



T.C.

**ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ BİLİM DALI**

**İLKÖĞRETİM II. KADEME ÇOCUKLARINDA FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİ,
KENDİNİ FİZİKSEL TANIMLAMA VE BENLİK SAYGISI**

Yüksek Lisans

Barış BAYDEMİR

Tez Danışmanı

Yrd. Doç. Dr. Hüseyin Özden YURDAKUL

Çanakkale 2012

ÖZET

Bu çalışmanın amacı fiziksel benliği etkileyen faktörlerin 11-13 yaş çocuklarda fiziksel aktivite ve fiziksel algılama düzeyine göre inceleyerek sosyo-ekonomik düzeyin fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk düzeyi üzerine etkisini ortaya koymaktır.

Araştırmanın ana kütlesi Çanakkale merkez ve ilçelerde yer alan 6. 7. ve 8. sınıf öğrencilerinden oluşmaktadır. 2010-2011 Çanakkale İl Milli Eğitim veli anket sonuçları çerçevesinde alt ve üst gelir grubuna sahip okullardan; merkezden ve ilçelerden rastgele 11 okul seçilmiştir ve 495 kız, 498 erkek olmak üzere toplam 993 öğrenciye Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri, Marsh Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri ve Bouchard Fiziksel Aktivite Düzeyi Anketi'nden oluşan ölçekler uygulanmıştır.

Araştırmadan elde edilen verilerin değerlendirilmesinde SPSS 16.0 istatistiksel paket programı kullanılmıştır. Öncelikle değişkenlerin tanımlayıcı (belirtici) istatistikleri ve dağılımları hesaplanmıştır. Cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey, fiziksel aktivite düzeyi, benlik saygı düzeyine göre varyans analizi yapılmıştır (MANOVA). Çok yönlü değişken analizi fiziksel aktivite düzeyi (düşük-yüksek) x cinsiyet (kız-erkek), beden kitle indeksi (zayıf, normal, ağır, şişman) olarak düzenlenmiş, bağımsız gruplar arasındaki farkın anlamlılığı için t testi kullanılmıştır. Gruplar arasında anlamlı farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla da her bir bağımsız değişken için varyansların homojen olduğu durumlarda çoklu karşılaştırma testlerinden Post-hoc Bonferroni testi, varyansların homojen olmadığı durumlarda da Dunnett's T3 testi uygulanmıştır. Bağımsız gruplar arasındaki ilişki için Pearson Momentler çarpım korelasyonu uygulanmış, tüm istatistik hesaplamalarda anlamlılık düzeyi 0,05 olarak kabul edilmiştir.

Araştırma sonucunda; 11-13 yaş çocuklarda fiziksel aktivite, kendini fiziksel tanımlama ve benlik saygısı düzeyleri, cinsiyete ve sosyo-ekonomik düzeye göre farklılaşmaların olduğu saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel aktivite, benlik saygısı, kendini fiziksel tanımlama.

ABSTRACT

The aim of this study is to analyze the factors affecting the physical ego of children between the age of 11-13 considering the levels of physical activity and physical perception. Moreover to find out the impact of socio-economic level on physical activity and physical fitness levels.

The main population of this study composed of 6th, 7th and 8th grade students from the center and other districts of Çanakkale. According to results of 2010-2011 Çanakkale National Education Questionnaire; 11 schools which have high and low economic status were randomly selected. Coopersmith Self-Respect Inventory, Marsh Physical Self Description Questionnaire and Bouchard Physical Activity Inventory were applied to the 993 students composed of 495 female and 498 male.

The findings of the study were analyzed by using SPSS 16.0 Statistical Package Program. Firstly, descriptive statistics of variables was calculated. MANOVA analysis was used for the gender, socio-economic status, physical activity level, and physical ego level. MANOVA analysis was arranged as physical activity level (high-low), x gender (female-male), body mass index (thin, normal, heavy, fat), t-test was used in order to find differences between the independent groups. To determine the reason of the differences between groups, Post-hoc Bonferroni test was used when the variances were homogenous and Dunnett's T3 test was used when the variances were not homogenous for the each independent variable. Pearson Correlation was used in order to find relationship between the independent groups. Alpha level was set to 0.05 for all calculations.

According to the main findings of the research, it was found that the levels of physical activity, physical self description and self confidence of students differentiated in terms of gender and socio-economic levels of the students.

Keywords: Physical activity, self-esteem, physical self description

ÖNSÖZ

Günümüzde gelişen teknoloji ile beraber çocuklarda hareketsiz yaşam biçimi artmaktadır. Bunun birçok sebebi olabilir. Bu sebeplerden biri olarak düşündüğüm, İlköğretim II. Kademe çocuklarında beliren fiziksel aktivite ve fiziksel algılama düzeyi ile beraber cinsiyete bağlı olarak alt ve üst sosyo-ekonomik düzeyin fiziksel aktivite, kendini fiziksel tanımlama ve benlik saygısı üzerine etkisinin neler olduğudur.

Bu çalışmayı belirleyerek kendimi geliştirmeye yönelik büyük adımlar atmama yardımcı olan ve iyi bir çalışmanın büyük bir özveri gerektirdiğini idrak etmemi sağlayan, çalışma süresince bilgisini, tecrübesini ve desteğini esirgemeyen hocam Prof. Dr. M. Kamil ÖZER' e

Çalışmamın tamamlanmasında her türlü yardım ve fedakârlığı gösteren hocam Yrd. Doç. Dr. Hüseyin Özden YURDAKUL' a teşekkürü borç bilirim.

Bu çalışmayı, hazırlama sürecinde her zaman beni cesaretlendirerek maddi ve manevi desteklerini esirgemeyen aileme ve emeği geçen hocalarıma ithaf ediyorum.

İÇİNDEKİLER

ÖZET	ii
ABSTRACT	iii
ÖNSÖZ	iv
İÇİNDEKİLER	v
KISALTMALAR	vii
TABLolar LİSTESİ	viii
ŞEKİLLER LİSTESİ	ix
1. GİRİŞ	1
2. KURAMSAL BİLGİLER	6
2.1. İlköğretim İkinci Kademe Çocukların Genel Özellikleri (Erinlik Dönemi)	6
2.1.1. Erinlik Dönemi Gelişim Özellikleri	8
2.1.1.1. Fiziksel Gelişim	8
2.1.1.2. Psikomotor Gelişim	10
2.1.1.3. Kişilik Gelişimi	11
2.1.1.4. Bilişsel Gelişim	15
2.1.1.5. Ahlaki Gelişim	19
2.1.1.6. Toplumsal Gelişim	22
2.2. Fiziksel Aktivite	24
2.2.1. Fiziksel Aktivitenin Tipleri	26
2.2.2. Fiziksel Aktivitenin Önemi	29
2.2.3. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler	30
2.2.4. Düzenli Fiziksel Aktivitenin Yararları	31
2.2.5. Fiziksel Aktivite Önerileri	32
2.2.6. Fiziksel Aktivite Değerlendirme Yöntemleri	34
2.2.6.1. Kriter Yöntemleri	35
2.2.6.2. Objektif Yöntemler	36
2.2.6.3. Subjektif Yöntemler	38
2.3. Kendini Fiziksel Tanımlama (Beden Algısı):	41
2.3.1. Kendini Fiziksel Tanımlamanın Bileşenleri	42
2.3.2. Kendini Fiziksel Tanımlamanın Gelişimi	44
2.4. Benlik Kavramı	47

2.4.1. Benlik Kavramının Unsurları	50
2.4.2. Benlik Saygısı Kavramı	51
2.4.2.1. Benlik Saygısının Gelişimi	54
2.4.2.2. Yüksek ve Düşük Benlik Saygısına Sahip Kişilerin Tipik Özellikleri	57
2.4.2.3. Benlik Saygısına Etki Eden Faktörler	59
3. YÖNTEM	62
3.1. Araştırma Evreni ve Örneklem	62
3.2. Veri Toplama Araçları	63
3.3. Veri Toplama Teknikleri	66
3.4. Verilerin İstatistiksel Analizi	66
4. BULGULAR	67
5. TARTIŞMA	76
5.1. Araştırmaya Katılan Kız ve Erkek Öğrencilerin Boy, Ağırlık ve BKİ	76
5.2. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Kendilerine İlişkin Fiziksel Tanımlamaları	77
5.3. Sosyo-ekonomik Düzey ve Cinsiyete Göre Kendini Fiziksel Tanımlama, Benlik Algısı ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri	77
5.4. Cinsiyet ve Cooper Smith Benlik Saygısı Düzeylerine Göre Ağırlık, Boy, Beden Kitle İndeksi, Benlik Saygısı Puanı, Fiziksel Aktivite Puanı ve Kendini Fiziksel Tanımlama Envanterinden Elde Edilen Bulgular	79
5.5. Cinsiyet ve Sınıflara Göre Marsh'ın Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri Alt Ölçekleri, Cooper Smith Benlik Algısı ve Bouchard Fiziksel Aktivite Düzeylerine İlişkin Tartışma	80
5.6. Cinsiyete ve Beden Kitle İndeksi Kategorisine Göre Marsh Envanteri Alt Ölçekleri, Benlik Puanı ve Met/Gün Değerleri	82
5.7. Cinsiyet ve Bouchard'ın Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre Boy, Ağırlık, Bki, Genmet, Benlik Puanı, Sağlık, Koordinasyon, Fiziksel Aktivite, Beden Kompozisyonu, Spor Becerisi, Genel Bedensel Yeterlik, Görünüm, Kuvvet, Esneklik, Dayanıklılık, Kendine Güven Değişkenleri Değerleri	83
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	85
7. KAYNAKLAR	88
8. EKLER	100
9. ÖZGEÇMİŞ	101

KISALTMALAR

- ACSM** : Amerikan Spor Hekimliği Koleji (American College of Sports)
- BKİ** : Beden Ktle İndeksi
- CSEI** : Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri (Coopersmith Self Esteem Inventory)
- FAD** : Fiziksel Aktivite Düzeyi
- FADA** : Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi
- MEGEP** : Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi
- MET** : Metabolik Eşdeğer
- PSDQ** : Marsh Kendini Fiziksel Tanımlama Anketi (Marsh Physical Self-Identification Survey)
- WHO** : Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization)

TABLolar LİSTESİ

Tablo 2.1. Kohlberg'in Ahlaki Gelişim Evreleri	21
Tablo 2.2. Fiziksel Aktiviteyi Değerlendirmek İçin Kullanılan Ölçüm Yöntemleri	35
Tablo 3.1. Örneklem Şeması	63
Tablo 4.1. Araştırmaya Katılan Kız ve Erkek Öğrencilerin Boy, Ağırlık ve BKİ'lerine İlişkin Özellikleri	67
Tablo 4.2. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	67
Tablo 4.3. Sosyo-ekonomik Düzey ve Cinsiyete Göre Kendini Fiziksel Tanımlama, Benlik Algısı ve Fiziksel Aktivite Puanları	68
Tablo 4.4. Cinsiyet ve Coopersmith Benlik Saygısı Düzeylerine Göre Ağırlık, Boy, Beden Kitle İndeksi, Benlik Saygısı Puanı, Fiziksel Aktivite Puanı ve Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri Alt Ölçekleri	69
Tablo 4.5. Cinsiyet ve Sınıflara Göre Mars'ın Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri Alt Ölçekleri, Coopersmith Benlik Algısı ve Bouchard Fiziksel Aktivite Puanları	70
Tablo 4.6. Cinsiyete ve Beden Kitle İndeksi Kategorisine Göre Marsh Envanteri Alt Ölçekleri, Benlik Puanı ve Met/Gün Değerleri	72
Tablo 4.7. Cinsiyet ve Bouchard'ın Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre Boy, Ağırlık, BKİ, Genmet, Sağlık, Koordinasyon, Fiziksel Aktivite, Beden Kompozisyonu, Spor Becerisi, Genel Bedensel Yeterlik, Görünüm, Kuvvet, Esneklik, Dayanıklılık, Kendine Güven Değişkenleri Değerleri	74

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2.1. Fiziksel Aktivite, Uygunluk ve Sağlık Arasındaki İlişkiler Modeli	29
Şekil 2.2. Aktivite Piramidi	33
Şekil 2.3. Beden Algısının Bileşenleri	43
Şekil 2.4. Çocukluk Döneminde Benlik Saygısının Oluşumu	55

1. GİRİŞ

Benlik, bireyin fiziksel ve sosyal çevresiyle olan etkileşimleri sonucu kazandığı bir takım kişisel duygu, değer ve kavramlar sistemidir.

Lawrence'ın tanımına göre benlik kavramı, bir bireyin zihinsel ve fiziksel özelliklerinin toplamı ve bu özelliklere göre kendini değerlendirmesidir.

Çok yönlü ve hiyerarşik benlik kavramı yapısının fiziksel etkinliğe katılımdan etkilenen en önemli boyutu olan “fiziksel benlik kavramı” veya “fiziksel benlik algısı” çocukluktan itibaren, fiziksel çevremizle ilişki kurma, uzmanlaşma yeteneği ve sağlıklı gelişim için önem taşır (Fox 1990). Fiziksel benlik kavramı, bireyin psikomotor boyutta da kendisini algılaması ve değerlendirmesi olarak tanımlanır (Fox 1990). Sonstroem ve Potts'a (1996) göre fiziksel benlik kavramı, atletik beceri, kuvvet gibi özelleştirilmiş kişilik özelliklerine ait algılardır. Diğer bir deyişle, bireyin motor becerilerde (koordinasyon, spor yeteneği vb.) ve fiziksel uygunluk parametrelerinde (kuvvet, dayanıklılık, esneklik vb...) kendini nasıl algıladığıdır.

Olumlu benlik gelişimine spor yapmanın katkısı oldukça yüksektir. Benlik saygısı ne kadar yüksek olursa gerek sporda gerek fiziksel aktivitede başarı o kadar artmaktadır. Yapılan literatür çalışmalarında bunu açıkça görebilmekteyiz.

Fiziksel yönden yeterli düzeyde beden imgesine sahip bireylerin, yüksek düzeyde olumlu benlik kavramlarına sahip olması beklenir (Kulaksızoğlu 2005). Egzersiz ve benlik kavramı arasında doğrusal bir ilişki vardır. Egzersiz programları, benlik saygısı düzeyinde anlamlı örtüşe öncülük eder (Weinberg ve Gould 1995). Egzersiz yapma ile benlik saygısı ve beden imgesi arasında dolaylı bir ilişki olabileceği öne sürülür (Aine ve Lester 1989). Bir çalışmada altı haftalık egzersizin çocukların benlik saygısı ve benlik kavramlarının sürekliliğinde iyileşme sağladığı gözlenmiştir (İçten ve ark 2006). Tiggeman ve Williamson (2000), egzersizle benlik saygısı arasında erkekler için pozitif, kızlar için negatif anlamlı bir ilişkinin olduğunu belirtmiştir.

Fiziksel aktivite; iskelet kasları tarafından üretilen, dinlenme enerji harcamasına ek olarak enerji harcamasında önemli artış sağlayan vücut hareketleridir. Fiziksel aktivitenin temel özelliği kas kasılması nedeniyle enerji harcamasının olmasıdır. Fiziksel aktiviteye sadece egzersiz ve spor dahil olmamakta, enerji harcamasını sağlayan serbest zaman aktiviteleri, iş aktiviteleri ve günlük aktivitelerde katılmaktadır.

Çocukluk döneminde fiziksel aktivitenin önemli nedenleri;

- Çocuk ve adölesan çağı bireylerde düzenli fiziksel aktivite; fiziksel, mental ve sosyal sağlık açısından önemlidir. Çocukluk çağından başlayan düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı sayesinde sağlıklı kemik, kas ve eklem gelişimi olmaktadır.
- Bu dönemde yapılan aktivite vücut ağırlığının kontrolünü sağlar. Özellikle vücut yağının azaltılmasını sağlayarak çocuklardaki obezite riskini minimuma düşürür.
- Kalp ve akciğerlerin etkili fonksiyon gelişimini sağlamaktadır.
- Ayrıca fiziksel egzersizin plazma insülin konsantrasyonunda azalmaya, insülin duyarlılığında artışa neden olduğu ve glukoz toleransını geliştirdiği de belirlenmiştir.
- Toplam kemik yoğunluğuna ulaşmada özellikle, erinlik öncesinde fiziksel aktiviteye başlamanın daha etkin olduğu saptanmıştır.
- Fiziksel aktivite, çocuklar için hareket yeteneğinin gelişimi, anksiyete ve depresyon hislerinin kontrolü ve önlenmesi açısından önemlidir.
- Fiziksel aktivite ve spora katılımın; genç bireylerde doğal olarak kendini anlatma ve kendine güveni arttırdığı, başarı, sosyal iletişim, dayanışma ve centilmenlik ruhunu geliştirdiği, zihin yorgunluğu ve gerginliği azaltmada yardımcı olduğu bilinmektedir.
- Fiziksel aktivite ve spora katılan bireylerde sigara içme, alkol ve uyuşturucu bağımlılığı ve şiddet davranışları gibi istenmeyen davranışların gelişimi daha az görülürken, sağlıklı beslenme, yeterli dinlenme gibi istenilen davranışların gelişimi artmaktadır.
- Fiziksel olarak aktif çocukların ayrıca daha yüksek akademik performansa sahip oldukları belirlenmiştir. Genç bireylerde ise takım oyunları ve sporlarının, sosyal bütünleşme ve sosyal yeteneklerin geliştirilmesine yardımcı olduğu da saptanmıştır. Bu nedenle akademik olarak da teşvik edicidir.
- Çocuklarda, orta şiddetteki egzersizin büyüme hormonu sentezini arttırarak boy'un uzamasına yardımcı olduğu bilinmektedir.
- Aslında çocukluk çağında yapılan fiziksel aktivitenin belki de en önemli yararının; bu dönemde kazanılan fiziksel aktivite alışkanlığının yaşam boyu sürdürülmesindeki olumlu etkisi olduğu kabul edilmektedir.

Günümüz yaşam koşulları insanları hareketsiz bir varlık haline getirmiştir. Bilgi ve teknolojinin insanoğluna sunduğu rahatlık ve imkanlarla birlikte; toplumda şehirleşme ve endüstrileşmenin beraberinde fiziksel inaktivite artmış ve bedensel faaliyetlerde azalma meydana gelmiştir. Televizyon ve bilgisayar başında oturarak geçirilen zaman, çocuklarda ve gençlerde yağlanma oranındaki artışa ve fiziksel aktivitenin azalmasına neden olan önemli faktörler arasında gösterilmektedir (By Dale De Voe; Crocker ve ark. 2003).

21. yüzyılın en büyük halk sağlığı, sosyal ve ekonomik tehditlerinden biri çocukluk dönemi obezitesidir. Çocukluk ve ergenlik döneminde meydana gelen obezite endişe vericidir. Çünkü çocukluk ve ergenlik dönemi obezlerin, yetişkinlik döneminde de obez olma ihtimalleri diğer çocuklara göre daha fazladır (Dishman ve ark. 2006).

Gelişmiş ülkelerin birçoğunda, obezite yaygın olarak görülmekte ve neden olduğu kronik hastalıklar ölüm nedenlerinin başında gelmektedir. Hem gelişmiş hem de gelişmekte olan ülkelerdeki çocuk ve ergenlerde obezite sıklığı artmaktadır. Amerika'daki çocukların (6-19 yaş) % 22 si fazla kilolu veya obezdir. Ülkemizde de % 14-30 arasında değişen obezite sıklığı rapor edilmektedir. Bazı çalışmalara göre 6 yaşında obez olan çocukların %25'i erişkin dönemde obez olurken, 12 yaşında obez olanların % 75'i obez olmaktadır (Aşçı ve ark., 2001). Ayrıca Amerika'da obezite tedavisinin ekonomiye direkt etkisinin 70 milyar dolar, Kanada' da ise 2.1 milyar dolar olduğu tahmin edilmektedir (Aşçı 2004; Barnes ve Farrier 1985). Yapılan birçok bilimsel çalışmada; çocuklarda ve ergenlerdeki sedanter yaşam stiline fiziksel aktivite ile birlikte motorsal performans düzeyinin de azalması sonucunda; fonksiyonel kapasiteyi azalttığı ve birçok kronik hastalıklara neden olduğunu göstermektedir (Dishman ve ark. 2006; Hatun, 2003).

Fiziksel aktivite ve motorsal performans sağlıklı yaşam tarzının önemli bileşenleri olarak kabul edilmektedir. Özellikle ergenlik döneminin bu bileşenler açısından önemi son derece büyüktür.

Ülkemizde çocuklar için bu yönde yapılmış çalışmaların az oluşu, okullarda beden eğitimi ders saatlerinin azaltılmış olması, ders dışı spor etkinlikleri için okullarda yeterli alan ve donanım bulunmaması, çok küçük yaşlarda çocukların sınav hazırlıkları nedeniyle yeteri kadar bedensel etkinliklere katılamamaları, şehirlerde yeteri kadar oyun ve spor alanlarının planlanmamış olması, bununla birlikte artan teknolojik ilerlemeye paralel olarak azalan fiziksel aktivitenin neden olduğu problemler konunun ele alınmasına neden olmuştur. Çocukların devam ettikleri okulun bulunduğu semtin sosyo-ekonomik koşulları,

ülkenin eğitim ve sağlık politikaları gibi birçok etmen ilköğretim çocuklarının bedensel etkinliklere katılma alışkanlıklarının geliştirilmesinde rol oynamaktadır.

Amaç

Bu çalışmanın amacı İlköğretim II. Kademe çocuklarında fiziksel aktivite düzeyi, kendini fiziksel tanımlama ve benlik saygısı arasında ilişki olup olmadığını ve aynı zamanda cinsiyet ve sosyo-ekonomik düzeyin fiziksel aktivite, kendini fiziksel tanımlama ve benlik saygısı üzerine etkisini araştırmaktır.

Araştırmada genel amaç doğrultusunda, aşağıda sıralanan şu sorulara yanıt aranacaktır:

1. İlköğretim II. Kademe çocuklarında kendini fiziksel tanımlama düzeyi yaş, cinsiyet ve çevre değişkenlerine göre anlamlı farklılıklar var mıdır?
2. İlköğretim II. Kademe çocuklarında benlik saygısı yaş, cinsiyet ve çevre değişkenlerine göre anlamlı farklılıklar var mıdır?
3. Fiziksel aktif ve inaktif olan çocuklarda benlik saygısı düzeyleri yaş, cinsiyet ve çevre değişkenlerine göre anlamlı farklılıklar var mıdır?

Sınırlılıklar

1. Araştırmanın evreni, 2011-2012 eğitim-öğretim yılında Çanakkale ili MEB'e bağlı ilköğretim II. Kademe (6. 7. ve 8. sınıf) öğrencilerinden oluşmaktadır. Örneklem grubunu ise Çanakkale iline bağlı Biga, Çan, Gelibolu, Lapseki, Yenice ilçelerinde ve merkezde bulunan 11 okulda okuyan 498 kız ve 495 erkek olmak üzere toplam 993 öğrenci oluşturmaktadır.
2. Veri toplama teknikleri, literatür taraması, Bouchard Fiziksel Aktivite Anketi, Marsh Kendini Fiziksel Tanımlama Anketi ve Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri ile sınırlıdır.

Sayıtlar

Bu araştırmada aşağıdaki sayıtlıardan hareket edilecektir.

İlköğretim II. Kademe çocuklarında fiziksel aktivite düzeyi, kendini fiziksel tanımlama ve benlik saygısı;

1. İlgili literatürdeki kuramsal düşünelere,
2. İlköğretim II. Kademe çocuklarındaki öğrencilerle yapılan anketlere dayanarak değerlendirilebilir.
3. Araştırmada kullanılacak olan anketleri araştırmaya konu alan öğrencilerin anketleri doğru ve samimi cevaplayacakları varsayılmaktadır.
4. Veri toplama aracının tüm yetkileri kapsadığı ve görüşleri ortaya çıkaracak nitelikte olduğu varsayılmaktadır.

Araştırmanın Önemi

- Anket içerisinde bireye sorulan sorularla bireyin kendi fiziksel aktivite düzeyini algılamasını sağlayabilir ve benlik saygısı kavramını zihninde canlandırabilir.
- Toplumda spor yapan bireylerin fiziksel aktivite, benlik saygısı artabilir. Aile ve çevre ilişkileri ile beraber ruh sağlıkları da olumlu gelişme gösterebilir. Ayrıca okuldaki akademik başarı artabilir, stres, kaygı ve depresyondan uzak bireyler yetişebilir.
- Bu araştırmanın sonucunda çıkan veriler, yapılacak olan fiziksel aktivite, benlik saygısı ve kendini fiziksel tanımlama çalışmalarına ışık tutabilir. Bu alanda bilimsel yayın ve makaleler için kaynak oluşturabilir. Eğitim ve sporla ilgili kurum ve kuruluşların kullanabileceği yararlı bir döküman olabilir.

2. KURAMSAL BİLGİLER

İlköğretim II. Kademe çocukları ile ilgili erinlik dönemi genel özellikleri, fiziksel aktivite, kendini fiziksel tanımlama ve benlik saygısı ile ilgili bilgiler verilmiştir.

2.1. İlköğretim İkinci Kademe Çocukların Genel Özellikleri (Erinlik dönemi)

Erinlik dönemi, çocuklarda benlik saygısının olumlu ya da olumsuz gelişmeye başladığı dönemdir.

İnsanlar doğduklarından itibaren, birbirinden bazı özellikleri ile ayrılan yaşam dönemlerinden geçmektedir. Bu dönemler içerisinde birbiriyle aynı olmayan fizyolojik ve psikolojik bazı özellikler göstermektedir.

Bu bağlamda yaşam dönemlerini dikkate alarak bireyin hayatını genel hatlarıyla; çocukluk, ergenlik/gençlik, yetişkinlik ve yaşlılık gibi ana gelişim dönemlerine ayırarak incelemek mümkündür. Ancak genel olarak böyle bir sınıflama yapılmasına rağmen inceleme konusu “insan” olunca, sözü edilen gelişim periyotlarının -başlangıç ve bitiş anlamında- kesin olarak yaş sınırlamasını yapmak oldukça güçtür. Fakat bilimsel çalışmaların getirdiği zorunluluk nedeniyle özellikle gelişim psikolojisi alanında yapılan çalışmalarda, bu bağlamda gelişim dönemleriyle ilgili her bir dönemin kendi içinde aynı olmasa da birbirine yakın yaş sınırlamaları yapılmıştır (Kulaksızoğlu 2005: 17; Koç 2004: 232).

