



T.C.

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ
ANABİLİM DALI

YÜKSEK
LİSANS
TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN
BAŞARI ALGILARINDA YORDAYICI
OLARAK PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ VE
FİZİKSEL ÖZ SAYGI

GAMZE KILIÇ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ
TEZLİ YÜKSEK LİSANS

Antalya, 2023

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN BAŞARI
ALGILARINDA YORDAYICI OLARAK PSİKOLOJİK İYİ
OLUŞ VE FİZİKSEL ÖZ SAYGI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Gamze KILIÇ

Danışman:

Dr. Öğr. Üyesi Serdar ÖZÇETİN

Antalya, 2023

DOĞRULUK BEYANI

Yüksek lisans / Doktora tezi / Dönem Projesi olarak sunduğum bu araştırmayı, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yol ve yardıma başvurmaksızın yazdığımı, yararlandığım eserlerin kaynakçalardan gösterilenlerden oluştuğunu ve bu eserleri her kullanımında alıntı yaparak yararlandığımı belirtir; bunu onurumla doğrularım. Enstitü tarafından belli bir zamana bağlı olmaksızın, tezimle ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara katlanacağımı bildiririm.



..... / /

Gamze Kılıç

TEŞEKKÜR

Zorlu süreçler sonunda, emek ve özveri ile hazırladığım yüksek lisans tezimi tamamlamanın heyecanını ve gururunu yaşıyorum. Bu yolda birçok engel ve zorluklar yaşadım (zor geçen öğrencilik hayatı, pandemi, deprem vs.). İlk o kapıdan içeri girdiğim andan itibaren tüm zorluklara rağmen hep yanımda olan, bana yol gösteren ve destek olan tüm hocalarıma çok teşekkür ederim.

Hayattaki en büyük şansım olan, iyi bir hocaya denk gelmenin ne kadar önemli olduğunu anladığım bu süreçte, ilk andan itibaren her türlü sorun ve zorlukta yanımda olan her vazgeçişimde yüreklendirip ayağa kaldıran ve onlarca defa aynı ahtayı yapmama rağmen her defasında ilk defa yapmışçasına beni düzeltip yönlendiren benden iyiliğini, sabrını, güler yüzünü hiç eksik etmeyen ve bilgisi ile yolumu aydınlatan Sayın Dr. Öğr. Üyesi Serdar Özçetin'e sonsuz teşekkür ederim.

Bu yolda kendisini öz kardeşim bildiğim, yardım ve desteğini benden esirgemeyen Halil İbrahim Taş kardeşime çok teşekkür ederim.

Tüm eğitim ve öğretim hayatım boyunca arkamda olan biricik aileme ve sevgili ikizim Dr. Gizem Kılıç'a sonsuz teşekkür ederim.

Akdeniz Üniversitesi'nin bana kazandırdığı en büyük şansım olan sevgili eşim Dr. Onurhan Demir'e ve şuan 8 aylık olan kısa zaman sonra kavuşacağım biricik kızım Arya'ya ithaf etmek istiyorum. İyi ki varsınız.

GAMZE KILIÇ

ANTALYA, 2023

ÖZET

Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Başarı Algılarında Yordayıcı Olarak Psikolojik İyi Oluş ve Fiziksel Öz Saygı

Kılıç, Gamze

Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Ana Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Serdar ÖZÇETİN

2023, 86 Sayfa

Bu araştırma, beden eğitimi öğretmen adaylarının başarı algılarının yordayıcısı olarak psikolojik iyi oluş ve fiziksel öz saygısını incelemek amacıyla yapılmıştır.

Nicel araştırma yöntemlerinden betimsel model ile yürütülen bu araştırmanın örneklemini 193'ü Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ve 140'ı Antalya Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi olmak üzere toplam 333 beden eğitimi öğrenimi gören lisans öğrencisinden oluşturmaktadır.

Araştırma yapılırken veri toplama araçları olarak, Ryff (1989) tarafından geliştirilmiş Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ) ile Confelonieri tarafından geliştirilmiş Fiziksel Öz Saygı Ölçeği (F.Ö.S.Ö) kullanılmıştır. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği 6 alt boyu ve 42 sorudan oluşmaktadır. PİOÖ'nin her bir alt boyutu için iç tutarlılık ve güvenilirlik katsayıları için; özerklik .86, çevresel hakimiyet .90, kişisel gelişim .87, diğerleriyle olumlu ilişkiler .91, yaşam amacı .90 ve kendini kabul etme .93 olarak bulunmuştur. Aynı şekilde Fiziksel Öz Saygı Ölçeği 3 boyut ve 12 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık ve güvenilirlik çalışmalarında görünüm alt boyutunun iç tutarlılığı .73, kilo alt boyutunun iç tutarlılığı .76 ve atıf alt boyutunun tutarlılığı .64 olarak belirlenmiştir.

Araştırma boyunca belirlenen amaçlara ulaşabilmek için veri analizi IBM tarafında geliştirilmiş olan SPSS 24.0 ile yapılmıştır. Araştırmada ölçek puanları hesaplanmış ve puanların normal dağılıma uygunluğunun belirlenmesi için basıklık ve çarpıklık katsayıları incelenmiştir. Ölçek puanının demografik özelliklere göre farklılık gösterme durumunun analiz edilmesi için t testi ve ANOVA testi kullanılmıştır. T testi, 2 gruplu demografik değişkenlerin analizinde kullanılırken ANOVA testi k ($k > 2$) gruplu değişkenlerin analizinde kullanılmıştır.

Araştırmada kullanılan analiz sonuçlarına göre fiziksel öz saygı ile özerklik, çevresel

hakimiyet, kişisel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amacı, kendini kabul etmede çok güçlü düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna varılmaktadır. Fiziksel öz saygının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini incelediğimizde, fiziksel öz saygının psikolojik iyi oluşu pozitif yönde etkilediği belirlenmiştir. Fiziksel öz saygı ve alt boyutları ile psikolojik iyi oluş ve alt boyutlarının öğrencilerin okuduğu üniversitelerin bulunduğu şehir bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Beden Eğitimi Öğretmeni, Fiziksel Öz Saygı, Psikolojik İyi Oluş



ABSTRACT

Psychological Well-Being and Physical Self-Esteem as Predictors of Physical Education Teachers' Perceptions of Success

Kılıç, Gamze

Physical Education and Department of Sports Education

Thesis advisor: Dr. Öğr. Üyesi Serdar ÖZÇETİN

2023, 86 Pages

The purpose of this study is to investigate psychological well-being and physical self-esteem as predictors of physical education teachers' perceptions of success.

333 university students, 193 of whom are in Ankara and 140 in Antalya constitute this research sample is a descriptive quality.

During the research, the Psychological Well-Being Scale developed by Ryff (1989) and the Physical Self-Esteem Scale developed by Confalonieri were used as data collection tools. The Psychological Well-Being Scale consists of 6 subscales and 42 items. For each subscale of the Psychological Well-Being Scale, the internal consistency and reliability coefficients were found as follows: autonomy .86, environmental mastery .90, personal growth .87, positive relations with others .91, purpose in life .90, and self-acceptance .93. Similarly, the Physical Self-Esteem Scale consists of 3 dimensions and 12 items. In the reliability and internal consistency studies of the scale, the internal consistency of the appearance subscale was determined as .73, the internal consistency of the weight subscale was .76, and the consistency of the attribution subscale was .64.

Data analysis was performed with SPSS 24.0 developed by IBM in order to achieve the objectives determined throughout the research. In the study, the scale scores were calculated and the kurtosis and skewness coefficients were examined to determine the conformity of the scores to the normal distribution. The t-test and ANOVA test were used to analyze the variation of the scale score according to demographic characteristics. While the t test was used in the analysis of demographic variables with 2 groups, the ANOVA test was used in the analysis of variables with k ($k > 2$) groups.

According to the results of the analysis used in the research, it is concluded that there is a very strong positive relationship between physical self-esteem and autonomy, environmental dominance, personal development, positive relations with others, life purpose, and self-acceptance. When we examine the effect of physical self-esteem on psychological well-being, it has been determined that physical self-esteem affects psychological well-being positively. It was determined that physical self-esteem and its sub-dimensions and psychological well-being and sub-dimensions did not show a statistically significant difference in terms of the city where the universities attended by the students.

Key Words: Physical Education Teacher, Physical Self-Esteem, Psychological Well-Being



İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	i
ÖZET	ii
ABSTRACT	iv
TABLolar LİSTESİ	ix
KISALTMALAR LİSTESİ	x

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırmanın Alt Problemleri	2
1.3. Araştırmanın Amacı.....	2
1.4. Araştırmanın Önemi	3
1.5. Araştırmanın Varsayımları(Sayıtları).....	4
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	4

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. BEDEN EĞİTİMİ VE BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLİĞİ.....	5
2.1.1. Beden Eğitimi.....	5
2.1.2. Beden Eğitiminin Önemi.....	7
2.1.3. Beden Eğitiminin Amaçları.....	8
2.1.4. Beden Eğitiminin ve Sporun Temel Faydaları.....	9
2.1.5. Beden Eğitimi Öğretmeni.....	13
2.1.6. Beden Eğitimi Öğretmeninin Görevleri	14

2.1.7. Beden Eğitimi Öğretmeninin Kişisel Özellikleri	16
2.1.8. Beden Eğitimi Öğretmeninin Mesleki Özellikleri	16
2.2. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ KAVRAMI.....	17
2.2.1. Psikolojik İyi Oluşun Tarihsel Gelişimi.....	19
2.2.2. Psikolojik İyi Oluşun Alt Boyutları	19
2.2.3. Psikolojik İyi Oluşla İlgili Kuramlar.....	23
2.2.4. Psikolojik İyi Oluşu Etkileyen Faktörler.....	30
2.2.5. Psikolojik İyi Oluşun Bileşenleri	32
2.3. FİZİKSEL ÖZ SAYGI.....	34
2.3.1. Beden Sosyolojisi ve Beden.....	35
2.3.2. Beden İmajının Gelişimi	42
2.3.3. Vücut Bilinci	49
2.4. BAŞARI ALGISI, ÖZ YETERLİK, AKADEMİK İYİM SERLİK	51

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli.....	57
3.2. Evren ve Örneklem	57
3.3. Verilerin Toplama Araçları.....	58
3.3.1. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği.....	58
3.3.2. Fiziksel Öz Saygı Ölçeği.....	59
3.4. Veri Toplanma Süreci	59
3.5. Veri Analizi.....	59

BÖLÜM IV

BULGULAR

4.1. Fiziksel Öz Saygı ve Psikolojik İyi Oluş Alt Boyutlarının Betimsel İstatistikleri	62
4.2. Psikolojik İyi Oluş ve Fiziksel Öz Saygı Korelasyon Analizine Göre Bulgular	63
4.3. Fiziksel Öz Saygının Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisinin Regresyon Analizine Göre Bulguları	65

4.4. Fiziksel Öz Saygının Alt Boyutlarının Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisinin Regresyon Analizine Göre Bulguları.....	65
4.5. Fiziksel Öz Saygı ve Alt Boyutlarının Üniversitenin Bulunduğu Şehirlerin Farklılık Göstermesi veya Göstermemesi Durumuna Göre Yapılan Analiz Sonuçları.....	66
4.6. Psikolojik İyi Oluş ve Alt Boyutlarının Üniversitenin Bulunduğu Şehirlerin Farklılık Göstermesi veya Göstermemesi Durumuna Göre Yapılan Analiz Sonuçları.....	66
4.7. Fiziksel Öz Saygı ve Alt Boyutlarının Okudukları Sınıf Bakımından Farklılık Gösterme Durumuna Göre Yapılan Analiz Sonuçları.....	67
4.8. Psikolojik İyi Oluş ve Alt Boyutlarının Okudukları Sınıf Bakımından Farklılık Gösterme Durumuna Göre Yapılan Analiz Sonuçları	68
4.9. Fiziksel Öz Saygı ve Alt Boyutlarının Cinsiyet Bakımından Farklılık Gösterme Durumuna Göre Yapılan Analiz Sonuçları.....	70
4.10. Psikolojik İyi Oluş ve Alt Boyutlarının Cinsiyet Bakımından Farklılık Gösterme Durumuna Göre Yapılan Analiz Sonuçları.....	71

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLERİ

5.1. Sonuç ve Tartışma	72
5.2. Öneriler	74
KAYNAKÇA	76
EKLER	84
EK-1. Psikolojik İyi Oluş ve Fiziksel Öz Saygı Ölçeği.....	84
EK-2. Ölçeği Uygulama Onayı.....	88
EK-3. Etik Kurul Kararı.....	90
EK-4. Özgeçmiş.....	91
EK-5. Bildirim	92
EK-6. Orjinallik Raporu	93

TABLolar LİSTESİ

<i>Tablo 3. 1. Demografik Değişkenlere Göre Dağılım</i>	58
<i>Tablo 3. 2 Basıklık ve Çarpıklık Değerleri İle Güvenirlilik Katsayısı</i>	60
<i>Tablo 4. 1. Fiziksel Öz Saygı, Görünüm, Kilo ve Atıf Durumunun Betimsel İstatistikleri</i>	62
<i>Tablo 4. 2. Psikolojik İyi Oluş, Özerklik, Çevresel Hakimiyet, Kişisel Gelişim, Diğerleriyle Olumlu İlişkiler, Yaşam Amacı, Kendini Kabul Etme Durumuna Göre Betimsel İstatistikler.</i>	62
<i>Tablo 4. 3. Psikolojik İyi Oluş ve Fiziksel Öz Saygı Korelasyon Analizi</i>	63
<i>Tablo 4. 4 Regresyon Analizi (Fiziksel Öz Saygının Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisi)....</i>	65
<i>Tablo 4. 5 Regresyon Analizi (Fiziksel Öz Saygının Alt Boyutlarının Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisi)</i>	65
<i>Tablo 4. 6 Fiziksel Öz Saygı ve Alt Boyutlarının Üniversitenin Bulunduğu Şehir Bakımından Farklılık Göstermesine Göre T Testi Analizi Tablosu</i>	66
<i>Tablo 4. 7 Psikolojik İyi Oluş ve Alt Boyutlarının Üniversitenin Bulunduğu Şehir Bakımından Farklılık Göstermesine Göre T Testi Analizi Tablosu</i>	67
<i>Tablo 4. 8 Fiziksel Öz Saygı ve Alt Boyutlarının Okudukları Sınıf Bakımından Farklılık Gösterme Durumuna Göre ANOVA Analizi Tablosu</i>	67
<i>Tablo 4. 9 Psikolojik İyi Oluş ve Alt Boyutlarının Okudukları Sınıf Bakımından Farklılık Gösterme Durumuna Göre ANOVA Analizi Tablosu</i>	69
<i>Tablo 4. 10 Fiziksel Öz Saygı ve Alt Boyutlarının Cinsiyet Bakımından Farklılık Gösterme Durumuna Göre T Testi Analiz Tablosu</i>	70
<i>Tablo 4. 11 Psikolojik İyi Oluş ve Alt Boyutlarının Cinsiyet Bakımından Farklılık Gösterme Durumuna Göre T Testi Analiz Tablosu</i>	71

KISALTMALAR LİSTESİ

MEB : Milli Eğitim Bakanlığı

P.İ.O.Ö : Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

F.Ö.S.Ö : Fiziksel Öz Saygı Ölçeği



BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problem durumuna, alt problemlerine, amacına, önemine, sınırlılıklarına, varsayımlarına yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

Beden eğitimi etkinlikleri ve spor aktivitelerinin, kişiler ve ardından toplumların birbiri ile olan ilişkileri pozitif olarak etkilediği görülmektedir. Bilhassa beden eğitimi ve spor aktivitelerinin çocukluk çağında başlatılmasının oldukça önemli bir husus olduğu bilinmektedir. İleri milletler kişilerin zihinsel eğitimine verdikleri önem kadar, ruhsal ve bedensel açıdan da eğitilmesi konusu üstünde de önemle durmaktadırlar (İnal, 2003). Bireyin toplumsal kanunlara ayak uydurması ve kişilerarası ilişkilerinin pozitif şekilde olabilmesi, insanların yaşamlarına ve görüşlerine karşı hoşgörülü olmasıyla alakalı bir olgu olarak görülmektedir. Beden eğitimi bireyin sosyal hayata uyum sağlaması ve karakterinin oluşmasında da etkin bir rol oynamaktadır. Bu nedenle beden eğitimi milli eğitimin eğitim koşulları esas alınarak bireyin beden, ruh ve zihinsel gelişiminde önemli bir yere sahip olmaktadır (Şahin, 2011).

Eğitim ve öğretimin amaçlarının tamamını yerine getirebilen tek alan olarak beden eğitimi görülmektedir. Buna ek olarak “beden eğitimi ve spor, kişilerin pek çok açıdan gelişmesine olanak sağlayan bir alandır” şeklinde de tanımı yapılabilmektedir (Gülüm, 2008). Bireyin fiziksel sağlamlığını ve yeteneklerini geliştirmeyi amaç edinen beden eğitimi, kişilerin niteliklerine ve çevresel faktörlere göre farklılaştırılabilen faaliyetlerdendir. Bu faaliyetler değişken kurallara dayanan oyunlara, jimnastiğe ve sporla alakalı birtakım faaliyetleri kapsayan çalışmaları içine almaktadır (Aracı, 2001). Beden eğitimi, oyun, idman ve spor gibi birçok faaliyeti içine alan, fiziksel aktiviteler ile yapılan bir eğitim çeşididir. Buna ek olarak beden eğitimi, eğitim bilimine benzer bir şekilde, kişinin yaşam ve davranış biçimleri üzerinde yoğunlaşmaktadır (Korucu, 2004).

Doğru ve iyi bir farkındalıkla uygulanan beden eğitimi, her yaştaki bireyin mutlu ve sağlıklı bir hale gelmesini sağlamaktadır. Ayrıca beden eğitimi, kişinin karakter ve sağlık açısından olumlu ilerleyişinin dışında kültürel ve ahlaki açıdan da kişinin hayatında olumlu

bir etkisi olduğu görülmüştür. (Şentürk, 2012). Spor, küçük topluluklar ya da milletlerarası arası büyük faaliyetler, fiziksel aktiviteler, oyunlar, yarışmalar olarak önceden belirlenen yasalar esas alınarak gerçekleştirilen oluşumlar şeklinde açıklanabilmektedir. Farklı bir deyişle spor; kişinin kazanmak, üstünlük göstermek ve başarılı olmak için karşılaşma yoluyla belli bir düzen çerçevesinde yaptığı fiziksel aktiviteler şeklinde isimlendirilmektedir (Tokat, 2013). Bu aktiviteler farklı dallara ayrılıp yüksek düzeyde uygulandığında, bedensel, psikolojik ve teknik nitelikleri kapsayacak şekilde, kazanmak adına belirli sınırlar çerçevesinde meydana gelen bir aktivite olarak önümüze gelmektedir (Aracı, 2001). Spor, sosyal bir aktivite olarak tanımlanmakta ve kişinin zihinsel, duygusal ve bedensel açıdan gelişmesine yardımcı olmaktadır. Bu sebeple sporun sağladığı gelişim, kişinin özgüvenini yükseltir ve psikolojik dayanıklılığının daha iyi olmasını sağlamaktadır (Yalçın, 2009).

Beden eğitimi ve spor genel olarak aynı anlamda kullanılmaktadır fakat spor belirlenen kurallar çerçevesinde ve müsabakaları kapsayan bir uygulama çeşididir. Öte yandan beden eğitimi değışken prensiplere dayanan, oyun, jimnastik ve spora özgü uygulamaları içeren kişinin fiziksel, ruhsal sağlığının yanında yetilerini ilerletmeye yönelik aktiviteler çeşididir (Şentürk, 2012). Netice olarak spor kişinin fiziksel ve ruhsal sağlığının gelişmesinin yanı sıra bireyin çekişme seviyeleri çerçevesinde mücadele etmesini ve üstün gelerek bu duyguyu yaşamasına yönelik faaliyetlerdir. Beden eğitimi ise bireyin, fiziksel ve ruhsal sağlamlılığının olumlu yönde ilerlemesini sağlayan faaliyetlerin tamamıdır (Aracı, 2001).

Tüm bu bilgiler ışığında, araştırmanın temel problem sorusu şu şekildedir: “Beden eğitimi öğretmeni olmaya aday lisans öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve fiziksel öz saygısının beden eğitimi öğretmenlerinin başarı algısına etkisi nedir?”

1.2. Araştırmanın Alt Problemleri

- Beden eğitimi öğretmeni olmaya aday öğrencilerin fiziksel öz saygılarının, psikolojiye yansımaları var mıdır?
- Beden eğitimi öğretmeni olmaya aday öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarının, fiziksel gelişimlerine yansımaları var mıdır?
- Psikolojik iyi oluş ve fiziksel öz saygılarının öğrencilerin başarılı olmasına etkisi var mıdır?

1.3. Araştırmanın Amacı

Araştırma, beden eğitimi öğretmeni olmaya aday lisans öğrencilerinin, beden eğitimi öğretmenlerinin başarı algılarına yordayıcı olarak psikolojik iyi oluş ve fiziksel öz saygısının belirli parametrelere göre incelenmesi sonucunda elde edilen bulguların yorumlanmasıyla birlikte, bu alandaki araştırmalara katkı sağlamasını amaçlamaktadır.

1.4. Araştırmanın Önemi

Psikolojik iyi oluş kavramı, kişinin hayat endişesi ile bireysel ve sosyal ilgileri arasındaki dengeyi kurmak için çabalayacak gücünün olmasıdır. İyi oluş sadece mutlu olmaktan ziyade kişinin gerçek potansiyelini gerçekleştirme çabası olarak da tanımlanmıştır. Psikolojik iyi oluşun faktörleri ise diğerleriyle olumlu ilişkiler, özerklik, çevre hakimiyeti, yaşam amacı, kişisel gelişim ve kendini kabul olarak belirtilmiştir. İnsanların psikolojik olarak kendilerini iyi hissetmeleri onların mutlu olmalarını sağlayacaktır. Bu da doğal olarak tüm potansiyelini olumlu yönde iş çevresine yansıtmasını sağlayacaktır (Ryff, 1989). Bu bağlamda beden eğitimi öğretmeni özelinde bakıldığında psikolojik iyi oluş düzeyleri yüksek olan öğretmenin daha başarılı olacağı düşünülebilir.

Fiziksel öz saygı kavramı, kişinin vücut görünüşüne yönelik öz değerlendirmesini ifade eder (Mendelson, Mendelson & White, 2001; Adams, Turner & Bucks, 2005). Fiziksel öz saygı daha çok beden algısı konularıyla ilişkili olarak incelenmiş ve kişinin bedenini nasıl algıladığına dair araştırmalar yapılmıştır (Schilder, 1950; Pehlivan, 2010; Karaçam ve Adıgüzel, 2016). Kılıçarslan (2006) çalışmasında, kişilerin fiziksel benlik algısındaki artışın iş verimliliğini artırdığını belirtmiştir. Pehlivan (2010) ise beden eğitimi öğretmen adaylarının fiziksel benlik algılarıyla derse yönelik tutumları arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Bu bağlamda, fiziksel öz saygının beden eğitimi öğretmen adaylarının başarılarını olumlu yönde etkileyeceği düşünülebilir.

Beden eğitimi öğretmen adaylarının fiziksel öz saygısının yüksek ve psikolojik olarak daha iyi durumda olması, yetiştireceği öğrencilerin gelişimini olumlu yönde arttırmaktadır. Ülkemizde sporun yaygınlaşması için en büyük görevlerden birisi de beden eğitimi öğretmenlerine düşmektedir. Beden eğitimi öğretmenlerinin başarı elde edebilmesi için, gerekli bilgileri öğrencilere sağlıklı bir şekilde aktarması gerekmektedir. Bunun için beden eğitimi öğretmeni olmaya aday öğrencilerin psikolojik iyi oluş ve fiziksel öz saygılarının yüksek olması gerekmektedir. Bu ülkemiz açısından hem ulusal hem de uluslararası alanlarda başarıyı yakalayabilmesi için elzemdir.

Araştırmada Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakóltesi'nde ve Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakóltesi'nde, beden eğitimi öğretmeni olmaya aday lisans öğrencileri incelenmiştir. Bu araştırmada, beden eğitimi öğretmenlerinin başarı algılarını yordayıcı durumlar hakkındaki araştırmalara katkı sağlaması amaçlamaktadır. Bu amaçla söz konusu bu araştırmada beden eğitimi öğretmenliğinin özellikleri de göz önüne alınarak başarı algılarını etkileyeceği düşünölen pozitif psikoloji değişkenlerinden psikolojik iyi oluş ve fiziksel öz saygı üzerinde durulmuştur.

1.5. Araştırmanın Varsayımları(Sayıtları)

1. Katılımcıların gerçek görüşlerini belirtip, katılımcılar içtenlikle ve samimiyetle cevap vermişlerdir.
2. Kullanılan model, veri toplama araçları ve örneklemler araştırmanın amacına uygundur.
3. Katılımcıların araştırmaya baskı altında kalmadan ve gönüllü olarak katıldıkları varsayılmıştır.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmada Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakóltesi'nde ve Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakóltesi'nde Beden Eğitimi öğrenimi gören lisans öğrencileri ile sınırlıdır.

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. BEDEN EĞİTİMİ VE BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLİĞİ

Bu bölümde araştırmada kullanılan beden eğitimi kavramına, faydalarına, amaçlarına, beden eğitimi öğretmeni kavramına, fiziksel öz saygı ve psikolojik iyi oluş kavramlarına yer verilmiştir.

2.1.1. Beden Eğitimi

Bu bölümde öncelikle cumhuriyet ilan edildiği tarihten günümüz tarihine kadarki süreçte beden eğitimi öğretmenin ve beden eğitimi derslerinin başkalaşması incelenmiş, daha sonradan yapılan farklılıklar, yaşanmış olan gelişimlerle beden eğitimi öğretmenin ve dersinin ne şekilde tesir ettiği tanımlanmaya çalışılmıştır.

Osmanlı Devleti 19. yy'da uğradığı mağlubiyetlerin ve Avrupa'daki sahip olduğu toprakları yitirmelerinin de tesiri ile değişim karar almıştır. Mağlubiyetlerin nedeni askeri bölgelerle alakalı olduğu sanıldığından, öncelikle askeri okulları faaliyete geçiren Osmanlı Devleti, bu okulların belirlenen eğitim öğretim programları kapsamında Batı tarzında eğitim veren okulları örnek alarak beden eğitimi ve spor, jimnastik ismiyle kullanılmaya başlanmıştır. Beden eğitimi ve spor, harbiye ve askeri liselere gereken uygulamalar sonucunda eklenir. Günümüz tarihinden 154 sene öncesinde askeri okulların eğitim öğretim planında mevcut olan jimnastik dersi askeri okullardan sonra açılan sivil rüştiyeler, idadiler ve sultanilerin de müfredat programlarında hızlı bir şekilde yerini almıştır. (Bilge, 1988-1989). Çalışmalar ve araştırmalar sonrası, beden eğitimi öğretmenlerinin yetiştirilmesinin önemli bir gereksinim olduğunun farkına varılmıştır (Karaküçük, 1989).

Cumhuriyetin ilanından sonra öğretmen yetiştirme konusunda önemli gelişmeler yaşanmıştır (Erden, 2007). İleriki nesillerin zihnen ve bedenen birbirini tamamlayacak bir şekilde yetiştirilmesinde vasıflı beden eğitimi öğretmenlerinin önemli faydaları olabileceğinden beden eğitimi öğretmeni yetiştirilmesi oldukça önemli bir olgu haline gelmiştir. Cumhuriyet'in ilan edildiği tarihten, bu zamana kadar geçen sürede beden eğitimi öğretmeni yetiştiren değişik şekillerde ve tarzlarda okullar açılmıştır. Açılan bu okullar

aşağıda sıralandığı gibidir:

- 1- Kurs Kuruluşları
- 2- Enstitü Kuruluşları
- 3- Akademi Kuruluşları
- 4- Yüksekokul Kuruluşları
- 5- Üniversite Kuruluşları

Beden eğitimi öğretmeni ilk olarak 1926 senesinde S. Sırrı Tarcan ve Nizamettin Kırşan'ın katkılarıyla ve uğraşlarıyla İstanbul Çapa'da açılışı yapılan kursta yetiştirilmiştir. Kurs ya da okul olarak adlandırılan etkinliklere kız veya erkek öğretmen okulunu bitiren öğretmen olmaya hazır bireyler, şehirlerin becerikli ve başarı derecesi yüksek olan ilkokul öğretmenleri ve orduda bulunan bazı subaylar dâhil olmuştur. Açılan bu kurs 1930 senesinde kapatılmıştır. Açık kaldığı süre içinde 148 erkek ve 63 kadın, toplamda 211 beden eğitimi öğretmeni yetiştirilmiştir (Özdilek, Eynur ve Karakuş, 1989).

Ortaokul ve ortaokula denk okullar öğretmen, ilköğretim müfettişi, öğretmen okullarına uygulama okullarına müdür yetiştirmek için 1926 yılında Konya'da Orta Öğretmen Okulu kurulmuştur. Kurulan bu okul, bir yıl faaliyet gösterdikten sonra 1927 senesinde kapatılıp Ankara'ya taşınmıştır. Okulun ismi 1935 senesinde Gazi Orta Öğretmen Okulu ve Eğitim Enstitüsü adını almıştır (Akyüz, 1999). Üniversite kapsamında "beden terbiyesi" alanı 1933 yılında faaliyete geçmiştir. Söz konusu alan ülkemizde beden eğitimi ve sporu tam anlamı ile düzen içinde öğreten ilk kuruluştur. Açılan bu alanda eğitim veren öğretim görevlileri, Çapa'dan mezun olan bireyler ve yurt dışında eğitim görmüş bireylerden meydana gelmektedir. Ayrıca bölüm başkanlığını da Nizamettin Kırşan yapmıştır. İlk zamanlar öğretim 3 yıl sürerken, ilerleyen senelerde bu öğretim süresi 2 yıla düşürülmüştür.

1974-1976 senelerinde Ankara Gençlik Spor Akademisi daha sonra da İstanbul ve Manisa'da Gençlik ve Spor Akademileri faaliyete geçmiştir. Spor elemanı yetiştirmeyi hedeflemişlerdir (Bilge, 1989). Fakat akademilerden mezun olan 1107 kişi öğretmene ihtiyaç duyulması sonucunda 1983 yılında öğretmen olarak göreve atanmışlardır (Karaküçük, 1989). 1978-1979 senelerinden sonra eğitim öğretim süresi 4 yıl olmuştur. Yüksek Öğretmen Okulu Beden Eğitimi Bölümü olarak adı değiştirilen bölüm, Ankara Gazi, İstanbul Atatürk, İzmir Buca, Diyarbakır Yüksek Öğretmen Beden Eğitim Bölümleri olarak faaliyete geçmiştir.

Sene 1981’de meydana getirilen Yükseköğretim Yasasıyla (2547 Sayı ve 6 Kasım 1981) ve bütünlemek amacıyla oluşturulan Yükseköğretim Kurumları Teşkilatı Hakkında Yasa Kararınca (41 Sayı ve 20 Temmuz 1982) yükseköğretimde büyük bir değişime ve dönüşüme başlanmıştır (Kavak, Aydın ve Altun, 2007). Bu örgütlenmeyle birlikte spor akademileri ile eğitim üniversitelerinin beden eğitimi ve spor alanları bir araya getirilmiş, eğitim fakültelerinin bir alanı olarak 4 yıl süren “beden eğitimi ve spor öğretmenliği” bölümlerine dönüştürülmüştür.

2.1.2. Beden Eğitiminin Önemi

Eğitim-öğretim bütün noktalarda mühim bir yere sahiptir fakat spor alanında olan eğitim ve öğretim diğer alanlara oranla daha farklı nitelikler taşımaktadır. Kişinin fiziksel ve ruhsal sağlamlığının yerinde olması en az zihinsel sağlamlığı kadar önemlidir. Sosyal hayata ayak uydurma, toplumsal kurallara uyum, kişilerarası iyi iletişim kurma, erdemli bir birey gibi davranma düşünce sağlamlığının yanında fiziksel ve ruhsal sağlığının yerinde olmasına da bağlıdır. Kişiliğin oluşması ve eğitilmesi, Kale ve Erşen (2003)’e göre beden eğitimi ve spor eğitimi ile sağlanabilmektedir. Bu eğitim kişiyi sadece zihinsel olarak değil hem bedensel hem de motivasyonel olarak da eğitmeyi ve kişiyi çok yönlü geliştirmeyi hedeflemiştir.

Beden eğitimi ile birlikte, fiziken ve ruhen kişiyi grup ve takım çalışmalarına uygun, takım arkadaşlarıyla iyi geçinen, özgüveni yüksek, toplumsal kuralları benimsemiş ve buna uygun olarak yaşayan, kişilerarası iletişime önem veren, kişilere karşı hoşgörülü bireyler yetiştirmek amaçlanmıştır. Kişinin sosyal çevresine ayak uydurmasında, farklı insanlarla iletişim kurabilmesinde ve kendine düzgün bir karakter oluşturmasında beden eğitimi etkin bir nitelik taşımaktadır (Yamaner, 2001).

