

T. C.
AĞRI İBRAHİM ÇEÇEN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ BİLİM DALI

Mustafa DİREKÇİ

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN SPOR YAPMA ALIŞKANLIĞI İLE
BEDENLERİNİ ALGILAMA DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ
(ŞIRNAK İLİ ÖRNEĞİ)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ YÖNETİCİSİ
Prof. Dr. Gökhan BAYRAKTAR

AĞRI-2017



T.C.
AĞRI İBRAHİM ÇEÇEN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



TEZ KABUL VE ONAY TUTANAĞI
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Prof. Dr. Gökhan BAYRAKTAR danışmanlığında, Mustafa DİREKÇİ tarafından hazırlanan bu çalışma 01/07/2017 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından, Beden Eğitimi Spor Anabilim Dalı'nda Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Doç. Dr. Erdoğan TOZOĞLU
Jüri Üyesi : Prof. Dr. Gökhan BAYRAKTAR
Jüri Üyesi : Yrd. Doç. Dr. Serkan T. AKA

İmza:
İmza:
İmza:

Yukarıdaki imzalar adı geçen öğretim üyelerine ait olup;

Enstitü Yönetim Kurulunun .../.../2017 tarih ve / nolu kararı ile onaylanmıştır.

01.08.2017

Doç. Dr. Faruk KAYA
Enstitü Müdürü

TEZ ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğine göre hazırlamış olduğum “*Şırnak İlinde Öğrenim Gören Lise Öğrencilerinin Spor Yapma Alışkanlığı ile bedenlerini Algılama Düzeylerinin İncelenmesi*” adlı tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin kağıt ve elektronik kopyalarının Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

Lisansüstü Eğitim-Öğretim yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca gereğinin yapılmasını arz ederim.

Tezimin 3 yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.

01.08.2017

Mustafa DİREKÇİ
Ağrı-2017

İÇİNDEKİLER

TEZ KABUL TUTANAĞI	I
TEZ ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI.....	II
ÖZET	VI
ÖNSÖZ	IX
ABSTRACT.....	VIII
TABLolar DİZİNİ	X
KISALTMALAR DİZİNİ.....	XII
1.GİRİŞ.....	1
1.1. Ergenlik Dönemi	1
1.2. Ergenlik Döneminde Sporun Önemi.....	1
1.3. Fiziksel Benlik Kavramı ve Beden Algısı.....	2
1.4. Benlik Kavramı ve Benlik Saygısı	3
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE	5
2.1. Beden Algısı.....	5
2.1.1. Beden algısının özellikleri.....	7
2.1.2. Beden algısı nasıl gelişir	7
2.1.3. Beden algısının komponentleri	9
2.1.4. Beden algısını etkileyen faktörler	11
2.1.4.1. Kişisel özellikler	11
2.1.4.2. Toplumsal değerlendirmeler	13
2.2. Benlik Kavramı	14
2.2.1. Fiziksel benlik kavramı	16
2.2.2. Benliğin gelişimi	17
2.3. Benlik saygısı kavramı	17
2.3.1. Benlik saygısı gelişimi	19

2.3.2. Benlik saygısını etkileyen faktörler	19
2.3.3. Benlik saygısı yüksek olan bireylerin ortak özellikleri.....	21
2.3.4. Benlik saygısı düşük olan özellikleri bireylerin ortak özellikleri	22
2.3.5. Benlik saygısının sporla ilişkisi	22
2.4. Ergenliğin Tanımı ve Önemi	23
2.4.1. Ergenlikte Gelişim	25
2.4.1.1. Fiziksel ve cinsel gelişim	25
2.4.1.2. Bilişsel gelişim	26
2.4.1.3. Ahlaki gelişim	27
2.4.1.4. Sosyal gelişim	28
2.4.1.5. Psikolojik gelişim	30
2.4.1.6. Kimlik gelişimi	30
2.4.1.7. Duygusal gelişim	31
2.5. Sporun Tanımı Ve Önemi	31
3.YÖNTEM.....	33
3.1. Araştırmanın Amacı	33
3.2. Araştırmanın Problemi	33
3.3. Araştırmanın Alt Problemleri	34
3.4. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	34
3.5. Araştırmanın Modeli	34
3.6. Verilerin İstatistiksel Analizi	34
3.7. Hipotez	35
3.8. Kapsam ve Sınırlılıklar	35
3.9. Veri Toplama Aracı	35
3.9.1. Kişisel Bilgi Formu	35
3.9.2. Çok Yönlü Beden-Kendilik(Self) İlişkileri Ölçeği (ÇYBKİÖ)	35

4. BULGULAR VE YORUM	39
5. TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER	67
5.1. TARTIŞMA	67
5.1. SONUÇ	73
5.1. ÖNERİLER	75
KAYNAKLAR	77
EKLER	86
Ek-1 Anket Formu	86
Ek-2 Kişisel Bilgiler Formu	88
ÖZGEÇMİŞ	102

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN SPOR YAPMA ALIŞKANLIĞI İLE BEDENLERİNİN ALGILAMA DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

(ŞIRNAK İLİ ÖRNEĞİ)

Mustafa DİREKÇİ

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Gökhan BAYRAKTAR

2017, 101+XII sayfa

Jüri: Doç. Dr. Erdoğan TOZOĞLU

Prof. Dr. Gökhan BAYRAKTAR

Yrd. Doç. Dr. Serkan Tevvabil AKA

Araştırmamızın amacı Şırnak ilinde öğrenim gören lise öğrencilerinin spor yapma alışkanlığı ile bedenlerini algılama düzeylerinin araştırılmasıdır. Bu araştırmanın yürütülmesinde genel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini 2015-2016 eğitim öğretim yılında Şırnak merkez ve ilçelerinde öğrenim gören, rastgele seçilmiş 827 kadın ve 587 erkek toplamda 1414 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak; öğrencinin cinsiyeti, öğrenim görmekte olduğu lise türü, öğrenim gördüğü sınıf, ailesinin aylık geliri, ailesinin ikamet ettiği yer, aile yapısı, kardeş sayısı, baba eğitim düzeyi, anne eğitim düzeyi, baba mesleği, anne mesleği gibi demografik bilgiler elde etmeye yönelik soruların bulunduğu ‘Kişisel Bilgi Formu’ ile bedenlerini algılama düzeylerini belirlemek için, Doğan O., ve Doğan S., (1992) tarafından geliştirilen, geçerlik ve güvenilirliği yapılmış “Çok Yönlü Beden-Self İlişkisi (*He Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-MBSRQ*)”, Ölçeği kullanılmıştır (Doğan O., ve Doğan S., 1992). İstatistiksel değerlendirme SPSS 20.0 programı kullanılarak yapılmıştır. Araştırmada elde edilen veriler ortalama, standart sapma ve frekans değerler olarak sunulmuştur.

Elde ettiğimiz sonuçlara göre; spor yapma alışkanlığı ile beden algısı arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiş ve spor yapma alışkanlığına sahip lise öğrencilerinin spor yapma alışkanlığına sahip olmayan lise öğrencilerine göre bedenlerinden hoşnut olma düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu farklılığın sporcuların; sağlığa, görünüme, fiziksel yeterliliğe önem verdikleri, yaptıkları spora yönelik gelişen kaslı vücut yapıları gibi durumlardan dolayı ortaya çıktığı söylenebilir.

Beden algısı bireylerin, başta sosyolojik, psikolojik olmak üzere pek çok alanını etkilemektedir. Olumlu etki oluşturmak önem arz etmektedir. Bu sebeple fiziksel, psikolojik ve sosyal yönden sağlıklı bireylerin yetişmesi için özellikle gelişimin en kritik olduğu ergenlik döneminde bireylerde olumlu beden algısı oluşturmaya yönelik olarak spor faaliyetlerine yönlendirmeler yapılması gerekliliği çalışmamızın önerisi olarak ifade edilebilir.

Anahtar kelimeler: Beden algısı, lise Öğrencileri, Spor Yapma Alışkanlığı

ABSTRACT
MASTER'S THESIS

**INVESTIGATION OF HABITS OF DOING SPORT AND PERCEPTION
LEVEL OF THEIR BODY HIGH SCHOOL EXAMPLE FOR ŞIRNAK
PROVINCE**

Supervisor of the Master's Thesis: Assist. Prof. Dr. Gökhan BAYRAKTAR
2017, page: 76+XII

Jüri: Doç. Dr. Erdoğan TOZOĞLU

Prof. Dr. Gökhan BAYRAKTAR

Yrd. Doç. Dr. Serkan Tevvabil AKA

The aim of our research is habits of doing sports and perception of their body on high school students. In this research general browsing is used. In this research, 827 women and 587 men, chosen randomly, totally 1414 people who lived in centre of Şırnak and its towns in 2015-2016 academic year. The programme of SPSS. 20.0 is used for statistical evaluation. In this research the data, which are gained, are presented as a average standart deviation and value of frequency. In this research as a tool for data collection "The personal information form " are used to collect demographics information such as gender of students, their types of school and class, their fathers' and mothers' jobs and salar where they live, grade of their parents structure of of their families, numbers of their brothers and sisters. "Multi-dimensional Body-self Scale, which is tested by Doğan, O., Doğan, S. (1992) and whose validity and realibility tested is used for this research.

According to our gained results; a meaningful relationship are identified between habits of doing sports and perception of body, it is determined that high school students who had habits of doing sports are more satisfied from their body than students who hadn't had habits of doing sports. It can be said to this difference occur from athletes give attention to their health, appearance and physical satisfactoriness, a physical sport developing muscular body structures. Sensation of body affects positively a great many of fields like sociological and psychological. So from this reasons people must start doing sports from early ages for being healty.

Key words: Perception of body, high school students, habits of doing sport

ÖNSÖZ

Günümüzde teknolojinin gelişmesiyle birlikte insanlardaki hareketsizlik sonucunda birçok sağlık problemleri ortaya çıkmaktadır. Bununla birlikte bireyin vücut kompozisyonunda bireyi rahatsız eden değişimler meydana gelir. Bu değişimler bireyin fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan zarar görmesine neden olur. Yaptığımız araştırmada sporun beden algısını olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir. Psikolojik olarak daha mutlu, fiziksel olarak daha sağlıklı ve bedenlerinden hoşnut olmak isteyen bireylerin sporu hayatlarının bir parçası haline getirmeleri gerekmektedir.

Yapılan bu çalışma Şırnak ilinde öğrenim gören lise öğrencilerinin spor yapma alışkanlığı ile bedenlerini algılama düzeylerinin araştırılması amaç edinilmiş olup, konuyla ilgili mevcut bilgilere ve dolayısıyla spor bilimine katkıda bulunulması amaçlanmıştır. Yüksek lisans çalışmamda bana destek veren, tezimin danışmanlığını üstlenen ve hem ders hem tez yazım aşamasında her konuda sabırla yardımını esirgemeyen, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğretim üyesi değerli hocam Sayın Prof. Dr. Gökhan BAYRAKTAR'a, yüksek lisans çalışmamda bana destek veren yazar ve doktora öğrencisi Sayın Hüsnü BALA'ya, öğrenim hayatım boyunca her daim bana destek veren Aile'me, sonsuz sabır, sevgi ve içtenliğiyle bana destek veren sevgili Ümran GÜR'e, değerli dostum Şefik DEMİR'e yardım ve desteklerinden dolayı ayrı ayrı teşekkür ediyorum.

Mustafa DİREKÇİ

Ağrı-2017

TABLolar DİZİNİ

Tablo 2.1: Beden İmgesinin Gelişimi	14
Tablo 4.1: Cinsiyetlerine Göre Öğrencilerin Dağılımı	39
Tablo 4.2: Öğrenim Görmekte Oldukları Liselere Göre Öğrencilerin Dağılımı	40
Tablo 4.3: Öğrenim Gördükleri Sınıflara Göre Öğrencilerin Dağılımı	41
Tablo 4.4: Ailelerinin Aylık Ortalama Gelirlerine Göre Öğrencilerin Dağılımı	42
Tablo 4.5: Ailelerinin İkamet Ettiği Yerlere Göre Öğrencilerin Dağılımı	43
Tablo 4.6: Aile Yapılarına Göre Öğrencilerin Dağılımı	44
Tablo 4.7: Kardeş Sayısına Göre Öğrencilerin Dağılımı	45
Tablo 4.8: Babalarının Eğitim Düzeylerine Göre Öğrencilerin Dağılımı	46
Tablo 4.9: Annelerinin Eğitim Düzeyine Göre Öğrenci Dağılımı	47
Tablo 4.10: Babalarının Mesleğine Göre Öğrenci Dağılımı	48
Tablo 4.11: Annelerinin Mesleğine Göre Öğrenci Dağılımı	49
Tablo 4. 12: Aktif Olarak Spor Yapıyor musunuz İfadesine Göre Öğrenci Dağılımı	50
Tablo 4.13: Haftada Kaç Saat Spor Yapıyorsunuz İfadesine Göre Öğrenci Dağılımı	51
Tablo 4.14: Spor Yapma Amacınız İfadesine Göre Öğrenci Dağılımı	52
Tablo4.15: Öğrencilerin Cinsiyetleri İle Spor Yapma Durumları Arasındaki İlişki..	53
Tablo 4.16 Öğrencilerin Cinsiyeti İle Çok Yönlü Beden Kendilik İlişkisi	54
Tablo 4.17: Öğrencilerin Öğrenim Görmekte Oldukları Lise Türü İle Çok Yönlü Beden Kendilik İlişkisi	55
Tablo 4.18: Öğrencilerin Öğrenim Görmekte Oldukları Sınıf İle Çok Yönlü Beden Kendilik İlişkisi.....	56
Tablo 4.19: Öğrencilerin Ailelerin Ortalama Aylık Gelirleri İle Çok Yönlü Beden Kendilik İlişkisi	57
Tablo 4.20: Öğrencilerin Oturduğu Yer İle Çok Yönlü Beden Kendilik İlişkisi	58

Tablo 4.21: Öğrencilerin Aile Yapısı İle Çok Yönlü Beden Kendilik İlişkisi	59
Tablo 4.22: Öğrencilerin Kardeş Sayısı İle Çok Yönlü Beden Kendilik İlişkisi	60
Tablo 4.23: Öğrencilerin Babalarının Eğitim Düzeyi İle Çok Yönlü Beden Kendilik İlişkisi	61
Tablo 4.24: Öğrencilerin Annelerinin Eğitim Düzeyi İle Çok Yönlü Beden Kendilik İlişkisi	62
Tablo 4.25: Öğrencilerin Babalarının Mesleği İle Çok Yönlü Beden Kendilik İlişkisi	63
Tablo 4.26: Öğrencilerin Annelerinin Mesleği İle Çok Yönlü Beden Kendilik İlişkisi	64
Tablo 4.27: Öğrencilerin Aktif Spor Yapma Durumları İle Çok Yönlü Beden Kendilik İlişkisi	65
Tablo 4.28: Öğrencilerin Haftada Kaç Saat Spor Yaptıkları İle Çok Yönlü Beden Kendilik İlişkisi	66
Tablo 4.29: Öğrencilerin Spor Yapma Amacıyla İle Çok Yönlü Beden Kendilik İlişkisi	67

KISALTMALAR DİZİNİ

MBSRQ: The Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire (Çok Yönlü Beden-Self İlişkisi Ölçeği)

GD: Görünüşü Değerlendirme (Appearance evaluation)

GY: Görünüş Yönelimi (Appearance orientation)

FYD: Fiziksel Yeterliği Değerlendirme (Fitness evaluation)

FYY: Fiziksel Yeterlik Yönelimi (Fitness orientation)

SD: Sağlık Değerlendirmesi Health evaluation):

SY: Sağlık Yönelimi (Health orientation)

BAD: Beden Alanlarından Doyum (Body areas satisfaction)

MOP: Madde Ortalama Puanları

ÖTP: Ölçek Toplam Puanı

BCS: Body Cathexis Scale (Vücut Algısı Ölçeği)

AGOP: Alt Grup Ortalama Puanı

BK: Bakınız

BİRİNCİ BÖLÜM

1. GİRİŞ

1.1. Ergenlik Dönemi

Ergenlik dönemi “büyüme, cinsel gelişme ve psikososyal olgunlaşmanın gerçekleştiği; 11-21 yaş dönemlerini içeren, çocukluktan gençliğe geçiş sürecini kapsayan bir dönem” olarak ifade edilmektedir (Ender, Murdaugh and Parsons, 2002), Edelman, 2002). Her ergen için biyolojik, sosyal, duygusal ve entellektüel gelişme birbirinden farklı hızlarla olabilmektedir. Bu nedenle ergenlerin psikososyal gelişiminin bilinmesi ve değerlendirilmesi karşılaştığı sorunların tanımlanması ve çözüm önerisi oluşturulması açısından nüfusun bilinmesi önem taşımaktadır (Geçkil, Yıldız, 2006).

Türkiye’de 2013 nüfus verilerine göre; nüfusun %24,8’ini 10-24 yaşlar arasındaki ergenler oluşturmaktadır. Yine bu verilere göre 10-14 yaş grubunda 6.3 milyon kişi; nüfusun %8,3’ünü, 15-19 yaş grubunda 6.4 milyon kişi; nüfusun %8,4’ünü, 20-24 yaş grubunda 6.1 milyon kişi; toplam nüfusun %8,1’ini oluşturduğu tespit edilmiştir. Türkiye 2013 nüfus verilerine göre; Mersin ilinin %24,3’ünü 10-24 yaş grubu ergenler oluşturmaktadır. Türkiye 2012 nüfus verilerine göre nüfusun %25,3’ünü, 10-24 yaş grubundaki ergenler oluştururken; 2011’de bu oran %25,9 şeklindedir (<http://www.prb.org/-tur.pof>, 2013).

1.2. Ergenlik Döneminde Sporun Önemi

Teknolojinin gelişmesiyle birlikte toplumlardaki aşırı endüstrileşme ve makineleşme gençlerin hareketsiz tek düze bir hayat yaşam biçimini benimsemesine neden olmaktadır. Büyümenin devam ettiği bu dönemde organizma hareketsiz kaldığında; kaslar zayıflamakta, eklem işlevini kaybetmekte, büyüme, gelişme geriliği ya da aşırı kilo artışı ortaya çıkmaktadır (Baysal ve Baş, 2008). Ayrıca hareketsizlik kas-sinir işbirliği halinde olan temel becerilerinin gelişmesine engel olarak pasif, kendine güvenini yitirmiş, asosyal kişilik özellikleri gösteren genç nüfusun ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Egzersiz her yaşta kas gücünü, eklem

hareketliliği ve kilo kontrolü sağlayarak, yaşam kalitesini ve yaşam süresini arttırmaktadır (Lindberg ve Hjern, 2003).

Birey, sosyal karşılaştırma yaparak diğerleri ile kendisini karşılaştırarak kendi yeterliliklerini tayin edebilmektedir. Yaklaşık altı yaşından itibaren başlayan sosyal karşılaştırmalar, ergenlerin yaşlılarından daha az ya da daha çok yeterli oldukları hakkında bilgi vermektedir. Sosyal karşılaştırma yoluyla birey, çocukluktan itibaren insanların nasıl birbirinden farklı olduklarını anlayarak, kültürel işlemi benimsemektedir. Bunu da yarışma yoluyla “kim en iyi, kim en hızlı” şeklinde yapmaktadır. Spor ile gerçekleştirilen sosyal karşılaştırmalar, yaşla birlikte artarak, ergenlerin benlik saygısının şekillenmesine katkı sağlamaktadır (Harter, 1994).

Genç yaşlarda yapılan spor, kişilik oluşumunu desteklemektedir. Sportif verimle kendini ispat etme, fiziksel özelliklerin spor yoluyla gelişmesi sonucu kendine güvenin artması, spor grupları içinde olumlu davranışların gelişmesi ile kişisel gelişimin olumlu etkileri kanıtlanmaktadır (Suveren, 1992).

Okullar eğitim yoluyla bireye gerekli bilgi, beceri ve anlayışları kazandıran, kişiliğin gelişmesine olumlu katkıları bulunan kurumlardır. Okullar bireyin yaşamında böylesine önemli bir yer teşkil ederken, bireyin yaşamının kalitesini arttırdığı düşünülen sporun, okul içi ve okul dışı spor faaliyetleri olarak öğrencilerin kişilik gelişimine olan katkıları yönünden incelenmesini gerekli kılmıştır. Okul döneminde sporla ilgili olumlu tecrübelerin edinilmesi ve buradan kaynaklanan motivasyonun etkisiyle yaşamın daha sonraki evrelerinde düzenli spor faaliyetleri yapabilmek için fırsatların yaratılması, psikolojik ve fiziksel sağlığın korunması ve geliştirilmesine büyük katkı sağlayacaktır (Amman, İkizler ve Karagözoğlu, 2002).

1.3. Fiziksel Benlik Kavramı ve Beden Algısı

Fiziksel benlik kavramı, bireyin psikomotor boyutta kendisini algılaması ve değerlendirmesi olarak tanımlanır (Fox, 1990). Marsh ve Fox, benlik kavramından fiziksel benlik kavramını anlamaya çalışan yazarlardandır. Her ikisi de Shalverson'ın modelini esas almış, ancak fiziksel benlik kavramının daha karmaşık bir yapı olduğunu ileri sürerek yapılandırmışlardır. Fox'un üç katmanlı hiyerarşik modelinde, genel benlik saygısı katmanının en üst kısmını oluşturmaktadır. Katmanının bir alt düzeyinde Fiziksel öz değeri (*Physical self-worth*) bir sonraki seviyedir ve sportif

yeterlik, vücut çekiciliği, fiziksel güç ve fiziksel kondisyon olarak isimlendirilen dört alt boyutu içermektedir. Fiziksel öz değeri, öz-saygı ve bu dört alt boyut arasındaki ilişkide arabulucudur. Benlik kavramının hiyerarşik yapısı günümüzde geniş bir bakış açısına sahiptir (Asçı, 2004) 'nın belirttiği gibi Fox' a göre benlik algısının çok yönlü yapısı içerisinde yer alan fiziksel benlik algısı araştırmacıların ilgi odağında yer almıştır. Giderek önem kazanan ve araştırmacılar tarafından sıklıkla ele alınan fiziksel benlik algısı (*physical selfperception*) kendine güvenin ve genel benlik algısının önemli bir ögesi ve aynı zamanda çok yönlü ve hiyerarşik benlik algısı yapısının egzersize katılımdan etkilenen en önemli boyutu olarak kabul edilir. Fox 'a göre fiziksel benlik algısı, bireyin psikomotor boyutta kendisini algılaması ve değerlendirmesi olarak tanımlanır (Asçı, 2004).

Bireyin beden algısının oluşması, çocukluğun bitip ergenliğe girmesiyle fiziği ve soyut düşünce yeteneğini gelişmesi ile baslar (Harris, 1987).

1.4. Benlik Kavramı ve Benlik Saygısı

Benlik konusu uzun yıllar gelişim psikolojisi, sosyal psikoloji, bireysel psikoloji, klinik psikolojisi, eğitim psikolojisi gibi birçok alanda önemli çalışma konusu olmuştur. Benlik, bireyin kendi kişiliğine ilişkin kanılarının toplamı, bireyin kendisini tanıma ve değerlendirme biçimi olarak tanımlanmaktadır (Köknel, 1999). Benlik, tek olmanın farkındalığı ve bireyin diğerlerinden farklı olduğunu fark etmesi ile başlamaktadır. Benlik, bireyin kim olduğunu, ne olduğunu fark etmesinin gelişimini içermektedir (Rice, 1975). Benlik kavramı, bireyin kendisini nasıl algıladığı olarak tanımlanmaktadır (Shavelson ve Bolus, 1982). Diğer bir deyişle kişinin kendini nasıl gördüğü ve nasıl değer biçtiğini anlatan bir kavramdır (Yörükoğlu, 1990). Kisinin algıları, yaşantıları ve çevresiyle şekillenir. Özellikle pekiştireçler, önemli diğer bireylerin değerlendirmeleri ve kişinin kendi davranışına yapmış olduğu yüklemelerden etkilenir (Shavelson, 1982).

Burns'e göre (1979), benlik kavramı, duygularımızı, değerlendirmelerimizi ve tutumlarımızı içeren psikolojik bir varlıktır. Benlik kavramı, bireyin kendisine bakış açısı, kendisini zihninde temsil ediş biçimi olarak da tanımlanmaktadır. Benlik kavramı, bireyin kendisine ilişkin algılarının, kişisel yüklemelerinin, geçmiş yaşantılarının, sosyal rollerinin kendi zihninde kavramsal ben olarak odaklanmasıdır

(Aydın, 1996). Psikolojik bir bütün olarak, kişinin belli benlik algıları üzerinde ve diğer insanların algıları üzerine bir etkisi vardır ve ayrıca sosyal biliş, akademik başarı ve okula ilişkin tutumlar vb. değişkenler ile ilişkilidir (Keltikangas ve Jarvinen, 1990).

Kendine saygı düzeyi, çocuğun okul hayatındaki zorluklar karşısında uygulayacağı stratejilerin belirlenmesine yardımcı olabilmektedir. Benlik saygısının yüksekliği, toplumsal destek arayışı, geleceğe güven duygusu, sorgulama yetenekleri, gerçekte etkin biçimde yüz yüze gelme gibi daha uyumlu davranışlarla birlikte görülebilmektedir. Buna karşılık benlik saygı düzeyinin düşüklüğü, fazla üretken olmayan ve koşulları olumsuz yöne çekme riski taşıyan tavır ve tutumlarla bağlantılı olabilmektedir (Nixon, 1995).

Spor bireyin kendisini kontrol altına alabilme mekanizmasıdır (Kuru, 2000).

Tüm bu bilgiler ışığında beden algısının fiziksel benlik kavramının bir parçası olduğu beden algısının benlik ve benlik saygısını etkilediği anlaşılmaktadır.

Bu çalışmanın amacı ‘ Şırnak İlinde Öğrenim Gören Gören Lise Öğrencilerinin Spor Yapma Alışkanlığı ile Bedenlerini Algılama Düzeyi’ ilişkisinin araştırılmasıdır.

İKİNCİ BÖLÜM

1. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Beden Algısı

Beden algısı kavramı 1920 yılında Paul Schilder tarafından ilk kez psikolojik ve sosyolojik açıdan ele alınmıştır. Schilder'den önceki çalışmalar ağırlıklı olarak beyin hasarına bağlı gelişmiş bozuk beden algılarıyla sınırlıdır. “*The Image and Appearance of Human Body*” kitabında yazar beden algısının sadece bir kognitif yapı olmadığını, hatta başkalarıyla ilişkilerin ve tavırların yansımaları olduğunu belirtmiştir. Beden algısının esnekliği ile ilgilenmiş olan Schilder beden algısını “Zihnimize biçimlendirdiğimiz kendi vücudumuzun resmidir, yani kendimize nasıl görüldüğümüzdür.” şeklinde tanımlamıştır (Grogan, 2008).