Erinlik (puberte), çocukluk çağının sona ererek cinsel organların işlerlik kazandığı dönemdir. Çok sayıda morfolojik ve psikolojik değişikliklerle belirlenen bu dönemde Mead'e göre çoğu kez psikolojik bir krizin ortaya çıkması, bu bireylerin toplumdaki rollerinin belirlenmemesine bağlıdır. Ergenlik yıllarının başlangıcındaki hızlı değişikliklerin meydana geldiği döneme erinlik (puberte) dönemi adı verilir, bu dönemde hızlı beden gelişimi ve hormonların faaliyeti ile fiziki olgunluk aşamasına ulaşılır (Turan Başoğlu 2007: 37).

Çocukluktan yetişkinliğe geçiş köprüsü olarak nitelendirilen ergenlik döneminin ne zaman başlayıp ne zaman bittiği ile ilgili birçok görüş vardır. Ergenliğin başları erinlik (buluş) dönemi olarak adlandırılır. Kızlar için 11- 13, erkekler için 13-15 buluşa erme dönemi olarak kabul edilir (Kulaksızoğlu 2005: 18).

Çocukluk döneminin sonunda meydana gelen, hızlı büyüme ve gelişmenin olduğu kız ve erkek cinsel özelliklerinin belirlediği iki üç yıllık dönemi kapsamaktadır. Kızlar erkeklerden bir iki yıl önce erinliğe girmekte, büyüme ve cinsel olgunlaşmalarını bir iki yıl erken tamamlamaktadır. Her çocuğun erinliğe giriş yaşında farklılık olabilmektedir. Ortalama olarak kızlarda 11-13, erkeklerde 13-14 yaş olarak saptanmıştır (Yavuzer 2005: 20).

Erinlik ergenliğe temel hazırlar ancak hiç bir şekilde onunla eş anlam taşımaz. Hurlock'a (1955) göre erinlik bir yönden çocukluk, diğer yönden ergenlikle çakışan kısa ve çabuk değişme dönemidir (emuonline.emu.edu.tr 03.02.2012).

Erinlik dönemi çocukluğun sonu ve ergenliğin başlangıcı arasındaki bir ya da iki yılı kapsayan dönemdir (MEGEP 2007: 17). Bu dönem hızlı ve sürekli bir değişim ve gelişim dönemi olarak bilinmektedir. Genç bu çağda anne-babası ve çevresindeki yetişkinler tarafından ne tamamen yetişkin ne de çocuk olarak algılanmakta ve anne-baba ile yetişkinler, gençlerin neleri yapabilecekleri ve neleri yapamayacakları konusunda birbirinden farklı fikir ve yaklaşımlar ileri sürmektedirler (Kulaksızoğlu 2005: 18).

Erinlik dönemi bireylerin çocukluktan gençliğe adım atmasının ilk evresi olup, bu dönemde bireylerde psikolojik ve fizyolojik gelişmeler ve değişimler olmaktadır.

Erinlik dönemi bireylerin geçirdikleri psikolojik ve fizyolojik değişimlerin etkisiyle farklı bir takım özelliklere sahiptir. Erinlik dönemindeki özellikler yaşam boyunca bir daha görülmezler. En önemlileri şunlardır;

- Çocukluğu ergenlikten ayıran çizgi cinsel olgunluğa erişme yaşından geçince, erinlik bir yönden çocuklukla diğer yönden de ergenlikle çakışan bir dönem olmaktadır.
- Erinlik kısa bir dönemdir; iki yıldan dört yıla kadar uzayabilir.
- Erinlik çabuk değişme dönemidir; fiziksel ve psikolojik değişimler çok çabuk oluşur. Çocuk bedeni gelişip olgunlaşırken çocuksu davranışlar da yerini daha olgun tutumlara ve davranışlara bırakır.
- Erinlik bir "olumsuzluk evresi"dir; bu ismi C. Bühler ortaya atmıştır. Olumsuzluk, bireyin yaşama "karşı" bir tavır almasını veya daha önce geliştirdiği bazı iyi nitelikleri olumsuzlamasını ifade eder. Özellikle bu karşıt tutum erinliğin başlarında daha belirgin ve yoğunudur. Cinsel olgunlukla birlikte bu durum düzelir.

- Erinlik yaşı değişiktir; ortalama olarak kızlarda 11-13, erkeklerde ise 13-14 olarak saptanmıştır. Genetik faktörler, beslenme, çocuğun sağlık durumu, beden kitlesi erinliğin başlangıcını belirleyen etmenlerdir. Kızlarda bu dönem altı aydan uzun sürmezken, erkeklerde iki yıl hatta daha uzun sürebilir.

2.1.1. Erinlik Dönemi Gelişim Özellikleri

Hızlı beden değişikliği ve fiziksel büyümenin hakim olduğu erinlik döneminde, kişinin psikolojik yapısında da muhtelif değişiklikler meydana gelir. Hızlı beden değişikliği bazen şaşkınlığa, bazen de kendi beden değişiklikleri hoşnut olmaya yol açar (Aydın 2010: 175).

Erinlik dönemi fizyolojik değişikliklerin en yoğun olduğu dönemdir. Kızlar erkeklere göre ortalama iki yıl kadar önce bu döneme girerler. Boy hızlı bir biçimde uzar. Cinsiyet özellikleri belirginleşir. Üreme organlarının yapısında değişme ve olgunlaşma gerçekleşir. Kızlarda ilk adet görme, erkeklerde ilk boşalma toplum tarafından büyümenin dönüm noktası olarak algılanır. Gelişmeyi ikincil cinsiyet özelliklerinin oluşumu takip eder. Tüylene, seste kalınlaşma, kadınsı ve erkeksi beden görünüşüne ulaşma. Bu fizyolojik değişiklikler sırasında ergenin ilgisi kendi bedenine yönelmiş durumdadır. Bedenine ve o güne kadar taşıdığı kişisel rolüne karşı yabancılaşma hisseder. Bu süreçte sebepsiz öfke patlamaları, durup dururken ağlamalar, sinirlilik halleri sık görülen durumlardır (<http://www.sosyalhizmetuzmani.org> 03.02.2012).

2.1.1.1. Fiziksel Gelişim

Fiziksel gelişim, bedeni oluşturan tüm organların gelişmesi, boyun uzaması, kilonun artışı, kemiklerin gelişimi, dişlerin çıkması ve değişmesi, kas, beyin ve tüm sistemler (sinir, sindirim, dolaşım, solunum, boşaltım gibi) ve duyu organlarının gelişimidir. Gelişim çocukluk döneminde diğer tüm dönemlere oranla açıkça daha fazla görülebilir. Fiziksel gelişim çocuğun beden yapısındaki niceliksel değişme ve artışları içerir. Fiziksel gelişimin, insan yaşamının neredeyse tamamını etkilediği bilinmektedir. Özellikle insan gelişiminin en hızlı olduğu dönemler olarak bilinen bebeklik ve ergenlik döneminde kişide, gözle görülebilir nitelikte değişiklikler meydana gelmektedir. Gelişimin hızlı olduğu bu dönemleri bireyin sağlıklı geçirişi, sonraki yaşamının sağlam temellerini oluşturmaktadır (MEGEP 2007: 3).

Ergenlik fiziksel gelişmenin 0-2 yaş döneminden sonra en yoğun ve kapsamlı bir biçimde yaşandığı evredir. Ergenin kısa bir zaman diliminde geçirdiği yoğun fiziksel gelişme, bazı uyum sorunlarını beraberinde getirebilmektedir (Aydın 2003: 24- 25).

Fizyolojik anlamda ergenlik süreci içerisinde büyüme ve gelişme ile ilgili en yoğun yaşantıların olduğu yaşlar genel olarak 12-16 yaşları arasındadır. Bu dönemde ergen, içinde yaşadığı kültürün ideal vücut olarak sunduğu modelin etkisi altında kalarak beden imgesi kazanma sürecini yaşar. Bu anlamda, ideal vücut ölçüleri aile, arkadaş grubu ve toplum tarafından belirlenir (Koç 2004: 234).

Erinlik döneminde dört önemli fiziksel değişme görülmektedir. Beden ölçülerindeki değişimler, boy ve ağırlık değişimleri olarak kendini gösterir. Erinliğin ilk yılları boyunca uzamanın en çok olduğu yıllardır. Çünkü bu yıllarda pitüviter büyüme hormonu çok çalışmakta, çok salgı salmaktadır. Erkeklerde boy uzaması kızlardan daha uzun sürer ve 20-22 yaşları arasında erkekler yetişkin boylarına ulaşırlar. Erken olgunluğa erişen gençlerde erinlik başlangıcı ile cinsel olgunluk arasındaki süre kısa olacağından ve bu gençler, erinliklerini erken tamamlayacaklarından, aynı yaşta olup da cinsel olgunluğa girmemiş olan gençlerden daha kısa boylu olurlar.

Erinlik döneminde, kızlar erkeklere oranla daha uzun ve ağırdırlar, kızların çoğu bu dönemde yılda 5-10 cm büyürlerken erkeklerdeki bu oran genellikle büyüme 10-16 yaşlarında başlar ve her yıl 8-12 cm büyürler. Daha sonra bu büyüme yavaşlayarak 20 yaşına kadar sürer. Erinlik döneminde kızlar, hem boy, hem de ağırlık bakımından erkeklerden üstündür. İskelet gelişimi yönünden de kızlar erkeklere göre daha gelişmiştir. Örneğin, 14 yaşındaki bir kızın iskelet gelişimi, 16 yaşındaki bir erkeğin iskelet gelişimine erişmiş durumdadır (MEGEP 2009: 20).

İlkokulun ilk yıllarında çocukların büyümesinde gittikçe artan bir yavaşlama olmasına karşılık, on yaşlarına doğru vücut biyokimyasındaki farklılaşmalara bağlı olarak, özellikle kız çocuklarındaki ani bir boy artışı yanında, ikincil cinsiyet özelliklerinin de belirmeye başladığı görülür. Erkek çocukları dokuz on yaşlarına kadar kızlardan biraz daha uzun ve daha iri bir bedene sahip olmalarına karşılık ilkokulun son yıllarında kızlardan daha ufak bir görünüme bürünürler. Ancak, kızlardan daha hareketlidirler ve bedensel güce dayanan etkinlikleri daha fazla tercih ederler. Motor yeteneklerde okul öncesi döneme oranla her iki cinste de gelişme gözlenir. İlkokul çocukları rahatlıkla koşar tırmanır. Paten kayma ve iki tekerlekli bisiklete binme gibi beceriler bu dönemde kolaylıkla kazanılır.

Özellikle ilkokulun ilk üç yılında yürüme ve koşma gibi kaba motor kontrolünü gerektiren becerilerin gerçekleştirilmesinde hiçbir sorun olmamasına karşılık, erkek çocukların ince motor kasların koordinasyonunda sorunları vardır. Bu nedenle, çok uzun süreli kalem tutma ve küçük puntolarla yazmayı gerektiren ödev ve okul çalışmaları okula karşı olumsuz bir tutum geliştirilmesine neden olabilir. İlkokulun ikinci yarısına gelindiğinde ise ince motor kasların kontrolü büyük ölçüde başarılıdır. Buna bağlı olarak çocuklar ayrıntılarla uğraşmayı gerektiren işlerden hoşlanmaya başlarlar; el sanatlarına, müzik aletleri çalmaya vb. ilgi artar (Sarı Enver, <http://okulweb.meb.gov.tr/> 02.02.2012).

Erinlik döneminde erkeklerde görülen fiziksel gelişim özellikleri şunlardır; büyüme hormonları salgılanır, boy uzar, ağırlık artar, kemikler ve kaslar gelişir, cinsiyet hormonları salgılanır, sperm üretimi başlar, seste kalınlaşma olur, kıllanma oluşur, cinsel organda büyüme olur, göğüs tomurcukları görülür, yağlanmaya bağlı kilo alma ve sivilceler olur.

Kızlarda; büyüme hormonları salgılanır, boy uzar, ağırlık artar, kemikler ve kaslar gelişir, cinsiyet hormonları salgılanır, yumurtalıklar üretime başlar, ses değişikliği olur, kıllanma oluşur, göğüslerde büyüme olur, kalçalarda büyüme ve yağlanma başlar, yağlanmaya bağlı kilo artışı ve sivilceler görülür, menstürasyon başlar (Aktaş ve Özkafacı 2011).

Özet olarak erinlik döneminde bireylerde fiziksel gelişimler ve değişimler görülmekte, bu gelişim ve değişimler bireylerin cinsiyetlerine göre farklılıklar göstermektedir.

2.1.1.2. Psikomotor Gelişim

Psikomotor gelişimde 10-12 yaş sihirli dönemdir. Çocuk bir hareketi güzel yaptıkça kendini fiziksel olarak güzel tanımlamaya başlar. Çocuğun kendini fiziksel olarak olumlu tanımaya başlamasıyla benlik saygısı artar.

Çocuk organizmasının en önemli özelliklerinden birisi de sürekli büyüme, gelişim süreci içinde olmasıdır. Bu süreç içerisinde çocuğun gelişimi görünen ve görünmeyen büyüme ile gelişmeyi de kapsar.

Motor kelimesi anlam olarak 'hareket' i ifade eder. Dünyaya gelen her birey, daha anne karnında iken fiziksel olarak gelişmeye başlar. Dünyaya geldiğinde de bu gelişim hızlanarak devam eder. Önceleri refleks olan bu hareketlerin bazıları, refleks olarak ömür

boyu devam ederken, bazıları da zamanla organların bilinçli olarak kullanılması ile motor becerilere dönüşür. Nefes alıp vermek ya da göz kırpmak ömür boyu bireyin istemi dışında da olsa devam eden refleksif hareketlerdir. Oysa tek ayak üzerinde sekmek ya da kâğıt kesmek, organların kullanımının bilinçli olması ile yapılan eylemlerdir ve 'psikomotor gelişim' içinde değerlendirilirler. Psikomotor gelişim, yaşam boyu devam eden 'motor' becerilerde ortaya çıkan davranışların kontrol altına alınması sürecidir. Söz konusu olan davranışlar; duyu organları, zihin ve kasların birlikte çalışması ile ortaya çıkar. Bir anlamda bu davranışların kontrol altına alınmasını sağlayan süreç, 'psikomotor gelişim'i ifade eder.

Psikomotor gelişim, fiziksel büyüme ve merkezi sinir sisteminin gelişimine paralel olarak organizmanın isteme bağlı hareketlilik kazanması olarak tanımlanır.

Çocuğun gelişimi kalıtıma ve çevreye bağlıdır. Psikomotor beceriler gözle görülebilir. Çocukların bireysel farklılıkları vardır. Örneğin; bir çocuk geç yürürken diğer çocuk daha erken yürümeye başlar. Bu kalıttan dolayı olabilir. Çünkü kalıtım, anne babadan genler yoluyla geçen özelliklerdir. Çevre ise çocuğun doğduğu andan itibaren çocuğa etki eden tüm dış uyarıcılardır. Her çocuğun çevresi ve yaşantısı farklıdır. Çocuğun bulunduğu çevresel ortam önemlidir. Örneğin; bir çocuğun daha fazla hareket etmesi motor becerilerinin gelişmiş olduğunu gösterir (Nazlı Turna, <http://nazliturna.blogspot.com/2011/12/psikomotor-gelisim.html> 05.02.2012).

2.1.1.3. Kişilik Gelişimi

Kişilik genel olarak, bir bireyin çeşitli durumlara verdiği tutarlı tepkiler olarak ifade edilmektedir. Bir başka tanıma göre kişilik, insanları tanımlayan ve tanıtan, tahmin edilebilir davranışlar setidir. Kişiliği bireyin kendisi ve başkası açısından değerlendirip tanımlamak da mümkündür (Deniz ve Erciş 2010: 142).

Kişinin kendisiyle ilgili farkındalık kazanması ve kendi özelliklerini tanıması kişilik gelişiminde önemli bir husustur. Bireylerin kendisi ile ilgili özellikler hakkında fikir sahibi olması ve bu özellikleri düşünceler, değerler ve davranışlar boyutunda tutarlılık ve devamlılık göstermesi durumu ergenlikte artmaktadır (Aydın 2010: 190).

Kişiliğin çekirdekleri yaşamın ilk yıllarında atılır, altı yaşında ana hatları belirir, ancak son biçimini alması ergenlik dönemi sonuna doğru olur. Kişilik çizgileri uzun sürede

biçimlendiği için kolay değişmez. Kişilik bireyin çevresiyle sürekli etkileşimi ve uyumu sonucu oluşur (Dinçel 2006: 61).

Erikson gelişim aşamalarını oldukça detaylı bir şekilde açıklamış ve kişiliğin yaşam boyu gelişmeye devam ettiğini iddia ederek, kültürel tarihsel ve sosyal güçlerin etkisini onaylamıştır (Schultz 2001:512). Erikson' a göre ruhsal gelişimi tek başına ne bireysel psikoloji ne de toplumsal olgularla açıklamak yeterli değildir (Doğan 1998:155).

Erikson bizim kendi gelişimimizi bilinçli olarak her bir psikososyal gelişim aşamasında doğru yönlendirdiğimiz düşüncesindedir. Bu düşünce Freud'un bizim çocukluk yaşantılarımızın bir ürünü olduğumuz ve kişiliklerimiz hayatımızın sonraki dönemlerinde değiştiremeyeceğimiz düşüncesine çok terstir. Erikson çocukluk yaşantılarının önemini kabul etmiş olmasına rağmen sonraki aşamaların olumlu çocukluk yaşantılarının sonuçlarını yok edebileceğini ve bizim nihai hedefimize – olumlu bir ego benliği oluşturmak- yaklaştırabileceğini iddia etmiştir (Schultz 2001:513).

Erikson'a göre, insan yaşamı boyunca sekiz gelişim döneminden geçmektedir. Her bir gelişim döneminin kendine özgü farklı gelişimsel hedefleri vardır. Birey her gelişim döneminde farklı bir çatışma ve karmaşa ile karşılaşır. Bireyin herhangi bir gelişim dönemindeki hedeflerini gerçekleştirebilmesi için, o dönemde karşılaşmış olduğu çalışmaların ya da karmaşıkların üstesinden gelmesi gerekir. Gelişim dönemlerinde karşılaşılabilecek olan karmaşaların bir felaket olmadığını; buna karşın bireyin potansiyellerini gerçekleştirebilmesi için bunun hassas bir dönüm noktası olduğunu belirtir. Bireyin bu karmaşalarla başa çıkabildiği oranda daha sağlıklı bir kişilik yetiştirebileceğine inanılır. Böylece birey daha sonraki gelişim dönemlerindeki karmaşalarla da baş edebilmek için sahip olması gereken donanımı kazanmış olmaktadır. Çünkü, belli bir dönemde karşılaşılan karmaşaların çözümlenmesi ile benliğe yeni bir özellik katılmaktadır. Ancak bir dönemdeki karmaşalarla baş etmedeki başarısızlık sonraki dönemlerde tolere (telafi) edilebilir. Uygun çevresel şartlar, koşullar sağlandığında yaşanan başarısızlıkların kişilik gelişimi üzerindeki örseleyici izleri silinebilecektir. (<http://www.autocadokulu.com/fanclub/index.php/topic,179.0.html> Mehmet Tuncer 08.02.2012).

Psikososyal Gelişim Aşamaları

- **Birinci Dönem: Temel Güven ya da Güvensizlik Duygusunun Geliştirilmesi (0–2):** Bu dönem Freud'un oral dönem olarak adlandırdığı evredir. Doğumdan ilk 1,5 yaş dönemine dek sürer. Bu dönemde çocuk her şeyi kendi ağzı ile yaşar. Çocuk her şeyi ağzına götürerek öğrenir.
- **İkinci Dönem: Özerklik Duygusu Kazanma ya da Şüphe ve Utanç Duygusu Geliştirilmesi (2–3):** Bu dönemde çocuk artık yürüyüp, ayaklanmaya, çevreyi daha iyi tanımaya başlar. Yürüyebilmek her şeye dokunmak ve her yere gitmek ister.
- **Üçüncü Dönem: Girişkenlik Duygusunun Kazanılması ya da Suçluluk Duygusunun Geliştirilmesi (3–6):** Freud'un faillik döneminin karşılığı olan bu dönem beşinci yıl sonuna kadar sürer. Bu dönemde suçluluk duygularının yenilerek, girişim duygularının kazanıldığı bir dönem olarak tanımlanır. Erikson' a göre, bu dönemin temel özelliği egonun git gide daha güçlü olmasıdır.
- **Dördüncü Dönem: Çalışkanlık Duygusu Kazanma ya da Yetersizlik Duygusu Geliştirme (6–12):** Freud'un gizil dönemine denk gelir. Aile ortamından çocuk okul dönemine girmiştir. Anne ve babaya bağımlılık azalır.
- **Beşinci Dönem: Kimlik Kazanma ya da Kimlik Kargaşası (12–20):** Freud' un genital dönemin karşılık olan bu dönemin ikilemi, kimlik kargaşasının yenilerek, kimlik duygusunun kazanıldığı bir dönem olarak tanımlanır.
- **Altıncı Dönem: Yakınlık Duygusu Kazanma ya da Yalnız Kalma (20- 30):** Ergenlik döneminden sonra genç yetişkinlik çağı başlar. Ergenlik döneminde en önemli kimliğin araştırılması, kimlik duygusunun yerleşmesidir.
- **Yedinci Dönem: Üretkenlik ya da Durgunluk (30–65):** Çocukların ana-babaya bağımlılıkları üzerinde çok söz edilmiştir; yetişkinlerin çocuklara bağımlılığı ise yeterince işlenmemiştir. Olgun insan kendisine bir gereksinim duyulmasını bekler.
- **Sekizinci Dönem: Benlik Bütünlüğüne Ulaşma ya da Umutsuzluk Duygusu (65+):** Yaşlılık dönemini kapsayan bu evrede, daha önceki evrede kazanılmış benlik özelliklerinin artık iyice olgunlaşması ve birbirleri ile bütünleştirilmesi benliğin en önemli görevidir.

Freud'a göre yeni doğmuş bebekler farklı aşamalardan geçerek kişiliklerini geliştirirler. Freud bu aşamaları "psikoseksüel gelişim dönemleri" olarak adlandırmaktadır.

Kişilik gelişimi beş dönem içinde kendini göstermektedir. Ancak Freud yaşamın ilk altı yılına denk gelen gelişim dönemlerinde geçirilen yaşantıların önemini vurgulayarak, o dönemlerde geçirilen yaşantıların izlerinin hiçbir zaman tümüyle yok olmadığını ve yetişkinlik yıllarında da davranışları etkilemeye devam ettiğini öne sürmektedir (Sarı 2003). Aşağıda kısaca bu gelişim dönemlerinin özelliklerine değinilmiştir.

Freud, doğumdan altı yıla kadar başlıca gelişim dönemlerini oral evre (doğumdan sekiz ay'a kadar), anal evre (bir ve üç buçuk yaş arası), ve fallik evre (üç-yedi yaş arası) şeklinde adlandırmıştır. Oral evre boyunca bebeğin beslenmesi ile duyguları arasında bir ilişki vardır. Bu dönemdeki etkilenmeler, çocuğun ileride bağımlılık ve güven duygularını etkilemektedir. Anal evrede bağımsızlık duygusu tuvalet eğitimi ile şekillenmekte ve çocuğun ilerideki duygularını etkilemektedir. Fallik evrede seksüel kimlik kazanılarak çocuğun ileride oluşturacağı kişiliğini belirlemektedir. Freud oral, anal ve fallik evrenin bütünleştiği ve yeni öğelerle birleştiği 6 ile 12 yaş arasını gizil dönem olarak adlandırmaktadır. Ergenlik dönemine geçişle genital dönem başlamaktadır. Bu evrede psikoseksüel gelişim evrelerini tümü yaşantılarla bütünleştirilerek kişilik belirlenmektedir (Sarı, <http://okulweb.meb.gov.tr> 21.03.2012).

İlkokul çağı olan 6-12 yaş evresi psikoseksüel gelişime göre gizil evre olarak adlandırılmaktadır. Bu evrede kişiliğin başlıca yapıları olan id, ego ve superego biçimlenmekte ve bu alt sistemler birbirleriyle ilişkilenebilmektedir. Gizil evrede bebeklik cinsel ilgilerinin yerine yeni ilgiler yer almaktadır. Sosyalleşme bu evrede çocuğun genel ilgi alanlarını belirlemektedir. Seksüel dürtüler bastırılarak okul aktiviteleri, hobiler, sporlar ve aynı cinsle arkadaşlıklar temel ilgi alanlarını oluşturur. Bu dönemin başlıca özelliği narsistik yönelim veya benmerkezci ilişkilerle belirlenir. Çocuklar bu dönemde dış dünya ile ilişki kurmakla beraber kendi iç dünyalarıyla da ilgilenirler. Orta çocukluk şeklinde de adlandırılan bu dönem erinliğe bir hazırlık dönemidir. Kohlberg, ilkökul çocuklarının kendi cinsiyetlerinin sürekliliğini keşfettiklerini ve eşcinsel grup içinde cinsiyet rollerini öğrenmeye başladıklarını ileri sürer. Freud'un kuramını izleyen psikologlar cinsiyet rollerini kazanmayı örtük cinsiyet dürtüsüyle açıklarlar. Psikanalistlere göre cinsel dürtü ilkökul devresinde örtük bir biçimde gelişir ve davranışta kendini göstermez. Örtülü dönem sağlıklı bir şekilde geçirilmezse, çocuk içsel dürtülerinin denetimini sağlayamamakta ve enerjisini yanlış yöne kanalize etmekte; ya da dürtülerini aşırı denetim altına alarak kişiliğin gelişimini engellemekte ve obsesif karakter yapısına

sahip olabilmektedir. Hurlock'a göre ilkokul çocukları, cinsler, üreme organları, çocuğun ana karnında nasıl büyüdüğü, nasıl doğduğu, cinsel ilişkiler, ananın ve babanın bundaki rolü hakkında daha çok bilgi edinme merakı içindedirler. İlkokul çocuklarına cinsel eğitim verildiği takdirde çocuk, erinlik devresini, daha sonra ergenlik dönemini kolay ve seksüel sorunları olmadan atlatır (Ataç, <http://okulweb.meb.gov.tr> 21.03.2012).