Beden eğitiminin ne derece mühim olduğu ve bireye kazandırdığı önemli nitelikler aşağıda sıralanmıştır:

- Bireyin beden ve ruhen gelişmesinde beden eğitimi önemli bir yere sahiptir.
- Bireyin, fiziksel ve düşünsel olarak ilerlemesini sağlayıp, günlük hayatı ve iş hayatının şartlarına hazır bulunmasını sağlar.
- Sağlıklı, güçlü, mutlu, kişilik/karakter, ahlaki açıdan yeni değerler edinme, kültürleşme, topluma uygun bir birey olmayı kazandırır (Yalçın, 1995)
- Bireye topluma uyum sağlaması için gereken özellik ve yetilerini; birlikte hareket etme,

beraberlik duygusu, girişkenlik, ahlaki değer ve yargılar tarzında pek çok yetisini geliştirme imkânı verir.

- Becerilerinin farkına varmasını ve onları geliştirmesini, güçsüz ve güçlü olan yönlerinin farkına varmasını sağlar.
- Eğitim bilimlerinin asıl kavramlarını tanır ve öğrenmeyi basitleştirir. (Çelikten, Şanal ve Yeni, 2005).
- Boş vakit ve davranış huylarını edinmesini sağlar.
- Bedensel elverişliliği; hızlılık, pratik olma, esnek olma, dinamiklik, uyumlu çalışmayı geliştirir.
- Kişi beden eğitimi ile birlikte, sinir-kas gelişimini, zihinsel ve duygusal sağlamlığını da olumlu yönde geliştirebilmektedir (Bar, 2016).

2.1.3. Beden Eğitiminin Amaçları

Beden eğitimi ve eğitim birlikte ve aynı hedef yolunda ilerleyecek şekilde planlanmalıdır. Eğitimin belirlediği hedeflere ulaşabilmek için zihinsel eğitim ile birlikte bedensel eğitimin de eş zamanlı yürütülmesi gerekmektedir (Tamer ve Pulur, 2001).

Eğitim öğretim programlarına beden eğitimi ve spor dersinin konulmasının amacı, yetiştirilen öğrencilerin yetilerine göre spor alanlarına yönlendirilmesi ve böylece ülke sporuna yararlı olmasıdır. Aynı zamanda bu amaç ile birlikte öğrencinin değişik yetenekler ve huylar edinmesi, fiziksel aktivitesini arttırması ve geliştirmesi de hedeflenmiştir (Pehlivan, 1989).

Çocukların bedensel aktiviteler aracılığıyla davranış ve psikomotor hareketlerini geliştirirken aynı zamanda sosyal açıdan da gelişmesine sebep olan beden eğitiminin, üç ana unsuru olmalıdır. Bu üç ana unsur, öğrenci, öğretici ve plandır.

Bu sebeple bilhassa ilköğretim ve ortaöğretimde bu üç unsurun eşzamanlı olarak ilerlemesi ve aralarında birliktelik sağlanması önemlidir (Yaylacı, 1998).

Milli Eğitim Bakanlığı Talim Terbiye Kurul Başkanlığının 4.12.1987 tarih ve 232 sayılı hükmüyle 1987-1988 senelerinden başlayarak eğitim öğretimde başlatılan Yayınlar Dairesi Başkanlığının 30.09.1997 tarihli ve 6242 sayılı kararıyla yeniden düzenlenerek basım hali gerçekleştirilen “İlköğretim Okulları, Lise ve Dengi Okullar Beden Eğitimi ve Spor Dersi

Öğretim Programlarında” genel oluşumlu hedefler şu şekilde belirlenmiştir (Şentürk, 2012)

- Tüm kuruluş ve sistemlerini düzeyine uyacak biçimde sağlamlaştırma ve düzenleme, Sınır-kas ve eklem hareket bütünlüğünü oluşturabilme,
- Düzgün ve doğru duruş huyunu kazanabilme durumu,
- Beden eğitimi etkinlikleri ve sporla alakalı önemli bilgi birikimi, yeti, davranış beraberinde alışkanlıklar kazanabilme durumu,
- Ritim ile müzikle birlikte dans edebilme,
- Halk oyunlarımızla alakalı bilgi ve beceriler kazanma, bunları faaliyete geçirmeye gönüllü olabilme,
- Milli bayram ve kurtuluş günlerinin anlam halini ve önem halini anlayabilme, tören toplanmalarına dâhil olmaya gönüllü olabilme,
- Temel sağlık yasalarını ve ilkyardım ile alakalı bilgi, beceri, davranış ve alışkanlıklar kazanabilme,
- Beden eğitimi faaliyetleri ve sporun sağlığa faydalarını anlayarak, işi olmadığı zamanlarda spor etkinlikleri ile geçirmeye gönüllü olma,
- Doğaya karşı sevgi hissetme, ferah oksijen ve güneşin yararlı ışıklarından yararlanabilme,
- Uyum halinde iş yapabilme ve eş şekilde davranma alışkanlığı elde etme , vazife ve mesuliyet üstüne alabilme, grup yöneticisinin söylediklerini yerine getirme, liderlik rolünü devralabilme,
- Özgüvenli olma, zamanında, yerinde ve hızlı biçimde karar verebilme,
- Arkadaşça oynama ve müsabakalara katılma, kaybettiği zaman karşısındaki tebrik etme, mağlubiyeti kabullenme, kurnazlık ve haksızlığı kabul etmeme,
- Demokrasiye uygun davranış ve huylar edinebilme,
- Toplumsal kaynaklarını doğru kullanma ve israf etmeme.
- Spor vasıta ve kurumlarına ilişkin bilgiye sahip olma ve gerektiği şekilde kullanabilme.

Çocukların sağlıklı hayat koşullarını ve kendi öz denetim yetilerini geliştirmek ve yükseltmek, MEB için beden eğitimi ve spor derslerinin hedefleri içindedir (Başyigit, 2018).

2.1.4. Beden Eğitiminin ve Sporun Temel Faydaları

Kişinin doğduktan sonraki en mühim gelişimi bedeninin otokontrolünü yönetmeye başladığı zamandır. Objeleri tutup bırakması, yürümeye başlamadan önceki emekleme ve sürünme evresi, yürümesi, koşması, hoplaması, bir yerlere tırmanması şeklinde hareketler sergilemektedir. Okul çağında akranlarıyla olan iletişimi ve çevreye karşı olan duruşu

netleşmeye başlamaktadır. On yaşını geçtikten sonra akranlarıyla eşyalarını birlikte kullanmaya dikkat eder. Bu çağlardaki zihinsel süreç, oyun oynama ve spor alanında ilerlemeye büyük fayda sağlar. Bedensel aktivitelerin kontrolünü daha iyi sağladıklarında özgüvenleri oluşur. Oyun oynamaları için gereken istek kendi kendine meydana gelmektedir. Çocuğa başarı duygusunu aşılama için, yaşına ve çocuğa uygun faaliyetler oluşturulmalıdır (Gökmen, 1988).

Yapılan birçok araştırmada spor ve spora yönelik aktivitelerin kişinin, kişilik oluşumuna ve kişiliğine önemli derecede bir katkısı olduğunu göstermektedir. Spor alanında başarılı olan kadın sporcuların, spor yapmayan ve sporla uğraşmayan kadınlara oranla daha farklı bir kişilik yapısı taşıdıkları belirlenmiş olup aynı zamanda sporcu kadınların sporla ilgilenmeyen kadınlara oranla daha fazla başarıyı amaçlayan, daha özgür, azimli oldukları gözlenmiştir (Williams, 1993). Spor faaliyetleri, kişilere, müsabakalarda mağlubiyet karşısında bu durumu daha olgun karşılamalarını, düşünceleri açık şekilde dile getirmelerini, saygılı olmalarını, daha azimli olmalarını ve kişilerarası iletişimi olumlu yönde kurmayı sağlamaktadır (Şahan, 2008).

Yapılan araştırmalar sonucunda araştırmayı yürüten kişiler spor faaliyetlerinin kişiliğe olan etkisini şu şekilde sıralamışlardır (Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, Sayı: 9, 2003):

- Spor kişinin kişiliğinin oluşmasına katkı sağlar.
- Bireysel sporlar kişisel disiplinin çoğalmasına olanak verir.
- Tehlike içeren spor faaliyetleri kişinin cesaretini artırır.
- Takım ile oynayan oyunlar ya da spor faaliyetleri kişiler arası iletişimi ve ortak çalışma davranışını artırır.
- Birçok spor alanları kuvvetli iletişim becerisi gerektirir (özellikle fiziksel temasın mevcut olduğu sporlar).
- Spor kişilerin saldırganlık dürtülerini doğal yollar ile toplumsal kurallara uygun şekilde karşılmasını sağlar.

Çağımızda kişilerin bedensel, duygusal ve sosyal gelişimlerinin devam etmesi ve takım çalışmalarına katılımı, takımdaki bireylerin birbirini desteklemesi sporun etkisiyle meydana gelmektedir. Başarılı olma gereksinimi her bireyin sahip olduğu bir gereksinimdir ve bu

gereksinimin doyurulması gerekmektedir. Bu gereksinimi yaşam boyunca ve düzenli şekilde karşılayacak en doğru şey spor karşılaşmalarıdır. Gazi Mustafa Kemal Atatürk bu olguyu “Spor, sadece vücut becerilerinin bir üstünlüğü varsayılmaz; anlama ve ahlak da bu duruma yardımcı olur. Zekâ ve anlama becerisi az olan güçlü bireyler, zekâ ve anlama becerisi yüksek olan güçsüz kişilerle baş edemezler. Ben sporcunun zeki, çevik ve ahlaklı olanını severim” sözleriyle dile getirmiştir (Aracı, 1999).

Bireyin sosyal gelişimi, çevresinden gelen uyaranlara karşı duyarlı hale gelmesini ve başka insanlarla uyum içinde olmasını sağlamaktadır. Kişinin yetiştiği çevrenin din, dil, ırk, kültür gibi pek çok özelliği kişinin sosyalleşmesinde önemli bir rol oynar. Sosyalleşme süreci ailede başlar, daha sonra okul ve iş hayatında da devam etmektedir.

Kişinin sosyal gelişimi belli aşamalar ve kademeler ile birlikte, bireyin yetişkin olma yolunda tecrübe kazanması şeklinde açıklanabilmektedir. Genel olarak sosyal gelişim kuramları aşağıdaki gibidir (İkizler, 2000) :

- Gelişim süreci söz konusu olduğunda her aşama özel gayret ve vazifelere sahiptir.
- Gelişme vazifeler topluluğu şeklindedir. İlk vazife tamamlanmadan ikinci vazifeye geçilmez.
- Kazanılan tecrübe gelişme sürecinde karşı karşıya gelinen vazifeleri anlamlandırma, çözme ve başarmada etkilidir.
- Sosyal gelişimde kişi olgunlaşma düzeyinin üstünde tecrübelerle karşı karşıya kalırsa sosyal gelişimi sekteye uğrar ya da bir sonraki gelişme aşamasının oluşumunu sekteye uğratar.
- Toplumsal gelişimde başarılı olunan her basamaktan sonra, kişiler gönüldür ve önceki basamakları da tamamlanmamış olan gelişim ile alakalı vazifelerle telafi edebilirler, bunun aracılığı ile arkada bırakılan yarım vazifeler de tamamlanabilir.
- Ön sosyalleşme şeklinde isimlendirilen ilk basamakta, kişinin sosyal hareket alanı olarak sporla tanışma sürecidir. Sporda sosyalleşmenin ikinci basamağı, spor sayesinde edinilen tecrübelerin kişinin yaşantısına nasıl etki ettiği sorusudur (İkizler, 2000).
- Çağa uygun bir eğitimin benimsenmesiyle birlikte spor programlarının daha uygulanabilir bir biçimde olması ve bütün çocuklara ulaşabilmesi hedeflenmelidir. Kişiler toplumda sosyalleşebildikleri ölçüde, var olan etkinliklere katılım eğilimindedirler. Bu sebeple spor kişinin sosyalleşme sürecinde açığa çıkmaktadır

(Öztürk, 1998).

- Modern topluluklar için spor genel olarak ortaklaşa yapılan bir faaliyettir. Bireyler, spor ile birlikte kendi dünyalarından çıkıp farklı insanların dünyalarını tanıma, onlarla fikir alışverişinde bulunma ve iletişim kurma olanağı yakalar. Spor yalnızca, spor yapan kişiler için değil, izleyen kişiler için de bir iletişim aracı olarak varsayılmaktadır (Çaha, 1999). Başlarda bireysel şekilde yapılan spor aktiviteleri ileriki süreçlerde toplumsal bir boyuta gelmiş ve daha büyük kitlelere ulaşmıştır (Küçük ve Acet, 2002).
- Sporun bireyleri sosyal kimseler yapma özelliği sayesinde kişileri birbirine yakınlaştırır bu yüzden günlük yaşantımızı etkileyen önemli bir alandır. Sporun kişiye kazandırmış olduğu birçok nitelik arasında çalışma hırsları, adil olma, sadık kalma, vazifelerini yerine getirme, belli bir düzene uyum sağlama gibi pek çok nitelik yer alır. Bu nitelikler kişi iyi bir vatandaş, dost, eş olma, takım çalışmalarına uygun davranışlar sergileme, lider olabilme gibi niteliklerinin de artmasına temel hazırlar. Sporun yapılan birçok araştırmada sosyal değişimin temelini oluşturduğu görülmüştür (Can vd., 2000). Çağımızda spor aktivitelerine ve izleyici olarak spor ile ilgilenmeye olan oranın fazla olması sosyal yaşantının ayırt edici özelliklerindedir. İnsanların aynı duyguyu ve heyecanı, hiçbir kültürel ve ırksal farklılık gözetmeksizin yaşaması ancak sporla olan bir durumdur (Yetim, 2000). Spor aracılığı ile kişi, kişiler arası iletişimi başlattığı anda güçlü ve güçsüz noktalarının farkına varmaya başlar (Aracı, 1999).
- Çeşitli nedenlerle sosyal yaşantıdan uzak kalan bireyler, toplumdan uzak kalmış bireyler spor sayesinde tekrardan sosyal hayata katılıp, adapte olabilmektedirler. Yaşları yüksek olan kişilerin de yaşlılık nedeni ile kısıtlanan bedensel aktivitelerinin daha iyi hale gelmesine olanak sağlamaktadır. Pek çok araştırma ve bu konuda yapılan çalışmalarda, rekreatif aktivite şeklinde spor yapan yaşlı kişilerin sağlık ve moral, motive seviyelerinin pozitif şekilde etkilendiği, yaşam standartlarının arttığı görülmüştür.
- Toplumsal haberleşme araçları ve medyanın katkısıyla ekonomik bir boyut kazanan spor, konu ile ilgilenen yatırımcılar için mühim oranlarda parasal hareketliliğin söz konusu olduğu önemli bir alan olmuştur. Bedensel faaliyetlerin sağlıklı kişiler meydana getirmesi neticesinde rahatsızlanmayan kişilerin tıbbi destek ihtiyaçlarının azalması neticesinde ekonomik faydalar doğurmuştur. Gelişen ve gelişmeyen milletlerin toplumsal problemlerinden birisi sayılan az hareket etmenin sebep olduğu obezite benzeri pek çok sağlık sıkıntılarının parasal açıdan miktarı oldukça fazladır. Öncelikle ABD olmak üzere pek çok ileri düzeydeki ülke sağlık alanına yaptıkları maliyetlerin

büyük bir paydasını obezite ve az hareket etme neticesinde meydana gelen rahatsızlıkların giderilmesine ayırdığı bilinmektedir.

2.1.5. Beden Eğitimi Öğretmeni

Beden eğitimi öğretmenleri, sahip oldukları mesleğin ne derece önemli olduğunun farkında olan, Atatürk ilke ve inkılaplarını önemseyen, bağlı oldukları müfredata uygun şekilde davranan, eğitim öğretim verdiği yerde siyaset yapmaktan uzak duran, çok koyu düşüncelere ve taraflara sahip olmayan, egemenlik olgusuna önem veren, davranışlarına ve düşüncelerine yalan ve yanlış olguları bulaştırmayan kişilerdir. Öğretmenler öğrencilerde hem bedensel hem ruhsal hem düşünsel olarak değişmeyi ve gelişmeyi hedefler. Diğer derslere göre farklı olarak eğitim ve öğretim, hareket ederek yapılmaktadır. Diğer bir şekilde söylenecek olunursa beden eğitimi dersi kişinin bedensel aktiviteler aracılığıyla eğitilmesidir. Doğru eyleme geçmeyi öğrenme, temel aktiviteler, spor, jimnastik, su sporları ve müzik eşliğinde edilen dans gibi birçok şekilde farklı olguları öğrenmesi esas alınmaktadır. Beden eğitiminin hedefi, öğrencileri pek çok farklı alan ve aktivitelerle vücudunu en iyi şekilde nasıl kullanabileceklerinin bilincine varmalarını sağlamaktır. Hareket etme aracılığıyla kavramak öğrencilerde zihinsel, sosyal ve ruhsal olarak pozitif bir etki sağlamayı amaç edinmektedir (Tamer ve Pulur, 2001).

Beden eğitimi alanında öğretmen olanların mesleklerini icra ettikleri okulun sahip olduğu kaynakları en doğru şekilde kullanarak eğitim öğretim ortamı oluşturmalarıdır. Bu ortam dersin işlenişi bakımından ne kadar önemli olsa da öğretmenin özelliği ve sahip olduğu donanımlar çok daha önemli bir yere sahiptir. Beden eğitimi öğretmenleri ders verecek alan, kullanılan malzemelerin eksikliğini öğrencilere yansıtmasın onların her halükarda dersten en iyi verimi almaları ve sevmeleri sağlanmalıdır. Beden eğitimi öğretmenlerinin dersi en verimli şekilde geçirmeleri, öğretmenlerin hayal gücü ve yaratıcılık özelliklerinin yüksek olmasına bağlıdır, yalnızca teorik bilgilere sahip olması hedeflenen eğitim öğretimi tam olarak karşılamaz. Bu bilgiyi öğrencilere iyi bir şekilde aktarabilmesi de önemlidir.

Beden eğitimi öğretmenleri öğrencilere olumlu yetiler kazandırmanın yanında topluma başarılı ve iyi bir olmak kazandırmak ve sosyal çevresiyle iyi bir iletişim ve olumlu ilişkiler kazandırmayı hedeflemelidirler. Öğretmenler pek çok alanın yeteneğine sahip olabilmektedir, bir psikolog gibi dinleme ve çözüm yolu üretmeye yardımcı olma, bir yöneticinin sahip olduğu liderlik özelliklerine ve daha birçok özelliği barındırabilirler.

2.1.6. Beden Eğitimi Öğretmeninin Görevleri

En temel vazifesi öğrencilerin öğrenmesini sağlamak olan öğretmenler, bu vazifeyi yerine getirmek için belli mesleki yeterlilik ve donanımlara sahip olmalıdır. Genel kültür, mesleğin icra edebilecek yeterliliği ve bilgisi ve bir öğretmen olmak için gereken bazı yetilere sahip olmalıdır (Erden, 2007). Öğretmenlerin yalnızca öğrencilere karşı değil, onlara bakmakla yükümlü olan kişilere ve topluma karşı da sorumlulukları bulunmaktadır.

Öğrencilerin bedensel ve ruhsal sağlıklarını ve gelişimlerini gözeterek uygulanacak olan aktivitelerle, bu sağlık durumunu olumsuz etkileyecek durumlardan kaçınmayı sağlama, onları daha sağlam bir duruma getireme ve oluşabilecek vücut bozukluklarını gidermeye ve engellemeye çalışmanın yanında, öğretmenler öğrencilerin özgüvenlerini, öz denetimlerini, doğru ve hızlı şekilde karar vermelerini, mevcut olumsuz alışkanlıkların yerine iyi davranış ve alışkanlıklar kazanmayı da amaçlamaktadırlar.

Etkin ve mesleğinde yeterli bir öğretmenin özellikleri Çeliktan ve Can (2003) birkaç özellikle açıklamaya çalışmışlardır. Bunlar; öğrenciler içinde eşit davranması, bir sonraki eğitim öğretim yılına onları hazır hale getirmesi, eğitim öğretim kurumu ve velilerin arasındaki ilişkiyi önemsemeleri, programlı bir şekilde faaliyetler yürütmesi, meslektaşları ve idarecilerle uyum için ve ortak çalışmaya uygun olması şeklinde açıklamışlardır.

MEB, 2013 yılında beden eğitimi ile alakalı çocukların yaşlarına, gelişim düzeylerine göre nasıl davranış sergilemeleri gerektiği, o yaşlarda hangi bilgiye, davranışa ve özelliklere sahip olması ve kazanmaları gerektiği ile alakalı bir program yapmışlardır. Bu belirlenen program doğrultusunda, beden eğitimi öğretmenleri;

- Eğitim öğretim verecekleri öğrencilerin seviyelerine uyan bir program meydana getirir,
- Vermekle yükümlü olduğu ders saatleri içinde bu programı işleve getirerek öğrencilere beden eğitimi ile alakalı bilgi ve yetiler kazandırır,
- Öğrencilerin mevcut hallerini ve başarılarını göz önünde bulundurarak, bunları geliştirmeye yönelik etkinlikler meydana getirir,
- Eğitici şekilde kol etkinliklerinde vazife almalarını sağlayarak öğrenci olanların yetenek niteliklerini arttırmaya yönelik faaliyetler düzen durumları,
- Öğrencilerin meydana getirdikleri gelişim durumlarını gözler, var olan sıkıntıların çözülmesine destekleyici fayda yaratır,

- Kendi bölümüyle alakalı güncel konuları takip eder, bu güncel konuların ders içeriğine yansıtılması için sorumlu kişilere iletilerde bulunur. Bunların yanında beden eğitimi öğretmenleri derslerin uygulanması ile alakalı hususların oluşturulması, kendi alanıyla alakalı kol aktivitelerinin oluşturulması, bu kolun ilerlemesini takip etme ve ders dışı aktiviteleri düzenleme şeklinde vazifeleri de vardır.
- Beden eğitimi öğretmenleri verdikleri ders içerikleri ve kendi alanlarında yeterliliğe sahip olmalıdırlar, yapacakları aktiviteleri öğrencilere özet geçmeleri, uygulamalı olarak göstermeleri, verilecek komut ve yöntemleri uygun ve doğru biçimde uygulamalıdırlar. Okul içinde ve dışında her anlamda öğrencilerine bir örnek teşkil etmeleri ve öğrencilerin kalbini kazanıp onlara güven vermelidirler. Beden eğitimi dersleri sağlık açısından yemek saatlerinden önce ya da sonraya konulmamalıdır.
- Atatürk ilke ve inkılaplarında yer alan beden eğitimi ile ilgili konuları fırsat buldukça öğrencilere açıklanmalı, öğretilmelidir, ulusal bayramlar ve anma törenlerinde bu konuyla alakalı konuşmalar yapılmalıdır. Çok önemli bir durum olmadığı müddetçe dersler sınıfta yapılmamalı, pratik olarak yapılmalıdır. Sınıfta kalındığı durumlarda da sınıf jimnastiği ve küçük eğitici aktiviteler yapılmalıdır. Haftalık ders programında beden eğitimi için ayrılan iki saatin, düzenli şekilde aynı gün ve ard arda gelmemesine özen gösterilmelidir (MEB, 2003).
- İzcilik aktivitelerinin, konu ile alakalı kurallar gereği senelik ve dönemsel çalışma planlarına göre sürdürülmesini sağlamalı, ilköğretimdeki çocukların izcilik aktiviteleriyle de alakalı olmalıdır (MEB, 2003).
- Gelenek ve göreneklerimizden birer parçası olan halk oyunlarımızın ve müziğimizin duyurulması ve yayılması, ileriki nesillere aktarılması, yeni nesillerin işi olmadığı zamanlar bu alanlarla ilgilenmesini sağlar (MEB, 2003).
- Eğitim öğretim veren kurumlar, yeni bir döneme başladıklarında ve o dönemi bitireceklerinde okul ve öğrenciler ile alakalı veya eğitimdeki yeni gelişmeleri açıklamak amacıyla bir tören hazırlarlar. Bu tören boyunca öğrencilerin nasıl konumlandırılacağı ve nizami bir şekilde durmalarını beden eğitimi öğretmenleri sağlar. Öğrenciler belirlenen sırayla konumlandırıldıktan sonra beden eğitimi öğretmenin vermiş olduğu komut ile birlikte, müzik öğretmenin kontrolünde bayrak yukarı çekilir ve İstiklal Marşı tüm okulca okunur. Müzik öğretmenin olmadığı zamanlarda İstiklal Marşı yönetimini beden öğretmenleri devralır (Çöndü, 1999).

2.1.7. Beden Eğitimi Öğretmeninin Kişisel Özellikleri

Beden eğitimi öğretmenlerinin sahip olması gereken kişisel nitelikler aşağıda verildiği şekilde olabilir (Tamer ve Pulur, 2001):

- İletişime geçebilme: Öğrencileri, öğrenci velileri, sosyal çevre ve toplumu kavrayabilme ve anlaşabilme yetisidir,
- Disiplinli olmak: İradeli fakat hakkaniyetli bir biçimde disipline edebilme yetisidir,
- Motive edebilmek: Öğrencileri elinden geldiklerinin fazlasını yapmaya ya da meydana getirebileceklerinin de üstünde bir şey oluşturmaya isteklendirme, onları her zaman her duruma hazırlıklı olmayı kazandırma becerisidir,
- Karakterli olmak: Öğrenciler öğretmenlerini örnek aldıkları için, onların pozitif davranış, iyi özellik ve güzel ahlaki davranışları etkilidir,
- Sevgi: Öğretmen, öğrencileri sevip, onlara bu sevgiyi belli etmeli, hissettirmelidir, onlarla ilgilenmeli ve gereksinimlerine sevgi ile çözüm aramalıdır,
- İstekli olmak: Öğretmen, öğretmeyi ve bir şeyler aktarmaktan haz hissetmeli, idealist şekilde bulunmalı ve kendisini çalıştığı mesleğine adanmalıdır,
- Kişilik: Öğretmen, öğrencilere karşı dostça ve sıcakkanlı bir şekilde yaklaşan bir kimliğe sahip olmalıdır,
- Görünüm: Öğretmen; temiz, zevkli ve giyimine önem veren bir kişi olmalıdır.

2.1.8. Beden Eğitimi Öğretmeninin Mesleki Özellikleri

Beden eğitimi öğretmenlerinin söz konusu kişilik donanımlarının yanı sıra genel mesleki nitelikleri de şu şekilde açıklanabilir (Yetim ve Göktaş, 2004):

- Atatürk'ün İlke ve İnkılaplarını ve Atatürk milliyetçiliğini önemser.
- Türk insanının ulusal, insana değer veren, manevi ve gelenek göreneklerini benimser, korur ve ilerlemesine katkı sağlar,
- Ailesini, sosyal hayatını, ülkesini, halkını, insanları sevme ve onurlandırmaya gayret gösterir,
- Millî, demokratik, laik ve sosyal hukuk devletinde yaşayan insanlarda bulunması gereken davranışlara sahip haldedir,
- Bedensel, zihinsel ve ruhsal açıdan sağlıklıdır,
- Kendisini önemseyen, olumlu ve olumsuz özelliklerinin farkında olan, eleştiriye ve öz eleştiriye açıktır,

- Okulda ve çevredeki davranışları birbiri ile tutarlılık içindedir,
- Dil olarak, ırk olarak, cinsiyet olarak ve din ayrımı gözetmez,
- Türkçeyi olması gereken şekilde konuşup, dilini; açık halde, net bir şekilde kullanır. Etkin oluşumlu iletişim kurma diline sahiptir.
- Beden eğitimi öğretmenlerinin, aynı zamanda ortaklaşa çalışmaya müsait olmaları, paylaşımcı olmaları ve modern yaşama ayak uydurup bunu da öğrencilerine yansıtabilmek bir öğretmenin özellikleri sayılır. Bu nedenledir ki zekâ ve kişilik donanımları farklı düzeylerde olan, farklı kültürden öğrencilere bir şeyler öğretmek, onları bunun için isteklendirmek, motive etmek ve destekleyici davranışlar sergilemek önemlidir. Bu durumu gerçekleştirmek için öğretmenin yaratıcı bir kişilikte olması ve sahip olduğu bilgileri öğrencilerinin bütün özelliklerini de gözeterek onlara aktarması gerekmektedir.
- Çağının gerekliliklerine göre hareket etmenin dışında aynı zamanda gelecek ile alakalı çalışmaları de gözeten ve kendini ve öğrencilerini bu şekilde donatan, sosyalleşme, kültürlü olma, psikolojik ve fiziksel açıdan öğrencilerinin de iyi halini gözeten öğretmen, iyi öğretmendir. Günümüzden gelecekteki günlere doğru ilerlemenin, bağımsız düşünebilme ve fikirlerini açık bir şekilde dile getirme özellikleridir. İyi öğretmen, sıradan ve kalıplaşmış davranış ve tutumların sınırlarını aşır, kişileri üretken olmaya, yeni ve farklı fikirler geliştirmeye ve öğrencilerini düşünmeye teşvik eder ve bunu öğretir.

2.2. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ KAVRAMI

Psikolojik sağlık konusunda pek çok araştırmada, aynı anlamda kullanılan birçok kavram bulunduğu görülmüştür. Bunlara örnek verilecek olunursa, mutlu olmak, hayattan zevk almak, yaşam şartlarıyla alakalı gerçekleştirilen pek çok araştırmada psikolojik sağlamlılık ile eş anlamda kullanıldığı görülmüştür. Fakat bu terimlerle alakası olmasına karşın aynı değildir (Turgut, 2014).

Psikolojik olarak iyi olma durumu kendisini ve hayatının niteliklerini ne şekilde görüp algıladığı noktasında kavramları kapsamaktadır (Telef, 2013). Alan yazına bakıldığında psikolojik iyi olmanın pozitif yanlarıyla alakalı yeterli sayıda çalışma ve araştırma yapılmadığına rastlanmaktadır. Bu bakımdan kavramın açıklanmasında belli tanımlar yapılmıştır. Psikolojik iyi oluş, hayattaki amaçlarını, yapabileceklerinin sınırının doğru bir

şekilde idrak edilip edilmediğini ve başka kişilerle hayatını içine alan bir terim olarak açıklanmaktadır (Ryff ve Keyes, 1995).

Psikoloji alanında meydana gelen çalışmalar genel olarak kişinin pozitif şekilde işlemesine değil, daha çok negatif durumları konu almaktadır (Demirci, 2012). Psikolojik iyi oluşu Erich Fromm 1933 yılında, kişinin özgürlüğünü ve bunun yanında hissettiği yalnızlık ve elinden bir şey gelmediği hislerinden uzaklaştırmayı hedefleyen, oto kontrolünü denetim altında tutarak çevresine yardım etme, paylaşım yapma ve duygusal ilişki kurabilmeyi içermektedir (Geçtan, 2004).

Psikolojik olarak iyi olur hali uygun koşullarda hayat devam ettirme ve iyi davranışlar sergileme şeklinde açıklanırken, bu fikre göre kişinin iyi oluşu, yalnızca kişinin kendisini iyi hissetmesinden ibaret değildir (Telef, 2013). Başka bir şekilde söylenecek olursa psikolojik iyi olma, kişinin kendisini pozitif şekilde algılaması, noksanlarından rahatsız olmaması, çevresindeki kişilerle doğru ve sağlam ilişkiler geliştirebilmesini, düzgün bir hayat sürdürmesini, kişilik niteliklerinin farkına varıp, kendisini daima iyi olmaya ve kademe atlamaya yönelik çalışmalarıdır.

Psikolojik iyi olma açıklanırken, normal, olumlu ve olumsuz olmak şeklinde üç farklı şekilde kullanılmaktadır (Akın, 2009). Negatif şekilde psikolojik iyi olma hali patolojik durumların olmaması şeklinde tanımlanır. Örnek verilecek olunursa, kaygı ve kaygıya bağlı patolojik bir durum yaşamamış kişi, sağlıklı şekilde tanımlanmıştır. Normal denilen model de ortalama bir işe sahip olma, kendi işlerini halledebilen ve sahip olduğu sosyal çevresi ile kendi kendini mutlu edebilen bir kimse olarak açıklanmaktadır. Pozitif modeldeki psikolojik iyi oluş durumunda olan kişi, aynı şekilde iyi durumda olmanın yanı sıra ortalama standartların da üstünde bir iyi oluş haline sahip olan kimselerdir (Şahin, 2013).