Beden algısı temelde fizyolojik esaslı olmasına rağmen algı, fiziksel, psikolojik ve sosyal deneyimlerden oluşan bir yapı göstermektedir. Bu açıdan değerlendirildiğinde beden algısı salt kişilik yapısını ortaya koymakla kalmaz aynı zamanda sosyolojik bir anlamda ifade etmektedir. Beden algısı, bireyin bedenine ait örnek deneyimleri ve bunları organize etme durumu ile ilişkilidir. Bedenin farklı bölümlerinin kişiye verdiği memnuniyet kişinin kendine güveniyle ilişki içindedir. Kişilerin boyu, kilosu, beden ölçüleri, sağlık durumu, siması, kendine verdiği değeri, kişinin yeteneklerini kontrol eden kendine karşı davranışlarını oluşturmada ve bütün bunlar sosyal ilişkilerine yansımaktadır. Literatürü incelediğimizde beden algısı farklı terimlerle karşımıza çıkabiliyor. Beden algısının gelişmesinde bedenle ilgili algı ve yorumlar önemlidir (Ziyalar 1980).

Lotze'nin “mekan idraki” teorisinde, duyumların konumsal özelliklerinin deneme ile kazanıldığı kabul edilir ve özellikle duyumların bedende “*landmark*” adı verilen referans noktaları oluşturduğu ve ferdin bu referans noktaları sayesinde çevreyi ve kendisini idrak ettiği ileri sürülür. Bu teoride kişinin iç gözlem yapmak suretiyle vücut yaşantıları ve çevre arasında bir ilişki kurmaya çalıştığı ve psikolojik ağırlıklı bir beden algısı kavramı oluşturduğu görüşü hakimdir. Wundt, kinestetik duyumların önemine işaret etmiş ve farklı kişisel eğilimlerin değişik beden algılarına sebep olabileceğini ileri sürmüştür. Çevre şartları sabit kalsa bile farklı tutumların

farklı cevap tipleri oluşturabileceği bildirilmiştir. Titchener, “Bir kişi değişik durumla karşılaştığı zaman organizma kinestetik duyuların organizasyonu sayesinde bir tavır alır ve bu da belirli bir beden algısının her kişi için var olması anlamına gelir.” demektedir (Ziyalar, 1980). Greenacre literatürde belirttiği gibi; ilkel ego ve sonrasında gelişim gösteren beden imajının birleşiminden meydana geldiği ve dahası en önemli beden bölgelerinin yüzümüz ve genital bölgeler olduğunu ifade etmiştir (Coskuner, 2003).

1968 yılında beden imajını tanımlayan Schwab “bir kişinin kendi bedeninin parçalarına ve onların işlevlerine karşı olumlu ve olumsuz duygularının kendisi tarafından değerlendirilmesidir” şeklinde tanımlamıştır (Doğan O. ve Doğan S., 1992). 1970 yılında Norris beden imajını, “bireyin başkalarından farklı olarak beden imajıyla ilgili olarak bilinçli ve bilinç dışı bilgisinin, duyguların ve algıların tümünün düzenli olarak değişimi” biçiminde tanımlamış (Coskuner, 2003). Beden imajını sosyal bir yaradılış ve davranışın önemli bir belirleyicisi olduğunu, beden imajı ile kişilik, ego, benlik imajı ve kimlik arasında çok yakın bir ilişki bulunduğunu belirtmiştir (Doğan, 1993).

Adler’in teorisi de dolaylı olarak beden algısı ile ilgili görünmektedir. Adler, “sosyal plandaki kişisel yetersizlik ve başarısızlıkların sebep olduğu, çeşitli beden kısımlarının telafisi sonucu, kişide ruhi bunalımların ortaya çıktığını ileri sürmekte ve organik veya fonksiyonel olarak kusurlu bulunan organdan ötürü bir aşağılık duygumuna kapılmakta ve genel beden algısı ile ilgili bir başka organın yükü artırılmakta ve kompanzasyon sağlanmaktadır” demektedir. Böylesine aşırı geliştirilmiş bir organ ise beden algısının genel konumunda göze çarpmakta ve bir uyumsuzluk meydana getirmektedir.

Jung’un teorisinde ise beden algısını oluşturan esas kavram “mandala” dır. Mandala, Jung’a göre koruyucu bir muhafaza, bir kabuktur, yani bedenın dış yüzeyidir, derisidir. Kişinin bedenini, bedeninden olmayandan ayıran kılıftır. Bu deri muhafaza sayesinde kişi kendinden olan “ego” ve kendinden olmayan “non-ego” yu ayırır (Ziyalar, 1980).

2.1.1. Beden Algısının Özellikleri

Beden algısı ile ilgili tanımlar birbirine benzemekte veya birbirini tanımlar nitelikler taşımaktadır. Ergür'e göre tanımların da yardımıyla beden algısı ile ilgili bazı özellikler şöyle özetlenebilir (Ergür, 1996).

1) Beden algısının gelişmesinde bedenın yeni ve eski bütün duygu, algı ve tutumlar önemlidir.

2) Bireyin beden algısı bireyin kendisinin olduğu gibi başka bireylerin bakış açılarından etkilenir.

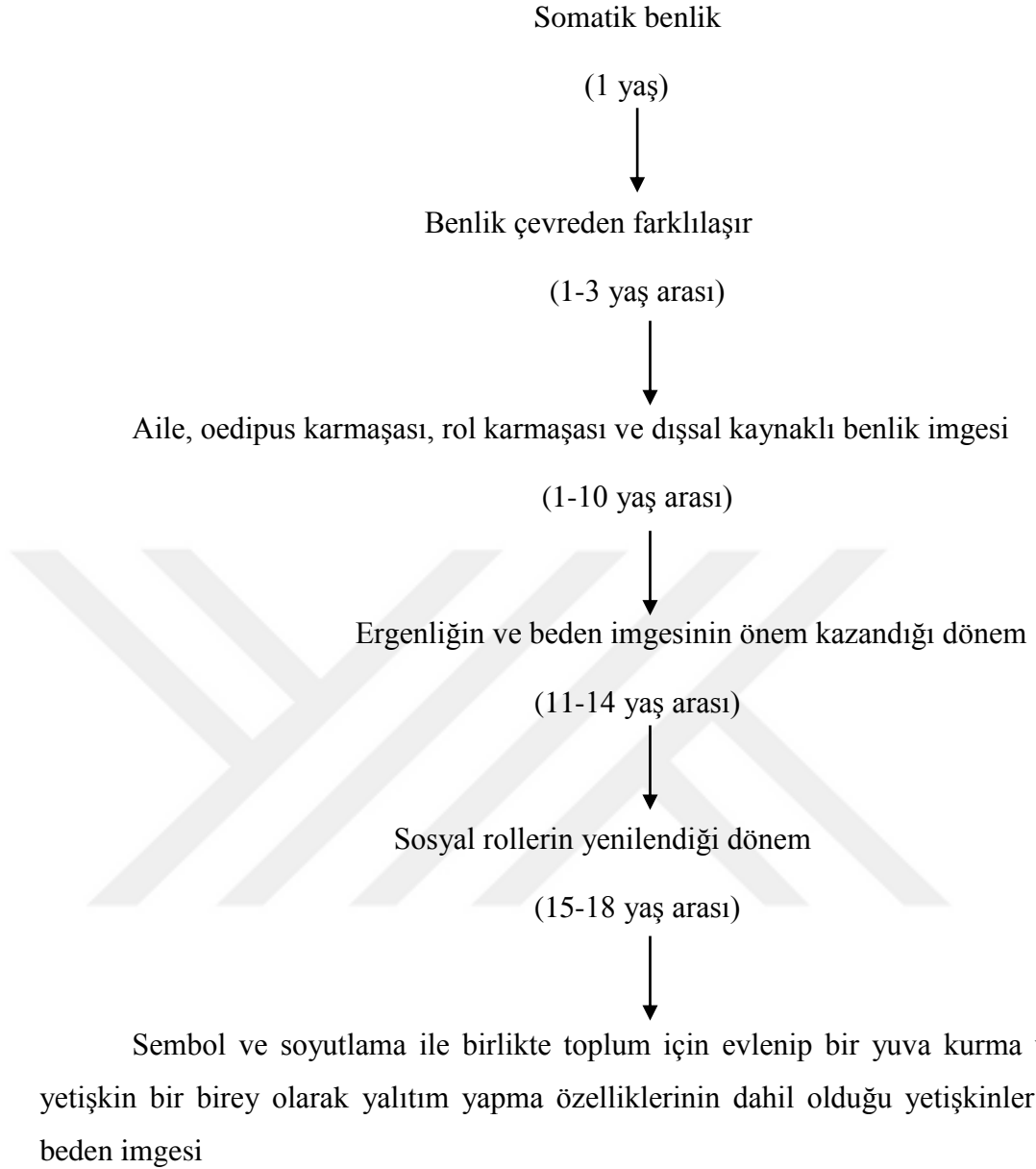
3) Beden algısının sadece kavramsal yönü yoktur aynı zamanda gerçek yönü de bulunmaktadır.

4) Beden algısı durağan değildir ve sürekli değişebilir özelliktedir.

5) Beden algısı kavramının oluşmasında bilinç dışı öznel yaşantılarda elzem olduğu için hiç bir birey kendi beden algısını tam olarak bilemez. Kısaca beden imgesi benlik kavramının esas bir ögesidir.

2.1.2. Beden Algısı Nasıl Gelişir?

Bireylerde ben kavramı ve beden imajı çocukluk yaşlarında gelişim göstermektedir. İnsanlarda beden imajı süt çocukluğu, oyun çocukluğu ve okul çocukluğu yıllarında gelişim sürecindeki yaşanan değişimler neticesinde meydana gelir. Süt çocukları beden imajına sahip olmadıkları için bu dönemde uyarılma ağız çevresinde odaklanmıştır. Çocuk motor ve duyuşsal iletiler sayesinde çevresindeki objelerin farklılıklarını kavrayabilmektedir. Bireylerin bu dönemde bedenlerinde meydana gelen bu deneyim ve farklılığı ileriki dönemlerde yaşayacağı deneyimlerin temelini oluşturmaktadır. Süt çocuklarının gereksinimleri karşılandığında güven duyguları gelişir. Güven duygusu gelişen çocuklarda olumlu yönde ben algısında gelişim gösterir (Polat, 2007).



Şekil 2. 1: Beden imgesinde yaşanan değişimler (Özdemir, 1990).

Okul çocuğunun beden algısı, cinsiyet rolünün belirlenmesi, yaşlıları ile olan ilişkileri ve öğrenme becerilerinin gelişimi üzerinde yoğunlaşır. Bu dönemde psikososyal sorunların ortaya çıkması olağandır. Ruhsal rahatsızlık deneyimleyen bir çocuk, fiziksel beden bütünlüğünü kabul etmede zorluk çeker. Çocuğun beden algısı kavramı, kişilik oluşumu ve ego bütünlüğünün en önemli göstergesidir (Velioglu, Pektekin ve Şanlı, 1992).

2.1.3. Beden Algısının Komponentleri

Beden algısının gelişmesinde, bedenle ilgili eski ve yeni tüm tutum, duygu, algı ve yorumlar önemlidir. Sosyokültürel değerler ve başkalarının bakış açıları beden algısını etkiler. Beden algısı bazı bileşenlerden oluşur. Bunlar arasındaki denge sağlıklı beden algısının oluşmasına, dengesizlik ise beden algısında değişime yol açar (Souto ve Garcia, 2005).

Gerçek beden

Anatomik ve fonksiyonel olarak bedenın mevcut durumudur. Objektif olarak ölçülebilir ve görülebilir olup, bedenimizi nesnel olarak ifade eder. Genlerimizle yaratılıp, çevresel faktörlerle şekillenir ve değişir (Temel, 2005).

Beden gerçekliği beyin genleri yardımıyla şekillenen ve sonraki dönemde beslenme ile biçim kazanan bir hammaddedir ve bedenın nesnel olarak ele alınmasıyla ilgilidir. Beden gerçekliliği ile alakalı karşılaştırmalar bireyin üyesi olduğu ırkın normları baz alınarak yapılmaktadır. Beden gerçekliği, objektif olarak ölçülebilir ve görülebilir olup, bedenimizi nesnel olarak ifade eder. Genlerimizle yaratılıp, çevresel faktörlerle şekillenir ve değişir (Temel 2005).

Beden gerçekliği stabil değildir. İnsan vücudu hem yerleşik genetik koda hem de sürekli değişen çevre karşısında uyum sağlamak için devamlı bir değişim göstermektedir. Bireyin hayatının ilk yıllarında bedenlerinin parçalarında önemli ölçüde değişiklikler yaşanır. Bireyin bedeninde yaşanan bu değişimler ileriki zamanlarda oldukça önemli olabilmektedir. Beden değişimlerine ergenlik döneminde göğüs ve kalçaların büyümesi, boyun uzaması örnek verilebilir. Yaşanan bu beden değişimleri bireyin duygularında ve kişilik algıları üzerinde önemli etkilere sahiptir (Özaltın, 2003).

Beden sunumu

Kişilerin görünümünün daha iyi olması için yaptıkları bireysel davranışlardır (Morrison, Kalin, Morrison, 2004). Beden idealinden etkilenir ve beden gerçeğini değiştirebilir. Beden sunumu, sadece giyinmek ve süslenmek olmayıp, duygu, niyet ve iradeyi yansıtan vücut duruşunu ve vücut hareketlerini de içerir (Souto ve Garcia, 2002). Medyanın beden idealinde olduğu gibi beden

sunumunda da büyük etkisi vardır (Morrison T.G., Kalin R., Morrison M.A., 2004). Kişilerarası iletişim ve bilgi aktarımı da beden algısı üzerinde etkilidir. Fiziksel görünüm ve formda kalmak gibi konularda, arkadaş çevrelerinin benzer görüşleri paylaştığı ve benzer uygulamalarda bulunduğu görülmüştür (Labre, 2005).

Beden ideali

Bedenin bütününe veya bir bölümünün, olması istenen, ulaşılmaya çalışılan şekli olarak tarif edilebilir. Beden ideali, kişinin bilinçli ya da bilinçsiz olarak beden gerçekliğini ve beden sunumunu, çocukluğundan bugüne kadar içselleştirdiği ve benimsediği norm veya standartlarla kıyaslamasını içerir. Eğitim, yetiştirme şekli, kültür, moda ve sosyal davranış değişiklikleri beden idealini etkiler ve değiştirir (Temel, 2005).

Bedenin idealinin gerçekçi olarak ortaya çıkabilmesi bebeğin dünyaya geldikten sonra bedeninin diğer bireyler ile kıyaslamaya başladığı andan itibaren başlamakta ve yaşamı boyunca devam etmektedir. Beden ideali bireyin kafasındaki sabit fikirden değil, bedenle birlikte gelişmekte ve devamlı değişim gösteren model ve standartlara bağlıdır. Beden ideali çocukluktan ergenliğe, ergenlikten yetişkinliğe, yetişkinlikten yaşlılığa kadar sürekli olarak değişmekte ve gelişmektedir (Özaltın, 2003).

2.1.4. Beden Algısını Etkileyen Faktörler

Toplam vücut ağırlığı ölçütleri, beden bölümünün renkleri, yüz hareketleri, cinsiyetleri, özellikleri ve vücudun özellikleri Cohen'e göre beden imajını etkileyen faktörlerden bazılarıdır (Coskuner, 2003).

Price ise benden imajının, bireyin sadece kendi bedenine bağlı olmadığını, sosyal dünyadaki insanların, onların fiziksel görünümleri, tutumları, düşünceleri ve karşısındakine verdiği tepkilere bağlı olduğunu ifade etmiştir (Polat, 2007).

Secord ve Jounard (1953)'e göre ise insanların bedenlerindeki bazı yerlerini bedegenmemeleri beden imajını değiştiren bir neden olduğu, kişilerin beğendikleri organlarını esas alarak beden imajına yön vereceklerini ifade etmişlerdir (Polat, 2007).

2.1.4.1. Kişisel özellikler

Cinsiyet: Yaş değişkeninin etkisi olmadan kadınlar erkeklere göre daha fazla bedenleri ile alakadardır. Bu noktada hemen hemen tüm kadınlarda beden algısı çok genç yaşta başlamakta ve yaşam boyu devam etmektedir (Acar, 2010).

Yapılan birçok araştırmada sosyal olarak kabul edilmiş değerler gözden geçirildiğinde, kadınlarda inceliğin tercih edildiği bir gerçektir. Bu nedenle kızlarda, beden memnuniyetsizliği ve kendilerini olduklarından daha şişman olarak görme oranları oldukça yüksektir. Batı kültürlerinde diyet uygulaması oldukça normal bir durum olarak kabul edilmektedir. Sosyal baskılar özellikle de medyanın baskıları kadınların kendilerini şişman görmesinde etkili olmaktadır. Zayıflamak veya vücut ağırlığını korumak için diyet başurma kadınlarda daha fazladır. Bedeninden memnuniyetsizlik duyan erkekler ise daha çok egzersizi tercih etmektedir (French, 1995; Demir, 2006).

Yaş: Bireylerde beden algısı çocukluk döneminde başlar. Çocuğun ailesiyle iletişime başlamasıyla birlikte, iletişimde bireyin karşılık olarak algıladığı davranışlar, bireyin zihninde kendi algısını yaratmasını sağlar. Çocuk okul başladıktan sonra algı evdekine göre daha rekabete dayalı bir duruma gelir. Kişinin tüm beden algısının oluşmaya başlaması çocukluğun bitip ergenliğin başlamasıyla olmaktadır. Fiziği değişir, soyut düşünce yeteneği gelişir. Ergenlikte bedeni ilgi odağı haline gelir ve bu dönemdeki kusurlar, birey için önemli utanç ve mutsuzluk kaynağı olabilmektedir (Alagül ve Aslan, 2004).

Adölesan dönemde bedensel ve psikososyal değişimlerin en yoğun olduğu, bireyin dışarıya karşı kendisini kabul ettirmeye çalıştığı, bireylerin diğer insanlarla kıyaslanmanın çok fazla yapıldığı bir dönemdir (Aslan, 2004).

Ergenlikte beden ilgi odağı haline gelmektedir ve bu dönemdeki kusurlar, kişi için önemli utanç ve mutsuzluk kaynağı olabilmektedir (Alagül, 2004).

Ağırlık durumu: Genel anlamda yapılan çalışmalarda ağırlık artışı ve şişmanlık ile beden memnuniyetsizliği arasında kuvvetli bir ilişki söz etmek mümkündür. Bireyin beden ağırlığının artışına göre memnuniyetsizlik düzeyi de artar, ağırlık düzeyine göre ise memnuniyet artmaktadır. Şişmanlığın ve ağırlık artışının biyolojik yönden birçok rahatsızlığın ortaya çıkmasına zemin hazırlamasının

yanında bireyin kendi bedeninden duyduğu rahatsızlıktan dolayı ortaya çıkan psiko-sosyal problemler yaşamaktadır (Demir, 2006).

Beden algısı bozukluğu eğilimi olan obezite de, diğer bireyler uzun bakışları, kendi aralarında fısıltı şeklinde sessiz konuşmalar ve yorumlar obez bireylerin sosyal kaçınmaya itmektedir. Sosyal ortamlardan kaçınma davranışı, obez bireylerde depresyon ve diğer bozuklukların gelişmesine neden olabilir (Schwartz, 2004).

Düşük özsaygı: Farklı yıllarda yapılan araştırmalar neticesinde özsaygının kişinin kendi beden imajı ve fiziksel görünümüyle direkt etkilenebileceği insanlar fiziksel olarak görüşlerinden memnunsalrı, bu durum bireyin özsaygısının üzerinde de olumlu bir etkiye neden olacağı ifade edilmiştir. Beden imajı sadece giysi, takı ve makyajla sınırlı değildir kişinin kullandığı yardımcı objelerde örneğin tekerlekli sandalye, baston ve gözlük gibi objelerde beden imajı üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Beden imajı insanların vücutlarına yönelttiği bilinçli ve bilinçsiz tutumlarının toplamlarıdır (Küçük, 2007).

Bireyin kendisini bir obje olarak değerlendirmesi neticesinde vardığı yargı ve geliştirdiği tutumdur. Benlik saygısı, kendine saygı, öze saygı gibi terimlerde de ifade edilen özsaygı, kendini önemli görme, kendini kabul etme gibi kavramlarla ifade edilen bir üst kavram olarak ifade edilebilmektedir. Bu noktada benlik kavramının, beğenilip benimsenmesi öz saygıyı oluşturmaktadır. Benlik saygısı, kişinin kendisini değerlendirmesi sonucu ulaştığı, benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumudur (Doğru ve Peker, 2004).

Polivy ve arkadaşlarının 2004'te araştırmasında diyet yapan ancak özsaygı düşüklüğü tespit edilmeyen bireylerin yeme davranışlarında daha ılımlı bir yol izledikleri belirlenmiştir. Düşük özsaygı tespit edilmiş olan ve diyet uygulayan kişilerde ise durumun daha ciddi olduğu gözlenmiştir (Polivy, 2004).

2.1.4.2. Toplumsal değerlendirmeler

Bedende yapılan fiziksel ya da biçimsel değişiklikler insanların yaşadıkları hemen her toplumda görülmektedir. Ancak bu değişikliklerin toplumların yapısına ve bu yapıyı etkileyen etmenlere göre birbirinden ayrıştığı dikkat çekmektedir. "Güzellik" kavramı, fiziksel ve bedeninin yüzeyi ile ilgili yapılan değişiklikleri yakından etkiler. Güzelliğin toplumda ifade ettiği şeye göre bireyler bedenlerini

değiştirmeye çalışmaktadırlar. Estetik kaygılar ile kullanılan kozmetikler, yapılan diyetler, başvuru kimi meslek grupları (estetik cerrahi, ortodonti, kuaförler, vb.) bireylerin bedenlerini “güzel” olarak algılama konusunda başvurdukları yollar arasında yer almaktadır (Aslan, 2004). Bu anlamda vücut ağırlığı ve biçimi ile güzellik kavramının şekillendiği batılı toplumlarda yeme bozukluğu hastalığına sıklıkla karşılaşılmakta ve giderek artmaktadır. İnsanların zayıflaması için çeşitli diyetler, egzersizler uygulanmakta ve dünya basını tarafından zayıf olmaya teşvik edilmektedir. Bu konuda çeşitli “tarifeler” yayımlanmaktadır. Yakın bir zamana kadar yalnızca orta sınıftan beyaz kadınlarda görüldüğü düşünülen yeme bozuklukları tüm sosyal sınıflarda ve tüm ülkelerde artış göstermektedir (Aslan 2004).

Araştırmacılara göre televizyon, bilhassa kadınlar için ince zarif kadın simgesi sunmakta ve sunulan ideal kadın tipine ise ulaşamayacağını da dayatmaktadır. Ayrıca televizyonun bedensel inceliği sunmasının ötesinde kadınların kendisini algılamasına etki etmenin yanı sıra yeme düzensizliğine de etki etmektedir. Bu doğrultuda yapılan araştırmalar doğruluğunu ortaya koyarak kitle iletişim araçlarının yanında arkadaş, ebeveynlerin konu üzerindeki rolünü de vurgulamıştır. Araştırmalara göre ebeveynlerin çocukların kiloları hakkında eleştirilerde bulunmalarının onları diyet yapmaya teşvik ettiği görülmüştür. Diğer taraftan ebeveynlerin kilo ile ilgili kaygısı daha çok kız çocuklarına yönelik olurken, arkadaşların ve erkeklerinde konu üzerinde baskı unsuru oluşturduğu görülmüştür (Oğuz, 2005).

Sonuç olarak; modern toplumların arzu etmiş olduğu ince vücuda sahip olmak için insanlar beslenme şekillerini değiştirebildikleri görülmektedir. Hatta kimi bireyler güzel bir fiziksel görünüme sahip olmak için yetersiz ve dengesiz beslenmeyi göze alıp sağlığını riske edebilmektedir (Eker, 2006).

2.2. Benlik Kavramı

Benlik kavramının psikoloji biliminde ilk olarak kullanılması William James’in 1891 yılında “*The Principles of Psychology*” adlı kitabında bu kavrama yer vermesiyle başlar. James, en geniş anlamıyla benlik kavramını “kişinin kendi olarak isimlendirebildiği her şeyin toplamı” olarak tanımlamaktadır ve benlik kavramını (a)

öğeleri, (b) açığa çıkarılan hisler ve duygular, (c) sergilendikleri hareketler olarak üç bölümde incelemektedir. James ayrıca kişiliğin açıklanmasıyla ilgili iki terim kullanmıştır. Bunlardan birincisi “bilen ben” (I), ikincisi “bilinen ben” (Me)’dir. James (1892)’e göre bilinen benliğin üç yönü vardır: Materyal, sosyal ve psikolojik. Materyal yönü; bu benim vücudumdur, benim ailemdir, benim işimdir, benim mülkümdür gibi öğeleri içerir. Sosyal yönü; kişinin çevresinden algıladığı benliğidir. Psikolojik yönü ise; duygularımız ve tutkularımızdan oluşan ve tüm bilinçlilik durumlarımızı etkileyen benlik kısmıdır (Cremins, 1988).

İlgili literatür incelendiğinde benlik (*self*) ile ilgili birçok terim karşımıza çıkmaktadır. Bunlardan bazıları Markus (1983)’un tanımını yaptığı benlik şeması (*self-schema*), Epstein (1973)’in benlik teorisi (*self-theory*), Damon ve Hart (1982)’in kendini anlama (*selfunderstanding*)’dır. Ayrıca ilk olarak James’in kullandığı benlik kavramı(*self-concept*), benlik kavramı yerine de sıkça kullanılan benlik saygısı (*self-esteem*), benliğin farkındalığı (*self-awareness*), benlik imgesi (*self-image*), benlik kontrolü (*self-control*), kendini kabullenme (*self-acceptance*), kendini gerçekleştirme (*self-actualization*), kendini açma (*self-disclosure*) da benlikle ilgili literatürde karşımıza çıkan ifadelerden sadece bir kısmını oluşturmaktadır (Oppenheimer ve Osterwegel, 1993). Literatür incelendiğinde, benlikle ilgili kavramların zaman zaman birbiriyle karışabildiği ve birbirlerinin yerine kullanılabilirdiği görülmektedir.