Ergenlik dönemi kişilik gelişiminde sonraki yaşam tarzını şekillendirecek ve büyük ölçüde istikrar sağlayacak yeni durumlara zemin hazırlar. Bu kritik dönem, kişiliğin kalıcı olarak temellendiği en esaslı yaşam evresi olarak görülmektedir. Bu dönemin sonunda bireyin kendisi ve çevresiyle ilgili seçimleri, niyetleri amaç ve hedefleri büyük ölçüde belirginlik kazanır. Ergen öncelikle çevresinde değer verdiği ya da ideal gördüğü kimselerin gözünde nasıl bir imaja sahip bulunduğunu önemser. Onların kendi kişiliği hakkındaki yargılarının, kendilerine yönelik öz yargılarıyla uyuşmasını bekler. İki karşılaştırmada ortaya çıkabilecek uyumsuzluk ve tutarsızlıklar, ergeni olumsuz tarzda etkileyerek yanlış anlaşıldığı ya da anlaşılmadığı şeklinde bir kanaat geliştirmesine yol açabilir. Bu kanaat içinde bulunduğu karmaşaya dayandığı gibi, kendini yeterince tanıyamamaktan doğan asılsız bir kanıya da dayanabilir. Kişiliğin gelişimi ergenlikte önem kazanmakla birlikte, hiçbir zaman sona ermez. Kişilik gelişimi yaşam boyu devam eden bir süreçtir (Bahadır 2002: 60).

Kişilik, bireylerin yaşamları boyunca topluma kendilerini ifade etmelerinde ve kabul görmelerinde son derece önemli bir unsurdur. Bu unsurun oluşmasında ve gelişmesinde erinlik döneminin ayrı bir yeri ve rolü bulunmaktadır.

2.1.1.4. Bilişsel Gelişim

Doğumla birlikte başlayan bir süreç olarak bilişsel gelişim, bir anlamda organizmanın çevreye yönelik bir tür uyumudur. Bu uyum sürecinde organizma çevresinden gelen uyarıcıları alır, işler, değiştirir ya da olduğu gibi kabul eder, bunları birbiriyle uyumlu bir bütün oluşturacak şekilde bir araya getirir (Ahioglu-Lindberg 2011: 1).

Biliş dünyayı anlamayı, tanımayı ve öğrenmeyi içeren tüm zihinsel süreçleri kapsamaktadır. Biliş denince akla ilk gelen zekâdır. Ayrıca algılama, kavram oluşturma, dil edinme, hatırlama, sembolleştirme, kategorileştirme, düşünce, problem çözme ve yaratma gibi zihinsel aktiviteleri içermektedir. İnsanı insan yapan bilişsel gücüdür. İnsan

bilişsel gücüyle öteki canlılara üstün gelerek onları egemenliği altına alır. Bilişsel gelişim; çevre ile etkileşimi sağlayan, dünyayı anlamaya yarayan, bilginin edinilip kullanılmasına yardım eden ve tüm süreçleri içine alan bir gelişim alanıdır. Gizilgüç, yetenek, algılama, kavram oluşturma, bellek ve hatırlama gücü, akıl yürütme ve problem çözme, yaratıcılık bilişsel gelişim ile ilgili kavramlardır. Bilişsel gelişim konusunda birçok psikolog çalışmış ve kuram oluşturmuştur. Bunlardan en önemlisi Jean Piaget'dir. Bilişsel gelişim teorisinin babası sayılmaktadır (MEGEP 2009: 14).

Piaget'e göre bilişsel gelişim, davranışçıların söylediği gibi boş bir levhanın dışsal faktörlerce doldurulması sonucu değil, aksine bireyin aktif olarak rol aldığı eylemlerin ya da bu eylemler üzerinde girilen bilişsel işlemlerin sonucu gerçekleşir. Yaşayan bir organizma olarak insan bu işlemler sonucunda, bilişsel gelişim açısından bir dengeye ulaşır. Ancak bu denge, hiçbir zaman sürekli değildir, yani birey yaşamın her döneminde kimi zaman an ve an yeni durumlarla, deneyimlerle karşılaşır ve bütün bunlar bilişsel sistemde dengesizliğe yol açar. Bu noktadan hareketle Piaget (1977) bilişsel gelişimi, yapısal bir dengesizlik durumundan yeni ve daha üst düzeyde bir denge durumuna geçiş olarak tanımlamaktadır (Akt: Ahioglu-Lindber 2011: 1- 2).

Çocuk kendini tanımaya Piaget'in işlem öncesi olarak nitelendirdiği dönemde başlar. Benlik algısı duyu motor dönemde başlar, bu dönemde beden algısını algılayamaz ama hisseder, 2 yaşından sonra o hissettiklerini depolar. Aslında algı dediğimiz şey hissedilen şeyin yorumlanması değerlendirilmesidir. Örneğin, bebek yatağında yatıyor, elini kolunu sallarken elini çarpıyor bunu hisseder daha çok çarparsa ağlar ama niye çarptığını, neye çarptığını, çarpmış olacağı şeyin ne olduğunu değerlendiremez. Çünkü henüz algısı yoktur. Algı üst beyin çalışmaya başlangıcı ile ilgili bir şeydir. Üst beyinde 2 yaştan sonra devreye girer. Ama 2 yaşına hatta 16 aylığa kadar o çarpmayı kaydeder. 16 aylıktan sonra bir şeye çarptığında bu sefer daha önce çarpmış olduğu şeyle ilişkilendirir ve artık bir daha çarpmaması gerektiği sonucuna varır. İşte buna algı diyoruz. Hissedilen şeyin ne olduğunu bilişsel olarak ifade edilebilmesi analiz edebilmesine de algı denilmektedir. Çocukta 0-2 yaşa kadar beden algısı beden hissi vardır ama algısı yoktur. Dolayısıyla algı bilişsel gelişimle ilgilidir diyebiliriz.

Piaget'e göre bilişsel gelişim refleks düzeydeki tepkilerden olgun bir insanın tepkilerine ve düşünce düzeyine varana kadar geçen birbirini izleyen dört dönemlik bir süreçtir (MEGEP 2009: 14). Piaget, bilişsel gelişimde, farklı yaşlardaki çocukların, genel

yargı yeteneklerini yansıtan dört temel belirleyici evrenin olduğu sonucunu çıkarmıştır (Hood ve ark. 2004: 207-208):

- **Duyu-motor evresi (doğumdan yaklaşık 2 yaşına kadar olan dönem) :** Bu evrede çocukların, duyu ve hareketleri vasıtasıyla etraflarındaki dünyayla ilişkide bulunarak, örneğin nesnelere dokunarak, bakarak ve onları ağızına alarak, nesnelere hissederek. Bu dönemde bebekler, nesnelere görülmeyen zamanlarda varolmayı sürdürdüklerinin farkına varmazlar (nesne sürekliliği) ve yabancı şeylere karşı bir korku geliştirirler (yabancı anksiyetesi). Bu bilişsel değişimlerin her ikisi de yaklaşık 8 ay ve biraz daha sonrasına kadar görülür.
- **İşlem öncesi evre (ortalama 2-7 yaş arası) :** Bu ikinci evrede çocuklar, ben merkezli bir dünyada yaşar, başka perspektiflerden nesnelere göremezler. İşlem öncesi dönemde çocuklar, evde, nesnelere tamamen dil ve rakamlarla anlatırlar. Ancak ayrıntılı mantıksal çıkarıma yetenekleri yoktur ve aynı anda birden fazla ilişkiyi kavrayamazlar. Aynı zamanda bu dönemdeki çocuklar, özellikle konuşma sırasında, kavramlarda hata yapmaya eğilimlidirler. Yani nesnelere dış görünüşleri değişse de, hacim, uzunluk yahut miktarlarının aynı kalacağı şeklindeki özelliklerine ilişkin düşünceyi zorlukla kavrarlar.
- **Somut işlem evresi (Ortalama 7-12 yaş arası) :** Bu evrede çocuklar, bir önceki düzeyde çok güç anladıkları konuşmadaki kavramları anlama yeteneklerini geliştirirler, somut olarak olaylar hakkında mantıksal çıkarımlarda bulunabilirler, kıyasları anlayabilirler ve tersine dönebilirlik (örneğin $4+3=7$, bu nedenle $7-3=4$) gibi matematiksel dönüşümleri yapabilirler.
- **Soyut işlem evresi (12 yaş ve üzeri) :** Bilişsel gelişimin son evresinde çocuk, düşünsel süreçlerde somuttan uzaklaşmaya yönelir. Bu dönemdeki çocuklar bir probleme ilişkin muhtemel çözümler geliştirme ve sonra doğru bir çözüme ulaşabilmek için farklı ihtimalleri sistematik olarak test edecek bir plan oluşturma gibi kuramsallığı da içeren karmaşık soyut düşünmeyi başarabilirler.

Erinlik döneminde zekâ da gelişmesini sürdürmektedir fakat boy uzaması gibi birden sıçrama göstermez. Ancak ergenliğe erken giren ve girmemiş aynı yaştaki gençlerin ortalama zekâları karşılaştırıldığında ergenliğe girenlerin zekâsı biraz daha yüksek çıkmaktadır. Bu farklılık 10-16 yaşları arasında belirgindir. Ergenlik döneminin başlangıcı ve orta dönemlerinde 8-16 yaşları arasında IQ' da dalgalanmalar görülmektedir. Erinlik

döneminin başlangıcında ve ortalarında IQ test performanslarında çok az durağanlık gözlenmektedir (Yörükoğlu, 2000: 47)

Erinlik döneminde kızların zekâ ortalaması erkeklerinkinden biraz daha yüksek bulunmaktadır. Kızlar dil gelişmesiyle ilgili sözel testlerde daha başarılı olmaktadır. Erkeklerin zekâ testi sonuçları, kızlara göre daha değişkenlik göstermektedir. Ancak ergenlikten sonra erkekler aritmetik yeteneğinde öne geçmektedirler (Yörükoğlu 2000: 47-48).

Erinlikte bilişsel alandaki gelişime bağlı olarak dil alanında da gelişme olmaktadır. Ergenler ile yetişkinler arasındaki yaşam biçimlerinin ve zihniyetlerin farklılığı, onların dil varlıklarında ve davranışlarında görmek mümkündür. Ergenlerin dili, nesilden nesile değişiklik gösterebilir. Ergenleri etkileyen koşulların değişikliği bu farklılığa yol açar.

Ergenler konuşmaktan çok hoşlanırlar. Konuşmaların konusu genellikle karşı cins, spor, müzik ve sinemadır. Kız ergenler için bu konuşmaların içeriğine giyim, saç bakımı vb. eklenebilir. Kullanılan dil bir gruba özgüdür (Bostancı 2003: 32- 34).

Bilişsel gelişim açısından Piaget'in son iki evresine denk gelen erinlik dönemi; somut ve soyut düşünme becerilerini oluşması açısından oldukça önemli bir dönemi temsil etmektedir.

Çocuğun olgunlaşma süreci ile birlikte tecrübe kazanmaya başlamasında, sosyal etkileşime girmesinde ve dengelemede (zihinsel inşada) hareket ve beden eğitiminin rolünü mutlaka düşünmek gerekir (Topkaya 2011).

Piaget tarafından bilişsel gelişim dönemi olarak belirlenen dönemlerin biliş özelliklerine dikkat edilmesi ve hareket, beden eğitimi spor uygulamaları açısından daha yararlı sonuçlar doğuracaktır (Topkaya 2011).

Piaget'ye göre, çocuğun somut işlemler dönemi bilişsel gelişim düzeyine ilişkin verileri ile Gallahue'nin motor gelişim dönemlerinden spor ile ilişkili hareketler dönemi davranışları birbiri ile örtüşür niteliktedir. Bu örtüşmenin, beden eğitimi spor uygulamalarına yansması çok daha önemli bir konudur. Dolayısıyla, çocuğun bilişsel gelişim düzeyine uygun organizasyonlar, kurallar, yönergeler onun motor davranış ve becerileri daha rahat yapmasını sağlayacağı gibi, gerçekleştirilmiş olduğu tüm davranış ve beceriler de bilişsel gelişimi olumlu etkileyecektir. Yani, burada iki gelişim boyutunun karşılıklı etkileşimi söz konusudur (Topkaya 2011).

2.1.1.5. Ahlaki Gelişim

Ahlâk gelişimi, çocuğun sorumluluk sahibi yetişkin davranışlarını taklit etmesiyle ortaya çıkmakta ve toplum tarafından kabul gören davranışlar desteklenmekte ve kabul edilmeyenler cezalandırılmaktadır (Clouse 2000: 715).

Ahlaki gelişim, bireyin sahip olduğu değerler sisteminin oluşmasını ifade eder. Freud, insan kişiliğinin üç temel birimi olarak düşündüğü id (alt benlik), ego (benlik) ve süperego (üst benlik) ilişkisinden kaynaklanan duygusal-güdüsel bir süreç olarak açıklamaktadır (Avcı 2006: 43).

Ahlak gelişimi; toplumun tüm değerlerine olduğu gibi uyma değil, topluma etkin bir uyum sağlamak için kendi değerler sistemini oluşturma sürecidir. Birlikte yaşadığımız insanlara karşı görevlerimizi, sorumluluklarımızı öğrenmek ahlaki gelişimin bir parçasıdır. Ahlak gelişiminin birincil hedefi, bireyin evrensel ilkeler, yanlış-doğru, hak ve adalet kavramları doğrultusunda kendi doğrularını ve ilkelerini geliştirmesidir. Ahlak gelişimi; bireyin küçük yaşlardan başlayarak toplum tarafından beğenilen, kabul edilen doğru davranışları yapmasıdır. Çevreden gelen tepkilerle belirlenen davranışlara ilişkin izlenim ve bilgiler ahlaki davranışlara ve ahlak kurallarına temel olur (MEGEP 2007: 3).

Ahlak gelişimi bireyin ruhsal, sosyal, zihinsel ve kişilik gelişim ile sıkı sıkıya bağlıdır. Kişilik ve ahlak gelişiminin temelleri, çocukluk döneminin ilk beş yılında atılmaktadır. Ahlak gelişimi, kişilik gelişiminin bir alt sistemi ve onun ayrılmaz bir parçası olup benliğin gelişimi gibi kişiliğin diğer öğeleri ile birlikte, ergenlik ve gençlik çağında belirginleşerek hayat boyu gittikçe artan bir açıklıkla ortaya çıkmaktadır (Mehmedoğlu 2005: 93).

Çocuklar, büyüdükçe daha olgun düşünmeye ve muhakeme yeteneklerini geliştirmeye başlarlar. Böylece, bir kişiyi kasten incitmenin doğru olmadığı, kırmızı ışıktaki beklenmesinin nedeni ve bir dükkân sahibi bizden daha fazla paraya sahip olsa bile, kendisi, başkaları veya toplum açısından onun dükkânından bir şey aldıktan sonra para ödmeden çıkmanın doğru olmadığını idrak etmeye başlarlar (Gül ve Güneş, 2009: 86).

Piaget, ahlak gelişimini 11 yaşlarına kadar süren dışa bağımlı ahlaki yargılar dönemi ve 11 yaş sonrası özerk ahlaki yargı dönemi şeklinde açıklamıştır. Kohlberg, ahlak gelişimini gelenek öncesi, geleneksel ve gelenek sonrası olmak üzere üç düzey içinde ele almıştır. Gelenek öncesi düzeyde temel olan, bireyin kendi gereksinmelerini doyurma

yönünde davranmasıdır. Geleneksel düzeyde birey için önemli olan toplumsal beklentilere uygun davranmaktır. Gelenek sonrası düzeyde ise, birey kendi özerk değerler sistemini geliştirerek, insan haklarını gözeten yargılarda bulunmak ve davranmak eğilimindedir. Gelenek öncesi düzey 0-7 yaşı kapsamakta ve kendi içinde “bağımlı” ve “bireycilik ve çıkara dayalı alışveriş” şeklinde adlandırılan iki evreye ayrılmaktadır. Geleneksel düzey 7-11 yaş arasını kapsamakta ve kendi içinde “karşılıklı kişiler arası beklentiler, bağlılık ve kişiler arası uyum” ve “sosyal sistem ve vicdan” şeklinde adlandırılan iki evreye ayrılmaktadır. Gelenek sonrası düzey 11 yaş ve sonrası kapsamakta ve “sosyal anlaşma” ve “evrensel ahlak ilkeleri” gibi iki evreye ayrılmaktadır. Geleneksel ahlak basamağının sosyal sistem ve vicdan evresindeki birey, toplum düzenini korumayı ve toplumun refahını düşünmeyi kendisine hedef edinir. Çok özel durumlar hariç kanunlara riayet eder. Birey toplumdaki insanların davranışlarını düzenleyen geniş bir sosyal sistem olduğunun farkındadır. Sistemin işleyişini korumak, herkes aynı şeyi yaparsa kaygısı, benlik saygısı ve vicdani sorumluluk bireyi doğru davranmaya yönelten nedenlerdir (Sarı, <http://okulweb.meb.gov.tr> 21.03.2012).

Aşağıdaki tabloda Kohlberg'in ahlaki gelişim evreleri verilmiştir.

Tablo 2.1. Kohlberg'in Ahlaki Gelişim Evreleri

1. Gelenek Öncesi Düzey: Bu düzeyde ahlâk değerlerinin temelini bireyin dışından kaynaklanan oluşumlar veya ihtiyaçlar belirler.	1.Aşama (cezalandırılma yönelimi): Kendisiyle ilgili olma. Güç ve otoriteye itaat, cezalandırılma korkusu belirleyicidir. Eylem ve hareketler sonuçlarına göre değerlendirilir.
	2.Aşama (ödüllenme yönelimi): Başka bir kişiyle tek boyutta ilgilenme. Kişide temel güdü, kendi ihtiyaçlarını tatmin etmedir. Başkalarının ihtiyaçları ona yarar sağlamadığı sürece ilgisini çekmez.
2. Geleneksel Düzey: Burada ahlâk değerlerinin temeli iyi ve doğru rollere dayanır.	3.Aşama (iyi oğlan/iyi kız yönelimi): İnsan topluluklarına ve grup normlarına önem verme. İki yönlü iletişim. Temel güdü iyi çocuk olup kabul görmektir.
	4.Aşama (otorite yönelimi): Toplumdaki düzene önem verme durumunda, sadece itaat söz konusu olmayıp, toplumu muhafaza etmek esastır.
3. Gelenek Ötesi Düzey: Ahlâk değerleri evrensel esaslara dayanır.	5.Aşama (sosyal anlaşma yönelimi): Toplumun bütününe kararları doğrudur. Toplum kararları herkes anlaşabildiği takdirde değişebilir. Doğru olan şey insanlar arasındaki fikir ve anlaşmalardır.
	6.Aşama (etik ilke yönelimi): Evrensel etik prensipler. Doğru ferden vicdanından doğan şeydir ve doğrular bütün insanlar milletler içi geçerlidir. En önemli etik prensipler adalet, eşitlik vb kavramlardır. Bu prensipler tüm yasalardan yücedir.

Kaynak: Hood ve ark. 2004: 212- 213.

Ergenlik dönemindeki birey, doğruluk ve adalet kavramlarıyla oluşturduğu ahlak değerleri ile standart ahlak değerleri arasındaki çatışmaları fark edebilir. Bu dönemde iyi davranış artık başkalarını sevindiren, başkalarınca da onaylanan davranıştır. Kurallar, doğru ve iyi kavramları, ortak değer yargıları ergenin üst benliğinin bir parçası olmuştur. Yanlış davranmaktan ceza korkusuyla değil, kendisi de doğru ve uygun bulmadığı için kaçınır. Uygun davranışı hem kendi yararına hem de toplumun değerlerine ve düzenine uyduğu için benimser. Sonraki aşamada genç ahlak değerlerinin yere, zamana ve koşullara göre değişebildiğini, bunların göreceli olduğunu kavrar (Yörükoğlu 2000: 52-53).

Ahlaki değer yargılarında ergenliğin erken dönemlerinde cinsiyet farklılığının önemli olduğu ve kızlarda bu değerlerin erkeklerden daha fazla olduğu görülmektedir. Bunun sebebi kızların daha çabuk olgunlaşmaları ve sosyal ilişkilerde daha başarılı olmalarıdır (Papalia ve ark. 2004:410).

Bireylerin yaşadığı topluma göre değişen ahlaki değerler, bireylerin toplum içerisinde kabulü açısından son derece önemlidir. Bireylerin “ahlaklı” yani “iyi insan” olarak değerlendirildiği göz önünde bulundurulduğunda; erinlik döneminin, bireyin yaşam dönemleri içerisinde ayrı bir rolünün olduğu görülmektedir.

Ergenliğe giren çocukta meydana gelen fiziksel değişikliklerde anne ve baba çocuğun fiziksel değişikliklerinin güzel görüldüğünü desteklerse fiziksel uygunluğu mükemmelleşir. Kendini fiziksel tanımlaması ve benlik saygısı da olumlu yönde gelişme gösterir.

2.1.1.6. Toplumsal Gelişim

Toplum tarafından beğeniyle değerlendirilen olumlu toplumsal gelişim bireyin benlik saygısının da artmasına sebep olmaktadır.

Erinlikte önemli bir diğer gelişim boyutu ise toplumsal gelişimdir. Erinlik gelişiminin sosyal alandaki süreçleri, aile, benlik, kişilik uyumu, cinsiyet rollerinin kazanılması, ahlak değerleri, yargılar kültür, okul ortamı ve arkadaş ilişkileri gibi konuları kapsamaktadır. Kısaca ergenin yaşantı içindeki tüm deneyimleri, onun sosyal gelişimini etkileyen ve belirleyen unsurlardır (Aydın 2010: 183).

Toplumsal beklentilere uygunluk gösteren, kazanılmış davranış yeteneği olarak tanımlanabilen toplumsal gelişme, geniş anlamda bireyin doğumuyla başlayan bir evreyi, dar anlamda ise günlük davranış gelişimini kapsamaktadır. Daha yaygın bir tanımla toplumsal gelişme kişinin sosyal uyarıcıya özellikle grup yaşamının baskı ve zorluklarına karşı duyarlık geliştirmesi, grubunda ya da kültüründe başkalarıyla geçinebilmesi, onlar gibi davranabilmesidir (MEGEP 2009: 11).

Toplumsal gelişim, kişinin içinde yaşadığı toplum tarafından kabul edilebilir biçimde davranmayı öğrenme sürecidir. Toplumsal gelişim ömür boyu devam eden bir süreçtir ve insan büyüdükçe yeni çevrelere girdikçe ve statü değiştikçe farklı tipte ilişkiler geliştirir. Ergenlik döneminde yaşanan değişimlerin bir bölümü, ergenlerin sosyal yaşamlarında da yeniliklere neden olur. Bedensel, ruhsal, zihinsel özelliklerinin değişmesiyle ergenler anne ve babalarıyla, arkadaşlarıyla olan ilişkilerinde yeni yaşantılar ortaya koymaktadırlar. Ergenler ailelerinde ebeveynleriyle, okulda öğretmen ve arkadaşlarıyla, okul dışı olan ilişkilerinde yine yakın çevre arkadaşlarıyla olumlu ilişkiler kurma ihtiyacı duyarlar (Eisenbergand Morris 2004:166).

Bireyin toplumsallaşması ilk olarak ailede başlamaktadır. Bu bağlamda ergenin toplumsallaşma süreci aslında çocukluk döneminde başlamış ve ergenlik döneminde ise bu süreç ailesinin dışına taşarak okul çevresi ve dolayısıyla arkadaş grupları ekseninde hızla devam etmektedir. Bu toplumsallaşma sürecinde ergen için önemli gördüğü konularda ailesi, hâlâ bir başvuru kaynağı olmaya devam etmektedir (Koç 2004: 238).

Ergenin arkadaşlık kurmadan toplumsallaşması düşünülemez. Yani arkadaşlık ilişkileri toplumsal ilişkilere öncülük eder. Ergen için arkadaşlar tarafından aranmak, beğenilmek ve benimsenmek benlik saygısının önemli bir koşuludur. Arkadaşlık kurabilmeyi ve sürdürebilmeyi başaran ergen, toplumsal becerilerini de geliştirmiş demektir (Yörükoğlu 2004).

Sosyal çevrenin özelliklerinin ergenlik dönemindeki bireylerin ihtiyaçlarını karşıladığı iyi bir çevre uyumu, davranışsal ve psikolojik problemlerin olasılığını azaltmakta ve böylece çocukluktan ergenliğe geçişte kolaylık sağlamaktadır. Tam tersi kötü bir çevre uyumu ya da ergenin ihtiyaçları ile sosyal çevrenin birbirini karşılayamaması sosyal ve psikolojik gelişimde problemlere neden olmaktadır (Poncelet 2004: 85).

Çocukların ve ergenlerin çevreleriyle ilgili önemli bir yön olarak kendileriyle ilgili bilgi yani geribildirime ihtiyaçları vardır. Kendileri hakkında oldukça pozitif bilgi elde eden bireyler daha pozitif, destekleyici bir çevrede, kendilerini daha sosyal görmektedirler. Kendileri ile ilgili pozitif bilgi almak ergenler için önemlidir. Geribildirim bireylerin kendini kavramalarındaki gelişim için de çok önemlidir (Cassidy ve ark. 2003: 612).

Kendilerini mutlu ve değerli hisseden, sorumluluklarını bilen, birbirine güven duyan bireylerden oluşmuş sağlıklı aile ortamlarında gençlerin hızlı değişimlerine ayak uydurmaları, kendilerini kabul etmeleri ve kimlik geliştirmeleri başarılı bir şekilde olmaktadır. Anne babaların gençlik dönemindeki çocuklarıyla iyi ilişkiler kurabilmeleri için öncelikle kendi aralarındaki iletişimin sağlıklı olması gerekmektedir (Alisinanoğlu 2002: 63).

Bireyin toplum içerisinde artık “ben de varım”, “ben de bir bireyim” diyerek kendini topluma kabul ettirmesi açısından önemli bir dönem olan erenlik sürecinde; geçirdiği toplumsal gelişim, gelecek hayatında toplumun bir parçası olması açısından önem arz etmektedir.

Ergenlikte kimlik oluşumu öncelikli gelişim basamaklarından biridir. Ergenler kimlik oluşumunu tamamlayabilmek için toplumda beliren cinsiyet rolleri ile birlikte çeşitli toplumsal rollerle benlik kavramını bütünleştirirler. Toplum tarafından beğeniyle değerlendirilen olumlu toplumsal gelişim bireyin benlik saygısının da artmasına sebep olmaktadır.