Kişinin psikolojik olarak iyi oluş halinde sağlıklı bir birey olarak görülmesi, Carl Gustav Jung (1933)'a göre hayatın bütün noktalarında ihtiyaç duyulan özelliklerin mevcut olması ve gereksinimlerini tamamen karşılayabilmesi şeklinde tanımlanmıştır. Psikolojik iyi oluş Alfred Adler'e (1927) göre ise sosyal çevre, mesleki hayatı ve kişisel yaşantısı dâhil olmak üzere üç alan gereksinimlerini karşılayabilme ve bu doğrultuda devam ettirilebilir olma şeklinde açıklanmaktadır (Geçtan, 2004)

2.2.1. Psikolojik İyi Oluşun Tarihsel Gelişimi

Psikolojik iyi oluş terimi ile alakalı alan yazılarının ve çalışmalarının son dönemlerde daha yoğun olduğu görülse de zemininde psikoloji ile alakalı çalışmalar uzun zaman öncesinde de var olduğu görülmektedir. Psikoloji ile alakalı araştırmaların, bugünlerde fazla olması ve ilerleme göstermesi psikoloji alanındaki bilincin artmış ve bilimi de etkileyen fikirler doğmuştur. Psikolojik iyi oluş terimi, psikoloji alanında mühim bir yerdedir ve bu terimle alakalı çalışmalarda cinsiyet, yaş, bekârlık ya da evlilik durumu gibi pek çok değişken ele alınmıştır.

Psikoloji bireylerin iyi olma düzeylerini yükseltmekten çok negatif olayların çözülmesi konusunda yoğunlaşmıştır. Üzerinde durulan bu durum, patolojik durumların çözümlendirilmesinde pozitif bulgular bulunmasına rağmen toplumsal ve kişisel olarak psikolojik doyum hususlarını çok ciddiye almamışlardır (Şahin, 2013).

Yunan düşünür Aristippus (M.Ö. 4.yy) dönemine kadar giden psikolojik iyi oluş kavramı, Aristippus'a göre yaşamdan zevk almayı ve negatif duygu ve düşüncelerden uzak durmayı kapsar. Ona göre önemli olan mutlu olmak değil, iyi olmaktır. Bunun için de gerekli olan önemli hususları içinde zevk alma yoktur. Zevk alma duygusu yerine, iyi oluşu kişinin benliğinin ve sosyal yaşantısının bir uyum içinde devam etmesi ve yaşantısının gereksinimlerini işlevsel bir biçimde ilerletme ile olabileceğini düşünmektedir (Anlı, 2011).

Pozitif psikoloji konusunda iyi hayat sürme mühim bir durum şeklinde yer almıştır. Eski Çağ Yunan düşünürleri iyi hayat sürmek ile alakalı değer verdikleri durumlar arasında, hayatın içinde anlamlandırma ve bu anlamlılığı sürdürebilme olmuştur. Eski Çağ Çinli düşünürler de iyi hayat sürme hakkında daha fazla toplumsal düzen dâhilinde görmüşler ve bireylerin vazife ve yükümlülüklerini toplumsal düzen dâhilinde belli bir düzene göre devam ettirmelerini de önemsemişlerdir. Aztekler de psikolojik iyi oluşu Eski Çağ Çinli düşünürlere benzer bir şekilde sosyal yükümlülüklerini planlı bir biçimde gerçekleştirme şeklinde açıklanmıştır (Anlı, 2011).

2.2.2. Psikolojik İyi Oluşun Alt Boyutları

Psikolojik iyi oluş halini Ryff (1989), altı şekilde ele almıştır. Kendini kabul etme, diğer insanlarla pozitif ilişkiler, kendine has olma ve fikirlerini dile getirebilme, çevresel

kontrol, hayatta bir amacının olması ve kişisel gelişimdir.

2.2.2.1. Kendini Kabul

Yüksek Puan: Kişinin kendisiyle alakalı olumlu düşüncelere sahip olmasıdır. Kişi olumlu ve olumsuz bütün eylemlerini olduğu şekilde kabullenmekle birlikte geçmiş yaşantısı üzerine de olumlu düşüncelere sahiptir (Koca, 2013).

Düşük Puan: Kişinin kendisi ile ilgili beğenmediği durumlar vardır. Geçmiş yaşantısında yaşamış olduğu durumlar için pişmanlık hissi taşımaktadır. Kişisel özelliklerinden memnun olmaması ile birlikte şimdi olduğu kişiden daha başka bir kişi olmayı istemektedir (Koca, 2013).

Psikolojik iyi oluşun basamaklarından kendi benliğini kabul etmenin mühim bir noktaya sahip olduğu görülmektedir. Kendini kabul etme, kişinin bütün açılardan kendini kabullenmesi, kendi benliğinden şikâyet etmemesi, gerçekleri değiştirmeden algılaması ve hislerini kontrol ederek yaşamını amaçları doğrultusunda şekillendirebilmesi şeklinde açıklanır.

Diğer bir açıklamada da kendini kabul; bireyin kendisinden memnun olması, geçmiş yaşantısına dair duygularının olumlu olması ve kendisini değiştirmeyi amaçlamadan olduğu şekilde kabullenmesi olarak tanımlanabilmektedir. Kendini kabul, bireyin kendisine olan saygısı ve kendisine verdiği önem ile alakalıdır. Kendisini kabul eden insanlar, etmeyen kişilere göre kendilerine verdikleri önem ve değer daha fazladır (Topses, 2013). Kendini kabul, zihnin sağlıklı olması ile Maslow'un gereksinimler hiyerarşisinin zirvesinde olan kendini gerçekleştirme, üst düzey işlevsel olma ve olgun olma halinin zeminini oluşturmaktadır (Eşigül, 2013).

2.2.2.2. Başkalarıyla Olumlu İlişkiler

Doğaları gereği insanlar, sosyal bir varlıktır ve hayatlarında da pek çok kişiye ve faktörü etkiler, etkileşimde bulunur. İnsanların sosyal hayatında bulunan diğer insanlarla ve faktörlerle içinde bulunduğu etkileşimin olumlu olması psikolojik iyi oluş açısından mühim bir noktadır. Pozitif olmanın dışında daimi bir ilişki içinde olması, önemli olması ve güven vermesi de önemli bir husustur (Tütüncü, 2012).

Diğer insanlarla pozitif etkileşim içinde olan kişilerin psikolojik açıdan da sağlıklı olmaları beklenen bir durumdur. Mutlu olmanın temelindeki iki unsurdan birinin de sevgi olduğunu Russell açıklamıştır. Maslow, kendini gerçekleştirmenin basamaklarından birinin diğer insanlara karşı sevgi duyma, iyi arkadaşlıklar başlatma şeklinde açıklamaktadır (Ryff, 1989).

2.2.2.3. Özerklik

Yüksek Puan: Kişi karar verme konusunda kimseye bağlı değildir, özgürdür. Düşünceleri, davranışları ve tutumlarına dair çevreden gelen toplumsal zorluklara ve tehlikelere karşı savaşımaktadır. Davranış ve tutumlarını kendi dilediği gibi şekillendirip, kendi doğruları ile sentezlemektedir (Hamurcu, 2011).

Düşük Puan: Kişi etrafındaki insanların kendisinden yapmasını bekledikleri davranışları ve onların yapacakları eleştirilere önem vermektedir. Kendisi ile alakalı bir karar verirken çevresindeki insanların yardımına gereksinim duymakta ve onların düşüncelerini dikkate almaktadır. Toplumsal yargılarla kalıplaşmış davranış ve tutumların dışına çıkmayarak, onları benimseyerek buna uygun davranışlar sergilemektedir (Hamurcu, 2011).

Özerklik, kişinin kendi kararlarını alırken kimseye bağlı kalmaması ve etki altında kalmaması, eylemlerinde serbest olma ve tercih ettiği davranışı yaparken toplum tarafından bir baskı ve kötü eleştiri ya da eylemlere karşı durma özelliği şeklinde tanımlanmaktadır (Işık, 2020). Farklı bir tanımla özerklik, kişinin davranışlarını, eylemlerini ona göre şekillendirmesi gereken kuralları kendine göre şekillendirmesi biçiminde açıklanmaktadır. Özerklik düzeyi yüksek olan kişilerin kendilerini yönetebilme ve hem davranış hem de duygularını kontrollü bir şekilde sergileme hususunda başarı gösterdikleri görülmektedir. Bu bireyler hem de kendileri ile alakalı bir karar verdiklerinde sosyal hayatında olan insanların etkisi altında olmadan ve onların onaylamalarına ihtiyaç duymadan, onlardan ayrı şekilde kararlarını verebilmektedirler. Bu bireyler kendilerini, kendi çizdikleri ve yolda ve değer çerçevesinde değerlendirip tartmaktadırlar ve içinde bulunduğu, yetiştiği bölgenin gelenek göreneklerine tamamen uygun bir biçimde eylemde bulunmanın bir zorunluluk olmadığı düşüncesini içselleştirmişlerdir. Diğer şekilde ele alacak olursa özerklik derecesi yüksek olmayan kişiler de, içinde oldukları toplumun kültürüne uygun eylemlerde bulunmayı, çevresindeki insanların kendi ile alakalı fikir ve yorumlarını önemsemeyi, kendi hayatı ile alakalı kararlar verirken diğer insanlara gereksinim duymayı ve o kişilerin onayından geçmeyi bir zorunluluk olarak

görmektedirler. Üstelikle bu bireyler verdikleri kararların kendilerine uygunluğunun belirlenmesinde, yine diğer insanların onayını almayı tercih ederler (Akın ve Akın, 2019).

2.2.2.4. Çevresel Kontrol

Kişilerin, yaşadıkları ve etkileşimde buldukları toplumun kontrolünü yönetmesi pozitif ruh sağlığının bir niteliğidir. Sosyal faaliyetlere katılımının aktif olması, yetişkin kişinin gereksinimleri arasındadır. Hayat boyunca gelişim, çevrenin kontrol altında tutulması ve çevresindeki insanları yönlendirebilme tarzında belirlenmiştir. Özetlenecek olunursa bireyin mevcut bedensel ve ruhsal yapısını değiştirip geliştirebilmesinin altı çizilmiştir (Albayrak, 2013).

Çevresel kontrol Ryff (1989) için, kişinin kendi ruhsal durumuna göre bir sosyal çevre meydana getirme yetisidir. Düzenlenen aktivitelere katılımı ve çevrenin imkânlarını eş doğru ve etkili şekilde değerlendirmek, psikolojik iyi oluşu gerçekleştiren önemli bir noktadır (Ryff, 1989).

2.2.2.5. Yaşam Amacı

Kişilerin, kendilerine hedef belirlemeleri kendilerini daha mutlu hissetmeleri ve hayatı daha anlamlı kılmalarını sağlar ve bu hedefler doğrultusunda yaşamlarını şekillendirmeleri gerekmektedir. Bu hedefleri gerçekleştirme sürecinde meydana gelen değişimlere karşın bireyler hedeflediklerini gerçekleştirdiklerinde hayatlarından daha büyük zevk alırlar (Özen, 2010: 54). Başka bir deyişle hedeflerini gerçekleştirme duygusu olan kişiler psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek olan kişilerdir. Kişilerin şayet hayatlarında bir hedefleri yoksa hayatlarını anlamsız görür ve anlamsız düşünceler ve hayallerden kopamazlar (Hamurcu, 2011).

Psikolojik iyi oluşun bu aşamasında Ryff, Frankl'ın kişilerin yaşamlarındaki anlam bulma düşüncelerinden etkilenmiştir. Ryff'nin etkisi altında kaldığı diğer bir gelişim kuramcısı olan Jahoda'ya göre kişiler yaşamlarında bir anlam ve hedefleri bulunduğunu bildikleri için ruhsal olarak sağlımlıkları iyi ve olumlu şekildedir.

2.2.2.6. Bireysel Gelişim

Bireyin kendini kabullenmesi, ruhsal sağlığının zeminini oluşturmaktadır. Bu kabulleniş, kendini gerçekleştirme sürecinde kişiye yarar sağlayacak ve bir şeyleri başarabilme

derecesinin gelişmesine ortam hazırlayacaktır (Ryff, 1989). Ryff 1995 yılında iyi oluşun kişinin elinden geleni yapabilmesini sağlaması ve bu mücadeleye girmesi şeklinde açıklanmıştır. Sürdürülen iyi yaşamın sonraki aşamasında ise mutluluk vardır.

2.2.3. Psikolojik İyi Oluşla İlgili Kuramlar

Bu konuda, öncelikle psikolojik iyi oluş terimini ilk kullanan pozitif psikoloji teorisi tanımlanmıştır ve sonrasında bu terimi içeren kuramlar ele alınmıştır. Psikolojik iyi oluş ile alakalı kuramlar aşağıda olduğu gibi tanımlanmıştır.

2.2.3.1. Pozitif Psikoloji

Pozitif psikoloji durumu, ilk olarak Peseschkian'nın sene 1980'de Pozitif Psikoterapi yaklaşımıyla sonrasında Seligman ve Csikszentmihalyi'nin sene 2000'de pozitif psikoloji teoriyle alan yazınlarında boş olan yerini bulmuştur (Eryılmaz, 2015). Pozitif psikoloji diğer kuramların üstünde durduğu eksik yanlar, güçsüz yanlar ya da problem veya negatif olayların üstünde durmaktan çok; kişinin güçlü, pozitif ve yetenekli yönlerine odaklanarak onları aktive etmeye odaklanır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif psikoloji; kişilerin ümitli, güzel ve iyi hissettiren olguları göstermekten çok, kişilerin kendisini tanımasına ve olduğu gibi kabul etmelerine, hayatı anlamlandırmaya, becerilerimizin ayırdına varmaya, kişilerin kendileri için mühim olan şeyleri sevip onları korumaya teşvik eder (Ryff ve Singer, 2003). Pozitif psikolojinin temel amacını, kişinin iyi hal ve psikolojik sağlamlığının, bireyin kuvvetli yönlerinin keşfedilmesi, başka kişilerle iyi ilişkilerde bulunması, pozitif kuramların ve toplumların ilerlemesi gibi konular meydana getirir. Buna ek olarak pozitif psikoloji; iyi düşüncelere sahip olma, kişinin iyi hissetmesi ve kişisel gelişim gibi farklı olguların değerlendirilmesini içerir (Hefferon ve Boniwell, 2011).

“Daha güzel şekilde hayat sürdürmenin ne olduğu” sorusuna pozitif psikoloji kuramı iki farklı şekilde cevap vermiştir; ilk olanı Diener'in 1984 yılında “Öznel iyi olma”, ikincisi olanı ise Ryff (1989) ve arkadaşlarının “Psikolojik iyi olma” şeklinde verdikleri yanıtlarıdır (Ryan ve Deci, 2001). Bu söz konusu iki yaklaşım durumunda da iyi oluşun değişik boyutlarını ele almışlardır. Bu teori mutluluk terimini, haz alma üzerine (hedonic) ve psikolojik iyi oluş (eudonic) şeklinde açıklamışlardır. (Ryan ve Deci, 2001).

Üç farklı zamanı elen alan bu terim “Geçmiş, şimdi ve gelecek” diye zamanları

bölmüştür. Pozitif psikoloji kuramı, psikolojik iyi oluşu üç aşamada açıklamıştır. Sübjektif (Özel evre) aşama, kişisel evre ve toplumsal/grup evresi olarak ayrılmıştır. Sübjektif boyut olumlu kişisel tecrübelerle alakalıdır ve iyi oluş (well-being), hoşnut olma (contentment), yaşam doyumu (satisfaction) şeklinde eski yaşantı zamanında ele alır. İyimserlik (optimism) ve umut (hope) ilerisi için, akış (flow) ve mutlu olmanın (happiness), ana dair sübjektif seviyesinin parçalarıdır. Bireysel düzey, kişiliğin sağlam ve pozitif açılanıyla alakalıdır ve sevgi, iş kapasitesi, başka insanlarla olan etkileşimi, sabırlı olması ve ilerisi için hassas olması gibi olgulardan oluşur. Toplumsal evre de kişiler daha iyi bir insan olmaya sevk eden hususlardan oluşur. Mutlu hissetme, iyimserlik durumu ve iyi bir oluş hali gibi hususlardan meydana gelen öznel devre durumu, geçmiş zaman, şimdi olan ve gelecekte pozitif deneyimleri ve bu olayları kapsar (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

2.2.3.2. Ryff'in Psikolojik İyi Olma Modeli

Ryff (1989), psikolojik şekilde iyi olma terimini teorik alt yapısının yeterli olmamasından ötürü gelişim ve kişilik kuramcılarının pozitif psikolojik fonksiyonu konusundaki düşüncelerini bir araya toplayarak “Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli” ni meydana getirmişlerdir. Bu modelde Carl Roger eksiği olmayan işlevleri olan insan terimi konusundaki görüşleri, Abraham Maslow’un kendini gerçekleştirme görüşü, Carl G. Jung’un bireyleşme görüşünü, Gordon Allport’un olgunluk anlayışı, E. Erikson’un psikososyal gelişim modeli, Buhler’in temel hayata dair görüşü, Johada’nın ruh sağlığının olumlu kıstasları, Neugarten’in yetişkinlikte ve ihtiyarlıkta kişilik farklılaşması görüşleri ayrıntılı bir biçimde değerlendirilerek psikolojik iyi olma konusunda ayrıntılı tanımlar yapılmıştır (Ryff ve Keyes, 1995).

Altı bileşenden oluşan Çok Boyutlu Psikolojik İyi Olma Modelini şu şekilde ele alabiliriz. Birinci bileşen; bireyin pozitif psikolojik fonksiyonu gerçekleştirebilmesi için kendisine olumlu bir duyarlılıkla yaklaşmasının gerekli olduğunu belirten öz kabul (self acceptance) bileşenidir. İkinci bileşen; bireyin serbest bir biçimde kimsenin de etkisi altında kalmadan kendi kararlarını verebilmesi gerektiğini belirten özerklik (autonomy) bileşenidir. Üçüncüsü; bireyin kendi kişisel gelişimi ve aldığı kararlar doğrultusunda çevresel etkenleri seçebilmesi veya çevresel etkenler içinden kendine en faydalı olanı, kendi psikolojik gelişimine göre noktaları tercih etmesi gerektiğini kapsayan çevresel hâkimiyet (environmental mastery) bileşenidir. Dördüncü bileşen; bireyin başka insanlarla olumlu ilişkiler (positive relationship with others) bileşenidir. Beşinci bileşen; bireyin sahip olduğu

potansiyelinin farkına varması, farklılaşmaya ve gelişmelere açık olması, potansiyelini en doğru biçimde kullanmaya çalışması gerektiğini belirten kişisel gelişim (personel growth) bileşenidir. Son olarak altıncı bileşen; kişinin hayata karşı amaç edinmesi gerektiğini ve amaçlarını gerçekleştirmek uğruna yaşamını şekillendirmesinin gerekliliğini savunan yaşama dair bir amaç (purpose in life) bileşenidir. (Ryff ve Singer, 1996).

2.2.3.3. Deci ve Ryan'ın Öz Belirleme Kuramı

Öz Belirleme Kuramı (ÖBK), odak noktası insan gelişimini basitleştiren ya da mani olan sosyal unsurlarla alakalıdır ve genetik, sosyal ve kültürel unsurların; psikolojik ilerleme kaydetme, katılım, iyi oluş ve sağlıklı bir hayat için insanın doğası gereği sahip olduğu kapasiteleri ne şekilde güçlendirdiğini veya güçsüzleştirdiğini konu alır (Ryan ve Deci, 2017). Öz Belirleme Kuramında Deci ve Ryan, işlevsellik ve psikolojik iyi oluşu, kişinin mühim ihtiyaçlarını ve bu ihtiyaçlara önem verilmek üzere otonom davranışlar ve özerk tutumları benimsediği gözetilmiştir (Andersen, Chen ve Carter, 2000). Ackerman 2020 yılın öz belirleme durumunu, psikolojik iyi oluşun temel şekilde bileşeni sayıldığını savunmaktadır. Ryan ve Deci'ye (2017) göre kişinin fizyolojik şekilde ya da psikolojik gereksinimleri karşılanmadığında ve kişi söz konusu konuda doygun hissetmediğinde bireyin kendi sıhhati ve iyi şekilde hissetmesi olumsuz biçimde etki altına girmektedir.

Deci ve Ryan (2000), kişide doğduğu andan beri var olan ve temel psikolojik ihtiyaçları şeklinde açıklanan özerklik (autonomy), yeterlilik (competence) ve bağlantılılık (relatedness) terimlerine değinildiğinde, iyi bir oluş halinin, temel şekilli psikolojik ihtiyaçlar şeklinde açıklanan bahsi geçen unsurların sebep olduğunu ortaya atmaktadır (Ryan ve Deci, 2017). Özerklik hali, yeterlik durumu ve bağlantılılık halinin; gelişim gösterme ve yetkin olmak amacıyla temel oluşumlu gıdalar olduğu ve bu üç gereksinimin doyurulmasının psikolojik iyilik durumunu direkt olarak etkilediği görülmektedir (Deci ve Ryan, 2000). Öz-belirleme teorisinin üstünde durduğu gibi temel psikolojik gereksinimlere aşağıdaki gibi açıklanmıştır.

Özerklik (Autonomy): Öz-belirleme teorisinin bahsettiği ana psikolojik gereksinimlerinin ilkidir. Özerklik, bireyin tecrübelerini ve davranışlarını kendisinin şekillendirmesi veya tercih etmesi gereksinimi şeklinde tanımlanır. Bu yaklaşımın savunduğu olgu, bireyin kendi davranışlarını kimsenin etkisi altında kalmadan ve dayatma olmadan tercih etmesi ve netleştirmesi hedefi ile özerklik haline ihtiyaç hissetmesidir. (Shapiro, 1981). Özerkliğin en net şekilde geçen unsuru; bireyin eylemlerinin, bireyin çıkarları ve hayat

felsefesi ile uyum içinde bulunmasıdır (Ryan ve Deci, 2017). Özerklik, diğer insanların düşünceleri, inandıkları değer yargılarının tesiri içine girerek ya da diğer insanlar tarafınca idare edilip, denetlenerek değil; şahsi eylemlerini tek olarak seçme ve uygulama isteğidir (Ryan ve Martela, 2016).

Yeterlilik (competence): Kişilerin sosyal çevresindeki bireylerle düzgün ve etkili bir biçimde iletişim kurabilme isteğine karşılık gelir (Khaw ve Kern, 2015). Yeterlilik; kişinin çevresiyle etkileşimi, çevresini anlaması ve anlamlandırması ve yaşadığı toplumla uyumu gibi durumların bir araya gelmesi ile meydana gelen bir netice olarak geçmektedir (Deci ve Ryan, 1985). Öz-belirleme kuramı açıklamasını, etkili olması, özgür olmayı hissetme noktasında temel gereksinimimizi yeterlilik olarak tanımlamaktadır. Diğer diğer tanım ile kişiler, mühim hayat olaylarında etkin bir biçimde davranabilme yetkisine sahip olduklarını hissetmeleri önemlidir (Ryan ve Deci, 2017). Yeterlilik, bireyin sahip olduğu kapasitenin gösterildiği ve yeteneklerinin gelişmesini içerir ve kişi kendisine karşı çelişen ve etkileşimlerde bulunarak sahip olduğu kapasitenin ve olguların sürekli olarak değişmesine, farklı bir boyut kazanmasına ve bütünleşmesine olanak sağlar (Deci ve Ryan, 1985).

Bağlantılılık (Relatedness): Kişilerin diğer insanlarla etkileşimde hissetme ve belli bir sosyal gruba aitlik duygusu hissetme arzularını belirtir (Khaw ve Kern, 2015). Bağlantılılık, bireyin tatmin edici ve destekleyici sosyal etkileşimleri olduğunun altını çizmektedir (Ingledeu, Markland ve Sheppard, 2004). “Bağlantılılık ihtiyacını; birbirine yönelik bir saygı hali, özen gösterme ve diğer kişilere yönelik güven duyma duygusunu şart hale getirmekte; duyarlı olma, sıcaklık hali ve duygusal şekilde kabul gibi terimleri içermektedir” (Andersen vd., 2000).

Öz-belirleme kuramı, kişilik meydana getirme konusunu elen alan, içsel ve dışsal isteklilik terimini de konu edinmektedir. Buna göre kişi içsel olarak kendini motive ettiğinde, eyleme katılmaktan elde ettiği içsel haz hissi için bir eylemde bulunur; kişinin doğduğundan beri sahip olduğu psikolojik gereksinimlerini giderebiliyorsa içsel şekilde bir motive hale gelir; fakat birey dışsal şekilde motive olmayı başardığında, somut bulgu durumlarına ya da dış mükâfata erişebilmek amacıyla eylemde sergiler (Ingledeu vd., 2004). Öz-belirleme yaklaşımı bakımından; dışarıdan bir denetim altına alınabilen mecburi davranış ve vazifeler yerine, özerk ve kendisinin belirlediği bir süreç ile eyleme geçerek kendisi için önemi olarak gördüğü iş durumlarıyla meşgul olması kişinin psikolojik şekilde gereksinimidir (Deci ve

Ryan, 2000).

Ryan ve Deci, öz-belirleme kuramında, dahil olma, psikolojik iyi oluş hali, psikolojik ilerleme evresinin kademeli şekilde bulunduğunu savunulmuştur ve söz konusu süreç; içsel biçimde, özerk ve yansıtıcı bir biçimde düzene girmesini hedefleyen aktivitelerle başlar. Bu gibi aktiviteler daha sonrasında özerklik duygusu, yetkinlik duygusu ve bağlantılılık duygusu üretilir. Üçüncü süreçte ise özerklik duyguları, yeterlilik ve bağlantılılık duyguları, pozitif etki, doyuma ulaşma, yaşam doyumu, başarı elde etme, anlamlandırma gibi kişisel tecrübeleri meydana getirir (Ryan ve Martela, 2016).

Bir sonuca varılacak olunursa, Ryan (1993) kişilerin etkileşimde olma ve yetkin olma hislerinin, otonom davranışlar nedeniyle meydana geldiğini ve uygun biçimde bağlanma ve psikolojik iyi oluş gösterdiklerini vurgulamaktadır. Diğer bir şekilde söylenecek olunursa, kişilerin temel psikolojik gereksinimlerinin üçünü de giderebilmek amacıyla daha etkin olduklarında, eylemlerinin yönetilmesi baskı, istek ve kontrol etmek yerine; seçme, iradeli olma ve özerklik ile bütünleşecek ve sonuç, daha doğru ve uygun eylem ve daha çok psikolojik iyilik durumu olacaktır (Deci ve Ryan, 2000).

2.2.3.4. Seligman'ın PEMRA Teorisi

Martin Seligman (2003) öncesinde Otantik Mutluluk teorisinde söz konusu mutluluk terimini gündeme getirerek, mutluluk durumunun üç farklı düzeyi bulunduğunu belirtmişler. Söz konusu düzeyde; olumlu duygu hali, akış hayatı, anlam şeklinde açıklamıştır (Seligman, 2012). Seligman (2012) zaman içerisinde kuramına eklemeler yapıp ilerletince mutluluk kavramı yerine iyi oluşu (well-being) koyarak 'Akış' (Flourish) adındaki kuramında psikolojik iyi oluşu açıklayan beş boyutlu PEMRA modelini meydana getirmiştir. PEMRA, Psikolojik İyi Oluş Teorisi, çok boyutlu bir modeldir, P 'Olumlu Duygular' (positive emotions), E 'Bağlanma' (engagement), M 'Anlam' (meaning), R harfi 'Olumlu/ İyi İlişkiler' (Positive relationships) ve A harfi de 'Başarı' (accomplishments) olacak şekilde 5 olgudan oluşmaktadır. Seligman (2012) iyi bir oluş durumunu bir "yapı (construct)" ve mutluluğu da bir "şey (thing)" olarak tanımlamıştır. "Gerçek bir şey (real thing)" direkt şekilde ve çok kendine özgü ölçeklerle belirlenebilen bir varlık halidir." Özgün şekilde mutluluk terimi, mutluluk halini bir yaşam doyum ölçeği ile ölçen gerçek bir şeyi ölçmektedir fakat iyi oluş kendisine faydası dokunan farklı bileşenler bütünü ile meydana çıkan bir "yapı"dır, tek bir ölçek ile ölçülememektedir (Demirci, Ekşi, Dinçer ve Karadaş, 2017). Başka bir deyişle söz

konusu unsurlar farklı farklı şekilde de kişinin iyi oluş haline fayda sağlayabilir ve var olan iyilik durumu amacıyla tümünün eş zamanda var olması mecburiyeti bulunmamaktadır (Seligman, 2012).

İyi oluş halini çok yönlü şekilde olgu biçiminde değerlendirmek, teorik yönden ve pratik olarak geçen yönden mühimlik teşkil etmektedir (Huppert ve So, 2013). Hupper (2014) teorik yönden iyi olmanın hem güzel hissetme halini hem de fonksiyonelliği kapsayan soyut bir olgu olduğunu vurgulamaktadır. Buna uygun olarak yaşam doyumunu gibi bir boyutu olan ölçekler, bireyin o anki ruh halinden güçlü bir biçimde etkilenir ve iyi oluşun farklı açılarını da görmezden gelir (Huppert ve So, 2013). Sonuç olarak iyi oluş; iyi hissetmenin yanında anlam, olumlu ilişkiler ve başarılı olmanın bir birleşimidir. Yaşamda yürüyeceğimiz yolu seçme biçimimiz PEMRA modelindeki boyutların hepsini de ele akmaktadır (Seligman, 2011). PEMRA modelini bir araya getiren olgular şu şekilde tanımlanmıştır.

Olumlu Duygu (Positive Emotions): Olumlu duygular öğeleri, kişisel şekilde ölçülebilmektedirler ve PEMRA modelin var olan ilk ögesi olarak geçmektedir (Seligman, 2011, s.16). Olumlu duygular bu modelin sübjektif açısı olup bireyin nasıl hissettiği ve düşündüğü ile şekillenir ve hedonik mutluluk ile ilgili duygularını ifade eder (örnek verilecek olunursa neşeli, mutlu, huzurlu ve rahat hissetme gibi duygular) (Seligman, 2011). Pozitif duygular, Fredrickson'a (1998) için, bireyi tamamen bireysel kaynakları var etmeye yönlendirerek düşünce ve davranış kapasitesini büyütmektedir. Bu duygular bedensel ve zihinsel kaynaklar gurubundan sosyolojik ve psikolojik kaynaklarına kadar kişisel kaynakların meydana gelmesine fayda sağladığı savunulmaktadır (Fredrickson, 2001). Olumlu duygular bireyin düşünsel ve davranışsal sınırlarında farklılıklar meydana getirebilmektedir. Bununla birlikte pozitif hislerin tecrübeleri, bireyin istemsiz ya da önceden tecrübe edildiği eylemsel olan bağlamlarını değiştirme düşüncesine ve taze, farklı ihtimallerini düşünce ve eylem seçeneklerini takip etmeye iter (Fredrickson, 1998)

Bağlanma (Engagement): Bir başka öge durumunda da bağlanma halinde bulunmaktadır ve buna yönelik olumlu duygular bileşenine benzer şekilde öznel şekilde ele alınır (Seligman, 2011). Bağlanma durumunun açıklamasını izah edilirse; belirlenen aktiviteler ile derin oluşumlu ruhsal bağlantılılık halinin içinde olmak biçiminde oluşturulmaktadır (Kern, Waters, Adler ve White, 2015). Bağlanma, bireyin yeteneklerini, kuvvetli ve yetenekli taraflarını ve zorlu bir vazife için dikkatini tam şekilde verdiği bir

tecrübedir. Csikszentmihalyi (2008), bu şekildeki faaliyette dikkatin o anda bütünüyle o eyleme yöneldiği, öz-farkındalığın ortadan kalktığı ve zaman algısının bozulduğu davranışı 'akış' şeklinde tanımlar. Akış, bireyin yetileri zorlanacak bir etkinlik için yeterli seviyeye eriştiğinde, kesinleşmiş amaç doğrultusunda ve ona yönelik şekilde ilerleme göstermeyle alakalı hemen bir geri dönüt şeklinde yaşanır.

Anlam (meaning): Seligman (2011) anlam kavramı, söz konusu bireyin öz benlik halinden çok daha kapsamlı bir olgu haline bağlanma ve ona destek olması biçiminde açıklar. Anlam sübjektif bir ögedir. Anlam bireyin yaşamının önemli bir yere sahip olduğu inancına sahip olması ve kendisinden daha büyük bir şeye bağlanmak manasına gelir (Kern vd., 2015). Ayrıyeten ilişkiler ve başka kişilerle etkileşimin, yaşama anlam ve hedef veren şey olduğu kabul edilir (Seligman, 2011). Baumeister, Vohs, Aaker ve Garbinsky (2013) anlam ve mutluluk kavramları arasında olumlu ilişki bulunduğunu ve pek çok ortak hususa sahip olduğunu vurgulamışlardır. Bunları; başka insanlara bağlı hissetmek, üretken olduğunun farkına varmak, yalnız halde bulunmamak ya da bıkkın olmamak şeklinde hususlar şeklinde açıklanmıştır ve bu unsurların her iki ayrı yerime de eş biçimde fayda sağladığını belirtmişlerdir.

