



Anthropometric characteristics of sedentary women and comparison of their psychological states

Sedanter kadınların antropometrik özellikleri ve psikolojik durumlarının karşılaştırılması

**Gamze Deryahanoğlu¹
Osman İmamoğlu²
Faruk Yamaner³
Meliha Uzun⁴**

Abstract

In this study, it's intended to compare anthropometric characteristics and psychological states of sedentary women. The study is practised on 450 sedentary women living in Çorum. As data collection tool, except personal information survey, body perception, perceived stress level, self concept inventory and Beck depression scale are used. Student T and Chi square test are used on statistical process. In consequence of study, It has been found that there is quite difference in sedentary women's who do sport and not, bodyweights, body mass index, menstruation, perceived stress, depression, self concept and level of body perception. It has been found that women who do sports have more regular menstruation period than women who do not ($p < 0.05$, $p < 0.01$). A difference has been found between women's anthropometric differences and psychological state. On condition that improve the possibility of being able to do sport, women should be encouraged to do sport and habit of keeping in training rate should be increased.

Keywords: Sedentary Women; Perceived stress; Beck Depression; Self Concept; Body Perception.

[\(Extended English abstract is at the end of this document\)](#)

Özet

Bu araştırmada sedanter kadınların antropometrik özellikleri ve psikolojik durumlarının karşılaştırılması amaçlanmıştır. Araştırma Çorum ilinde yaşayan 450 sedanter kadın üzerinde gerçekleştirilmiştir. Veri toplama aracı olarak kişisel bilgi anketi dışında vücut algısı, algılanan stres düzeyi, benlik tasarımı envanteri ve Beck depresyon ölçeği kullanılmıştır. İstatistiksel işlemlerde Student- t ve Ki kare testleri uygulanmıştır. Araştırma sonucunda spor yapan ve yapmayan sedanter kadınların vücut ağırlığı, vücut kitle indeksi, menstrüasyon durumları, algıladıkları stres, depresyon, benlik tasarım ve vücut algısı düzeylerinde anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Menstrüasyon durumları karşılaştırıldığında spor yapan kadınların yapmayanlara göre daha düzenli menstrüasyon dönemine sahip oldukları tespit edilmiştir ($p < 0.05$, $p < 0.01$). Kadınların antropometrik farklılıkları ve psikolojik özellikleri arasında fark bulunmuştur. Kadınlar spor yapılabilme imkanlarını arttırmak koşuluyla spora teşvik edilmeli ve düzenli spor yapma alışkanlığı oranı artırılmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Sedanter Kadın; Algılanan Stres; Beck Depresyon; Benlik Tasarımı; Vücut Algısı.

¹Ph.D. Student, Hitit University, Institute of Social Sciences, Physical Education and Sport, gamze_dryhngl@hotmail.com

²Ph.D., Ondokuz Mayıs University, Yaşar Doğu Faculty of Sport Sciences, osmani@omu.edu.tr

³Ph.D., Hitit University, Physical Education and Sport, yamanerf@hotmail.com

⁴Ph.D. Student, Hitit University, Institute of Social Sciences, Physical Education and Sport, melihauzun16@gmail.com

Giriş

Kültürel, ekonomik ve sosyal dağılım insanları etkilemekte, bu etkileme kolay uyum sağlamayan toplumlarda ise sorunlar çıkabilmektedir. Bu sorunlar stres, yorulma, bunalım ve çatışmalar halinde kendini belli etmektedir (Yamaner ve Kartal, 2001). Sosyal bir etkinlik olan sportif aktivitelere katılım bireyin psikolojik ve toplumsal gelişimini olumlu yönde etkiler (Weinberg and Gould, 2007). Spor bilimlerinde spor yapan ve yapmayanların çeşitli nitelikleri karşılaştırılarak, spor yapmanın avantaj ya da dezavantajları ele alınmaya çalışılmaktadır (Bayar, 2003). Yapmış olduğumuz araştırmada sedanter kadınların antropometrik özellikleri ve psikolojik durumlarının karşılaştırarak, spor yapmanın sedanter kadınlar üzerindeki etkisini tespit etmek hedeflenmiştir.

Günlük yaşantımıza makinelerin girmesi, evlerde iş kolaylaştıran aletlerin çoğalması, ulaşım kolaylıkları, televizyon, bilgisayar kullanımının yaygınlaşması, fiziksel aktiviteyi kısıtlamış, enerji harcamasını azaltmıştır (Bilgili, 2009). İnsanların doğasına aykırı olan hareketsiz yaşam bazı sağlık sorunlarına sebep olmaktadır (Urlu, 2014). Bu tür olumsuzluklar erkeklere oranla kadınlarda çok daha fazla görülen şikayetlerden biridir. Bunun sebebi kadının fiziksel yapısı erkeğe oranla daha narin, zayıf ve daha az kuvvetlidir (Örüş, 2015). Kadınların fiziksel görünüş hakkındaki olumlu ve olumsuz düşünceleri beden algılarını oldukça etkiler.

Beden algısı; bireyin bedeninin ve bedene ait tüm duyularının zihindeki resmidir (Göksan, 2006). Beden algısı kavramı içinde, bireylerin bedenleri ile ilgili tüm deneyimleri, tutumları ve duyguları gibi pek çok kavram yer almaktadır (Erkal, 1993; Aktaş, 2010). Morrison tarafından yapılmış bir diğer beden algısı kavramı beden algısını iki aşamalı olarak ifade etmektedir. İlk aşamada, beden algısının kişinin fiziki görünümüne dair inançları ve düşüncelerini analiz etmeye ve değerlendirmeyi içermesidir. İkinci aşama ise kişinin görmek istediği şekilde bedene ulaşmak için çaba harcadığı, performans sergiledikleri bireysel davranışlarını içerir (Morrison ve ark., 2004). Bireyin kendi bedenini algılaması objektiften çok subjektiftir. Bir kişinin algısı diğerlerinin bakışlarıyla uyum göstermeyebilir (Cooper, 2007). Yaş değişkeninin etkisi olmadan kadınlar erkeklere göre oranla daha fazla bedenleri ile alakadardır. Bu noktada hemen hemen tüm kadınlarda beden algısı çok genç yaşta başlamakta ve yaşam boyu devam etmektedir (Acar, 2010). Kadınların fizyolojik özellikleri psikolojik durumları etkilemektedir. Yapmış olduğumuz çalışmada spor yapan kadınların fizyolojik özelliklerinin yanısıra psikolojik durumlarının da karşılaştırılması hedeflenmiştir.

Stres kavramı son yıllarda önemini arttıran ve pek çok bilim dalında araştırmalara konu olan günlük hayatımızın bir parçası haline gelmiştir. Stres, bireyin kendisi veya çevresinden kaynaklanan, ruhsal veya bedensel gerilimlere neden olan, baskı, endişe veya diğer biçimlerde endişe veren durumlar bütünü olup kişinin içsel dengeyi korumaya çalışmasıdır (Aytaç, 2009; Tiryaki, 2000). Stres oluşumuna neden olan unsurlar farklılık gösterdiği için strese neden olan unsurlar da farklılık göstermektedir (Gürel ve ark., 2010). Stresin en başlıca sebebi insanların hayatları boyunca karşılaştıkları rutin fizyolojik değişiklikler gelmektedir (Wang et al., 2004). Burada önemli olan nokta içeriden veya dışarıdan gelen stres unsurlarının insanlara yüklediği psikolojik anlam ve yorumlardır. Çünkü algılanan stresin düzeyinin insanların stres unsuruna yükledikleri anlam ve olayları yorumlama biçimleri belirlemektedir (Aydın ve İmamoğlu, 2001). Strese bağlı olumsuz belirtiler, bireyin hem genel sağlık durumu hem de iş performansı üzerinde pek çok zararlı sonuçlar doğurabilmektedir (Wilkinson, 2005). İnsanların günlük yaşamlarında stres yaratan durumla karşılaşmaları beraberinde birçok olumsuz duygular yaşamasına sebep olacaktır. Depresyonda bu olumsuz duygular içinde sayabileceğimiz bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır.

Depresyon en sık rastlanan ve dünyanın yaratılışından bu yana da bizlerle birlikte olmasına rağmen en az anlaşılan ama en ciddi duygusal rahatsızlıktır (Harrison, 2011; Littature, 2001). Kişinin düşüncelerini, davranışlarını, duygularını ve fiziksel iyi olma halini etkileyen isteksizlik halidir

(Özdilek, 2013). Depresyon duygu durumunda ortaya çıkan, hüznün ve mutsuzluğun egemen olduğu günlük yaşamın üzgün geçtiği duygu durumunu anlatmak için kullanılır (Kastenbaum, 2002: Türkçapar, 2009). En geniş anlamıyla depresyon; yaşama istek ve zevkinin azaldığı, psikolojik ve fiziksel işlevlerin tümünü etkileyen duygusal çöküntü halidir.

Depresyon bireyde; üzüntü, anksiyete, değersizlik, çaresizlik, benlik saygısında azalma, karamsarlık, umutsuzluk, suçluluk duygusu, ölüm ve intihar düşünceleri, dikkat ve konsantrasyon bozuklukları, yorgunluk, bitkinlik, iştah değişimleri, uyku bozuklukları ve cinsel istekte azalma gibi önemli belirtileri ve sonuçları olan bir sendromdur (Tezcan, 2000). Ülkemizde yapılan araştırmalarda da depresyon oranı kadınlarda daha yüksek bulunmuştur (Doğan, 2000). Cins farklılığının getirdiği bedensel, hormonal özelliklerin kadınları depresyona daha yatkın kıldığı düşünülebilir (Bahar, 2005).

Bireyin çeşitli kişilik özelliklerine ne derece sahip olduğunu ya da kişinin kendisini algılama biçimi olarak tanımlayabileceğimiz “benlik” kavramının insan hayatında çok büyük yeri vardır (Bıyıklı, 1989; Yalom, 2000). Benlik, kişiliğin dışı yansımayan özel yanıdır; insanın kendini tanıma ve değerlendirme biçimi, kişiliğine ilişkin özelliklerinin toplamıdır. Kişiliğin temel birimi olan benlik, bireye kendine has özellik kazandırır (Aydemir, 2014). Benlik kavramı, kişinin kendi özünü algılama biçimidir (Altıntaş, 2015). Aydın (1996) her kişinin benlik kavramında kendine özgü çarpıcı yönlerinin mevcut olduğunu dile getirmiştir. Benlik kavramının insan hayatındaki göz ardı edilemez öneminden dolayı benliğin alt boyutları, tasarımı, algılanması vs ile ilgili çalışmalar hız kazanmıştır. Araştırmacılar tarafından benlik tasarımı ile ilgili birçok tanım geliştirilmiştir (Eisenberg, 1979, Akt: Bayat, 2003). Topsis (1992) benlik tasarımı kavramını “ben neyim, ne yapabilirim, kendimi nasıl değerlendiriyorum, yaşam içindeki değerim” ve benzeri soruların yanıtları olarak tanımlamaktadır. Benlik kavramı da insanın iç varlığını oluşturduğu için insanın kendisine sorduğu sorulara yine kendisinin içtenlikle cevap vermesi gerekir (Köknel, 1986). Benlik tasarımı genel olarak, kişinin kendisi ile ilgili bilgi, düşünce, kanaat, algı ve inançlarının tümünün düzenlenmiş durumu olarak tanımlanır.

Bu çalışmada sedanter kadınların antropometrik özellikleri ve psikolojik durumlarının karşılaştırılması amaçlanmıştır.

Yöntem

Araştırmaya katılan kadınlardan 231’i haftada 3 gün 1 saat spor yaparken 219’u hiç spor yapmamaktadır.

Veri toplama aracı olarak kişisel bilgi anketi dışında vücut algısı, algılanan stres düzeyi, benlik tasarımı envanteri ve back depresyon ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde SPSS 22.0 for Windows paket programında yararlanılmıştır. Sedanter kadınlar ile ilgili demografik bilgilerin değerlendirilmesinde frekans (f) ve yüzde (%) hesaplanmış ve tablolar halinde verilmiştir. Ölçeklerden elde edilen puanların dağılımlarının normal olup olmadığını test etmek amacıyla Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleri uygulanmış ve gözlem değerlerinin her iki durumda da normal dağılım gösterdiği anlaşılmıştır. Student- t ve Ki kare testleri uygulanmıştır. Gruplar arasındaki anlamlılık $p < 0.05$ ve $p < 0.01$ düzeyinde değerlendirilmiştir.

Vücut Algısı Ölçeği: Orijinal adı Body-Cathexis Scale (BCS) olan ölçek, 1953 yılında Secard ve Jourard tarafından geliştirilmiş, Kişinin 40 ayrı vücut bölümünden ya da işlevinden memnuniyetini belirleyen bir ölçektir. Secard ve Jourard, kişinin bedeninden sağladığı doyumun benlik kavramı ile ilişkili olduğu düşüncesinden hareketle geliştirdikleri hipotezlerin test edilmesi sonucunda, ölçeklerini iki bölümden oluşturmuşlardır. Orijinal ölçeğin ilk bölümü beden bölümleri ve işlevlerini içeren 46 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin ikinci bölümü benlik ile ilgilidir ve benliğin çeşitli yönlerini (kişilik,

kendine güven, ahlak vb.) içeren 55 madde içermektedir (Uğur, 1996). Ölçeğin ülkemizde kullanılan formu, 40 maddeden oluşan beş dereceli Likert tipi bir ölçme aracıdır (1= Oldukça beğeniyorum, 2= Oldukça beğeniyorum, 3= Kararsızım, 4= Pek beğenmiyorum, 5= Hiç beğenmiyorum). En olumlu ifade 1 puan, en olumsuz ifade ise 5 puan almaktadır. Buna göre, alınabilecek en düşük toplam puan 40, en yüksek toplam puan 200'dür. Ölçekten alınan toplam puanın artması, kişinin vücut bölümlerinden ya da işlevinden duyduğu memnuniyetin azalmasını, puanın azalması ise memnuniyetin artmasını belirtmektedir. Ölçek, 1986 yılında Hovardaoglu tarafından Türkçe'ye çevrilmiş ve üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada iki yarım güvenilirliği .75, madde test korelasyonları $r=.45$ ile $r=.89$ arasında ve Cronbach Alfa katsayısı $r=.91$ olarak belirlenmiştir (Hovardaoglu, 1992).

Algılanan stres düzeyi ölçeği: Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilmiştir. Toplam 14 maddeden oluşan Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği kişinin hayatındaki birtakım durumları ne ölçüde stresli algılandığını ölçmek amacıyla tasarlanmıştır. Ölçek, her maddeyi "Hiçbir zaman (0)" ile "Çok sık (4)" arasında değişen 5'li Likert tipi bir ölçektir. Ölçek maddelerinden olumlu ifade içeren 7'si tersten puanlanmaktadır. Ölçeğin Türkiye'deki kullanımı için standardizasyon çalışmaları Baltaş ve arkadaşları (1998) tarafından yapılmıştır. Ölçekten alınan toplam puan kişinin stres düzeyini belirtmektedir. Puanın 11-26 arası olması düşük stres düzeyine, 27-41 arası olması orta stres düzeyine, 42-56 arası olması yüksek stres düzeyine işaret etmektedir (Baltaş ve ark.,1998).

Benlik Tasarımı Envanteri: Baymur (1968) tarafından geliştirilen Benlik Tasarımı Envanteri'nde 65 madde bulunmaktadır. Bu maddelerin her biri bireyin kendisine ilişkin bir duygusunu, düşüncesini ya da değerlendirilmesini yansıtabilecek bir ifadeden oluşmaktadır. Envanter 5'li likert tipinde hazırlanmıştır. Envanterde yer alan 65 ifadeden 32 si bireyin kendisine ilişkin olumlu bir duygu, düşüncüyü ya da değerlendirmeyi, 33'ü ise olumsuz değerlendirmeyi yansıtacak şekilde oluşturulmuştur. Envanterden alınabilecek en yüksek puan +130 iken en düşük puan -130'dur. Yüksek puan olumlu bir benlik kavramına işaret ederken, düşük puan ise olumsuz bir benlik kavramına işaret etmektedir (Tekbaş, 2015).

Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ): Depresyonda görülen bedensel, duygusal, bilişsel belirtileri ölçmektedir. Yirmi bir belirti kategorisini içeren kendini değerlendirme ölçeğidir ve alınacak en yüksek puan 63'tür. Toplam puanın yüksekliği depresyonun şiddetini gösterir. Beck ve arkadaşları (1975) tarafından geliştirilmiş olup ülkemizde geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Hisli (1988) tarafından yapılmıştır. Bu ölçekte 0-9 puan alanlar minimal düzeyde depresif belirtiler, 10-16 puan arası hafif düzeyde depresif belirtiler, 17-29 puan arası orta düzeyde depresif belirtiler ve 30-63 puan arası alanlar ise şiddetli düzeyde depresif belirtiler gösterenler olarak belirtilmiştir.

Bulgular

Tablo 1: Sedanter Kadınlarda Spor Yapıp Yapmama Durumuna Göre Antropometrik Özellikler Ve Psikolojik Anketler Dağılımı

	Kategori	n	\bar{X}	Ssap.	Min.	Maks.	T test
Yaş (yıl)	Spor yapan	231	35,61	6,34	25,00	56,00	,227
	Spor yapmayan	219	35,48	6,31	25,00	53,00	
	Toplam	450	35,55	6,32	25,00	56,00	
Boy (cm)	Spor yapan	231	162,36	6,38	140,00	180,00	-,365
	Spor yapmayan	219	162,58	6,97	141,00	180,00	
	Toplam	450	162,47	6,67	140,00	180,00	

Vücut Ağırlığı (kg)	Spor yapan	231	73,29	11,82	46,00	107,00	-2,89*
	Spor yapmayan	219	76,48	11,73	42,00	115,00	
	Toplam	450	74,84	11,87	42,00	115,00	
BKİ (kg)	Spor yapan	231	27,82	4,35	15,90	40,0	-2,78*
	Spor yapmayan	219	29,01	4,76	15,43	48,79	
	Toplam	450	28,40	4,59	15,43	48,79	
Menstrüasyon Durumu	Spor yapan	231	1,24	0,43	1,00	2,00	-2,45*
	Spor yapmayan	219	1,34	0,48	1,00	2,00	
	Toplam	450	1,29	0,45	1,00	2,00	
Algılanan Stres Ölçeği	Spor yapan	231	35,96	6,88	15,00	50,00	12,12**
	Spor yapmayan	219	28,93	5,28	17,00	46,00	
	Toplam	450	32,54	7,08	15,00	50,00	
Beck Depresyon Ölçeği	Spor yapan	231	10,94	8,03	,00	44,00	-13,24**
	Spor yapmayan	219	20,62	7,45	,00	43,00	
	Toplam	450	15,65	9,14	,00	44,00	
Vücut Algısı Ölçeği	Spor yapan	231	86,51	21,76	40,00	147,00	-16,04**
	Spor yapmayan	219	119,73	22,17	58,00	180,00	
	Toplam	450	102,67	27,52	40,00	180,00	
Benlik tasarımı Ölçeği	Spor yapan	231	55,69	26,87	-45,00	115,00	15,84**
	Spor yapmayan	219	7,87	36,66	-71,00	107,00	
	Toplam	450	32,42	39,94	-71,00	115,00	

*p<0.05 **p<0.01

Elde edilen verilere bakıldığında spor yapıp yapmama durumuna göre algılanan stres, beck depresyon, vücut algısı ve benlik tasarımı ölçeğinde anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir ($p<0.01$). Beck depresyon seviyesi ($\bar{x} = 10,94-20,62$) ve vücut algısı düzeyleri ($\bar{x} = 86,51-119,73$) spor yapanlarda yapmayanlara oranla daha düşük, algılanan stres düzeyleri ($\bar{x} = 35,96-28,93$) ve benlik tasarımı düzeyleri ($\bar{x} = 55,69-7,87$) ise spor yapanlarda yapmayanlara oranla daha yüksek bulunmuştur ($p<0.01$) (Tablo 1).

Tablo 2: Spor Yapan Ve Yapmayan Sedanter Kadınların Menstrüasyon Durumları Dağılımları

Kategori		Düzenli	Düzensiz	Toplam	X ²
Spor yapan	n	176	55	231	5,96
	%	76,2	23,8	100	p=0,0
Spor yapmayan	n	144	75	219	
	%	65,8	34,2	100	15
Toplam	n	320	130	450	
	%	71,1	28,9	100	

Spor yapan ve yapmayan sedanter kadınların menstrüasyon durumları karşılaştırıldığında spor yapan kadınların %76,2 sinin menstrüasyon dönemi düzenli iken spor yapmayan kadınların %65,8 inin

menstrüasyon dönemi düzenli bulunmuştur. Elde edilen sonuca göre spor yapan kadınların menstrüasyon dönemi yapmayanlara göre daha düzenli bulunmuştur.

Tablo 3: Spor Yapan Ve Spor Yapmayan Kadınların Pearson Korelasyon Tablosu

		Algılanan Stres	Beck Depresyon	Vücut Algılama	Benlik Tasarım
Yaş	Spor yapan	,075	,002	,183**	,062
	Spor yapmayan	-,093	,054	-,087	-,147*
Boy	Spor yapan	,088	-,069	-,150*	,113
	Spor yapmayan	-,002	-,075	,090	,092
Vücut ağırlığı	Spor yapan	,196**	,083	,133*	,160*
	Spor yapmayan	-,098	,070	,139*	-,025
Menstrüasyon Durumu	Spor yapan	,226**	,215**	,193**	,122
	Spor yapmayan	-,133	,071	,094	-,410**
Algılanan Stres	Spor yapan		,064	,071	,052
	Spor yapmayan		-,088	-,045	,426**
Beck Depresyon	Spor yapan			,313**	,028
	Spor yapmayan			,218**	,040
Vücut algısı	Spor yapan				,049
	Spor yapmayan				,063

*p<0.05 **p<0.01

Spor yapan ve yapmayan sedanter kadınların pearson korelasyon tablosu incelendiğinde; yaşın spor yapan kadınlarda vücut algılama ile arasında anlamlı ilişki bulunmuşken, spor yapmayan sedanter kadınlarda ise yaşın benlik tasarımı ile arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Boy ve vücut algılama arasındaki anlamlı ilişki sadece spor yapan kadınlarda tespit edilmiştir. Vücut ağırlığı ile stres ve benlik tasarımı arasındaki anlamlı ilişki spor yapan kadınlarda tespit edilmişken, vücut ağırlığı ile vücut algılama arasındaki anlamlı ilişki hem spor yapan hem spor yapmayan kadınlarda tespit edilmiştir. Spor yapan kadınlarda menstrüasyon durumu ile sadece benlik tasarımı arasında anlamlı ilişki bulunmamışken, spor yapmayan kadınlarda sadece menstrüasyon durumu ile benlik tasarımı arasında anlamlı ilişki tespit bulunmuştur. Stres ve benlik tasarımı arasındaki anlamlı ilişki spor yapmayan kadınlarda tespit edilmiştir. Spor yapan ve yapmayan kadınlarda depresyon ile vücut algılama arasında anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0,05$).

4: Sedanter Kadınlar Pearson Korelasyon Tablosu

	Vücut ağırlığı	Menstrüasyon Durumu	Algılanan Stres	Beck Depresyon	Vücut Algılama	Benlik Tasarım
Yaş	,144**	,191**	,017	,017	,034	-,038
Boy	,276**	-,073	-,043	-,052	-,011	,070
Vücut ağırlığı		,170**	-,096*	,136**	,189**	-,037
Menstrüasyon			-,143**	,182**	,182**	-,221**

Durumu			
Algılanan Stres	-,507**	-,546**	,261**
Beck Depresyon		,501**	-,294**
Vücut algısı			-,326**

*p<0.05 **p<0.01

Yaşın vücut ağırlığı ve menstürasyon durumları ile arasında anlamlı ilişki tespit edilmişken, boyun sadece vücut ağırlığı ile arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Vücut ağırlığının ise sadece benlik tasarımı ile arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Menstrüasyon durumu, stres, beck depresyon ve vücut imajı ölçeklerinden elde edilen değerlere bakıldığında hepsinin birbiri ile arasında anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir (p<0,05).

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada yaş ortalamaları spor yapan bayanlarda 35,61 yıl ve spor yapmayan bayanlarda 35,48 yıl olarak bulunmuştur. Boy uzunluğu ortalaması ise spor yapan bayanlarda 162,36 ve spor yapmayan bayanlarda 162,58 cm olarak bulunmuştur. Akbulut (2011) yaptığı çalışmada deney grubunun yaş ortalamasını 36,37 yıl, boy uzunluğunu 160,63 cm, kontrol grubunun ise yaş ortalamasını 36,81 yıl, boy uzunluğunu 160,35 cm olarak ifade etmiştir. Akbulut'un yaş ve boy uzunluğunda bulduğu bu sonuçlar bizim çalışmamızdaki yaş ve boy uzunluğu ortalaması ile benzerlik göstermektedir.

Spor yapıp yapmama durumuna göre yaş ve boy da anlamlı fark yokken (p>0,05), vücut ağırlığı (t=-2,89, p<0,05) ve vücut kitle indeksinde (t=-2,78, p<0,05) anlamlı fark vardır (p<0,05). Spor yapmayanların vücut ağırlığı daha fazla bulunmuştur. Çolakoğlu ve Karacan (2006) yaptıkları çalışmada spor yapan bayanlarda vücut ağırlığı ve vücut kitle indeksinde anlamlı fark olduğunu tespit etmişlerdir. Çalışmamızdaki bu sonuç Çolakoğlu ve Karacan'ın çalışmasındaki sonuç ile benzerlik göstermektedir.

Spor yapan ve yapmayan sedanter kadınların menstürasyon durumları karşılaştırıldığında spor yapan kadınların %76,2 sinin menstürasyon dönemi düzenli iken spor yapmayan kadınların %65,8 inin menstürasyon dönemi düzenli bulunmuştur. Spor yapıp yapmamaya göre bayanlarda menstürasyon durumunda anlamlı fark vardır (t=-2,45, p<0,05). Kishali ve ark. (2006) yaptıkları çalışmada menstürasyon dönemi ile spor arasında anlamlı ilişki bulunmuşken, bizim yaptığımız çalışmada menstürasyon dönemi ile spor arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Elde edilen sonuca göre spor yapan kadınların menstürasyon dönemi yapmayanlara göre daha düzenli bulunmuştur.

Çalışmamızda elde edilen verilere bakıldığında spor yapıp yapmama durumuna göre algılanan stres (t=12,12), beck depresyon (t=-13,24), vücut algısı (t=-16,04) ve benlik tasarımı (t=15,84) ölçeğinde anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir (p<0.01). Hem psikolojik hem de fiziksel olarak daha sağlıklı olmak isteyen bireyler kendi bedenlerinden hoşnut olmak amacı ile sportif faaliyetlere katılır ve vücut algılarını olumlu yönde geliştirmek ister. Çeber (2001) kişi dış görünüşü ile ilgili herhangi bir şekil ve fonksiyon bozukluğu yaşadığında, bedenini o andaki algılayışı ile zihninde canlandırdığı arasında bir çatışma yaşayacağını belirtmiştir (Çeber, 2001).

Beck depresyon seviyesi (\bar{X} =10,94-20,62) ve vücut algısı düzeyleri (\bar{X} =86,51-119,73) spor yapanlarda yapmayanlara oranla daha düşük, algılanan stres düzeyleri (\bar{X} =35,96-28,93) ve benlik

tasarımı düzeyleri ($\bar{X}=55,69-7,87$) ise spor yapanlarda yapmayanlara oranla daha yüksek bulunmuştur ($p<0.01$) (Tablo 1). Fiziksel aktiviteye katılım ve katılım düzeyine yönelik yapılan çalışmalarda da fiziksel aktiviteye katılanların ve aktivite düzeyi yüksek olanların, fiziksel aktiviteye katılmayan ve katılım düzeyi düşük olanlardan daha fazla benlik ve fiziksel benlik algısına sahip oldukları bulunmuştur (Aşçı, 2004; Welk and Eklund, 2005; Pehlivan, 2010). Yapmış olduğumuz çalışma Karakoç ve ark. (2012) tarafından yapılan çalışma ile paralellik göstermiş spor yapmak ve yapmamak durumu arasında anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0,01$).

Depresyon kelimesi, ruhsal çöküntü anlamına gelir (Saygılı, 2007). Depresyonun tedavisinde ve depresyondan korunmada sporun rolünün olduğuna ilişkin kanıtlar ümit vericidir. Düzenli olarak yapılan spor, fiziksel benlik algısında ve benlik saygısında iyileşme sağlayacak bir araç olabilir. Sporun ruhsal durumu kötü etkilediğine ilişkin bir veri yoktur (Karakaya, 2006; Canan,2010) . Benlik kavramı, kişinin her alandaki uyumunun en iyi göstergesidir (Çelikkol, 2008). Beck Depresyon Ölçeği'nden elde edilen değerlere göre spor yapan sedanter kadınların değerleri spor yapmayanlara oranla daha düşük bulunmuştur ($\bar{X}=10,94-20,62$). Bayram (2007) yapmış olduğu çalışmada, spor yapan kadınlar ve sedanter kadınlar arasında Beck Depresyon Ölçeği'nden aldıkları puanlar ortalamasında anlamlı fark bulamamışken ($p>0.05$), bizim yapmış olduğumuz çalışmada anlamlı fark bulunmuştur. Bu sonuç itibarıyla çalışmamız Bayram'ın çalışmasından farklılık göstermektedir. Akandere ve Serdengeçti (2003), Işık ve ark. (2015) ise yaptığı çalışmada bizim çalışmamızın sonuçlarına paralel olarak spor yapanların yapmayanlara oranla depresyon düzeylerinin daha düşük olduğunu tespit etmiştir. Spor olgusu da bireylerin stres yaratan durumlardan kurtulmasını sağlayan önemli bir araç olarak karşımıza çıkmaktadır (Allen, 1983).

Spor yapan ve yapmayan sedanter kadınların pearson korelasyon tablosu incelendiğinde; yaşın spor yapan kadınlarda vücut algılama ile arasında anlamlı ilişki bulunmuşken, spor yapmayan sedanter kadınlarda ise yaşın benlik tasarımı ile arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Boy ve vücut algılama arasındaki anlamlı ilişki sadece spor yapan kadınlarda tespit edilmiştir. Vücut ağırlığı ile stres ve benlik tasarımı arasındaki anlamlı ilişki spor yapan kadınlarda tespit edilmişken, vücut ağırlığı ile vücut algılama arasındaki anlamlı ilişki hem spor yapan hem spor yapmayan kadınlarda tespit edilmiştir. Spor yapan kadınlarda menstrüasyon durumu ile sadece benlik tasarımı arasında anlamlı ilişki bulunmamışken, spor yapmayan kadınlarda sadece menstrüasyon durumu ile benlik tasarımı arasında anlamlı ilişki tespit bulunmuştur. Stres ve benlik tasarımı arasındaki anlamlı ilişki spor yapmayan kadınlarda tespit edilmiştir. Spor yapan ve yapmayan kadınlarda depresyon ile vücut algılama arasında anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0,05$). Yaşın vücut ağırlığı ve menstrüasyon durumları ile arasında anlamlı ilişki tespit edilmişken, boyun sadece vücut ağırlığı ile arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Vücut ağırlığının ise sadece benlik tasarımı ile arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Menstrüasyon durumu, stres, beck depresyon ve vücut imajı ölçeklerinden elde edilen değerlere bakıldığında hepsinin birbiri ile arasında anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Öneriler

- Kadınların spor yapma konusunda bilinçlendirilmesi ve teşvik edilmesine yönelik çalışmalar yapılmalıdır.
- Spor merkezine gitme imkanı olmayan kadınlara yönelik yerel yönetimler spor imkanı sunmalıdır.
- Yerel yönetimlerdeki mevcut spor imkanlarının kadınlara yönelik çalışmaları artırılarak kadınlara yönelik spor olanağı sağlanmalıdır.

- Kadınların spora olan ilgisini arttırmak ve spor yapan kadınlarda da sürekliliği sağlamak için kadınlara özel televizyonda spor programları düzenlenmelidir.
- Spor örgütlerinin kadınlara yönelik çalışmaları arttırılmalı, kadınların sporun hem fiziksel hem de psikolojik etkileri hakkında bilinçlenerek spor yapmayı tercih etmeleri sağlanmalıdır.

Kaynaklar

- Acar, Ö. T. (2010). Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi Yüksekokulu ve Mimarlık-Mühendislik Fakültesi Öğrencilerinde Beden Algısı ve İyilik Halinin Beden Kitle İndeksi ve Vücut Yağ Dağılımı ile İlgisi. *Yayımlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi, Kocaeli: Kocaeli Üniversitesi.*
- Aktaş, A., Aştı, T. A., Bakanoğlu, E., & Çelebioğlu, M. (2010). Bir hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinin beden imgesi algısının belirlenmesi. *İstanbul Üniversitesi Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi*, 18-2.
- Akandere, M., & Serdengeçti, C. (2003). Spor yapan ve yapmayan öğrencilerin depresyon düzeylerinin incelenmesi. *Spor ve Tıp Dergisi, Sendrom*, 4(2), 1.
- Akbulut, E. (2011). Sedanter bayanlarda aerobik egzersiz programının kan lipitleri ve vücut kompozisyonu üzerindeki etkileri. *Doktora Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi.*
- Allen, R. J. (1983). *Human stress: Its nature and control*. Burgess.
- Altıntaş, A. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Benlik Kurguları İle Travmatik Stres Belirti Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, *Yüksek Lisans Tezi. Van: Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.*
- Aşçı, F. H. (2004b). Fiziksel benlik algısının cinsiyete ve fiziksel aktivite düzeyine göre karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 15 (1), 39-48.
- Aydemir, S. (2014). Hemşirelerde Benlik ve Benlik Saygısı: Diyarbakır Kadın Doğum Ve Çocuk Hastalıkları Hastanesi Örneği, *Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Beykent Üniversitesi.*
- Aydın, B. (1996). Benlik Kavramı ve Ben Semaları. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 8(8), 41-47.
- Aydın, B., & İmamoğlu, S. (2001). Stresle başa çıkma becerisi geliştirmeye yönelik grup çalışması. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 14(2), 41-52.
- Aytaç, S. (2009). *İş Stresi Yönetimi El Kitabı İş Stresi: Oluşumu, Nedenleri, Başa Çıkma Yolları, Yönetimi*. İstanbul: Labour Ministry-CASGEM.
- Bahar, A., & Taşdemir, H. S. (2008). Dahili ve Cerrahi Kliniklerde Yatan Hastalarda Anksiyete ve Depresyon. *Journal of Anatolia Nursing and Health Sciences*, 11(2).
- Baltaş, Z., Atakuman, Y., & Duman, Y. (1998). Standardization of the perceived stress scale: Perceived stress in turkish middle managers. Stress and Anxiety Research Society. In *19th International Conference, İstanbul*, 12 July.
- Bayat, B. (2003). Bireylerin Benlik Algısı (Benlik Tasarımları) Sistemi ve Bu Sistemin Davranışları Üzerindeki Rolü, *Kamu Dergisi*, 7 (2), 123-137.
- Bayar, P. (2003). Spor Yapan Ve Yapmayan Bayanların Kişilik Özelliklerinin Karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 14(3), 133-143.
- Bayram, G. Ö. (2007). Sporcuların premenstrual sendrom yönünden sedanter bayanlarla karşılaştırılması. *Bakırköy Tıp Dergisi*, 3(3), 104-110.
- Bıyıklı, L. (1989). *Bedensel Özgürlü Çocukların Benlik Kavramı, (Aile Kabul Düzeyi Açısından)*. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınevi.
- Bilgili, Y. (2009). 35-45 Yaş Arasında Düzenli Fitness Programlarına Katılan Sedanter Bireylerin Seçilmiş Bazı Motorik Özelliklerinin İncelenmesi, *Yüksek lisans tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi.*
- Canan, F., & Ataoglu, A. (2010). Anksiyete, depresyon ve problem çözme becerisi algısı üzerine düzenli sporun etkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 11(38), 38-43.
- Cooper Z, Fairburn C, Hawker DM, (2007). *Obezitenin Bilişsel Davranışçı Tedavisi*. Çeviri ed: Çetin M, Çeviri: Sabancıoğlu F. , İstanbul: Yıtem Matbaası, 97-128.
- Çeber, M., Yıldız, T., Eren, E., & Malak, A. (2016). Semptomatik Makromastili Kadınlarda Küçültme Mammoplastininin Vücut Algısı, Yaşam Kalitesi ve Depresyon Düzeyleri Üzerine Etkileri. *International Journal of Basic and Clinical Medicine*, 4(1).

- Çolakoğlu, F. F., & Karacan, S. (2006). Genç Bayanlar İle Orta Yaş Bayanlarda Aerobik Egzersizin Bazı Fizyolojik Parametrelere Etkisi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 14(1), 277-284
- Doğan, O. (2000). *Depresyonun epidemiyolojisi*. Duygudurum Dizisi, 1, 29-38.
- Eisenberg, S., & Patterson, L. E. (1979). *Helping clients with special concerns*. Houghton Mifflin Harcourt (HMH).
- Erkal S., Pek H. (1993). Beden imajında değişimler ve hemşirenin rolü. *Hemşirelik Bülteni*, 7(30), 61-71.
- Göksan, B. (2007). Ergenlerde beden imajı ve beden dismorfik bozukluğu. *Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi. İstanbul: Şişli Etfal Eğitim ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Kliniği*.
- Gürel, E. İ., Pehlivanoglu, B., & Bayrak, S. (2010). Akut stres ile kan akışkanlığı arasındaki ilişki: Cinsiyet ve menstrüel döngü evrelerinin etkisi. *Türkiye Klinikleri Cardiovascular Sciences*, 22(3), 311-317.
- Harrison, L. (2011). *A' dan Z' ye Depresyon Tedavisi*. Çeviri: Gültekin E. Ö. İstanbul: Neden Yayıncılık, 1, 19.
- Hisli-Sahin, N. (1988). Beck Depresyon Envanteri'nin geçerliliği üzerine bir çalışma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 6(22), 118-126.
- Hovardaoglu, S. (1993). Vücut algısı ölçeği. *Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji (3P) Dergisi*, 1(1), 26.
- Karakaya, I., Coşkun, A., & Ağaoğlu, B. (2006). Yüzücülerin depresyon, benlik saygısı ve kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 7, 162-166.
- Karakoç, Ö., Çoban, B., & Konar, N. (2012). İşitme engelli milli sporcular ile spor yapmayan işitme engellilerin benlik saygısı düzeylerinin karşılaştırılması. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilim Dergisi*, 14(1), 12-17.
- Kastenbaum, R. J. (2002). *Encyclopedia of adult development*, USA: Westport, CT, Greenwood Pub., Group Incorporated.
- Kishali, N. F., Imamoğlu, O., Katkat, D., Atan, T., & Akyol, P. (2006). Effects of menstrual cycle on sports performance. *International Journal of Neuroscience*, 116(12), 1549-1563
- Köknel, Ö. (1985). *Kişilik*, İstanbul: Altın Kitaplar Basımevi.
- Littature, F. (2001). *Depresyonu Yenmek Kara Bulutları Dağın Çevirmen* : Dizman D., İstanbul: Sistem yayıncılık geliştiren kitaplar dizisi, 127/3, 10.
- 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), 571.
- Öruş, M. (2015). Aqua Fitness Çalışmalarının Sedanter Bayanlarda Fiziksel ve Motor Parametreler Üzerinde Etkilerinin İncelenmesi, *Yüksek lisans tezi. İstanbul: Haliç Üniversitesi*.
- Ozdilek, C. (2013). Examination Of Primary And Secondary School Students Attendance To Sport Events And Their Depression Level According To Several Variables. *International Journal Of Academic Research*, 5(3).
- Özkan, I. Ş. I. K., Özarslan, A., & Bekler, F. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Uyku Kalitesi Ve Depresyon İlişkisi. *Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9, 65-73.
- Pehlivan, Z. (2010). Beden eğitimi öğretmen adaylarının fiziksel benlik algıları ve öğretmenlik mesleğine yönelik tutumlarının analizi. *Eğitim ve Bilim*, 35(156), 126-141.
- Saygılı, S., (2007). *Depresyon ve Korunma Yolları*. İstanbul: Elit Kültür Yayınları, 15
- Tekbaş, B. (2015). Adölesanların Fiziksel Uygunluk Seviyelerinin Vücut İmajı, Benlik Tasarımı Ve Stres Düzeyine Etkisi, *Doktora Tezi. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi*.
- Tezcan, E. (2000). Depresyonun ayırıcı tanısı. *Duygudurum Dizisi*, 2, 77-98.
- Tiryaki, Ş. (2000). *Spor Psikolojisi, Kavramlar Ve Uygulama*. Mersin: Eylül Kitap Ve Yayınevi.
- Topses, G. (1992). *Eğitim Sürecinde İnsan ve Psikolojisi*. Ankara: Gazi, 154.
- Türkçapar, M. H. (2009). *Klinik uygulamada bilişsel-davranışçı terapi: depresyon*. Ankara: HYB Basım Yayın.
- Uğur, G. (1996). Üniversite Öğrencilerinde Atılganlık ve Beden Algısı İlişkisi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Ege Üniversitesi*.
- Wang, L., Wang, X., Wang, W., Chen, C., Ronnennberg, A. G., Guang, W., ... & Xu, X. (2004). Stress and dysmenorrhoea: a population based prospective study. *Occupational and Environmental Medicine*, 61(12), 1021-1026.
- Weinberg, S. R., Gould, D. (2007). *Foundation of Sportand Exercise Psychology*, Champaign, IL: Human Kinetics Publishers, s.40
- Welk, G. J. & Eklund, B. (2005). Validation of the children and youth physical self perceptions profile for young children. *Psychology of Sport & Exercise*, 6, 51-65.
- Wilkinson, G. (2005). *Stres*. İstanbul: Morpa Yayınları.
- Yalom, I. D. (2000). Momma and the Meaning of Life: Tales of Psychotherapy. *Adolescence*, 35(139), 609.

Yamaner, F., & Kartal, A. (2001). İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi Ve Spor Bölümünde Okuyan Öğrencilerin Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutumları/The Behavior Of İnönü University Physical Education Students Tl The Teacher Profession. *Journal Of Physical Education And Sport Sciences*, 1(4), 121-132.

Extended English Abstract

Cultural, economic and social dispersion affects people and this affect can led to problems on inharmoniousness societies. These problems can be shown as stress, exhaustion, depression and fiction conflict (Yamaner ve Kartal, 2001). To join into sportive activities which are also social events, has positive affects for an individual to improvement of psychology and sociality (Weinberg and Gould, 2007). Motionless life is against to human nature and can led to some health problems (Urlu, 2014). These kind of negativities are seen on females to compare with males. It is because of the physical structure of females are slight, weak and less strong compared to males (Örüş, 2015). Sensation of body is the picture that shows sensation of individuals body and all of its impression on individuals mind (Göksan, 2006). Without the affect of age differences, females are more interested with their body compare to males. At this point, the sensation of body starts and continues for a lifetime almost for every female (Acar, 2010).

Concept of stress' importance has risen in recent years and became a subject of research and a part of our daily lives. Stress is formed as pressure and anxiety and the situation of trying to protect inner balance. Stress is the cause of mental and physically tension (Aytaç, 2009; Tiryaki, 2000). The important thing at this point, the psychological meaning and explanations are which is based on stress factor which comes from to the people from inner and outer. Because the perceived level of stress is determining related to how people giving meaning to them and how to giving explanations (Aydın and İmamoğlu, 2001).

In spite of depression is most often emotional sickness and also it is living with us since the creation of the world, it is the most incomprehensible and most serious sickness (Harrison,2011: Littaire, 2001). The concept of depression is to be used for explanation of sadness. It means daily life is passing through with sadness and unhappiness (Kastenbaum, 202; Türkçapar, 2009). The rate of depression has been found as high level on females in our country (Doğan, 2000). It can be thought that the hormonal and physical specialities which are because of the gender differences, can make females more inclined to depression. And also it can be connected to that, women can more easily talk about the emotional problems than men (Bahar, 2005).

The concept of "ego", which can be defined as the person's manner of perception of himself, has a big place for human life (Bıyıklı, 1989; Yalom, 2000) ego is a special side of personality which does not reflect to oute ;self-knowledge and assessment of the human form is the sum of the characteristics of his ego. Ego as the basic unit of personality, bring their own individual property (Aydemir , 2014). Ego design in general is identified as information about the person, thought, opinion, perception, and faiths.

In this study, it's intended to compare anthropometric characteristics and psychological states of sedentary women. The study is practised on 450 sedentary women living in Çorum. 231 of the women who joined to study are making sport for 1 hour a day for 3 days a week and 219 women are not making sport. As data collection tool, except personal information survey, body perception, perceived stress level, self-conception inventory and beck depression scale are used. As data analyse tool, package program SPSS 22.0 for Windows is used. For the analysis of the demographic data related to sedanter women, percentage (%) frequency (f) counted and it is given as tables. Kolmogorov-Smirnov and Shaphiro-Wilk tests are applied with intend for check to distributions of points which are gathered from scales and it is seen that they are normal for both situation. Student T and Chi square test are used. Meaningfulness between groups has been realized as $p < 0.05$ and $p < 0.01$.

The average age in our study was found as 35.61 in the women who does sports and it was found as 35.48 in the women who doesn't sport. The average height for women who does sport is 162,36 and 162,58 who doesn't. According to making sport there is no significant differences between who does sport and doesn't ($p>0,05$) but there is a significant difference in body weight and body mass index ($p<0,05$). It has been found that the women who does sport, body mass index is more than who doesn't. Çolakoğlu and Karacan (2006) has found that there is significant difference on body mass and body mass index between women who does sport and who doesn't in their study. The results of our study are similar to the results in Colakoglu and Karacan study. Compared to sedentary women's status who does sport and who doesn't, menstrual cycle of woman who does sport %76,2 regular and menstrual cycle of women who doesn't sport %65,8 regular. According to doing sports, there is a significant difference in the case of menstruation in women ($p<0,05$). According to data obtained in our study, according to doing sport or not perceived stress, depression, and self-perception of the scale body design, it was determined that there was significant difference ($p<0,01$). Beck depression level (10.94 to 20.46) and body perception levels (86.51 to 119.73) less than those who are sedentary, perceived stress levels (35.96 to 28.93), and self-concept levels (from 55.69 to 7.87) were significantly higher than those who are sedentary. According to data obtained from Beck Depression Scale, the values of sedentary women who does sport were lower than who doesn't (10,94-20,46). In a study made by Bayram (2007) among women engaged in sports and sedentary women, there was no significant difference in the average scores obtained from Beck Depression Scale ($p>0,05$) but we found a significant difference in the work that we have done. These results are different from Bayram's study.

When Pearson correlation table of women who does sport and sedentary is examined; while there was a significant relationship between the age of the women engaged in sports with body detection, the sedentary women who does sport were significantly associated with the age of the self-concept. Significant relationship between height and body perception was only detected in women who does sport. While significant relationship between body weight and self-concept with stress have been identified on women who does sport, significant relationship between body weight and body perception was found in both women who does sport and doesn't sports. While there was no significant relationship between the self-concept and menstrual status on women who does sport, it is found that there is a significant correlation between self-concept and menstrual status on women who doesn't sport. Significant relationship between stress and self-concept has been found in women who does sports. There is a significant difference in body perception and depression on women who does sport and doesn't ($p<0,05$). While it is found there is a significant correlation between body weight and age of menstruation status, length has only significant correlation between body weight. The body weight was not significantly correlated with self-only design. When we look at the values obtained from body image scale, menstrual status, stress and beck stress. All were found to be significantly relationship between the with each other ($p<0,05$).