Çocuğun toplum içindeki rolü, arkadaşlık içindeki rolü, aile içindeki rolü yada fiziksel aktivitesindeki rolü örneğin; güzel top oynaması gibi beceriler benlik saygısını arttırmaktadır.

2.2. Fiziksel Aktivite

Günlük yaşantıya makinelerin girmesi, evlerde işi kolaylaştıran aletlerin çoğalması, ulaşım kolaylıkları, televizyon bilgisayar kullanımının yaygınlaşması, fiziksel aktiviteyi kısıtlamış, enerji harcamasını azaltmış ve fiziksel aktivite ile ifade edilen etkinlikler değişime uğramıştır. Özellikle yaş ilerledikçe fiziksel aktivitenin azalmasına bağlı olarak enerji ihtiyacı daha da azalmaktadır. Günümüzde fiziksel inaktivite büyük bir halk sağlığı sorunudur (Çolakoğlu 2003: 275-290; Akandere, Arslan ve Taşkın 2008: 168).

Çağımızda yaşam koşulları insanları daha az hareket eder duruma getirmektedir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO)'nün 2002 raporuna göre, hareketsiz yaşam dünya çapında yılda 1.9 milyon kişinin ölümüne neden olmaktadır. Toplumun büyük bir çoğunluğunda fiziksel aktivite, “spor” kelimesi ile eşanlamlı olarak algılanmaktadır. Oysa fiziksel aktivite, günlük yaşam içinde kas ve eklemlerin kullanılarak enerji harcaması ile gerçekleşen, kalp ve solunum hızını artıran ve farklı şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan aktiviteler olarak tanımlanmaktadır. Bu kapsamda spor aktivitelerinin yanısıra egzersiz, oyun ve gün içinde yapılan çeşitli aktiviteler de fiziksel aktivite olarak kabul edilmektedir. (Bek 2008: 9; Vural, Eler ve Atalay Güzel 2010: 70).

Fiziksel aktivite: iskelet kaslarının kasılması sonucunda üretilen, bazal düzeyin üzerinde enerji harcamayı gerektiren bedensel hareketler olarak tanımlanabilir. Fiziksel aktivite amaçlarına ve yoğunluğuna göre değişik biçimlerde sınıflandırılabilir (Özer 2006).

Fiziksel aktivite, hayatı değiştirebilen güçlü bir ilaçtır ve enerji tüketimiyle sonuçlanan, iskelet kası ile yapılan herhangi bir vücut hareketidir. Etkili bir fiziksel aktivite programı kuvvet, sürat, dayanıklılık, denge, fiziksel-zihinsel fonksiyon ve yaşam kalitesini geliştirebilir (Şahin 2010: 173).

Literatürde araştırmacılar tarafından fiziksel aktivite kavramı ilgili birçok tanım yapılmıştır. Bu tanımlar farklılık ya da benzerlik göstermektedir.

- Fiziksel aktivite enerji kullanarak vücut hareketlerini anlatmak için kullanılan uluslar arası bir terimdir (Baltacı ve ark. 2006: 10).
- Fiziksel aktivite en basit tanım ile enerji harcamak için vücudun hareket etmesi olarak tanımlanmaktadır (Tunay 2008: 7).
- Fiziksel aktivite, iskelet kasları vasıtasıyla vücudun hareketi sonucunda enerji harcanması olarak tanımlanmaktadır. Her türlü fiziksel aktivite; çalışmaların özelliklerine göre farklı şekillerde ortaya konabilir (aerobik, anaerobik veya statik dinamik gibi çeşitlendirilebilir) (Akandere, Arslan ve Taşkın 2008: 168).
- Fiziksel aktivite, enerji tüketimi ile sonuçlanan herhangi bir vücut hareketi olarak tanımlanmaktadır. Yürümek, bisiklete binmek, oyun oynamak, paten kaymak, ev temizlemek, dans etmek ya da merdiven çıkmak gibi fiziksel aktiviteler de spor kapsamında ele alınabilir. Bu nedenle spor günlük hayatın ayrılmaz bir parçasıdır (Arslan ve ark. 2003: 250).

Erken yaşlarda fiziksel aktivite alışkanlığını kazanmak, yetişkinlikte etkin yaşam biçimini desteklemek için önemlidir ve erken yaşlarda fiziksel aktiviteye başlayan çocuklar, daha sonra da aktivite yapmaya devam etmektedirler (Vaizoğlu ve ark. 2004: 64).

Çocukluk ağından itibaren düzenli aktivite alışkanlığı kazandırmak, egzersiz günlük yaşamın vazgeçilmez bir parçası haline getirmek ve en azından her birey için günlük bedensel aktivite miktarını arttırmak bireysel sağlığımızın korunması ve ileride karşılaşılabilecek sağlık tehditlerinin azaltılması konusunda oldukça büyük öneme sahiptir (Bek 2008: 8).

Dünyanın birçok coğrafyasında yapılmış elliden çok araştırmada, düzenli egzersiz programına katılan kişilerde egzersizin benlik kavramı üzerine etkisi araştırılmış ve bu çalışmaların % 60' ında benlik kavramında önemli iyileşme ortaya çıktığı rapor edilmiştir (elikkol, Ahmet. <http://www.celikkol.org/benlikkavramı.htm> 25.03.2012).

Diğer bir ifade ile fiziksel aktivite bireyin sağlıklı bir yaşam sürebilmesi açısından hayatının her evresinde önemli görölmektedir.

2.2.1. Fiziksel Aktivitenin Tipleri

Bir kişinin veya grubun fiziksel aktivitesi çoğunlukla aktivitenin gerçekleştiği ortama göre sınıflandırılır. Bilinen kategoriler; iş, ev ve ev çevresi aktiviteler, kişi bakımı, boş zaman, spor veya ulaşımı içerir. Boş zaman aktivitesi, yarış sporları, rekreasyonel aktiviteler (bisiklete binme, dağa tırmanma vb.) ve egzersiz eğitimi gibi daha alt kategorilere de ayrılabilir (Hallal ve ark. 2003: 1894).

Düzenli fiziksel aktivite vücut sağlığının korunmasında önemli bir faktör olarak yaşam biçimini yansıtmaktadır. Çalışmalar farklı fiziksel aktivite tiplerinin, sıklık ve yoğunlukla ilişkili olarak farklı olumlu etkilerinin olduğunu göstermektedir (Şahin, 2010: 173).

Fiziksel aktivitenin en önemli faydası insanların fiziksel uygunluklarının gelişmesine katkıda bulunmaktır. Fiziksel uygunluk günlük zorlayıcı aktivitelerin üstesinden gelen, çeşitli fiziksel aktiviteye katılan ve böylece sağlıkları için tehdit unsuru olan risk faktörlerini azaltan iyi olma durumu olarak ifade edilir (Yan 2007: 3).

Tarih boyunca sağlık çalışanlarının büyük çoğunluğu sedanter bireylerin aktiflere göre daha çok hastalıklara maruz kaldıklarını gözlemişlerdir. Konuyla ilgili ilk örnek sayılan İngiliz hekim Thomas Cogan (1584) 'Sağlık Cenneti' adlı kitabında sedanter yaşamın hastalıklara daha açık olduğundan söz etmektedir.

Hindistan'da uygun bir beslenme ve fiziksel aktivite günlük yaşamın en gerekli prensipleri olarak bilinmektedir.

Amerikan kızıl derili kültüründe de koşu yaşamın bütün önemli dönemlerinde öncelikle yer alan bir aktiviteydi. Avrupalılar gelmeden önceleri kızıl derililer haberleşmek için, savaşmak için ve avlanmak için, koşarlardı. Koşu Amerikalı yerlilerin metafizik dünyaları ve fiziksel dünyaları arasında bağ oluşturan bir aktivite olarak yer almaktaydı.

Modern batı kültürünün koruyucu hijyen pratiklerinden fiziksel aktivite biçimine kadar bir çok uygulamalarında Eski Yunan egzersiz ve sağlık ideallerinin etkisi bulunmaktadır (Özer, 2006).

Batı tarihinin büyük kısmında filozoflar, bilimciler, hekimler ve eğitimciler fiziksel olarak aktif olmanın sağlıklı yaşamaya yardımcı olacağı, fiziksel fonksiyonu geliştireceği ve yaşam süresini uzatacağı fikrini öne sürmüşlerdir.

Eski Yunanlılar arasında sağlıklı yaşam için uygun miktarda fiziksel aktivitenin gerekli olduğu konusundaki düşünce en az Milattan önce 5. Yüzyıla aittir. Antik dönemdeki 'sağlık kanunu' dersleri günümüz düşünceleriyle benzerlik göstermektedir.

Fiziksel verimlilik terimi 1930'lu yıllarda yaygın biçimde kullanılıyordu. Diğer bir terim olan fiziksel kondisyon araştırma raporları içinde yer alıyordu. 1936'da Arthur Steinhaus, 'Journal of Health Physical Education and Recreation' adlı dergide ilk kez fiziksel uygunluk adlı bir makale yayınlamıştır.

Newyork Üniversitesi Bellevue Tıp Merkezi Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Enstitüsünde, Hans Kraus ve Ruth Hirschland test edilen Amerikan çocuklarının %56,6'sının sağlık için gerekli minimum standartlarda olduğunu belirlediler. Bu oran Avrupalı çocuklarla (% 8,3) karşılaştırıldığında bir reform yapılması gerektiğini ortaya çıkardı. Test sonuçları Başkan Eisenhower'a iletildiğinde Başkan, 1955 yılında bu konunun derinlemesine incelenmesi için bazı egzersiz uzmanlarını toplantıya çağırdı. Amerikan gençliğinin fiziksel uygunluğu üzerine 1956 Haziran ayında düzenlenen başkanlık konferansına hükümetten, beden eğitiminden, tıptan, halk sağlığından, spordan, sivil toplum örgütlerinden ve rekreasyonel organizasyonlardan 150 lider katıldı. Bu toplantı Başkanlık Fiziksel Uygunluk Konseyinin kurulmasına öncülük etti. Bu konsey daha sonra 1968 yılında 'Başkanlık Fiziksel Uygunluk ve Spor' adını aldı. Konsey her yaştaki Amerikalının fiziksel uygunluğunun ve sporun geliştirilmesini üstlendi.

1970'li yılların ortalarında performanstan çok sağlığın öne çıkarılması gereği duyuldu, egzersizin ve fiziksel uygunluğun faydaları yeniden ele alınmaya başlandı. 1975 yılında AAHPER sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk ile performansla ilişkili atletik yeteneğin farklılığının bilinmesi gerektiğini vurguladılar (Özer, 2006:8).

Sağlık: 1988 fiziksel aktivite, fiziksel uygunluk ve sağlık uluslararası konsensüs konferansında; sağlık; insanın fiziksel, sosyal ve psikolojik bakımdan kondisyonu olarak tanımlanmıştır.

1978 de orijinal bildirgenin yayınlanmasından beri en önemli farklılık fiziksel uygunluğa karşı sağlığın ön plana çıkarılması olmuştur. Sağlık için yapılacak egzersizin nicelik ve nitelik bakımından fiziksel uygunluk için düzenlenen antrenmandan farklılık olabileceği öne sürülmüştür. Şimdi açıkça biliniyor ki düşük düzeyde fiziksel aktivite maksimal oksijen kullanımını arttırmaya da bazı dejeneratif hastalıkların riskini azaltmaktadır. ACSM (Amerikan spor hekimliği koleji) sık, daha uzun süreli fakat düşük

yoğunlukta yapılan düzenli egzersizin sağlık için yararlı olduğunu vurgulamıştır. (Özer, 2006:14).

WHO'ya göre sağlık "sadece hastalık ve sakatlığın olmayışı değil, bedensel, ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyilik hali" olarak tanımlanmaktadır (Akt: Ayçeman 2008).

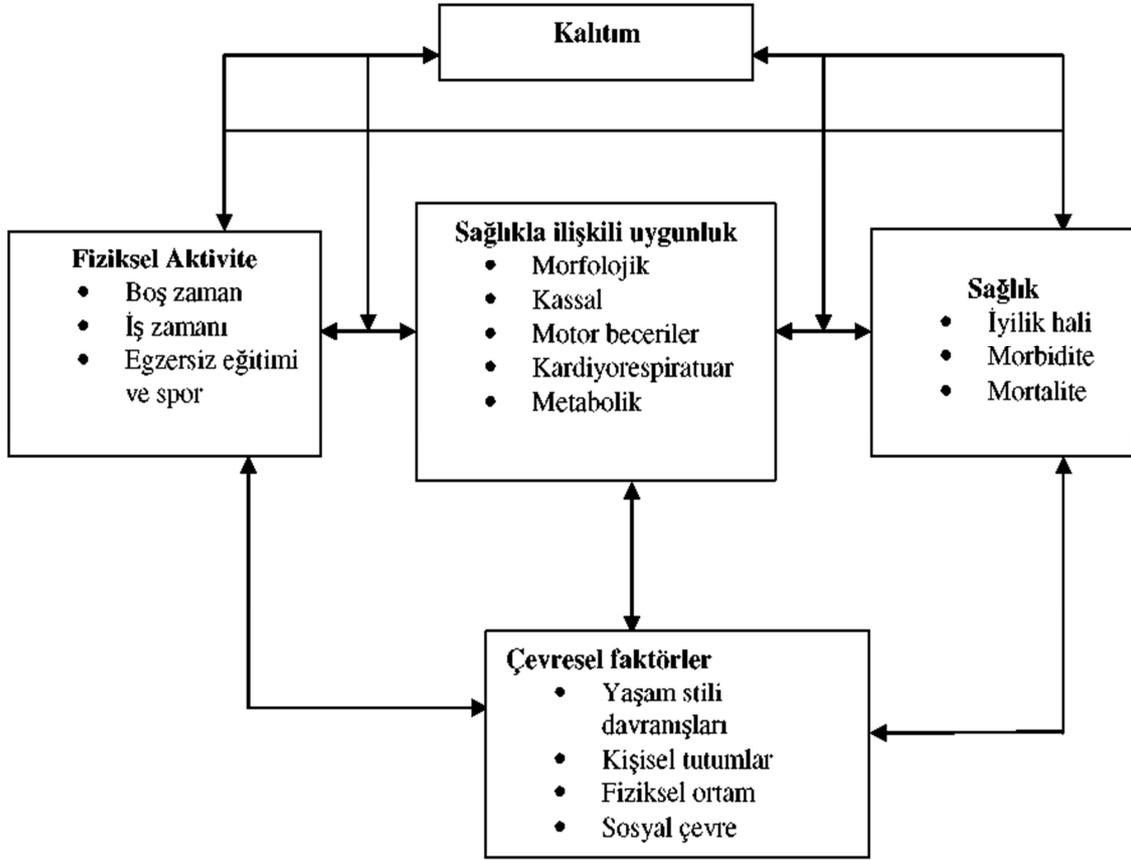
Günümüzde toplumun fiziksel aktivite konusunda bilgi düzeyinin yetersiz olması, fiziksel aktivitenin sağlık için öneminin yeterince anlaşılabilmesi ve giderek daha hareketsiz bir yaşam tarzının benimsenmesi kronik hastalıkların görülme sıklığını arttıran önemli nedenlerden biri olmuştur (Baltacı 2008).

Fiziksel aktivite eksikliği veya hareketsizlik, kalp ve damar hastalıklarına, şişmanlık, akciğer kanseri, yüksek tansiyon, depresyon ve osteoporoz gibi hastalıklara sebep olabilmektedir. Düzenli fiziksel aktivite toplum sağlığının geliştirilmesi ve başta kalp hastalıkları, şişmanlık, kemik erimesi, şeker gibi kronik birçok hastalığın önlenmesinde önemli rol oynamaktadır (Arslan ve ark. 2003: 250). Çocukluk dönemi boyunca fiziksel aktivite normal büyüme ve gelişmeyi koruma anlamında göz önünde bulundurulması gereken önemli bir unsurdur. Fiziksel aktivitenin sağlık, büyüme ve motor gelişim ile ilişkisi önemlidir, bu konuyla ilişkili araştırmalarda bulunmaktadır (Fisher ve ark. 2006: 684).

Çocukluk ve adölesan dönemi boyunca yapılan fiziksel aktivite sadece spor branşları için gereken en üst performansa ulaşmayı sağlamaz, bunun yanında sağlığımıza katkıda bulunur (Bailey ve Martin 1994).

Araştırmalarda düzenli fiziksel aktivitenin, bazı hastalıkların risk faktörlerini azaltmakla birlikte, genel sağlık durumuyla oldukça yakın ilişkili olduğu belirtilmiş, planlanmış egzersiz programlarının, genel sağlık durumunu iyileştirirken uzun dönemde ise birçok hastalığın temelinde rol oynayan obezitenin de önlenmesinde önemli olduğu vurgulanmıştır (Çetin ve ark. 2008: 197).

Fiziksel aktivite, uygunluk ve sağlık arasındaki ilişki modeli Şekil 2.1’de gösterilmiştir.



Şekil 2.1. Fiziksel Aktivite, Uygunluk ve Sağlık Arasındaki İlişkiler Modeli

Kaynak: Vanhees ve ark. 2005: 103.

2.2.2. Fiziksel Aktivitenin nemi

Fiziksel aktivite, zinde ve neşeli günlük yaşam, vücudu hastalıklara karşı koruma, alınan fazla enerjinin doğal bir Şekilde harcanıp Őiřmanlıđın nlenmesi, yaşlanma ve yaşlanmanın getirdiği organik gerilemenin yavaşlatılması, solunum ve dolaşım sistemlerinin üstün kapasiteye ulaşması ve bu kapasitenin korunması, sinirsel gerginliklerin azaltılması ve koroner damar hastalıklarının getirdikleri ölüm olaylarını önleyici ve koruyucu etkinin arttırılması, kasa bağlı eklem dokularının sağlık ve işlerliğinin korunması, sosyal kaynaşmanın sağlanıp yalnızlıktan kurtulmak ve duruş bozukluklarının önlenmesinde etkili olmaktadır (Arabacı ve ankaya 2007: 2).

Her yaşta fiziksel aktivitenin sağladığı yararlar önemlidir. Fiziksel aktiviteye önem vermeyen saatlerce bilgisayar veya televizyon başında oturan çocukların ve gençlerin obeziteye daha yatkın oldukları bilinmektedir. Çünkü bu oturma süresince yiyecek tüketimlerinde de artış olmaktadır. Çocuklara ve gençlere uygun fiziksel aktivite alışkanlığının kazandırılması ve bu davranışını alışkanlık haline getirmesini sağlamak önemlidir. Sağlıklı ve verimli bir toplumun geleceği olan ergenlerde sağlıklı yaşamın kalitesi ve yıllarını artırmak, olabilecek sağlık problemlerini elimine etmek ve boş zamanlarında aktivitesi olmayanlar için aktivite süresini artırmak amacıyla okul saatleri dışında geçirilen saatlerde boş ve spor alanların kullanım olanakları sağlanmalı ve fiziksel aktivite ve fitness programlarını özendirme çalışmaları artırılmalıdır. Her gün fiziksel olarak aktif olmak amaçlanmalıdır (Baltacı ve ark. 2006: 34; www.ailehekimligi.gov.tr 09.02.2012).

Günlük düzenli fiziksel aktivite, sağlıklı beslenme ile birlikte kronik hastalıkların önlenmesindeki en önemli öğedir. Fiziksel aktivite, bireysel olarak kronik hastalıkları önlemede, toplumsal olarak halk sağlığının iyileştirilmesinde etkilidir ve kadın, erkek, her yaştaki bireye fiziksel, sosyal, zihinsel ve ruhsal yararlar sağlamaktadır. Fiziksel aktivite, beslenme alışkanlıklarının düzeltilmesi, sigara, alkol ve uyuşturucu kullanımının azaltılması, iş kapasitesinin artırılması, sosyal ilişkilerin güçlendirilmesi gibi durumları olumlu olarak etkilemektedir (Akyol, Bilgiç ve Ersoy 2008: 9).

2.2.3. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler

Psikolojik, fizyolojik ve davranışsal değişkenleri de içeren birçok değişken fiziksel aktiviteyi etkilemektedir. Fiziksel aktivitenin engelleri arasında; en çok rapor edilen zaman eksikliğidir. Çalışmalar sigara içenlerin sigara içmeyenlere göre egzersiz programlarını bırakmaya daha yatkın olduğunu rapor etmişlerdir. Vücut kompozisyonunun fiziksel aktivite alışkanlığının kuvvetli bir belirleyicisi olmamasına karşın, obez olan kişiler genellikle inaktiftir. Fiziksel aktivite ile ilgili faktörler aşağıda belirtilmiştir (Trost ve ark. 2002: 1999; Nahas, Goldfine ve Collins 2003: 42-56; Saelens ve ark. 2003: 1556).

- **Demografik ve biyolojik faktörler:** Yaş, iş durumu, çocuğunun olması, eğitim, cinsiyet, kalıtım, kalp hastalığı için yüksek risk, maaş ve sosyo-ekonomik durum, yaralanma hikayesi, medeni durum, obezite, ırk.

- **Psikolojik, bilişsel ve emosyonel faktörler:** Davranışlar, egzersizin engelleri, egzersizden zevk alma, beklenen yararlar, egzersiz yapma niyeti, sağlık ve egzersiz hakkında bilgi, zamanın olmaması, ruhsal durum bozukluğu, inanç, kişilik değişiklikleri, zayıf vücut yapısı, psikolojik sağlık, kendine güven, motivasyon, stres.
- **Davranışsal nitelikler ve beceriler:** Çocukluk ve yetişkinlik dönemindeki aktivite hikayesi, alkol, çağdaş egzersiz programı, beslenme alışkanlıkları, geçmiş egzersiz programı, değişimler, okul sporları, engellerle başa çıkma becerileri, sigara içme, A tipi kişilik paterni.
- **Sosyal ve kültürel faktörler:** Sosyal sınıf, egzersiz modelleri, grup uyumu, geçmiş aile etkileri, doktorun etkileri, sosyal izolasyon, aile ve arkadaşlardan sosyal destek.
- **Fiziksel çevre faktörleri:** Hizmetlerden yararlanma, ışıklandırma, mevsim/hava (sıcak, yüksek nem, soğuk, rüzgarlı), programların maliyeti, yapılan ortamın estetik görüntüsü ve manzara, sıklıkla diğerlerini egzersiz yaparken izleme, yoğun trafik, ev ekipmanları (egzersiz bisikleti, yüzme havuzu, egzersiz videosu), yürüme/bisiklete binme ve rekreasyonel alanların (basketbol veya golf sahası, jimnastik salonu, park) varlığı ve bu alanların kolay ulaşılabilir olması, yokuş alanlar, başıboş köpekler, suç işleme oranı ve güvenlik, fiziksel aktivitenin yapıldığı zeminin yüzeyi (düz, bozuk, karla kaplı, buzlu).
- **Fiziksel aktivitenin özellikleri:** Şiddet, algılanan efor.

2.2.4. Düzenli Fiziksel Aktivitenin Yararları

Günlük yaşamda fiziksel hareketsizliği içeren bir yaşam tarzı, sakatlık ve mortalite açısından önemli rol oynamaktadır. Düzenli fiziksel aktivitenin farklı kronik hastalıkları önleyebileceği veya geciktirebileceği gerçeği günümüzde iyi anlaşılmıştır (Pitta ve ark. 2006: 283).

Fiziksel aktivite, özellikle çocukların sağlık gelişimi açısından yararlıdır. Düzenli fiziksel aktivite, çocukların ve gençlerin sağlıklı gelişmesi ve büyümesinde, kötü alışkanlıklardan kurtulmasında ve sosyalleşmesinde, yetişkinlerin çeşitli kronik hastalıklardan korunmasında veya bu hastalıkların tedavisinde veya tedavinin desteklenmesinde, yaşlıların aktif bir yaşlılık dönemi geçirmelerinin sağlanmasında bir başka deyişle tüm hayat boyunca yaşam kalitesinin yükseltilmesi açısından önemli farklar yaratabilmektedir (Menteş, Mentеш ve Karacabey 2011: 966).

Sağlık için egzersizin temel amacı; hareketsiz bir yaşantının neden olduğu organik ve fiziki bozuklukları önlemek veya yavaşlatmak, beden sağlığının temeli olan fizyolojik kapasitesini yükseltmek, fiziksel uygunluğu ve sağlığı uzun yıllar muhafaza etmektir. Gelişmiş ülkelerde olduğu gibi ülkemizde de egzersize olan ilgi gün geçtikçe artmaktadır. Bunun nedenlerinden birini biyolojik bir dengeleme şeklinde açıklamak mümkündür (Zorba ve Saygın 2009).

Hareketsiz yaşam, tüm dünyada giderek artan bir boyuta ulaşmıştır. Hareketsiz yaşamın neden olduğu bedensel, ruhsal hastalık ve sorunların kaygı verici düzeylerde olduğu otoriteler tarafından kabul edilmektedir. İnsanların acı çekmesi, üretkenlik kaybı ve sağlık kaygıları olması nedeniyle de toplumsal maliyet giderek yükselmektedir. Fiziksel aktivite birçok hastalık için hem önleyici, hem de iyileştirici etkilere sahiptir (Akyol, Bilgiç ve Ersoy 2008: 9).

Düzenli olarak çocukluktan itibaren kazanılan fiziksel aktivite, bireylerin psikolojik ve fizyolojik sağlıklarının daha iyi olması açısından önem arz etmektedir.

2.2.5. Fiziksel Aktivite Önerileri

Hareketsiz yaşamın doğuracağı sonuçlar iyi bilinmektedir. İnsanlar daha aktif olduğunda, kalp hastalıklarından ölüm riski, kanser ve diyabet riskleri azalır, ağırlıklarını daha kolay yönetirler, fiziksel iş kapasiteleri artar ve kas ve kemik sağlıkları, aynı zamanda psikolojik iyi hal ve yaşam kaliteleri de gelişir. Fiziksel aktivite ile sadece beklenen yaşam süresinin uzaması değil, kalitesinin de artacağı araştırma sonuçlarıyla kanıtlanmıştır (Yıldırım, Akyol ve Ersoy 2008: 16).