Olumlu/ İyi İlişkiler (relationships): Olumlu ilişkiler; sosyal açıdan var olan toplulukla veya küme ile bütün içinde hissediyor olabilmek, başka kişiler açısından ciddiye alınmak ve desteklenmek ve bireyin sosyal ilişkilerde bulunduğu durumlardan hoşnut olması durumudur. (Khaw ve Kern, 2014). Birey, doğasından gelen bir özellik olarak sosyaldır; bu sebeple başka insanlar psikolojik olarak iyi yaşamının içinde çok belirgin bir görev üstlenmektedir (Peterson, 2013). Butler ve Kern (2016) için olumlu ilişki halini; başka insanlarla etkileşimde bulunmak, desteklerini almak ve aynı zamanda yardımcı olmak ve memnun kalmak olarak belirtmektedir. İlişkilerin kalite düzeyinin, bireyin mutluluk düzeyi için gereklilik arz ettiği görülmektedir (Peterson, 2013). Seligman (2011) ilişkilerin, kişilerin problemler yaşadığı zamanlarda tedavi edebilme gücünün olduğu ve bunalım ve yalnızlığa karşı koruyucu olduğunu görmüştür.

Başarı (accomplishments): Başarı; amaçları gerçekleştirme yolunda yürümeyi, günlük faaliyetleri yerine getirme yeteneğini hissetmeyi ve bir başarıma duygusuna kapılmayı kapsar (Kern vd., 2015). Başarı durumu hem sübjektif şekilde ve hem objektif iyi hissetme bileşeni kabul edilmektedir ve kişide olumlu hisleri dışarı vurmasa da kişi tarafından

anlamlandırılmasa da sağlaması yapılabilir sonrasında devam ettirilebilir bir durum olarak geçebilir (Seligman, 2011). Söz konusu modelin son ögesi kabul edilen başarı durumu, öznel seviyede amaçları yapabilme, ustalık durumuna ve görevleri tamamlama faaliyetine erişme hissini içerir (Butler ve Kern, 2016). Kişinin isteğini yerine getirme hususunda gelişmesi ve pozitif bulgular elde etmesi dışsal bilinirlik ve bireysel başarı hissiyatı kazandırabilir (Khaw ve Kern, 2015). Başarının açılımı nesnel kavramlar ile açıklansa dahi başarılilik; bireysel emellere, dürtülere ve kişiye özel farklılıklarla ilişkilidir. Örneğin; iyi ve acıma duygusuna sahip bir aileyi meydana getiren anne, hiçbir ödül verilmemesine karşın kendisini başarılı olarak görebilirken, eşinin başarı olarak gördüğü şey, işinde elde ettiği bir teşvik etme davranış olabilir. Ryan ve Deci'nin (2000) Öz-belirleme teorisinde başarı ve yeterlilik hali temel oluşumlu bir ihtiyaç şeklinde olarak tanımlanmıştır (Butler ve Kern, 2016).

2.2.4. Psikolojik İyi Oluşu Etkileyen Faktörler

Psikolojik iyi oluş ile alakalı alan çalışmaları ve araştırmalara bakıldığında, bu terimi etkisi altına alan bazı etkenler olduğu görülmüştür. Bu terimlerden yaş, medeni durum, kişilik, benlik saygısı ve kültür üstünde durulmuştur.

2.2.4.1. Yaş

Kişinin yaş durumu, meslek hayatındaki doyumunu etkileyen bir etkidir. Herzberg yapmış olduğu araştırmada, iş hayatına yeni başlamış olan genç bireylerin iş doyumlarının daha yüksek olduğunu, ileriki süreçlerde ise iş doyum düzeyinin düştüğünü, iş hayatının son zamanlarında ise yeniden arttığını görmüştür. Meslek hayatına yeni başlamış olmanın verdiği heyecanın yerini iş hayatının monotonluğu alır, daha sonra da kişi bu monotonluktan kurtulmak için farklı eylemlere girişip tekrardan iş doyum seviyesini arttırdığı görülmüştür (Bingöl, 2006). Meslek hayatına yeni başlamış olan kişilerde iş doyum seviyesi yüksek olmasına rağmen, ileriki zamanlarda monoton iş yaşantısı nedeniyle düştüğü görülmüştür. Türkiye'de yapılmış olan araştırmalarda yaşın artmasıyla, iş doyum seviyesinde de artış meydana geldiği gözlemlenmiştir (Şengül, 2008).

Akbaş 2011 yılında, mesleğe yeni başlamış olan bireylerin heyecanlarının fazla olduğu ve iş doyum seviyelerinin de buna uygun olarak fazla olduğunu savunmuştur. Çalışma hayatı süresince zaman geçtikçe, sahip oldukları heyecanı yitirmeleriyle iş doyum seviyelerinin de düştüğü belirtilmiştir. 30 yaşlarına geldikleri zaman mesleki hayatlarındaki doyumun en düşük

olduğu süreci yaşarlar. 30'lu yaşlardan sonra da iş doyumu gittikçe yükselmektedir (Akbaş, 2011).

Alan yazına göre iş doyumu öncelikle yüksek seviyede, daha sonraki zamanlarda da düşük seviyede ve tekrardan artmaya yöneldiği belirtilmiştir. Bu artış azalış ve tekrar artışın nedeni olarak da monoton bir yaşam gösterilmiştir. Bu monotonluğu yaşamamak için de kişilerin mesleki hayatlarının, aile ve sosyal hayatlarının iyi bir şekilde ele alınması ve çalışma hayatındaki çalışma alanı, çalışma arkadaşları gibi şartlar gözden geçirilmelidir.

2.2.4.2. Cinsiyet

Psikolojik iyi oluşa etki eden başka bir etken de cinsiyet kavramıdır. Cinsiyet değişkeninin psikolojik iyi oluş seviyesini etkileyebileceğinin altını çizen Ryff (1989), araştırmalarında kadınlarda psikolojik iyi oluş seviyesinin, erkeklerin psikolojik iyi oluş seviyesine oranla daha yüksek olduğu açıklanmıştır. Bu farka kişisel gelişim konusunda rastlanmıştır.

Araştırmaların bazılarında, cinsiyet değişkeninin psikolojik iyi oluş seviyesine etki edebilecek değişikliklere sebep olmadığını da belirtmiştir (Telef, 2013). Özen (2010) ile Kumcağız ve Gündüz (2016) çalışmalarında, kadın ve erkeklerin psikolojik seviyelerine bakıldığında, kadınların daha üst seviyede olduğu bulunmuştur, buna karşın Halisdemir (2013) ile Kermen vd.'nin (2016) yaptıkları çalışmalarda psikolojik iyi oluş seviyesinin cinsiyete göre farklılık göstermediğini belirtmişlerdir.

2.2.4.3. Medeni Durum

Psikolojik iyi oluşa etki eden unsurlardan diğeri de medeni durumdur. Bu konu ile alakalı çalışmalarda sağlık ve iyi olma bakımından pozitif bir fayda bulunduğu söylenmektedir. Evli kişiler; önemli konularda duygusal olarak yardım alabilme, sevgi hissetme ve verme, sosyo- ekonomi açıdan yardım alma, sağlık durumunu daha iyi hale getirme ve ölüm oranının düşük olması gibi hususlarda, evli olmayan kişilere göre daha iyi oldukları görüşmüştür. Evlilik, yasal bir olgu olduğu için kişinin çevresindekilerle ilişkilerini daha etkili bir hale bürümekte ve bu sebeple de kişinin daha fazla sosyal etkileşim kurarak daha iyi bir psikolojik iyi oluşa sahip olmada etkilidir. Evlilik hayatında kadın ve erkeğin aralarındaki pozitif ve içten olan duygusal olgular, kişinin kendisini sevgi hisseden, özen

gösteren, hoşgörülü ve önemsenen bir kimse olarak algılamasına ve kendisini güvenli bir alanda hissetmesine katkısı olmaktadır (Tütüncü, 2012).

2.2.4.4. Öz Saygı

Özsaygı, kişilerin benliklerine karşı yaptıkları değerlendirmelerde, kendilerini değerli biri ve kişilerarasında saygı duyulan bir kimliğinin olduğunun farkına varması ve bunu kabullenmesidir (Kuzgun, 2006). Başka bir şekilde açıklanacak olursa, özsaygı terimi, bireylerin kendilerini pozitif ve beğenilmeye layık görmesi fakat üstünlük taslamaması şeklinde tanımlanmıştır. Diener and Diener'in (2015) özsaygı ve psikolojik iyi olma hali ile ilişkilerini değerlendirdikleri araştırmalarında, psikolojik iyi oluşun en kuvvetli olgusu olarak özsaygı kavramını bulmuşlardır (Diener and Diener, 2015).

2.2.4.5. Kültür

Toplumların bazıları, kişisel ihtiyaçlarına önem verir ve buna ek olarak hayattan aldıkları doyum ile alakalı bilgiler veren duygular da onlar için önemli bir yere sahiptir. Buna karşı olarak grup halinde olan kültürler psikolojik iyi oluşu, kişinin toplumsal ilişkilerinin neticesi olarak ele almışlardır. Yine aynı şekilde duyguları tanımlamada ayrılıklar kendini belli etmektedir. Bazı toplumlar, kişisel gereksinimlerine daha fazla önem verir ve kişisel duyguları daha fazla bir paydaya sahiptir. Fakat bazı toplumlar da iyi oluşu toplumların etkileşimlerinin neticesi olarak görmektedir. Bireyci kültürlerde duyguları açık bir biçimde tanımlamak sosyalleşmesini ve iyi bağlar kurmasında çoğulcu kültürlerle oranla daha baskın durumdadır (Gediksiz, 2013). Psikolojik iyi oluşun gelenek göreneklerle alakasını değerlendiren Christopher (1999), kültür unsurunun iyi oluşu net olarak ortaya çıkararak özellikle belirtmektedir (Tütüncü, 2012).

Değişik kültürler, psikolojik iyi oluşu yapısal değerleri kapsamında ele alabilirler. Bu durum içinde olduğu kültürün sahip olduğu değer ve yargılarla etkileşim içindedir.

2.2.5. Psikolojik İyi Oluşun Bileşenleri

Psikolojik iyi oluş ile alakalı alan çalışmaları ve araştırmalara bakıldığında, birçok bileşenden oluştuğu görülmüştür. Bu bileşenler umut, farkındalık, iyimserlik, sosyal zeka, esneklik ve şükran duyma şeklinde sıralanmaktadır.

2.2.5.1. Umut

Bireylerin mesleklerini icra ettikleri yerde, yeteneklerinin desteklenmesi ve katılım konusunda desteklenmeleri, personellerin umut seviyesini yükseltmektedir. Bu basamakta karar verme yetileri, doğru şekilde etkileşime geçme, sorunlar karşısında çözüm üretme becerilerinin artmasına yönelik çalışmaları umut seviyesinin yükselmesine fayda sağlamaktadır. Bunun sayesinde kişileri motive olma seviyeleri yükselecek ve teşkilatlanma meydana gelecektir (Li vd., 2014).

2.2.5.2. Farkındalık

Kişilerin içinde buldukları zamanı, o anda kalmasını ve yaşamasını becerebilmesi olarak tanımlanabilir. Kimi zaman aklımızdan geçen düşünceler ile o içinde bulunduğumuz zaman dâhilinde yaptıklarımız uyumlayabilir. Burada asıl amaç, düşüncelerimiz ile davranışlarımızı uyum içinde tutabilmektir. Farkındalık, içinde bulunduğumuz anın farkında olarak, o anı hissederek yaşayabilmeyi sağlamaktır.

2.2.5.3. İyimserlik

Bireylerin geçmiş tecrübeleri olumlu durumların tanımlanmasında içsel açıklamalar ve dışsal açıklamalar kullanılır. Pozitif durumlarda içsel ve genellenebilen nedenlere odaklanılırken; negatif durumlarda da dışsal ve o olaylara ait olan nedenlere odaklanılmaktadır. İyi düşünceye sahip olan bireyler, gelecek zaman için de iyi şeyler düşünürken, bu iyimserliklerini genele yayarak pek çok durumda da başarı sergileyebileceklerine inanırlar. Karamsar olan kişiler ise yaşamış oldukları olumlu olayları, dışsal ve geçici olayların sebep olduğunu düşünürken; olumsuz olayları içsel ve geçmeyecek olan bir durum olarak düşünürler (Seligman, 1998).

2.2.5.4. Sosyal Zekâ

Kişilerarası etkileşimin iyi olması bu sosyal zekâyı tanımlamaktadır. Birey sosyal ilişkilerinde iyi bir şekilde eyleme geçebilmeli ve kişileri anlayıp empati kurabilme şeklinde de açıklanabilir. Bu durum bireylerin psikolojik iyi oluşları için gereklidir.

2.2.5.5. Esneklik

Esneklik meslek yaşamında mühim bir paydaya sahiptir. Esneklik, bireyin yoğun ve

zorlayıcı olaylarda kendisini olaya göre şekillendirip, çözüm yolu aramasıyla içinde bulunduğu karmaşık durumdan sıyrılmasını ve eskiye oranla da çok daha iyi bir hale gelmesini ifade etmektedir. Esneklik niteliği üst seviyede olanlar iş durumlarının koşullarına odaklanmakta zorluk yaşamazlar ve mücadelecı bir düşünceyle çalışırlar (Akçay, 2011).

2.2.5.6. Şükran Duyma

Kişiler, kendilerine ait olan şeyler için şükür etmesi şeklinde kısaca tanımlanabilir. Kişiler yaşamlarındaki pozitif durumları ve iyi şeylerin bilincine varmalı ve bu olgulara sahip oldukları için şükredebilmesi durumudur. Şükretmek, kişiye olumlu bir bakış açısı kazandırmaktadır. İyiliklerin ve güzelliklerin farkına varılmasına olanak verir, negatif ve hoşnut olunmayan durumlardan uzak tutmaktadır. Bu durumların neticesinde mutsuz olunmasını engeller. Yani şükrederek kişiye ait olan şeylerin güzel ve iyi niteliklerini kişiye anımsatılmasını sağlamaktadır

2.3. FİZİKSEL ÖZ SAYGI

Vücut algısı, kişinin bedenine karşı hissettiği olumlu ve olumsuz duygularını kendine göre değerlendirmeden geçirmesi biçiminde açıklanabilir (Aslan, 2004). Kişide vücut algısının oluşması, çocukluk zamanıyla başlamakta ve kişinin adölesan devreye girmesi bütün olarak gelişim sergilemektedirler. Kişinin bedenindeki farklılaşma ve soyut düşünebilme yetisinin gelişimine paralel şekilde kişinin kendisine karşı beğenisinin oluşmasını sağlar. Bu sebeple ergenlerde dış görünüş mühim duruma gelmiş ve vücutlarında meydana gelen hasarlar kişilerin kötü hissetmesine ve huzurlarının bozulmasına neden olmaktadır. Bireyin dış görünüşünde ayırdına vardığı kusurlar ya da etrafındaki kişiler tarafınca aldığı olumsuz geri bildirimler bireyin stresli olmasına neden olmaktadır (Göksan, 2007).

Kadın ve erkeklerde vücut algısı farklılık göstermektedir. Kadının toplum içindeki yerini belirlemede vücutlarının mühim olduğu, diğer taraftan erkeklerin de akli başında ve sağlıklı olmalarıyla öne çıkmaları belirtilmiştir. Bu olay kadınların güzel olmalarıyla öne çıkmalarını erkeklerin de güçlü ve yetenekli olmalarıyla ön plana çıkmayı öğrenmelerine sebep olmuştur (Oğuz, 2005: 4). Kadınların toplum içindeki yerlerinde dış görünüşlerinin hayatlarındaki başka konulara nazaran daha çok etki ettiğinin öğretilmesinin bir neticesi sonucu kadınlar vücut algısını erkeklere oranla daha fazla ciddiye alır durumdadırlar (Alagül, 2014).

Beden kilosunun da vücut algısında etkili olduğu belirlenmiştir. Kişinin ağırlığı ile dış görünüşünün hoşuna gitmesi arasında zıt bir orantı mevcuttur. Çok kilolu olan kişiler fiziksel görünüşlerini beğenmediği fakat normal vücut ağırlığını olan kişilerin fiziksel görünüşlerinden hoşnut oldukları görülmüştür. Yüksek kilonun sebep olduğu rahatsızlıkların yanında bireyin fiziksel görünüşünden hoşnut olmamasının bir neticesi olarak birey negatif düşüncelere dalmakta ve psikolojik problemlerle baş başa kalmaktadır (Demir, 2006).

Kişinin kendine karşı saygısının olması, kendisini tüm yönleriyle kabul etmesi ve önemli hissetmesi benlik saygısının alt terimlerini meydana getirmektedir. Kişinin başkaları tarafından beğenilmesi ve kabul görmesi benlik saygısının oluşmasını sağlamaktadır.

Fiziksel öz saygı, kişinin kendisini değerlendirmesi neticesinde elde ettiği bulguların, benliğini onaylanması sonucu hoşna gitmesi şeklinde açıklanabilir. Kişinin kendisinin önemli olduğunun ayırdına varmasına, yetenekleri gösterebilmesi, diğer kişiler tarafından hoşnut karşılanması, onay görmesi ve kendi fiziksel niteliklerini sahiplenmesi benlik saygısının meydana gelmesinde mühim hususlar olarak görülmektedir (Er, 2015).

Kişinin vücut algısı ve kendisinden memnun olma seviyesinin düşünceleri üzerinde önemli bir tesire sahip olduğunu varsayabiliriz. Bütün toplumların onlara has ideal olarak gördüğü bir beden algıları vardır. Olumsuz beden algısına sahip olan ve kendilerinden hoşnut olmayan kişiler toplumdaki ideal beden algısına ulaşabilmek için çabalarlar. Kişiler ulaşmak istedikleri bedene ulaşamadıklarında olumsuz düşüncelere kapılıp, depresyon, kendini önemsiz hissetme ve yeme bozukluğu gibi sıkıntılarla baş başa kalır. Bunun yanında olumlu beden algısı olan kişiler de çevreleri tarafından belirlenen ideal beden algısını çok umursamamakta ve kendilerini her şekilde kabul etmektedirler. Kişinin kendisinden hoşnut olması, toplumun belirlediği ölçülerde bir görünüşe sahip olmasa bile kendi vücuduna yönelik pozitif fikirlerine sahip çıkabilmesidir.

Kişinin vücudu ile ilgili pozitif düşünceleri olması ve vücudunda farklılıklar yapmadan kabul etmesi vücudunu beğenmesinin zeminini meydana getirmektedir (Bebek, 2020). Dış görünüşü beğenen kişinin benlik saygısının yüksek olduğu düşünülmektedir (Anlı vd., 2015).

2.3.1. Beden Sosyolojisi ve Beden

Kişiler ilk olarak vücutlarının fiziksel görünüşünü istedikleri biçimde belirledikleri bir

şekilde olması, insan vücudunun biyoloji bir olgu olarak değerlendirilmesine neden olmuştur. Bir zaman sonra kişi bedeninin yalnızca biyolojik bir yapı olmasının dışında, sosyal bir yapısının da olmasının gerekli olduğunu savunmuşlardır. Sosyolojide de vücudun bir yapı olarak görüldüğünün ve bu yapının da sosyal bir yapı olduğu için bu konuyla alakalı yapılan çalışmaların, beden sosyal yönü üzerinde de durmuşlardır. Yapılan bu çalışmalar beden sosyolojisi yönünden de incelemektedirler.

Kişi vücudunun şekli, nitelikleri, ağırlığı ve yapıları ile başka maddelerden yarı bir madde şeklinde kendi vaziyetini ortaya koyan bir nesne olarak görülmektedir. Dolayısıyla beden felsefe ve fiziksel boyutu olan bir şeydir.

Kişinin bedeni, toplumu ele alan ve değerlendiren gruplarca ne şekilde boyutlandırıldığına kendi yerlerinde değerlendiren beden sosyolojisi, yeni bir düşünce olarak dikkat çeken, heyecan veren araştırmalar oluşturan bir alan şeklinde karşımıza gelmektedir. İnsan canlı bir varlıktır ve bir bedeni vardır. Bu beden kişide somut olarak var olmakta ve sadece bize ait şekilde değildir. Vücudumuzu şekle sokan yaşadığımız toplumun gelenek görenekleri, değerleri, tecrübelerimiz ve bağlı olduğumuz mekanlar ve kişilerin bize verdiği değerlerle alakalıdır. Çağımızda dünyanın farklılaşması ve gelişmesiyle toplumun da farklılaşması kaçınılmaz bir şeydir. Bu değişim sayesinde vücut da gelişen teknolojiye ayak uydurarak değişim içine girmiştir. İnsan bedeni, bilimin yeniliklerine kendini bırakması ile yeni problemlerin doğmasına neden olmuştur.

2.3.1.1. Beden Kavramı

Geçmiş zamandan günümüze kadar insan bedeni sürekli bir değişim ve farklılaşma göstermiştir. Kişinin beden algısını eski günlerden günümüze kadar daima bir değişim ve gelişmeye maruz kalmıştır. Antik çağda, orta çağda ve birçok çağda daha da insan bedeni ile alakalı değişik teoriler ortaya çıkmış ve dolayısıyla farklı beden tanımları ortaya çıkmıştır. Bazı tarihlerde kutsal olarak görülen insan bedeni, bir süreçten sonra insan zihnini kurcalamış ve değerlendirme hususunda ele alınmıştır. Beden zihin kavramının araştırma konusuna alınca, sadece bilimsel bir şekilde incelenmiş ve başka hiçbir araştırma alanına girmemiştir. Sonraki çağlarda, modern hayatın da etkisiyle beden artık sosyal alanda da değerlendirilmeye başlanmıştır.

“Bedene bürünen Tanrı” olarak anılan Hz. İsa, bedeni kutsallaştırılan, ulu bir varlık

gibi anılan faat bir yandan da bedene zarar vermek amacıyla çarpmıha gerilen bir bedendir. Önce kutsallaştırılıp ardından kutsal olduğuna dair olan düşünceler yerini olumsuz düşüncelere bırakmıştır. Aydınlanma çağı ile birlikte insan vücudunun kutsal olması düşüncesi yerini bilime bırakarak beden ve akıl arasındaki bağ oluşmuştur.

Rönesans ile birlikte, eski ve yeni kültürel özelliklerin arasında var olmaya çalışan beden, kendine özgü tutumlarıyla üst seviyelere yükselmiş ve dürtüleriyle tüm niteliklerini eyleme geçirerek meydana çıkmıştır. Sosyal hayata dair bazı gelenek görenekler, adetler üstünden yeni bir yaşam tarzı belirlenmiş ve bu sosyal yaşamdaki diğer kişileri de etkisi altına almıştır. Eski zamanlarda beden tanımına günümüzdeki tanımlarıyla anlamlar verilmiştir. Günümüzün zeminini oluşturan durumların iki tarafı olduğu görülmüştür. Buna bağlı olarak toplu şekilde yaşamının neden olduğu yeni bir düzen anlayışı, değişen alışkanlıklar, kişinin beden nitelikleri gündeme getirilmiştir. 1750 yıllarından başlayıp günümüze kadar olan süreçte insan sağlığı, yaşama süresi tarzındaki düşünceler yerine artık korkular vardır. Bedeni anlamlandırmaya başladıktan sonra kişiler bedenlerine karşı daha hassas davranmaya başlayınca beden yasal şekle gelmiştir. Yasal seviyeye gelen beden ve kişilerin bedene karşı hassas davranmaları bedeni özelleştirmiştir. Bazı dayanaklara bakıldığında yaşam süresinin farklı sayımlarda arttığı gözlemlenmiştir.

2.3.1.2. Benlik Saygısı ve Beden İmajı İlişkisi

Benliğin ilk görevi, alt benliklerin dürtülerini doyurmak; fakat bunu gerçekleştirirken içinde bulunduğu ortamın koşullarını da önemseyerek bunu yerine getirmektir. Üst benlik de kişinin hangi davranışları yapıp yapamayacağını, yaşadığı toplumun kurallarını ve tutumlarını göz önüne almaktadır. Benlik terimi, psikoloji, sosyoloji ve psikanaliz konularında ele alınan terimdir. Benlik terimi bireyin kendisi ile alakalı duygu ve düşüncelerini içerir. Bireyin üç alanda duygu ve düşüncelerine hakim olup onların bilincinde olması gerekmektedir. Psikolojide benlik kavramı, bireyin kişisel biliş sürecinin bir bütünleyicisidir. Sosyoloji için benlik terimi hem toplumsal bir nesne hem de toplumsal bir gücü temsil etmektedir. Psikanaliz alanındaki benlik terimi de, psikolojik kaygı ve çatışmanın bir temelini oluşturur. Benlik saygısı özetle: Kişinin kendisine olan pozitif ya da negatif tutumlarıdır. Kişi kendisini gözden geçirirken pozitif bir düşüncede ise benlik saygısı yüksel, negatif bir düşüncede ise benlik saygısı düşüktür (Sira, 2003). Bedenin şeklinin de kişinin benliği ile direkt olarak alakalı olup, benlik bireyin kendisini ne şekilde algıladığı, ne şekilde gördüğü ve kendisini ne şekilde değerlendirdiği ayrıca çevresindeki diğer kişilerle iletişimi ile alakalıdır. Beden imajı, kişilik

ve benlik saygısı benlik kavramını meydana getirmektedir. Benliğin bir yapı taşı olan beden imajı bireyin fiziksel görüntüsü ile beraber kendisine karşı olan bütün algısı, düşünceleri ve duyguları, toplumun onu onaylaması, enerji ve tecrübeleri ile beden gelişiminde etkisi olmaktadır (Öngören, 2015).

Benlik bireyin yaşadığı süre boyunca sürekli gelişmektedir. Kişilerin kendilerini nasıl gördükleri, algıladıkları, kendilerine olan tavır ve güvenlerinin bütünüdür. Birey kendisini tanımaya başladıkça kişisel gelişimi o kadar artmaktadır. Benliğin gelişmesi ve olgunlaşması kişinin ne şekilde yaşadığı ve çevresindeki insanlarla iletişiminin nasıl olduğuna göre şekillenmektedir. Bu neden benliğin gelişmesinde değişik aşamalar vardır. Bu aşamalardan bir tanesi ergenliktir, benlik saygısı gelişimi için önemli bir yere sahip olan ergenlik döneminde, kişinin pek çok alanında değişim yaşaması nedeniyle benlik saygısında yükseliş ve düşüş neden olur. Kişinin en iyi şekilde görünme gayreti sürekli olumlu bir etki yaratmadığı için benlik saygılarında düşüş olabilir. Bu durum özellikle ergenlik döneminde olan bireylerde en iyiye ulaşma gayretiyle sosyal görünüşleri konusunda stres yaşamalarına sebep olabilmektedir (Çelik ve Güzel, 2018).

Ergenlik döneminde ayrıca benlik saygısı yüksek olan kişiler, zor faaliyetleri seçerek gayretlerinin neticesinde başarı elde edebileceklerine inanırlar ve bu şekilde duygusal dalgalanmalardan ve bunalımdan daha az etki altında kalmaktadırlar. Sosyal hayatındaki kişilerden gelecek olan eleştirileri iyi karşılar ve daha hızlı kabullenir ve negatif şekilde etki altında kalmaları daha düşüktür. Başka kişilerin kendilerinden daha iyi olduğu düşüncesi onlarda olumsuz bir şey yaratmaz. Benlik algısı, beden imajı gibi küçük yaşlardan ergenlik dönemine geçen sürede değişim gösterir. Çocukluk çağında benlik saygısı yüksel olan kişiler ergenlik çağında da yüksek bir benlik saygısı sahibi olurlar. Orta ve son ergenlik çağında, benlik saygısında yükseliş olmaktadır (Özcan vd., 2013).

Ergenlik çağında meydana gelen farklılaşmaların haricinde, yetişkinlik, ihtiyarlık gibi beden imajında meydana gelen değişimlere sebep olan olaylar benlik saygısını seviyesini de etkiler. Beden imaj değişikliği kimi işlerde benlik saygısını olumsuz şekilde etkilerden, kimi zaman da olumsuz benlik saygısı merdana gelir ve sonrasında beden imajında negatif durumlar açığa çıkar (Kılıçlar, 2018).

Dış görünüş, benlik yargılarının temelini meydana getirir. Dış görünüşü dikkate alarak

benlik konusunda fikirlere sahip olma oldukça yaygın bir durumdur. Kaygı, benlik değerlerininaz seviyede olması, yeterli hissetmeme, etrafındaki insanların olumsuz eleştirileri beden imajını negatif şekilde etkilemektedir (Aslangiray, 2013).

Benlik saygısı ile kişinin sosyal çevresine uyumlu davranışlar sergilemesi arasında doğru bir orantı vardır. Benlik saygısı düşük olan kişiler yoğun bir kaygı, psikosomatik ve bunalım semptomlarının olduğu görülmektedir. Yılmaz'ın 2009 yılında yapmış olduğu çalışmada; benlik algısı ile beden imajı hakkında şu bulguları elde etmiştir: Kişinin vücut imajında farklılığa sebep olan hastalıklar kişinin benlik saygısını da etkilemektedir. Benlik saygısı ve beden imajı, kişinin eğitim seviyesine de bağlı olmaktadır. Eğitim seviyesi arttıkça kadınların benlik saygısı yükselirken, erkeklerin de beden imajının yükseldiği görülmüştür. Meslekler incelendiğinde benlik saygısının kamuda çalışan kişiler ve emekli olan kişilerde yüksek, beden imajının da emekli ve işi olmayan kişilerde yüksek olduğu görülmüştür. Beden imajı ve benlik saygısı en düşük ev kadınlarındadır (Yılmaz; 2009).

Benlik ile alakalı birçok farklı teori bulunmaktadır. William James'e göre benlik dört şekilde ele alınır; “maddesel benlik”, “sosyal benlik1, ruhsal benlik” ve “saf ego”. Buna ek olarak bilen ve bilinen benlik olarak bu iki ayrı gruba bölmüştür. İlk üç benlik bilen benliğe, saf ego ise bilinen benliğe aittir. Maddesel benlik denildiğinde fiziken sahip olduğumuz beden ve sahip olduğumuz kişiler, nesnelere gibi olgulardır. Sosyal benlik etrafımızdaki kişilerce ne şekilde bilindiğimizdir. Statü sahibi olmak, bilinir ve tanınır biri olmak gibi arzular sosyal benlik ile alakalıdır. Ruhsal benlik, davranışlar, arzular, kişisel nitelikler gibi kişinin bilişsel, psikolojik halidir. Saf ego ise bireyin kendi kendine olduğu zamanlar, deneysel şekilde gözlemelenemeyen, devamlılık arzeden duygusal bölümüdür (Özen ve Gülaçtı, 2010).

Higgins için benlik terimi “gerçek olan”, “ideal olan” ve “olması gereken” şeklinde üç kısma ayrılmıştır. Gerçek benlik, bireye ait olduğu benliktir, ideal benlik kendi için arzuladıkları, olması gereken benlik de olması gerektiğine inandığı bir benliği tanımlamaktadır. Mead!e göre benlik kavramı özne ben ve nesne ben şeklinde ele alınır. Özne ben sosyal hayatta aktif olan ben, nesne ben ise bilincinde olan bendir. Nesne ben içinde yaşadığı topluma göre şekil alırken, özne ben içinde yaşadığı topluma karşı verdiği tepkilerle şekil alır. Ogilvie benliği olmak istenilen ve şu an olunan benlik arasındaki uzaklık ne kadar fazlaysa hissiyatımızın o kadar iyi olduğunu vurgulamıştır. Hayatımızdan alacağımız doyumun gerçek benlik ve ideal benlik arasındaki farktan çok gerçek benlik ve istenmeyen

benlik arasındaki farkın sebep olduğunu savunmuştur (Aslan ve Yılmaz, 2016).

Maslow'un ihtiyaçlar piramidinin dördüncü basamağında benlik saygısı bulunmaktadır ve özgüven, başarı ve değeri içermektedir. Bireyin kendini gerçekleştirmesinin ilk adımı benlik teriminin yüksek seviyede olmasına bağlıdır. Piramidin üst noktasında bulunan ihtiyaçlara ancak alt seviyedeki ihtiyaçların giderilmesi ile ulaşılabileceğini vurgular. Bu sebeple benlik saygısı kişinin kendisi ile alakalı hisleri ve kendisine verdiği önemi temsil eder. Kişinin kendisini ne kadar önemli gördüğü ile değerlendirilir. Benlik saygısı hayat boyunca kalan bir şey değildir. Her dönem çevresindeki durumlardan, tepkilerden, hastalık gibi beden sağlığını tehdit eden kişilerden etkilenir. Benlik saygısı yüksek olan bireyler yapmış oldukları yanlışlara ve eksikliklere rağmen kendi değerlerini düşürmezler. Hedefledikleri şeyleri ne şekilde gerçekleştireceklerini farkındadırlar ve yaptıklarının yükümlüğünü üstlenirler. Başarılı olamadıkları zamanlarda başka çareler bulurlar ve başarısızlıklarından ders çıkarırlar. Yüksek benlik saygısı olan bireylerin, insanlarla etkileşimi iyi, grup içindeki bireylerle iletişimi daha çok olan, yaşamı anlamlandıran, bedensel sağlıkları daha yerinde olan, psikolojik problemleri daha az olan kişiler oldukları anlaşılmaktadır. Düşük benlik saygısına sahip olan kişiler hayattan zevk almayan, mutlu olmaları zor olan, duygusal açıdan dalgalanmalar yaşayan kişiler oldukları görülmüştür. Beden imajı, kişinin kendisini değerli görmesi ve çevresindeki kişilerle etkileşiminin bir unsuru olarak benlik teriminin zemini oluşturur. Beden imajı kişinin vücudunu ve vücuduna ait olan duygu ve duyuları ne şekilde algıladığı ile alakalıdır. Kişinin bedeninde olan farklılaşmalar negatif şekilde anlamlandırması benlik algısında azalmaya sebebiyet verirken, bunalıma girmesine de sebep olabilir. Kişinin bedenini algılayış biçimi, pozitif ve negatif tanımları benlik saygısı ile alakalıdır. Bedensel yetersizlik, vücutta biçim bozuklukları, rahatsızlıklar beden imajının bozulması ile benlik saygısının da düşmesine neden olur (Yılmaz, 2009).

Kişinin kendisini önemli hissetmesi, beceriklerini, bilgi birikimlerini açığa çıkarması için, başarıları ile guru duyması, çevresindeki kişiler tarafından beğenilen, onaylanan ve sevilen bir kişiliğe sahip olması ve kendi bedensel niteliklerini onaylayan, kabullenen bir kişi olması benlik saygısının ilerlemesinde etkisi olan noktalardır (Ertek, 2018). Benlik saygısı ayrıca sosyal çevre, aile ve akran ortamı, maddi durum ve toplum tarafından kabul edilen hususları da etkilemektedir. Bilhassa, aile bu konuda büyük bir öneme sahiptir. Aile içinde aile fertleri ile paylaşımda bulunan kişilerin benlik saygısı yüksek, kendine güveni olan kişiler oldukları görülmüştür (Tözün, 2010). Maddi durumu kötü olan ailelerde kişilerin benlik

saygısı seviyesinin düşük olduğu gözlemlenirken, ailenin eğitim seviyesi arttıkça aile fertlerinin de benlik saygısının arttığı görülmektedir. Benlik saygısı yüksek olan kişilerin daha mutlu, sağlıklı, üretici, çabuk pes etmeyen kişiler olduğu gözlemlenmektedir. Bu kişilerin uykularını daha iyi aldıkları belirlenirken, benlik saygısı düşük olan kişilerin daha telaşlı, kaygılı, umutsuz, yeterli çabayı göstermeyen bireyler oldukları gözlemlenmiştir (Özcan vd., 2013).

Negatif benlik, bireyin kendisini önemsiz ve değer görmeye layık olmayan ve etrafındaki bireylerle vücudunu, eylemlerini kıyaslaması neticesinde aşağılık duygusu ve kişisel yetersizlik hissine kapılması sonucu suçluluk ve utanç duygularını hissetmesini içerir (Altınok ve Kara, 2017). Düşük benlik saygısına sahip olan kişilerin kendine olan güvenin yeterli olmamasına neden olduğu görülmektedir. Benlik saygısı düşük ve kendilerine güvenleri düşük olan kişiler, aynı olumsuz beden imajındaki gibi sosyal çevresinde aktif olamazlar. Eleştiri alma ve küçük düşme ile alakalı stres, kişinin sosyal fobi yaşamasına temel oluşturabilir (Haspolat ve Kağan, 2017).

2.3.1.3. Beden Hoşnutluğu

Kişinin çocukluk çağından alıştığı davranışların, duyguların kendi bedenlerine olan tutumlarını ve çevresindeki kişilerle alakalı etkileşimler sonucunda beden hoşnutluğu ortaya çıkar. Kişinin beden imgesi yalnızca fiziki şekilde değerlendirilmemesi gerektiğini belirtmiştir. Bu vücut imgesine duygu, biliş ve davranış gibi etmenlerin hep birlikte olduğu çok türü olan bir olgudur (Striegel, Moore ve Franko, 2002).

Bireyin beden hoşnutluğuna verdiği değer küçük yaşlardan beri ideal vücut nitelikleri iletiler, beden algıları, tutumlar ve vücut niteliklerine ait eylemlere etki etmektedir (Smolak, 2002).

Kişiler beden hoşnutluğunu arttırmak için ideal bir dış görünüme, vücudun iyi bir kalıba ve eylemlerinin anlam yüklü süreçlerle dolu olması gerekmektedir. Birey kendi benliğini yaşayabilmesi, yaşadığının farkına varması ve çevresindeki insanlara bunu aktarabilmesiyle beden hoşnutluğu açıklanmıştır. Bu noktada birey kendi bedeni hakkında hissetmiş olduğu nesnelere tamamdır. Bu şekilde kişi beden hoşnutluğunun fiziksel olması dışında, sosyal, geleneksel şekilde de algılanması gerektiği vurgulanmaktadır (Striegel, Moore ve Franko, 2002).

Beden hoşnutluğu, batı ülkelerinde, sıkı egzersiz yapan, ideal ve iyi bir vücuda sahip olan kişilerin, kendi vücutlarına yatırım yapması ve bunları meslek olarak görüp diğer insanlara sunması şeklinde görülür. Günümüzde, yaygın hale gelen bedenin dış görünüşünde iyi bir hale gelmesi gerekliliği topluma zorunluluk gibi yansıtılmaktadır. Bu zorunlulukmuş gibi algılamalarını sağlamada kadınların ince, zayıf olması ve erkeklerin de uzun boylu, sıkı bir vücuda sahip olması gerektiği vurgulanmaktadır (Smolak, 2002).

2.3.2. Beden İmajının Gelişimi

Beden imajını tanımlayan farklı teoriler vardır, bunlardan bir tanesi üçlü etki teorisidir. Diğer de bilişsel davranışçı kuramdır. Bu kuramların tanımları aşağıdaki gibi açıklanmıştır.

Beden imajı hakkında yapılan teoriler ele alındığında bu teorilerden biri olan üçlü etki kuramı oldukça geniş bir tanımlaması olan, sosyal etki modelidir ve üç ayrı faktörü vardır (Thompson Coover ve Stomer, 1999). Bahsi geçen sosyal etkiler; arkadaşlar, anne ve babalar ve sosyal medyadır. Bu etkiler, insanları birbiri ile karşılaştırma ve ideal bir vücut şeklini özümsemeleri sonucu negatif beden imajına direkt olarak bir etkisi vardır (Keery, can den Berg ve Thompson, 2004). İçselleştirme süreci; medyanın, anne babasının ya da arkadaşlarının baskısını özümsemesidir. Sosyal karşılaştırma; kişinin kendi dış görünüşünü başkalarının dış görünüşü ile kıyaslama halidir (Tantleff-Dunn ve Gokee, 2002). Kerry ve arkadaşları 2004 yılında yapmış oldukları çalışmada üçlü etki teorisini baz alarak beden imajı ile alakalı unsurları değerlendirmiştir. Çalışmanın neticesinde, içselleştirme ve sosyal kıyaslamamanın olumsuz beden imajı ve aile etkisi arasında bir ilişki bulunmuştur.

Cash 2008 yılında beden imajının gelişmesini bilişsel davranışçı bir teori ile tanımlar. Bu kurama göre beden imajının gelişmesini etkileyen unsurları iki şekilde açıklar; geçmişe ait gelişimler unsurlar ve yakın zaman olaylarıdır.

Geçmiş Yönelik Gelişimsel Faktörler: Beden imajımızın ne şekilde geliştiğine etki eden geçmişe ait ve gelişimsel unsurların dört ayrı konu şeklinde tanımlanmıştır:

Kültürel Toplumsallaşma: Küçük yaştaki birey okula gitmeden önceki süreçte, farklı fiziksel niteliklerini ne şekilde değerlendiğini kavramaya başlar. Küçük çocuklar, Sindirella'nın hikayenin sonunda prensle olacağını ve kız kardeşlerinin kaybedeceğini bilir.

Ayrıca oyuncak bebeklerin ve süper kahramanların dış görünüşleri eşleşen iyi bir hayatı olduklarını ve süper kahramanların iri yapılı olduklarını bilir. Çizgi dizilerde kötü kalpli karakterler genellikle kilolu ya da çirkindir. Çocuklar da kendilerini bu dış görünüşler ile karşılaştırırlar. Bu karşılaştırma sonucu ulaştıkları cevaplar kendilerine verdikleri değer temeli oluşturacaktır. Yetişkinliğe doğru ilerledikçe dış çevreden, medyadan gelen iletilere daha müsait hale gelirler. Son yıllarda daha zayıf kadınların daha çekici olduğu düşüncesi vardır (Tiegman ve Miller, 2010). Bu iletiler televizyon programları, müzikler ve reklamlarla kişilere ulaşır. Bu sebeple kadınlar anoreksia ve bulimia gibi bozuklar yaşayabilirler (Farrell, Shafran ve Lee, 2006). Erkeklerde de ideal imaj uzun boy, iri ve kaslı şekilli vücut, yoğun saçlar, daha keskin yüz hatları olarak açıklanabilir (Tylka, 2011). Özetle kişinin vücuduna dair olan imajının biçimlenmesinde ve gelişmesinde önemli bir yer tutmaktadır (Grogan, 2008).

Moe 1999 yılında negatif beden imajının meydana gelmesinde içinde yaşanılan toplumun gelenek ve görenekleri ve anne babaların bu konudaki tutumları önemli bir yer tutmaktadır. Küçük yaşta çocuklar çevresindeki insanların kendilerine verdiği incelik imajını kabullenirler ve bu dayatmaya uymayan bireylere karşı kötü davranırlar. Toplum erken yaşlarda kişinin ince ve zayıf olmanın güzel bir şey kilolu olmanın da kötü bir şey olduğu düşüncesine girerler. Çocuklar yetişkinlerin kendileri ile alakalı bahsettikleri olgulara inanmaya meyillidirler. Kişinin bu yaşta doğruyu ya da yanlışını birbirinden ayırt etme yetisi azdır. Bu negatif mesajları onlara öğreten büyükler aileden biri ise buna inanma durumu daha fazladır. Örnek olarak, çocuğun birinci ya da ikinci dereceden akrabaları ona kilolu olduğundan bahsettiklerinde, bu doğru olmasa dahi, kişi buna inanır. Ergenliği süresince de kendisini ve çevresindeki insanları da bu şekilde yargılar.

Kişilerarası Deneyimler: Çocukluk ve gençlik seneleri boyunca kişinin dış görüntüsü ile alakalı eleştirilmesi ve dalga geçilmesi kişinin beden imajının gelişmesini olumsuz şekilde etkileyebilir (Smolak, 2002). Anne ve babalar, daha küçük yaşlardan başlayıp çocuklarına onların bedenleri ile alakalı birçok şey anlatır ve öğretirler. Örnek verilecek olunursa; onlara duş almalarını, temiz kıyafetler giymelerini, tertipli olmalarını anımsatırlar. Kişi yetişkin biri olma sürecinde ebeveynlerinden görüntüsüne dair daima eleştiriler almışsa, görünüşü hakkında endişe edecek şeylerin olduğunu düşünür. Kişi şayet etkileyici bir görünüş olan erkek ya da kız kardeşi varsa, kendisini bu güzellikten mahrum bıraktıklarını düşünebilir, kıskançlık duyabilir. Dış görünüşünü beğenmeyen pek ço yetişkin, çocukken görünüşünden dolayı dalga geçildiği durumları anımsayabilirler. Kişinin aklında derin izler; saç, kıyafetleri, kulakları

veya ağzının çok büyük olması, çok zayıf ya da çok kilolu olması, çok uzun ya da çok kısa olması sebebiyle dalga geçildiği durumlardır. Alay etme, dış görünüşle alakalı olumsuz davranışlardan sadece biridir. Kilolu insanlar, toplumun dışında bırakılma, kilo ile alakalı espriler gibi damgalanmaları da yaşarlar. Annis, Cash ve Hrabosky (2004), yaptıkları çalışmanın neticesinde çocukluk ve ergenlik dönemleri süresince damgalanma tecrübesine maruz kalan kilolu kadınların, dış görünüşlerine fazlaca psikolojik yatırım yaptıkları, daha fazla beden duyumsuzluğunun olduğu ve daha çok psikolojik sorunlara sahip oldukları ortaya çıkmıştır.

Fiziksel Özellikler ve Değişiklikler: Kişilerin bedeni ergenlik süresi boyunca farklılaşır ve büyür. Bu dönemde dış görünüşünde değişimler, görünüşle alakalı stresleri beraberinde getirebilir (Steinberg, 2004). Ergenlik döneminde düzgün saçlara, kıyafetlere ve beden şekline sahip olmak genellikle okul derslerinden daha önce gelebilir. Kalçaları ve göğüsleri akranlarında önce gelişen genç kızlar bu durumlarından çekinebilirler. Onlar bunu kadınlığın bir getirisi şeklinde görmezler. Akranlarından kas ve boy olarak daha yavaş büyüyen erkekler, hiçbir şekilde yaşındakiler gibi olamayacağı endişesine kapılırlar (Moe, 1999). Ergenlik zamanlarında vücut imajı için zor bir süreçtir. Ergenin dış görünüşü başka insanlarca ne şekilde değerlendirildiği, mühim bir stres kaynağıdır (Tantleff-Dunn ve Gokee, 2002).

Ergenlik döneminde meydana gelen sorunlarda bir tanesi de yüzde çıkan sivilcelerdir. Sivilceler beden imajını ve sosyal uyum konusunda önemli bir etkiye sahiptir. Cash 1995 yılında yapmış olduğu araştırmada, yüzünde çok sivilcesi olan kişilerin %74'ünün olumsuz beden imajına sahip oldukları görülmüştür, aynı zamanda bu kişilerin %43'ü de sosyal yaşantılarında negatif bir yaşantı da sergilemektedirler.

Ergenin bedeninden memnun olmamasının fiziksel nedenleri zaman için değişir. Örnek verilecek olunursa; bu memnun olmama hali kimi zaman sivilceler, kimi zaman kilolu bir beden, kimi zaman da kalın bacaklar olabilmektedir. Ergenlik döneminde bu memnun olmama halinin duygusal etkileri, kişinin kişisel algılayışında hala var olabilir ve anımsanabilir. Annis, Cash ve Hrabosky (2004) yılında meydana getirdikleri araştırmada üç adet ayrı topluluğun beden imajları kıyaslanmıştır. İlk topluluk normal sayılan kiloda olan kadınlar ve hiç kilolu olmamış kadınlar, ikinci grup önceden çok kilolu olup şimdi zayıf olan grup, üçüncü grup da her zaman kilolu olan gruptur. Çalışma neticesinde sürekli kilolu olmuş olan kadınlar ile önceden kilolu ama şimdi zayıf olan grup arasında benzerlikler olduğu görülmüştür. Önceden

kilolu olup şimdi zayıf olmalarına rağmen bu gruptaki kadınlar kendilerini hala kilolu olarak gördükleri ve daima vücutları ile alakalı eksiklikleri görmeye devam ettikleri görülmüştür.

Kişisel Özellikler: Anne babanın, arkadaş gruplarının ve medyanın beden imajına olan etkisi herkes için aynı şekilde değildir. Bazı kişiler bu etkilerle daha iyi şekilde başa çıkabilir (Clay, Vignoles ve Gittmar, 2005). Bu kişiler özgüvenli kişilerdir, özgüven kişinin hayatında karşısına çıkan zorlukları aşmasında bir yardımcı niteliğindedir. Kendisine güvenen kişiler, dış görünüşleri ile alakalı yapılan olumsuz sözlere hemen kendilerini kaptırmazlar. Öte yandan kendilerini yetersiz gören kişiler, başarısızlığı ve noksanlığıyla uğraşmaya meyillidirler (Okan ve Şahin, 2010). Olumlu beden imajını iletmeyi kavramak herkes için olanaklıdır. Aynı zamanda kendine güveni geliştirmek, olumlu beden imajının gelişmesine de katkı sağlar (Tylka, 2011).

Başka bir kişilik özelliği de kişinin diğer kişilerle olan psikolojik uyumluluğudur. Bazı kişiler etkileşimlerine, güven içinde, heyecanlı ve haz alabileceği bir ilişki beklentisi ile yaşarken bazı işler de ilişki tecrübesini stresli bir olay olarak görürler (Cash, 2002). Psikologlar kişilerin birbiri ile olan ilişkilerinde, güven veren ve güvensiz ilişki olacak şekilde iki ayrı bağlanma türünden bahsederler. Cash, Theriault ve Annis 2004 yılında yaptıkları çalışmaya göre güvenli bağlanmaya sahip olan kişinin beden imajı pozitifdir, güvensiz bağlanması olan kişiler de olumsuz beden imajına sahiptirler.

Mükemmeliyetçilik de beden imajını etkileyen bir diğer özelliktir ve farklı şekilleri mevcuttur. Öz sunum mükemmeliyetçiliği beden imajında önemli bir paydaya sahiptir. Bu tür kişiye kendisini diğer insanlara karşı eylemlerini ve görünüşü mükemmel bir biçimde gösterme gereksinimini gösterir. Bu gereksinime sahip olan bireyler mükemmel olmama ile alakalı stres yaşarlar ve bedenleri ile alakalı harcamalar yaparlar. Rudiger, Cash, Roehrig ve Thompson 2017 senesinde yaptıkları çalışmada mükemmeliyetçi kişilerin sürekli değişen bir beden imajına sahip oldukları görüşmüştür.

Beden imajını tanımlayan farklı teoriler vardır, söz konusu teorilerden biri kaynaklarda üçlü etki teorisi olarak geçmektedir. Sonraki teori ise bilişsel davranışçı teori olarak geçer. Söz konusu teorilerin tanımları aşağıdaki gibi açıklanmıştır.

Beden imajı hakkında yapılan teoriler ele alındığında bu teorilerden biri olarak geçen üçlü etki kuramı geniş çaplı tanımlaması bulunan, sosyal etki modeli olarak geçmektedir. Bu

modelin üç ayrı faktörü vardır (Thompson Coover ve Stomer, 1999). Bahsi geçen bu sosyal etkiler; arkadaşlar, ebeveynler ve sosyal medya olarak geçer. Bahsi geçen etkiler, insanları birbiri ile karşılaştırma ve ideal bir vücut şeklini özümsemeleri sonucu negatif beden imajına direkt olarak bir etkisi vardır (Keery, can den Berg ve Thompson, 2004). İçselleştirme süreci; medyanın, anne babasının belki arkadaşlarının baskısını özümsemesidir. Sosyal karşılaştırma; kişinin kendi dış görünüşünü başkalarının dış görünüşü ile kıyaslama halidir (Tantleff-Dunn ve Gokee, 2002). Kerry ve arkadaşları 2004 yılında yapmış oldukları çalışmada üçlü etki teorisini baz alarak beden imajı ile alakalı unsurları değerlendirmiştir. Çalışmanın neticesinde, içselleştirme hali ve sosyal bir kıyaslamamanın olumsuz bir şekilde bir beden imajı ve aile etkisi kapsamında bir bağlantı saptanmıştır.

Cash 2008 yılında var olan bedensel bir imaj halinin gelişim göstermesini bilişsel davranışçı olarak geçen teoriyle tanımlar. Bu kurama göre beden imajının gelişmesini etkileyen unsurları iki şekilde açıklar; geçmişe ait gelişimler unsurlar ve yakın zaman olaylarıdır.

Geçmiş Yönelik Gelişimsel Faktörler: Beden imajımızın ne şekilde geliştiğine etki eden geçmişe ait ve gelişimsel unsurların dört ayrı konu şeklinde tanımlanmıştır:

Kültürel Toplumsallaşma: Küçük yaştaki birey okula gitmeden önceki süreçte, farklı fiziksel niteliklerini ne şekilde değerlendiğini kavramaya başlar. Küçük çocuklar, Sindirella'nın hikayenin sonunda prensle olacağını ve kız kardeşlerinin kaybedeceğini bilir. Ayrıca oyuncak bebeklerin ve süper kahramanların dış görünüşleri eşleşen iyi bir hayatı olduklarını ve süper kahramanların iri yapılı olduklarını bilir. Çizgi dizilerde kötü kalpli karakterler genellikle kilolu ya da çirkindir. Çocuklar da kendilerini bu dış görünüşler ile karşılaştırırlar. Bu karşılaştırma sonucu ulaştıkları cevaplar kendilerine verdikleri değer temel oluşturacaktır. Yetişkinliğe doğru ilerledikçe dış çevreden, medyadan gelen iletilere daha müsait hale gelirler. Son yıllarda daha zayıf kadınların daha çekici olduğu düşüncesi vardır (Tiegman ve Miller, 2010). Bu iletiler televizyon programları, müzikler ve reklamlarla kişilere ulaşır. Bu sebeple kadınlar anoreksia ve bulimia gibi bozukluklar yaşayabilirler (Farrell, Shafran ve Lee, 2006). Erkek bireylerde de olması gereken imaj heybetli bir boy uzunluğu, iri ve kas yoğunluklu şekil sahibi bir vücut görüntüsü, gür ve sık saçlar, daha keskin yüz hatları olarak ifade edilebilir (Tylka, 2011). Özetle kişinin vücuduna dair olan imajının biçimlenmesinde ve gelişmesinde önemli bir yer tutmaktadır (Grogan, 2008).

Moe 1999 yılında negatif beden imajının meydana gelmesinde içinde yaşanan toplumun gelenek ve görenekleri ve anne babaların bu konudaki tutumları önemli bir yer tutmaktadır. Küçük yaştaki çocuklar çevresindeki insanların kendilerine verdiği incelik imajını kabullenirler ve bu dayatmaya uymayan bireylere karşı kötü davranırlar. Toplum erken yaşlarda kişinin ince ve zayıf olmanın güzel bir şey kilolu olmanın da kötü bir şey olduğu düşüncesine girerler. Çocuklar yetişkinlerin kendileri ile alakalı bahsettikleri olgulara inanmaya meyillidirler. Kişinin bu yaşta doğruyu ya da yanlışını birbirinden ayırt etme yetisi azdır. Bu negatif mesajları onlara öğreten büyükler aileden biri ise buna inanma durumu daha fazladır. Örnek olarak, çocuğun birinci ya da ikinci dereceden akrabaları ona kilolu olduğundan bahsettiklerinde, bu doğru olmasa dahi, kişi buna inanır. Ergenliği süresince de kendisini ve çevresindeki insanları da bu şekilde yargılar.

Kişilerarası Deneyimler: Çocukluk ve gençlik yıllarında dış görünüşle ilgili eleştiriler ve alaylar, bir bireyin beden imajının olumsuz etkilenmesine neden olabilir (Smolak, 2002). Anne ve babalar, çocuklarına küçük yaşlardan itibaren bedenleriyle ilgili birçok konuyu anlatır ve öğretirler. Örneğin, çocuklarına duş almayı, hijyenik kıyafetler seçmeyi ve düzenli olmayı hatırlatırlar. Eğer bir kişi yetişkin biri olurken sürekli olarak ebeveynlerinden görünümüyle ilgili yorumlar duymuşsa, dış görünüşüyle ilgili endişeler olduğunu düşünebilir. Örneğin, çekici bir görünüşe sahip olan kız veya erkek kardeşi olan bir kişi, kendini bu güzel görünümünden mahrum bırakıldığı düşüncesine kapabilir ve bundan dolayı kıskançlık hissedebilir. Kendi görünümünden memnun olmayan birçok yetişkin, çocukken görünümünden dolayı alay edildiği durumları hatırlayabilir. Saçı, kıyafetleri, kulakları veya ağzının geniş olması, düşük kilolu veya aşırı kilolu olma durumu, çok uzun veya çok kısa boya sahip olma gibi nedenlerle alay edildiği durumlar derin izler bırakabilir. Alay etmek, dış görünüşle ilgili olumsuz davranışlardan sadece bir tanesidir. Kilolu insanlar, toplum tarafından dışlanma, kilo ile ilgili espriler gibi damgalanmalarla da karşılaşabilirler. Annis, Cash ve Hrabosky (2004) yaptıkları araştırmanın sonucunda, çocukluk ve ergenlik döneminde damgalanma deneyimi yaşamış aşırı kilolu kadın bireylerin, dış görünüşlerine aşırı psikolojik yatırım yaptıkları, daha fazla bedensel farkındalığa sahip oldukları ve daha fazla psikolojik sorun yaşadıkları bulgusuna ulaşmışlardır.

Fiziksel Nitelikler ve Değişiklikler: Kişilerin bedeni ergen sayılma süresi boyunca farklılaşır ardından büyüme gösterir. Söz konusu dönemde dış görünüşünde farklılıklar, dış görünüşü ile alakalı stresleri ardında sürükleyebilir (Steinberg, 2004). Bu ergenlik evresinde

düzgün saçlara, kıyafetlere ve beden şekline sahip olmak genellikle okul derslerinden daha önce gelebilir. Kalçaları ve göğüsleri akranlarında önce gelişim gösteren genç kızlar söz konusu durumlarından çekinebilirler. Genç kızlar bu durumu kadınlığın getirisi şeklinde görmezler. Yaşıtlarında kas büyümesi ve boy uzaması şeklinde daha durağan şekilde büyüyen erkek çocuklar, hiçbir şekilde yaşındakiler gibi olamayacağı endişesine kapılırlar (Moe, 1999). Ergenlik zamanlarında vücut imajı için zor bir süreçtir. Ergenin dış görünüşü başka insanlarca ne şekilde değerlendirildiği, mühim bir stres kaynağıdır (Tantleff-Dunn ve Gokee, 2002).

Ergenlik döneminde meydana gelen sorunlarda bir tanesi de yüzde çıkan sivilcelerdir. Sivilceler beden imajını ve sosyal uyum konusunda önemli bir etkiye sahiptir. Cash 1995 yılında yapmış olduğu araştırmada, yüzünde çok sivilcesi olan kişilerin %74'ünün olumsuz beden imajına sahip oldukları görülmüştür, aynı zamanda bu kişilerin %43'ü de sosyal yaşantılarında negatif bir yaşantı da sergilemektedirler.

Ergenin bedeninden memnun olmamasının fiziksel nedenleri zaman için değişir. Örnek verilecek olunursa; bu memnun olmama hali kimi zaman sivilceler, kimi zaman kilolu bir beden, kimi zaman da kalın bacaklar olabilmektedir. Ergenlik döneminde bu memnun olmama halinin duygusal etkileri, kişinin kişisel algılayışında hala var olabilir ve anımsanabilir. Annis, Cash ve Hrabosky 2004 yılında yapmış oldukları araştırma grubunda üç ayrı kümenin beden imajları kıyaslanmıştır. İlk olan küme normal sayılan kiloda olan kadınlar ve hiç kilolu olmamış kadın bireyler, ikinci olan küme önceden çok yüksek bir kiloya sahip şimdi zayıf olan grup, üçüncü grup da her zaman kilolu olan gruptur. Çalışma neticesinde sürekli kilolu olmuş olan kadınlar ile önceden kilolu ama şimdi zayıf olan grup arasında benzerlikler olduğu görülmüştür. Önceden kilolu olup şimdi zayıf olmalarına rağmen bu gruptaki kadınlar kendilerini hala kilolu olarak gördükleri ve daima vücutları ile alakalı eksiklikleri görmeye devam ettikleri görülmüştür.

Kişisel Özellikler: Anne babanın, arkadaş gruplarının ve medyanın beden imajına olan etkisi herkes için aynı şekilde değildir. Bazı kişiler bu etkilerle daha iyi şekilde başa çıkabilir (Clay, Vignoles ve Gittmar, 2005). Bu kişiler özgüvenli kişilerdir, özgüven kişinin hayatında karşısına çıkan zorlukları aşmasında bir yardımcı niteliğindedir. Kendisine güvenen kişiler, dış görünüşleri ile alakalı yapılan olumsuz sözlere hemen kendilerini kaptırmazlar. Öte yandan kendilerini yetersiz gören kişiler, başarısızlığı ve noksanlığıyla uğraşmaya meyillidirler (Okan ve Şahin, 2010). Olumlu beden imajını iletmeyi kavramak herkes için olanaklıdır. Aynı

zamanda kendine güveni geliştirmek, olumlu beden imajının gelişmesine de katkı sağlar (Tylka, 2011).

Başka bir kişilik özelliği de kişinin diğer kişilerle olan psikolojik uyumluluğudur. Bazı kişiler etkileşimlerine, güven içinde, heyecanlı ve haz alabileceği bir ilişki beklentisi ile yanaşırken bazı işiler de ilişki tecrübelerini stresli bir olay olarak görürler (Cash, 2002). Psikologlar kişilerin birbiri ile olan ilişkilerinde, güven veren ve güvensiz ilişki olacak şekilde iki ayrı bağlanma türünden bahsederler. Cash, Theriault ve Annis 2004 yılında yaptıkları çalışmaya göre güvenli bağlanmaya sahip olan kişinin beden imajı pozitifdir, güvensiz bağlanması olan kişiler de olumsuz beden imajına sahiptirler.

Mükemmeliyetçilik de beden imajını etkileyen bir diğer özelliktir ve farklı şekilleri mevcuttur. Öz sunum mükemmeliyetçiliği beden imajında önemli bir paydaya sahiptir. Bu tür kişiye kendisini diğer insanlara karşı eylemlerini ve görünüşü mükemmel bir biçimde gösterme gereksinimini gösterir. Bu gereksinime sahip olan bireyler mükemmel olmama ile alakalı stres yaşarlar ve bedenleri ile alakalı harcamalar yaparlar. Rudiger, Cash, Roehrig ve Thompson 2017 senesinde yaptıkları çalışmada mükemmeliyetçi kişilerin sürekli değişen bir beden imajına sahip oldukları görüşmüştür.

2.3.3. Vücut Bilinci

Vücut bilinci, kişinin fiziksel olarak eyleme geçme, vücudu yönetebilme ve hareket duygusunu belli koşullara dayatarak bir düşünme sürecidir. Bir diğer düşünce şekli de rahatsız olanların, kendi motor aktivitelerini yapma süreci şeklinde açıklanmıştır (Demircioğlu, 2017).

Vücut Deneyimi, bedenini kendisini bilmesi ve o anda yaşanılan deneyim ile kendisini şekillendirmesidir. Kişilerin maruz kaldıkları herhangi bir olaya karşı heyecan duyması, eli ayağının titremesi tarzında sebepler olabilmektedir. Bu da karakteri oluşturan yapı taşlarından sayılmaktadır (Pirinçci, 2022).

Vücut farkındalığı durumu, insandan insana fark gösterebilen şartlanma durumu, anılar, sözlü iletişim, farkındalık hali, hislerini ve fikirlerini yenilenen niteliklere aktarılan açıklamadır. Vücut farkındalığı durumu için fizik tedavide vücudun tavırlarıyla ve başka objelerle bir bağlantı kapsamında bir iyileşme durumu evresidir. Bireylerin vücudunun herhangi bir bölgesinin ağrması ile dikkati o noktaya yoğunlaşmasıyla daha kötü

olabileceğine yönelik batıl inanışlar bulunmaktaydı. Eskilerin söylediği şekilde parmağında bir kırık olduysa nereye dokunur ise orası ağrı içine girerdi gibi benzetme oluşturulabilirdi. Belli bir dönemde meydana gelen incelemeler fark ettirmiştir ki yinelemelerin bir bütünlük hali oluşturmamaktadır. Farklı elementlerin bir vücutta bulunamadığının kanıtı sayılabileceği aktarılmıştır. Vücut farkındalığı durumunun odağını belli bir alanda toplamak olarak geçmektedir. Vücudunu bilen bireyler vücudunu neye ne şekilde tepki göstereceğinin hesabı içindedirler. Vücut farkındalığı durumu, hareketlerin bireyin kendi vücut denetimini yerine getirebilmesi ve birleşik eylemleri meydana getirebilmesinin açıklamasıdır (Karaca, S., 2017).

Belli bir hayat ortalaması olması adına spor ve egzersiz yapmak lazımdır. Bunu meydana getirirken bir plan doğrultusunda olunabilir. Egzersizin en mühim ayrıntısı devamlı olması durumudur. Egzersizler çoğunlukla bir rahatsızlığı olan hastalar için, kilosundan rahatsız olanların zayıflamak ya da doktorların aracılık göstermesiyle oluşturulduğu gözlenmektedir. Egzersizler içinde bulunduğumuz zamanda yararını bilerek, neticeleri oluşmasına rağmen hala çok fazla uyulan bir durum değildir. Beden simgesi için ve sosyalleşme noktasında kişinin kendini benimsettirmesinde de tesiri oldukça fazladır. Bu şekilde kişi kaygı stres halini çok fazla hissetmemektedir. Egzersizlerin hayat niteliğini yükselttiği gibi çevresinden çok bireyin kendini kabul etmesi durumunun öneminin daha kapsamlı olduğunu incelemecilerin de düşünce birliğe ulaştığı bir yapı türüdür (Güçlü, 2014).

Egzersizler için meydana getirilen incelemelerde farklı eylemlerin bireyin ruh durumunda, kaygı noktasında ve negatif durumlarla üstesinden gelmede tesiri olmakta olduğunu bulmuştur. Kişinin fiziki, bilişsel ve sosyal açıdan gelişimine yarar gösterdiği saptanmış, stres halini asgari düzeye çektiği fark edilmiştir (Aygün, 2015).

Fiziksel aktivite ile alakalı kasların faaliyete geçmesinde belli seviyede enerjinin, kuvvetin hareketlenmelerin açıklaması şeklinde bilinmektedir. Fiziksel aktivite bir çeşit günlük hayatın egzersizlerle güzel hale gelmesi ve bir yarış havasında oynanan oyunlarda vücut eylemlerini bütün birimleridir. Fiziksel aktivite kısmı her alanda yer etmektedir. Bir ev hanımı için ev ortamında, öğrenci için okul ortamında spor salonu ve bahçesinde, bir işçi için çalışma yaptığı inşaatta yaptığı işler şeklinde açıklayabilmektedir. Fiziksel aktivite kas sisteminin daha verimli işlev meydana getirmesinin ve süreç kapsamında kendini yinelemesi noktasından imkân oluşturur. Birey düşünce halinde de rahat hissetmektedir. Ek olarak fiziksel aktivite bazı hastalıklara da fayda sağlamaktadır. Meme kanseri, şeker hastalığı ve kolon

kanseri diye açıklanmıştır. Fiziksel aktivite beraberinde kasa bağlı kemiklerin de kuvvetlenmesine destek olmaktadır. Bunu meydana getirebilmek için aktivitenin devamlı olması lazımdır. Vücudun belli bileşenleri bir arada toplamaktadır. Fiziksel aktivite, egzersiz gibi planlı programlı yapılamadığı için belli bir vakit, çalışma süresi ve çalışma ağırlığına bağlı şekildedir. Günlük yaşantı bile fiziksel aktivite sayılmaktadır. Boş vakitleri değerlendirmek, işe giderken bisiklet kullanmak, mahalle parkında keyfine basketbol oynamak dahi fiziksel aktivite şeklinde sayılmaktadır. Bazı fiziksel olan aktiviteler psikolojik taraftan kişiyi rahatlatıp kaygı düzeyini de alta çektiği fark edilmiştir. Ayrıca bireyin fiziksel aktivitesi de hayatına olumlu etki oluşturmaktadır (Uzun, 2021).

Fiziksel aktivite hali, fiziğin bireyde meydana getirdiği düşünce rahatlığı, sosyal çevreye adapte olma ve görsel şekilde güzel görünmek olarak geçmektedir. Daha sonrasında sağlık için okullarda dönem başı ve dönem sonu meydana getirilen fiziksel uygunluk karnesi de günlük hayata uyum sağlamaktadır.

2.4. BAŞARI ALGISI, ÖZ YETERLİK, AKADEMİK İYİMSERLİK

İnsan hayatının oldukça mühim bir kısmı örgüt eğitim veren kurumlarda meydana gelmektedir. Farklı yaş topluluklarındaki öğrencilere hizmet sağlayan ve bu öğrencilerin eğitim yükümlülüklerini üstlenen bu kuruluşların esas amacı öğrencilerin gelişim durumlarına en üst seviyede yarar oluşturmak, bu şekilde öğrencileri bir üst eğitim kurumu ve yaşama hazır hale getirmektir. Bunu yerine getirebilmesi için büyü seviyede çalışanlara bağlı şekildedir. Çünkü kurumlar esas olarak çalışanlarının özelliği doğrultusunda hizmet oluşturabilir (Tatar, 2004). Bu açıdan sosyal bir kurum sayılan okulun en taktiksel parçalarından bir tanesi öğretmenlerdir ve okulun sorumluluklarını yerine getirmesinde kilit bir rol göstermektedirler (Bursalıoğlu, 2002).

Başarı durumu mühim seviyede bu terimlerden ne anlaşıldığına dair farklılık sergilemektedir (Demirtaş ve Çınar, 2004). Bu açıdan başarı sahibi bir öğrenmen denildiğinde ne anlaşıldığı mühim sayılmaktadır. Şeker, Deniz ve Görgeç'e (2005) göre konu noktasında yeterlilik durumları, kişilik nitelikleri, öğrenmeyi aşılama yetenekleri, sınıf idaresi yetenekleri, planlama becerisi, değerlendirme, teknolojiyi derslerine aktarma, iletişim kurma ve rehberlik yetenekleri gibi yeterlilikleri barındıran öğretmenlerin talep edilen öğretmenler oldukları düşünülmektedir. Kamusal olarak eğitim bölümünün geleceğine dair endişe durumları direkt

eğitim alanının bünyesine dâhil olmayı seçenlerle alakalıdır. Bu noktadan öğretmenlik mesleği yapanların başarı fikirlerini olumlu veya olumsuz noktada tesir altına sokan faktörlerin bilinmesi önemli bir olay niteliğindedir (Bresnahan, 1997).

Eğitim başarısı noktasında sistemin en esaslı faktörü sayılan öğretmen faktörünün bulunduğu, eğitim bilimcilerin üstünde bir bütün olduğu düşüncedir. Çünkü eğitim sisteminin faydalı olabilmesi, hedeflerinin en üst seviyede meydana getirilebilmesi, temel kısımda sistemi bir işleyişe sokup uygulamasına yapacak olan öğretmenlerin özelliklerine bağlı haldedir. Bu sebeple öğretmenlik mesleği için özel bir eğitim bilgisi isteyen bir uzmanlık mesleği olarak geçmektedir. Öğretmen olanların bu mesleğin taleplerini yapabilmeleri için bilgi birikimi, yetenek ve davranışlar noktasından belirli özellikleri barındırmaları lazımdır (Çeliköz, 2003).

Sünbül'e (1996) göre başarı sahibi bir öğretmen, öğrencisi olanlardan akademik talebi olan, onları isteklendiren, akademik ilerlemelerden yükümlülük payı çıkaran, aktaracağı konularına halim, derslerinde konusu ile alakalı etkinliklere dair olan, dinamik ve bilgi sahibi birey şeklinde ayarlanmaktadır. Çelikten, Şanal ve Yeni'ye (2005) göre oldukça zeki, iyi bir eğitim almış, sosyal yaşama önem gösteren bir uzman şeklinde açıklanan bir öğretmen modeli son senelerde onay almış bir model olarak geçmektedir. Söz konusu öğretmen modeli, bir veya daha çok bilim alanına kuvvetli şekilde bağlı haldedir ve öğrenciler için bilgilerin ulaşılabilir ve yararlı olması adına zekice çalışma yapar. Bu tipte olan öğretmenin meydana getirdiği imge, gereksinimleri, becerileri ya da şartlar ne olursa olsun tüm öğrencilerin başarı göstermelerine deste oluşturan bir birey portresine denk gelmektedir. İnsanlar, öğretmen olanlara konuyu aktarma ve öğrencilerine yetenek aktarma becerilerinden daha fazlasına talep etmektedirler.

Demirtaş ve Çınar (2004) öğretmen, öğrenci, veli ve idarecilerin başarı idraklarını ayarlamak hedefiyle meydana getirdikleri incelemelerinde, bir öğretmenin başarılı şekilde algılanması için öncelikli şekilde alanının niteliklerini iyi şekilde biliyor olma, alanının profesyoneli olma niteliğini barındırması lazım olduğu aktarmaktadır. Bu durumu öğrenme isteğini barındırma ve öğrencisine öğrenmeyi öğretebilme, öğrencilerine denk ve adil şekilde davranış gösterme, eğitim alanında olan güncel gelişimleri takip etme, kendini tekrarlayabilme, araştırma yapıcı olma nitelikleri seyretmektedir. Bresnahan (1997) meydana getirdiği incelemede, vazifesine yeni başlayan bir öğretmenin başarı düşüncelerinin

ayarlanmasını hedeflemiştir. Bu incelemede öğretmenlerin başarı düşünceleriyle öğretim haline bağlılık ve genetik şekilde aktarılan öğrenme beceriler içinde anlam sahibi bir etkileşim saptanamamıştır. Hizmet içi oluşan eğitiminin, hizmet öncesi olan eğitime kıyasla başarı yükümlülüğünü daha fazla tesir altına aldığı neticesine ulaşmıştır. Corbell, Reiman ve Nietfelt'in (2008) meydana getirdikleri incelemede, vazifeye yeni gelen öğretmenler için başarı düşüncesi kriteri şeklinde tanımlanan bir kıstas meydana getirmesi için ve bunun incelenmesi hedeflenmiştir. Öğretmenlerin başarı algısı durumunu idareci desteği, sınıfta olan iklim, danışman yardımı, meslektaş ve öğretim olanakları yardımı, bağlılık hali ve sorumluluk ile iş yükü şeklinde altı unsurun tesir altına alındığı neticesine ulaşmıştır.

Öz yeterlilik terimi (1977) tarafından meydana getirilmiş bir terimdir. Öz yeterlilik terimi daha kapsamlı bir kuram sayılan sosyal bilişsel kuram bünyesinde kendine bir alan yaratmıştır. Öz yeterlilik terimi, Bandura (1977) tarafından bir bireyin arzu edilen neticelere ulaşmak için tutumlarını başarılı bir halde devam ettirebileceğine yönelik inanç hali şeklinde açıklanmıştır. Başka bir ifade ile öz yeterlilik hali kişinin gelecek zamanda denk gelebileceği sıkıntılı olayların üstesinde gelme noktasında ne derece başarı gösterebileceğine yönelik kendisi ile ilgili yargı hali, inancıdır. Öz yeterlilik hali, kişinin farklı olaylarla üstesinden gelebilme, belli bir çalışmayı başarma beceresine, kapasitesine dair kendi hükmüdür (Senemoğlu, 2000). Sosyal bilişsel teori, öz yeterlik inanç halinin birey tutumu üstünde kuvvetli rol sergilediği üstünde durmaktadır. Öz yeterlik inancı bireyin becerilerine bağımlı halde geçmemektedir ancak bir birey becerilerine inanç göstererek bir işi yerine getirebileceğine inanabilmektedir. Bu inanç halleri kişilerin eylem planlarını tesir altına almaktadır (Zeldin, Britner ve Pajares, 2006). Öz yeterlik kişilerin tutumlarını doğrudan etkileyen bir terimdir (Bandura, 2012). Bireylerin kişisel yeterliklerine dair istekleri, engeller ve sıkıntılar karşısındaki üstesinden gelme tutumunu ve bu tutumun devamlılığını tesir altına almaktadır (Bandura, 1977).

Bandura'ya (1986) göre bireylerin hayatlarını tesir altına alan durumların denetiminde, hareketi etki altına alan fikir türleri içinde hiçbir tanesi bireylerin kapasitelerine dair yargıları kadar merkezi şekilde ve yaygın şekilde değildir. Öz yeterlilik mekanizması durumu birey harekete geçirildiğinde merkezi şekilde bir rol sergilemektedir. Bireyler gündelik yaşamlarında hangi hareketleri devam ettireceklerine ve bu hareketler ne kadar bir vakit devam ettireceklerine yönelik devamlı şekilde hükümler vermek zorundadırlar. Kişisel yeterliliğe dair doğru olmayan yargılarla adım atmak negatif neticeler doğurabilmektedir. Bu

açıdan bireyin kendi kapasite durumunu doğru şekilde değerlendirmesi mühim sayılmaktadır.

Uzun senelerdir devam eden araştırmalar öğrenci olanların eğitimi noktasındaki öğretmenlerin öz kapasite durumlarına dair düşünceleri ile öğrenci başarısını destekleyen öğretmen tutumlarının pozitif taraflı şekilde bağlantılı olduğunu sergilemektedir (Goddard, 2001). Öğretmenlerin yeterliklerini incelemeleri, pozitif öğrenci farklılıklarını da ardında getirmektedir (Gibson ve Dembo, 1984). Öğretmenlerin öz yeterlik durumları, öğretmenleri verimli öğrenme alanı meydana getirmeye ve öğrencilerin başarısı için faydalı şekilde akademik yoğunluklu bir evre oluşturmaya motive ve teşvik oluşturmaktadır (Bandura, 1993). Öğretimsel yeterliği fazla olan öğretmenler, sınıfta vakitlerinin büyük bir kısmını akademik evrelere bölmekte, öğrenme sıkıntısı çeken öğrencilere lazım olan desteği oluşturmakta ve onların başarılarını destekleme hareketi oluşturmaktadırlar (Gibson ve Dembo, 1984). Öğrenciler tarafından öz yeterliği düşündüğümüzde, öğrenme kapasitesi noktasında şüphe hisseden öğrencilerle kendini yeterli düşünen öğrenciler kıyaslandığında, yeterlik hissi kuvvetli olan öğrenciler sorumluluklara daha basit dâhil olma sergilemekte, daha sıkı çalışma yapmakta, sıkıntılarla denk geldiklerinde emekleri süreklilik sergilemekte ve üst seviyede başarı yaratmaktadırlar (Shunk ve Pajares, 2002).

Öğretmen yeterliği durumu ve öğrenci başarısı içindeki etkileşim dolaylı şekilde kendini belli etmektedir. Öğretmen yeterliği sayısız öğretmen tutumlarını tesir altına almakta ve bu olay öğrenci başarısını desteklemektedir. Yeterlik algısı, bireysel davranış ve kolektif normatif ortamı etkileyerek başarı için arayış içinde olunması gibi beklentiler doğurmaktadır (Goddard ve Goddard, 2001). Öz yeterlik başarı tarafından mühim bir belirleyici olmasına karşın, bilgi durumu ve becerisi eksik kişilerde öz yeterliğin hiçbir seviyesi yeterli performans sergilenmesini mümkün hale getiremez (Shunk ve Pajares, 2002). Yalnızca beklenti, kapasite bileşeni eksikse talep edilen performansı oluşturmayacaktır (Bandura, 1977). Öğretmenlerin öğretimsel öz yeterlik ve ortaklaşa yeterlik düşünceleri öğrencilerin öğrenmesi ve başarılarıyla olumlu yönlü bağlantılıdır. Öz yeterlik tercih evreleri sağlanan çabayı, azmi ve başarıyı tesir altına almaktadır.

Yalnızca algılanan öz yeterlik hareketlerinin ve bu hareketlere dair seçeneklerin tercih edilmesinde yönlendirici tesiri barındırmamaktadır, nihai başarıya dair istekler, başlangıçtaki üstesinden gelme tutumunu tesir altına alabilmektedir (Bandura, 1977). Netice isteklerini veya hareketlerden istenen neticeler ile ilgili inançlar mühimdir. Çünkü öğrenciler negatif neticeler

alacaklarını düşündükleri aktivitelere dâhil olmazlar. Netice beklenti ile öz yeterlilik bağlantılıdır fakat eş anlamlı halde bulunmamaktadır (Shunk ve Pajares, 2002).

Bandura'ya (1977) göre yeterlik hali isteklerinin farklı evrelerde mühim performans tesirleri söz konusudur. Bunlar önem şeklinde ayırırlar ve görevlerin zorluk seviyelerine göre sıralanmışlardır. Birinci olarak, kişilerin yeterlik beklentileri, basit halde orta halde ve zor görevlerle sınırlı bulunabilir ya da en zorlu performansları kapsayabilir. İkincisi, yeterlik beklentileri kapsamı dâhilinde değişiklik sergilemektedir. Bazı tecrübeler sınırlı şekilde beklentiler meydana getirmektedir. Bazıları ise belli olayların ötesine uzanan bir yeterlik beklentisi oluşturmaktadır. Üçüncüsü, beklentilerin kuvvetleri değişiklik sergilemektedir. Zayıf beklentiler yinelenemeyen deneyimlerle basit şekilde sönmektedir. Oysa yeterliğe dayanan kuvvetli beklenti evreleri üstesinden gelme tutumlarında kararlılığı oluşturmaktadır. Shunk ve Pajares'e (2002) göre bireylerin öz yeterlikleri önceki tecrübelerine, beceri ve davranış gibi kişisel özelliklerine ve sosyal desteklere göre değişiklikler sergilemektedir.

Seligman (1998) iyimserliği ilk defa analiz etmiş olan pozitif psikologlardandır. Geleneksel bir düşünce şekli ile ele alındığında, beceri ve isteklendirme okullarda başarının önemli bir faaliyeti şeklinde düşünülmektedir. Seligman (1998), iyimserliğin beceri durumu ve isteklendirme kadar mühim sayıldığını orta koymuştur. Carver ve Scheirer'e (2002) göre iyimserlik kavramı, kişinin gelecek ile ilgili pozitif beklentisi durumudur. Söz konusu iyimserlik kavramı, geleceğe yönelik bilişsel duruş, duygusal duruş ve motivasyonel duruşu simgelemektedir (Peterson ve Park, 2004). Gelecek ile ilgili inanç durumlarının var olma yaklaşımlar üstünde kuvvetli bir tesiri bulunmaktadır. Amaçlar meydana getirildiğinde, onların erişebilir olması onların elde edilebilmesi noktasındaki hareketleri tesir altına almaktadır. İyimserler hayatın aydınlık taraflarına bakmakta ve sıkıntılar karşısında umutlarını hala korumaktadırlar çünkü onlar söz konusu negatifliklerin iyiye doğru değişim göstereceğine inanç duymaktadırlar (Schueller ve Seligman, 2008). Akademik iyimserlik hali, örgütsel bir değişken şeklinde düşünülebildiği gibi, kişisel bir öğretmen eğilimi şeklinde de ele alınabilmek durumundadır (Kurz, 2006).

Okul akademik iyimserliği, bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutları olan bir okul değişkeni şeklinde ortaya çıkarılmıştır. Daha özellikli şekilde okul akademik iyimserliği ortaklaşa yeterliği (bilişsel), okul güvenini (duygusal) durumunu ve akademik önemi (davranışsal) kapsamaktadır (Fahy, Wu ve Hoy, 2010). Akademik şekilde iyimserlik halinin,

olumlu psikoloji üstünde meydana getirilen incelemeler neticesinde meydana gelmiş bir yapı halidir ve öğrencilerin gösterebilecekleri başarı hali için değişim doğurmaktadır. Okul kuruluşların akademik iyimserlikleri, ortaklaşa şekilde yeterlilik, okul güveni ve akademik mühimliğin bilişsel şekilde, duyuşsal şekilde ve davranışsan şekilde yönlerini kapsayan ortaklaşa bir yapıdır (Hoy, 2012).

Öğretmenlerin yeterlilik düşüncesi, veli ve öğrencilerin okula karşı sergiledikleri güvenleri ve akademik olarak önem hali, akademik iyimserlik şeklinde isimlendirilen genel yapıllı ortaklaşa bir kavram meydana getirmektedir (Hoy, Hoy ve Kurz, 2007). Akademik iyimserlik hali, eğitimsel iyimserlik hali ile aynı şekilde değildir. Hayat iyimserliği de ismi verilen eğitimsel iyimserlik, genel yapıllı davranışlar ve geleceğe has iyi bir düşünce şekli gibi kişisel eğitimlerle alakalıdır. Akademik iyimserlik hali ise öğretme durumu ve öğrenmeye has haldedir (Beard ve Hoy, 2010). Akademik iyimserlik kavramı Hoy ve diğerleri (2006) tarafından oluşturulmuş, eğilimsel iyimserliğe kıyasla daha taze bir konsepttir. Akademik iyimserlik yeterlik hali, güven hali ve akademik önemi kişisel ve örgütsel seviyede içeren bir yapıdır.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın materyal ve yöntemi ele alınmıştır. Araştırmada kullanılan model, evren ve örneklem, veri toplama çalışmaları ile ilgili yapılan çalışmalar ve araştırmada kullanılan istatistiksel teknikler belirtilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Betimsel araştırma, bir değişkene ilişkin sayısal değerlerin toplanması, betimlenmesi ve sunulmasına olanak sağlamaktadır (Büyüköztürk, 2010). Betimsel araştırmalar, bir olayı, durumu veya ilişkiyi tanımlamak, ölçmek ve açıklamak amacıyla nicel ve nitel yaklaşımlar kullanmaktadır. Bu araştırmada betimsel yaklaşımlar içerisinde nicel araştırma deseninden ilişkisel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Betimsel nicel araştırma, yüzde, frekans, standart sapma gibi betimleyici yöntemler ile ifade edilir. Beden eğitimi öğretmen adaylarının başarı algılarının yordayıcısı olarak psikolojik iyi oluş ve fiziksel öz saygı arasındaki ilişki niceliksel bir bakış açısıyla incelenmiştir.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde ve Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde Beden Eğitimi bölümünde öğrenim görmekte olan 960 öğrenci oluşturmaktadır.

Araştırmanın örnekleme, basit seçkisiz örnekleme yöntemi ile yapılmıştır. Basit seçkisiz örnekleme yöntemi, bir araştırma veya anket çalışması sırasında örneklem seçimini rastgele ve her bir birimin eşit şanslara sahip olduğu bir şekilde gerçekleştiren bir örnekleme yöntemidir. Bu araştırmanın örneklemini, Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde ve Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde Beden Eğitimi bölümünde öğrenim görmekte olan ve araştırmaya gönüllü olarak katılan 333 öğrenciden oluşturmaktadır.

Tablo 3. 1. Demografik Değişkenlere Göre Dağılım

	n	%	
Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi	193	58,0	
Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi	140	42,0	
Sınıf	1. Sınıf	58	17,4
	2. Sınıf	66	19,8
	3. Sınıf	97	29,1
	4. Sınıf	112	33,6
Cinsiyet	Kız	163	48,9
	Erkek	170	51,1

Tablo 3.1’de görüldüğü üzere katılımcıların demografik özelliklerine yönelik dağılımı incelendiğinde %58’i Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi’nde, %42’si ise Antalya Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi’nde öğrenim görmektedir. Her iki üniversitede öğrenim gören toplam öğrenci sayısının %33,6’sı 4. sınıf öğrencilerinden, %29,1’i 3. sınıf öğrencilerinden, %19,8’i 2. sınıf öğrencilerinden, %17,4’ünün 1. sınıf öğrencilerinden oluştuğu ve %51,1’inin erkeklerden, %48,9’unun kızlardan oluştuğu sonucuna varılmıştır.

3.3. Verilerin Toplama Araçları

Bu çalışmaya katılan öğrencilerin özelliklerini belirlemek için kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Mevcut bilgi formu ile yaş, cinsiyet, şehir, kilo, sınıf, bölüm, boy, psikolojik iyi oluş, kendini kabul etme, diğerleriyle olumlu ilişki gibi bilgiler elde edilmeye çalışılmıştır.

3.3.1. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, psikolojik iyi oluşu ölçmeyi amaçlayan ölçek Ryff (1989) tarafından geliştirilmiş bir öz-bildirim ölçeğidir. Psikolojik İyi Olma Ölçekleri Kısa Formu (PİOÖ-42) ise Akın v.d. (2012) tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmış Ölçek, beşli Likert tipinde hazırlanmış olup “Hiç Katılmıyorum=1”, “Katılmıyorum=2”, “Kararsızım=3”, “Kısmen Katılıyorum=4” ve “Tamamen Katılıyorum=5” şeklinde derecelendirilmiş 42 soruluk kısa formdur. Her biri 7’şer sorudan oluşan 6 alt boyutu ile toplam 42 sorudan oluşmaktadır. Bu 6 alt boyut kendini kabul etme (7 madde), kişisel gelişim,

yaşam amacı, diğerleriyle olumlu ilişkiler, özerklik ve çevresel hakimiyetten oluşturmaktadır. PİÖÖ'nin geçerlilik güvenirlik çalışmalarında her bir alt boyut için; özerklik .86, çevresel hakimiyet .90, kişisel gelişim .87, diğerleriyle olumlu ilişkiler .91, yaşam amacı .90 ve kendini kabul etme .93 olarak bulunmuştur. Ölçekte alınan yüksek puan, psikolojik iyi oluş seviyesinin yüksek olduğunu göstermektedir.

3.3.2. Fiziksel Öz Saygı Ölçeği

Fiziksel Öz Saygı Ölçeği, beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel öz saygılarını ölçmek amacıyla Confalonieri vd. (2008) tarafından geliştirilen Ergenler ve Yetişkinler için Fiziksel Öz Saygı Ölçeği Prof. Dr. Vahdet Görmez tarafından Türkçeye uyarlanarak kullanılmıştır. Ölçek, beşli Likert tipinde hazırlanmış olup “Hiç Katılmıyorum=1”, “Katılmıyorum=2”, “Kararsızım=3”, “Kısmen Katılıyorum=4” ve “Tamamen Katılıyorum=5” şeklinde derecelendirilmiş olup, 3 boyutta 12 maddesi bulunmaktadır. Bu alt boyutlar bireyin kilosuyla ilgili saygısı olan “kilo” boyutu, bireyin kendi görünüşüne yönelik saygısıyla ilgili olan “görünüm” boyutu ve bireyin başkaları tarafından kendisine yönelik fiziksel değerlendirmelerini nasıl algıladığını belirten “atıf” boyutundan oluşmaktadır. Ölçekte 5 maddeden oluşan görünüm, 3 maddeden oluşan kilo ve 4 maddeden oluşan atıf olmak üzere 3 alt boyutu vardır. Ölçeğin geçerlilik güvenirlik çalışmalarında görünüm alt boyutunun iç tutarlılığı .73, kilo alt boyutunun iç tutarlılığı .76 ve atıf alt boyutunun tutarlılığı .64 olarak belirlenmiştir.

3.4. Veri Toplanma Süreci

Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde ve Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde Beden Eğitimi bölümünde öğrenim gören öğrencilere birer hafta arayla anket soruları yöneltilerek toplam 333 öğrenciden gönüllü olarak yanıtlar toplanmıştır.

3.5. Veri Analizi

Verilerin analizi SPSS 24.0 ile yapılmıştır. Araştırmada ölçek puanları hesaplanmış ve puanların normal dağılıma uygunluğunun belirlemesi için basıklık ve çarpıklık katsayıları incelenmiştir. Ölçeklerden elde edilen basıklık ve çarpıklık değerlerinin +2 ile -2 arasında olması normal dağılım için yeterli görülmektedir (Groeneveld ve Meeden, 1984; Moors, 1986;

Hopkins ve Weeks, 1990; De Carlo, 1997).

Tablo 3. 2 Basıklık ve Çarpıklık Değerleri İle Güvenirlilik Katsayısı

	n	Çarpıklık	Basıklık
Görünüm	333	-0,928	-0,519
Kilo	333	-0,661	-1,390
Atıf	333	-1,069	-0,337
Fiziksel Öz Saygı	333	-0,829	-1,058
Özerklik	333	-0,611	-1,229
Çevresel Hakimiyet	333	-0,695	-1,225
Kişisel Gelişim	333	-0,736	-1,392
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	333	-0,759	-1,389
Yaşam Amacı	333	-0,752	-1,359
Kendini Kabul Etme	333	-0,745	-1,313
Psikolojik İyi Oluş	333	-0,748	-1,418

Değerler incelendiğinde her bir puanın basıklık ve çarpıklık katsayılarının -2 ile +2 arasında olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre puanların normal dağılım gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Puanların normal dağılım göstermesi nedeni ile çalışmada parametrik test teknikleri kullanılmıştır.

Ölçek puanının demografik özelliklere göre farklılık gösterme durumunun analiz edilmesi için T testi ve ANOVA testi kullanılmıştır.

T testi, istatistikte sıklıkla kullanılan parametrik bir testtir. Veri setinin normallik, varyans eşitliği gibi ön koşulları sağlaması gerekir. Parametrik bir test olduğu için de ortalamaları karşılaştırmaya yönelik bir testtir. SPSS’te de “compare means” yani “ortalamaları karşılaştır” başlığı altında yer almaktadır. Bu çalışmada T testi, 2 ölçekli demografik değişkenlerin analizinde kullanılmıştır. Fiziksel Öz Saygı ölçeğine göre görünüm, kilo, atıf ve fiziksel öz saygı parametreleri incelenmiştir. Psikolojik iyi oluş ölçeğine göre ise özerklik, çevresel hakimiyet, kişisel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amacı, kendini kabul etme ve psikolojik iyi oluş parametreleri incelenmiştir.

One-way ANOVA testi ya da tek yönlü varyans analizi, bağımsız grupların ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olup olmadığının test edilmesinde kullanılan bir araçtır. Bazı kaynaklarda ANOVA analizi şeklinde bahsedilmektedir. Ancak ANOVA “Analysis of variance” yani “varyans analizi”nin kısaltmasıdır. ANOVA testi

parametrik bir testtir ve kullanılabilmesi için parametrik testlerin gerektirdiği koşulların karşılanması gerekmektedir. ANOVA testini kullanabilmemiz için verilerin normal dağılıma uygunluk göstermesi, grup varyanslarının eşit olması gibi koşulların karşılanması önemlidir. Bu alışmada ANOVA testi, k ($k > 2$) gruplu değişkenlerin analizinde kullanılmıştır.



BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde araştırmada kullanılan betimsel istatistikler, korelasyon analizleri, regresyon analizi, T-testi ve Anova testi analizlerine yer verilmiştir.

4.1. Fiziksel Öz Saygı ve Psikolojik İyi Oluş Alt Boyutlarının Betimsel İstatistikleri

Fiziksel öz saygının ve alt boyutlarının betimsel istatistik sonuçları tabloda verilmiştir.

Tablo 4. 1. Fiziksel Öz Saygı, Görünüm, Kilo ve Atıf Durumunun Betimsel İstatistikleri

	n	min	max	\bar{x}	SS
Görünüm	333	6,00	16,00	12,53	2,65
Kilo	333	5,00	11,00	8,40	2,17
Atıf	333	3,00	16,00	11,27	4,09
Fiziksel Öz Saygı	333	15,00	41,00	32,20	8,33

Fiziksel Öz Saygı Ölçeğine göre görünüm ($\bar{x} = 12,53$, $SS = 2,65$), kilo ($\bar{x} = 8,40$, $SS = 2,17$), atıf ($\bar{x} = 11,27$, $SS = 4,09$) ve fiziksel öz saygı ($\bar{x} = 32,20$, $SS = 8,33$) ortalamaları elde edilmiştir.

Psikolojik iyi oluş, özerklik, çevresel hakimiyet, kişisel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amacı ve kendini kabul etme durumuna göre betimsel istatistik sonuçları tabloda verilmiştir.

Tablo 4. 2. Psikolojik İyi Oluş, Özerklik, Çevresel Hakimiyet, Kişisel Gelişim, Diğerleriyle Olumlu İlişkiler, Yaşam Amacı, Kendini Kabul Etme Durumuna Göre Betimsel İstatistikler

	n	min	max	\bar{x}	SS
Özerklik	333	22,00	36,00	29,42	4,28
Çevresel Hakimiyet	333	13,00	43,00	31,94	9,71
Kişisel Gelişim	333	13,00	44,00	32,98	12,36
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	333	10,00	46,00	33,74	14,65
Yaşam Amacı	333	16,00	40,00	31,66	9,46

Kendini Kabul Etme	333	10,00	46,00	31,99	12,87
Psikolojik İyi Oluş	333	93,00	245,00	191,73	62,44

Psikolojik İyi Oluş Ölçeğine göre özerklik ($\bar{x}=29,42$, $SS=4,28$), çevresel hakimiyet ($\bar{x}=31,94$, $SS=9,71$), kişisel gelişim ($\bar{x}=32,98$, $SS=12,36$), diğerleriyle olumlu ilişkiler ($\bar{x}=33,74$, $SS=14,65$), yaşam amacı ($\bar{x}=31,66$, $SS=9,46$), kendini kabul etme ($\bar{x}=31,99$, $SS=12,87$), psikolojik iyi oluş ($\bar{x}=191,73$, $SS=62,44$) olarak elde edilmiştir.

Psikolojik iyi oluş aritmetik ortalaması ($\bar{x}=191,73$) ve standart sapması ($SS=62,44$) diğerlerine oranla daha anlamlı farklılıklar göstermektedir.

4.2. Psikolojik İyi Oluş ve Fiziksel Öz Saygı Korelasyon Analizine Göre Bulgular

Psikolojik iyi oluş ve fiziksel öz saygı korelasyon analiz sonuçları tabloda verilmiştir.

Tablo 4. 3. Psikolojik İyi Oluş ve Fiziksel Öz Saygı Korelasyon Analizi

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. Görünüm	r	1										
	p											
	n	333										
2. Kilo	r	.862**	1									
	p	0,000										
	n	333	333									
3. Atıf	r	.723**	.862**	1								
	p	0,000	0,000									
	n	333	333	333								
4. Fiziksel Öz Saygı	r	.898**	.958**	.946**	1							
	p	0,000	0,000	0,000								
	n	333	333	333	333							
5. Özerklik	r	.839**	.895**	.870**	.928**	1						
	p	0,000	0,000	0,000	0,000							
	n	333	333	333	333	333						
6. Çevresel Hakimiyet	r	.860**	.936**	.857**	.939**	.941**	1					
	p	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000						
	n	333	333	333	333	333	333					
7. Kişisel Gelişim	r	.880**	.957**	.878**	.961**	.950**	.984**	1				
	p	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000					
	n	333	333	333	333	333	333	333				
8. Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	r	.869**	.962**	.902**	.970**	.945**	.976**	.995**	1			
	p	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000				
	n	333	333	333	333	333	333	333	333			
9. Yaşam Amacı	r	.877**	.945**	.871**	.953**	.931**	.941**	.979**	.980**	1		
	p	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			
	n	333	333	333	333	333	333	333	333	333		
10. Kendini Kabul Etme	r	.848**	.950**	.889**	.954**	.905**	.932**	.967**	.980**	.967**	1	
	p	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		

	n	333	333	333	333	333	333	333	333	333	333	
11. Psikolojik İyi Oluş	r	.877**	.961**	.894**	.968**	.952**	.978**	.997**	.998**	.984**	.981**	1
	p	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	n	333	333	333	333	333	333	333	333	333	333	333

**p<0,01

Görünüm ile atıf (r=0,723), kilo (r=0,862), fiziksel öz saygı (r=0,898), özerklik (r=0,839), çevresel hakimiyet (r=0,860), kişisel gelişim (r=0,880), diğerleriyle olumlu ilişkiler (r=0,869), yaşam amacı (r=0,877), kendini kabul etme (r=0,848), psikolojik iyi oluş (r=0,877) arasında güçlü düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna varılmaktadır. Kilo ile atıf (r=0,862), özerklik (r=0,895) arasında güçlü düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu; fiziksel öz saygı (r=0,958), çevresel hakimiyet (r=0,936), kişisel gelişim (r=0,957), diğerleriyle olumlu ilişkiler (r=0,962), yaşam amacı (r=0,945), kendini kabul etme (r=0,950), psikolojik iyi oluş (r=0,961) arasında çok güçlü düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna varılmaktadır. Atıf ile özerklik (r=0,870), çevresel hakimiyet (r=0,857), kişisel gelişim (r=0,878), yaşam amacı (r=0,871), kendini kabul etme (r=0,889), psikolojik iyi oluş (r=0,894) arasında güçlü düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu; fiziksel öz saygı (r=0,946), diğerleriyle olumlu ilişkiler (r=0,902) arasında çok güçlü düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna varılmaktadır. Fiziksel öz saygı ile özerklik (r=0,928), çevresel hakimiyet (r=0,939), kişisel gelişim (r=0,961), diğerleriyle olumlu ilişkiler (r=0,970), yaşam amacı (r=0,953), kendini kabul etme (r=0,954), psikolojik iyi oluş (r=0,968) arasında çok güçlü düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna varılmaktadır. Özerklik ile çevresel hakimiyet (r=0,941), kişisel gelişim (r=0,950), diğerleriyle olumlu ilişkiler (r=0,945), yaşam amacı (r=0,931), kendini kabul etme (r=0,905), psikolojik iyi oluş (r=0,952) arasında çok güçlü düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna varılmaktadır. Çevresel hakimiyet ile kişisel gelişim (r=0,984), diğerleriyle olumlu ilişkiler (r=0,976), yaşam amacı (r=0,941), kendini kabul etme (r=0,932), psikolojik iyi oluş (r=0,978) arasında çok güçlü düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna varılmaktadır. Kişisel gelişim ile diğerleriyle olumlu ilişkiler (r=0,995), yaşam amacı (r=0,979), kendini kabul etme (r=0,967), psikolojik iyi oluş (r=0,997) arasında çok güçlü düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna varılmaktadır. Diğerleriyle olumlu ilişkiler ile yaşam amacı (r=0,980), kendini kabul etme (r=0,980), psikolojik iyi oluş (r=0,998) arasında çok güçlü düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna varılmaktadır. Yaşam amacı ile kendini kabul etme (r=0,967), psikolojik iyi oluş (r=0,984) arasında çok güçlü düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna varılmaktadır. Kendini kabul etme ile psikolojik iyi oluş (r=0,981) arasında çok güçlü düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna varılmaktadır.

4.3. Fiziksel Öz Saygının Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisinin Regresyon Analizine Göre Bulguları

Fiziksel öz saygının, psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin regresyon analiz sonuçları tabloda verilmiştir.

Tablo 4. 4 Regresyon Analizi (Fiziksel Öz Saygının Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisi)

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	Standart Hata	β	t	p	R ²
Psikolojik İyi Oluş	Sabit	-42,064	3,425		-12,283	0,000	0,938
	Fiziksel Öz Saygı	7,261	0,103	0,968	70,509	0,000	

Model: F=4971.535, p=000

Fiziksel öz saygının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini incelemek için kurulan regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (R= .968, R²= .938, F= 4971.535, p<0,05). Analiz sonuçlarına göre fiziksel öz saygının psikolojik iyi oluşu pozitif yönde etkilediği ($\beta = 0,968$) belirlenmiştir. Psikolojik iyi oluş değişiminin %93.8'ü psikolojik iyi oluş tarafından açıklanmaktadır.

4.4. Fiziksel Öz Saygının Alt Boyutlarının Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisinin Regresyon Analizine Göre Bulguları

Fiziksel öz saygının alt boyutlarının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini incelemek için kurulan regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (F=5,236, p<0,05).

Tablo 4. 5 Regresyon Analizi (Fiziksel Öz Saygının Alt Boyutlarının Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisi)

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	Standart Hata	β	t	p	R ²
Psikolojik İyi Oluş	Sabit	-48,997	3,751		-13,063	0,000	0,951
	Görünüm	4,924	0,567	0,209	8,680	0,000	
	Kilo	15,765	0,945	0,547	16,683	0,000	
	Atıf	4,133	0,368	0,271	11,246	0,000	

Model: F=2138,055, p=0,000

Analiz sonuçlarına göre görünümün psikolojik iyi oluşu pozitif yönde etkilediği (R= .877, R²= .951, F= 2138.055, p<0,05), kilonun psikolojik iyi oluşu pozitif yönde etkilediği

($R = .961$, $R^2 = .951$, $F = 2138.055$, $p < 0,05$), ve atfın psikolojik iyi oluşu pozitif yönde etkilediği ($R = .894$, $R^2 = .951$, $F = 2138.055$, $p < 0,05$), belirlenmiştir. Diğer yandan kilonun psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin görünümüne ve atıfa göre daha yüksek olduğu sonucuna varılmaktadır. Psikolojik iyi oluş değişiminin %95'i psikolojik iyi oluş alt boyutları tarafından açıklanmaktadır.

4.5. Fiziksel Öz Saygı ve Alt Boyutlarının Üniversitenin Bulunduğu Şehirlerin Farklılık Göstermesi veya Göstermemesi Durumuna Göre Yapılan Analiz Sonuçları

Fiziksel Öz Saygı ve alt boyutlarının öğrencilerin okuduğu üniversitelerin bulunduğu şehir bakımından farklılık gösterme durumunun analiz edilmesi amacıyla yapılan T testi sonuçları tabloda verilmiştir.

Tablo 4. 6 Fiziksel Öz Saygı ve Alt Boyutlarının Üniversitenin Bulunduğu Şehir Bakımından Farklılık Göstermesine Göre T Testi Analizi Tablosu

		n	\bar{X}	SS	sd	t	p
Görünüm	Ankara	193	12,54	2,69	333	0,083	0,934
	Antalya	140	12,51	2,60			
Kilo	Ankara	193	8,30	2,20	333	-1,007	0,315
	Antalya	140	8,54	2,12			
Atıf	Ankara	193	11,08	4,36	333	-1,020	0,308
	Antalya	140	11,53	3,68			
Fiziksel Saygı	Öz Ankara	193	31,92	8,70	333	-0,736	0,463
	Antalya	140	32,59	7,80			

Tablo 4.6 incelendiğinde, bütün boyutlarda şehir bakımından anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Hesaplanan bağımsız örneklem için t testi sonuçlarına göre; fiziksel öz saygı [$t_{(333)} = -0.736$; $p > 0.05$], görünüm [$t_{(333)} = 0.083$; $p > 0.05$], atıf [$t_{(333)} = -1.020$; $p > 0.05$] ve kilo [$t_{(333)} = -1.007$; $p > 0.05$] boyutlarında şehre göre anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir.

4.6. Psikolojik İyi Oluş ve Alt Boyutlarının Üniversitenin Bulunduğu Şehirlerin Farklılık Göstermesi veya Göstermemesi Durumuna Göre Yapılan Analiz Sonuçları

Psikolojik iyi oluş ve alt boyutlarının öğrencilerin okuduğu üniversitelerin bulunduğu şehir bakımından farklılık gösterme durumunun analiz edilmesi amacıyla yapılan T testi sonuçları tabloda verilmiştir.

Tablo 4. 7 Psikolojik İyi Oluş ve Alt Boyutlarının Üniversitenin Bulunduğu Şehir Bakımından Farklılık Göstermesine Göre T Testi Analizi Tablosu

		n	\bar{X}	SS	sd	t	p
Özerklik	Ankara	193	29,60	4,42	333	0,863	0,389
	Antalya	140	29,19	4,08			
Çevresel Hakimiyet	Ankara	193	31,78	9,92	333	-0,359	0,720
	Antalya	140	32,16	9,43			
Kişisel Gelişim	Ankara	193	32,78	12,43	333	-0,355	0,723
	Antalya	140	33,26	12,28			
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	Ankara	193	33,43	14,87	333	-0,447	0,655
	Antalya	140	34,16	14,37			
Yaşam Amacı	Ankara	193	31,60	9,65	333	-0,142	0,887
	Antalya	140	31,75	9,22			
Kendini Kabul Etme	Ankara	193	31,88	13,10	333	-0,187	0,852
	Antalya	140	32,14	12,60			
Psikolojik İyi Oluş	Ankara	193	191,06	63,46	333	-0,232	0,817
	Antalya	140	192,66	61,22			

Tablo 4.7 incelendiğinde, bütün boyutlarda şehir bakımından anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Hesaplanan bağımsız örneklem için t testi sonuçlarına göre; psikolojik iyi oluş [$t_{(333)} = -0.232$; $p > 0.05$], kendini kabul etme [$t_{(333)} = -0.187$; $p > 0.05$], yaşam amacı [$t_{(333)} = -0.142$; $p > 0.05$], diğerleriyle olumlu ilişkiler [$t_{(333)} = -0.447$; $p > 0.05$], kişisel gelişim [$t_{(333)} = -0.355$; $p > 0.05$], çevresel hakimiyet [$t_{(333)} = -0.359$; $p > 0.05$] ve özerklik [$t_{(333)} = -0.863$; $p > 0.05$], düzeyleri arasında şehir bakımından anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Fiziksel öz saygı ve alt boyutları ile psikolojik iyi oluş ve alt boyutlarının öğrencilerin okuduğu üniversitelerin bulunduğu şehir bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p > 0,05$).

4.7. Fiziksel Öz Saygı ve Alt Boyutlarının Okudukları Sınıf Bakımından Farklılık Gösterme Durumuna Göre Yapılan Analiz Sonuçları

Fiziksel öz saygı ve alt boyutlarının okudukları sınıf bakımından farklılık gösterme durumunu incelemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 4.8'te yer almaktadır.

Tablo 4. 8 Fiziksel Öz Saygı ve Alt Boyutlarının Okudukları Sınıf Bakımından Farklılık Gösterme Durumuna Göre ANOVA Analizi Tablosu

	n	\bar{x}	SS	Varyans Kaynağı	sd	F	p	TUKEY
Görünüm	1. Sınıf 58	10,33	2,84	Gruplar Arası	4	19,004	0,000*	1-3
	2. Sınıf 66	13,17	2,58	Gruplar İçi	329			
	3. Sınıf 97	12,82	2,40					
	4. Sınıf 112	13,04	2,22	Toplam	333			
Kilo	1. Sınıf 58	6,57	2,09	Gruplar Arası	4	22,254	0,000*	
	2. Sınıf 66	8,68	2,18	Gruplar İçi	329			
	3. Sınıf 97	8,44	2,18					
	4. Sınıf 112	9,15	1,60	Toplam	333			
Atıf	1. Sınıf 58	8,09	4,39	Gruplar Arası	4	26,419	0,000*	
	2. Sınıf 66	10,92	3,95	Gruplar İçi	329			
	3. Sınıf 97	11,02	4,30					
	4. Sınıf 112	13,33	2,29	Toplam	333			
Fiziksel Öz Saygı	1. Sınıf 58	24,98	8,45	Gruplar Arası	4	25,025	0,000*	
	2. Sınıf 66	32,77	8,20	Gruplar İçi	329			
	3. Sınıf 97	32,29	8,35					
	4. Sınıf 112	35,52	5,69	Toplam	333			

*p<0,05

Tablo 4.8 incelendiğinde, fiziksel öz saygı ve alt boyutlarını oluşturan bütün boyutlarda en yüksek aritmetik ortalamanın 4. Sınıf öğrencilerinden oluşan katılımcılardan elde edildiği görülmektedir. Görünüm [$F_{(4-329)} = 19.004$; $p > 0.05$], kilo [$F_{(4-329)} = 22.254$; $p > 0.05$], atıf [$F_{(332)} = 26.419$; $p > 0.05$] ve fiziksel öz saygı [$F_{(4-329)} = 25.025$; $p > 0.05$] puanlarının öğrencilerin sınıfı bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

4.8. Psikolojik İyi Oluş ve Alt Boyutlarının Okudukları Sınıf Bakımından Farklılık Gösterme Durumuna Göre Yapılan Analiz Sonuçları

Psikolojik iyi oluş ve alt boyutlarının okudukları sınıf bakımından farklılık gösterme durumunu incelemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 4.9'te yer almaktadır.

Tablo 4. 9 Psikolojik İyi Oluş ve Alt Boyutlarının Okudukları Sınıf Bakımından Farklılık Gösterme Durumuna Göre ANOVA Analizi Tablosu

		n	\bar{x}	SS	Varyans Kaynağı	sd	F	p
Özerklik	1. Sınıf	58	25,84	4,84	Gruplar Arası	4	20,643	0,000*
	2. Sınıf	66	30,35	4,29	Gruplar İçi	329		
	3. Sınıf	97	29,55	4,01	Toplam	333		
	4. Sınıf	112	30,63	3,06				
Çevresel Hakimiyet	1. Sınıf	58	23,07	11,28	Gruplar Arası	4	26,637	0,000*
	2. Sınıf	66	33,33	11,31	Gruplar İçi	329		
	3. Sınıf	97	32,20	7,74	Toplam	333		
	4. Sınıf	112	35,49	5,89				
Kişisel Gelişim	1. Sınıf	58	21,95	13,01	Gruplar Arası	4	25,625	0,000*
	2. Sınıf	66	34,41	13,19	Gruplar İçi	329		
	3. Sınıf	97	33,27	11,23	Toplam	333		
	4. Sınıf	112	37,61	8,50				
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	1. Sınıf	58	20,62	14,73	Gruplar Arası	4	26,925	0,000*
	2. Sınıf	66	34,70	15,41	Gruplar İçi	329		
	3. Sınıf	97	34,03	13,60	Toplam	333		
	4. Sınıf	112	39,71	10,23				
Yaşam Amacı	1. Sınıf	58	24,33	8,66	Gruplar Arası	4	18,076	0,000*
	2. Sınıf	66	32,48	9,33	Gruplar İçi	329		
	3. Sınıf	97	32,00	9,98	Toplam	333		
	4. Sınıf	112	34,69	7,35				
Kendini Kabul Etme	1. Sınıf	58	20,28	11,46	Gruplar Arası	4	30,031	0,000*
	2. Sınıf	66	32,42	12,48	Gruplar İçi	329		
	3. Sınıf	97	31,92	12,02	Toplam	333		
	4. Sınıf	112	37,86	10,27				
Psikolojik İyi Oluş	1. Sınıf	58	136,09	63,24	Gruplar Arası	4	25,980	0,000*
	2. Sınıf	66	197,70	65,24	Gruplar İçi	329		
	3. Sınıf	97	192,96	57,81	Toplam	333		
	4. Sınıf	112	215,97	44,62				

*p<0,05

Tablo 4.9 incelendiğinde, psikolojik iyi oluş ve alt boyutlarını oluşturan bütün boyutlarda en yüksek aritmetik ortalamanın 4. Sınıf öğrencilerinden oluşan katılımcılardan elde edildiği görülmektedir. Özerklik [$F_{(4-329)} = 20.643$; $p > 0.05$], çevresel hakimiyet [$F_{(4-329)} = 26.637$; $p > 0.05$], kişisel gelişim [$F_{(4-329)} = 25.625$; $p > 0.05$], diğerleriyle olumlu ilişkiler [$F_{(4-329)} = 26.925$; $p > 0.05$], yaşam amacı [$F_{(4-329)} = 18.076$; $p > 0.05$], kendini kabul etme [$F_{(4-329)} = 30.031$; $p > 0.05$] ve psikolojik iyi oluş [$F_{(4-329)} = 25.980$; $p > 0.05$] puanlarının öğrencilerin sınıfı bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

4.9. Fiziksel Öz Saygı ve Alt Boyutlarının Cinsiyet Bakımından Farklılık Gösterme Durumuna Göre Yapılan Analiz Sonuçları

Fiziksel öz saygı ve alt boyutlarının öğrencilerin cinsiyeti bakımından farklılık gösterme durumunun analiz edilmesi amacıyla yapılan T testi sonuçları Tablo 4.10'da verilmiştir.

Tablo 4. 10 Fiziksel Öz Saygı ve Alt Boyutlarının Cinsiyet Bakımından Farklılık Gösterme Durumuna Göre T Testi Analiz Tablosu

		n	\bar{x}	SS	sd	t	p
Görünüm	Kız	163	13,03	2,40	333	3,448	0,001*
	Erkek	170	12,05	2,80			
Kilo	Kız	163	8,61	2,11	333	1,696	0,091
	Erkek	170	8,21	2,21			
Atıf	Kız	163	11,83	3,71	333	2,479	0,014*
	Erkek	170	10,73	4,37			
Fiziksel Saygı	Öz Kız	163	33,47	7,78	333	2,754	0,006*
	Erkek	170	30,98	8,67			

(* $p < 0,05$)

Tablo 4.10 incelendiğinde, kilo alt boyutu dışındaki tüm boyutlarda, cinsiyet bakımından anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Hesaplanan bağımsız örneklem için t testi sonuçlarına göre; fiziksel öz saygı [$t_{(333)} = 2.754$; $p > 0.05$], görünüm [$t_{(333)} = 3.448$; $p > 0.05$], ve atıf [$t_{(333)} = 2.479$; $p > 0.05$] boyutlarında cinsiyete göre anlamlı farklılık bir görülmektedir. Kilo [$t_{(333)} = 1.696$; $p > 0.05$] boyutunda ise cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmemektedir.

4.10. Psikolojik İyi Oluş ve Alt Boyutlarının Cinsiyet Bakımından Farklılık Gösterme Durumuna Göre Yapılan Analiz Sonuçları

Psikolojik iyi oluş ve alt boyutlarının öğrencilerin cinsiyeti bakımından farklılık gösterme durumunun analiz edilmesi amacıyla yapılan T testi sonuçları Tablo 4.11’de verilmiştir.

Tablo 4. 11 Psikolojik İyi Oluş ve Alt Boyutlarının Cinsiyet Bakımından Farklılık Gösterme Durumuna Göre T Testi Analiz Tablosu

		n	\bar{x}	SS	sd	t	p
Özerklik	Kız	163	30,75	3,96	333	5,837	0,000*
	Erkek	170	28,15	4,20			
Çevresel Hakimiyet	Kız	163	33,32	9,98	333	2,560	0,011*
	Erkek	170	30,62	9,27			
Kişisel Gelişim	Kız	163	34,89	12,00	333	2,789	0,006*
	Erkek	170	31,15	12,45			
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	Kız	163	35,51	14,33	333	2,177	0,030*
	Erkek	170	32,04	14,78			
Yaşam Amacı	Kız	163	33,65	8,63	333	3,841	0,000*
	Erkek	170	29,76	9,84			
Kendini Kabul Etme	Kız	163	32,26	12,36	333	0,374	0,708
	Erkek	170	31,73	13,38			
Psikolojik İyi Oluş	Kız	163	200,38	60,61	333	2,496	0,013*
	Erkek	170	183,44	63,22			

(*p<0,05)

Tablo 4.11 incelendiğinde, bütün boyutlarda cinsiyet bakımından anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Hesaplanan bağımsız örneklem için t testi sonuçlarına göre; psikolojik iyi oluş [$t_{(333)} = 2.496$; $p > 0.05$], kendini kabul etme [$t_{(333)} = 0.374$; $p > 0.05$], yaşam amacı [$t_{(333)} = 3.841$; $p > 0.05$], diğerleriyle olumlu ilişkiler [$t_{(333)} = 2.177$; $p > 0.05$], kişisel gelişim [$t_{(333)} = 2.789$; $p > 0.05$], çevresel hakimiyet [$t_{(333)} = 2.560$; $p > 0.05$] ve özerklik [$t_{(333)} = 5.837$; $p > 0.05$], düzeyleri arasında cinsiyet bakımından anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir.

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLERİ

5.1. Sonuç ve Tartışma

Araştırma, beden eğitimi öğretmeni olmaya aday lisans öğrencilerinin, beden eğitimi öğretmenlerinin başarı algılarına yordayıcı olarak psikolojik iyi oluş ve fiziksel öz saygısının belirli parametrelere göre incelenmesi sonucunda elde edilen bulguların yorumlanmasıyla birlikte, bu alandaki araştırmalara katkı sağlamasını amaçlamaktadır.

Beden eğitimi dersleri kapsamında öğrenci hem fiziksel hem de zihinsel olarak gelişim gösterebilmelidir. Bu nedenle genel öğretmen yeterliliklerinin yanında beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel olarak iyi bir yapıya sahip olmaları, gerekli akademik yönlendirmeleri yapabilecek yetkinliğe ve psikolojik olarak da sağlam bir yapıya sahip olması gerektiği görülmektedir (Karaçam, 2016). Düzenli yapılan fiziksel aktivite bireylerin psikolojik sağlık ve psikolojik iyi oluşlarına birkaç yolla etki etmektedir. Bu etki üç mekanizma ile açıklanmaktadır; nörobiyolojik mekanizma, psiko-sosyal mekanizma ve davranışsal mekanizma (Lubans ve ark., 2016). Nörobiyolojik mekanizmaya göre düzenli fiziksel aktivite beyinde birtakım değişikliklere yol açarak bilişsel fonksiyonları etkiler ve bu durum bireylerin psikolojik sağlığını artırır. Psikososyal mekanizmaya göre ise fiziksel aktiviteye katılımın sosyal etkileşim, yüksek benlik saygısı, artan öz-yeterlilik ve psikolojik ihtiyaçların tatmini gibi olumlu sonuçları vardır ve bu olumlu etkiler sonucu bireylerin psikolojik sağlığı artar. Son olarak ise davranışsal mekanizmaya göre düzenli fiziksel aktivite sonucu artan uyku süresi, uyku kalitesi, özdüzenleme ve başa çıkma becerileri gibi davranışsal değişiklikler sonucunda psikolojik iyi oluş düzeyi de artmaktadır (Lubans ve ark., 2016).

Araştırma bulgularında üniversite öğrencilerinin görünüm değişkenine göre; atıf, kilo, fiziksel öz saygı, özerklik, çevresel hakimiyet, kişisel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amacı, kendini kabul etme, psikolojik iyi oluş arasında güçlü düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna varılmaktadır.

Araştırma bulgularında üniversite öğrencilerinin kilo değişkenine göre; atıf, özerklik arasında güçlü düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu; fiziksel öz saygı, çevresel hakimiyet, kişisel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amacı, kendini kabul etme, psikolojik iyi

oluş arasında çok güçlü düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna varılmaktadır.

Araştırma bulgularında üniversite öğrencilerinin atıf değişkenine göre; özerklik, çevresel hakimiyet, kişisel gelişim, yaşam amacı, kendini kabul etme, psikolojik iyi oluş arasında güçlü düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu; fiziksel öz saygı, diğerleriyle olumlu ilişkiler arasında çok güçlü düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna varılmaktadır.

Araştırma bulgularında üniversite öğrencilerinin fiziksel öz saygı değişkenine göre; özerklik, çevresel hakimiyet, kişisel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amacı, kendini kabul etme, psikolojik iyi oluş arasında çok güçlü düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna varılmaktadır.

Araştırma bulgularında üniversite öğrencilerinin özerklik değişkenine göre; çevresel hakimiyet, kişisel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amacı, kendini kabul etme, psikolojik iyi oluş arasında çok güçlü düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna varılmaktadır.

Araştırma bulgularında üniversite öğrencilerinin çevresel hakimiyet değişkenine göre; kişisel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amacı, kendini kabul etme, psikolojik iyi oluş arasında çok güçlü düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna varılmaktadır.

Araştırma bulgularında üniversite öğrencilerinin kişisel gelişim değişkenine göre; diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amacı, kendini kabul etme, psikolojik iyi oluş arasında çok güçlü düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna varılmaktadır.

Araştırma bulgularında üniversite öğrencilerinin diğerleriyle olumlu ilişkiler değişkenine göre; yaşam amacı, kendini kabul etme, psikolojik iyi oluş arasında çok güçlü düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna varılmaktadır.

Araştırmalar sonucunda yaşam amacı ile kendini kabul etme, psikolojik iyi oluş arasında çok güçlü düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna varılmaktadır. Fiziksel öz saygının, psikolojik iyi oluşu pozitif yönde etkilediği belirlenmiştir.

Araştırmanın sonuçlarına göre, beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik iyi oluş ve fiziksel öz saygı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular,

Edwards ve diğeri (2004) tarafından spor ve egzersiz yapan bireyler üzerinde yaptığı çalışma ve Dotse ve Asumeng (2014) tarafından yapılan Afrika kökenli bireylerin fiziksel öz saygı düzeyleri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki üzerine yaptığı çalışmalar incelenmiş ve bu çalışma sonuçları, araştırmamızın bulgularını destekleyici niteliktedir. Bu bulgular, beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik iyi oluş puanlarının artmasıyla birlikte fiziksel öz saygı düzeylerinin de arttığını göstermektedir. Bu çalışmaların bulguları, beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik iyi oluş ve fiziksel öz saygı arasındaki ilişkiyi vurgulamaktadır. Bu bağlamda, beden eğitimi öğretmenlerinin kendi psikolojik iyi oluşlarına dikkat etmeleri ve fiziksel öz saygılarını geliştirmeleri önemlidir.

Karaçam (2016)'ın yaptığı çalışmalarda, bizim yapmış olduğumuz çalışmalara paralel sonuç çıkmaktadır. Beden eğitimi öğretmenlerinin başarı algısı, akademik iyimserlik, psikolojik iyi oluş ve fiziksel öz saygı düzeyleri arasındaki ilişkiler incelendiğinde, bütün değişkenlerin birbiriyle pozitif yönlü ve anlamlı ilişkisi oldukları görülmektedir.

Cinsiyet ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelediğimizde, bütün boyutlarda cinsiyet bakımından anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Araştırmamızın bulgularını destekleyici nitelikte olan Fuller ve diğeri (2004) çalışmasında erkeklerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Öte yandan kızların psikolojik iyi oluş düzeylerinin erkeklerden yüksek olduğunu gösteren pek çok araştırma mevcuttur (Cenkseven, 2004; Cirhinlioğlu, 2006; Kuyumcu, 2012; Ryff, 1995; Ryff & Keyes, 1995).

5.2. Öneriler

Bu araştırmada pozitif psikoloji kavramlarından psikolojik iyi oluş ve fiziksel öz saygı konu edilmiştir.

- Beden eğitimi öğretmenlerinin başarı algılarını etkileyebileceği düşünülen diğer pozitif psikoloji(öz anlayış yaklaşımı, duygusal özgürleşme tekniği, duygusal dönüşüm tekniği vs.) terimlerini konu alan araştırmaların alan yazına katkı sağlayacağı düşünülebilir.
- Bu araştırmada söz konusu bu kavramlar bilişsel düzeyde algısal olarak ele alınmıştır. Yapılacak uygulamaya dönük araştırmaların alan yazına katkı

sağlayacağı söylenebilir.

- Bu çalışma doğu ve batıda yaşayan öğrencilerin üzerinde uygulandığında fiziksel öz saygı ve psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı farklılık gösterir mi ?
- Yaşanılan pandemi sonrasında fiziksel öz saygının öneminin artması ile psikolojik iyi oluş ve akademik başarıya olan etkisi incelenebilir.
- Beden eğitimi öğretmen adaylarının sosyoekonomik düzeyi fiziksel öz saygısının ve psikolojik iyi oluşunun yansıması ve akademik başarıya olan etkileri incelenebilir.



KAYNAKÇA

- Adams G., Turner H., ve Bucks R., *The experience of body dissatisfaction in men*. *Body Image*, 2(3), 271-283, 2005.
- Akbaş E., Maden S., Durukan E. (2011), İlköğretim Öğretmenlerinin Öğrenci Merkezli Öğretime Yönelik Algılar, *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2011.
- Akçay, V. H. (2011) *Pozitif Psikolojik Sermayenin İş Tatmini İle İlişkisi*. Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul, 123-140.
- Akın, A. ve Akın, Ü. (2019) *Psikolojide Güncel Kavramlar-1- Pozitif Psikoloji*. Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara, 184s.
- Akyüz Y. *Türk Eğitim Tarihi*, Alfa Yayınevi 1999. Ankara.
- Alagül, Ö. (2004) *Farklı Spor Branşlarındaki Sporcuların Atılganlık İle Beden Algısı İlişkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir, 88s.
- Albayrak, G. (2013). *Psiko-Eğitim Programı İle Psikodramanın, Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşlarına Etkisinin Karşılaştırılması*. Doktora Tezi. Mersin Üniversitesi. Mersin, 389s.
- Altınok A, Kara A., (2017) Beden İmajı ile Psikolojik Belirti Düzeyi ve Kişilerarası Tarz Arasındaki İlişkiler: Alternatif Modeller, Düşünen Adam. *The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, Say.30
- Andersen, S., Chen, S., & Carter, C. (2000) Fundamental human needs: Making social cognition relevant. *Psychological Inquiry*, 11(4), 269-275.
- Anlı, G. (2011) *Kendini sabotaj ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya, 160-172.
- Aracı, H. (1999) *Okullarda Beden Eğitimi*. Bağırhan Yayınevi, Ankara, 486s.
- Aracı, H. (2001) *Öğretmenler ve öğrenciler için okullarda beden eğitimi*. (Üçüncü Baskı). Nobel Yayınları, Ankara, 486s.
- Arslan, A. (2004). İlköğretimde Bilimsel Süreç Becerilerinin Geliştirilmesi, *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2 (4), 479-492.
- Aslangiray N. (2013) *Üniversite Öğrencilerinde Beden İmajının Yordayıcıları Olarak Bağlanma Stilleri ve Toplumsal Cinsiyet Rollerini*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 130s.
- Balcıoğlu, Ö. (2013) *Özel eğitim okulları ile kaynaştırma eğitimi veren ilkokullarda yöneticilerin, öğretmenlerin ve öğrenci velilerinin yaşadıkları sorunlara ilişkin görüşleri ve çözüm önerileri*. Yüksek Lisans Tezi, Girne Amerikan Üniversitesi, Girne.
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Başıyigit, İ. (2018) *Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin okul sporlarına bakış açısı ve karşılaştığı sorunlar*. Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep, 139s.
- Baumeister, R., Vohs, K., Aaker, J., & Garbinsky, E. (2013) Some key differences between a happy life and a meaningful life. *The Journal of Positive Psychology*, 8(6), 505–516.
- Beard, K. S., Hoy, W. K. ve Hoy, A. W. (2010). *Academic optimism of individual teachers:*

- confirming a new construct. Teaching and Teacher Education, 26(5), 1136-1144.*
- Bebek, S. (2020) *Kadınların Bedeni Beğenme Tutumları, Rekreasyon Farkındalık Düzeyleri Ve Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Erzincan.
- Bilge N. 1989: 13-93. *Türkiye’de Beden Eğitimi Öğretmeninin Yetiştirilmesi*, 1. Baskı. Kültür Bakanlığı Yayınları, Ankara, 235s.
- Bingöl, D. (2006). *İnsan Kaynakları Yönetimi*, Arıkan Basım Yayım Dağıtım Ltd. Şti., Denizli.
- Bresnahan, H. R. (1997). *A study of the perception of success in teaching of first year teachers as it relates to their decision to remain in the profession of teaching (Unpublished doctoral dissertation)*. Saint Louis University, USA.
- BURSALIOĞLU, Ziya (2002). *Okul Yönetiminde Yeni Yapı ve Davranış*. Pegem A Yayıncılık, On üçüncü Baskı, Ankara.
- Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profil: A Brief Multidimensional Measure of Flourishing. *International Journal of Wellbeing, 6*, 1-48.
- Çaha, Ö. (1999). *Spora Yaslanarak Bir Nefes Alma*. Beta, Ankara, 121s.
- Can, Y., Soyer, F., Güven, H. (2000) Spor hizmetlerinde verimliliği etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi. Sporda Psiko-Sosyal Alanlar, 26-27 Mayıs 2000 , *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Kongresi*,. Ankara: 183.
- Carver, C. S., Scheier, M. F. ve Segerstrom, S. C. (2010) Optimism. *Clinical Psychology Review, 30(7)*, 879–889.
- Çelik E., Güzel H. Ş., (2018) Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı ile Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişki: Benlik Saygısının Aracı Rolü, *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, Cilt 16, Sayı 2.
- Çelikten, M. ve Can, N. (2003). Yönetici, Öğretmen ve Veli Gözüyle İdeal Öğretmen, *Selçuk Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Aralık, Sayı 15, ss. 253-267.
- Çelikten, M., Şanal, M. ve Yeni, Y. (2005) Öğretmenlik Mesleği ve Özellikleri, *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2005/2 (19), ss. 207-237.
- Cenkseven, F. (2004). *Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi (Doktora tezi)*. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi’nden edinilmiştir (Tez No. 145956).
- Christopher, J. C. (1999). Situating psychological well-being: Exploring the cultural roots of its theory and research. *Journal of Counseling & Development, 77(2)*, 141–152.
- Cirhinlioğlu, F.G. (2006). *Üniversite Öğrencilerinde Utanç Eğilimi, Dini Yönelimler, Benlik Kurguları ve Psikolojik İyi Hali Arasındaki İlişkiler*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
- Clay, Daniel, Vivian L. Vignoles, and Helga Dittmar.: (2005): 451-477. "Body Image And Self-Esteem Among Adolescent Girls: Testing The Influence Of Sociocultural Factors," *Journal Of Research On Adolescence, 15.4*
- ÇÖNDÜ, A. (1999). *Beden Eğitimi ve Sporda Özel Öğretim Yöntemleri*. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Corbell, K.A., Reiman, A.J., & Nietfeld, J.L. (2008). The Perceptions of Success Inventory for Beginning Teachers: Measuring its Psychometric Properties. *Teaching and Teacher Education, 24*, 1551–1563.

- De Carlo, L.T. (1997), "On the Meaning and Use of Kurtosis", *Psychological Methods*, 2: 292-307.
- Demir, B.D. (2006) *Liseye Devam Eden Kız Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları ve Beden Algısını Etkileyen Etmenler*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Demirci İ. (2012) *Öğretmen Adaylarının Öz Bilgi ve Psikolojik İyi Olma Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Demirtaş, H. ve Çınar, İ. (2004) Yönetici, Öğretmen, Veli ve Öğrencilerin Başarı Algısı ve Eğitime İlişkin Görüşleri (Malatya Örneği). *Malatya: XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı*, 6- 9 Temmuz 2004, İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi.
- Diener, E. & M. Diener (1995) Cross- cultural correlates of life satisfaction and self- esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 25-41.
- Dotse, J. E., & Asumeng, M. (2014). Relationship between body image satisfaction and psychological well-being: the impact of africanic Values. *Journal of Social Science Studies*, 2(1), 320.
- Edwards, D. J., Edwards, S. D., & Basson, C. J. (2004). Psychological well-being and physical self-esteem in sport and exercise. *International Journal of Mental Health Promotion*, 6(1), 25-32.
- Er, Y. (2015) *Aerobik Antrenmanların Beden Algısı Üzerine Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Erden M. *Eğitim Bilimlerine Giriş*, Arkadaş Yayınevi 2007, Ankara.
- Erden, M. *Öğretmenlik Mesleğine Giriş*, Alkım Yayınları, 1999, Ankara.
- Erişen, Y.; Çeliköz, N. (2003). Öğretmen Adaylarının Genel Öğretmenlik Davranışları Açısından Kendilerine Yönelik Yeterlilik Algıları, *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(4), 427-440.
- Eryılmaz, A. (2015) Pozitif grup psikoterapisinin etkililiğinin incelenmesi:bir ön çalışma. *Kesit Akademi Dergisi*, 1(2), 13-24.
- Eşigül, E. (2013) *Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Stres ile Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkide Sosyal Problem Çözmenin Aracı ve Düzenleyici Rolü*. Adana Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Fahy, P., Wu, H. & Hoy, W. K. (2010). *Individual academic optimism of secondary teachers: A new concept and its measure*. *Analyzing School Contexts*, 209–227.
- Farrell, Clare, Roz Shafran, and Michelle Lee.: (2006): 289-300."Empirically Evaluated Treatments For Body Image Disturbance: A Review," *European Eating Disorders Review* , 14.5
- Fredrickson, B. (1998) What good are positive emotions? *Review of general Psychology*, 2(3), 300-319.
- Fuller, T.D., Edwards, N., Vorakitphokatorn, S. & Sermstri, S. (2004). Gender differences in the psychological well-being of married men and women: An Asian case. *The Sociological Quarterly*, 45(2), 355-378.
- Geçtan, E. (2004). *Psikanaliz ve Sonrası*, İstanbul: Metis Yayınları
- Gediksiz, E. (2013). Alçakgönüllülük ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli

- değişkenler açısından incelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Gibson, S., & Dembo, M. (1984). Teacher Efficacy: A Construct Validation. *Journal of Educational Psychology*, 76, 569-582.
- Goddard, R.D. and Goddard, Y.L. (2001) *A Multilevel Analysis of the Relationship between Teacher and Collective Efficacy in Urban Schools*. *Teaching and Teacher Education*, 17, 807-818
- Gökmen, H. (1988). *Gençlerin Gelişmelerinde Beden Eğitiminin Rolü (Fiziksel, Psikolojik ve Sosyal Gelişimde), Ortaöğretim kurumlarında Beden Eğitimi ve sorunlar*. Şafak Matbaacılık, Ankara
- Göksan, B., 2007, *Ergenlerde Beden İmajı ve Beden Dismorfik Bozukluğu*, Şişli Etfal Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Uzmanlık Tezi
- Göral, M. ve Yapıcı, K. (2001) *Beden eğitimi ve spor bilimine giriş*. Isparta: Tuğra Ofset
- Groeneveld, R.A. and Meeden, G. (1984), "Measuring Skewness and Kurtosis", *The Statistician*, 33: 391-399.
- Grogan, S., (2006). *Body Image and Health: Contemporary Perspectives*. *Journal Health Psychology*, 11 (4), 524-530.
- Grogan, Sarah: , 2007 *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction In Men, Women And Children*. Routledge
- Gülüm, V. (2008) *Adana ilindeki beden eğitimi öğretmenlerinin ilköğretim okullarında uygulanmakta olan beden eğitimi öğretim programına yönelik görüşlerinin değerlendirilmesi*. Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, 159, Adana
- Halisdemir, D. (2013) *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları, kendini affetme düzeyleri ve geçmişe yönelik anne kabul red algıları arasındaki ilişkiler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Hamurcu, H. (2011) *Ergenlerin Yetkinlik İnançları ve Psikolojik İyi Oluşlarını Yordamada Psikolojik İhtiyaçlar*. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı. Yayınlanmamış Doktora Tezi.
- Hefferon, K., & Boniwell, I. (2011). *Positive psychology: Theory, research and applications*. McGraw-Hill, London.
- Hopkins, K.D. and Weeks, D.L. (1990), "Tests for Normality and Measures of Skewness and Kurtosis: Their Place in Research Reporting", *Educational and Psychological Measurement*, 50: 717-729.
- Hoy, W. K., Tarter, C. J. ve Hoy, A. W. (2006). Academic optimism of schools: A force for student achievement. *American Educational Research Journal*, 43(3), 425–446.
- Huppert, F. A. (2014) *The state of wellbeing science: Concepts, measures, interventions, and policies*. F. A. Huppert, & C. L. Cooper (Ed.), *Wellbeing: A complete reference guide: Interventions and policies to enhance wellbeing* içinde (s. 1-50). Oxford: Wiley Blackwell.
- İkizler, C. (2000) *Sporda Sosyal Bilimler*. İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım
- İnal, N. (2003). *Beden eğitimi ve spor bilimi*, Ankara: Nobel Yayınevi.

- Ingledeu, D., Markland, D., & Sheppard, K. (2004). *Personality and self-determination of exercise behaviour. Personality and Individual Differences* (36), 1921-1932. doi:10.1016/j.paid.2003.08.021
- Işık, Ş. (2020). *Psikolojiye Giriş*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık
- Kale, R. ve Erşen, E. (2003). *Beden Eğitimi Ve Spor Bilimine Giriş*, Ankara: Nobel Yayınları.
- Karaçam A. (2016). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Başarı Algılarında Yordayıcı Olarak Akademik İyimserlik, Psikolojik İyi Oluş Ve Fiziksel Saygı*. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Karaküçük, S. (1989). *Beden Eğitimi Öğretmeninin Eğitimi*, Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Yayını, Ankara.
- Kern, M., Waters, L., Adler, A., & White, M. (2015). *A multidimensional approach to measuring well-being in students: Application of the PERMA framework*. *The Journal of Positive Psychology*, 10(3), 262-271. doi:10.1080/17439760.2014.936962
- Khaw, D., & Kern, M. (2015) *A cross-cultural comparison of the PERMA model of well-being*. *Undergraduate Journal of Psychology at Berkeley*, 8, 1-22.
- Kılıçarslan, E. (2006). *Beden eğitimi öğretmenleri ile diğer branşların fiziksel benlik algılarının karşılaştırılması*. Yayımlanmamış yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kılıçlar M. (2018) *Cinsel Doyum ile Beden İmajı ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki*, Işık Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı, Yüksek Lisans Tezi.
- Koca, D.A. (2013). *Bir Aile Eğitim Programının Evli Annelerin Evlilik Doyumu, Evlilikte Sorun Çözme Becerisi ve Psikolojik İyi Oluşuna Etkisi*. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Korucu, G. (2004). *İlköğretim okullarında beden eğitimi ve spor derslerinde beden eğitimi öğretmenlerinin karşılaştıkları güçlükler ve okul yöneticilerinin bu konudaki görüşleri*. Yüksek Lisans Tezi. Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, 125, Muğla.
- Küçük, V., Acet, M. (2002). *Bir Kişilik Özelliği Olarak Suçluluk ve Sporla İlişkisi*, DPÜ, *Sosyal Bilimler Dergisi*, 7: 369-375.
- Kumcagiz, H., & Gunduz, Y. (2016). *Relationship between Psychological Well-Being and Smartphone Addiction of University Students*. *International Journal of Higher Education*, 5, 144-156.
- Kuyumcu, B. (2012). *Türk ve İngiliz Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Duygusal Farkındalık ve Duygularını İfade Etmelerinin Ülke ve Cinsiyet Değişkenlerine Göre İncelenmesi*. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), 1-24
- Kuzgun, Y. (2006). *Meslek gelişimi ve danışmanlığı*. Nobel Yayın, Ankara.
- Lee, K., Kim, K. R., Yi, E. S. (2014). *The Effect of Push Factors in the Leisure Sports Participation of the Retired Elderly on Re-socialization Recovery Resilience*. *Journal of Exercise Rehabilitation*; 10(2):92-99.
- Lubans, D., Richards, J., Hillman, C., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilsson, M., ... & Biddle, S. (2016). *Physical activity for cognitive and Mental health in youth: a systematic review of mechanisms*. *Pediatrics*, 138(3): e20161642.

- MEB. (1994). *İlköğretim kurumları beden eğitimi öğretmenlerinin ders içi ve ders dışı çalışmaları*. Ankara: Milli Eğitim Basımevi.
- Mendelson, B. K., Mendelson, M. J., & White, D. R. (2001). Body-esteem scale for adolescents and adults. *Journal of personality assessment*, 76(1), 90-106.
- Moors, J. J. A. (1986), "The Meaning of Kurtosis: Darlington Reexamined", *The American Statistician*, 40: 283-284.
- Oğuz, G.Y. (2005). Bir Güzellik Miti Olarak İncelik ve Kadınlarla İlgili Beden İmgesinin Televizyonda Sunumu. *Selçuk İletişim Dergisi*; 4(1), 31-7.
- Oktan, Vesile ve Mustafa Şahin: (2010): 1- 12. "Kız Ergenlerde Beden İmajı İle Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi," *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7
- Öngören, B. (2015). Sosyolojik Açıdan Sağlıklı Beden İmgesi. *Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 16(34), 25-45.
- Özcan, H., Subaşı, B., Budak, B., Çelik, M., Gürel, Ş. C., & Yıldız, M. (2013). *Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki kadınlarda benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete ilişkisi*. *Journal of Mood Disorders*, 3(3), 107-13.
- Özdilek Ç. Eynur RB. Karakuş S. (2005). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Yetiştiren Bölümlerde Uygulanan Eğitim Programlarının İlköğretim Ve Ortaöğretim Okulları İçin Belirlenen Beden Eğitimi Ders Amaçları. *XIV. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi*. Denizli.
- Özen, Y., Gülaçtı, F., (2010). Benlik-Kavramı ve Benliğin Gelişimi Bilen Benliğe Gereksinim Var mı? *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12-2.
- Öztürk, F. (1998). *Toplumsal Boyutları İle Spor*, Bağırhan Yayınevi, Ankara
- Park, N. ve Peterson, C. (2004). *Classification and measurement of character strengths: Implications for practice*. P. A. Linley ve S. Joseph (Ed.). *Positive psychology in practice* (s. 433-446). NJ: John Wiley & Sons.
- Pehlivan, Z. (1989). *Ankara merkez ortaöğretim kurumlarında görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin ders dışı spor faaliyetleri üzerine bir araştırma*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Pehlivan, Z. (2010). Beden eğitimi öğretmen adaylarının fiziksel benlik algıları ve öğretmenlik mesleğine yönelik tutumlarının analizi. *Eğitim ve Bilim*, 35(156).
- Ryan, R., & Deci, E. (2000). *Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being*. *American Psychologist Association*, 55(1), 68-78. doi:10.1037/110003-066X.55.1.68
- Ryan, R., & Martela, F. (2016). *Eudaimonia as a way of living: connecting Aristotle with Self-Determination Theory*. J. Vittersø (Ed.), *Handbook of eudaimonic well-being* içinde (s. 7-122). Norway: Springer Science and Media LLC. doi:10.1007/978-3-319-42445-3_6
- Ryff, C. D. & Keyes, C. L. M. (1995). *The structure of Psychological Well – Being Revisited*, *Journal of Personality and Social Psychology*, 69: 719 – 727.
- Ryff, C. D. (1995). *Psychological well-being in adult life*. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104. doi:10.1111/1467-8721.ep10772395
- Şahan, H. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Sürecinde Spor Aktivitelerinin Rolü. *KMU İİBF Dergisi*, 10 Sayı, 261-278

- Şahin, D. (2011). *Okul müdürü, öğretmen ve ebeveynlerin beden eğitimi dersine ilişkin görüşlerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, 113, Trabzon
- Şahin, M. (2013). *Affedicilik İle Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya
- Schilder, P. (1950). The Image and Appearance of the Human Body, *Int. J. Univ. Press*. New York
- Schunk, D. H., & Pajares, F. (2002). The Development of Academic Self-Efficacy. In A. Wigfield, & J. S. Eccles (Eds.), *Development of Achievement Motivation* (pp. 15-31). San Diego, CA: Academic Press.
- Şeker, H., Deniz, S., & Görgeç, İ. (2005). Tezsiz yüksek lisans öğretmen adaylarının öğretmenlik yeterlikleri üzerine değerlendirmeleri. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 42, 237-253.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive psychology: An introduction*. American Psychologist, 55(1), 5-14. doi:10.1037//0003-066X.55.1.5
- SENEMOĞLU, Nuray, *Gelişim, Öğrenme ve Öğretme- Kuramdan Uygulamaya*. Gazi Kitabevi, Ankara-2000
- Şengül, A. (2008). İş doyumu ve tüketici tatmini ilişkisi kamu ve özel kesim sağlık hizmetlerinde hekimlerin iş doyumunun hasta tatminine etkisi üzerine bir araştırma. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.
- Şentürk, E, H. (2012). *Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin ders içi tutum ve davranışları ile kullandıkları özel öğretim yöntemlerinin ortaöğretim öğrencilerinin beceri öğrenimleri ile spor alışkanlıkları kazanımları üzerine etkileri*. Yüksek Lisans Tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, 150, Muğla.
- Shapiro, D. (1981). *Autonomy and rigid character*. Basic Books
- Smolak, Linda: *Appearance İn Childhood And Adolescence*. In Rumsey, Nichola, and Diana Harcourt, eds. Oxford Handbook of the Psychology of Appearance. Oxford University Press, 2012.
- Steinberg, Laurence: "Risk Taking İn Adolescence: What Changes, And Why?" *Annals Of The New York Academy Of Sciences*, 1021.1 (20<04): 51-58.
- Sünbül, A.M. (1996). *Öğretmen Niteliği ve Öğretimdeki Roller*. Eğitim Yönetimi. 2(4) 597-607
- Tamer K., Pulur A. *Beden eğitimi ve sporda öğretim yöntemleri*. Ada yayınları. 2001, Ankara
- Tantleff-Dunn, Stacey, and Jessica L. Gokee. "Interpersonal influences on body image development." *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* (2002): 108-116.
- Telef, B. B. (2013) Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28 (3): 374– 384
- Topses, G. (2013) *Psikolojik Danışma Sürecinde "Kendini Kabul" ve "Savunucu Davranış" Kavramlarının Felsefi ve Psikolojik Boyutları*. Folklor/Edebiyat, 19(74), 61-72.

- Tözün, M. (2010) *Benlik saygısı*. Actual Medicine, 52-57
- Turgut D. (2014) *7-17 Yaş Arasındaki Normal Gelişim Gösteren Ve Özel Gereksinimli Çocuğu Olan Aile Bireylerinin Psikolojik İyi Olma Hali Ve Başa Çıkma Yöntemlerinin 76 İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Tütüncü, M. (2012). *Yönetici ve çalışanların psikolojik iyi olma ve stres düzeyleri açısından karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tylka, Tracy L: *Positive Psychology Perspectives On Body İmage*. In T. F. Cash & L. Smolak (Eds), *Body İmage. A Handbook Of Science, Practice, And Prevention* (Pp. 56-64). New York, Guilford Press, 2011.
- Williams, A. (1993) *Who cares about girls? Equality, physical education and the primary school child*, "Equality, Education and Physical Education" (Ed. J. Evans)'da, Falmer Press, London, s. 74-89.
- Yalçın, H. F. (1995) *Beden Eğitimi Öğretmeni El Kitabı*, Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi
- Yalçın, Y. (2009) *Spor tatmininin sporcuların stres ve saldırganlık düzeyleri üzerindeki Etkisi: Antrenör cinsiyetinin rolünü belirlemeye yönelik Antalya ilinde bir uygulama*. Yüksek Lisans Tezi. Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, 216, Kayseri.
- Yamaner, F. (2001) *Beden Eğitimi Ve Spor'da Temel İlkler*, Bülent Ecevit: Ekin Kitabevi.
- Yaylacı, F. (1998) "İlköğretim okulları beden eğitimi dersi öğretim programının değerlendirilmesi". *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Sayı: 1, 95-106.
- Yetim, A. (2000) *Sosyoloji ve Spor*, Topkar Matbaacılık, Ankara
- Yetim, A. Azmi ve Göktaş, Zekeriya (2004) "Öğretmenin Mesleki ve Kişisel Nitelikleri", *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 12, 541-550
- Yılmaz Ş, (2009) *Plastik ve Rekonstrüktif Cerrahi hastalarında Preop ve Postop Dönemde Beden İmaji ve Benlik Saygisinin Değerlendirilmesi*, Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Cerrahi Hastalıkları Hemşireliği Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.

EKLER

EK-1. Psikolojik İyi Oluş ve Fiziksel Öz Saygı Ölçeği

Kıymetli Beden Eğitimi Öğretmeni Adayları,

Bu anket beden eğitimi öğretmen adaylarının başarı algılarına yordayıcısı olarak psikolojik iyi oluş ve fiziksel öz saygısını incelemek amacıyla yapılmıştır.

Ankete vereceğiniz samimi cevaplar araştırmaya büyük katkılar getirecek ve yalnızca araştırma amacıyla kullanılacaktır. Kişisel cevaplarınız kimse ile paylaşılmayacaktır. Vereceğiniz cevapların kendinizle ilgili gerçek durumu yansıtmasına özen gösteriniz. Değerli katkılarınız ve ankete vereceğiniz doğru ve güvenilir bilgiler için şimdiden çok teşekkür ederim.

Yüksek Lisans Öğrencisi Gamze Kılıç

Tez Danışmanı Dr. Öğretim Üyesi Serdar ÖZÇETİN

DEMOGRAFİK BİLGİLER

CİNSİYET:

YAŞ:

YAŞADIĞI ŞEHİR:

KİLO / BOY:

OKUDUĞU BÖLÜM / SINIFI:

Aşağıdaki beden eğitimi öğretmenlerinin akademik iyimserliklerine ilişkin ifadelere katılma düzeyinizi ilgili yere (X) işareti koyarak belirtiniz lütfen.		Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen Katılmıyorum	Tamamen Katılmıyorum
		0	1	2	3	4
1	Başkaları dış görünüşümün iyi olduğunu düşünür					
2	Vücut ağırlığımı değiştirmekle uğraşırım.					
3	Görünüşümün iyi bir iş bulmamda bana fayda sağlayacağını düşünürüm.					
4	Eğer yapabilirsem görünüşümde değiştirmek istediğim çok şey olurdu.					
5	Kilomdan memnunum.					

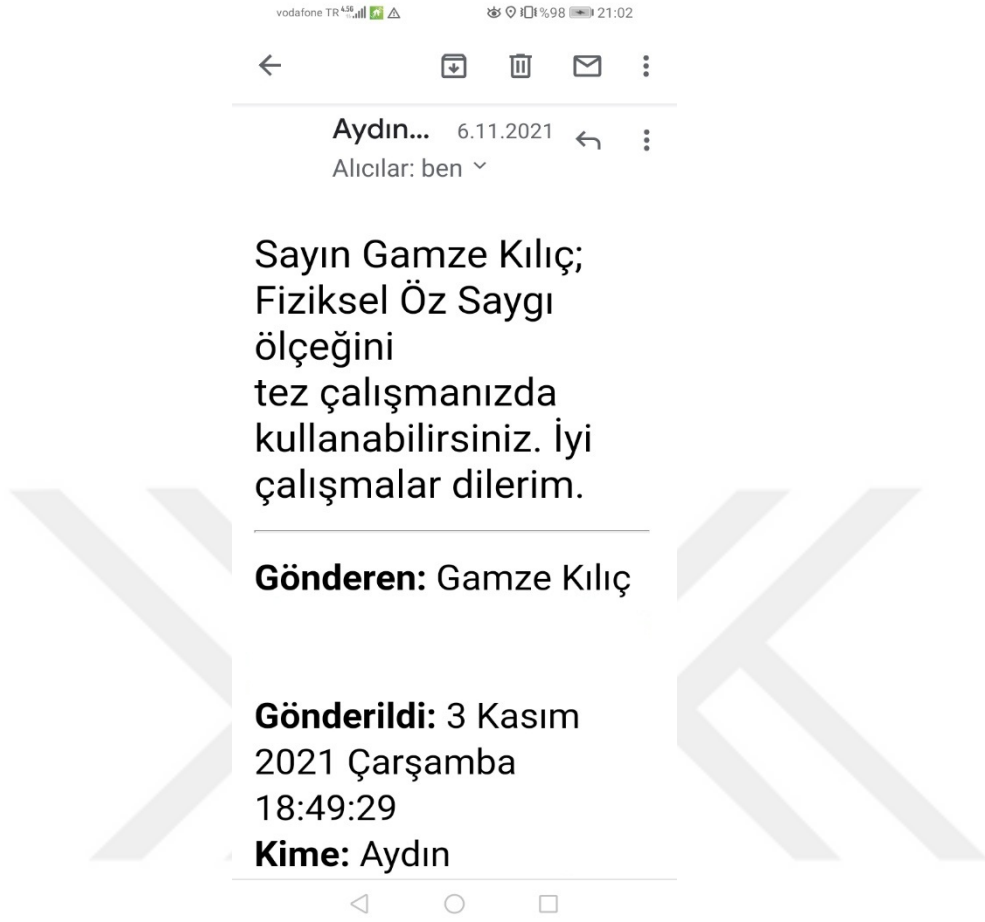
6	Keşke daha iyi görünsem.					
7	Kilomdan gerçekten çok memnunum.					
8	Keşke başkası gibi görünebilsem.					
9	Benim yaşımdaki insanlar görünüşümü beğenir.					
10	Görünüşüm beni hayal kırıklığına uğrattır.					
11	Görünüşüm karşı cinsle randevularımda büyük fayda sağlar.					
12	Görünüşüm beni endişelendirir.					
13	Çoğu insanın görüşlerine ters düşse bile düşüncelerimi dile getirmekten korkmam.					
14	Genellikle yaşamımdaki olaylardan sorumlu olduğumu hissedirim.					
15	Çoğu insan, beni sevecen ve şefkatli biri olarak görür.					
16	İçinde bulunduğum günü yaşarım ve geleceğe yönelik hiçbir şey düşünmem.					
17	Yaşamımı gözden geçirdiğimde, yaşamımdaki olayların sonuçlarından memnuniyet duyarım.					
18	Verdiğim kararlar çoğunlukla diğer insanların davranışlarından etkilenmez.					
19	Günlük yaşam gereksinimleri sıklıkla enerjimi tüketir.					
20	Kendime ve dünyaya yönelik bakış açımı değiştirecek yeni deneyimleri önemserim.					
21	Yakın ilişkilerimi sürdürmek benim için zordur.					
22	Yaşamımın bir yönü ve amacı olduğunu düşünüyorum.					
23	Genellikle kendimi güvenli ve iyi hissedirim.					
24	Diğer insanların benim hakkımdaki düşünceleri beni kaygılandırır.					
25	Çevremdeki insanlara ve topluma pek uyum sağlayamam.					
26	Bir birey olarak yıllardır kendimi gerçekten çok fazla geliştirmediğimi düşünüyorum.					
27	Problemlerimi paylaşabileceğim yakın arkadaşım az olduğu için kendimi çoğunlukla yalnız hissedirim.					
28	Günlük aktivitelerim çoğunlukla bana saçma ve önemsiz gelir.					
29	Tanıdığım insanlardan çoğunun yaşamlarında benim elde ettiklerimden daha fazla şey elde ettiklerini düşünürüm.					
30	Güçlü fikirleri olan insanlardan etkilenme eğilimim var.					
31	Günlük yaşamımdaki çoğu sorumluluğumu yerine getirmede gayet iyiyim.					

32	Bir birey olarak zamanla kendimi çok geliştirdiğimi düşünüyorum.					
33	Ailem ve arkadaşlarımla sohbet etmekten hoşlanırım.					
34	Yaşamdan ne elde etmeye çalıştığıma yönelik sağlıklı bir hisse sahip değilim.					
35	Kişiliğimin birçok yönünü beğenirim.					
36	Genel kaniya ters düşse bile görüşlerime güvenirim.					
37	Çoğunlukla sorumluluklarımın altında ezildiğimi hissediyorum.					
38	Eski alışkanlıklarımı değiştirmemi gerektiren yeni ortamlarda bulunmaktan hoşlanmıyorum.					
39	İnsanlar beni özverili ve zamanımı diğerleriyle paylaşmaya istekli birisi olarak tanımlarlar.					
40	Geleceğe yönelik planlar yapmaktan ve onları gerçekleştirmek için çalışmaktan zevk alırım.					
41	Birçok yönden yaşamdan elde ettiklerime ilişkin hayal kırıklığı yaşadığımı hissediyorum.					
42	Tartışmalı konularla ilgili görüşlerimi söylemek benim için zordur.					
43	Yaşamımı doyum sağlayacak şekilde düzenlemede zorluk yaşıyorum.					
44	Benim için yaşam sürekli bir öğrenme, değişim ve gelişim sürecidir.					
45	Diğer insanlarla çok sayıda samimi ve güvenilir ilişkiler yaşamadım.					
46	Bazı insanlar yaşamını amaçsızca geçirir ancak ben onlardan biri değilim.					
47	Kendime yönelik tutumlarım, muhtemelen diğer insanların kendilerine yönelik tutumları kadar olumlu değildir.					
48	Kendimi değerlendirirken başkalarının önemseydiği değerleri değil kendi düşüncelerimi dikkate alırım.					
49	Zevklerime uygun bir ev ve yaşam tarzı kurabildim.					
50	Yaşamımda büyük gelişimler veya değişiklikler yapmayı denemekten uzun zaman önce vazgeçtim.					
51	Arkadaşlarıma güvenebileceğimi bilirim, onlar da bana güvenebileceklerini bilirler.					
52	Bazen kendimi yapılması gereken her şeyi yapmış gibi hissedirim.					

53	Kendimi arkadaşlarım ve tanıdıklarımla karşılaştığımda kim olduğuma ilişkin kendimi iyi hissederim.					
----	---	--	--	--	--	--



EK-2. Ölçeği Uygulama Onayı





Gamze Kılıç 19.11.2021
Sayın Hocam iyi günler,
Ben Gamze Kılıç Akdeniz

AHME... 19.11.2021 ↩️ ⋮
Alıcılar: ben ▾

kullanabilirsiniz iyi
çalışmalar.

Prof. Dr. Ahmet
İstanbul Medeniyet
University
Faculty of Educational
Sciences
Department of
Psychological counseling



EK-3. Etik Kurul Kararı

Evrak Tarih ve Sayısı: 03.02.2022-284127



T.C
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu
KURUL KARARI



TOPLANTI TARİHİ : 02.02.2022
TOPLANTI SAYISI : 02
KARAR SAYISI : 42

Üniversitemiz Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü **Dr. Öğr. Üyesi Serdar ÖZÇETİN**'in danışmanlığını, **Gamze KILIÇ**'in araştırmacılığını üstlendiği, "*Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Başarı Algılarına Yordayıcı Olarak Psikolojik İyi Oluş ve Fiziksel Öz Saygı*" konulu çalışmanın, fikri hukuki ve telif hakları bakımından metot ve ölçeğine ilişkin sorumluluğun başvurucaya ait olmak üzere, proje süresince uygulanmasının etik olarak **uygun olduğuna** oy birliği ile karar verilmiştir.

Prof. Dr. Hilmi DEMİRKAYA
Kurul Başkanı

Başkan
Prof. Dr.
Hilmi DEMİRKAYA

Başkan Yrd.
Prof. Dr.
Sibel MEHTER AYKIN

Üye
Prof. Dr.
Ebru İÇİGEN

Üye
Prof. Dr.
Nurşen ADAK
(İzinli)

Üye
Prof. Dr.
Sibel PAŞAOĞLU YÖNDEM
(Raporlu)

Üye
Prof. Dr.
Taner KORKUT

Üye
Prof. Dr.
Gökhan AKYÜZ

EK-4. Özgeçmiş

Kişisel Bilgiler

Adı ve Soyadı : Gamze Kılıç

Doğum Yeri ve Tarihi :

Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi: Akdeniz Üniversitesi – Beden Eğitimi Öğretmenliği

Bildiği Yabancı Diller: İngilizce

İş Deneyimi

Stajlar : Balıkesir Cumhuriyet Ortaokulu

Çalıştığı Kurumlar : Uğur Okulları, Bilfen Okulları

İletişim

E-Posta Adresi:

EK-5. Bildirim

Hazırladığım tezin/raporun tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin/raporumun kâğıt ve elektronik kopyalarının Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.



GAMZE KILIÇ

Tarih ve İmza

EK-6. Orjinallik Raporu

ORJİNALLİK RAPORU			
% 19	% 19	% 4	% 10
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ
BİRİNCİL KAYNAKLAR			
1	acikbilim.yok.gov.tr İnternet Kaynağı		%5
2	openaccess.hacettepe.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı		%2
3	openaccess.ogu.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı		%2
4	dergipark.org.tr İnternet Kaynağı		%2
5	abakus.inonu.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı		%1
6	Submitted to (school name not available) Öğrenci Ödevi		%1
7	Submitted to The Scientific & Technological Research Council of Turkey (TUBITAK) Öğrenci Ödevi		%1
8	dspace.ankara.edu.tr İnternet Kaynağı		<%1
9	Submitted to Bahcesehir University Öğrenci Ödevi		<%1