Benlik kavramı, bireyin kendisini nasıl algıladığı olarak tanımlanmaktadır (Shavelson ve Bolus, 1982; Marsh, 2007). Diğer bir deyişle kişinin kendini nasıl gördüğü ve nasıl değer biçtiğini anlatan bir kavramdır (Yörükoğlu, 1990). Kişinin algıları, yaşantıları ve çevresiyle şekillenir. Özellikle pekiştireçler, önemli diğer bireylerin değerlendirmeleri ve kişinin kendi davranışına yapmış olduğu yüklemelerden etkilenir (Shavelson ve Bolus, 1982). Burns’e göre (1979), benlik kavramı, duygularımızı, değerlendirmelerimizi ve tutumlarımızı içeren psikolojik bir varlıktır (Burns, 1979)

Ben, kişilik ve benlik genelde eş anlamlı olarak kullanılmaktadır. Bireyi o birey yapan, onu başka kişilerden ayıran duygu, tutum ve davranışların hepsinin

örgütlenmiş bütünlüğünden söz etmektedir. Kişinin benliği, kendini ayrı bir birey olarak tanımlama deneyiminden oluşmaktadır (Yörükoğlu, 1984).

Karakterin kişiliğin en önemli faktörünü oluşturan benlik, bireyin kendine dair kanılarından ve bakış açısından meydana gelmektedir. Diğer bir ifade ile benlik, bireyin kendisinin farkında olmasıdır. Bu açıdan değerlendirildiğinde benlik, kişiliğin en önemli ve özel tarafını oluşturmakta ve bireyin nitelikleri, yetenekleri, değer yargıları, tutum ve prensiplerine dair görüşlerini dinamik bir şekilde desteklemektedir. Bilinçli olmayı ön gören benlik, ruhsal ve bedensel bir kavram olarak kabul görmektedir (İkizler ve Karagözoğlu 1997).

Lawrence'e göre benlik kavramı, bireyin zihinsel ve fiziksel özelliklerinin toplamı ve sahip olduğu bütün bu özelliklerine ilişkin kendini değerlendirmesi olarak tanımlanabilir (Yavuzer, 2002).

Poloai (1980) göre, benlik kavramının oluşumu dinamik bir süreçtir. İnsanlar kendiyile ilgili bir algıyla dünyaya gelmez. Dünyada kendi dışında da varlıkların da olduğunu anladıkça kendiyile ilgili bir algı geliştirmeye başlar. Aynı zamanda insanlar herhangi bir tutum ya da değer sistemiyle de dünyaya gelmezler. Kendileriyle ilgili ilk algıları aile içinde oluşmaya başlar. Sonraları çevreyle etkileşimle bunları geliştirirler ve bu süreç sürekli olarak değişerek ve gelişerek devam eder (Poloai, 1980).

Özoğlu (1976), benliği 3 ayrı şekilde ifade etmiştir. Bunlar:

- Kişinin “algıladığı benliği”
- Diğer bireylerin onu nasıl gördüklerine dair inanışlarını kapsayan “başkalarının gözündeki benliği”
- Gelecekte hedeflemiş olduğu “ideal benliği” (Yücel, 2008).

Maslow benlik konusunda önemli katkılar sağlamıştır. “Her insanda iç varlık diye adlandırılan bir “öz benlik” vardır. Bu “öz benlik” içsel olup, bir dereceye kadar da değişmez. Öz benlik herkeste kendine özgüdür. Öz benlik güven duyma, saygı, sevgi, ait olma ve kendini gerçekleştirme gibi gereksinimleri içerir” şeklinde ifade etmiştir (Polat, 2007).

Mead (1972)'e göre benlik, sosyal bir yapıdır ve sosyal ilişkilerde ortaya çıkar. Birey, kendisiyle ilgili bilgiyi sadece başkalarından elde edebilir (Mead, 1972).

Benlik kavramı, çok boyutlu ve hiyerarşik bir yapı olarak değerlendirilmektedir. Örneğin, bir kişi matematik alanında iyi benlik kavramına sahip iken, fiziksel yeteneklerinde düşük ya da zayıf benlik kavramına sahip olabilir (Marsh, 2007). Shavelson, Hubner ve Stanton (1976), genel, akademik, sosyal, duyuşsal ve fiziksel benlik kavramlarının farklılaştığı hiyerarşik bir model ileri sürmüşlerdir. Bu yapı içerisinde genel benlik kavramı hiyerarşinin en üstünde ve en geniş düzeye sahip bölümünü oluşturmaktadır. Bir alt seviyede akademik ve akademik olmayan, alanlarda benlik ile ilgili kavramlar yer almaktadır. Bunlar, akademik benlik kavramı, sosyal benlik kavramı, duyuşsal benlik kavramı ve fiziksel benlik kavramları olarak isimlendirilmiştir. Bu alanlar da alt alanlara ayrılmıştır. Akademik benlik kavramı dil, tarih, matematik, bilimi; Sosyal benlik kavramı, akranlar ve önemli diğer kişileri; Duyuşsal benlik kavramı, belli duyuşsal durumları, fiziksel benlik kavramı ise fiziksel yetenek ve fiziksel görünümü kapsamaktadır. Son olarak; en gerekli düzeyde tanımlanmış durumlarda, belli davranımların değerlendirilmesi bulunmaktadır (Shavelson, Hubner ve Stanton, 1976).

2.2.1. Fiziksel benlik Kavramı

Fiziksel benlik kavramı, bireyin psikomotor boyutta kendisini algılaması ve değerlendirmesi olarak tanımlanır (Fox, 1990). Sonstroem ve Potts'a (1996) göre fiziksel benlik kavramı, atletik beceri, kuvvet gibi özelleştirilmiş kişilik özelliklerine ait algılardır.

Marsh ve Fox, benlik kavramından fiziksel benlik kavramını anlamaya çalışan yazarlardandır. Her ikisi de Shalverson'ın modelini esas almış, ancak fiziksel benlik kavramının daha karmaşık bir yapı olduğunu ileri sürerek yapılandırmışlardır. Fox'un üç katmanlı hiyerarşik modelinde, genel benlik saygısı katmanının en üst kısmını oluşturmaktadır. Katmanın bir alt düzeyinde Fiziksel öz değeri (Physical self-worth) bir sonraki seviyedir ve sportif yeterlik, vücut çekiciliği, fiziksel güç ve fiziksel kondüsyon olarak isimlendirilen dört alt boyutu içermektedir. Fiziksel öz değeri, öz-saygı ve bu dört alt boyut arasındaki ilişkide arabulucudur. Benlik

kavramının hiyerarşik yapısı günümüzde geniş bir bakış açısına sahiptir (Gill ve Williams, 2008).

Marsh fiziksel benlik kavramını Fox'tan farklı olarak onbir alt boyutta ele almıştır. Bu alt boyutlar, kuvvet (*strength*), vücut yağ (*body fat*), fiziksel aktivite (*activity*), dayanıklılık ve fiziksel uygunluk (*endurance and fitness*), spor yeteneği (*sport competence*), koordinasyon (*coordination*), sağlık (*health*), görünüm (*appearance*), esneklik (*flexibility*), genel fiziksel öz-değer (*global physical self-worth*) ve genel saygı (*global esteem*) olarak isimlendirmiştir.

2.2.2. Benliğin gelişimi

Benlik gelişmesi doğuştan başlayan bir süreçtir. İnsanlar çocukluk döneminde diğer bireylerden ayrı olduğunun bilincinde vardıktan sonra, kendi vücuduyla ilgilenmeye başlar, kendi becerilerini geliştirmeye ve artık kendine saygı duymaya başlamış olur. Benlik kavramı ilk yetişkinlikte ve ergenlikte de oldukça önemli olan yaşam boyu devam eden dinamik bir süreç içerisinde gelişim gösterir. Bu dönemde anne babadan, okuldaki başarı veya başarısızlıktan, günlük yaşamından ve bir yığın olaydan etkilenir. Şayet bir aksilik olmaz da herşey yolunda giderse o vakit çeşitli parçalar birleşip bir benlik kavramı ortaya çıkar (Bal, 2003).

2.3. Benlik Saygısı Kavramı

Özdeğer ya da başka bir deyişle benlik saygısı “self-esteem” kavramı Türkçe’de kullanılan bir terimdir. Özdeğer yani benlik saygısı bireyin kendisini tanıması ve realist olarak değerlendirmesi neticesinde kendisinde olan beceri ve güçlerin farkına varıp olduğu gibi kabullenmesi şeklinde tanımlanıp, bireyin kendisine saygı duyması, sevgi ve güven duygularını kapsamaktadır (Değirmenci, 2006). Benlik saygısı öğrenilmiş yaşantının bir sonucu olup kişinin bütün yaşamı boyunca devam eden bir süreci kapsamaktadır (Karadağ, Güner, Çuhadar ve Uçan, 2008).

Maslow’un temel ihtiyaçlar hiyerarşisinde piramidin dördüncü basamağında benlik saygısı kavramı yer almaktadır. Bunun için kişinin kendisini gerçekleştirebilmesi için kişinin benlik kavramının oldukça yüksek olması gerekmektedir (Tezcan, 2009). İnsanların temel ihtiyaçlarını sıralayan Maslow benlik saygısının oldukça önemli olduğunu ifade etmiş ve insanın kendisine saygı ve

başkasından saygı görmediği takdirde kendisini aşağılık ve yardımsız göreceğini vurgulamıştır (Harputlu, 2005).

Harter (1990) benlik saygısını, “Bir birey olarak kişi kendisini ne ölçüde sevmekte, kabul etmekte ve kendisine ne ölçüde saygı duymakta?” sorusu ile ifade etmeye çalışmıştır. Benlik saygısı konusunda Harter, 2 farklı kuramsal görüş belirtmiştir. Bunların ilki olarak William James’in görüşüdür ki James benlik saygısını kişinin belli bir alandaki algılanan başarısının oranı olarak görmektedir. İkinci kuramsal görüş ise C.Horton Cooley’in görüşüdür. Bu görüşte benlik saygısı bireyin kendisi için önemli gördüğü insanların kendisini ne şekilde gördüğünün algılanmasıdır (Polat, 2007).

Ericson; benlik saygısını, kişinin kimlik duygusu ve kimlik gelişimi kazanması için önemli bir görevi olduğunun altını çizmiştir. Bilhassa adölesan döneminde birey daha önceki dönemlerde yaşadığı bazı gelişim dönemlerinin tekrardan yaşandığı bir süreç, yüksek benlik kavram düzeyinin meydana gelmesi için oldukça önemli bir süreç olduğunu ifade etmiştir (Küçük, 2007).

Rogers, algılanan benlik ile ideal benlik arasındaki uyumun ve farklılıkların kişinin benlik saygısını olumlu veya olumsuz şekilde etkilediğini ve kişinin benlik saygısının gerçek benliğin ideal benliğe yakın olduğunda artacağını ifade etmiştir (Küçük, 2007).

Yapılmış olan araştırmalara göre, düşük benlik saygısına sahip olan kişilerin, alkolik ve yeme patolojileri için oldukça önemli bir risk olduğunu söylemektedir (Çelik, Demirbas, İlhan ve Doğan, 2002).

“Sokakta çalışan çocukların öz kavramları incelenmiş, Adana sokaklarında 66 ve çalışmayan 66 olmak üzere, 9-16 yaş grubundaki 132 çocuk arasında yapılan araştırma sonucunda sokakta çalışan çocukların benlik tasarım puan ortalamalarının sokakta çalışmayan çocuklardan daha düşük olduğu saptanmıştır” (Arnas, 2004).

Brookover, Thomas ve Patterson (1985) yapmış oldukları araştırmaya göre benlik saygısı ile akademik başarı arasında oldukça önemli bir ilişki olduğunu ifade etmişlerdir (Brookover, Thomas ve Patterson, 1985). Wylie (1974)’ün yapmış olduğu çalışmaya göre benlik saygısı daha ilköğretimden başlayarak bireyin

üniversite zamanları süresince başarıya doğrudan etki eden bir kavram olduğunu belirtmiştir (Erisim (<http://www.self-esteem-nase>)).

Yapılan bu tanımlar ve açıklamaların ortak sonucunda benlik saygısı, bireyin kendisinin farkına varması ve idealist olarak değerlendirme yolu ile kendi beceri ve güçlerinin farkına varıp ve onları olduğu gibi kabul etme sonucunda kendisini benimseyip kendisine karşı saygı, sevgi ve güven duygularından meydana geldiği sonucu çıkarılabilir (Çuhadaroglu, 1986).

2.3.1. Benlik saygısı gelişimi

Gelişim teorileri, çocukların benlik saygısı kavramını yaklaşık 2 yaşlarında deneyim ettiklerini söylemektedir. Çocukların bu dönemde benlik saygısının oluştuğunu gösteren belirtileri, ebeveynleri ile ters düşmesi, bağımsız olma ve etrafında olup bitenleri keşfetme isteğidir (Harputlu, 2005).

2.3.2. Benlik saygısını etkileyen faktörler

Ergenler çocukluk döneminden yeni çıktıkları için hayatlarında birçok değişiklik olmakta ve benlik kavramını ve onun yapısını gözden geçirerek tekrardan düzenlenmesinde, çevresel faktörlerden ebeveynlerin rollerinin olduğu kadar, okul yaşamları, arkadaş ilişkileri, kitle iletişim araçları, günün şartlarına bağlı olarak değişim gösteren popüler kültürler, toplumsal ve kültürel değerler oldukça önem arz etmektedir. Bu faktörlerin her biri bir zincirin halkaları gibi iç içe geçmiş durumda ve birbirleriyle ilişkilidir (Gürel, 2007).

Bir bireyin benlik saygısının gelişmesinde etkili olan en önemli faktörlerin başında anne-baba ve diğer insanların göstermiş oldukları tepkilerdir. Çocukların çevresi ile etkileşimi sonucunda önemli olan bireylerden aldıkları tepkileri çocuğun gelişimine de denli önemli olduğu obje ilişkileri teorisinde ifade edilmiştir. Eğer bir çocuğun ailesi ve arkadaşları çocuğun yapmış oldukları davranışları onaylarsa ve onu severlerse çocukta bu pozitif olan görüşleri içselleştirip olumlu bir benlik saygısı geliştirmeye başlar. Şayet çocuğun önemli gördüğü kişiler ona yeteri kadar değer vermeyip üstüne onu eleştirip küçük düşürürlerse çocukta olumsuz benlik saygısı oluşmaya başlayacaktır (Polat, 2007).

Yapılan bir araştırmaya göre düşük sosyo-ekonomik düzeydeki gençlerin benlik saygılarında önemli oranda düşüş olduğu, anne-baba eğitim düzeylerinin yüksek olmasıyla benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki olduğu ifade edilmiştir (Torucu, 1990). Başka yapılan bir araştırmaya göre de aile bireylerinin eğitim seviyeleri arttıkça benlik saygı düzeyleride artış gösterdiği belirtilmiştir (Gürel, 2007).

Ebeveynlerle ilgili durumlar ergenlerin benlik saygısını etkilemektedir. Anne babası ayrı olan insanların benlik saygısında düşüş olduğu gözlenmektedir. Anne babası boşanmış olan kişilerin daha çok bunalıma girdikleri ve psikolojik olarak daha çok rahatsızlık yaşadıkları bir gerçektir. Spor yapan bireylerin ve okul hayatında serbest zaman aktivitelerine katılan öğrencilerin katılmayanlara göre benlik saygısı daha yüksektir. Dernek ve kulüplere gidip etkinliklere katılan bireylerin de benlik saygıları daha yüksektir (Yücel, 2008).

Benlik saygısına etki eden diğer bir husus ise yaştır. Carty ve Hoge (1982)'ın yapmış oldukları geniş katılımlı bir çalışmanın sonucuna göre ergenlerin yaşı ilerlediği zaman benlik saygılarının da arttığı görülmüştür (Carty ve Hoge 1982)

Yapılan çalışmalara göre cinsiyetin benlik saygısı üzerinde herhangi bir etkiye sahip olmadığı görülmüştür. Karagöller'in 1995 yılında ilkokul öğrencilerine yapmış olduğu çalışmasında cinsiyetin benlik saygısını etkilemediği sonucuna varmıştır. Güngör (1989) ve Tarhan (1995) 'ın lisede öğrenim gören öğrenciler üzerine yaptıkları çalışmalarında cinsiyetin benlik saygısı üzerine bir etkisi olmadığını söylemişlerdir (Güngör, 1989; Tarhan, 1995), Dönmez'in 1985 yılında üniversite öğrenim gören öğrenciler üzerine yapmış olduğu çalışmada yaş ilerlediği zaman benlik saygısının da ilerlediğini ifade etmiştir (Polat, 2007).

2.3.3. Benlik saygısının yüksek olduğu kişilerin ortak özellikleri

- Başkalarının sürekli kendilerine saygı duymalarını isterler,
- Fiziksel görünüşleri, beceri ve davranışları pozitifdir,
- Gözlenebilen yada gözlenemeyen davranışları pozitif yönlüdür,
- Birileri tarafından eleştirildikleri zaman hemen savunma gereksinimi duymazlar atılma olurlar,

- İltifat edilmeleri hoşlarına gider,
- Sergiledikleri performansları gerçekçi olarak görürler,
- İş hayatında aktif rol oynarlar,
- Otoriteye karşı oldukça rahat tavır sergilerler,
- Yaşadıkları hayattan hep memnuniyet duyarlar,
- Oldukça güçlü bir sosyal destek mekanizmaları vardır,
- Öz eleştiri yapabilmektedirler,
- Sosyal aktivitelere çok sık katılırlar,
- Öz güvenleri oldukça fazladır,
- Başkalarına daima pozitif ve olumlu tepki verirler,
- İçinde buldukları ortamlarda liderlik özelliği sergilerler,
- Aktiviteleri bağımsız yapabilme özelliğine sahiptirler,
- Kendilerini kolay biri olarak tanımlamazlar,
- Daima iyimser, hoşgörülü ve iyi ilişkiler kurarlar,
- Bazı alanlarda başkalarına göre kendilerini daha üstün görürler,
- Problem çözme yetenekleri gelişmiştir (Öz, 2004).

2.3.4. Benlik saygısının düşük olduğu kişilerin ortak özellikleri

- Eleştiriye daima kapalıdır,
- Fiziksel görünüşleri, davranışları ve cinsellik yönünden negatiftirler,
- Gözlendiklerinin farkında olduklarında daha az performans gösterirler,
- Eleştiriye maruz kaldıklarında hemen savunmaya geçerler ve pasif davranışta bulunurlar,
- İltifatları kolay kolay kabul etmezler,
- Sergiledikleri performansları gerçekçi görmezler,
- Çalışma hayatlarında oldukça pasif olurlar ve sınırlı hareketler sergilerler,

- Otoriteye karşı rahat davranamazlar,
- Sürekli hayatlarından bir memnuniyetsizlikten söz ederler,
- Güçlü olmayan bir sosyal mekanizmaları vardır,
- Başkaları tarafından kolayca kontrol edilebilirler,
- Farklı aktivitelere katılmada yeni deneyim yaşamada tereddütleri vardır,
- Diğer bireylere karşı olumsuz tepkiler gösterirler,
- Oldukça kolay pes ederler,
- Sürekli kendisini değersiz ve önemsiz hisseder,
- Yeteri kadar sosyal ilişkiler kuramaz ve çekingendirler,
- Başkalarının başarılarını küçümserler,
- Başkaları tarafından olumlu desteğe ve cesaretlendirmeye ihtiyaç duyarlar (Öz, 2004).

2.3.5. Benlik saygısının sporla ilişkisi

Yapılan çalışmalar incelendiğinde Psiko-sosyal sağlık ile ilgili çalışmalar bedensel etkinlik ve fiziksel sağlık ilişkilerini inceleyen çalışmalara göre oldukça sınırlı sayıda çalışma yapılmıştır. Spor faaliyetlerinin ruhsal sağlığa olan etkisi üzerinde yapılan çalışmalarda 4 farklı boyut üzerinde durulmuştur. Bunlar korku, duygu-durum, depresyonbenlik ve tasavvurdur. Strobe ve Stroebe (1998) tarafından yapılan araştırmaya göre dayanıklılığın geliştirilmeye çalışıldığı zindelik antrenmanlarda duygu-durumun olumlu yönde gelişeceğini ifade etmişlerdir. Ama başka yapılan çalışmalara göre ortaya çıkan bu değişimin harekete bağlı olarak bedensel değişikliklerle, yani diğer bir deyişle bireyin kendi fiziksel görünümün ve gücünden duymuş olduğu hoşnutlukla yakında ilişkili olduğu söylenmiştir (İkizler, 2002).

“174 erkek sporcu ve 174 sporcu olmayan liselinin benlik kavramlarını karşılaştırmış ve liseli erkek sporcularla sporcu olmayanlar arasında atletik yeterlilik, sosyal kabul ve fiziksel görünüm puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıkların olduğunu göstermiştir” (Asçı, Gökmen, Tiryaki ve Öner, 1993).

Benlik saygısı, bireyin kendini be derece kabul edip sevdiği, değer verdiği ve benimsediğinde başkaları tarafından ne kadar onay gördüğü ile alakalıdır. Bireylerin kendileri hakkındaki hissiyatlarının nasıl olduğunun bilinebilmesi için benlik saygısı ile beden imgesi arasında ne tür bir ilişkinin olduğu araştırılmıştır (Blascovich ve Tomaka, 1991).

“Üniversite öğrencilerinin aktif sosyal etkinliklere katılma oranları ve benlik saygısı düzeyleri belirlediği araştırmasında, spor yapan ve yapmayan öğrencilerin beden imgeleri arasında fark olup olmadığı konusunda spor yapan öğrencilerde beden imgesi değerlendirmesinin daha olumlu olduğu sonucuna varmıştır. Sosyal etkinliklere katılma derecesi ise yüksek sosyo-ekonomik düzeydekiler ve benlik saygısı yüksek olanlarda daha yüksek bulunmuştur” (Dogan O., Dogan S., Çorapçıoğlu ve Çelik, 1994).

Schefer ve Pcoffer 1989 yılında yapmış oldukları çalışmalarında tekerlekli sandalye yarışına katılan engelli bireylerin benlik saygılarının artış gösterdiği, Büyük Schmill ve arkadaşlarının 1990 yılında yapmış oldukları çalışmalarında ise engelli sporcularının engelli olmayan sporculara göre daha yüksek benlik saygısına sahip olduklarını ifade etmişlerdir (Yegül, 1999).

2.4. Ergenliğin Tanımı ve Önemi

Ergenlik ile ilgili araştırmaların 20. yy.’da başladığı öne sürülse de Aristo, Plato ve Sokrates’in ergenlerin davranış kalıpları hakkında yazıları bulunmuştur. Plato gençliği, “ruhsal sarhoşluk” olarak tanımlarken, Aristo gençleri “vurdum duymaz yaratıklar” olarak eleştirmiştir. Sokrates ise tüm yaşamını gençlere adanmasına rağmen mezar taşına gençleri kınayan yazılar yazdırmıştır (Eksi, 1990).

Modern ergenlik psikolojisinin önde gelen isimlerinden G. Stanley Hall ergenliği “fırtına ve stress” zamanı olarak betimlemiştir. Sieg ergenlik dönemini “bireyin, yetişkine özgü ayrıcalıkların kendine verilmediğini hissettiği zaman başlayan ve yetişkinin tüm gücü, toplumsal konumu toplum tarafından bireye verildiği zaman sona eren gelişim dönemi” olarak tarif etmiştir (Gander ve Gardiner, 1995).

Jung ergenliği, “Bedensel değişimlere ruhsal devinimlerin eşlik etmesi olarak ifade eder ve gencin, çocukluk dönemlerinin sona ermesiyle gerçek yaşam

beklentileri ile başatme çabasına giriştiğini savunur” (Geçtan, 1981). Erikson’a göre ergenliği gencin hızla oluşan biyolojik ve psikolojik değişmelere sağlıklı uyum yapmakta zorlandığı bir kimlik arayışı dönemi olarak belirtmiştir. Yörükoğlu ergenliği, “çocuklukla yetişkinlik arasında yer alan gelişme, ruhsal olgunlaşma ve yaşama hazırlık dönemidir” şeklinde tanımlamaktadır (Yörükoğlu, 2004).

Milli Eğitim Bakanlığı’na göre gençlik, “buluğ çağına girme ile başlayan biyopsikolojikaçından çocukluğun sona erdiği ve toplum hayatında sorumluluk alma dönemi olan, genç yetişkinliğin başladığı dönem olarak nitelendirilen 12-24 yaşları arasındaki gruptur” (Ünver, Tolan, Bulut ve Dagdas, 1986). Sonuç olarak, ergenlik dönemi, biyolojik, psikolojik, zihinsel ve sosyal açıdan bir gelişme olgunlaşmanın yer aldığı çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemidir. Hızlı ve sürekli bir gelişme evresi olarak da tanımlanabilir (Yavuzer, 2001).

Ergenler bu dönemde yaşadığı sorunları ve onları çözümüleme yönteminde artık daha olgunlaşmaktadır. Yaşanan sorunlar daha çok aile ve toplumsal uyum, eğitim başarısı, kişisel cazibe ve cinsel ilişkiler ile ilişkilidir. Ergenlerin yaşı ilerledikçe aileleriyle, öğretmenleriyle veya arkadaşlarıyla daha az problem yaşamaya başlarlar. Bu durumda ergenlerde bağımsızlık duygusu olur ve daha az çatışma yaşarlar. Bu dönemde ergenler artık birey yetişkin olduğunun herkes tarafından kabul görmesi için çabalar ve yetişkin tavırlar takınırlar. Örneğin; sigara içmek, alkol kullanmak, dışarıdan geç saatlerde eve gelme gibi davranışlarda bulunurlar (Temel ve Aksoy, 2004).

Bu yaş grubundaki gençlere anne-babaların yaklaşımında değişmeler olur. Anne-babalar olgun davranışlarından dolayı ergenlere karşı daha az müdahaleci olmaktadır. Gençler bu dönemde olaylar karşısında daha gerçekçi bir tutum izler. Ergenliğin ortalarındaki gençler kadar gerçekleştirmeyecek isteklerin peşinde koşmazlar. Toplumsal konulara artan bir ilgi duymaya başlarlar. Toplumsal aksaklıkların ve az gelişmişliğin nedenleri, ülkenin ve dünyanın ekonomik ve siyasi yapısının nasıl düzeleceğigibi konularla meşgul olurlar. Çocukluk döneminde kendilerine öğretilmiş dinive ahlaki bilgileri yeniden gözden geçirip onları sorgulayabilir. Bu öğretileri akıl ve mantık temeline oturtmaya çalışırlar (Kulaksızoglu, 2004).