Erinlik dönemindeki kız ve erkek çocuklara fiziksel aktivite alışkanlığı kazandırmak için; güzel havalarda okula servisle veya taşıtla gitmek yerine yürüyerek gidilmesi ailelerce önerilmelidir. Ayrıca okulda beden eğitimi dersleri daha aktif hale getirilerek, öğrencilerin fiziksel aktiviteleri sevmeleri, ilgili oldukları spor dalına yönlendirme yapılmalıdır.

Özellikle bu dönemde televizyona ve bilgisayara karşı ilgisi artan çocukların, bu ilgileri dağıtıcı, fiziksel aktiviteler planlanmalı, akranlarıyla daha çok zaman geçirebilecekleri hem sosyal hem fiziksel gelişimlerine olumlu kazanımlarının olabileceği izcilik gibi aktivitelere katılmasına olanak sağlanmalıdır.

Aktivitenin farklı tür ve yoğunlukları, sağlığın ve zindeliğin farklı yönlerini geliştirmektedir. Örneğin, öğle aralarında hafif bir yürüyüş dolaşimsal zindelik gelişimi sağlamak için yeterli olmasa da, işe sağlıklı bir ara vermeyi sağlamakta, ruh halini geliştirmekte, stresi azaltmakta ve aynı zamanda vücut ağırlık kontrolüne de katkıda bulunmaktadır. Günlük yaşam ve boş zamanlarda küçük, fakat düzenli aktiviteler enerji dengesinin sağlanması ve uzun dönemde ağırlık kontrolünde anlamlı bir fark yaratabilir. Örneğin, her gün televizyon izlemek yerine, bir saat ayakta kalmak yılda 1-2 kg yağ harcaması ile sonuçlanabilir. Günlük olarak yapılan 20 dakikalık tempolu yürüyüşler, yılda 5 kg'lık bir vücut ağırlığı kaybı ve birçok insan için kardiyovasküler zindelik ve diğer olası bedensel ve ruhsal sağlık yararları sağlayacaktır. Televizyon izleme gibi sedanter işlere harcanan zamanda da olumlu bir azalma olacaktır (Akyol, Bilgiç ve Ersoy 2008: 13; Yıldırım, Akyol ve Ersoy 2008: 16).

Şekil 2.2'de Aktivite Piramidi verilmiştir. Piramidin alt düzeyindeki aktiviteleri artırılmaya çalışılmalıdır.



Şekil 2.2. Aktivite Piramidi

Kaynak: Akyol, Bilgiç ve Ersoy 2008:15.

Yukarıda verilen fiziksel aktivite etkinliklerinin düzenli yapılması önerilmektedir. Bu sayede hareketsiz yaşamdan kurtulmak ve sağlıklı bir yaşam sürmek mümkün olmaktadır. Küçük gibi görünüp önemsiz sayılan bu aktiviteler hayatımızın sosyal ve ruhsal yönlerine olumlu etkiler yapmakta ve kendimizi daha canlı ve mutlu hissetmemizi sağlamaktadır.

2.2.6. Fiziksel Aktivite Değerlendirme Yöntemleri

Fiziksel aktivitenin ölçülmesindeki amaç bireylerin ne kadar fiziksel aktivite ile ilgilendiğini, sağlık durumlarında fiziksel aktivitenin rolünü, fiziksel aktivite davranışlarını ilgilendiren faktörleri ve etkileyen sebepleri öğrenmektir. ACSM (Amerikan Spor Hekimliği Koleji) bir kişinin fiziksel aktiviteden sağlık açısından yarar sağlayabilmesi için günde en az 150 kcal veya haftada 1000 kcal'lık enerji kaybına yol açacak fiziksel aktivite yapmasını önermektedir (Morrow ve ark. 2000).

Fiziksel aktivite ölçümünde tek bir standart olmamakla birlikte değerlendirmede kullanılan farklı yöntemler, fiziksel aktivitenin bazı boyutlarını ve niteliğini ölçmekte ve çoğu değerlendirme yöntemi, enerji tüketim miktarı üzerinde odaklanmaktadır (Şahin 2010: 173).

Fiziksel aktivite değerlendirme yöntemleri temelde doğrudan ve dolaylı ölçüm yöntemleri olarak iki başlık altında incelenebilir. Direkt ölçüm yöntemleri daha kesin ve doğru sonuçlar vermekle beraber, yüksek maliyet gereksinimleri, özel koşul gereksinimleri gibi diğer birçok sebeplerle beraber geniş denek grupları, saha çalışmaları için uygun yöntemler değildir. Daha çok laboratuvar araştırmalarında tercih edilmektedirler. Çift etiketli su (Double Labeled Water-DLW) ve kalorimetrik ölçüm yöntemleri bu gruptaki altın standart yöntemlerdir. Anket kullanım, gözlem metodu, kalp hızının kaydedilmesi, akselometre, pedometre, aktivite günlüğü tutturulması, indirekt kalorimetre ve metabolikholter ise saha testleri olarak kullanılan değerlendirme yöntemlerindedir (Yolcu 2008).

Fiziksel aktivite değerlendirilmesinde kullanılacak yöntemlerin birbirlerine göre avantaj ve dezavantajları vardır. Yöntemin belirlenmesinde; grubun büyüklüğü, yaş ve cinsiyet özellikleri, maliyet, süre ile yöntemin güvenilirliği ve geçerliliği göz önüne alınmalıdır (Çetin ve ark. 2008: 197).

Fiziksel aktiviteyi değerlendirmek için kullanılan ölçüm yöntemleri Tablo 2.2’de gösterilmiştir.

Tablo 2.2. Fiziksel Aktiviteyi Değerlendirmek İçin Kullanılan Ölçüm Yöntemleri

Kriter Yöntemler	Objektif Yöntemler	Subjektif Yöntemler
-Davranışsal gözlem -Direkt kalorimetre -İndirekt kalorimetre -Çift katmanlı su yöntemi	-Kalp hızı monitorizasyonu -Pedometre -Akselerometre -Stabilometre	-Günlük -Kayıt -Geçmiş sorgulayan anketler -Retrospektif geçmiş veriler -Evrensel anketler

2.2.6.1. Kriter Yöntemleri

Fiziksel aktivite değerlendirme yöntemlerinden ilki kriter yöntemlerdir. Kriter yöntemler; doğrudan gözlem, direkt kalorimetre, indirekt kalorimetre ve çift katmanlı su yöntemi olmak üzere dört başlık altında gruplandırılmaktadır. Bu yöntemler aşağıda kısaca açıklanmıştır.

Davranışsal Gözlem: Doğrudan izleme yoludur ve deneyimli bir gözlemci tarafından motor aktivitelerin direk davranışsal gözlemidir. Kullanılan en erken değerlendirme yöntemlerinden bindir. Aktivitenin şiddeti, süresi, tipi, aktivitenin yapıldığı fiziksel ve sosyal çevre ve diğer özellikler kaydedilir. Bu yaklaşımlar yoğun iş gücü gerektirebilir. Bundan dolayı geniş çaplı çalışmalarda uygulanması açısından pahalıdır ve çok zaman gerektirmektedir. Çoğunlukla çalışmaya katılanlar tarafından kolay kabul edilir. Ayrıca diğer tekniklerin birçoğunun çocuklara uygun olmaması nedeniyle çocuklarda en çok kullanılan yöntemdir (Vanhees ve ark. 2005: 105).

Direkt Kalorimetre: Isı üretimi veya ısı kaybının ölçülmesiyle değerlendirilen enerji harcamasıdır. Diğer yöntemlerle karşılaştırıldığında altın standarttır. Pratik uygulamaya çok uygun olmaması, büyük popülasyonlarda uygulanamaması, pahalı ve zor bir yöntem olması nedeniyle araştırmalarda çok tercih edilmemektedir (Vural 2010: 15).

İndirekt Kalorimetre: Isı üretiminin ölçümü veya oksijen ve/veya karbondioksit üretimi ölçülerek bulunan enerji harcamasıdır (Vural 2010: 15).

Çift Katmanlı Su Yöntemi: Önemli bir fizyolojik ölçümdür. Bu yöntem bireylerin laboratuvar koşulları dışına, günlük yaşamlarında ekipman kullanmayı gerektirmeden

enerji tüketimini doğru ölçebilen tek yöntemdir. Bu özelliği ile diğer ölçüm yöntemlerinin geçerliliklerinin değerlendirilmesinde altın standardı oluşturmaktadır. Çift katmanlı su yönteminin kullanımı, enerji harcamasını değerlendirmede araştırmacılara yol göstericidir. İki stabil izotop ($2H_2O$ ve $H_2^{18}O$) kullanılarak, idrarda bir kaç hafta veya gün devamlı ölçülür. Araştırmacılar karbondioksit üretim hızını-zaman boyunca insanların enerji üretiminin hızındaki yansımayı hesaplayabilir. Vücut ağırlığına göre, çalışmaya katılanlar bu izotopların belli bir miktarını içer. Bir kitle spektrometresi idrarda metabolize olmayan izotop miktarını bulmak için kullanılır.

Bu teknik, az eforla objektif veri sağlamasına rağmen, iki dezavantajı vardır. Bunlar, göreceli olarak yüksek maliyetinin olması ve yapılan aktivitelerin tiplerini ayırt etmedeki yetersizliğidir. Bu tekniğin, indirekt kalorimetre ile karşılaştırıldığı zaman doğru sonuç verdiği kanıtlanmıştır (Livingstone, Prentice ve Coward 1990: 60; Vanhees ve ark. 2005: 105).

2.2.6.2. Objektif Yöntemler

Fiziksel aktivite değerlendirme yöntemlerinden bir diğeri ise objektif yöntemlerdir. Bu yöntemler mekanik veya elektronik ölçümler grubu ile ilgilidir. Çeşitli aletler kalp hızını monitorize etmede kullanılmaktadır. Sonuçta fiziksel aktivitenin süresi ve şiddetini yansıtan fizyolojik özelliklerin devamlı kaydını sağlamaktadır. Mekanik veya elektronik cihazlar veya fizyolojik ölçümler boyunca fiziksel aktivitenin doğrudan ölçümü, anketlerin en büyük alternatifidir. Bu tür yaklaşımlar zayıf hafıza problemini elimine etmektedir. Fakat fiyat yüksekliği nedeniyle kullanımları sınırlıdır. Test yapılan kişilerin bu cihazları üstünde taşımak durumunda olması dezavantajıdır. Sonuç olarak, bu ölçümler son zamanlarda daha geniş çalışmalarda kullanılmaya başlansa bile, temel olarak az sayıda olguda yapılabilir (Vural 2010: 15).

Fiziksel aktiviteyi değerlendirmede kullanılan objektif yöntemler; kalp hızı monitorizasyonu, hareket algılayıcıları, pedometreler ve akselerometreler olmak üzere dört başlık altında kategorize edilebilir. Bu yöntemlerle ilgili aşağıda kısaca bilgiler verilmiştir.

Kalp Hızı Monitorizasyonu: Kalp hızı tipik olarak, fiziksel aktivitenin günlük enerji harcamasını (oksijen tüketimi gibi) belirlemede kullanılmaktadır. Fiziksel aktivitenin bir ölçümü olarak kalp hızının kullanımı umut vericidir. Çünkü geniş kas gruplarında yapılan dinamik egzersiz sırasında kalp hızı ve enerji harcaması arasında güçlü bir pozitif

ilişki olduğu bilinmektedir. Kalp hızı laboratuvar ve saha çalışmalarında EKG monitorizasyonu ile karşılaştırıldığında geçerli olduğu bulunmuştur. Göreceli olarak düşük maliyetlidir. Noninvazivdir. Teknolojik gelişmeler sayesinde kalp hızı kayıt bilgilerini günler veya haftalar boyunca depolayabilir. Kalp hızı monitorizasyonunun en önemli dezavantajı ise her kişi için kalp hızı-enerji harcaması eğrisinin kalibre edilmesi gereklidir. Diğer limitasyon, istirahatte ve düşük şiddetli fiziksel aktiviteler için kalp hızı ve enerji harcaması arasındaki ilişki değişkendir. Monitörlerin birçoğunun, katılımcı tarafından uzun dönemler takılması gerekir (Strath ve ark. 2000: 466).

Fiziksel aktivitenin değerlendirilmesinde, kalp hızının kullanıldığı diğer yaklaşımlar, günlük aktiviteler sırasındaki kalp hızı değişikliklerinin zamanının kaydedilmesi, istirahat kalp hızı ve ortalama günlük kalp hızı arasındaki farklılığın kullanılması ve istirahat kalp hızına göre ayarlanan kalp hızı zaman eğrisinin altında kalan alanın integrasyonunun kullanılmasıdır. Kalp hızı yalnızca fiziksel aktivite seviyesini belirlemek için yeterli olmayabilir. Psikolojik stres veya vücut ısısında değişiklikler gibi diğer faktörler, gün boyunca kalp hızını önemli derecede etkiler (Vural 2010: 16).

Hareket Algılayıcıları: Hareket algılayıcıları, belirli bir zaman dönemi içerisinde fiziksel günlük yaşam aktivitesini objektif olarak belirlemek için kullanılabilen, vücut hareketini tespit etmede kullanılan gereçlerdir. Bu gereçler temel olarak pedometreleri (adımların ölçülmesi) ve akselerometreleri (vücut ivmelenmesinin tespiti) içermektedir (Vanhees ve ark. 2005: 105).

Pedometreler: Hareketlerin toplam miktarını ve dikey salınımı ölçmek anlamına gelmektedir. Pedometreler özel olarak yürümeyi değerlendirmek için yapılmıştır. Pedometreler sadece adım sayısını değerlendirebilmekte, ancak adım hızı değişkeniyle, enerji tüketimi ve kat edilen mesafe de değerlendirilebilmektedir. Pedometre orta düzeyde mesleki aktiviteleri ölçmek için uygundur (mesleğin gerektirdiği oturma, ayakta durma ve yürüme gibi). Pedometreler yukarı kaldırma gibi üst ekstremiteler ile yapılan statik çalışmaları tespit edemezler ve sadece bir yönde yapılan hareketleri ölçebilmektedirler.

Yine bisiklet ile bayır aşağı ya da yukarı çıkış arasındaki farkı ortaya çıkarmada, statik işi tespit etmekte ve aktivitelerin yoğunluğunu kayıt etmekte yeterli değildir. Yavaş yürüme hızında doğru kayıt yapamadığı bazı araştırmacılar tarafından da tespit edilmiştir. Mesafe hesaplamasında hız ya da yürüme boyunca adım uzunluğunda değişiklikler olur ve mesafe ölçülürken yatay ekseninde yapılan hareketlerin sonuçları olmayacaktır. Sonuç olarak

akselerometre ile ölçülen dikey hareketler pedometre ile ölçülemeyecektir. Ölçüm sırasında pedometrenin yerleştirildiği bölge (el bileği ayak bileği gibi) de ölçüm sonuçları üzerinde etkilidir. Bele yerleştirildiğinde, ayak bileğine yerleştirildiği zamankinden daha doğru değerler verir. Bütün bu sınırlılıklarına rağmen pedometre bazı popülasyon çalışmalarında kullanılmaktadır (Vanhees ve ark. 2005: 108; Şahin 2010: 177).

Akselerometreler: Akselerometre hareketleri dikey, yan ve yatay olarak ölçebilmektedir. Bu ölçüm yöntemi laboratuvar temelli çalışmalarda kullanılmakta, geniş alan çalışmaları için tavsiye edilmemektedir. Akselerometre hem adım frekansını hem de hareketin yoğunluğunu ölçebilmekte, su aktiviteleri için ve statik aktiviteler ya da vücut ağırlık merkezinin küçük olduğu bisiklet ve kürek gibi aktiviteler de iyi sonuç alınmadığı ileri sürülmektedir. Akselerometre, dirençli (ağırlık kaldırma ve bisiklet gibi) ve meyilli yüzeyde yapılan aktivitelerdeki (bayır yukarı gibi) hareketlere karşı duyarsızdır. Alet bölgesel beden hareketleri ile sınırlıdır (Şahin 2010: 177).

Üç boyutlu akselerometreler bütün hareketleri izlemede yeterlidir. Pedometrede olan (bisiklet binme, yüzme, üst ekstremitte hareketleri, ağırlık taşıma veya tırmanma gibi aktivitelerin doğru algılanamaması) engeller akselerometreler için de geçerlidir. Serbest yaşam koşullarına uygun olması, uzun zaman kayıt alabilmesi, spesifik bir aktivitenin ölçümü için kullanılabilmesi, hafif olması akselerometrenin avantajlarından. Anket çalışmalarının güvenilirliğinde en sık tercih edilen objektif yöntemlerdendir (Vural 2010: 18).

2.2.6.3. Subjektif Yöntemler

Fiziksel aktivite değerlendirme yöntemlerinden bir diğeri ise subjektif yöntemlerdir. Fiziksel aktivite davranışların karmaşık bir yapısıdır. Fiziksel aktivitenin seviyesini sınıflandırmada kişilere sorarak yapılan ölçümler epidemiyolojik çalışmalarda yaygın olarak değerlendirilir. Kişinin kendinden bilgi alınarak yapılan teknikler, günlükler, kayıtlar, anketler, retrospektif sayılabilen hikaye çalışmaları ve genel raporları içermektedir. Bu tür yöntemler, geniş popülasyonları değerlendirmede pratiktir. Çünkü maliyeti düşüktür, nispeten uygulaması daha kolaydır ve genel olarak katılımcılarda daha rahat kabul etmektedir. Kişinin kendisinin rapor ettiği ölçümlerden sağlanan bilgiler, enerji harcamasını belirleyen terimlere çevrilebilir (kilokalori veya kilojoule;

metabolikequivalent (MET) vb.). Kişileri kendi fiziksel aktivite seviyesine göre sınıflandırmak mümkündür (Schutz ve ark. 2000: 370).

Günlükler: Kişi fiziksel aktivitelerini günlük şeklinde kaydeder (Şahin 2010: 176). Belli bir dönemde (çoğunlukla kısa bir süre) yapılan bütün fiziksel aktivitelerin ayrıntılı olarak incelenmesini sağlar. Günlükten özet bir sonuç çıkarılır (Vural 2010: 19):

- Verilen aktivite sırasında harcanan toplam süre ile o aktivite için belirlenen enerji harcaması oranının çarpılması.
- Bütün aktiviteler boyunca biriken zamanı listelemek.
- Günlüklerin, indirek kalorimetre ile karşılaştırılınca, günlük enerji harcamasının iyi bir belirleyicisi olduğu bilinmektedir. Çünkü günlükler genel olarak 1–3 güne sınırlı tutulur, ancak uzun dönem fiziksel aktivite paternlerini yansıtmayabilir. Günlüklerin katılımcı tarafından kullanılması yorucudur ve bu dönemde bu yüzden fiziksel aktivite seviyelerinde değişimler olabilmektedir.

Kayıtlar: Günlüklere benzerdir. Fakat bütün aktivitelerden çok spesifik aktivite tiplerinin yapıp yapılmadığını gösterir. Aktivitenin başladığı ve bittiği zaman katılımdan sonra veya günün sonunda kaydedilebilir. Kayıtlar, egzersiz eğitim programına katılım kaydı için yararlı olabilir. Ancak, günlükler gibi, katılımcı için uygun olmayabilir ve kullanımları olguların davranışlarını etkileyebilir (Vural 2010: 19).

Anketler: Anketler genellikle toplum çalışmalarında fiziksel aktivite süresince tüketilen enerjinin değerlendirilmesinde en pratik yöntem sayılmaktadır. Fiziksel aktivitenin değerlendirilmesi için 40'ın üzerinde farklı anket bulunmakta ve bu anketler katılımcıların uyguladığı fiziksel aktivitenin sıklığını, yoğunluğu, süresi ve türü hakkında bilgi vermektedir (Şahin 2010: 176). Anketler; hatırlatma, retrospektif geçmiş veriler ve evrensel olmak üzere üç sınıfa ayrılmaktadır.

- **Hatırlama Anketleri:** Telefon ya da görüşme yoluyla uygulanmakta ve 1-7 gün sırasındaki fiziksel aktiviteleri anımsayarak kaydetme esasına dayanmaktadır (Şahin 2010: 176). Hatırlatma anketleri, davranışı daha az etkilemektedir. Genel olarak günlükler veya kayıtlara göre daha az sorumluluk gerektirir. Buna rağmen, bazı olgular fiziksel aktiviteye son katılımın detaylarını hatırlamada zorluk yaşarlar. Fiziksel aktivitenin değerlendirilmesinde hatırlama anketleri genel olarak ömür boyu ile bir hafta arasında zaman aralığı kullanılmaktadır (Dubbart ve ark. 2004: 1648).

Son bir gün, hafta veya aylık süre boyunca yapılan aktivitelerin tipi, frekansı ve süresi sorgulanmaktadır. 10–20 maddeden oluşmaktadır. Karmaşık ve doldurulması zor bir ankettir. Fiziksel aktivite değerlendirmesi daha detaylı olarak yapılabilmektedir. Basit puanlama, egzersizleri birimlere ayırarak özetleme, verilerden toplam puana ulaşma gibi yöntemler bu anketin puanlama sistemini oluşturmaktadır (Lamonte ve Ainsworth 2001: 375).

- **Retrospektif Geçmiş Veriler:** Fiziksel aktivite hatırlama anketinin en genel formudur. Bir yıla kadar olan zaman aralığının spesifik ayrıntılarını içerir. Eğer zaman aralığı yeterince uzunsa, geçmiş veriler yıllık fiziksel aktiviteyi yeterince göstermektedir. Örneğin, Minnesota Boş Zaman Fiziksel Aktivite anketi ve Tecumseh anketi önceki yılda yapılan spesifik fiziksel aktivitelerin listesi için katılımın ortalama süresi ve frekansı hakkında bilgi sağlar. Ne yazık ki, sağlanan birçok veri olması nedeniyle cevaplayanın hafızası için ağır bir yüküdür. Anketin karmaşık olması ek bir zorluk yaratır (Vural 2010: 20).
- **Evrensel Anketler:** Aktivite düzeyini 1–4 maddelik soruyla ölçen kısa anketlerdir. Bu anketle belirli aktivite tipleri ve fiziksel aktivite paterni hakkında kısıtlı bilgiye ulaşılabilmekte, sonuçları ile sadece basit fiziksel aktivite sınıflandırması yapılabilmektedir. Genel olarak kişilere diğer insanlara göre fiziksel aktivitelerini oranlamaları istenir. Yaş ve cinsiyet gruplarının benzer olması gerekir. Bu uygulamanın kolaylığı, şiddetli fiziksel aktivite katılımı göstermede en iyiyi yansıtmaya eğilimli olmasıdır. Zayıflığı ise, bu insanlar farklı fiziksel aktivite profillerine aynı oranı rapor edebilirler (Lamonte ve Ainsworth 2001: 376). Anket yaklaşımları genel olarak yetişkinler, adolesanlar ve yaşlılara uygulanmaktadır. Buna rağmen, anket yöntemleri çalışmalar sırasında spesifik grupların demografik verileri içinde kullanılabilir. Son zamanlarda, bazı araştırmacılar yaşlı insanlar için, ergenler veya çocuklar için özel anketler geliştirilmektedir (Vanhees ve ark. 2005: 106).

Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi: Anketler içerisinde en çok kullanılan yöntemdir. Karaca ve arkadaşları (2000) tarafından geliştirilen Fiziksel Aktivite Değerlendirme (FAD) anketi ile fiziksel aktivite alışkanlıkları değerlendirilmektedir. Ankette haftada en az bir kez olmak üzere düzenli olarak yapılan aktiviteler ve bu aktivitelerin ne kadar sürede yapıldığı sorgulanmaktadır. Anket, tanımlayıcı bilgiler (yaş, boy, vücut ağırlığı), iş ile ilgili aktiviteler, okul ile ilgili aktiviteler, ulaşım aktiviteleri,

merdiven çıkma, ev aktiviteleri, hobi olarak yapılan aktiviteler ve spor aktiviteleri bölümlerini içermektedir. Bu anketin yedi bölümünün toplamından elde edilen değerlerin güvenilirlik katsayısı Karaca tarafından 0.68 bulunmuştur. Anketin geçerliliği ise aynı araştırmacı tarafından aktivite günlüğü ile değerlendirilmiş ve aralarındaki korelasyon değeri 0.72 olarak belirlenmiştir (Aşçı 2004; Aslan, Livanelioğlu ve Aslan 2007:14).

2.3. Kendini Fiziksel Tanımlama (Beden Algısı)

Ergenlikteki benlik saygısının, beden algısı ve bedenlerinden hoşnut olup olmamaları arasındaki ilişki, birçok araştırmanın ortak noktası olmuştur. Özellikle erinlikte beden algısı benlik saygısının önemli bir parçasıdır. Erinlik vücutta gerçekleşen değişikliklerin yani vücut orantısızlıklarının yoğun olduğu bir aşamadır. Yapılan çalışmaların bir çoğu kız öğrencilerin erkek öğrencilere oranla benlik saygılarını yükseltmeye yönelik beden algılarına ilişkin farkındalık konusunda daha çok desteklenmeleri gerektiği ortaya çıkmaktadır.

Hemen bütün toplumlarda bireyler için insan bedeni yalnızca, “fiziksel” bir organizma olmanın dışında bir anlam taşımaktadır. Kendini fiziksel tanımlama (beden algısı) kavramı, bireylerin kendi bedenleri ile ilgili deneyimleri, tutumları ve duyguları gibi pek çok kavramı içinde barındırmaktadır (Aslan 2004: 326).

En öz ifadeyle kendini fiziksel tanımlama algısı, bireyin kendi vücudunu algılama şeklidir (Hill 2002). Aynı zamanda kendini fiziksel tanımlama algısı, kişinin beden görünümünü, beden işlevlerini ruhsal ve bedensel bütünlüğünü nasıl algıladığı anlamına da gelmektedir. Olumlu beden algısı bir bakıma kişinin beden görünümünden, beden işlevlerinden memnun olduğu, aynı zamanda da benlik algısının da olumlu olduğunu işaret etmektedir (Sertöz 2002: 2).

Bireyin bedensel ve ruhsal yapısı, sosyal ve entelektüel yönleriyle ele alınması gereken bütüncül bir yapıya sahiptir. Beden kavramı, beden dış görünüşü ve içyapısı ile ilgili bireyin tüm algı ve bilgisini içermektedir. Kendini fiziksel tanımlama ise bireyin kişiliği, değerleri ve diğer insanlarla ilişkileri ile ilgili bireysel düşüncelerinin tümü ile biçimlenmektedir (Velioğlu, Pektekin ve Şanlı 1992; Ekizler ve ark. 1999: 16).

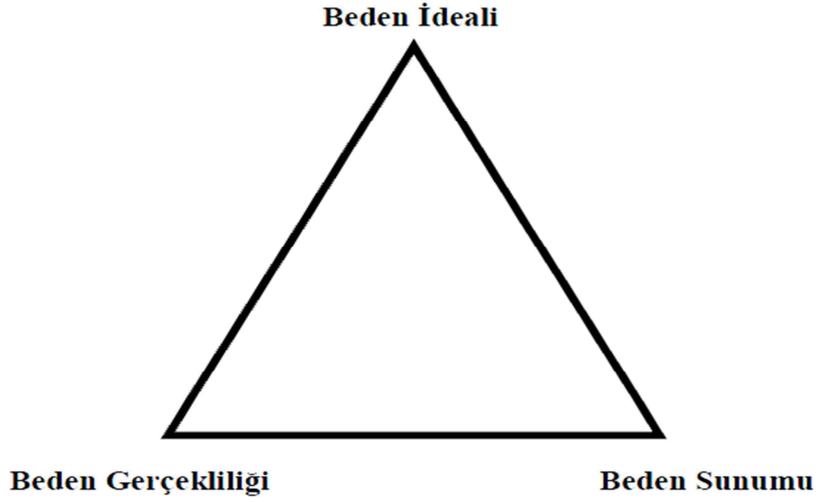
Kendini fiziksel tanımlamanın ve bunun hareket olgusu açısından taşıdığı önemin deneysel olarak ve bütünüyle kavranmasına yönelik çalışmalar, psikolojik-antropolojik yaşantı kaliteleri ve nörofizyolojik-morfolojik özellikler şeklinde bir ayrıma gidilmesine

yol açmıştır. Bedenin bir bütün olarak kavranması çerçevesinde kendini fiziksel tanımlama bedenimizin morfolojik yapısının (şekil, ölçü, kol ve bacakların konumu) algılanması ve anlaşılması ile ilgilidir. Bu algı, kol ve bacakların birbirleriyle olan yerel ilişkisi hakkındaki bilgiyi, bunların yapısını ve genişleme ihtimallerini kapsar. Aynı şekilde, eklemlerin hareket genişliği ve mekân içerisindeki hareket yönleri de bu kapsamın içerisinde yer alır. Uygulanması için bedenin, beden bölümlerinin ve bunlarla işlevsel bir bütünlük oluşturan aletlerin (kayak, tenis raketi gibi) mekâna ait hareket ihtimallerinin değerlendirilmesine gerek gösteren veya bedenin bazı bölgeleriyle ilgilenilmesine yönelik bir takım özel taleplerde bulunan bütün spor dallarında, “bedenin algılanmasının” önemi çok net bir şekilde ortaya çıkar. Beden algısı özellikle ergenlik döneminde değişiklik gösterir. Boy’un uzamasına bağlı olarak genç bir kişi zihninde, çıkan yeni beden ölçüleriyle ilgili yeni bir şema oluşturmalıdır. Onun için bu durum, başarılı bir eylem uygulamasının temelidir. Bu aşamada gerekli tecrübelerle sahip olmayan bir gencin hareketlerindeki doğruluk ve kesinlik azalır. Bu yüzden beden algısı hareketlerin programlanmasının ve birbiriyle uyumlu hale getirilmesinin ilk şartını oluşturur (Bauman 1994: 208; Akt: Kılıçarslan 2006: 15).

2.3.1. Kendini Fiziksel Tanımlamanın Bileşenleri

Kendini tanıma, fiziksel ve psikolojik açıdan kendine olanları gerçekçi bir şekilde bilme, bunların farkında olarak gerçekçi ve doğru bir biçimde kullanma yeteneğidir.

Literatürde bazı araştırmacılar, kendini fiziksel tanımlamayı bedenin içselleştirilmiş, öğrenilmiş bir sunumu olduğunu ileri sürmektedir. Kendini fiziksel tanımlama, bedenimizi algılayış biçimimiz ve kendimize ilişkin neler hissettiğimiz (beden gerçekliği), isteklerimize bedenimizin tepkisi (beden sunumu) ve bunların ikisinin değerlendirildiği bir iç standardı (beden ideali) içeren bileşenlerden oluşmaktadır (Özaltın 2003).



Şekil 2.3. Beden Algısının Bileşenleri

Beden Gerçekliği: Kendini fiziksel tanımlamanın ilk bileşenidir. Beden gerçekliği genlerimizle yaratılan ve sonra da beslenmeyle şekillenen fiziksel bir hammaddedir ve bedenimizi nesnel olarak ele almaktadır. Beden gerçekliğine ilişkin kıyaslamalar, bireyin üyesi olduğu ırkın normlarına göre yapılırlar. Beden gerçekliği sabit bir durum değildir. Beden hem yerleşik genetik koda hem de içinde yaşadığımız çevreye tepki olarak gelişirken, hızı farklı da olsa sürekli değişim içindedir. Yaşamın erken yıllarında bedenimizin çeşitli parçalarında önemli orantısal değişiklikler olmaktadır. Beden gerçekliğinin bu gibi değişimleri bazı dönemlerde oldukça önemli olabilir. Ergenlik sırasında göğüslerin gelişmesi, beden dış hatlarının değişmesi, duygularımız ve kişilik algılarımız üzerinde derin etkileri olan temel beden gerçekliği değişiklikleridir (Özaltın 2003).

Beden İdeali: Kendini fiziksel tanımlamanın diğer bir bileşeni beden idealidir. Bedenin bütününe veya bir bölümünün, olması istenen, ulaşılmaya çalışılan şekli olarak ifade edilmektedir. Beden ideali, kişinin bilinçli ya da bilinçsiz olarak beden gerçekliğini ve beden sunumunu, çocukluğundan bugüne kadar içselleştirdiği ve benimsediği norm veya standartlarla kıyaslamasını içermektedir (Temel 2007).

Beden alanı ve sınırları da beden idealinin bir parçasıdır. Yalnızca içinde yaşadığımız bedeni değil, etrafımızdaki alanı da kontrol etmeye çalışırız. Beden sınırı, beden gerçekliğinin dış çevreyle kesiştiği alandır. Bu alan değişik kültürlerde daralmakta ya da genişlemektedir. İnsanlar çoğu kez kültürel normlarla yönlendirilen farklı beden alanları geliştirmektedirler. Beden ideali kişinin-bilinçli ya da değil-beden gerçekliğini ve

beden sunumunu bir norm veya standartla kıyaslamasını içermektedir. Her kişinin kendi normları ve standartları vardır ve bunlar hemen hemen her gün değişebilmektedir. Eğer standart gerçekçi değilse, mutsuzluk, hatta depresyon oluşabilmektedir. Birçok durumda bu gibi standartları kendimiz seçmeyiz, çünkü toplum ve arkadaşlarımız daha evrensel bir beden ideali saptayabilirler. Kişisel beden idealleri, eğitim, yetişme şekli ve kültür gibi beden gerçekliğini etkileyen birçok yetiştirilme etmenine köklü biçimde bağlıdır (Özaltın 2003).

Bir beden idealinin gerçekçi olarak gelişmesi çocuğun kendi vücudunu başkalarıyla kıyaslamaya başlamasıyla gerçekleşmekte ve bu bir ömür boyu devam edebilmektedir. Beden ideali kafamızdaki sabit bir düşünce değildir.

Beden Sunumu: Kendini fiziksel tanımlamanın bir diğer bileşeni ise beden sunumudur. Beden sunumu, yalnızca bedenimizin nasıl görüldüğünü, giysi biçimimiz ve bedenimizi nasıl süslediğimiz değil, bizim irademiz, niyetlerimiz ve duygularımızın bir ifadesi olarak nasıl işlev gördüğünü ile ilgilidir (Özaltın 2003).

Beden sunumu, beden idealinden etkilenir ve beden gerçeğini değiştirebilir. Beden sunumu, sadece giyinmek ve süslenmek olmayıp, duygu, niyet ve iradeyi yansıtan vücut duruşunu ve vücut hareketlerini de içermektedir. Kişilerarası iletişim ve bilgi aktarımı da beden algısı üzerinde etkilidir. Fiziksel görünüm ve formda kalmak gibi konularda, arkadaş çevrelerinin benzer görüşleri paylaştığı ve benzer uygulamalarda bulunduğu görülmüştür. Beden algısı için önemli olan bir unsur da, algılanan bedendir. Kişi, bedenini gerçekte olduğundan daha farklı algılıyorsa, ideal beden, gerçek beden ve beden sunumunun ilişkisi de değişir (Acar 2010: 17).

2.3.2. Kendini Fiziksel Tanımlamanın Gelişimi

Kendini fiziksel tanımlama, büyüme ve gelişme süreci içinde oluşmaktadır (Velioğlu, Pektekin ve Şanlı 1992; Teberru Acar 2010: 14-16). Bu oluşum, bireyin kişisel ve sosyal deneyimlerinin bir ürünüdür. Bu deneyimler, duyu organlarına (dokunma, duyma, görme) ait algıların sonucu olduğu gibi, insanlararası ilişkilerin niteliğine de bağlı olabilmektedir (Gündoğan 2006: 11). Kişisel deneyimler zamanla bireyin kendi içinde tanımlanmaktadır. Bütünlük, kişisel bir çerçevenin gelişimini kolaylaştırmaktadır. Hem gelişme hem de kendi algısını sürdürme, birey ve çevre arasında algısal geri itilmesine bağlıdır. Çocukluktan yaşlılığa kadar normal beden algısı gelişiminin bilinmesi, bir imajın

değişimine karşı kişinin tepkisini belirleme bakımından önemlidir. Beden algısı ve ben kavramı, çocukluk döneminde gelişmektedir. Bu dönemde çocuk, çevresinden deneyim kazanmakta; bu deneyimi pekiştirmekte ve çevresiyle tepkide bulunmaktadır. Çocuğun vücut sınırlarının kesin olarak belirlenmesi, beden algısı oluşumunu kavraması ile gerçekleşir. Çocuğun beden algısı; süt çocuğu, oyun çocuğu ve okul çocuğu dönemlerindeki gelişim sürecinde oluşan değişiklikler sonucu ortaya çıkmaktadır (Velioğlu, Pektekin ve Şanlı 1992).

Kendini fiziksel tanımlamanın gelişim dönemleri; süt çocuğu, oyun çocuğu, okul öncesi, okul çocuğu, erinlik ve ergenlik dönemi, erişkin, orta yaş ve yaşlılık dönemi olmak üzere sekiz başlık altında sınıflandırılabilir. Bu dönemlerin gelişimleri şu şekildedir (Velioğlu, Pektekin ve Şanlı 1992; Teberru Acar 2010: 14-16);

Süt çocuğu: Çocuk bu dönemde, fiziksel olarak beden algısı yeterliliğinde değildir. Algısı, doyum düzeyinde olan çocuk ağız çevresine odaklanmıştır. Motor ve duyuşal uyarıcılar ile çevresindeki diğer objelerden ve insanlardan farklı olduğunu anlamaktadır. İlk deneyimi kendisi ile ilgilenmesine ve güven duygusunun gelişmesine bağlıdır. Gereksinimlerin karşılanması bebekte olumlu “ben” kavramının gelişimini sağlamaktadır.

Oyun çocuğu: Oyun çocuğunun beden algısı sürekli değişim göstermektedir. Fiziksel büyümesi ile birlikte çevreyi keşfetmesini sağlayan motor becerileri gelişmektedir. Çevresindeki simgeleri ailesinden öğrenmektedir. Kendi bedenini ve de çevresini nasıl kontrol edeceğini öğrenmeye başlamaktadır. Ailesinin tutumu, çocuğun bedenini ve çevresini kontrol etmede ustalaşmasını kolaylaştırmaktadır. Çocuğun bedeninin değerli ve değersiz oluşu, kendisine bakan kişilerin verdiği değeri yansıtmaktadır.

Okul öncesi: Okul öncesi dönem çocuğun nasıl bir kişi olmak istediğini keşfettiği bir dönemdir. Çocuğun kişiliği daha kuvvetli ve beden algısı kafasında belirginleşmiştir. Cinsiyet rolünde kimlik ve cinsler arasındaki ayırım bu dönemin en önemli özelliğidir. Örneğin erkek çocuklar babalarından kuvvetli olma, kız çocuklar ise annelerinden nazik, kadınsı görünüm ve saldırgan olmama gibi davranışları öğrenmektedirler.

Okul çocuğu: Okul çocuğunun beden algısı, cinsiyet rolünün belirlenmesi, yaşlıları ile olan ilişkileri ve öğrenme becerilerinin gelişimi üzerine yoğunlaşmaktadır. Bu dönemde psikososyal sorunların ortaya çıkması olağandır. Ruhsal rahatsızlık deneyimleyen bir çocuk, fiziksel beden bütünlüğünü kabul etmekte güçlük yaşamaktadır. Çocuğun beden algısı kavramı kişilik oluşumu ve ego bütünlüğünün en önemli göstergesidir. Kişisel beden

idealleri, eğitim, yetişme şekli ve kültür gibi beden gerçekliğini etkileyen birçok yetiştirilme etmenine köklü biçimde bağlıdır.

Erinlik ve ergenlik dönemi: Hızlı büyümeye bağlı değişiklikler beden algısı değişimini zorunlu kılmaktadır. Beden algısı ergenin, fizyolojik, psikolojik ve sosyal değişiklikleri deneyimlemesi sonucu oluşmaktadır. Ergen bedenini hem dış görünüşe, hem de bedenini kendi yararına göre algılamaktadır. Bedeni amaçlarına ulaşmasına olanak verirse, ona alışmaktadır. Diğer yandan bedenini yararlılığının sınırlandığını algılayarsa kendini engellenmiş hissetmekte, her iki algılama biçimi de ergenin beden algısını fark etmesini sağlamaktadır. Bu dönemde dış görünüşe ilgi fazladır. Her gün değişik bir giysi giymek eğilimi vardır. Ergenin çevresi de bedeninde olan değişiklikleri değerlendirmekte ve yeni imaj nedeniyle fazla hassas olabilirler ki bu da beden algısının tam olarak oluşmasına ya da kendi görüşünün bozulmasına neden olabilir. Zaman içindeki öğrenimi, deneyimleri ve ailesinin de yardımı ile beden algısına daha gerçekçi bir yaklaşımda bulunan ergen, herhangi bir bedensel sınırlılığı kabul etmekte, sonunda erişkin bir beden algısını benimsemektedir.

Erişkin: Erişkin beden algısı ve ben kavramı sosyal değişimlerle biçimlenmektedir. Toplumda kültürle uyumlu bir şekilde görünüşü normal olan bir beden algısı benimsenmektedir. Erişkinin beden algısı, ben kavramı, kimlik ve kişiliği arasında dinamik bir etkileşim göstermektedir. Kendi beden algısı hakkında olumlu düşünen birey olumlu tutum göstermekte ve insanların olumlu kişilik ve özgüvene yöneldiğini fark etmektedir.

Orta yaş: Orta yaş döneminde (45–65 yaş) birey fizyolojik, psikolojik ve fiziksel değişimleri deneyimler. Orta yaşlı birey, gençlik algısının kaybolduğunu, bedenlerinin daha sağlıklı ve güçlü olamayacağını düşünmektedirler. Gençliğe özentilerini yaşam biçimi ve giyimlerine yansıtabilirler.

Yaşlılık: Yaşlılık döneminde de ben kavramında belirgin bir değişiklik oluşmaktadır. Emeklilik, eşin ya da yakın akrabaların kaybı ben kavramını etkileyen önemli olaylardır. Takma diş, baston kullanma gibi destekleyici aletler kullanmak da bu dönemdeki önemli değişikliklerdir. Yaşlı bireyin duygusal ortam içinde desteklenmesi, cesaretlendirilmesi, ilgi ve ilişkilerin olumlu yola çevrilmesinde kendisine yardım, gerçekçi beden algısının algılanmasını sağlamaktadır.

2.4. Benlik Kavramı

İnsan davranışı karmaşık ve dinamik bir yapı olan kişilikten önemli ölçüde etkilenmektedir. Kişilik bir bireyi diğerinden ayıran birçok özelliğten oluşmaktadır. Kişiliği biçimlendiren en temel özelliklerden biri de benlik olgusudur.

Benlik, yaşantılar sonucu gelişen edinilmiş bir yapı olarak tanımlanmaktadır. Birey doğumundan itibaren sosyal çevreyle etkileşim içindedir. Anne ve onun yerine bakan kişi ile başlayan etkileşimle birlikte çocuğun yaşantıları çoğaldıkça, çevresine ilişkin algıları da artmaktadır. Böylece kendine ilişkin fikirler oluştururken, çevresinde önem verdiği insanların tavır ve tutumları ile çocuğun bunları nasıl algıladığı da önem kazanmaktadır (Cevher ve Buluş 2006: 29).

Benlik, üzerinde yapılan çalışmalar Yunanlılara özellikle de Aristo'ya kadar uzanmaktadır. Kişiliğin önemli bir yönünü oluşturmasından dolayı bugün de kişilik uyumsuzluklarıyla baş etmede ve psikoterapi çalışmalarında benliğin güçlendirilmesi gerektiğine inanılmaktadır (Cengil 2009: 79).

Sosyal bilimlerin diğer pek çok kavramında olduğu gibi benlikle ilgili olarak da farklı bakış açılarına göre çeşitli tanımları yapılmıştır. Yapılan bu tanımlar birbirine benzerlik gösterdiği gibi farklılıkları da bulunmaktadır. Bazı benlik tanımları şu şekildedir;

Baymur'a (1989) benliği, "bireyin özellikleri, yetenekleri, değer yargıları, amaç ve ideallerine ilişkin kanılarının dinamik bir örüntüsü" olarak tanımlamaktadır. Kişinin öznel yanı olarak da tanımlanan benlik, kişiliğin temel gücü olan ve insanın uyumun da önemli rol oynayan bir kavramdır (Akt: Karadağ, Baloğlu ve Cesur 2009: 24).

Super (1963)'e göre benlik, bireyin kendisine ilişkin algılarının bir organizasyonudur. Yazar benlik kavramını, bireyin kendisine ilişkin oluşturduğu bir resim olarak ifade etmektedir. Benlik kavramının temelinde bireyin kendisine ilişkin algıların bulunduğu gibi diğer insanların bireye yönelik algıları da yatmaktadır (Akt: Baloğlu ve ark. 2006: 347).

Bireyin değerliliğini ve gücünü esas alan insancı (hümanistik) yaklaşımın kurucusu ve önemli temsilcisi olan Rogers, insanın doğasını temelde olumlu ve yapıcı olarak kabul eder. Rogers'ın çalışmalarından elde edilen bulgulardan birisi de kişilik gelişiminin benlik yapısının incelenmesi ile açıklanmasıdır. Rogers'ın humanistik eğitim anlayışı, çocukları

tanımayı, onlara hayatı kolaylaştırmayı ve onlara öğrenme ortamları hazırlamayı gerekli kılar.

Literatürde kişilik gelişimi ile ilgili bölümlerde değerlendirildiği görülen Maslow'un 'ihtiyaçlar hiyerarşisi' ve Rogers'in 'benlik yapısının gelişimi' teorileri, öğrenme ve öğretim açısından değerlendirildiğinde 'hümanistik öğrenme kuramları' olarak değerlendirilmektedir (Topkaya 2011).

Bireyin benlik algısı, başkalarının onun asıl gördüğü ve algıladığı ile yakından ilgilidir. Bu algılamada bireyin benliği olumlu tasarlaması en önemli unsur olarak belirmektedir. Doğuştan getirilen özellikler ile bazı toplumsal değerlere ilişkin algılar ise 'özben'i oluşturur (Topkaya 2011).

Humanistik yaklaşıma göre benlik yapısı, özben ve benlik tasarımıyla meydana gelmektedir. Özben, biyolojik kökenli içsel yaşantılardır. İnsanlar özbenleri açısından bazı yönleri ile birbirlerine benzerken, bazı yönleriyle birbirlerinden ayrılırlar. Yeme, içme, cinsel gereksinimler gibi fizyolojik özellikler ile sevilme, güven duyma, başarılı olma gibi psikolojik özellikler açısından birbirlerine benzerlerken, müzik, resim, sözel yetenekler gibi kişisel güçler açısından birbirlerinden ayrışırlar. Özben, kötüye değil iyiye yöneliktir. Kötü olarak nitelenen durum, düşünce ve davranışlara yönelik gereksinimlerin doyurulmaması ve engellenmesi sonucudur. Bu nedenle, özben olumlu özellikler taşıyan bir yapı olduğundan onu baskılamak yerine cesaretlendirmek ve gerçekleşmesine uygun bir ortam sağlamak gerekmektedir (Baymur, 1976).

Hümanistik öğrenme kuramına göre öğretmen-öğrenci (beden eğitimi öğretmeni, öğrenci, antrenör-sporcu) ilişkisi, öğrenme öğretme sürecinin temelidir (Yeşilyaprak 2002).

Rogers (1965)' e göre benlik; bireyin bazı özellikleri kendine atfetmesidir ve bir kimsenin benlik kavramı daha çok başkalarının onun hakkındaki görüşlerini yansıtmaktadır. Benlik kavramı kendi yaşantıları ve organizmik ben ile her zaman uyuşabilecek biçimde kişinin kendini algılamasıdır. Böylece ideal olarak kendini gerçekleştirme eğilimi, benlik kavramını ve benliğin boyutlarının eşanlamlı olduğu veya uyumlu olduğu şekilde kendini gerçekleştirmeye işaret etmektedir (Gürşen Otacıoğlu 2009: 142).

Alfred Adler'e ise benliği, "saygınlığı aşağılık duygusundan üstünlük duygusuna geçişi ifade etmek" olarak tanımlanmaktadır (Akt: Cengil 2009: 80-81).

Gander ve Gardiner (1995: 453) ise benliği; "bireyi başkalarından ayıran kendi kendine varsaydığı kimliği; kendine ait duygu, algı, değer, tutum ve davranışlarının tümünün örgütlenmiş bütünlüğünü ifade etme" olarak tanımlamaktadırlar.

Benlik en genel anlamıyla, kişinin kendisini başka herkesten ve her şeyden ayrı, eşsiz bir bütünlük olarak hissetmesi, bunun bilincinde olması ve bu şekilde bilincinde olunan tümel varlık olarak ifade edilmektedir (Cengil 2009: 79).

Benlik, kişinin varlığının ve deneyimlerinin bilinçli olarak algılanan bütün yönlerini kapsamaktadır (Piji Küçük 2010: 39).

Benlik kavramı kısaca, kişinin kendini algılaması olarak tanımlanabilir. Benlik kuramına göre; insan benlik kavramına uygun biçimde davranmaktadır. Yani benlik davranışın en önemli belirleyicisidir. Benlik kavramı kişinin kendini bildiği andan itibaren çevresi ile etkileşimi yoluyla oluşmakta ve bireyin çevresini bu oluşan benlik kavramına uydurarak algılamakta, benlik kavramına uygun yaşantıları özümlemektedir (sembolize eder). Uygun düşmeyenleri ya yadsır ya da benlik kavramına uyacak şekilde değiştirmektedir (Gürşen Otacıoğlu 2009: 142).

Benlik, bireyin kendisi, fizikî ve sosyal çevresi ile etkileşimi sonucu sahip olduğu kendine ait duygu, değer ve kavramlar sistemidir. Benlik, herkesin kendi öz kişiliği hakkında sahip olduğu zihinsel temsildir (Cengil 2009: 79).

Benlik, kişiliğin dışa yansımayan özel yanıdır; insanın kendini tanıma ve değerlendirme biçimi, kişiliğine ilişkin özelliklerinin toplamıdır. Kişiliğin temel, özerk ve özgür katmanı olan benlik, bireye özgü farklılıkları ve özellikleri oluşturur. Benlik alt benlik üzerinde gelişir ve üst benliğin gelişmesiyle biçimlenmektedir (Köknel 2001).

- **Alt benlik (id):** Kalıtımla geçen, doğuştan var olan, bedenden kaynaklanan içgüdüleri ve dürtüleri içermektedir. Alt benlik, ruhsal yapının güç ve enerji kaynağı olup, ilk ve ilkel bölümdür. Alt benliğin dış dünyayla, gerçekle bağlantısı yoktur. Çalışması işlevi bilinç dışında sürmektedir. Alt benliğin yol açtığı davranışlar haz ilkesine uygundur. Herhangi bir kurala bağlı değildir. Birbiriyle çatışan karşıt davranışlar, tutumlar, eylem ve eğilimler bulunabilir.

- **Üst benlik (süper ego):** Kişiliğin ruhsal yapısının, değer, ilke, kural, yargı birikimini ve düzenini oluşturmaktadır. Yaşam boyu bireyin benimsediği, içine sindirdiği doğru-hatalı, güzel-çirkin, iyi-kötü, olumlu-olumsuz değer yargılarının tümü üst benliğin yapısında yer almaktadır.

Hümanistik öğrenme kuramının hareket, beden eğitimi ve spor öğretimine yansımaları gereken ilkeleri:

- Hareket, beden eğitimi spor eğitimi çocukların kendilerine güvenmelerini, kendilerini yeterli hissetmelerini ve beklentilerini karşılamayı sağlar.
- Hareket, beden eğitimi spor eğitimi, çocuğun olumlu benlik tasarımı oluşturmaya katkı sağlamalıdır.
- Hareket, beden eğitimi spor eğitimi, çocuklara başarısızlık duygusu yaşatmamalıdır.
- Bireyler, ihtiyaçları, değişen ilgileri ve istekleri doğrultusunda hareket, beden eğitimi spor etkinliklerinden yararlanmalıdır.
- Çocukların psikomotor açıdan kendilerini nasıl algıladıkları önemlidir. Bu algının olumlu olmasına ve güçlendirilmesine özen gösterilmelidir.
- Ahlaki değerler beden eğitimi spor eğitiminin doğal süreci içinde işlenmeli, çocuklarda 'değerler sistemi' oluşturmaya katkıda bulunmalıdır.
- Hareket, beden eğitimi spor öğretimi uygulamaları öğrenci merkezli olmalıdır (Topkaya 2011).

Hareket, beden eğitimi spor etkinlikleri gibi fiziksel ve psikomotor temelli aktiviteler, çocuğun, özellikle ergenin benlik tasarımı, kendisini olumlu algılaması açısından önem taşımaktadır. Çocuğun bedenini tanıması, yeteneklerinin farkına varması, yeterlilik duygusu oluşturmaya, duygu ve düşüncelerinin ifade etmesi ve davranışa dönüştürmesi gibi açılımlar, onun dinamik bir görüntü ve tutum oluşturmaya sağlamaktadır. Çocuk kendisine karşı olumlu tutum oluştururken, etkinlikte bulunduğu çevrenin ve arkadaşlarının olumlu tutumları kendisini sevmesi, önemsemesi ve değerli görmesini sağlar. Bu da, benlik saygısının yükselmesi anlamına gelir. Benlik saygısı yüksek olan çocuk ve gençlerde yaşama sevinci ve iyimserlik artar.

2.4.1. Benlik Kavramının Unsurları

Çocukların ruhsal olarak sağlıklı olabilmesi için aile ve öğretmenlerinin yarattığı destekleyici ortamlara ihtiyaç vardır.

- Bir gruba ait olma: Sınıf ya da takım arkadaşları tarafından kabul edildiğini ve o grubun önemli bir elemanı olduğunu hissetmedir. Öğrenciye önem vermek, hem grup için, hem de bireyin kendisine önem vermesini sağlamak için önemlidir.
- Katıldığı etkinliklerde kendini başarılı görme ve yetenekli hissetme: Sınıf içinde öğretmen tarafından verilen bir görevi başarı ile tamamlamak çocuğun kendini yeterli bir birey olarak algılamasını sağlar. ‘Öğrencilere başarılı öğrenme deneyimleri sağlamak’ yeterlilik duygularına büyük katkı sağlayacak, olumsuz bir öğrenme deneyiminin ortaya çıkardığı başarısızlık ve yetersizlik duygularını yaşatmayacaktır. Çocuklar kendilerini yeterli olarak görmeye ihtiyaç duyarlar. Fiziksel uygunluğu destekleme ve hareket becerilerinin kazanılmasını desteklemeye yeterlilik duygusuna katkıda bulunur.
- Kendini değerli bir birey olarak görme: Öğretmenin, arkadaşlarının, aile bireylerinin ve diğer kişilerin çocuğu değerli görmesi sonucu çocukta ‘değerlilik’ duyguları gelişir. ‘Lütfen, teşekkür ederim, çok iyi yaptın, seninle gurur duyuyorum’ gibi sözcükler çocuklara değerli oldukları mesajını verirler. Ders sırasında öyle sözcüklerin kullanılması çocukların birbirlerine güler yüzlü olmalarını, hatırlarını sormalarını, uygun sosyal tepkiler geliştirmelerini ve benlik saygılarını geliştirmelerini sağlar.
- Kendini kuvvetli ve zayıf yönlerini kabul edebilme: Benliği kabul, yetenekler kadar sınırlılıkları da kuvvetli yönler kadar zayıf yönleri, yeterlilik kadar yetersizliklerimizi de tanımamızı ve kabul etmemizi kapsar. Benliği kabul etmek, hem olumlu hem de olumsuz yönleri görmek ve bunlarla olumlu olarak nasıl başa çıkabileceğimizi öğrenmek demektir.
- Kendini diğerlerinden farklı ya da benzer birçok özellikleri olan bir birey olarak kabul etme: Bireyselliği tanıma ve saygı göstermeyi kapsar. Öğrencileri birey olarak tanıma ve kabul etme benlik kavramı açısından oldukça önemlidir.
- Ahlaki değerleri benimseme: Ahlak kuralları bireyin içinde yaşadığı kültürün beklentilerine uygun olan davranıştır (Özer 2007).

2.4.2. Benlik Saygısı Kavramı

Benlik saygısı, özellikle son çeyrek yüzyılda, akademik anlamda önemli bir araştırma alanı olmaktan öteye geçerek, geniş bir kitlenin ilgi odağı haline gelmiştir. Bir yanda psikologlar, pedagoglar ve psikiyatrlar, diğer yandan gittikçe genişleyen bir halk

kitlesi, benlik saygısı terimi altında toplanan olgulara ve sorunlara popüler düzeyde de olsa ilgi duymaya başlamıştır (Koç 2010: 36).

Bu kavram İngilizce'deki "self-esteem"den gelmekte olup dilimizde "kendine saygı", "özsaygı" olarak da ifade edilmektedir. Benlik saygısı benliğin duygusal yönünü oluşturmakta ve bireyin kendisini beğenme derecesi olarak ifade edilmektedir (Cengil 2009: 80-81).

Benlik saygınlığı kavramı ilk olarak William James tarafından ele alınmıştır. O, benlik saygınlığının kişinin kendi kendisiyle barışıklık derecesi ve başarılarının, isteklerine olan oranıyla belirlenebileceğini belirtmiştir.

Literatürde benlik saygısının ne olduğu konusunda birçok görüş ileri atılmış, değişik tanımlamalara yer verilmiştir. Bu tanımlardan bazıları şu şekildedir;

Psikolojik işlevlerimizin merkezinde olan benlik saygısı Burns'e (1982) göre, kişiliğin bütünleşmesinde, davranışın motive edilmesinde ve ruh sağlığının oluşumunda önemli bir faktördür (Akt: Kaner 2000: 14).

Rosenberg (1965) benlik saygısını, "kişinin kendine karşı pozitif veya negatif tavrı" olarak tanımlamaktadır. Kişi kendini birçok insandan daha üstün görebilmekte, fakat kendine koyduğu standartlara göre ise, yetersiz görebilmektedir.

Chrzanowski, benlik saygısını, "kişinin yeti ve güçlerinin iyi bir değerlendirmesine dayanan, kendisiyle ilgili olumlu imgesi" olarak tanımlamaktadır. Kişinin doğal özelliklerinden kabul edilen zeka, görünüm, beden yapısı gibi özellikler benlik saygısını etkileyebilmektedir.

Coopersmith, benlik saygısı, "kimlik değerlendirmesini, savunma mekanizmasını ve bu olguların değişik görünümünü içeren, karmaşık bir kavram" olarak tanımlamaktadır. Ona göre benlik saygısı, kişinin tavır ve davranışlarını belirleyen, kendi hakkındaki değerlendirmeleri ve çevresinde etkileşim halinde olduğu insanların anlayışlarıyla etkilenen, bireyin bir iç imajıdır (Akt: Karademir ve ark. 2010: 655-656).

Morganett'e (2005) göre benlik saygısı, "kendini kabul duygusu, kişinin kendi benliğine yönelik bir kişisel hoşlanma ve kişinin kendine yönelik öznel saygıyı ifade etmekte" olarak tanımlamaktadır. Bireyin kendini kabul edip benimsemesi ise benlik saygısını oluşturmaktadır.

Hechtman, Weiss ve Perlman (1980), benlik saygısının bireyin çevresiyle etkileşimi ne ve deneyimlerine bağlı olarak geliştiğini belirtmektedir. Bireylerde çocukluk döneminde gelişmeye başlayan benlik saygısı, ilerleyen yıllarda meslek seçimi ve meslekte çalışma ile örtüşerek mesleki benlik saygısı kavramını ortaya çıkarmaktadır (Akt: Karadağ, Baloğlu ve Cesur 2009: 24).

Benlik saygısı, kişinin kendini değerlendirmesi sonunda ulaştığı benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumudur. Kişi kendini eleştirebilir ya da kendini tümünden olumlu bulabilir. Kişinin kendini beğenmesi, kendi benliğine saygı duyması için üstün niteliklerinin olması gerekmez. Çünkü benlik saygısı, kendini olduğundan aşağı ya da olduğundan üstün görmeksizin kendinden memnun olma, kendini olumlu, beğenilmeye, sevilmeye değer bulma ve özüne güvenmeyi sağlayan olumlu bir ruh halidir (Gürşen Otacıoğlu 2009: 142).

Benlik saygısı kavramı, bir dizi hızlı bedensel değişimle uğraşıp; bedensel özelliklerini kabul etme, yaşlılarıyla olgun ilişkiler kurma, bir mesleğe, evliliğe, aile yaşamına hazırlanma, ben kimim sorusuna cevap bulma gibi gelişim görevleriyle karşı karşıya kalındığı ergenlik döneminde anlam kazanan bir kavramdır ve kişinin kendini değerlendirmesi sonunda ulaştığı benlik kavramının onaylanmasından doğan beğeni olarak tanımlanmaktadır (Hamarta ve Demirbaş 2009: 241).

Benlik saygısı, bir insanın birey olarak kendini nereye yerleştirdiği ile ilgili kapsamlı bir değerdir (Gelbal ve ark. 2010: 8).

Benlik saygısı, bireyin benlik imgesi ile ideal benliği arasındaki farkı değerlendirmesidir. Bireyin kendisini nasıl algıladığı ile olmak istediği benliği arasındaki fark, o bireyin özsaygı düzeyini vermektedir. Bu süreçte bireyin bu farkı nasıl değerlendirdiği ve bu farkın onun duygusal dünyasını nasıl etkilediği önemlidir (Piji Küçük 2010: 39).

Benlik saygısı insanın kendini değerlendirme veya kendini olumlu değerlendirme ihtiyacı üzerinde odaklanmaktadır. Bunun anlamı kendini süper, mükemmel yeterli hissetmek değildir, kendini kabul etme, kimlik oluşturma ve başkaları tarafından kabul edilmedir (Balat Uyanık ve Akman 2004: 176).

Başkalarının çocuğu nasıl gördüğüne ilişkin algısı çocuk için oldukça önemlidir. Benlik saygısı ne kadar yüksekse sorunlar üzerinden o kadar kolay gelir. Egzersiz yapan

çocuk kendini iyi hissetmeye vücudunu daha iyi tanımaya ve benlik saygısını geliştirmeye başlar. Beden imajı ne kadar gelişirse yani kondisyon ve görünüş onunla doğru orantılı olarak benlik imajı da gelişir. Dolayısıyla fiziksel aktivite ile ilgili benlik saygısı iyileşmektedir.

2.4.2.1. Benlik Saygısının Gelişimi

Doğumdan itibaren kendisinin merkez olduğu düşüncesinden uzaklaşmaya başlayan bebek, uyumlu bir yetişkin olmak için gelişme göstermektedir. Sosyalleşme bebeğin başka insanlara tepki vermesiyle başlamakta ve hayat boyu devam etmektedir. Yetişkinin davranışlarıyla bebeğin kazanacağı güven arasında ilişki vardır. Bebek ebeveyn tarafından ne kadar çok ilgi görürse, bakılırsa, onları izleme şansı da artmakta ve bu izlenimlere tepki vermektedir. Kısacası çocuğun sosyal ilişkilerinin nasıl olacağı ilk yıllardaki öğrenmelere bağlıdır (Kulaksızoğlu 2005: 73).

Gelişim teorilere göre, çocuk benlik saygısını iki yaş civarında farklı düzeylerde deneyimlemeye başlamaktadır. Bu yaşlarda çocuğun benlik saygısının oluşmaya başlamasının ilk belirtileri, anne babası ile zıtlaşması, bağımsız olma ve çevresini keşfetme isteğidir. Çocuk 6-7 yaşlarına geldiğinde benlik saygısı, kendini başkaları ile karşılaştırma ve rekabet etme ile ilişkilidir. Benlik saygısının yüksek olması için başarı duygusunun, önemli olma duygusunun, yeterlilik duygusunun, güç duygusunun yaşanması gereklidir (Harputlu 2005: 25).

Benlik saygısının olumlu gelişmesi için çocuğun koşulsuz bir sevgi ortamında büyümesi, olumlu davranışlarda ödüllendirilmesi, kabul görmesi, yaşına uygun sorumluluklara sahip olması ve sevilmesi gerekir. Çocuk sevildiğinde kendi bedenini sevmeye ve değerli bulmaya, annesi tarafından ihtiyaçları doğru zamanda doğru şekilde karşılandığında ise kendini değerli hissetmeye başlamaktadır.

Olumsuz benlik saygısı geliştirmiş çocuklar kendilerini yetersiz ve değersiz görmekte, çevreden çabuk etkilenmekte, inanç ve tutumlarını kolaylıkla değiştirebilmekte, günlük yaşamda karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmakta güçlük çekmekte ve duygularını kontrol etmekte zorlanmaktadır. Bu çocuklar girdiği sosyal ortamlarda utangaç, çekingen, aşırı sessiz ya da tam tersi oldukça saldırgan veya zorba davranışlar sergileyebilir. Benlik saygısı yetersiz gelişmiş çocuklar kendisine sunulan yeni aktivitelere girmek istememekte,

hata yapmaktan aşırı korkmakta, sınavlarda tedirgin olmakta ya da mükemmeliyetçilik gibi davranışlar sergileyebilmektedir (Çetinkaya ve ark. 2006: 117; Oktan ve Şahin 2010: 546).

Çocuk, biyofiziksel ve sosyal çevresine yanıt verdikçe ve deneyim kazandıkça, öğrendikçe, çevresini etkilemeye çalıştıkça gelişir (okulweb.meb.gov.tr 21.03.2012).



Şekil 2.4. Çocukluk Döneminde Benlik Saygısının Oluşumu

Kaynak: okulweb.meb.gov.tr

Benlik kavramı ergenlikte, dinamik bir süreç içinde gelişmeye devam etmektedir. Bu gelişim sürecinde önce aile sonra arkadaşlar ve okul etkili olmaya başlamaktadır. Disiplin ve sevgi aracılığıyla aileden, uygun davranışı gösterme baskısıyla arkadaşlarından, başarı ya da başarısızlık durumu ile okul deneyimlerinden ve başka pek çok olayda etkilenmektedir. Eğer tüm bunlar olumlu biçimde bir araya gelerek harmanlanırsa bütünlüğü bir benlik kavramı oluşur (Gander ve Gardiner 1995: 453).

Ergenlik döneminde kimlik arayışlarıyla birlikte benlik saygısı da önem kazanmaktadır. Benlik saygısının kökeni çocuklukta başlamakta, fakat ergenlik döneminde örgütlenip bireyin yaşamını etkileyen kalıcı bir faktör olmaktadır. Ergenlik dönemine gelindiğinde yüksek benlik saygısı kazanılmışsa, bu dönemin zorluk ve güçlükleri ile daha kolay başedilebilir. Ergenlik dönemi, güvensizliğin ve benlik kavramlarında değişikliklerin yaşandığı bir dönemdir. Bu açıdan bakıldığında, ergenlik dönemi benlik saygısı ile ilgili önemli değişikliklerin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bu dönemde benlik saygısı,

ergenin yaşantılarına, içinde bulunduğu aile ve arkadaş ortamına göre yükselme ya da düşme gösterir. Demokratik ailelerdeki yapı benlik saygısını yükseltmektedir. Benlik saygısı ergenin gelecek yaşamındaki düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını belirleyecek olan kimliğinin çekirdeğini oluşturur (Harputlu 2005: 25).

Benlik kavramı bireyin yaşantıları sonucunda gelişmekte ve değişmektedir. Bireyin benlik algısıyla yaşantısı arasındaki fark büyükse mutsuzluk o derece artacaktır. Eğer bireyin benlik algısı ile yaşantısı arasında yüksek bir ilişki bulunuyorsa bu bireyin mutlu olmasını sağlayacaktır. Benlik algısı ile öğrenme arasında yakın bir ilişki bulunmaktadır. Bireyin ne istediğini bilmesi, güçlü ve zayıf yönlerinin farkında olması ve yapabileceğine ilişkin duyduğu kanaat öğrenmesini doğrudan etkileyecektir. Benlik kavramıyla birlikte hümanistik psikolojide yer alan en önemli kavram kendini gerçekleştirmedi.

Kendini gerçekleştirme, Maslow'un "Temel Gereksinimler Hiyerarşisi"nin en üst basamağını oluşturmaktadır. Temel Gereksinimler Hiyerarşisi bir piramit gibi aşağıdan yukarıya doğru basamaklı bir yapı oluşturmaktadır. Piramidin en altında temel gereksinimler bulunurken, en tepede ise kendini gerçekleştirme bulunmaktadır. Hiyerarşide alt basamaktaki gereksinimler giderilmeden üst basamaktaki gereksinimler birey üzerinde önemli bir etki yaratmaz. Piramidin en altında, açlık, susuzluk, cinsellik gibi temel fizyolojik gereksinimler bulunmaktadır. Bu gereksinimler hayati bir önem taşımakta ve bireyin hayatta kalması ve türün devamlılığı için bu gereksinimin karşılanması gerekmektedir (<http://www.ziranbula.com/ogrenme-psikolojisi/ogrenme-psikolojisi-insancil-humanist-kuram/> 12.05.2012).

Düşük benlik saygısına sahip çocukların çoğu, hayattaki başarılarının büyük bir bölümünü kendi kontrolleri dışındaki diğer etkenlere dayandırır. Bu nedenle kendilerine olan güvenlerini ve gelecekte başarılı olma şanslarını azaltırlar. Yüksek benlik saygısına sahip çocuklar ise, başarılarını büyük ölçüde kendi emeği ve becerisi olarak görmektedirler. Kendi kontrol duygusunu hisseder ve başarısızlığa uğradığında daha iyisini yapmak için motive olmaktadır (Yavuzer 2002: 19-21).

Sonuç olarak benlik saygının gelişimi; bireyin doğumu ile başlayıp hayatı boyunca yaşadığı tecrübeler, öğrenmeler, ailesi ve çevresi tarafından kabulünden etkilenen bir süreci kapsamaktadır.

2.4.2.2. Yüksek ve Düşük Benlik Saygısına Sahip Kişilerin Tipik Özellikleri

Bireyler ideal benliklerini gerçekleştirdikleri oranda yüksek veya düşük benlik saygısına sahip olmaktadır. Olumlu ya da olumsuz tutumlara göre bireylerin benlik saygısı yüksek ya da düşük olmaktadır.

Benlik saygısının alt kategorilerinin her birinin doyurulmaması kişinin düşük benlik saygısına, yeteri derecede doyurulması ise yüksek benlik saygısına neden olmaktadır. Yüksek benlik saygısı, çoğunlukla “sağlıklı” davranış ile ilişkilidir. Bu durum, yüksek benlik saygısının düşük benlik saygısına oranla hem daha istenilir hem de daha sosyal ve psikolojik olarak işlevsel olmasıyla ilgilidir. Yüksek benlik saygısı, bir kişinin yeteri kadar iyi olduğu duygusunu ifade etmekte, kişi yüksek benlik saygısına sahip olduğunda kendini olumlu olarak değerlendirmekte ve güçlü yönleri hakkında kendini iyi hissetmektedir. Benliğin önemli yönlerinden kendini yeterli hissetmek kişinin hiçbir yönde bir farklılaşma istemediği anlamına gelmez, kendine güvenen kişi zayıf olduğu yönlerde kendini geliştirmeye çalışır (Taysi 2000: 15).

Benlik saygısı, kişinin kendini beğenme derecesi, kendi bedeni ve görünüşüne ilişkin hissettikleri, düşündükleridir. Benlik saygısında önemli olan, bireyin kendinden memnun olması ve kendini değerli, olumlu, gayretli, etkin, beğenilmeye ve sevilmeye değer görmesidir. Benlik saygısı yüksek olan bireylerin fiziksel sağlıklarının daha iyi, sosyal ilişkilerinin düzenli olduğu bilinir. Bu kişiler bağımsızlığa değer verirler, iş yaşamlarında daha başarılıdırlar (Kalkan ve ark. 2010: 411-412).

Zeka, bedensel özellikler, yetenek ve beceriler, bireysel onur ve saygınlık gibi özelliklerin olumlu düzeyde kabullenilmesi gibi öğeleri kapsayan benlik saygısı; temel olarak bireyin kendini değerlendirirken kullandığı tutumun yönüne bağlıdır. Birey kendini değerlendirirken olumlu bir tutum içindeyse, benlik saygısı yükselmekte; olumsuz bir tutum içindeyse benlik saygısı düşmektedir. Benlik saygısının düşük olması bireyin iç dünyasında boşluk duygusu yaratmakta, toplumsal yaşamda çeşitli uyum bozukluklarına neden olmakta ve giderek bireyin psikolojik sağlığı bozulmaktadır. Ayrıca, benlik saygısı düşük olan bireylerin özgüven düzeyleri düşük, anksiyete ise yüksek düzeydedir ve duygularını açıklamakta da zorlanmaktadır. Bu belirtilere ek olarak; sinirlilik, gerilim, uykusuzluk, baş ağrısı ve çarpıntı gibi belirtiler de sıkça gözlenmektedir. Benlik saygısı yüksek olan bireyler de ise yeterli özgüven, iyimserlik, başarıya isteği ve stres karşısında direnç gösterebilme gibi özellikler daha çok gözlenmektedir (Karahan ve ark. 2004: 28).

Benlik ile ilgili değerlendirmeler kişilerarası etkileşimlerin sonucudur ve birey için önemli olan kişiler tarafından yapılan değerlendirmelere göre şekillenmektedir. Bu nedenle de bireylerin yaşadıkları kişisel doyum ya da engellenme derecelerine göre farklılıklar göstermektedir. Benlik saygısı yüksek olanlar, düşük olanlara göre kendilerinden daha hoşnutturlar ve güçlü yanlarına, yeteneklerine ve olumlu özelliklerine odaklaşırlarken, benlik saygısı düşük olanlar olumsuz ve zayıf özelliklerini daha çok ön plana çıkarırlar (Kaner 2000: 14).

Kassin (1998) ise, düşük benlik saygısına sahip bireylerin, başarısızlığı bekleme, sınırlı olma, daha az gayret gösterme gibi özellikler sergilediklerini ve yaşamdaki önemli şeyleri göz ardı edebileceklerini, ayrıca başarısız olduklarında kendilerine değersiz ve yeteneksiz gibi suçlamalarda bulunabileceklerini ifade etmiştir (Akt: Karademir ve ark. 2010: 656).

Bireyin psikolojik açıdan etkin olmasını sağlayan temel belirleyicilerden biri olan benlik saygısının yüksek olması bireyin içinde bulunduğu topluma uyum sağlayarak etkin bir şekilde katılımı kolaylaştırırken, kişisel baharı ve mutluluğu da beraberinde getirmektedir. Düşük benlik saygısına sahip bireyler kendilerini yetersiz ve değersiz görmekte, çevreden çabuk etkilenebilmekte, inanç ve tutumlarını kolaylıkla değiştirebilmekle, günlük yaşamda karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmada güçlük çekmekte ve bu duygularını kontrol etmekte zorlanabilmektedirler. Sık sık suçluluk ve utanç duygularına kapılan bu kişiler kendilerine ve çevrelerindeki insanlara güven duymakta ve insan ilişkilerinde yetersizlik göstermektedir (Gizir ve Baran 2003: 118).

Yüksek benlik saygısına sahip olan bireyler, daha az hata yapar, daha çok başarılı olur bunların sonucu kendini daha değerli hissedebilir. Bu bireyler belirledikleri amaçlara gerçekçi olarak nasıl ulaşabileceklerini bilirler ve yaptıklarının sorumluluğunu kabullenirler. Başarısız olduklarında başa çıkma yollarını yeniden değerlendirirler ve başarısızlığı tümüyle bir hata olarak değil, kendilerini geliştirmek için bir olanak olarak değerlendirirler (Karadağ ve ark. 2008: 32).

Benlik saygısı, çok sayıda, pozitif ve negatif psikolojik fenomenle ilgilidir ve mental sağlığın iyi olabilmesi için indikatör görevi görmektedir. Yüksek benlik saygısı; baş etme mekanizmalarının geliştirilmesi, motivasyonun artırılması ve pozitif duygu durumu ile ilişkilidir. Benlik saygısının yüksek olması yaşam kalitesini arttırmaktadır ve aynı zamanda depresyona karşı da önleyici bir faktördür. Düşük benlik saygısı; motivasyon eksikliği,

intihar davranışları, yeme bozuklukları, depresyon gibi duygusal ve davranışsal bozukluklara neden olabilir (Çetinkaya ve Başbakkal 2005: 48-49).

Benlik saygısının seviyesi, kişinin okul ve işteki başarı ve becerisini, stres ile başa çıkma etkinliğini, arkadaşlık ve dostluk ilişkilerinin gelişmesini, canlılık ve eğlenebilirlik derecesini etkilemektedir. Benlik saygısını yüksek seviyede ve tutarlı olarak sürdüren normal sağlıklı kişiler, canlılık ve enerjilikle özdeşirler. Bu kişiler kendilerine güvenen kişiliktedirler. Zayıf yapılanmış benlik saygısına sahip kişiler ise canlılık ve enerjilerini kaybetmiş, kendilerine güvenmeyen, hatta kendini utanç verici değersiz ve çaresiz hisseden, başarı ve becerileri azalmış kişilerdir (Özkan 1994: 3-4).

2.4.2.3. Benlik Saygısına Etki Eden Faktörler

Bireylerin benlik saygılarının yüksek veya düşük olması birtakım faktörlerin sonucudur. Benlik saygısının kaynağını anlamaya çalışan birçok geleneksel yaklaşım sosyal ve kişilerarası öğrenmeyi vurgulama eğilimindedir. Rosenberg'in (1965) de belirttiği gibi, bütün insanların benlik saygısı birçok faktörden etkilenmektedir. Aileler, öğretmenler, iş arkadaşları, yakın sınıf arkadaşları ve çevre benlik saygısını sürekli olarak etkilemektedir.

Dolayısıyla, çoğu zaman benlik hakkındaki bilgi, bireyin çevresinden alınmaktadır. Bireye karşı nasıl davranıldığı, akranlar, aileler ve öğretmenler tarafından gönderilen mesajlar, özellikle benlik saygısı ve benlik kavramının hala gelişmekte olduğu çok küçük yaşlarda, bireyin kendini nasıl hissettiği üzerinde etkilidir. Çocuğun sağlıklı benlik saygısı, hayatı boyunca rol oynayacak, çevresinden gelen şartlandırılmamış olumlu tutumlar sonucu gelişir (Cevher ve Buluş 2007: 59).

Birey, sosyal ortamda algılama örüntüsünü kendi özüne yansıttığı için, diğer bireyler benliğin gelişimine katkıda bulunmaktadır. Bu nedenle benlik kavramı, anne, baba, öğretmen ve kardeşler gibi önemli kişilerin bireye ilişkin imgeleri, değerlendirmeleri ve kararlarının etkinliğine bağlı olarak sürekli değişmektedir (Temel ve Aksoy 2001: 26).

Benlik bireyin bulunduğu ortamda geliştiği için sosyal ortam, toplumsal kabul, aile ve arkadaş çevresi, bedensel imaj, edinilen başarılar gibi etmenlerden etkilenmektedir. Çoğu zaman bireyin benlik saygısı hakkındaki bilgi bireyin çevresinde etkilenmektedir. Bir çocuk sağlıklı bir benlik saygısını, çevresinden gelen olumlu tutumlar sonucu geliştirmektedir (Kaya ve Saçkes, 2005).

Benlik saygısına etki eden faktörler aşağıda kısaca açıklanmıştır.

Aile: Kişinin kendisini nasıl hissettiği ve tanımladığı olarak tarif edilen ve erken bebeklik döneminde gelişmeye başlayan benlik saygısı, çocuğun çevresiyle etkileşimine ve deneyimlerine bağlı olarak gelişmektedir. Önce bebeğin en yakınından olan anne-baba ve bireylerinin daha sonra arkadaş ve öğretmenlerinin davranış ve tutumları ile şekillenmektedir. Aile çok karmaşık ilişkilerin bulunduğu küçük toplumsal bir kümedir. Ancak her ailenin kendi başına bir kişiliği olduğu da söylenebilir. Dolayısıyla çocuk ya da gencin ruhen sağlıklı ya da sağlıksız oluşunu belirleyen en temel etken ailedir (Yörükoğlu 2004: 158).

İlk iletişim ortamı olan aile çocuğun benlik saygısı gelişiminde önemli bir yere sahiptir. Anne-babanın çocuğunu sosyalleştirmek için kullandığı yöntemler, seçtiği ödül ve cezaları öğretme biçimleri, aktarmaya çalıştığı değerler, çocukların ilgileri ve sosyal becerileriyle birbirinden farklı kişilikler göstermesine neden olmaktadır (Gizir ve Baran 2003: 119).

Coopersmith, ailelerin çocuklarını kabul ettiklerini ifade ettikleri, sınırları açıkça belirttikleri ve çocuklarının kişiliklerine saygı gösterdikleri zaman, çocukların daha yüksek benlik saygısına sahip olma eğiliminde olacaklarını saptamıştır (Akt: Cevher ve Buluş 2007: 59).

Sosyal çevre: Çocuğun benlik saygısının biçimlenmesinde aileden sonra en etkili unsur sosyal çevredir. Çocuğun sosyal çevresi ile ilişkileri ve dolayısıyla sosyal davranış gelişimi kendisi hakkında o zamana kadar oluşturduğu fikirlerin pekişmesini ya da değişerek gelişmesini sağlamaktadır. Sosyal yönden gelişmiş bir kişi her yaşta çevresindeki diğer insanlarla sorun yaratmadan, çatışmasız olarak yaşamasını bilmektedir. Kendi ihtiyaçları ve istekleri ile toplumun istekleri arasında dengeyi sağlayabilmektedir. Birlikte yaşadığı insanlarla yardımlaşmayı, paylaşmayı, işbirliği içinde çalışmayı başarmakta ve duyguları içinde yaşadığı kültüre uygun bir biçimde ifade edebilmektedir (Gizir ve Baran 2003: 119).

Benlik kavramının oluşmasında, sosyal çevrenin özellikle de çocuk için önemli olan kişilerin etkisi büyüktür. Çocuk, kendisi ile ilgili olarak zihninde çizdiği kendi görünümü olan benlik kavramını, öncelikle anne-baba, kardeş, arkadaş, öğretmen vs. den öğrenmektedir. Bu öğrenme süreci bebeklikten itibaren başlamaktadır. Çocuk kendisini anne-baba, öğretmen ve arkadaş gibi kişilerin kendisine olan etkilerine göre

değerlendirmektedir. Sosyal çevredeki bu kişilerin kendisine ait yakıştırmalarını kişiliğine katar, giderek kendisini onların gördüğü gibi görmeye ve algılamaya başlar. Sosyal çevredeki kişiler, örneğin; kardeş, arkadaş ve öğretmenleri çocuğa karşı olumlu sıfatlar yakıştırıyorlarsa olumlu bir benlik kavramı geliştirir. Olumsuz bir benlik kavramı geliştiren çocukta kendisine karşı güvensizlik duygusu gelişir, kendine karşı benlik saygısı azalır. Çocuk kendisini olumsuz değerlendirerek kendinden memnun olmaz (Kaya 1998: 196).

Okul ortamı: Benlik gelişiminde okul ortamı önem arz etmektedir. Çocuğun kendini serbestçe ifade edebildiği, baskıcı olmayan, paylaşımcı, yaratıcılığa açık bir sınıf ortamında eğitim görmesi onun benlik saygısını olumlu yönde etkilenmektedir. Çocuğun aldığı başarılar benlik saygısını geliştirmektedir (Kaya ve Saçkes 2005).

Cinsiyet: Yapılan birçok araştırma cinsiyet faktörünün de benlik saygısı üzerinde etkili olduğunu ortaya çıkarmıştır. Ancak araştırmaların büyük çoğunluğunda, erkeklerin benlik saygısı düzeylerinin, kızlardan daha yüksek olduğu gözlenirken, çok az sayıdaki araştırmada ise, kızların benlik saygısı düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte çok az sayıdaki araştırmada da benlik saygısı puan ortalamalarının, cinsiyete göre farklılık arz etmediği görülmüştür. Cinsiyetin benlik saygısına etkisine ilişkin farklı sonuçların ortaya çıkmasında değişik faktörlerin etkili olduğu söylenebilir. Kişilerin içinde yetiştiği aile ortamı, kültürel çevre vs. bu faktörler arasında sayılabilir. Çocuk yetiştirme pratiklerindeki cinsiyet farklılıkları da benlik duygusunun oluşumuna doğrudan tesir etmektedir. Örneğin geleneksel aile yapısında erkek çocuk kız çocuğa yeğ tutulur ve bu da kız çocuklarının erkek çocuklarını kıskanmalarına ve olumsuz bir benlik imgesi geliştirmelerine neden olmaktadır (Sayar 2003: 83).

Wylie (1979) genel benlik saygısında kızlarla erkekler arasında çok az bir fark bulmuştur. Baltimore (1972) ve Milwaukee de (1984) çalışmalarında erkek çocuklarının benlik saygısının daha yüksek olduğunu ortaya çıkarmışlardır (Akt: Cevher ve Buluş 2007: 60).

3. YÖNTEM

3.1. Araştırma Evreni ve Örneklem

Araştırmanın ana kütlesi Çanakkale merkez ve ilçelerde yer alan tüm İlköğretim Okullarında okuyan 6. 7. ve 8. sınıf öğrencilerden oluşmaktadır. Merkezde bulunan bu okullar birer tabaka kabul edilmiştir. Bu tabakalardan 2010-2011 veli anket sonuçları çerçevesinde alt ve üst gelir grubuna sahip okullardan merkezden ve ilçelerden rastgele 11 okul (tabakalar) seçilmiştir. Bu okullar merkez ve ilçe seçiminde okullardaki öğrenci sayıları dikkate alınmıştır (Her okuldaki en az 60 öğrenci). Bu sayının altında kalan okullar örnekleme alınmamıştır. Çan ilçesinde sadece üst sosyo-ekonomik düzey okul bulunduğu için sadece 1 okul seçilmiştir. Lapseki ilçesinde alt sosyo-ekonomik düzeyde bulunan Plevne İlköğretim Okulu'nun müdürü, Milli Eğitim Müdürlüğü'nden izinli yazımız olmasına rağmen hiçbir derste öğrencilere anket uygulaması için izin vermemiştir. Bu yüzden Lapseki ilçesinde sadece üst sosyo-ekonomik okula anket çalışması uygulanmıştır. Böylelikle belirlediğimiz okullar merkezde, Ömer Mart İ.Ö.O, 18 Mart İ.Ö.O ve Turgutreis İ.Ö.O, Gelibolu ilçesinde 75.Yıl Cumhuriyet İ.Ö.O ve Hakimiyet-i Milliye İ.Ö.O, Yenice ilçesinde Kalkım İ.Ö.O ve Pazarköy İ.Ö.O, Biga ilçesinde Biga İ.Ö.O ve Kozçeşme İ.Ö.O, Çan ilçesinde Mehmet Akif Ersoy İ.Ö.O ve Lapseki ilçesinde 25 Eylül İ.Ö.O olarak belirlenmiştir.

Alt ve üst sosyo-ekonomik düzeye sahip 11 okulda okuyan ve 6. 7. ve 8. sınıf öğrencilerinden rastgele seçilen toplam 993 öğrenci çalışmanın örneklemini oluşturmaktadır. Örneklem giren öğrencilere ait tanımlayıcı istatistikler Tablo 3.1'de verilmiştir.

Tablo 3.1. Örneklem Şeması

Merkez-İlçe	Okul	Ekonomik Düzey	6.Sınıf		7. Sınıf		8. Sınıf		Toplam
			Kız	Erkek	Kız	Erkek	Kız	Erkek	
Merkez	Turgut Reis İ.Ö.O.	Alt	12	14	13	8	12	22	81
Merkez	Ömer Mart İ.Ö.O.	Üst	27	27	24	18	26	20	142
Merkez	18 Mart İ.Ö.O.	Üst	15	19	33	24	15	35	141
İlçe Lapseki	25 Eylül İ.Ö.O.	Üst	14	14	15	15	15	15	88
İlçe Gelibolu	75. Yıl İ.Ö.O.	Üst	19	15	15	15	11	16	91
İlçe Gelibolu	Hakimiyet-i Milliye İ.Ö.O.	Alt	14	15	19	15	19	16	98
İlçe Yenice	Kalkım İ.Ö.O.	Alt	12	9	10	10	10	10	61
İlçe Yenice	Pazarköy İ.Ö.O.	Üst	9	10	10	10	10	10	59
İlçe Biga	Biga İ.Ö.O.	Üst	11	13	10	12	14	14	74
İlçe Biga	Kozçeşme İ.Ö.O.	Alt	9	11	19	13	18	8	78
İlçe Çan	Mehmet Akif Ersoy İ.Ö.O.	Üst	10	11	15	16	13	15	80
			152	158	183	156	163	181	993

3.2. Veri Toplama Araçları

Veri toplama aracı olarak Marsh Kendini Fiziksel Tanımlama Anketi (Marsh Physical Self-Identification Survey), Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri (Coopersmith Self Esteem Inventory-CSEI) ve Bouchard'ın FAD kaydı kullanılmıştır. Boy ve kilo ölçümü yapılmıştır.

Marsh Kendini Fiziksel Tanımlama Anketi (PSDQ): Araştırmada, veri toplama aracı olarak, öğrencilerin fiziksel benlik algılarını belirlemek amacıyla Marsh ve arkadaşları (1994) tarafından geliştirilen ve Aşçı (2000) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Marsh Kendini Fiziksel Tanımlama Anketi (PSDQ)", kullanılmıştır. PSDQ, bireyin psikomotor boyutun 11 alt boyutunda (sağlık: 1*, 12*, 23*, 34*, 45*, 56*, 67*, 69; koordinasyon: 2, 13, 24, 35, 46, 57; fiziksel aktivite: 3, 14, 25, 36, 47, 58; beden kompozisyonu: 4*, 15*, 26*, 37*, 48*, 59*; spor becerisi: 5, 16, 27, 38, 49, 60; genel bedensel yeterlilik: 6, 17, 28, 39, 50, 61; görünüm: 7, 18, 29, 40*, 51, 62*; kuvvet: 8, 19,

30, 41*, 52, 63; esneklik: 9, 20, 31*, 42, 53, 64; dayanıklılık: 10, 21, 32, 43, 54, 65; kendine güven: 11, 22*, 33*, 44*, 55, 66, 68*, 70*) kendini tanımlamasını ve değerlendirmesini içeren ve ayrıca bireyin genel fiziksel benlik ve genel benlik kavramını da değerlendiren, toplam 70 maddeden oluşmaktadır. PSDQ’de yer alan 70 madde “Tamamen Yanlış” ile “ Tamamen Doğru arasında değişen 6’lı ölçek üzerinde değerlendirilmektedir (Aşçı 2000: 39-48).

PSDQ’nun 11 alt ölçeğin hesaplanmasında (*) ile işaretli olan sorular tersine çevrilerek düzenlenmiştir.

Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri (Coopersmith Self Esteem Inventory-CSEI): Bir kişinin sosyal, akademik, ailesel ve bireysel hayatında kendisi hakkındaki düşüncelerini ölçmek üzere geliştirilmiştir.

Bu çalışmada okul kısa formu kullanılmıştır. Ölçeğin okul kısa formunda olumsuz bir ifadeye “Hayır”, olumlu bir ifadeye de “Evet” diyenler her bir sorudan bir puan almakta, alınan tüm puanlar toplandıktan sonra 100 üzerinden bir değerlendirme yapmak amacıyla elde edilen puan 4 ile çarpılmaktadır. Okul kısa formu, okul formunun ilk 25 sorusundan meydana gelmektedir. Okul kısa formunda olumlu ifade maddeleri; 1. , 4. , 5. , 8. ,9. ,14. , 19. ve 20. maddelerdir. Olumsuz ifade maddeleri ise; 2. , 3. , 6. , 7. ,10. , 11. ,12. , 13. , 15. , 16. , 17. , 18. , 21. , 22. , 23. , 24. ve 25. maddelerdir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 100, en düşük puan ise 0’dır. Artan puan benlik saygısının arttığı lehinedir. Bireyin ölçekten almış olduğu puan 10-29 puan arasında ise “düşük” , 30-69 puan arasında ise “orta”, 70-100 puan arasında ise “yüksek” benlik saygısı grubunda yer aldığını göstermektedir.

Çocukların Fiziksel Aktivite Düzeyleri “Bouchard’ın FAD kaydı” anketi kullanılarak tespit edilmiştir. Anket; 5 sütundan oluşmaktadır. 1. Sütunda günün saatleri temsil eden 0’dan 23’ e kadar rakamlar, saatlerin yanında ise 0-15, 15-30, 30-45, 45-60 şeklinde 1 saatin 1/4’ünü temsil eden 4 sütun mevcuttur. Katılımcı anketin arka sayfasında bulunan ölçeği dikkate alarak 15 dakikalık zaman diliminde yaptığı aktiviteye uygun gelen ölçek kodunu işaretler. Üç günlük aktivite kaydı ikisi hafta içi biri hafta sonu olarak düzenlenmiştir.

FADA kullanılarak bireylerin MET/hafta (kcal/kg/hafta), kcal/hafta, MET/saat değerleri hesaplanabilmektedir. Bu verilerin hesaplanmasında sıklık, süre ve şiddet değişkenleri kullanılmaktadır. Sıklık, aktivitenin haftada kaç gün yapıldığını; süre, yapılan

aktivitenin her seferinde ne kadar süre (saat veya dakika) yapıldığını; şiddet, aktiviteye 1 saatte harcanan MET değerini belirlemektedir. MET/hafta değerlerinin hesaplanmasında aşağıdaki formül kullanılmıştır.

MET/hafta: (Aktivitenin sıklığı x Aktivitenin süresi x Aktivitenin şiddeti)

Fiziksel aktivite puanları: Anket sonucu tespit edilen kod değerleri kod x met değeri formülü ile hesaplanmıştır.

Fiziksel aktivite düzeyleri kız ve erkeklerin ortalama günlük met değerlerinin medyanı dikkate alınarak medyan değerinin üzerinde olanlar üst, altında olanlar ise düşük fiziksel aktivite düzeyi olarak hesaplanmıştır.

Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması: Araştırmada kullanılan anketler aynı yaş grubundan rastgele yöntemiyle seçilen 30 çocuğa uygulanmıştır. 1 hafta sonra aynı çocuklar bu anketleri tekrar cevaplandırmıştır. SPSS 16.0 paket programı kullanılarak, ilk anket sonuçları ile ikinci anket sonuçları karşılaştırılmıştır. Karşılaştırma sonucunda bulgular; Cronbach Alpha kat sayısı, PSDQ 0,935 ve 0,997, Cooper Smith 0,977 ve 0,978 ve Bouchard 0,578 ve 0,663 arasındadır.

Boy: Öğrencilerin boyunu ölçmek için duvarda sabit olarak yapıştırılmış mezura kullanılmıştır. Öğrenci yalın ayak, ayaklar kapalı ve topuklar duvara değecek şekilde duvara yaslanmıştır. Başın üzerinden temas ettirilerek uzatılan cetvel ile duvardaki mezura üzerindeki sayının kestiği nokta dikkate alınarak ölçülmüştür.

Kilo: Öğrencilerin kiloları tefal marka hassas dijital tartı ile ölçülmüştür.

BKİ Hesaplanması: Beden kitle indeksi öğrencilerin boy ve ağırlıkları dikkate alınarak hesaplanmıştır.

$$BKİ = \text{Vücut ağırlığı (kg.)} / \text{boy}^2 (\text{m}^2)$$

BEDEN KİTLE İNDEKSİ	DURUM
19'dan küçük	zayıf
19-25	Normal
25-30	Fazla Kilolu
30-40	Şişman (obez)
40'dan büyük	Çok şişman (Morbid obez)

3.3. Veri Toplama Teknikleri

Okullar ve öğrenci sayıları belirlendikten sonra İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden gerekli izinler alınmıştır. Okullara bizzat gidilerek veli onam formları dağıtılmıştır. Anketlerin her biri okullara göre kodlanmış, kodlar okulun kısaltması öğrenciye verilen sıra ve cinsiyeti kapsamış, ayrıca her bir ankete kod dışında numara verilmiştir. Anketler il, ilçe, cinsiyet ve her okul için ayrı ayrı ayrılarak zarflanmıştır.

Araştırma kapsamındaki okullar ziyaret edilerek projeksiyon makinesi olan sınıflarda görsel olarak, projeksiyon makinesi olmayan sınıflarda ise sözel anlatımla ve tahtaya yazarak ilk 10 dakika anketlerle ilgili açıklama yapılmıştır. Bir öğrencinin toplam anket doldurma süresi ortalama 40 dakikayı bulmuştur. Soru soran ya da anlamayan çocuklarla bire bir ilgilenilmiştir. Anketi tamamlayan ve teslim eden öğrencilerin anketleri hemen kontrol edilmiş, hata varsa aynı soruyu 2 kere işaretlemek vs. hemen öğrenci tarafından doldurulması sağlanmıştır. Her okul ve sınıfta anketler tamamlandıktan ve tekrar genel bir kontrol yapıldıktan sonra zarflarına yerleştirilmiştir. Toplam 11 okulda 495 kız, 498 erkek olmak üzere 993 öğrenciye anket uygulanmıştır. Okullarda anket çalışması Çanakkale Milli Eğitim Müdürlüğü'ne yazılan izin dilekçesinde belirtilen tarihlerde yapılmıştır.

3.4. Verilerin İstatistiksel Analizi

Araştırmanın verilerinin analizinde SPSS 16.0 istatistiksel paket programı kullanılmıştır. Öncelikle değişkenlerin tanımlayıcı (belirtici) istatistikleri ve dağılımları hesaplanmıştır. Ortalama standart sapma minimum ve maksimum değerler ile frekans analizi yapılmıştır. İstatistiksel olarak cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey, fiziksel aktivite düzeyi, benlik saygı düzeyine göre çok değişkenli varyans analizi yapılmıştır (MANOVA). Çok yönlü değişken analizi fiziksel aktivite düzeyi (düşük-yüksek) x cinsiyet (kız-erkek), beden kitle indeksi (zayıf, normal, ağır, şişman) olarak düzenlenmiş, bağımsız gruplar arasındaki farkın anlamlılığı için t testi kullanılmıştır. Gruplar arasında anlamlı farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla da her bir bağımsız değişken için varyansların homojen olduğu durumlarda çoklu karşılaştırma testlerinden Post-hoc Bonferroni testi, varyansların homojen olmadığı durumlarda da Dunnett's T3 testi uygulanmıştır. Bağımsız gruplar arasındaki ilişki için Pearson Momentler çarpım korelasyonu uygulanmış, tüm istatistik hesaplamalarda anlamlılık düzeyi 0,05 olarak kabul edilmiştir.

4. BULGULAR

Bu çalışmanın amacı, İlköğretim II. Kademe çocuklarında fiziksel aktivite düzeyi, kendini fiziksel tanımlama ve benlik saygısı arasında ilişki olup olmadığını ve aynı zamanda cinsiyet ve sosyo-ekonomik düzeyin, fiziksel aktivite, kendini fiziksel tanımlama ve benlik saygısı üzerine etkisini araştırmaktır.

Tablo 4.1. Araştırmaya Katılan Kız ve Erkek Öğrencilerin Boy, Ağırlık ve BKİ'lerine İlişkin Özellikleri

Değişkenler	Kız		Erkek		f	p
	\bar{X}	S	\bar{X}	S		
BOY	157	9	159*	11	14.135	0.000
AGR	46	9	51*	12	48.462	0.000
BKİ	18,76	2,90	20,02*	3,54	37.500	0.000

*: Yüksek değer($p<0,05$).

Boy, ağırlık ve beden kitle indeksi bakımından erkekler kızlara göre yüksek değerlerde bulunmuştur. ($p<0,05$).

Tablo 4.2. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değişkenler	Kız		Erkek		f	p
	\bar{X}	S	\bar{X}	S		
Sağlık	33,98	7,71	36,41	7,34	2.74	0.098
Koordinasyon	23,88	6,22	25,98 ^a	6,77	14.177	0.000
Fiziksel Aktivite	22,24	7,31	25,24 ^a	6,92	3.804	0.050
Beden Kompozisyonu	29,10 ^b	7,10	27,82	7,38	4.303	0.038
Spor Becerisi	23,67	7,37	28,07 ^a	6,63	3.913	0.048
Genel Bedensel Yeterlik	28,40	6,23	29,06 ^a	6,70	20.462	0.000
Görünüm	27,41	5,59	28,07 ^a	5,95	9.562	0.002
Kuvvet	24,42	5,82	28,37	5,60	3.331	0.068
Esneklik	23,25	7,17	23,98	6,76	3.074	0.080
Dayanıklılık	19,94	6,39	25,20	7,34	0.076	0.783
Kendine Güven	37,07	6,69	37,06	8,07	1.567	0.211

a= kızlar, b= erkekler

Erkekler koordinasyon, fiziksel aktivite, spor becerisi, genel bedensel yeterlik, görünüm puanları bakımından yüksek bulunurken, kızlarda beden kompozisyonu puanları erkeklerden yüksek bulunmuştur. Sağlık, kuvvet, esneklik, dayanıklılık ve kendine güven puanları bakımından anlamlı fark bulunmamıştır ($p<0,05$).

Tablo 4.3. Sosyo-ekonomik Düzey ve Cinsiyete Göre Kendini Fiziksel Tanımlama, Benlik Algısı ve Fiziksel Aktivite Puanları

Değişkenler	Kız				Erkek			
	ÜST		ALT		ÜST		ALT	
	\bar{X}	S	\bar{X}	S	\bar{X}	S	\bar{X}	S
Ağırlık	46	10	47	9	51	12	51	12
Boy	155	9	157 ^a	9	159	12	159	10
Beden Kitle İndeksi	18,81	2,94	18,73	2,88	20,22	3,71	19,88	3,42
Benlik Saygısı (cooper, s)	74,39	16,47	74,98	16,22	71,13	14,89	75,10	14,23
Sağlık	33,79	7,53	34,10	7,83	35,59	7,34	37,00 ^a	7,30
Koordinasyon	23,05	6,35	24,42 ^a	6,08	24,88	6,70	26,77 ^a	6,73
Fiziksel Aktivite	22,06	7,31	22,37	7,32	24,28	6,74	25,92 ^a	6,98
Beden Kompozisyonu	28,62	7,18	29,41	7,03	27,18	7,44	28,27	7,32
Spor Becerisi	23,34	7,16	23,89	7,51	27,19	6,81	28,70 ^a	6,44
Genel Bedensel Yeterlik	27,85	6,48	28,76	6,04	27,41	6,85	30,25 ^a	6,35
Görünüm	27,11	5,61	27,60	5,58	27,01	6,05	28,84 ^a	5,76
Kuvvet	24,23	5,94	24,54	5,75	27,62	5,95	28,91 ^a	5,29
Esneklik	22,56	7,15	23,71	7,16	23,20	6,54	24,54 ^a	6,87
Kendine Güven	36,60	6,96	37,37	6,50	35,67	7,95	38,06 ^a	8,01
Dayanıklılık	19,84	6,71	20,00	6,17	23,99	7,39	26,07 ^a	7,20
Met/gün (bouchardf.ak)	147,35	17,77	147,88	21,94	172,65	43,33	167,63	37,15

a= üst sosyo-ekonomik düzeyden,

b= alt sosyo-ekonomik düzeyden istatistiksel açıdan yüksek bulunmuştur (p<0,05).

Kızlarda alt sosyo-ekonomik düzey, boy (f:5.034, p:0.025) ve koordinasyon (f:5.880, p:0.016) puanları üst sosyo-ekonomik düzeyden yüksek bulunmuştur (p<0,05). Ağırlık, beden kitle indeksi, benlik saygısı, sağlık fiziksel aktivite, beden kompozisyonu, spor becerisi, genel bedensel yeterlik, görünüm, kuvvet, esneklik, kendine güven, dayanıklılık ve Met/gün puanları bakımından, sosyo-ekonomik düzey farklılığı belirlenmemiştir (p>0,05).

Erkeklerde alt sosyo-ekonomik düzey, sağlık (f:4.541, p:0.034), koordinasyon (f:9.626, p:0.002), fiziksel aktivite (f:6.865, p:0.009), spor becerisi (f:6.356, p:0.012), genel bedensel yeterlik (f:22.738, p:0.000), görünüm (f:11.698, p:0.001), kuvvet (f:6.462, p:0.011), esneklik (f:4.968, p:0.029), kendine güven (f:10.817, p:0.001) ve dayanıklılık

(f:9.960, p:0.002) puanları üst sosyo-ekonomik düzeyden yüksek bulunmuştur ($p<0,05$). Ağırlık, boy, beden kitle indeksi, benlik saygısı, beden kompozisyonu ve Met/gün puanları bakımından sosyo-ekonomik düzey farklılığı belirlenmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 4.4. