=5) ve “bedenini beğenme” (n=5); “beden imajı” (n=4) ve “sedanter” (n=4) kavramları takip etmektedir. Diğer 18 anahtar kelimenin her biri 1 kez kullanılmış olup, 1,04 yüzde (%) dilim olarak hesaplanmıştır.

Grafik 4. Sporda beden algısına yönelik tezlerin türüne göre dağılımı



İncelenen tezlerin tamamında (n=30) yalnızca nicel araştırma yönteminin kullanıldığı; nitel ya da karma araştırma yöntemlerine ise yer verilmediği tespit edilmiştir.

TARTIşMA VE SONUÇ

Bu araştırmada, 2015–2025 yılları arasında Türkiye'deki ulusal tez merkezinde yayımlanan sporda beden algısına yönelik yapılan lisansüstü tezler sistematik olarak analiz edilmiştir.

Sporda beden algısına yönelik tezlerin yıllara göre dağılımını incelendiğinde, 2020 sonrası dönemde sporda beden algısına yönelik tezlerdeki artış, pandemi etkisiyle evde egzersiz uygulamalarının ve dijital medya kullanımının artmasıyla açıklanmaktadır (Akyılmaz, 2021; Tuğrul, 2021). Bu eğilim, uluslararası literatürle de örtüşmektedir: Tiggemann ve Slater (2020), sosyal medya kullanımının beden imajı üzerindeki etkisini detaylı inceleyerek, dijital ortamların beden algısını yeniden şekillendirdiğini belirtmiştir.

Sporda beden algısına yönelik tezlerin dağılımını incelendiğinde, pandemi ve dijital dönüşüm, bireylerin bedenleriyle ilgili algılarında kalıcı değişikliklere neden olmuştur. Sporda beden algısına yönelik tezlerin büyük çoğunluğunun yüksek lisans düzeyinde gerçekleştirilmiş olması, bu alandaki akademik üretimin henüz gelişim aşamasında olduğunu ortaya koymaktadır. Grogan'ın (2016) da vurguladığı üzere, beden algısı çalışmaları yalnızca bireysel psikolojik süreçlerle sınırlı kalmamakta; toplumsal normlar, kültürel beklentiler ve medyatik temsiller gibi birçok katmanla ilişkili olarak incelenmesi gereken çok boyutlu bir olgudur. Bu kapsamda, kuramsal derinliğe ve yöntemsel çeşitliliğe sahip çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Ancak doktora düzeyinde yapılan çalışmaların sayıca sınırlı olması, literatür araştırmaları açısından önemli bir eksikliktir. Bu durum, beden algısı konusunun hâlâ yüzeysel ve betimsel düzeyde ele alındığını, karma yöntemler ya da derinlemesine nitel analizlerle desteklenmediğini göstermektedir. Bir diğer etken, araştırma konularının seğiminde pratik kolaylık ve zaman yönetiminin etkisidir. Yüksek lisans öğrencileri sınırlı sürede tamamlayabilir, saha erişimi kolay ve veri analizi nispeten hızlı olan konuları tercih etme eğilimindedir (Karasar, 2020). Beden algısı konusu bu ağıdan cazip bir alan sunmaktadır: anket temelli veri toplama kolaylığı, hazır ölçeklerin bulunması ve geniş örnekleme ulaşılabilirliği gibi faktörler, beden algısını yüksek lisans düzeyinde sık tercih edilen bir araştırma alanına dönüştürmüştür. Pandemi süreci ve dijital dönüşümde bu süreci etkilemiştir. Pandemi sonrası çevrim içi veri toplama yöntemlerinin artması, beden algısı gibi bireysel düzeyde anketle ölçülebilecek konulara yönelimi teşvik etmiştir (Yıldız ve Akbulut, 2022). Bu da yüksek lisans tezlerinde yöntemsel pratiklik açısından beden algısı konusunun daha fazla tercih edilmesini beraberinde getirmiştir.

Sporda beden algısına yönelik tezlerin örneklem gruplarına göre dağılımını incelendiğinde tezlerin büyük bir kısmının yetişkin bireyler üzerinde yoğunlaştığı görölmektedir. Bu durum, beden algısına ilişkin kuramsal bir zemin oluşturma açısından başlangıç niteliğinde olmakla birlikte, gelişimsel süreçlerin dinamik doğası göz önüne alındığında önemli bir sınırlılık teşkil etmektedir. Literatürde beden algısının çocukluk, ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılık gibi farklı gelişim evrelerinde farklılaşan yapısal özellikler gösterdiği sıkça vurgulanmaktadır (Ricciardelli ve McCabe, 2001; Roy ve Payette, 2012; Smolak, 2004; Tiggemann, 2004). Özellikle ergenlik dönemi, bedensel değişimlerin yoğun olarak yaşandığı ve beden imgesine ilişkin farkındalığın arttığı kritik bir gelişimsel evre olarak tanımlanmakta; bu dönemde kazanılan beden algısının bireyin yaşam boyu psikolojik iyi oluşu üzerinde belirleyici etkiler yaratabildiği belirtilmektedir (Jones, 2004; Neumark-Sztainer vd., 2012).

Öte yandan, çocukluk dönemine ilişkin çalışmalar, beden algısının sosyal çevreden, medya

temsillerinden ve aile içi etkileşimlerden güçlü biçimde etkilendiğini ortaya koyarken Smolak'ın (2004), yaşlılık döneminde ise algının daha çok bedensel işlevsellik, sağlık durumu ve toplumsal rollerle ilişkili olarak şekillendiği ifade edilmektedir (Liechty, 2012; Roy ve Payette, 2012). Dolayısıyla yalnızca yetişkin örneklemelerine odaklanan çalışmalar, beden algısının yaşam döngüsü boyunca geçirdiği evrimsel süreci kavramada yetersiz kalmakta; bu durum, alanda kuramsal bütünlükten uzak, parçalı bir literatür oluşmasına neden olmaktadır. Bu bağlamda, gelecekte gerçekleştirilecek araştırmalarda farklı yaş gruplarını kapsayan karşılaştırmalı ve boylamsal çalışma tasarımlarına ağırlık verilmesi, hem alan yazının bütünselliği hem de uygulamaya dönük müdahale programlarının geliştirilmesi açısından bilimsel bir gereklilik olarak öne çıkmaktadır.

Sporda beden algısına yönelik tezlerde kullanılan ölçüm araçlarına göre dağılımı incelendiğinde BAÖ, BBÖ, EBÖ ve BDÖ gibi ölçekler, beden algısını psikolojik ve davranışsal boyutlarıyla ele almaktadır (Morrison vd., 2004). Ancak Cash ve Pruzinsky (2002) gibi kuramsal kaynaklar, beden imajının çok katmanlı doğasını ortaya koyarak, sadece anket ölçekleriyle ölçülemeyeceğini savunmaktadır. Bu nedenle ölçüm araçlarının niteliksel tamamlayıcılarla desteklenmesi önemlidir. Egzersiz, egzersiz bağımlılığı ve benlik saygısı gibi kavramların içeriği, bireyin bedenine dair bilinçli ve öznel algısını yansıtıyor (Oktan ve Şahin, 2010). Uluslararası literatürde de yer alan Body Self Relations Questionnaire (MBSRQ) gibi ölçekler, bu kavramları bütünsel algıda ele alarak incelemeler sunmaktadır (Cash, 2000). Paquette ve Raine (2016), sosyokültürel çevrenin bireylerin beden ağırlığıyla güçlü bir ilişki içerisinde olduğunu ve bu ilişkinin çoğu zaman olumsuz sonuçlar doğurduğunu belirtmektedir. Araştırmacılar, beden imgesinin sabit bir kavram olmadığını; çok boyutlu bir yapıya sahip olduğunu ve yalnızca medya temsilleriyle değil, aynı zamanda gündelik sosyal etkileşimler ve kadınların öznel değerlendirmeleri aracılığıyla biçimlendiğini vurgulamaktadır.

Sporda beden algısına yönelik tezlerin anahtar kelimelerine göre dağılımı incelendiğinde "beden algısı", "egzersiz" ve "egzersiz bağımlılığı" kavramlarının öne çıkması, bedenle ilgili öznel algıların, fiziksel aktivite alışkanlıklarıyla doğrudan ilişkili olduğunu göstermektedir. Literatürde de benzer şekilde, egzersizin beden imajı üzerindeki olumlu etkileri sıkça vurgulanmakta, özellikle düzenli fiziksel aktivitenin bireyde pozitif beden algısı geliştirmeye katkı sağladığı ifade edilmektedir (Alagül, 2004; Oktan ve Şahin, 2010). Anahtar kelime analizinde "bedenini beğenme" ve "beden imajı" gibi kavramların da öne çıkması, bireylerin bedenlerine ilişkin algılarını yalnızca nesnel ölçütlerle değil, duygusal ve bilişsel düzeyde değerlendirdiklerini göstermektedir. Bu tür kavramlar, beden algısının kişisel memnuniyet, toplumsal onay ve içsel motivasyon gibi psikososyal değişkenlerle nasıl iç içe geçtiğine işaret etmektedir (Paquette ve Raine, 2004). Tezlerde sıkça geçen "egzersiz bağımlılığı" kavramı ise fiziksel aktivitenin olumlu etkilerinin bir sınırı olduğunu, aşırı egzersizin bireyin fiziksel, sosyal ve duygusal işlevselliğini tehdit edebileceğini gündeme getirmektedir. Bu da gösteriyor ki, beden algısı ile egzersiz ilişkisi doğrusal değil; bireyin egzersizi nasıl, ne sıklıkla ve hangi motivasyonla yaptığına göre farklılaşan çok boyutlu bir dinamiğe sahiptir (Köroğlu vd., 2023; Yıldırım ve Gören, 2024).

Sporda beden algısına yönelik tezlerin türüne göre dağılımı incelendiğinde sistematik olarak yalnızca nicel yöntemlerin tercih edildiği gözlemlenmiştir. Oysa Grogan (2016), beden algısını anlamada derinlemesine görüşme, odak grup çalışmaları ve anekdotal analiz gibi nitel

yaklaşımların zorunlu olduğunu belirtmektedir. Ayrıca, karma yöntem (mixed methods) yaklaşımları, beden algısının hem nicel örüntülerini hem de nitel deneyimlerini ortaya koymada etkili araçlar sunar. Sporda beden algısına yönelik lisansüstü tezlerin tamamında yalnızca nicel yöntemlerin tercih edilmesi ve hiçbir nitel çalışmaya yer verilmemesi, alandaki yöntemsel tekdüzeliğe işaret etmektedir. Bu durumun temelinde, araştırmacıların sınırlı zaman, erişilebilir örneklem ve hazır ölçeklerle veri toplama kolaylığı gibi pratik nedenlerle nicel yöntemi tercih etmesi yatmaktadır (Büyüköztürk vd., 2021; Karasar, 2022). Sporda beden algısı, yalnızca nicel verilerle tüm yönleriyle açıklanabilecek bir olgu değildir. Bireylerin bedenlerini nasıl algıladıklarını ve bu algıların sosyal çevreyle nasıl ilişkili olduğunu daha ayrıntılı biçimde ortaya koyabilmek için nitel ve karma yöntemlere dayalı araştırmalara büyük ihtiyaç vardır (Büyüköztürk vd., 2021). Türkiye’de spor bilimleri alanında yapılan lisansüstü tezler incelendiğinde, beden algısı konusuna yönelik nitel yöntemlerin sınırlı biçimde kullanıldığı görülmektedir. Ekinci (2024), elit sporcularla yürüttüğü çalışmada nitel görüşme yöntemine başvurarak bu alanda önemli bir katkı sunmuş olsa da, benzer nitel çalışmaların sayıca yetersiz olduğu dikkat çekmektedir. Öte yandan, Köse ve Özdilek’in (2023) lokasyon temelli analizlerinde nitel yöntemlere yer verilmiş olmakla birlikte, bu çalışmalar beden algısı bağlamından ziyade farklı temalar üzerine odaklanmıştır. Bu durum, beden algısı alanında nitel araştırmalara olan ihtiyacın hâlen devam ettiğini göstermektedir.

Sporda beden algısına yönelik lisansüstü tezlerin önemli bir kısmının egzersiz alışkanlıkları, beden imajı ve benlik saygısı gibi bireysel ve psikososyal değişkenlerle ilişkilendirildiği gözlemlenmektedir. Bu durum, bireyin fiziksel görünümüne yönelik algısının yalnızca psikolojik bir değerlendirme süreciyle sınırlı kalmayıp, aynı zamanda sosyolojik bağlamda şekillendiğini ortaya koymaktadır. Dolayısıyla, beden algısı olgusunun bireysel düzeydeki deneyimlerin ötesine geçerek, toplumsal normlar, kültürel beklentiler ve sosyal etkileşimler çerçevesinde çok boyutlu bir yaklaşımla ele alınması gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Bu bağlamda, literatüre katkı sağlamak amacıyla gelecekte gerçekleştirilecek araştırmaların, mevcut nicel desenlerin ötesine geçerek nitel ve karma yöntemleri de içeren metodolojik çeşitliliğe yönelmesi önerilmektedir. Böylece, bireylerin beden algılarına ilişkin daha derinlemesine ve bağlamsal veri elde edilmesi mümkün olabilecektir. Ayrıca, çalışma evreninin yalnızca yetişkin bireylerle sınırlı tutulmaması; çocuklar, ergenler, yaşlı bireyler gibi farklı yaş grupları ile çeşitli toplumsal kesimleri kapsayacak biçimde genişletilmesi, alanın akademik zenginliğini artıracaktır. Bu tür bir yaklaşım, beden algısı olgusunun yaşam boyu gelişimsel ve toplumsal boyutlarını daha bütüncül bir perspektifle değerlendirmeye olanak tanıyacaktır.

KAYNAKLAR

- Alagül, Ö. (2004). *Farklı spor branşlarındaki sporcuların atılganlık ile beden algısı ilişkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi.
- Altıkulaç, B. (2023). *Üniversite öğrencilerinde sosyal medya kullanımının beden algısı üzerine etkisinin saptanması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Trakya Üniversitesi.
- Aslan, D. (2004). Beden algısı ile ilgili sorunların yaratabileceği beslenme sorunları. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi – STED*, 13(9), 326-329.
- Akyılmaz, G. (2021). *Kadınlarda online zumba egzersizlerinin vücut yağ oranları, yeme tutumları ve beden imajı üzerine etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hitit Üniversitesi.

- Büyükoztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2021). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi.
- Cash, T. F. (2000). *The Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire Users' Manual*.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (Eds.). (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. Guilford Press.
- Dumangöz, P. D. (2021). Spor bilimleri alanında yapılan iletişim araştırmalarına ilişkin bir değerlendirme. *İletişim Çalışmaları Dergisi*, 7(3), 425-452.
- Dumangöz, P. D. (2022). Tenis sporu ve duygular: PRISMA bildirimi kriterlerini kullanan sistematik bir inceleme. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 5(Special Issue 1), 63-76.
- Erkuş, A. (2009). *Davranış bilimleri için bilimsel araştırma süreci*. Seçkin Yayıncılık.
- Ekinci, M. (2024). *Erkek sporcularda beden imgesi, benlik saygısı ve yeme tutumları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi: Karma yöntem uygulaması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Herrera, J., & Heras-Rosas, C. (2020). Corporate social responsibility and human resource management: Towards sustainable business organizations. *Sustainability*, 12(3), 841.
- Hurd Clarke, L. (2011). *Facing age: Women growing older in anti-aging culture*. Rowman & Littlefield Publishers.
- Grogan, S. (2016). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children* (3rd ed.). Routledge.
- Güven, N. K. (2019). *Fiziksel aktivite düzeylerine göre egzersiz yapan bireylerin bedeni beğenme ve egzersiz bağımlılığının değerlendirilme* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi.
- Güngör, F., & Karabörklü Argut, S. (2018, 12-13 Nisan). *Fiziksel aktivite düzeyleri kadınların beden yapısı farkındalığı ile ilişkili midir?* 1st International Congress on Healthy Life, İstanbul.
- Jones, D. C. (2004). Body image among adolescent girls and boys: A longitudinal study. *Developmental Psychology*, 40(5), 823-835.
- Karasar, N. (2022). *Bilimsel araştırma yöntemi* (36. baskı). Nobel Yayıncılık.
- Karasar, N. (2020). *Bilimsel araştırma yöntemi* (34. Baskı). Nobel Yayıncılık.
- Köroğlu, M., Çelik, S., & Tüt, E. (2023). Spor merkezlerinde egzersiz yapan bireylerin beden imajı ve özgüven düzeylerinin incelenmesi. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 137-160.
- Köse, H., & Özdilek, Ç. (2023). Türkiye'deki üniversitelerde spor bilimleri kurumlarının içerik analizi: Örnek nitel yaklaşım. *Sportre: The Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 21(3), 32-48.
- Merdinoğlu, A. (2017). *Aerobik egzersize bağlı yetişkin kadın ve erkek bireylerde beden algısı ve özgüven değerlerinin araştırılması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi.
- Morrison, T. G., Kalin, R., & Morrison, M. A. (2004). Body-image evaluation and body-image investment among adolescents: a test of sociocultural and social comparison theories. *Adolescence*, 39(155), 572-592.
- Mülazımoğlu, Ö., Kirazcı, S., & Aşçı, F. H. (2001, 27-29 Ekim). Sporcu ve sporcu olmayan bayanların sosyal fizik kaygısı ve beden imgesinden hoşnut olma. 7. *Uluslararası Spor Sempozyumu*, Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Neumark-Sztainer, D., Wall, M., Larson, N. I., Eisenberg, M. E., & Loth, K. (2012). Dieting and disordered eating behaviors from adolescence to young adulthood: Findings from a 10-year longitudinal study. *Journal of the American Dietetic Association*, 112(4), 548-555.
- Oğuzhan, N. T. (2021). *Sosyal medyayı kullanan genç yetişkinlerde beden algısı ve özgüven arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi.

- Oktan, V., & Şahin, M. (2010). Kız ergenlerde beden imajı ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 543-556.
- Önal, S., Özdemir, A., Sağır, M., Meşe Y.C., & Sağır, S. (2019). Üniversite öğrencilerinde beden algısı ve beden kitle endisi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih - Coğrafya Fakültesi Dergisi - DTCF Dergisi*, 59(1), 543-558.
- Ricciardelli, L. A., & McCabe, M. P. (2001). Children's body image concerns and eating disturbance: A review of the literature. *Clinical Psychology Review*, 21(3), 325-344.
- Ricciardelli, L. A., & McCabe, M. P. (2005). A biopsychosocial model of disordered eating and the pursuit of muscularity in adolescent boys. *Psychological Bulletin*, 131(2), 189-205.
- Roy, M., & Payette, H. (2012). The body image construct among Western seniors: A systematic review of the literature. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 55(3), 505-521.
- Smolak, L. (2004). Body image in children and adolescents: Where do we go from here? *Body Image*, 1(1), 15-28.
- Paquette, M., & Raine, K. (2004). Sociocultural context of women's body image. *Social Science & Medicine*, 59(5), 1047-1058.
- Tunçel, F. H. (2024). *Genç yetişkin bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri, beden algıları ve kimlik statüleri arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi.
- Tiggemann, M. (2004). Body image across the adult life span: Stability and change. *Body Image*, 1(1), 29-41.
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2020). Instagram and body image concerns in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, 52(6), 797-807.
- Tuğrul, E. (2021). *COVID-19 pandemisi sırasında uygulanan 12 haftalık ev tabanlı egzersiz programının obeziteli bireylerde depresyon ve vücut imajı üzerine etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Dumlupınar Üniversitesi.
- Yıldırım, A., & Gören, S. (2024). Fitness yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı ile fiziksel benlik algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 9(2), 142-157.
- Yıldız, F., & Akbulut, H. (2022). Pandemi sürecinde beden algısı ve sosyal medya etkisi: Nitel bir analiz. *İletişim Araştırmaları Dergisi*, 10(1), 45-67.
- Wang, Y. H., Xie, X. C., Chen, H., & Lei, L. (2017). Body image disturbance among females: the Influence mechanism of social network sites. *Chinese Journal of Clinical Psychology*, 25, 1079-1082.