2.4.1. Ergenlikte gelişim

2.4.1.1. Fiziksel ve cinsel gelişim

Ergenlikte hızlı bir bedensel gelişim (değişim) vardır. Ergenlikte üreme özellikleri, kadınsı ve erkeksi özellikler belirginleşir. Kız çocukları doğduklarında binlerce olgunlaşmamış yumurtayla dünyaya gelirler, ancak ergenlikte bu yumurtalar olgunlaşıp adet kanaması şekline dönüşür. Bedensel gelişim açısından özellikle boy ve kilo gelişimi tepe noktasına ulaşır. Kızlarda 13–14, erkeklerde 15–16 yaşlarda en hızlı büyüme görülür. Bu yaşlardan sonra büyüme hızı yavaşlar (Gülece, 2007). Ergenlik döneminde kızlar ve erkeklerde fiziksel açıdan, çok hızlı ve ani bir büyüme gerçekleşmektedir. Büyümenin gerçekleştiği ergenlik dönemi başlangıcını belirli bir yaşla göstermek güç olabilmektedir. Ergenlik dönemine kızlar erkeklerden yaklaşık 2 yıl önce girmektedir. Bu yüzden boy uzaması kızlarda daha erken yaşlarda başlamaktadır. Kızlar 12-13 yaş civarında erkeklere göre daha uzun ve ağır olabilmektedir. Erkekler ise 14-15 yaş civarında kızlara ulaşabilmektedir.

Cinsellik insan gelişiminin önemli bir parçasıdır. Bütün yaşam boyunca gelişen cinsellik, özellikle bedenin yetişkin özelliklerini ve üreme yeteneğini kazandığı ergenlik yıllarında daha büyük önem kazanmaktadır. Ergenliğin başlamasını sağlayan şey, cinsiyet hormonlarının salgılanmasıdır. Genel olarak üreme yeteneğini kazanmış ergenin cinsel olgunluğa erişmiş olduğu kabul edilir. Bunun belirtileri arasında birincil ve ikincil cinsiyet özelliklerinin gelişimi, ilk ay hali ve ilk boşalma yer almaktadır (Çok, 2003; Yavuzer, 2005).

Birincil Cinsel Değişiklikler: Bireylerin üreme organlarındaki değişimleri kapsar. Bu değişimlerden erkeklerde görünenler; penis ve testislerin oluşumu, kızlarda ise yumurtalık, klitoris, vajina ve rahimde görülür.

İkincil Cinsel Değişiklikler: Kız ve erkeklerde beden yapısındaki değişiklikler, sesteki değişim, sivilcelerin artması, bıyık ve sakal çıkması, vücuttaki kıllanma, ter bezlerinin çalışmasındaki artış, gırtlakta kıkırdaklaşma, göğüslerde düğümçüklenme, cinsel rüyaların artması ikincil cinsel değişiklikler olarak incelenir. Bu özelliklerin ortaya çıktığı yaşlar bireyler arasında büyük ölçüde değişmektedir (Gander ve Gardiner, 1995).

2.4.1.2. Bilişsel gelişim

Ergenlik dönemindeki kişilerde fiziksel ve cinsel değişimlerin yanında bilişsel olarak önemli bazı değişiklikler meydana gelmektedir. Ergen bireylerde bu dönemde başkalarının sorunlarına ilgi duyma, soyut kavramları bilme, mantıklı hareketler yapma, iletişim kurma yeteneğinde artış, kendi gereksinimleriyle ilgilenme becerileri artar. Ergenlik dönemindeki en önemli bilişsel özelliği bireyin soyut düşünebilme yeteneğinin gelişmesidir. Bu dönemde birey problemleri sistematik bir şekilde çözüme ve problem çözerken esneklik göstermeye başlar (Adams, 1995).

Bilişsel gelişim açısından ergenlik dönemi oldukça önem arz etmektedir. Ergen bu dönemde yetişkin düşüncesine sahip beceriler kazanırlar. Bilişsel gelişim sayesinde ergenler sadece kendisini, ailesini, arkadaşlarını değil aynı zamanda dünyasını görme şekli hakkında using süreli etkiler yaratabilmektedir (Gander, 1993).

Piaget yetişkinleri ve ergenleri çocuktan ayıran özelliğın, gerçek ve olasılık arasındaki farkı bilebilmeleri olduğunu ileri sürer. Piaget zihinsel gelişimi dört esas döneme ayırmıştır. Bunlar;

" Duyusal Devinim Dönemi (0-2 yaş),

" İşlem Öncesi Dönemi (2-7 yaş),

" Somut İşlemler Dönemi (7-11 yaş),

" Soyut İşlemler Dönemi (11 yaş sonrası)'dır (Günce, 1973).

Piaget'in Bilimsel Gelişim Teorisine göre ergen soyut işlemler döneminde dir. Soyut işlemler dönemi iki alt döneme ayrılmaktadır. Birinci dönemde (11-15 yaş arası) soyut işlemler görülmekle birlikte bu işlemler ergene sıkıcı gelmekte ve neden bu şekilde düşündüğünü açıklayamamaktadır. İkinci dönemde bu yetersizlik yok olur ve ergen daha karmaşık soyut düşünce becerileri gösterir. Bu alt dönemde düşünce soyut mantığa yaklaşık bir düzeydedir (Dusek, 1987).

2.4.1.3. Ahlaki gelişim

A) Kohlberg'in kuramı

Ahlak iyi ve doğru davranışlar bütünüdür, ve insanların uymakla sorumlu oldukları davranışlar ve kurallardır. Hangi davranışın iyi olup olmadığı konusunda kişiden kişiye ve toplumdan topluma değişen yargılar vardır. Ahlak ilkeleri adalet ve eşitlik ile çelişmeyen, adil olan insanların üzerinde ortak olarak birleşebilecekleri genel soyut ilkelerdir. Ahlak kuralları adalet ve eşitliğe dayalı olan kurallardır. İnsanlar arasında ahlaki değerlendirmeler ve ahlaki seviye bakımından farklılıklar bulunmakla birlikte insanların birleşebilecekleri adalet ilkelerine dayalı ortak değerler de vardır (Kulaksızoglu, 2004).

Kohlberg'in ahlaki gelişim kuramına göre, ergenlik dönemine karşılık gelen, yaklaşık 10-18 yaşları arasında "geleneksel aşama"dan geçilir. Bu aşamanın ilk evresinde birey, grup normlarına uyum yapmaya çalışır. Doğru olmak, başkaları ile ilgilenmek, iyi olmak, sadık ve güvenilir olmak çabasıdır. Grubun beklentileri ve kuralları doğrultusunda davranmayı öğrenir. Başkaları tarafından sevilmemek ve onaylanmamak kaçınılması gereken davranış biçimleridir. Ergen, başkalarının davranışını değerlendirirken sonucu değil, niyeti göz önünde bulundurur (Steward 1989; Kulaksızoglu, 2004).

Ahlaki gelişim aşamalarını en ayrıntılı bir şekilde tanımlayan Kohlberg dışında, Psikanalitik teori, sosyal öğrenme kuramı ve Piaget de ahlak gelişimini ele almıştır (Aydın, 1997).

B) Psikoanalitik kuram

Freud, kişiliğin sınırlayıcı yani kişinin vicdani yönü olarak süper ego terimini kullanmıştır. Psikoanalitik kurama göre kişinin en son gelişen 3 parçasından biri süper egodur. Bu üç parçadan ilki id tir. İd benliği kişinin doğasından gelen ve kişinin en ilkel halidir. Daha sonraki zamanlarda birey kendisini dış dünyadan ayrı görmeye başladığı andan itibaren ego benliği oluşur. Ego bir çeşit rehberlik görevi görür. Ego insan vücudunun ihtiyaç duyduğu istek ve arzulara nasıl ulaşacağı konusunda bireylere yardım eder. Kişiliğin son gelişen sistemi ise süper egodur. Süper ego bir nevi kişinin vicdani yönüdür. Bir şeyin doğru veya yanlış olduğunu

toplumsal olarak Kabul görmüş ölçülere göre kişiyi yönlendirmektir (Windmiller, 1995; Gençtan, 1995).

C) Toplumsal öğrenme kuramı

Toplumsal öğrenme kuramında bireyin ahlaki gelişimin belirlenmesi, kültürel değerlerin doğru veya yanlış davranışlar olarak benimsenmsidir. Ergenler ergenlik döneminde onay ve destek için yaşlılarına yöneldikleri için bu dönemde yaşıt grubu etkileşimi önem kazanmaktadır. Özetle toplumsal öğrenme kuramı, ahlaki değerlerin, “neyin doğru, neyin yanlış olduğuna ilişkin bir toplumsal grup tarafından paylaşılan inançlar” olduğunu söyler (Windmiller, 1995).

D) J. Piaget'nin kuramı

Ahlaki gelişim konusunda en kapsamlı çalışmaları yapmış olan araştırmacılardan biri de Piaget'tir. Ona göre ahlak gelişimi bilişsel gelişime paralellik göstererek, tedrici olarak ve hiyerarşik bir sıra izleyen dönemler içinde ortaya çıkar. Bilişsel gelişim için geçerli olan ilkeler ahlaki gelişim içinde geçerlidir. Ahlaki yargıyı odak noktası yapan Piaget ahlaki gelişiminher bireyin kendisine özgü bir yapı taşıdığı kabul eder (Selçuk, 1999).

2.4.1.4. Sosyal gelişim

Bu gelişim türünde bireyin içinde bulunduğu toplum tarafından kabul edilebilecek bir tavır sergilemeyi öğrenme biçimine ulaşmasıdır. Bu süreç doğumdan başlayıp yaşam boyunca devam etmektedir (Kulaksızoglu, 2004).

Ergenlik çağına gelmiş olan bir birey artık arkadaşlarıyla daha fazla vakit geçirmeye başlar ve arkadaşlarının etkisinde çocukluk döneminde kaldığının daha fazlasını kalmaktadır. Bu dönemde ergenler her ne kadar yaşlılarından etkilense de anne-babalarından öğrenecekleri çok şeyleri vardır. Örneğin; okul, meslek tercihi, yani gelecekle ilgili konularda her zaman anne-babalarının yönlendirmelerine ihtiyaç duyarlar (Curtis, 2000; Kulaksızoglu, 2004).

Her gelişim döneminde olduğu gibi sosyal gelişimde de kazanılması gereken görevler vardır.

Havighurst'a (1952) göre gelişimsel görev, “bireyin yaşamının belirli bir döneminde meydana gelen ve başarılması halinde mutluluk getiren, kişiyi bir sonraki

basamağa taşıyan; başarılammaması ise üzüntü, kınama ve bir sonraki basamakta zorlanmak anlamını taşıyan görevlerdir” (Roscoe ve Peterson, 1984; Manning, 2002).

Ergenlik dönemi için 8 gelişimsel görev belirleyen Havighurst'e göre, belirlenmiş olan bu görevlerin her biri kendi döneminde gerçekleşmelidir ve her görevin başarılı olması için bir önceki görevin oldukça başarılı tamamlanmasına bağlıdır. Ergenlik döneminin başarılı geçmesi çocukluk döneminin başarılı olarak tamamlanmasına bağlıdır ve ayrıca yetişkinlik dönemi için de oldukça önemlidir (Klaczynski, 1990; Gander ve Gardiner, 1993; Dacey ve Kenny, 1994; Adams, 1995).

Ergen bir bireyin başarması gereken yaşam görevleri şunlardır:

Ergenlik Dönemi Gelişimsel Görevleri

1. Fiziksel görünümü Kabul etmeli ve vücudunu etkili bir biçimde kullanma,
2. Erkek veya kadın olarak toplumsal cinsiyet rolünü gerçekleştirme,
3. Her iki cinsten akranlarıyla etkili ve olgun ilişki kurmak
4. Ebeveyn veya başka yetişkin bireylerden duygusal olarak bağımsız olabilmek,
5. Geleceği için iyi bir meslek seçip bunun için mücadele verip ekonomik bağımsızlığını sağlamak,
6. Yuva kurup aile yaşantısına hazır olmak,
7. Toplumsal açıdan sorumlu davranış sergilemeyi istemek ve bunu gerçekleştirmek,
8. Kendisine bir ideoloji edinip davranışlarını yönlendirecek bir takım ahlaki sistem oluşturmak.

2.4.1.5. Psikolojik gelişim

Dengeli ve uzun bir çocukluk çağından sonra fırtına ve gerginlik dönemi olarak adlandırılan ergenlik dönemi ergen için yaşanması oldukça zor bir süreçtir. Ergen çoğu zaman korku, öfke ve kıskançlık gibi toplum tarafından hoş karşılanmayacak olan duygularını gizler. Ergenlikte sık rastlanılan sertlik ve kabalık

gibi davranışlarının ardında, diğer insanlarla ilgilenmeme ve sadece kendi düşüncelerine önem verme olabilir. Ergenken kişi hakkında gerçekçi olmayan beklentilere ve olumsuz duygulara sahip olabilir. Bu duygular ergenin karamsarlığa kapılmasına yol açar. Güvensizlik duygusu ve çevrenin takdirini kazanma isteği, ergenin başarısızlıklarını incelemesine yol açar. Bu tür duygu durumu, ergenin bir gün neşeli iken başka bir gün üzüntülü ve içine kapanık olmasına neden olur (Yavuzer, 2001).

2.4.1.6. Kimlik gelişimi

Kimlik duygusunun kazanılması ergenlik döneminde psikososyal gelişimin en büyük sorun alanlarından biri olmaktadır. Ergenler süreç içinde, anne ve babalarına bağımlı olmaktan, kendilerine bağımlı olmaya doğru kendilik kavramı gerçekleştirirler. Bu süreç kimlik gelişimi olarak adlandırılır (Aktuğ, 2006).

Ergenin uyumlu bir kişilik geliştirmesi, kendini doğru değerlendirebilmesi, kendini kabul edebilmesi açısından önemlidir. Bu anlamda ergenlik döneminin en belirgin kişilik özelliği kendi kendini yönetme yeteneğini kazanmasıyla mümkün olmaktadır. Bu gelişim sürecinde ergenin dengeli ve sürekli bir öz benlik ve kimlik kavramına sahip olabilmesi için edinilmesi gereken alışkanlıklardan biri de, spor yoluyla bireysel ve takım oyunlarında yer almaktır (Mustafa, 2004).

2.4.1.7. Duygusal gelişim

Duygularla ilgili gelişim doğumdan itibaren hayat boyu devam eder. Ergenlik dönemindeki duygusal tepkilerde genel olarak ortak özellikler vardır. Bunun yanında ergen, her insan gibi çeşitli yaşlarda ve farklı durumlarda değişik duygular hissedebilir. Çocukluk dönemi ile ergenlik dönemi arasında duygusal yönden en önemli fark şudur. Çocuklar öfke, kırgınlık ve sevinç gibi duygularını daha açık davranışlarla ve anında ifade eder, buna karşılık ergenlikte bu duygular daha fazla gizlenip, maskelenir. Ergenlikte genel olarak kızların erkeklerden daha önce duygusal olgunluğa ulaştıkları söylenebilir (Kulaksızoglu, 2004).

Ergenlik döneminde duygularda oluşan değişiklikleri şu şekilde açıklayabiliriz. Buluğdan başlayarak ergenin duygularında artma olur. Üzüntü, sevinç, öfke, korku gibi duyguların ifade edilmesinde bu yoğunluk göze çarpar. Fakat ergenin duygusal tepkileri düzenlilik göstermez. Hem duygusal durumlarının

değişim hızı çabuktur, hem de duygularında istikrarsızlık vardır. Ergenin aynı olaya bir gün ara ile gösterdiği tepki değişik olabilir. Ergenlikteki cinsel içerikli beğenme ve beğenilme arzusu bireye heyecan veren bir duygudur. Buluş öncesinden başlayan ve buluşta da devam eden çıplak görünmekten utanma ve mahcup olma ve çekingenlik ergenlerde oldukça yaygın bir duygu durumudur. Biyolojik-cinsel gelişim, duygululuktaki artış ve zihinsel gelişim, ergenlerin akıllarından geçirdiklerinin yoğunluğunu ve niteliğini değiştirir. Ergen hayal kurma yolu ile arzularını düşüncelerine yansıtır. Ergen bulunduğu döneme has sıkıntıların kendisinde yarattığı etkiye ve stresörleri algılayış biçimine göre tedirginlik ve huzursuz olma duygularını hissedebilir. Ergen vücudunda olan değişimleri anlamak, yeni duygularına alışmak için yalnız kalma isteği duyabilir. Ergen, döneminde meydana gelen hızlı değişim nedeniyle, çabuk yorulabilir ve çalışmaya karşı isteksizlik duyguları gösterebilir (Hurlock, 1987).

2.5. Sporun Tanımı Ve Önemi

Spor kelimesi ingilizcenin yardımıyla dünyaya olmasına rağmen İngiliz kökenli değildir. Latince “dağıtmak”, “birbirinden ayırmak” anlamına gelen *Disportare* veya *Deportare* kelimelerinden doğmuştur. *Bu kelimeyi ingilizlerin Disport ya da Desport*, Fransızların ise *se deporter* ya da *se desporter* olarak kullandıkları görülmektedir. Zaman içerisinde kelimelerdeki aşınma nedeniyle önce sport daha sonra da spor olarak kullanılmaya başlanmıştır ve literatürde bugünkü yerini almıştır (Alpman, 1972).

Spor; ferdin tabii çevresini beşeri çevre haline getirirken, elde ettiği kabiliyetleri geliştirirken, belirli kurallar altında araçlı ya da araçsız, ferdi ya da toplu olarak, boş zaman kavramı içinde veya tam zamanını alacak şekilde meslekleştirilerek yaptığı sosyalleştirici, toplumla bütünleştirici, ruh ve fiziki geliştiren, rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir olgudur (Kasap, 1996).

Spor, insanın doğayla savaşırken kazandığı ana beceri ve geliştirdiği araçlı ve araçsız savaş yöntemlerini, boş zamanındaki artışa paralel olarak tek tek ya da topluca, barışçı bir biçimde ve benzetim yoluyla, oyun, oyalama ve iş stresinden uzaklaşma için kullanılmasına dayalı olarak estetik, teknik, fizik, yarışmacı ve toplumsal bir süreçtir (Fişek, 1998).

Tüm bu tanımlardan da anlaşıldığı gibi, spor; sağlık, boş zamanları değerlendirmek ya da performans gibi hangi amaçla yapılırsa yapılsın, içinde hep yarışma kavramı vardır. Spor yapan kişi ya da gruplar rakipleriyle, zamanla, doğa koşullarıyla veya en azından kendileriyle yarışır (İnal, 2003).

Spor her şeyden önce insan unsuruna hitap ettiği için, amaç ister sağlıklı ve iş verimi yüksek bir toplum oluşturmak olsun ister geleceğe güvenle bakabilecek yapıcı, sağlıklı ve üretken gençlik yetiştirmek olsun, ister sosyal çözülmeye ve yabancılaşmaya karşı kullanılacak bir araç olması özelliği ile sporun günümüzde çok etkin ve vazgeçilmez bir sosyal olgu durumuna geldiği açık bir gerçektir (Yetim, 2005).

Spor; sosyal insanların yetiştirilmesinde eğitimin ayrılmaz bir parçasıdır. Spor yoluyla sosyalleşmek, insanlar arasında menfaatsiz bir yakınlığın doğması ile insancıl kaynaşmayı gerçekleştirebilir (Atalay, 1998).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Amacı

Şırnak ilinde öğrenim gören lise öğrencilerinin spor yapma alışkanlığı ile beden algıları arasındaki ilişkinin saptanması

3.2. Araştırmanın Problem Cümlesi

Spor yapma alışkanlığı lise öğrencilerinin beden algılarını etkiler mi?

3.3. Araştırmanın Alt Problemleri

1. Bireylerin spor yapma alışkanlığı ile öğrenim gördükleri sınıf arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Bireylerin spor yapma alışkanlığı ile ailelerinin aylık geliri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Bireylerin spor yapma alışkanlığı ile ailelerinin ikamet ettikleri yer arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Bireylerin spor yapma alışkanlığı ile aile yapıları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. Bireylerin spor yapma alışkanlığı ile kardeş sayıları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
6. Bireylerin spor yapma alışkanlığı ile babalarının eğitim düzeyi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
7. Bireyin spor yapma alışkanlığı ile annelerinin eğitim düzeyi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
8. Bireylerin spor yapma alışkanlığı ile babalarının mesleği arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
9. Bireylerin spor yapma alışkanlığı ile annelerinin mesleği arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

10. Aktif spor yapmak beden algısı düzeyini etkiler mi?
11. Spor yapmaya ayrılan süre ile beden algısı arasında ilişki var mıdır?
12. Bireylerin spor yapma alışkanlığı ile öğrenim görmekte oldukları lise türü arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
13. Bireylerin spor yapma alışkanlığı ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
14. Bireylerin spor yapma amaçları ile beden algısı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

3.4. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Şırnak ili ve ilçelerindeki bütün lise öğrencileri oluşturmaktadır.

Araştırmanın örneklemini Şırnak il merkezinde ve ilçelerindeki lise öğrencilerinden rastgele seçilmiş 827 kadın ve 587 erkek olmak üzere toplamda 1414 kişi oluşturmaktadır. Katılımcıların onayı alındıktan sonra çalışma gerçekleştirilmiştir.

3.5. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada var olan durumu betimlemek amacıyla tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmada, Şırnak ilinde öğrenim gören lise öğrencilerinin spor yapma alışkanlığı ile bedenlerini algılama düzeyleri arasındaki ilişki saptanmaya çalışılmıştır.

3.6. Verilerin İstatistiksel Analizi

Çok Yönlü Beden-Self İlişkisi ölçeğinden elde edilen verilerin değerlendirilmesinde SPSS 20.0 istatistik programı kullanılmış, normallik testi, homojenlik testi, çapraz tablolar testi, post-hoc değerlerinin verdiği sonuçlara göre gruplarda farklılık olup olmadığı, anlamlılık testi ve betimsel istatistik sonuçları elde edilmiş olup tablo halinde sonuçlar yorumlanmıştır. Ayrıca bu çalışmada, hata düzeyi 0,05 olarak kabul edilmiştir.

3.7. Hipotez

Spor yapan bireylerin bedenlerini algılama düzeyleri daha yüksektir. Bu temel hipotezin yanında;

1. Demografik değişkenler beden algısı düzeyini etkiler.
2. Spor yapma alışkanlığı ile demografik değişkenler birbiriyle ilişkilidir.

3.8. Kapsam ve Sınırlılıklar

Bu araştırmanın kapsam ve sınırlılıkları aşağıdaki şekildedir:

1. Şırnak ilinde ikamet eden, lise öğrencileriyle sınırlıdır.
2. Uygulama 2015-2016 eğitim öğretim yılında Eylül-Şubat ayları içerisinde gerçekleştirilmiştir.
3. Araştırma verileri ‘Çok Yönlü Beden-Self İlişkisi Ölçeği’ (The Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-MBSRQ)’nin ölçtüğü ile sınırlıdır.

3.9. Veri Toplama Araçları

Araştırmada öğrenciler hakkında bilgi toplayabilmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan ‘Kişisel Bilgi Formu’, ile öğrencilerin beden algısı düzeyini ölçmek amacıyla ‘Çok Yönlü Beden-Kendilik(Self) ilişkileri Ölçeği’ kullanılmıştır.

3.9.1. Kişisel bilgi formu

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin kendilerine ilişkin bazı bilgileri elde etmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu’nda; öğrencinin cinsiyeti, öğrenim görmekte olduğu lise türü, öğrenim gördüğü sınıf, ailesinin aylık ortalama geliri, ailesinin ikamet ettiği yer, aile yapısı, kardeş sayısı, babasının eğitim düzeyi, annesinin eğitim düzeyi, babasının mesleği, annesinin mesleği gibi demografik bilgiler elde etmeye yönelik sorular yer almaktadır.

3.9.2. Çok yönlü beden-kendilik (self) ilişkileri ölçeği (ÇYBKİÖ)

Araştırmaya katılan bireylerin bedenlerini algılama düzeylerini belirlemek

amacıyla Doğan O., ve Doğan S., (1992) tarafından geliştirilen, geçerlik ve güvenilirliği sınanmış “Çok Yönlü Beden-Self İlişkisi Ölçeği (*The Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-MBSRQ*) ”, kullanılmıştır (Doğan O., ve Doğan S., 1992).

Çok Yönlü Beden-Self İlişkisi Ölçeği beden imgesi yapısının benlik-tutumusal yönlerini değerlendirmek için geliştirilen ve 57 maddeden oluşan kendini değerlendirme ölçeğidir. Türkiye’de Orhan Dogan ve Selma Dogan tarafından çeviri işlemlerinden sonra madde analizi, geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmış, sonuçta Türk toplumu için, 57 maddeden oluşmasına karar vermişlerdir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısının 0,94 olduğunu saptamışlardır (Doğan O., ve Doğan S., 1992).

Çok Yönlü Beden-Self İlişkisi Ölçeği (*The Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-MBSRQ*) beden imgesinin tutumsal yönlerini değerlendirmek için orijinali Winstead ve Cash (1984) tarafından 140 maddelik bir ölçek olarak geliştirilmiş, 54 maddelik kısa forma dönüştürülmüş, beden alanlarıyla ilgili 9, vücut ağırlığı ile ilgili 6 madde eklenmesiyle birlikte 57 madde halini alan, ruhsal (duygusal, bilişsel, davranışsal), bedensel (fiziksel görünüş, fiziksel yeterlilik, biyolojik bütünlük) göstergeden oluşan Çok Yönlü Beden-Self İlişkisi Ölçeği (MBSRQ) kullanılmıştır.

Ters anlatımlı maddelerin tümü birlikte şunlardır: 12, 13, 14, 25, 26, 27, 29,30, 31, 33, 35, 37, 39, 40, 41. Bir deneğin ölçeğin maddelerinden aldığı puanların toplamı ölçek toplam puanını gösterir. Ölçeğin Türkçe formuna göre bir denek ölçekten en az 57, en çok 285 puan alabilir. Bir deneğin bir alt grubun maddelerinden aldığı toplam puanın, alt grup madde sayısına bölünmesiyle bulunur. Bulunan değer aynı zamanda o alt grubun madde ortalama puanıdır. Buna göre bir deneğin alt grup ortalama puanı en az 1, en çok 5 olabilir (Doğan, 1992).

Ölçeğin Türkçe uyarlamasının geçerlik çalışması, kapsam geçerliği ve yapı geçerliği yönlerinden yapılmıştır. Kapsam geçerliği için ölçeğin Türkçeye uyarlamasıyla, ülkemizde geçerlik ve güvenilirlik çalışması Hovardaoğlu (1990), tarafından yapılmış olan Vücut Algısı Ölçeği-Body Cathexis Scale (BCS) karşılaştırılmıştır. 45’i kız 45’ierkek olmak üzere 90 üniversite öğrencisine her iki

ölçek verilmiş, toplam puanlar arasındaki korelasyon katsayısına bakılmıştır. Ölçeklerden elde edilen veriler bilgisayarla değerlendirilmiş, korelasyon katsayılarının hesaplanmasında Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Tekniği kullanılmıştır. Deneklerin her iki ölçekten aldıkları toplam puanlar arasındaki $r = .58$ olarak bulunmuştur ve anlamlı düzeyde olduğu görülmüştür ($p < 0.001$). Yapı geçerliği için 20'si spor yapmayan kız, 20'si erkek olmak üzere toplam 40, düzenli spor yapan 20'si kız, 20'si erkek olmak üzere toplam 40 üniversite öğrencisine MBSRQ'nun Türkçe uyarlaması verildi. Düzenli spor yapan öğrencilerin ölçekten aldıkları ortalama toplam puanları 214,5 MOP'ları 3,76; spor yapmayan öğrencilerin ortalama toplam puanları 197,45, MOP'ları 3,46'dır. Her iki grubun MOP'ları arasında fark istatistiksel yönden anlamlı bulunmuştur ($t=3,82$, $p < 0,01$). Ayrıca dermatoloji servisinde yatan 8'i kadın, 22'si erkek olmak üzere toplam 30 hastaya, bilinen bir ruhsal-bedensel hastalığı olmayan ve 12'si kadın, 18'i erkek olmak üzere toplam 30 sağlıklı denekten oluşan kontrol grubuna ölçeğin Türkçe uyarlaması verilmiştir ve bu grupların madde ortalama puanları (MOP) karşılaştırılmıştır (Dogan, 1992).

Ölçeğin güvenirlik çalışması test-tekrar test yöntemiyle yapılmıştır. Bunun için ölçek 20'si kız, 20'si erkek olmak üzere toplam 40 üniversite öğrencisine iki hafta arayla uygulanmış, her iki uygulamada bulunan alt grup ve ölçek toplam puanları arasındaki korelasyona bakılmıştır. Yapılan güvenirlik çalışmasında alt grupların kendi içlerindeki güvenirlik katsayıları kızlarda 0,96, erkeklerde 0,92, tüm deneklerde 0,94 olarak bulunmuştur.

Tüm denekler için alt grupların alfa iç tutarlık katsayıları 0,72-0,81 arasında değişmektedir (Dogan, 1993).

Ölçeğin uygulandığı bireyler ölçekte yer alan her anlatımın kendilerine ne kadar uyduğunu ya da uymadığını “kesinlikle katılmıyorum”, “çoğunlukla katılmıyorum”, “kararsızım”, “çoğunlukla katılıyorum”, “kesinlikle katılıyorum” seçeneklerinden birini işaretleyerek belirtir. Bu seçenekler doğru anlatımlarda sırasıyla 1, 2, 3, 4, 5 puan; ters anlatımlarda ise sırasıyla 5, 4, 3, 2, 1 puan alır. Bir deneğin ölçeğin tüm maddelerinden aldığı puanların toplamı “ölçek toplam puanı

(ÖTP)’dir. Bir denek en az 57, en çok 285 puan alabilir. Alt grup toplam puanı o alt grubun madde sayısına bölünerek ‘alt grup ortalama puanı (AGOP)’ buna göre bir denek en az 1, en çok 5 puan alabilir, ölçekten alınan toplam puan, ölçek toplam madde sayısına bölünerek ‘madde ortalama puanı (MOP)’ bu değer de en düşük 1, en yüksek 5 puan olarak bulunur. Madde ortalama puanının düşük olması beden imgesi bozukluğu lehinedir (Doğan, 1993).



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde, elde edilen sonuçlar tablo halinde sunulmuştur. İstatistiksel değerlendirme, SPSS 20.0 programı kullanılarak yapılmıştır. Araştırmada elde edilen veriler ortalama, standart sapma ve frekans değerleri olarak sunulmuştur.

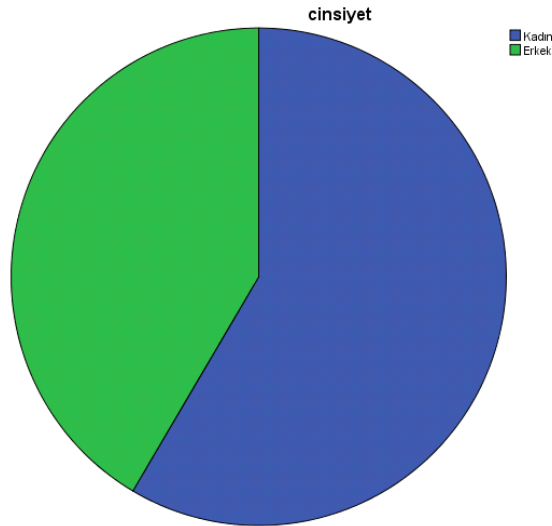
4.1. Demografik Bilgilere Göre Öğrenciler

4.1.1. Cinsiyetlerine göre öğrencilerin dağılımı

Tablo 4.1: Cinsiyetlerine Göre Öğrencilerin Dağılımı

Cinsiyet	Frekans	Yüzde
Bay	587	41,5
Bayan	827	58,5
Toplam	1414	100

Ankete cevap veren 1414 öğrencinin %58,5'u bayan ve %41,5'i baydır.



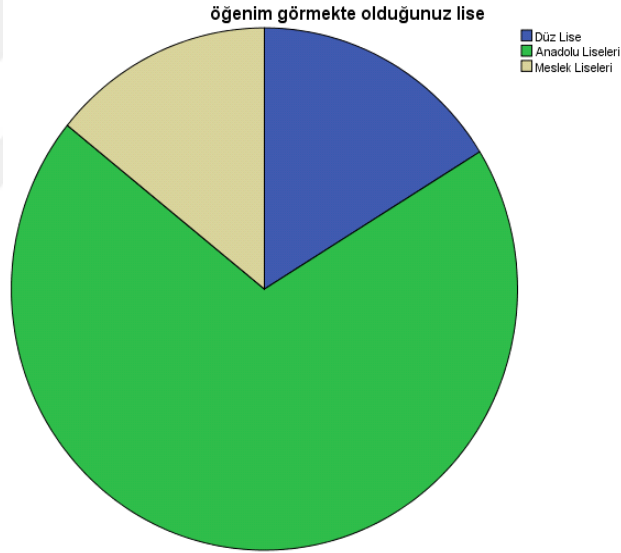
Grafik 4.1: Cinsiyetlerine Göre Öğrencilerin dağılımı

4.1.2. Öğrenim görmekte olduğu lise türüne göre öğrencilerin dağılımı

Tablo 4.2: Öğenim Görmekte Oldukları Liselere Göre Öğrencilerin Dağılımı

Yaşlar	Frekans	Yüzde
Düz Lise	229	16,2
Anadolu Liseleri	984	69,6
Meslek Liseleri	201	14,2
Toplam	1414	100

Ankette cevap veren 1414 öğrencinin %16,2'si Düz lise, %69,6'sı Anadolu liseleri, %14,2'si Meslek lisesi öğrencisidir.



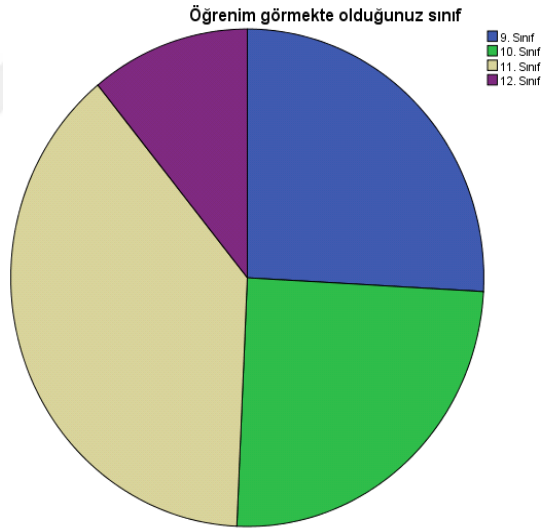
Grafik 4.2: Öğenim Görmekte Oldukları Liselere Göre Öğrencilerin Dağılımı

4.1.3. Öğrenim gördükleri sınıflara göre öğrencilerin dağılımı

Tablo 4.3: Öğrenim Gördükleri Sınıflara Göre Öğrencilerin Dağılımı

Sınıf	Frekans	Yüzde
9. sınıf	366	25,9
10. sınıf	351	24,8
11. sınıf	543	38,4
12. sınıf	154	10,9
Toplam	1414	100

Ankete cevap veren 1414 öğrencinin %25,9'u dokuzuncu sınıf öğrencisi, %24,8'i onuncu sınıf öğrencisi, %38,4'ü on birinci sınıf öğrencisi, %10,9'u on ikinci sınıf öğrencisidir.



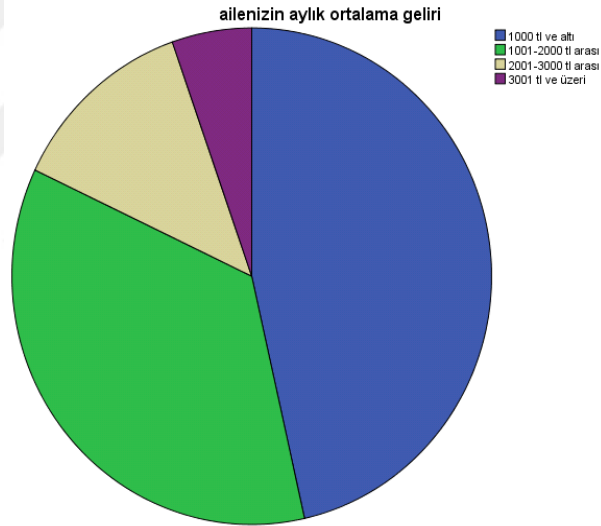
Grafik 4.3: Öğrenim Gördükleri Sınıflara Göre Öğrencilerin Dağılımı

4.1.4. Ailelerinin aylık ortalama gelirlerine göre öğrencilerin dağılımı

Tablo 4.4: Ailelerinin Aylık Ortalama Gelirlerine Göre Öğrencilerin Dağılımı

Aile Aylık Gelir	Frekans	Yüzde
1000 TL ve Altı	657	46,5
1001-2000 TL Arası	503	36,6
2001-3000 TL Arası	178	12,6
3001 TL ve Üzeri	76	5,4
Toplam	1414	100

Ankete katılan 1414 Öğrencinin, Ailelerinin Aylık Geliri %46,5'i 1000 TL ve Altı, %36,6'sı 1001-2000 TL Arası, %12,6'sı 2001-3000 TL arası, %5,4'ü 3001 TL ve Üzeridir.



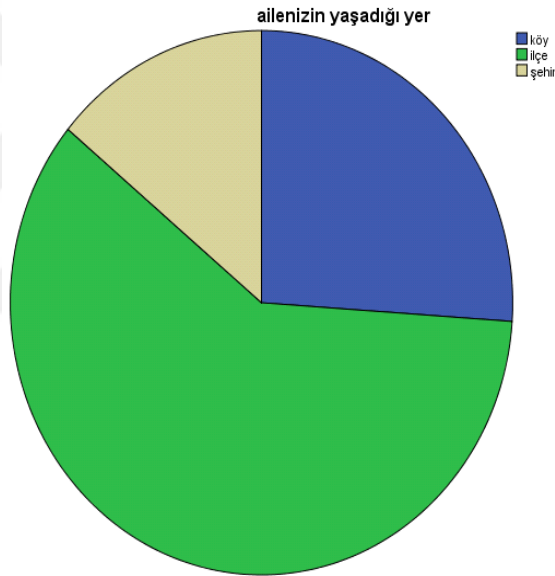
Grafik 4.4: Ailelerinin Aylık Ortalama Gelirlerine Göre Öğrencilerin Dağılımı

4.1.5. Ailelerinin ikamet ettiği yerlere göre öğrencilerin dağılımı

Tablo 4.5: Ailelerinin İkamet Ettiği Yerlere Göre Öğrencilerin Dağılımı

İkamet Edilen Yer	Frekans	Yüzde
Köy	369	26,1
İlçe	847	59,9
Şehir	198	14,0
Toplam	1414	100

Ankete katılan 1414 Öğrencinin, %26,1'i köy, %59,9'u İlçe, %14,0'ı da şehirde ikamet etmektedir.



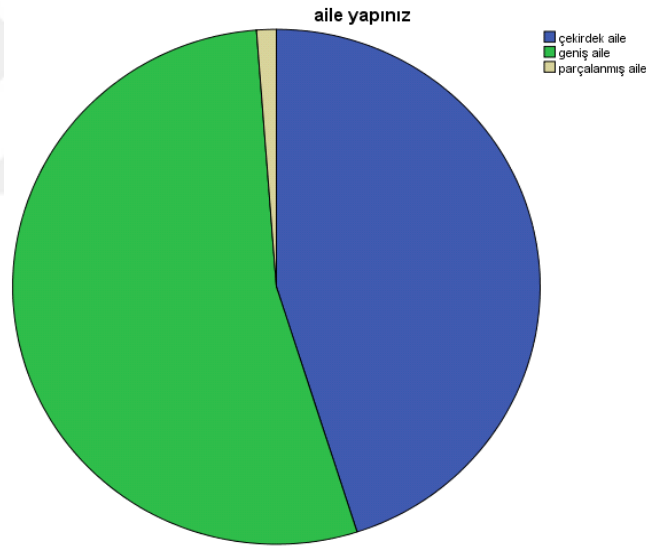
Grafik 4.5: Ailelerinin İkamet Ettiği Yerlere Göre Öğrencilerin Dağılımı

4.1.6. Aile yapılarına göre öğrencilerin dağılımı

Tablo 4. 6: Aile Yapılarına Göre Öğrencilerin Dağılımı

Aile Yapısı	Frekans	Yüzde
Çekirdek Aile	637	45,1
Geniş Aile	760	53,7
Parçalanmış Aile	17	1,2
Toplam	1414	100

Ankete katılan 1414 Öğrencinin, %45,1'i çekirdek aile, %53,7'si geniş aile, %1,2'si de parçalanmış aile yapısına sahiptir.



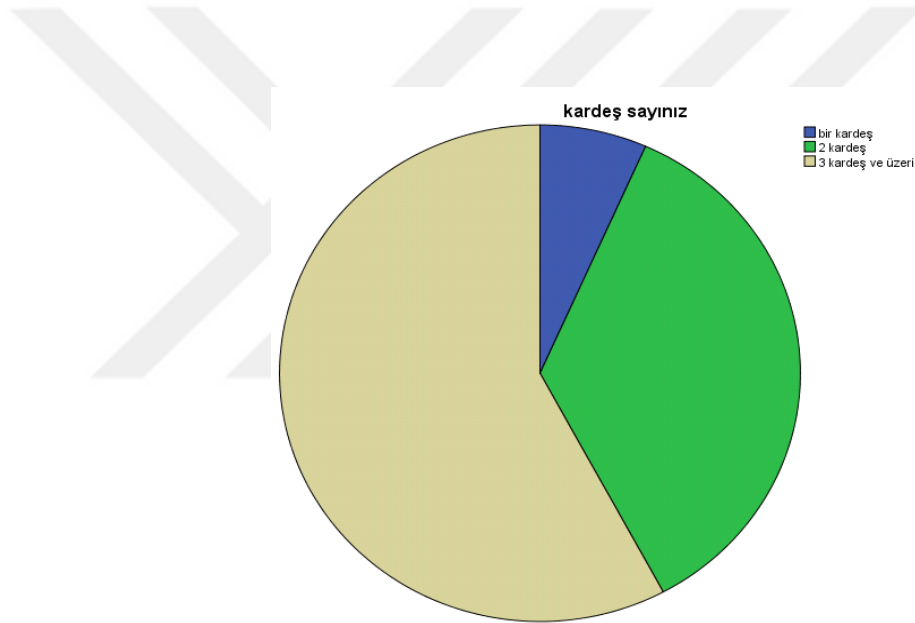
Grafik 4.6: Aile Yapılarına Göre Öğrencilerin Dağılımı

4.1.7. Kardeş sayısına göre öğrencilerin dağılımı

Tablo 4.7: Kardeş Sayısına Göre Öğrencilerin Dağılımı

Kardeş Sayısı	Frekans	Yüzde
Bir Kardeş	94	6,6
İki Kardeş	502	35,5
Üç Kardeş ve Üzeri	818	57,9
Toplam	1414	100

Ankete katılan 1414 Öğrencinin, %6,6'sı Bir Kardeş, %35,5'i iki kardeş, %57,9'u Üç Kardeş ve Yukarısına sahiptir.



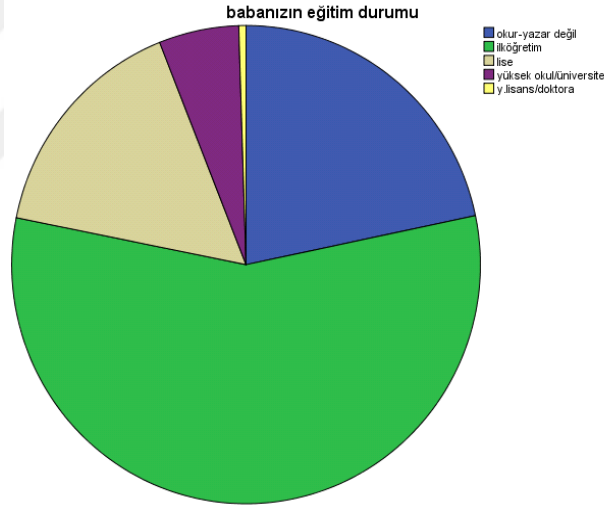
Grafik 4.7: Kardeş Sayısına Göre Öğrencilerin Dağılımı

4.1.8. Babalarının eğitim düzeylerine göre öğrencilerin dağılımı

Tablo 4.8: Babalarının Eğitim Düzeylerine Göre Öğrencilerin Dağılımı

Babanın Eğitim Düzeyi	Frekans	Yüzde
Okur Yazar Değil	307	21,7
İlköğretim	798	56,4
Lise	224	15,8
Yüksek Okul/Üniversite	78	5,5
Yüksek Lisans/Doktora	7	0,5
Toplam	1414	100

Ankete katılan 1414 Öğrencinin, %21,7'i Okur Yazar Değil, %56,4 'ü İlköğretim, %15,8'i Lise, %5,5'i Yüksek Okul/Üniversite, %0,5'i Yüksek Lisans/Doktora cevabı vermişlerdir.



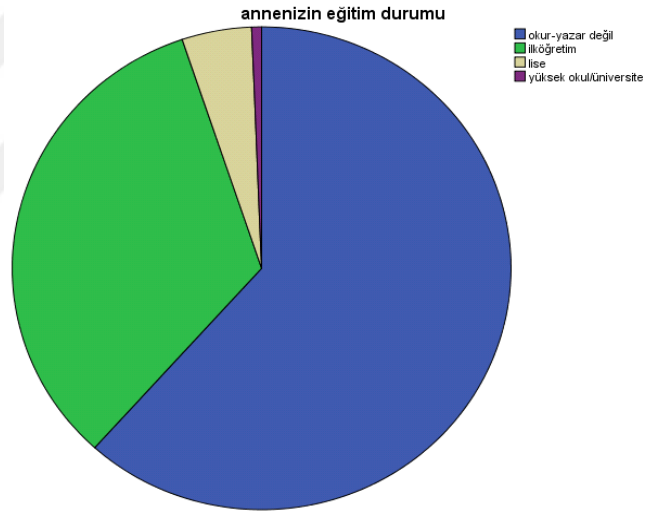
Grafik 4.8: Babalarının Eğitim Düzeylerine Göre Öğrencilerin Dağılımı

4.1.9. Annelerinin eğitim düzeyine göre öğrenci dağılımı

Tablo 4.9: Annelerinin Eğitim Düzeyine Göre Öğrenci Dağılımı

Annenin Eğitim Düzeyi	Frekans	Yüzde
Okur Yazar Değil	872	61,7
İlköğretim	469	33,2
Lise	64	4,5
Yüksek Okul/Üniversite	9	0,6
Toplam	1414	100

Ankete katılan 1414 Öğrencinin, %61,7'si Okur Yazar Değil, %33,2'si İlköğretim, %4,5'i Lise, %0,6'sı Yüksek Okul/Üniversite cevabı vermişlerdir.



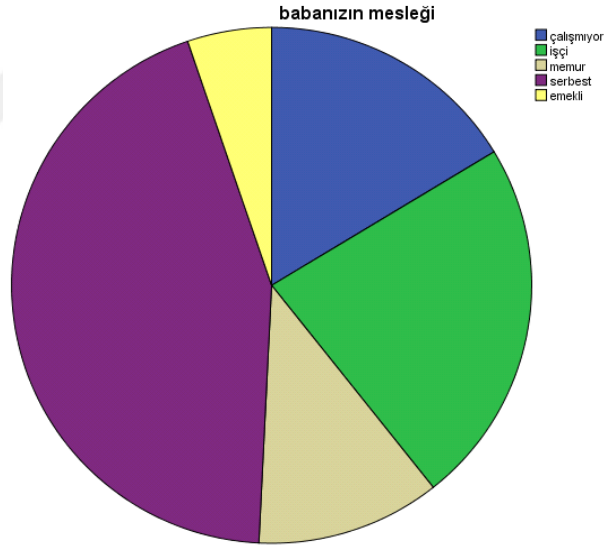
Grafik 4.9: Annelerinin Eğitim Düzeyine Göre Öğrenci Dağılımı

4.1.10. Babalarının mesleğine göre öğrenci dağılımı

Tablo 4.10: Babalarının Mesleğine Göre Öğrenci Dağılımı

Babanızın Mesleği	Frekans	Yüzde
Çalışmıyor	231	16,3
İşçi	325	23,0
Memur	162	11,5
Serbest	622	44,0
Emekli	74	5,2
Toplam	1414	100

Ankete katılan 1414 Öğrencinin, %16,3'ü çalışmıyor, %23,0'ü işçi, %11,5'i memur, %44,0'ü serbest %5,2'si emekli cevabını vermişlerdir.



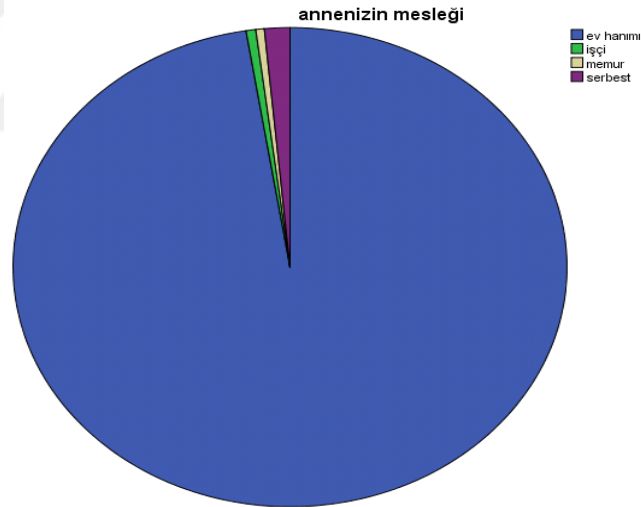
Grafik 4.10: Babalarının Mesleğine Göre Öğrenci Dağılımı

4.1.11. Annelerinin mesleğine göre öğrenci dağılımı

Tablo 4. 11: Annelerinin Mesleğine Göre Öğrenci Dağılımı

	Frekans	Yüzde
Ev Hanımı	1378	97,5
İşçi	8	0,6
Memur	7	0,5
Emekli	21	1,5
Toplam	1414	100

Ankete katılan 1414 Öğrencinin, %97,5'i Ev Hanımı %,0,6'sı İşçi, %0,5'i Memur, %1,5'i Serbest %5,2'si cevabını vermişlerdir.



Grafik 4.11: Annelerinin Mesleğine Göre Öğrenci Dağılımı

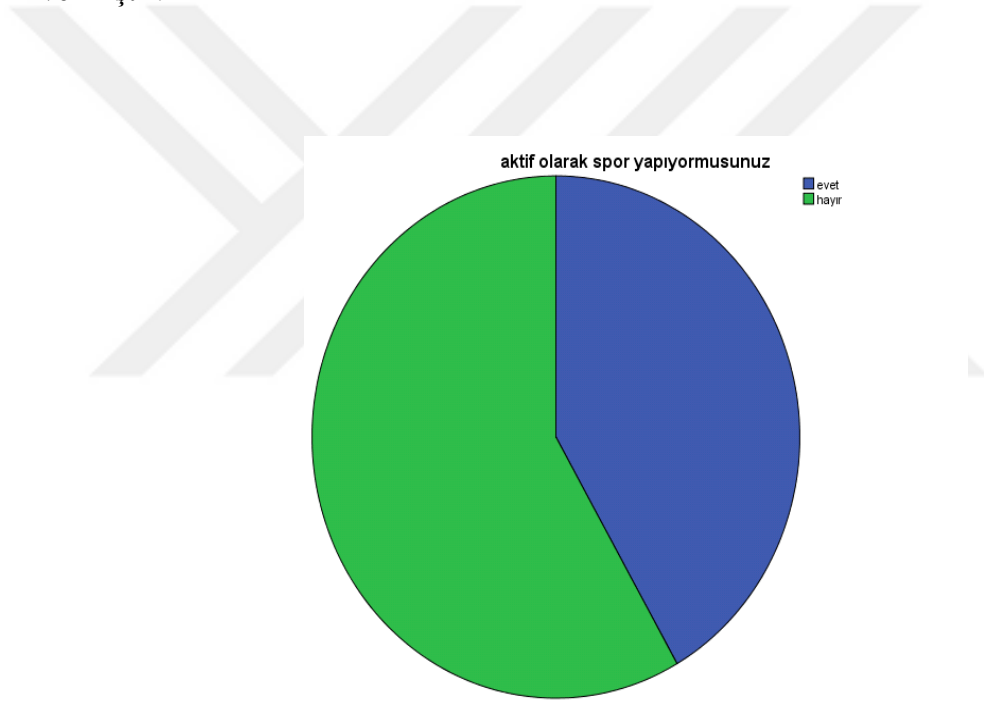
4.2. ÇOK YÖNLÜ BEDEN İLİŞKİSİ FAALİYETLERİ

4.2.1. Aktif olarak spor yapıyor musunuz? İfadesine göre öğrenci dağılımı

Tablo 4.12: Aktif Olarak Spor Yapıyor musunuz? İfadesine Göre Öğrenci Dağılımı

	Frekans	Yüzde
Evet	590	41,7
Hayır	824	58,3
Toplam	1414	100

Ankete katılan 1414 öğrencinin,%41,7'si evet, %58,3'ü hayır cevabı vermiştir.



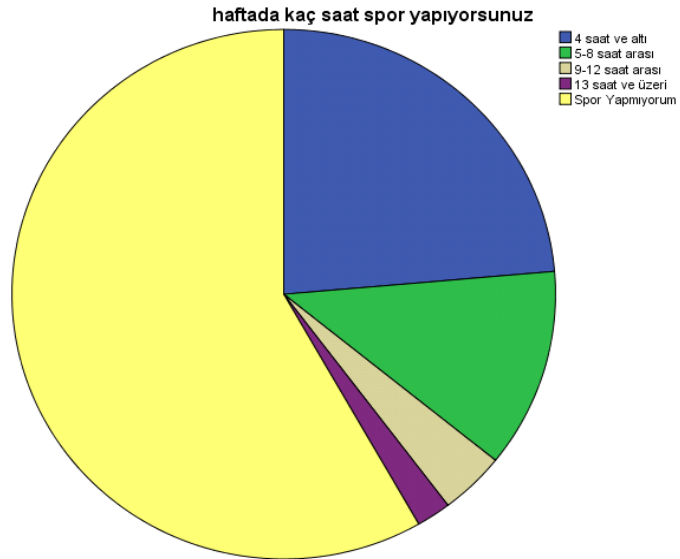
Grafik 4.12: Aktif Olarak Spor Yapıyor musunuz İfadesine Göre Öğrenci Dağılımı

4.2.2. Haftada kaç saat spor yapıyorsunuz? İfadesine göre öğrenci dağılımı

Tablo 4.13: Haftada Kaç Saat Spor Yapıyorsunuz? İfadesine Göre Öğrenci Dağılımı

	Frekans	Yüzde
4 Saat ve Altı	334	23,6
5-8 Saat Arası,	172	12,2
9-12 Saat Arası	55	3,9
13 Saat ve Üzeri	29	2,1
Spor Yapmıyorum	824	58,3
Toplam	1414	100

Ankete katılan 1414 öğrencinin, %23,6'sı 4 saat ve altı, %12,2'si 5-8 saat arası, %3,9'ü 9-12 saat arası, %2,1'13 saat ve üzeri %58,3'ü spor yapmıyorum cevabını vermişlerdir.



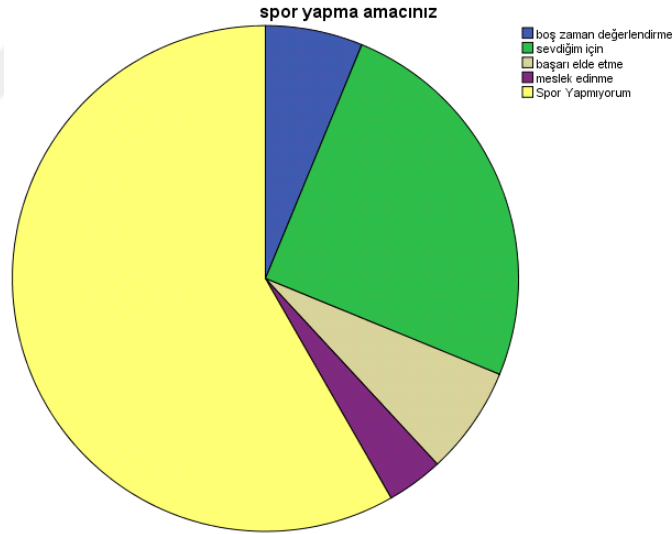
Grafik 4.13: Haftada Kaç Saat Spor Yapıyorsunuz İfadesine Göre Öğrenci Dağılımı

4.2.3. Spor yapma amacınız ifadesine göre öğrenci dağılımı

Tablo 4.14: Spor Yapma Amacınız İfadesine Göre Öğrenci Dağılımı

	Frekans	Yüzde
Boş Zaman Değerlendirme	88	6,2
Sevdiğim İçin	353	25,0
Başarı Elde Etme	98	6,9
Meslek Edinme	51	3,6
Spor Yapmıyorum	824	58,3
Toplam	1414	100

Ankete katılan 1414 Öğrencinin, %6,2'si Boş Zaman Değerlendirme, %25,'i Sevdiğim İçin %6,9'u Başarı Elde Etme, %3,6'sı Meslek Edinme, %58,3 Spor Yapmıyorum cevabı vermişlerdir.



Grafik 4.14: Spor Yapma Amacınız İfadesine Göre Öğrenci Dağılımı

4.3. İLİŞKİ ÖLÇEKLERİNE GÖRE ANALİZ

4.3.1. Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetleri ile spor yapma durumları arasındaki ki kare ilişkisi

Tablo 4.15: Öğrencilerin Cinsiyetleri İle Spor Yapma Durumları Arasındaki İlişki

Cinsiyet	Dağılım	Aktif Olarak Spor Yapıyor musunuz?		Toplam
		Evet	Hayır	
Kadın	Sayı (N)	262	565	827
	%Cinsiyet	31,7%	68,3%	100,0%
	Toplam	18,5%	40,0%	58,5%
Erkek	Sayı (N)	328	259	587
	%Cinsiyet	55,9%	44,1%	100,0%
	Toplam	23,2%	18,3%	41,5%
Toplam	Sayı (N)	590	824	1414
	%Cinsiyet	41,7%	58,3%	100,0%
	Toplam	41,7%	58,3%	100,0%

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetleri ile spor yapma durumları arasındaki ilişkisi 0,05 anlamlılık düzeyine göre incelendiğinde anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Kadın öğrencilerin %63,3 spor yapmamasına karşın Erkek öğrencilerin %55,9'nun spor yaptığı gözlemlenmektedir. $P < 0,05$ aktif spor yapıyor musunuz? Sorusu ile cinsiyet arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir. Cramer's V değerinden İlişki derecesinin de (0,24) %24 olduğu tespit edilmiştir.

4.3.2. Kadın ve erkek öğrencilerin çok yönlü beden kendilik ilişkileri ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları ve standart sapmaları ile ortalamalar arası farkların t değerleri

Tablo 4.16: Öğrencilerin Cinsiyet ve Çok Yönlü Beden Kendilik İlişkisi

Cinsiyet	N	X	Ss	t	P
Kadın	827	206,3519	30,64509	-1,958	,050
Erkek	587	209,6661	32,35560	-1,940	

Tablo 16'ya göre cinsiyet açısından katılımcıların çok yönlü beden kendilik ilişkileri ölçeğinden aldıkları puanların ortalama değerlerine bakıldığında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür. Öte yandan erkeklerin kadınlara göre beden algılma düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

4.3.3. Öğrencilerin öğrenim görmekte oldukları lise türü ile çok yönlü beden kendilik ilişkileri ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları ve standart sapmaları

Tablo 4.17: Öğrencilerin Öğrenim Gördüğü Lise Türü ile İle Çok Yönlü Beden Kendilik İlişkisi

Öğrenim Görmekte Olduğu Lise	N	X	Ss	F	p	Fark
Düz Lise	229	209,3624	32,12700	1,799	,166	----
Anadolu Liseleri	984	206,7154	30,95963			
Meslek Liseleri	201	210,8209	32,54870			
Toplam	1414	207,7277	31,39773			

Araştırmaya katılan 1414 öğrencinin Düz Lise 209, Anadolu Lisesi 206, Meslek Liseleri 210 aritmetik ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir. Düz Lise 32, Anadolu Liseleri 31, Meslek Liseleri 33 standart sapmaya sahiptir. Varyansların homojen olup olmadığını da Welc testi değerine bakarsak $0,180 > 0,05$ olduğundan varyansların homojen olduğu tespit edilmiştir. Post Hoc değerlerine baktığımızda liseler arasında herhangi bir farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir. Zaten $p=0,166$ olduğundan anlam ilişkisi de olmadığı tespit edilmişti. Ayrıca 827 kadın ve 587 erkek arasında toplam 1414 kişinin öğrenim görmekte olduğu lise ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p=0,048$). Tablo 17 'ya göre meslek lisesesi öğrencilerinin çok yönlü beden ilişkilerinin diğer liselere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

4.3.4. Öğrencilerin öğrenim görmekte oldukları sınıf ile çok yönlü beden kendilik ilişkileri ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları ve standart sapmaları

Tablo 4.18: Öğrencilerin Öğrenim Görmekte Oldukları Sınıf İle Çok Yönlü Beden Kendilik İlişkisi

ÖğrenimGörmek Olduğu Sınıf	N	X	Ss	F	P	Fark
9.Sınıf	366	210,0219	32,84367	2,226	,083	
10.Sınıf	351	206,0997	31,32281			
11.Sınıf	543	208,5543	30,26233			
12.Sınıf	154	203,0714	31,61308			
Toplam	1414	207,7277	31,39773			

Çok yönlü beden ilişkileri ölçüsü ile okuduğu sınıf düzeyleri arasında $p=0,83$ olduğu tespit edilmiş ve anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. 9. sınıf 210, 10. Sınıf 206, 11. 209, 12 Sınıf 203 ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir. 9. sınıf 33, 10. Sınıf 31, 11 Sınıf 30, 12. Sınıf 32 standart sapmaya sahip olduğu tespit edilmiştir ve 9. Sınıfta okuyan öğrencilerin beden algılama düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Varyansların homojen olduğu tespit edilmiştir. Welch=0,92. Post hoc değerlerine baktığımızda 9. Sınıf ile 12 sınıf arasında bir farklılık olduğu tespit edilmemiştir. Tablo 18'e göre 9. Sınıf öğrencilerinin çok yönlü beden ilişkilerinin diğer sınıflara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

4.3.5. Öğrencilerin ailelerin ortalama aylık gelirleri ile çok yönlü beden kendilik ilişkileri ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları ve standart Sapmaları

Tablo 4.19: Öğrencilerin Ailelerin Ortalama Aylık Gelirleri İle Çok Yönlü Beden Kendilik İlişkisi

Ailenizin Aylık Toplam Geliri	N	X	Ss	F	p	Fark
1000 TL ve Altı	657	205,6119	30,89005	3,124	,025*	1-2,4
1001-2000 TL Arası	503	209,3598	30,62555			
2001-3000 TL Arası	178	207,4944	33,51216			
3001 TL ve Üzeri	76	215,7632	34,29086			
Toplam	1414	207,7277	31,39773			

Çok yönlü beden ilişkileri ölçüsü ile ailenizin aylık geliri arasında $p=0,25$ olduğu tespit edilmiş ve anlamlı bir farklılık bulunmuştur. 1000 TL ve altı 206, 1001-2000 TL arası 209, 2001-3000 TL Arası 207,3001 TL ve Üzeri 216 Ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir. 1000 TL ve altı 31, 1001-2000 31,2001-3000TL Arası 34, 3001 TL ve Üzeri 34 standart sapmaya sahip olduğu tespit edilmiştir. Varyansların homojen olmadığı tespit edilmiştir. Welch=0,36. Post hoc değerlerine baktığımızda 1000 tl ve altı ve 1001-2000 ve de 3000 üzeri gelir arasında bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Tablo 19'a göre görüldüğü üzere öğrencilerin çok yönlü beden ilişkisi ile aylık gelir durumu arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptandı ($F=3.124$, $p<0.05$) bu anlamlılık ölçekten alınan puanların 1000 tl ve altı ($X=205.612$) ile 3001 tl ve üzeri ($X=215.763$) arasındaki farktan kaynaklandığı belirlendi. 3000 tl ve üzeri aylık gelire sahip öğrencilerin çok yönlü beden ilişkilerinin diğer gelir durumuna göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

4.3.6. Öğrencilerin oturduğu yer ile çok yönlü beden kendilik ilişkileri ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları ve standart sapmaları

Tablo4.20: Öğrencilerin Oturduğu Yer ile Çok Yönlü Beden Kendilik İlişkisi

Ailenizin Oturduğu Yer	N	X	Ss	F	p	Fark
Köy	369	207,1247	32,62710	,122	,886	----
İlçe	847	207,8264	30,25263			
Şehir	198	208,4293	33,92261			
Toplam	1414	207,7277	31,39773			

Çok yönlü beden ilişkileri ölçüsü ile ailenizin oturduğu yer arasında $p=0,886$ olduğu tespit edilmiş ve anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Köy 207, ilçe 208, Şehir 208 Ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir. Köy 32 ilçe 30, Şehir 34 standart sapmaya sahip olduğu tespit edilmiştir. Varyansların homojen olduğu tespit edilmiştir. Welch=0,896. Post hoc değerlerine baktığımızda köy, ilçe ve şehir arasında bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Tablo 20'ye göre şehirde yaşayan öğrencilerin çok yönlü beden ilişkilerinin diğer yerleşim yerlerine göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

4.3.7. Öğrencilerin aile yapısı ile çok yönlü beden kendilik ilişkileri ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları ve standart sapmaları

Tablo 4.21: Öğrencilerin Aile Yapısı ile Çok Yönlü Beden Kendilik İlişkisi

Aile Yapısı	N	X	Ss	F	p	Fark
Çekirdek Aile	637	208,0816	31,96509	,131	,877	----
Geniş Aile	760	207,3803	30,94083			
Parçalanmış Aile	17	210,0000	31,85906			
Toplam	1414	207,7277	31,39773			

Çok yönlü beden ilişkileri ölçüsü ile aile yapısı arasında $p=0,87$ olduğu tespit edilmiş ve anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Çekirdek aile 208, geniş aile 207, parçalanmış aile 210 ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir. Çekirdek aile 32, geniş aile 31, parçalanmış aile 32 standart sapmaya sahip olduğu tespit edilmiştir. Varyansların homojen olduğu tespit edilmiştir. Welch=0,880. Post hoc değerlerine baktığımızda parçalanmış aileye sahip bireylerin beden algısı puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

4.3.8. Öğrencilerin kardeş sayısı ile çok yönlü beden kendilik ilişkileri ölçөгünden aldıkları puanların ortalamaları ve standart sapmaları

Tablo 4.22: Öğrencilerin Kardeş Sayısı ile Çok Yönlü Beden Kendilik İlişkisi

Kardeş Sayısı	N	X	Ss	F	p	Fark
Bir Kardeş	94	216,4574	32,66403	5,035	,007*	1-2,3
İki Kardeş	502	208,7530	31,21906			
Üç Kardeş ve Üzeri	818	206,0954	31,20538			
Toplam	1414	207,7277	31,39773			

Çok yönlü beden ilişkileri ölçüsü ile kardeş sayısı arasında $p=0,007$ olduğu tespit edilmiş ve anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bir kardeş 216, iki kardeş 209, Üç Kardeş ve Üzeri 206 Ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir. Bir kardeş 33, iki kardeş 31, Üç Kardeş ve Üzeri 31 standart sapmaya sahip olduğu tespit edilmiştir. Öğrencinin kardeş sayısına göre bir kardeşe sahip olanların beden algısından hoşnut düzeyi daha yüksek bulunmuştur. Varyansların homojen olmadığı tespit edilmiştir. Welch=0,010. Post hoc değerlerine baktığımızda bir kardeş ile iki ve üç kardeş arasında bir farklılık olduğu tespit edilmiştir, ancak iki kardeş ile üç kardeş arasında bir farklılık tespit edilmemiştir. Tablo 22'ye göre görüldüğü üzere öğrencilerin çok yönlü beden ilişkisi ile kardeş sayısı durumu arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptandı ($F=5.035$, $p<0.05$) bu anlamlılık ölçekten alınan puanların bir kardeş ($X=216.457$) ile üç kardeş ve üzeri ($X=206.095$) arasındaki farktan kaynaklandığı belirlendi. Bir kardeşi olan öğrencilerin çok yönlü beden ilişkilerinin diğer kardeş grubu durumuna göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

4.3.9. Öğrencilerin babalarının eğitim düzeyi ile çok yönlü beden kendilik ilişkileri ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları ve standart sapmaları

Tablo 4.23: Öğrencilerin Babalarının Eğitim Düzeyi ile Çok Yönlü Beden Kendilik İlişkisi

Babanızın Eğitim Düzeyi	N	X	Ss	F	p	Fark
Okur-Yazar Değil	307	203,7296	31,07647	5,799	,000*	1-3,4 2-3, 4 5-3,4
İlköğretim	798	206,5551	31,33306			
Lise	224	214,2321	30,95577			
Yüksek Okul/Üniversite	78	217,1667	31,19791			
Yüksek Lisans/Doktora	7	203,4286	25,10549			
Toplam	1414	207,7277	31,39773			

Çok yönlü beden ilişkileri ölçüsü ile babanızın eğitim düzeyi arasında $p=0,000$ olduğu tespit edilmiş ve anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Okuryazar değil 203, ilköğretim 207, Lise 214, Yüksek Okul/Üniversite 217, Yüksek Lisans/Doktora 203 Ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir. Okuryazar değil 31, ilköğretim 31, lise 31, Yüksek Okul/Üniversite 31, Yüksek Lisans/Doktora 25 standart sapmaya sahip olduğu tespit edilmiştir. Varyansların homojen olmadığı tespit edilmiştir. Welch=0,001. Post hoc değerlerine baktığımızda okuryazar değil ile lise ve yüksek okul arasında bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Yüksek lisans ile lise, ilköğretim ve yüksek okul arasında bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Tablo 23'e göre görüldüğü üzere öğrencilerin çok yönlü beden ilişkisi ile babanızın eğitim durumu arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptandı ($F=5.799$, $p<0.05$) bu anlamlılık ölçekten alınan puanların yüksekokul/üniversite ($X=217.167$) yüksek lisans/doktora ($X=203.429$) arasındaki farktan kaynaklandığı belirlendi. Yüksekokul/üniversite öğrencilerin çok yönlü beden ilişkilerinin diğer eğitim durumlarına göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

4.3.10. Öğrencilerin annelerinin eğitim düzeyi ile çok yönlü beden kendilik ilişkileri ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları ve standart sapmaları

Tablo 4.24: Öğrencilerin Annelerinin Eğitim Düzeyi ile Çok Yönlü Beden Kendilik İlişkisi

Annelerin Eğitim Düzeyi	N	X	Ss	F	p	Fark
Okur-Yazar Değil	872	205,1858	30,95313	5,895	,001*	1-2 1-4
İlköğretim	469	212,2559	30,57977			
Lise	64	207,0938	39,85638			
Yüksek Okul/Üniversite	9	222,5556	20,88128			
Toplam	1414	207,7277	31,39773			

Çok yönlü beden ilişkileri ölçüsü ile annelerin eğitim düzeyi arasında $p=0,001$ olduğu tespit edilmiş ve anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Okuryazar değil 205, ilk öğretim 212, lise 207, Yüksek Okul/ Üniversite 223 Ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir. Okuryazar değil 31, ilk öğretim 31, Lise 40, Yüksek Okul / üniversite 21 standart sapmaya sahip olduğu tespit edilmiştir. Varyansların homojen olmadığı tespit edilmiştir. Welch=0,001. Post hoc değerlerine baktığımızda okur yazar değil ile ilk öğretim arasında ve okuryazar değil ile yüksek okul/üniversite arasında bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Tablo 24'e göre görüldüğü üzere öğrencilerin çok yönlü beden ilişkisi ile annelerin eğitim durumu arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptandı ($F=5.895$, $p<0.05$) bu anlamlılık ölçekten alınan puanların yüksek okul/üniverste ($X=222.557$) ile okuryazar değil ($X=205.186$) arasındaki farktan kaynaklandığı belirlendi. Yüksek okul/üniversite eğitim durumunun çok yönlü beden ilişkilerinin diğer eğitim durumlarına göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

4.3.11. Öğrencilerin babalarının mesleği ile çok yönlü beden kendilik ilişkileri ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları ve standart sapmaları

Tablo 4.25: Öğrencilerin Babalarının Mesleği İle Çok Yönlü Beden Kendilik İlişkisi

Babanızın Mesleği	N	X	Ss	F	p	Fark
Çalışmıyor	231	205,5281	31,65435	1,646	,016*	3-5
İşçi	325	209,0062	32,23122			
Memur	162	211,3333	32,27502			
Serbest	622	207,6592	30,44394			
Emekli	74	201,6622	32,29966			
Toplam	1414	207,7277	31,39773			

Çok yönlü beden ilişkileri ölçüsü ile babanızın mesleği arasında $p=0,016$ olduğu tespit edilmiş ve anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Çalışmıyor 206, işçi 209, Memur 211, Serbest 208, Emekli 202 Ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir. Çalışmıyor 32, işçi 32, memur 32, Serbest 30, Emekli 32 standart sapmaya sahip olduğu tespit edilmiştir. Varyansların homojen olduğu tespit edilmiştir. Welch=0,186. Post hoc değerlerine baktığımızda emekli ile memur meslekleri arasında bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Tablo 25'e göre görüldüğü üzere öğrencilerin çok yönlü beden ilişkisi ile babanızın mesleği durumu arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptandı. ($F=1.646$, $p<0.05$) Bu anlamlılık ölçekten alınan puanların memur ($X=21.333$) ile emekli ($X=201.662$) arasındaki farktan kaynaklandığı belirlendi. Memur olan baba mesleği durumu çok yönlü beden ilişkilerinin diğer baba meslekleri durumuna göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

4.3.12. Öğrencilerin annelerinin mesleği ile çok yönlü beden kendilik ilişkileri ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları ve standart sapmaları

Tablo 4.26: Öğrencilerin Annelerinin Mesleği ile Çok Yönlü Beden Kendilik İlişkisi

Annenezin Mesleği	N	X	Ss	F	p	Fark
Ev Hanımı	1378	207,8012	31,59927	,227	,878	----
İşçi	8	211,0000	25,71825			
Memur	7	203,0000	20,11633			
Serbest	21	203,2381	22,66695			
Toplam	1414	207,7277	31,39773			

Çok yönlü beden ilişkileri ölçüsü ile annenizin mesleği arasında $p=0,878$ olduğu tespit edilmiş ve anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ev hanımı 208, işçi 211, memur 203, serbest 203 Ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir. Ev hanımı 32, işçi 26, memur 20, serbest 23 standart sapmaya sahip olduğu tespit edilmiştir. Varyansların homojen olduğu tespit edilmiştir. Welch=0,750. Post hoc değerlerine baktığımızda meslekler arasında herhangi ir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Tablo 26'e göre görüldüğü üzere öğrencilerin çok yönlü beden ilişkisi ile annenizin mesleği durumu arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptandı ($F=0.227$, $p<0.05$) bu anlamlılık ölçekten alınan puanların işçi ($X=211.000$) ile memur ($X=203.000$) arasındaki farktan kaynaklandığı belirlendi. İşçi olan anne mesleği durumu çok yönlü beden ilişkilerinin diğer anne meslekleri durumuna göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

4.3.13. Öğrencilerin aktif spor yapma durumları ile çok yönlü beden kendilik ilişkileri ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları ve standart sapmaları

Tablo 4.27: Öğrencilerin Aktif Spor Yapma Durumları ile Çok Yönlü Beden Kendilik İlişkileri

Aktif Olarak Spor Yapıyor musunuz?	N	X	Ss	t	p
Evet	590	217,1169	32,36792	9,832	,000*
Hayır	824	201,0049	28,88406	9,649	

Çok yönlü beden ilişkileri ölçüsü ile aktif olarak spor yapıyor musunuz arasında $p=0,000$ olduğu tespit edilmiş ve anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Evet diyenler 217, hayır diyenler 201, Ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir. Evet diyenler 32, hayır diyenler 29, standart sapmaya sahip olduğu tespit edilmiştir. Varyansların homojen olmadığı tespit edilmiştir. Tablo 27'ye göre görüldüğü üzere öğrencilerin çok yönlü beden ilişkisi ile aktif olarak spor yapıyor musunuz durumu arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptandı. ($p<0.05$) Bu anlamlılık ölçekten alınan puanların evet ($X=217.117$) ile hayır ($X=201.005$) arasındaki farktan kaynaklandığı belirlendi. Evet diyen öğrencilerin durumu çok yönlü beden ilişkilerinin hayır diyen duruma göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

4.3.14. Öğrencilerin haftada kaç saat spor yaptıkları ile çok yönlü beden kendilik ilişkileri ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları ve standart sapmaları

Tablo 4.28: Öğrencilerin Haftada Kaç Saat Spor Yaptıkları İle Çok Yönlü Beden Kendilik İlişkisi

Haftada Kaç Saat Spor Yapıyorsunuz	N	X	Ss	F	p	Fark
4 Saat ve Altı	334	215,8353	31,63967	24,582	,000*	5-1,2,3,4
5-8 Saat Arası	172	218,3314	30,98746			
9-12 Saat Arası	55	220,9455	34,43589			
13 Saat ve Üzeri	29	217,4138	43,86873			
Spor Yapmıyorum	824	201,0049	28,88406			
Toplam	1414	207,7277	31,39773			

Çok yönlü beden ilişkileri ölçüsü ile haftada kaç saat spor yapıyorsunuz? arasında $p=0,000$ olduğu tespit edilmiş ve anlamlı bir farklılık bulunmuştur. 4 saat ve altı 216, 5-8 saat arası 218, 9-12 saat arası 221, 13 saat ve üzeri 217, Spor Yapmıyorum 201 Ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir. 4 saat ve altı 32, 5-8 saat arası 31, 9-12 saat arası 34, 13 saat ve üzeri 44, spor yapmıyorum 29 standart sapmaya sahip olduğu tespit edilmiştir. Varyansların homojen olmadığı tespit edilmiştir. Welch=0,000. Post hoc değerlerine baktığımızda 1000 TL ve altı spor yapmıyorum ile 4 saat ve altı, 5-8 saat arası, 9-12 saat arası ve 13 saat ve üzeri arasında bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Tablo 28'e göre görüldüğü üzere öğrencilerin çok yönlü beden ilişkisi ile haftada kaç saat spor yapıyorsunuz durumu arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptandı ($F=24.582$, $p<0.05$) bu anlamlılık ölçekten alınan puanların spor yapmıyorum ($X=201.005$) ile 9-12 saat arası ($X=218.331$) arasındaki farktan kaynaklandığı belirlendi. haftada 9-12 arası

spor yapan öğrencilerin durumu çok yönlü beden ilişkilerinin diğer durumlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

4.3.15. Öğrencilerin spor yapma amacıyla ile çok yönlü beden kendilik ilişkileri ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları ve standart sapmaları

Tablo 4.29: Öğrencilerin Spor Yapma Amacıyla ile Çok Yönlü Beden Kendilik İlişkileri

Spor Yapma Amacınız	N	X	Ss	F	p	Fark
Boş Zaman Değerlendirme	88	205,1023	27,57812	29,601	,000*	1-2,3 5-2,3,4
Sevdiğim İçin	353	218,3739	33,61465			
Başarı Elde Etme	98	224,4388	28,25731			
Meslek Edinme	51	215,0784	33,76320			
Spor Yapmıyorum	824	201,0049	28,88406			
Toplam	1414	207,7277	31,39773			

Çok yönlü beden ilişkileri ölçüsü ile boş zaman değerlendirme arasında $p=0,000$ olduğu tespit edilmiş ve anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Boş zaman değerlendirme 205, sevdiğim için 218, başarı elde etme 224, meslek edinme 215, spor yapmıyorum 201 Ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir. Boş zaman değerlendirme 28, sevdiğim için 34, başarı elde etme 28, meslek edinme 34, spor yapmıyorum 29 standart sapmaya sahip olduğu tespit edilmiştir. Varyansların homojen olmadığı tespit edilmiştir. Welch=0,000. Post hoc değerlerine baktığımızda boş zaman değerlendirme, sevdiğim için ve başarı elde etme arasında ve spor yapmıyorum ile sevdiğim için ve başarı elde etme, meslek edinme ile bir farklılık olduğu tespit edilmiştir.. Tablo 29'a göre görüldüğü üzere öğrencilerin çok yönlü beden ilişkisi ile spor yapma amacınız durumu arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptandı ($F=29.601$, $p<0.05$) bu anlamlılık ölçekten alınan puanların spor yapmıyorum ($X=201.05$ başarı elde etmek için ($X=218.374$) arasındaki farktan kaynaklandığı belirlendi. Başarı elde etmek için durumu çok yönlü beden ilişkilerinin durumlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. TARTIŞMA

Çalışmamızın amacı; Şırnak İlinde öğrenim gören lise öğrencilerinin spor yapma alışkanlığı ile bedenlerini algılama düzeylerinin araştırılmasıdır. Bu çalışmada, spor yapma ve yapmama durumlarına göre lise öğrencilerinin, sosyodemografik özellikleri de ele alınarak beden algısı düzeyleri araştırılmıştır. Çalışmadan elde edilen bulgular literatür ışığında tartışılmıştır.

Beden algısı bedenimizin dış görüntüsüyle ilgili algılarımız ve duygularımızdır. Bireyin beden algısının gelişiminde bedenle ilgili eski ve yeni tüm duygu, tutum ve algıları kadar başkalarının bakış açısı da önem taşır. Beden algısı, zaman içerisinde değişikliğe uğrayabilir, sosyokültürel değerler beden algısına yansıtılabilir ve beden algısı kişinin gerçek yapısıyla uyumlu olabileceği gibi uyumsuz da olabilir. Örneğin zayıf olduğu halde kendisini kilolu olarak gören ya da vücudunda herhangi bir ciddi kusur olmadığı halde yine de kendini kusurlu bulup beğenmeyen kişiler vardır. Hemen herkesin beden parçalarına ve onların işlevlerine verdiği anlam ve değer farklıdır. Bu nedenle de bireyin kendi beden algısı şekillenirken; başkalarının onun bedenini algılama biçimi de önem taşımaktadır. Bu durum özellikle ergenlik döneminde daha da önem kazanmaktadır. Bedensel açıdan kendisini topluma kabul ettirdiğini düşünen ergen kendisiyle ve toplumla barışık yaşar bu da sağlıklı nesillerin yetişmesine olanak sağlar.

Araştırmaya toplam 1414 kişi katılmıştır. Ankete cevap veren 1414 öğrencinin %58,5’u bayan ve %41,5’i baydır. Ankete katılan 1414 öğrencinin %16,2’si Düz lise, %69,6’sı Anadolu liseleri, %14,2’si Meslek lisesi öğrencisidir. Ankete katılan 1414 öğrencinin %25,9’u dokuzuncu sınıf öğrencisi, %24,8’i onuncu sınıf öğrencisi, %38,4’ü on birinci sınıf öğrencisi, %10,9’u on ikinci sınıf öğrencisidir.

Ankete katılan 1414 Öğrencinin, Ailelerinin Aylık Gelirine bakıldığında öğrencilerin %46,5'i 1000 TL ve altı, %36,6'sı 1001-2000 TL arası, %12,6'sı 2001-3000 TL arası, %5,4'ü 3001 TL ve üzeri gelire sahiptir.

Ankete katılan 1414 Öğrencinin, %26,1'i köy, %59,9'u İlçe, %14,0'ı da şehirde ikamet etmektedir.

Ankete katılan 1414 öğrencinin, %45,0'i çekirdek aile, %53,7'si geniş aile, %1,2'si de parçalanmış aile yapısına sahiptir.

Ankete katılan 1414 Öğrencinin, %6,6'sı bir kardeş, %35,5'i iki kardeş, %57,9'u üç kardeş ve yukarisına sahiptir.

Ankete katılan 1414 öğrencinin baba eğitim durumu sorulduğunda öğrencilerin, %21,7'i okur yazar değil, %56,4 'ü ilköğretim, %15,8'i Lise, %5,5'i yüksek okul/üniversite, %0,5'i yüksek lisans/doktora cevabı vermişlerdir.

Ankete katılan 1414 Öğrencinin anne eğitim durumu sorulduğunda öğrencilerin, %61,7'si Okur Yazar Değil, %33,2'si İlköğretim, %4,5'i Lise, %0,6'sı Yüksek Okul/Üniversite cevabı vermişlerdir.

Ankete katılan 1414 Öğrencinin baba mesleği sorulduğunda öğrencilerin,%16,3'ü çalışmıyor, %23,0'ü işçi, %11,5'i memur, %44,0'ü serbest %5,2'si emekli cevabını vermişlerdir.

Ankete katılan 1414 Öğrencinin anne mesleği sorulduğunda öğrencilerin, %97,5'i Ev Hanımı %0,6'sı İşçi, %0,5'i Memur, %1,5'i Serbest %5,2'si cevabını vermişlerdir.

Aktif olarak spor yapıyor musunuz? Sorusuna katılımcıların %41,7'si evet, %58,3'ü hayır cevabını vermişlerdir.

Haftada kaç saat spor yapıyorsunuz? Sorusuna katılımcıların %23,6'sı 4 saat ve altı, %12,2'si 5-8 saat arası, %3,9'ü 9-12 saat arası, %2,1'13 saat ve üzeri %58,3'ü spor yapmıyorum cevabını vermişlerdir.

Spor yapma amacınız sorusuna katılımcıların %6,2'si Boş Zaman Değerlendirme, %25,'i Sevdiğim İçin %6,9'u Başarı Elde Etme,%3,6'sı Meslek Edinme, %58,3 Spor Yapmıyorum cevabı vermişlerdir.

Beden algısını sosyo-demografik değişkenlerden biri olan cinsiyet açısından değerlendirdiğimizde erkeklerin kadınlara göre beden algılama düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bayanlarda beden algısının bu derece düşük olmasının sebeplerini bayanların fiziksel görünüşüne ve çekiciliğine daha fazla vurgu yapıldığı için kadınların sürekli fit görünmek istemelerine ve bedenlerini daha fazla eleştirmelerine bağlanabilir. Ayrıca erkeklerin beden algılarının daha yüksek çıkmasının ülkemizdeki sosyolojik ve kültürel şartlardan dolayı erkeklerin kadınlara göre daha çok hareket etmeleri daha çok zgven sahibi olmalarına ve anatomik ve fizyolojik açıdan farklı olmalarına bağlanabilir. Araştımamızın sonuçlarına paralellik gösteren başka çalışmalar olduğu gibi bulduğumuz sonua ters sonuçlar elde eden çalışmalar da vardır. Örneğin; cinsiyet farklılıklarını inceleyen araştırmalarda erkeklerde beden memnuniyetsizliğinin kızlara göre daha az olduğu belirlenmiştir. (Wardle and Cooke, 2005). Yapılan başka bir çalışmada kız öğrencilerin %63,7'sinde, erkek öğrencilerin %49'unda bedenlerinin herhangi bir bölümüyle ilgili memnuniyetsizlik belirlenmiştir (rsel, Canpolat, Akdemir ve zbay, 2004). Farklı spor dallarında beden algısını inceleyen bir araştırmada da, erkek sporcuların beden algısı puanlarının kadın sporculara göre anlamlı derecede daha yüksek olduğu bulunmuştur (Alağl, 2004).

şanlıer ve arkadaşlarının 2008 yılında yaptıkları çalışmada ise kadınların algıları erkeklere göre anlamlı olarak daha yüksek saptanmıştır (şanlıer, Yabancı ve Alyakut, 2008). zmen ve arkadaşları Lojistik regresyonda sadece cinsiyetin beden algısı memnuniyeti üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğunu ve kadınların memnuniyetinin daha fazla olduğunu bulmuştur (zmen vd. 2007).

Çalışmamızda okumakta olduğu sınıf açısından baktığımızda 9. Sınıf ğrencilerinin çok yönlü beden ilişkilerinin diğer sınıflara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Alağl'n (2004), yılında yaptığı "Farklı spor braşlarındaki sporcuların atılganlık ve beden algısı ilişkisi" adlı tezde ise sporcuların üniversitede okunulan sınıf, okul türü açısından değerlendirildiğinde; okunulan sınıfların sporcuların atılganlık ve beden algısı üzerinde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Yaptığımız çalışmada ailenin gelir durumu açısından baktığımızda öğrencilerin çok yönlü beden ilişkisi ile aylık gelir durumu arasındaki farkın

istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır (F=3. 124, p<0. 05). Bu anlamlılık ölçekten alınan puanların 1000 tl ve altı (X=205. 612) ile 3001 tl ve üzeri (X=215. 763) arasındaki farktan kaynaklandığı belirlenmiştir. 3000 tl ve üzeri aylık gelire sahip öğrencilerin çok yönlü beden ilişkilerinin diğer gelir durumuna göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada; beden-benlik algısı ile sosyo-ekonomik düzey arasındaki ilişki incelendiğinde ekonomik durumu iyi olan öğrencilerin, beden-benlik algısı puanlarının yüksek olduğu bulunmuştur (Uğurlu ve Akın, 2008). Ailenin gelir düzeyinin artması çocukların yaşama şartlarına da yansımaktadır. Bu durumun; giyim, kendine bakma ve boş zaman etkinlikleri gibi olanakları arttırması kişinin beden algısında artışa neden olabilmektedir, şeklinde yorumlanabilir.

Çalışmamızda, baba ve anne eğitim durumları değişkenlerine baktığımızda; öğrencilerin çok yönlü beden ilişkisi ile anne baba eğitim durumu arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır bu anlamlılık ölçekten alınan puanların yüksekokul/üniversite yüksek lisans/doktora arasındaki farktan kaynaklandığı belirlenmiştir. Anne veya babası Yüksekokul/üniversite mezunu olan öğrencilerin çok yönlü beden ilişkilerinin diğer eğitim durumlarına göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yapılan bir başka çalışmada ise farklı spor branşlarındaki sporcuların atılganlık ve beden algısı ilişkisi adlı tezde sporcuların anne eğitim düzeyi sporcuların atılganlık ve beden algısını etkileyen bir değişken olmadığı sonucu bulunmuştur. Sporcuların baba eğitim düzeyi için sporcuların atılganlık ve beden algıları incelendiğinde ise; babalarının eğitim düzeyi ile beden algıları arasında bir farklılaşma bulunmamıştır (Alagül, 2004).

Yaptığımız çalışmada kardeş sayısı değişkenine baktığımızda bir kardeşi olan öğrencilerin çok yönlü beden ilişkilerinin diğer kardeş grubu durumuna göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca öğrencinin ikamet ettiği yere göre değerlendirdiğimizde ise şehirde yaşayan öğrencilerin çok yönlü beden ilişkilerinin diğer yerleşim yerlerine göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durumun oluşmasında şehirlerde hayat şartlarının ve imkânlarının daha olması etkili olduğu söylenebilir.

Çalışmamızda haftalık spora ayırdığı süreye baktığımızda; öğrencilerin çok yönlü beden ilişkisi ile haftada kaç saat spor yapıyorsunuz? Durumu arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır (F=24. 582, p<0. 05). Bu anlamlılık ölçekten alınan puanların spor yapmıyorum (X=201. 005) ile 9-12 saat arası (X=218. 331) arasındaki farktan kaynaklandığı belirlenmiştir. Haftada 9-12 saat arası spor yapan öğrencilerin durumu çok yönlü beden ilişkilerinin diğer durumlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Daha önce yapılan “Beden algısı iyilik halinin beden kitle indeksi ve vücut yağ dağılımı ile ilişkisi” adlı tez çalışmasında haftalık yapılan spor süresinin beden algısı ile pozitif olarak korelasyonun anlamlı olduğu saptanmıştır (Teberru, 2010).

Çalışmamızda spor yapma amacınız değişkeni incelendiğinde öğrencilerin çok yönlü beden ilişkisi ile spor yapma amacınız durumu arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır (F=29. 601, p<0. 05). Bu anlamlılık ölçekten alınan puanların spor yapmıyorum (X=201. 05) ile başarı elde etmek için (X=218. 374) arasındaki farktan kaynaklandığı belirlenmiştir. Başarı elde etmek için durumu çok yönlü beden ilişkilerinin durumlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu konuyla ilgili başka çalışmalar da vardır. Örneğin 2011 yılında yapılan bir araştırmada katılımcıların spor yapma nedenleri irdelenmiş, çevreyi etkileme ve çevreden etkilenme faktörleri üzerinde durulmuştur. Spor yapanların spor yapma nedenleri arasında kız ve erkek öğrencilerde farklılaşma olduğu ancak her iki grubunda spor yaparken çevreden etkilendikleri vurgulanmıştır (Gülbahçe, 2011). Katılımcıların spor yapma nedenleri incelendiğinde en yüksek ortalamanın (= 93,8) doğum sonrası, sırasıyla (= 92,5) doktor tavsiyesi, (= 91,5) kilo vermek (= 91,3) ve sağlıklı yaşam olduğu görülmektedir. Spor yapma nedenleri beden algı puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır (P= 0. 88). Boscaglia ve ark’ın daha fazla ve az egzersiz yapan gebeler üzerinde yaptığı çalışmada, daha fazla egzersiz yapan gebelerde beden algısının diğer gruba göre ve gebelik öncesine göre daha iyi olduğu saptanmıştır (Boscaglia, vd. 2003). Bunun dışında Tigemann ve Williamson (2000) tarafından yapılan çalışmada, egzersiz ve beden hoşnutluğu arasında erkekler ve yaşlı kadınlar için pozitif bir ilişki bulunurken, genç kadınlarda negatif bir ilişki bulunmuştur. Bu çalışmanın sonucuna göre genç kadınlar egzersizi

daha çok kilo vb. gibi yetersiz beden görünüşleri yüzünden yapmaktadırlar. Sağlık ise ikinci planda yer almaktadır (Tigemann ve Williamson, 2000).

Çalışmamızda anne ve babanın mesleği değişkenleri incelendiğinde, memur olan baba mesleği durumu çok yönlü beden ilişkilerinin diğer baba meslekleri durumuna göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ancak bu durum anne mesleği değişkeni için geçerli değildir. Anne mesleği değişkeni incelendiğinde ise; işçi olan anne mesleği durumu çok yönlü beden ilişkilerinin diğer anne meslekleri durumuna göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Yaptığımız çalışmada “aktif spor yapıyor musunuz?” değişkeni incelendiğinde öğrencilerin çok yönlü beden ilişkisi ile aktif olarak spor yapıyor musunuz durumu arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır ($p < 0.05$). Bu anlamlılık ölçekten alınan puanların evet ($X=217.117$) ile hayır ($X=201.005$) arasındaki farktan kaynaklandığı belirlenmiştir. Evet diyen öğrencilerin durumu çok yönlü beden ilişkilerinin hayır diyenlerin durumuna göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Daha önce yapılan bazı araştırmalar sporcuların beden özelliklerinden hoşnut olma puanlarının sporcu olmayanlardan daha yüksek olduğunu göstermektedir. Örneğin Çok’un yaptığı çalışmada orta öğretime devam eden ve sportif aktivitelere katılan kız ve erkek öğrencilerin spora katılmayan kız ve erkek öğrencilerden daha yüksek ortalama beden imgesinden hoşnut olma puanlarına sahip olduklarını bulmuştur (Çok, 1990). Bucaria’ya göre ise kız sporcularla kız olmayan vücut çekiciliği skorları arasında fark bulunmuştur (Bucaria, 1989). Ayrıca Hausenblas ve arkadaşlarının yaptığı metaanalizde atlet olanların beden algısının olmayanlara göre daha olumlu olduğu saptanmış ve bunun fiziksel aktiviteyle uğraşan kadınların güncel estetik ideale uygun olarak daha zayıf ve fit ve erkeklerde de arzulanan kaslı fiziğe daha yakın olmalarından kaynaklanabileceği gibi yapılan fiziksel aktivitenin psikolojik olarak olumlu etkisi sonucunda da daha olumlu beden algısı olabileceği şeklinde açıklanmıştır. Boscaglia ve arkadaşlarının daha fazla ve az egzersiz yapan gebeler üzerinde yaptığı çalışmada ise, daha fazla egzersiz yapan gebelerde beden algısının diğer gruba göre ve gebelik öncesine göre daha iyi olduğu saptanmıştır (Boscaglia, vd. 2003) Vocks ve arkadaşları da tek bir egzersiz seansının bile beden algısını olumlu etkilediğini göstermişlerdir (Vocks vd., 2009).

Elde edilen verilerden yola çıkarak, beden algısının egzersizden olumlu yönde etkilendiği söylenebilir.

Çalışmamızın bulgusu olarak spor yapan bireylerin spor yapmayanlara göre beden algısı düzeyinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Burdan anlaşılacağı üzere sporun birey üzerindeki sosyolojik, fiziksel vb. etkilerini gözardı etmemiz mümkün değildir. Bu yüzden erken yaştan itibaren spor eğitiminin teorik ve uygulama aşamalarının verilmesi; bedensel, ruhsal, psikolojik yönden sağlıklı ve yaşam boyu spor felsefesini yaşamının merkezine alan nesillerin yetişmesine katkı sağlayacağına inanmaktayız.

5.1. SONUÇ

Bu çalışmada, Şırnak illinde öğrenim gören lise öğrencilerinin spor yapma alışkanlığı ile bedenlerinin algılama düzeyleri incelenmiştir ve bazı sonuçlar elde edilmiştir. Elde edilen sonuçlar şu şekildedir;

- Araştırmaya toplam 1414 kişi katılmıştır. Ankete cevap veren 1414 öğrencinin %58,5’u bayan ve %41,5’i baydır.
- Ankete katılan 1414 öğrencinin %,16,2’si Düz lise, %69,6’sı Anadolu lisesi, %14,2’si Meslek lisesi öğrencisidir.
- Ankete katılan 1414 öğrencinin %25,9’u dokuzuncu sınıf öğrencisi, %24,8’i onuncu sınıf öğrencisi, %38,4’ü on birinci sınıf öğrencisi, %10,9’u on ikinci sınıf öğrencisidir.
- Ankete katılan 1414 Öğrencinin, %46,5’i 1000 TL ve Altı, %36,6’sı 1001-2000 TL Arası, %12,6’sı 2001-3000 TL arası, %5,4’ü 3001 TL ve Üzeri aile aylık gelire sahiptir.
- Ankete katılan 1414 Öğrencinin, %26,1’i köy, %59,9’u İlçe, %14,0’ı da şehirde ikamet etmektedir.
- Ankete katılan 1414 Öğrencinin, %45,0’i çekirdek aile, %53,7’si geniş aile, %1,2’si de parçalanmış aile yapısına sahiptir
- Ankete katılan 1414 Öğrencinin, %6,6’sı Bir Kardeş, %35,5’i iki kardeş, %57,9’u Üç Kardeş ve Yukarısına sahiptir.

- Ankete katılan 1414 Öğrencinin, baba eğitim düzeyi sorulduğunda; %21,7'i Okur Yazar Değil, %56,4 'ü İlköğretim, %15,8'i Lise, %5,5'i Yüksek Okul/Üniversite, %0,5'i Yüksek Lisans/Doktora cevabı vermişlerdir.
- Ankete katılan 1414 Öğrencinin, anne eğitim düzeyi sorulduğunda; %61,7'si Okur Yazar Değil, %33,2'si İlköğretim, %4,5'i Lise, %0,6'sı Yüksek Okul/Üniversite cevabı vermişlerdir.
- Ankete katılan 1414 Öğrencinin, baba mesleği sorulduğunda; %16,3'ü çalışmıyor, %23,0'ü işçi, %11,5'i memur, %44,0'ü serbest %5,2'si emekli cevabını vermişlerdir.
- Ankete katılan 1414 Öğrencinin, Öğrencinin, anne mesleği sorulduğunda; %97,5'i Ev Hanımı %0,6'sı İşçi, %0,5'i Memur, %1,5'i Serbest %5,2'si cevabını vermişlerdir.
- Aktif olarak spor yapıyor musunuz? Sorusuna katılımcıların %41,7'si evet, %58,3'ü hayır cevabını vermişlerdir.
- Haftada kaç saat spor yapıyorsunuz? Sorusuna katılımcıların %23,6'sı 4 saat ve altı, %12,2'si 5-8 saat arası, %3,9'ü 9-12 saat arası, %2,1'13 saat ve üzeri %58,3'ü spor yapmıyorum cevabını vermişlerdir.
- Spor yapma amacınız? Sorusuna katılımcıların %6,2'si Boş Zaman Değerlendirme, %25,'i Sevdiğim İçin %6,9'u Başarı Elde Etme, %3,6'sı Meslek Edinme, %58,3 Spor Yapmıyorum cevabı vermişlerdir.
- Yapılan araştırma sonucuna göre erkeklerin beden algılama düzeyleri bayanların beden algılama düzeylerinden daha yüksek bulunmuştur.
- Yapılan araştırma sonucuna göre 9. Sınıfta öğrenim gören öğrencilerin beden algısı düzeyleri diğer sınıflarda (10. 11. 12.) öğrenim gören öğrencilerin beden algısı düzeylerinden daha yüksek çıkmıştır.
- Yapılan araştırma sonucuna göre öğrencinin ailesinin gelir durumu öğrencinin beden algısını etkilemektedir. Aylık geliri 3001 ve üzeri olan ailelerde yetişen öğrencilerin beden algıları yüksek bulunmuştur.
- Yapılan araştırma sonucuna göre öğrencinin ikamet ettiği yer ile beden algısı arasında ciddi anlamlılık bulunmasa da şehirde büyüyen öğrencilerin ilçe ve köylerde yaşayan öğrencilere göre beden algısı düzeyleri daha yüksek bulunmuştur.

- Araştırmamızda parçalanmış aile yapısına sahip öğrencilerin beden algılama düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.
- Araştırmamızın sonucuna göre sahip olduğu kardeş sayısı azaldıkça öğrencilerin beden algısı düzeylerinin arttığı tespit edilmiştir.
- Yapılan araştırma sonucuna göre babası veya annesi yüksekokul/üniversite mezunu olan öğrencilerin beden algısı düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.
- Yapılan araştırma sonucuna göre haftalık spora ayrılan saat ile beden algısı düzeyi arasında doğru bir orantı bulunmamış olursa da haftalık 9-1 saat spor yapan öğrencilerin beden algısı düzeyleri daha yüksek bulunmuştur.
- Araştırmamıza göre öğrencilerin spor yapma amaçlarının en başında başarı elde etmek, ikinci sırada sevdiğim için, üçüncü sırada meslek edinme olduğu bulunmuştur.
- Araştırmamıza göre spor yapan bireylerin beden algısı düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

5.1. ÖNERİLER

Bu araştırma sonucunda elde edilen bulgulara dayanarak şu önerilerde bulunabiliriz.

- Bu araştırma, sınırlı bir alanda ve sınırlı örnekleme yapılmış olup daha geniş bir alanda, daha geniş bir örnekleme daha kapsamlı bir araştırma yapılabilir.
- Araştırmanın güvenilirliği açısından uygulanan ölçeklerin daha iyi anlaşılması için araştırmacı gözetiminde doldurulması önem taşımaktadır.
- Beden algısı ile benlik kavramı birbiriyle ilişkilidir. Bu yüzden spor ve benlik kavramı ilişkisi araştırılabilir.
- Farklı spor branşlarının beden algısı üzerindeki olası etkileri de araştırılabilir.
- Elit düzeydeki sporcuların ve amatör sporcuların beden algısı araştırılabilir.
- Beden algısı ile beslenme ilişkisi araştırılabilir.
- Çocuklar erken yaşta sporla tanıştırılmalıdır. Bunun için çizgi film ve animasyonlardan yararlanılabilir.
- Okullarda belli ve düzenli aralıklarla spor ve beden algısı ile ilgili seminerler düzenlenebilir.

- Kişinin dış görüşündeki eksikliklere dikkat çeken konuşmalar ve yorumlar yapılmamalı bu konuda toplum bilinçlendirilmelidir.
- Medyada sporun önemini vurgulayan programlar yapılabilir.
- Spor kültürünün yaygınlaşması için kulüp sayısı artırılarak daha fazla kişinin lisans sahibi olması sağlanmalıdır.
- Üniversitedeki BESYO bölümleri ve Spor Bakanlığının işbirliği ile bu bölümlerde okuyan öğrencilerin hem tecrübe kazanmalarını hem de maddi sıkıntılarını gidermek hem de sağlıklı bireyler yetiştirmek için parklarda, ilkokullarda, köylerdeki bireylere çeşitli egzersizler yaptırılabilir.
- Ulusal spor politikası gözden geçirilip yeni bir politika ortaya konulabilir. Bunun için TBMM ve üniversitelerin ilgili bölümleri işbirliği içinde çalışabilir.
- Milli Eğitim Bakanlığının 2016-2017 eğitim-öğretim yılında yürürlüğe koyduğu '*Fiziksel Uygunluk Karnesi*' projesinin ciddiye alınması uygulanan test sonuçlarının takibinin yapılması ve çıkan sonuçlara göre çeşitli programların geliştirilmesi lise öğrencilerinin beden algısı düzeyine olumlu katkı sağlayabilir.

KAYNAKLAR

Acar. TÖ., “Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi Yüksekokulu Ve Mimarlık-Mühendislik Fakültesi Öğrencilerinde Beden Algısı Ve İyilik Halinin Beden Kitle İndeksi Ve Vücut Yağı Dağılımı İle İlgisi”, Uzmanlık Tezi, Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Ana bilim dalı, Kocaeli, 2010

Adams, J. F., (1995), *Ergenliği Anlamak*. Ankara: İmge Yayınları.

Aktuğ, T., “Ergenlerde Akran Baskısı ve Benlik Saygısının İncelenmesi”, Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2006: 17-23. s.

Alagül. Ö., “Farklı Spor Branşlarındaki Sporcuların Atılganlık ile Beden Algısı İlişkisi”, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2004.

Alpman, C., (1972). *Eğitimin Bütünlüğü içinde Beden Eğitimi ve Çağlar Boyunca Gelişimi*. İstanbul: Milli Eğitim Basımevi.

Amman, T., İkizler, C. ve Karagözoğlu, (2000). *Sporla Sosyal Bilimler*. İstanbul: Alfa Yayın,: 21-64

Arnas, Y. A., “Sokakta Çalışan Çocukların Öz Kavram Düzeylerinin incelenmesi”, *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 2004; 11(1): 2-10.

Aslan, D., (2004). “Beden Algısı ile İlgili Sorunların Yaratabileceği Beslenme Sorunları” *STED*; 13(9): 326-329

Atalay, A., (1998). *Spor Sosyolojisi*. İstanbul

Aydın, B. (1996). “Benlik Kavramı ve Ben Şemaları”. *Eğitim Bilimleri Dergisi*, 8: 41-47.

Aydın, B., (1997). *Çocuk ve Ergen Psikolojisi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Vakfı Yayınları No: 1.

Bal, Ü., “Hastanede Çalışan Hemşire ve Diğer Bayan Sağlık Personelinin Benlik Saygıları Ve Atılganlık Düzeylerinin İncelenmesi” Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2003.

Baysal A., Baş M., (Ed.). (2008). *Yetişkinlerde Ağırlık Denetimi*. Ankara: Türkiye Diyetisyenler Derneği.

Boscaglia N, Skouteris H, Wertheim EH. Changes in Body Image Satisfaction During Pregnancy: A Comparison Of High Exercising And Low Exercising Women.

Australian And New Zealand Journal Of Obstetrics And Gynaecology. 2003; 43: 41–45.

Bucaria, L. J., 1989. "The Relation of Sport Status To Body Image, Self Esteem and Fearfulness in High School Adolescents", Dissertaton Abstract International, 50 (9), pp. 3086-A.

Coskuner Potur D., "İlk Gebelikte Beden İmajının Algılanma Durumunun Değerlendirilmesi", Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2003.

Cremeans, J., (1988). An Investigation Of The Effect Of A Self-Enhancement Workshop Upon The Self-Concept, Clinical Performance, And Academic Performance Of Associate Degree Nursing Students. University Of South Florida: The Department Of Adult And Vocational Education. Yayınlanmamış Doktora Tezi.

Curtis, A. J. (2000). Health Psychology. London and New York: Routledge.

Çelik, S., Demirbaş, H., İlhan, İ.Ö., Doğan, Y.B., "Alkol Bağımlılarında İntihar Olasılığı ile Depresyon, Anksiyete Ve Kişilik Bozukluğu Ek Tanıları Arasındaki İlişki", *Bağımlılık Dergisi*. 2002, 3(1): 17-20.

Çok, F., (2003). *Ergenlerin Cinsel Eğitimi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Basımevi.

Çok, F., (1990). "Body image satisfaction in Turkish Adolescents", *Adolescence*, 25, 98, 409-413.

Çuhadaroglu, F., "Adolesanlarda Benlik Saygısı". Uzmanlık tezi (basılmamış). Hacettepe Üniversitesi, 94 s, Ankara, 1986.

Dacey, J. S. and Kenny, M. (1994). *Adolescent development*. USA: Brown and Benchmark Publishers

Değirmenci, T., "Obez Erişkinlerde Benlik Saygısı, Yaşam Kalitesi, Yeme Tutumu, Depresyon ve Anksiyete", Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim, Denizli, 2006.

Demir, B.D., "Liseye Devam Eden Kız Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları Ve Beden Algısını Etkileyen Etmenler". Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ankara, 2006.

Dogan, O., Dogan, S., Çorapçioğlu, A. ve Çelik, G.,“Aktif Ve Sosyal Etkinliklere Katılmannın Beden İmgesi Ve Benlik Saygısına Etkisi”. *3P Dergisi*, 2(1), 1994; 33-38.

Doğan, O., Doğan, S., (1992). *Çok Yönlü Beden-Self İlişkileri Ölçeği El Kitabı*. Sivas: Sivas,Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Basımevi, 29 S.

Doğan, S.,“Kanserli hastalarda beden imgesi sorunları”,*Sendrom Dergisi*. 1998, 4: 52-58.

Doğan, S.,“*Organ ve Fonksiyon Kaybı Olan Hastaların Beden İmajındaki Değişmeler ve Hemşirelerin Yaklaşım Güçlükleri*”. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 1993.

Doğru, N., Peker R., (2004) “Özsaygıyı Geliştirme Programının Lise Dokuzuncu Sınıf Öğrencilerinin Özsaygı Düzeylerine Etkisi”. *Eğitim Fakültesi Dergisi* 17 (2), 2004315-328.

Dönmez, A. (1985), *Denetim odağı, kendine saygı ve üç değişken: Çevre büyüklüğü, yas, aile ortamı*, Eğitim ve Bilim,10: 4-15.

Dusek, J. B., *Adolescent Development and Behavior*, Englewood Cliffs, New Jersey, Prentice-Hall, Inc., 1987

Dünya Nüfus Verileri, <http://www.prb.org/-tur.pdf> 2013,

Edelman M. *Health Promotion. Adolescent*, Marında Allander, Mosby 5 th Edition, Miss Our. America, 2002: 617-737.

Eker, E.,“*Edirne İli Kentsel Alanında Yaşayan Erişkinlerde Beslenme Durum Değerlendirmesi*”i. Uzmanlık Tezi, Trakya Üniversitesi, Tıp Fakültesi Aile Hekimliği, Edirne. (2006)

Eksi, A., (1990). *Çocuk, aenç, ana babalar*. Ankara: Bilgi Yayınevi.

Ender, NJ., Murdaugh, CL and Parsons, MA. *Health Promotion in Nursing Practice*. Forth Edition, New Jersey, 2002. 13-16

Ergür, E., “*Üniversite öğrencilerinde beden-benlik algısı ile ruh sağlığı arasındaki ilişki*”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir, 1996. Erisim (<http://www.self-esteem-nase.org/research.shtml#other>)

Fişek, K., (1998). *Devlet Politikası ve Toplumsal Yapıyla İlişkileri Açısından SporYönetimi*. Ankara: Bağırğan Yayınevi

Fox, K., R., (1990). The physical self-perception profile. Manual, Northern Illinois University.

French S. A., Perry CL, Leon GR, Fulkerson JA, 1995. Dieting behavior and weighthange history in female adolescents. Health Psychol. 14, 548-555.

(Çev. Nermin Çelen) B. Onur (Ed.). Ankara: İmge Yayınevi

Gander, M. J. ve Gardiner H. W., (1993). *Çocuk ve Ergen Gelişimi*. B. Onur (Ed). Ankara: İmge Yayınevi.

Gander, M. J. Ve H. W. Gardiner,(1995). *Çocuk ve Ergen Gelişimi*, (Ed. Bekir Onur). Ankara, İmge Kitabevi.

Geçkil, E., Yıldız, S., “Adolescent Health Behaviours and Problems”. *Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 2006; 6(2): 26-34.

Gençtan, E., (1995). *Psikanaliz ve Sonrası*. İstanbul: Remzi Kitabevi A. S.

Göksan, B.,“*Ergenlerde Beden İmajı Ve Beden Dismorfik Bozukluğu*”, Şişli Etfal Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Uzmanlık Tezi, İstanbul, 2007.

Grogan S., 2008. Body image: under standing body dissatisfaction in men, women, and children Routledge, Psychology press.

Gülbağçe, Ö.,“*Üniversite Öğrencilerinin Sportif Aktivitelerde Bulunma Tercihlerinin Bazı Psiko-Sosyal Değişkenler Açısından İncelenmesi*”, Erzurum, 2011.

Günce, G., (1973). *Çocukta Zihin Gelişimi, Piaget Kuramına Toplu Bir Bakış*. Ankara: Baylan Matbaası.

Gürel, Ö.,“*Görme Engelli Ergenlerle Gören Ergenlerin Benlik Saygısı Gelişimlerinin Karşılaştırılması*”.. Gazi Üniversitesi, 123 s., Ankara, 2007.

Harputlu, D., “*Kadın Mahkumlarda Benlik Saygısı ve Kendi Kendine Meme Muayenesi İlişkisi*”,Yüksek LisansTezi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2005.

Harris, D. V., (1987), The Female Athlete. In J. R. May and M. J. Asken (Ed.). Sport Psychology: The Psychological Health of the Athlete. New York: PMA, 99-166.

Harter, S., Causes and Consequences of Low Self-Esteem in Children and Adolescents. R. F., Baumeister (ed.). Self-Esteem: Social and Personality Development. New York: Plenum Shaffer, 1994: 87-115.

Harter, S., (1990), Developmental differences in the nature of self-representations: Implications for the understanding, assessment and treatment of maladaptive behaviour, *Cognitive Therapy and Research*, 14: 113-142..

Hausenblas H., Fallon E. Exercise and body image: A meta-analysis. *Psychology and Health*. 2006; 21(1): 33-47.

İkizler, C., Karagözoğlu, C., (1997). *Sporda Başarının Psikolojisi*. İstanbul: Dağıtım, Alfa Basımevi.

İnal, A. N., (2003). *Beden Eğitimi Ve Spor Bilimi*. Ankara: Nobel Yayınları.

Karadağ, G., Güner, İ., Çuhadar, D., Uçan, Ö., “Gaziantep Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu Hemşirelik Öğrencilerinin Benlik Saygıları”. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*. 2008, 3(7): 29-42.

Kasap, H., “*Beden Eğitimi ve Sporun Özel Öğretim Yöntemleri*”, Yayımlanmamış Ders Notları, Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, İstanbul, 1996.

Keltikangas-Jarvinen, L. (1990). The stability of self-concept during adolescence and early adulthood: a six-year follow up study. *The Journal of General Psychology*, 117(4), 361-368.

Klaczynski, P. A. (1990) Cultural-developmental tasks and adolescent development: theoretical and methodological considerations. *Adolescence*, 25 (100), 811-823

Köknel, Ö., (1999). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*. 15. Basım. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi. s. 64.

Kulaksızoglu, A., (2004). *Ergenlik Psikolojisi*. 7. Baskı, İstanbul: Remzi Kitabevi.

Kuru, E., (2000). *Sporda Psikoloji*. Ankara: Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Basımevi, s. 82-83,

Küçük, N.,“ *Talasemi Majörlü Adölesanlarda Beden İmajının Benlik Saygısına Etkisi*”. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2007.

Labre M. P., The Male Body Ideal: Perspectives Of Readers And Non-Readers Of Fitness magazines. *Jmhg* 2005; 2(2): 223-229.

Lindberg, L., Hjern, A., (2003). Risk factors for anorexia nervosa: a national cohort study. *Int J Eat Disord*, 34(4): 397-408.

Manning, M. L. (2002). Havighurst's developmental tasks, young adolescents, and diversity. *The Clearing House*, 76 (2), 75-77.

Mc Carty, J. D. and Hoge, D. R. 1982. Analysis of age effects in longitudinal studies of adolescent self-esteem. *Development Psychology*, 18(3), 372-379.

Mead, G. H. (1972). *Mind, Self And Society*. University Of Chicago Press. Chicago

Mustafa, K., "Gelişim Psikolojisi Açısından Ergenlik Dönemi ve Genel Özellikleri", *Din Psikolojisi. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2004; 7(2): 231-256.

Nixon JA. The Differences in Academic Self-Esteem for a Full-Day and a Half-Day Kindergarten. Kansas State University, Manhattan, Kansas. 1995.

Oğuz, G.Y., "Bir Güzellik Miti Olarak İncelik ve Kadınlarla İlgili Beden İmgesinin Televizyonda Sunumu". *Selçuk İletişim Dergisi*; 2005, 4(1): 31-37

Oppenheimer L., Oosterwegel A. (1993) *The Self-System: Developmental Changes Between And Within Self-Concepts*. University Of Amsterdam. Hillsdale, Nj: Lawrence Erlbaum Associates.

Örsel, S., Canpolat, B., Akdemir, A., Ozbay, H., "Diyet Yapan Ve Yapmayan Ergenlerin Kendilik Algısı, Beden İmajı Ve Beden Kitle İndeksi Açısından Karşılaştırılması". *Türk Psikiyatri Dergisi* 2004; 15(1): 5-15.

Öz, F.,(2004). *Benlik Kavramı*. Sağlık Alanında Temel Kavramlar Kitabı. Ankara: İmaj İç ve Dış Ticaret AŞ, 83-94.

Özaltın, G., "Beden imgesi Değişimine Yaklaşımlar". *İstanbul Üniversitesi Florence Nightingale Hemşirelik Yüksekokulu Hemşirelik Dergisi*. 2003, 51(8): 4-14.

Özdemir, Y. D., "Sizofrenik Ve Majör Depresif Hastaların Beden İmgelerinden Doyum Düzeyleri". Yüksek lisans tezi (basılmamış). Gazi Üniversitesi, 70 s., Ankara. 1990.

Özmen, D., Özmen, E., Ergin, D., Çakmakçı, Çetinkaya, A., Şen, N., Erbay Dünder, P., Taskın, O., The association of self-esteem, depression and body satisfaction with obesity among Turkish adolescents. *BMC Public Health*. 2007; 7: 80. doi: 10.1186/1471-2458-7-80

Teberru, A. Ö.,“*Mimarlık-Mühendislik Fakültesi Öğrencilerinde Beden Algısı Ve İyilik Halinin Beden Kitle İndeksi Ve Vücut Yağ Dağılımı ile İlgisi*”, Uzmanlık Tezi Kocaeli Üniversitesi, TIP Fakültesi, Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Kocaeli, 2010

Polat, A.,“*Düzce İlindeki Hemodiyaliz Hastalarının Beden İmajı ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Belirlenmesi*”,Yüksek Lisans Tezi Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Düzce, 2007.

Polivy, J., Joshi, R., Herman, CP, (2004). Self-enhancing effects of exposure to thin-body images. *Int J Eat Disord.* Apr, 35 (3), 333-41.

Poloai, U., (1980). An Investigation of the Relationship Between Self-Concept and Selected Academic Achievement Variables. Brigham Young University. Department Of Educational Psychology. Yayınlanmamış Doktora Tezi.

Rice, F. P., (1975). *The adolescent: Development, relationships and culture.* Boston: Allyn and Boston, Inc. s. 140.

Roscoe, B., & Peterson, K. L., (1984). *Older adolescents: A self-report of engagement in developmental tasks.* *Adolescence*, 19 (74), 391-396.

Selçuk, Z., (1999). *Gelişim ve Öğrenme Eğitim Psikolojisi*(6ncı Baskı), Ankara, Nobel Yayın Dağıtım Ltd. Sti.

Shavelson, R. J., Hubner, J. J., and Stanton, G. C., (1976). Selfconcept: Validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, 46, 407-441.

Shavelson, R. J. and Bolus, R. (1982). Self-concept: the interplay of theory and methods. *Journal of Educational Psychology*, 74 (1): 3-17.).

Souto C. M. R. M., Garcia TR. Construction And Validation of a Body Image

Şanlıer, N., Yabancı, N., Alyakut Ö.. An evaluation of eating disorders among a group of Turkish university students. *Appetite*. 2008; 51: 641–645.

Temel, M.,“Beden imajını etkileyen faktörler ve beden imajı doyumu”,*Sendrom Dergisi*, 2005; 62–65.

Temel, F. ve Ayşe B. Aksoy, (2004). *Ergen ve Gelişimi Yetişkinliğe İlk Adım.* (Birinci Basım), Ankara: Nobel Yayınları.

Torucu, B. K.,“*13-14 yaşındaki gençlerin sosyo-ekonomik düzeyi ve ana-babalarının farklılıklarının belirlenip benlik saygısına etkisinin araştırılıp*

karşılaştırılması”, Yüksek lisans tezi (basılmamış). Dokuz Eylül Üniversitesi, 113 s., İzmir, 1990.

Türkiye İstatistik Kurumu. Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Verileri Sonuçları., 2013. Erişim: <http://www.tuik.gov.tr>. Erişim Tarihi: 12. 08. 2016, (Ankara Yayın No: 4114, Mart 2014 ISBN: 978-975-19-5934—8).

Velioğlu, P., Pektekin Ç, Ganlı, T.,(1992). *Hemşirelikte Kişilerarası İlişkiler*. AÖF Yayınları; S: 61-66.

Vocks, S., Hechler, T., Rohri,g S., Legenbauer, T., Effects of a physical exercise session on state body image: The influence of pre-experimental body dissatisfaction and concerns about weight and shape. S. *Psychology and Health*. 2009 July; 24(6): 713–728.

Wardle, J., Cooke, L., The impact of obesity on psychological well-being. *Best Pract Res Clin Endocrinol Metab*. 2005 Sep; 19(3): 421–40. Review.

Windmiller, M. (1995). Ahlak gelişimi ve ahlaki davranış. J. F. Adams (Ed) *Ergenliği anlamak (49-80)* (Çev. Demet Öngen) B. Onur (Ed.). Ankara: İmge Yayınevi, 1995.

Yavuzer, H., (2001). *Çocuk Psikolojisi*. Yirminci Baskı, İstanbul; Remzi Kitapevi, s 264–288. İ

Yavuzer, H.,(2002). *Eğitim ve Gelişim Özellikleriyle Okul Çağı Çocuğu*. 8. Baskı, İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yavuzer, H.,(2005). *Gençleri anlamak*. Remzi Kitabevi, 100 s., İstanbul.
Yegül, I. B., “*Liseli Erkek Sporcular ile Sporcu Olmayan Bireylerin Benlik Saygısı ve Atletik Yeterlik Puanlarının Karşılaştırılması*”,Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 1999.

Yetim, A. A., (2005). *Sosyoloji ve Spor*. İstanbul: Morpa Yayınları

Yörükoğlu, A., (1990). *Gençlik çağı ruh sağlığı ve ruhsal sorunlar*. İstanbul: Özgür Yayınları,s. 102.

Yörükoğlu, A.,(2004). *Gençlik Çağı*. 12. Baskı, İstanbul: Özgür Yayınları, 2004,13–203.

Yörükoğlu, A. (1984). *Değişen Toplumda Aile ve Çocuk*. İstanbul: Aydın Kitabevi Yayınları,1984.

Yücel, N., “*Kilolu ve Obez Kadınlarda Obezite ve Benlik Saygısı İlişkisinin Değerlendirilmesi*”, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2008.

Ziyalar, A. (1980). *Sosyal Psikiyatri*. Yüce Yayınları; 259-265.



EK: 1

	ÇOK YÖNLÜ BEDEN-SELF İLİŞKİ ÖLÇEĞİ Aşağıda bireylerin duygu, düşünce ve davranışları ile ilgili çeşitli anlatımlar verilmiştir. Lütfen her anlatımı dikkatle okuyarak size en uygun seçeneğin altındaki boşluğa (x) biçiminde işaretleyerek belirtiniz.	KESİNLİKLE KATILMIYORUM	ÇOĞUNLUKLA KATILMIYORUM	KARARSIZIM	ÇOĞUNLUKLA KATILYORUM	KESİNLİKLE KATILYORUM
1	Dışarı çıkmadan önce görünüşüme daima dikkat ederim					
2	Kendimi en iyi gösterecek giysileri almaya dikkat ederim					
3	Fiziksel sağlık testlerinin çoğundan geçerim.					
4	Üst düzeyde fiziksel güce sahip olmak benim için önemlidir.					
5	Bedenim cinsel yönden çekicidir.					
6	Sağlığımı kontrol altında tutuyorum.					
7	Fiziksel sağlığımı etkileyen etkenler hakkında çok şey biliyorum.					
8	Bilinçli olarak sağlıklı bir yaşam tarzı geliştirdim.					
9	Diğer insanların gördükleri halimden hoşnutum.					
10	Fırsat buldukça aynada görünüşümü kontrol ederim					
11	Fiziksel yönden dayanıklı bir kişiyim.					
12	Sportif yarışmalara katılmak benim için önemli değildir.					
13	Fiziksel yönden iyilik halimi korumak için özel çaba harcamıyorum					
14	Sağlık durumum beklenmedik iniş çıkışlar göstermektedir					
15	Sağlıklı olmak yaşamımdaki en önemli şeylerden biridir.					
16	Sağlığımı bozabilecek herhangi bir şeyi yapmam.					
17	Birçok kişi benim iyi görüdüğüm düşüncesindedir.					
18	Her zaman iyi görünmek benim için önemlidir.					
19	Fiziksel becerileri kolayca öğrenirim.					
20	Fiziksel gücümü artıracak şeyler yaparım.					
21	Nadiren hastalanırım.					
22	Kendim için sık sık sağlıkla ilgili kitap ve dergiler okurum.					
23	Giysisiz (elbisesiz) görünüşümü beğeniyorum.					
24	Görünüşüm uygun olmadığında tedirgin olurum.					
25	Genellikle nasıl görüldüğüme dikkat etmeden elime ne geçerse giyerim.					
26	Bedensel spor ve oyunlarda yetersizim.					

27	Atletik (sportif) becerilerim üzerinde pek düşünmem.					
28	Fiziksel dayanıklılığımı geliştirmeye çalışırım.					
29	Bedenimim bir günden bir güne nasıl olacağını hiç bilemiyorum					
30	Hasta olduğumda hastalık belirtilerine fazla dikkat etmem					
31	Dengeli ve besleyici bir diyet almaya özel çaba harcamam.					
32	Giydiklerimin üzerime uymasından hoşlanırım.					
33	İnsanların görünüşümle ilgili düşüncelerine aldırım.					
34	Saçlarımın güzel görünmesi için özel çaba harcarım.					
35	Fizik yapımı beğenmiyorum.					
36	Fiziksel yönden aktif (hareketli) olmaya çalışırım.					
37	Sıklıkla hastalıklara karşı dayanıksız olduğumu düşünürüm.					
38	Herhangi bir hastalık belirtisi ortaya çıktığında bedenimle yakından ilgilenirim.					
39	Grip ve soğuk algınlığına yakalandığımda bu durumu önemsemem ve normal yaşamımı sürdürürüm					
40	Fiziksel yönden çekici değilim.					
41	Nasıl göründüğümü hiç düşünmem					
42	Fiziksel görünüşümü daima iyileştirmeye çalışırım					
43	Fiziksel görünüşüm uyumludur.					
44	Fiziksel sağlıkla ilgili çok şey biliyorum.					
45	Yıl boyunca düzenli spor yaparım					
46	Fiziksel yönden sağlıklı bir kişiyim.					
47	Fiziksel sağlığımdaki en küçük değişiklikleri bile fark ederim.					
48	Kendimde bir hastalığın ilk belirtileri ortaya çıktığında tıbbi yönden yardım isterim					
49	Yüzümden hoşnutum (yüz şekli, görünüşü, cilt)					
50	Saçımdan hoşnutum (rengi, sıklığı, yapısı)					
51	Alt gövdemden hoşnutum (kalçalar, bacak, uyluk)					
52	Orta gövdemden hoşnutum (mide, bel)					
53	Üst gövdemden hoşnutum (göğüsler, omuz, kollar)					
54	Kas yapısından hoşnutum (tonusu)					
55	Ağırlığımdan hoşnutum (kilo)					
56	Boyumdan hoşnutum					
57	Tüm görünüşümden hoşnutum					

EK: 2

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli öğrenciler ...

Bu anket "**Şırnak ilinde öğrenim gören lise öğrencilerinin spor yapma alışkanlıkları ile bedenlerini algılama düzeylerinin incelenmesi**" konulu yüksek lisans tezinin hazırlanması amacıyla hazırlanmıştır.

Bu çalışmada elde edilen veriler tamamen bilimsel bir amaçla kullanılacağından dolayı vereceğiniz samimi ve doğru cevaplar araştırmanın doğru sonuçlara ulaşmasına katkıda bulunacaktır.

Katılımınız ve yardımlarınız için şimdiden teşekkür ederiz.

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Gökhan BAYRAKTAR
Araştırmacı: Mustafa DİREKÇİ

1. **Cinsiyetiniz:** Kadın Erkek

2. **Öğrenim görmekte olduğunuz Lise:**
.....

3. **Öğrenim görmekte olduğunuz sınıf:**

4. **Ailenizin aylık ortalama geliri**

1000 TL ve altı 1001-2000 TL 2001-3000 TL 3001TL ve üstü

5. **Ailenizin Yaşadığı Yer**

Köy İlçe Şehir Büyük Şehir

6. **Aile yapınız**

Çekirdek aile Geniş aile Parçalanmış aile (anne-baba ayrısı)

7. **Kardeş Sayınız** Tek çocuğum

8. **Babanızın eğitim durumu**

Okur-Yazar değil İlköğretim Lise Üniversite Y. Lisans/Doktora

9. **Annenizin eğitim durumu**

Okur-Yazar değil İlköğretim Lise Üniversite Y. Lisans/Doktora

10. **Babınızın mesleği**

Çalışmıyor İşçi Memur Serbest Emekli

11. **Annenizin mesleği**

Ev hanımı İşçi Memur Serbest Emekli

12. **Aktif olarak Spor yapıyor musunuz?**

Evet Hayır

13. Haftada kaç saat spor yapıyorsunuz?

- 4 saat ve altı 5-8 saat arası 9-12 saat arası 13 saat ve üzeri

14. Spor Yapma Amacınız:

- Boş zaman değerlendirme Sevdiğim için
 Başarı elde etme Meslek edinme Diğer.....



ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler	
Adı Soyadı	Mustafa DİREKÇİ
Doğum Yeri ve Tarihi	Silopi-15/09/1987
Eğitim Durumu	
Lisans Öğrenimi	Gaziantep Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü 24.06.2012
Y. Lisans Öğrenimi	Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bilim Dalı 01.08.2017
Bildiği Yabancı Diller	
İş Deneyimi	
Çalıştığı Kurumlar	M. E. B
İletişim	5416637370
E-Posta Adresi	drkcmustafa73@gmail. com
Yüksek Lisans Mezuniyet Tarihi	01. 08. 2017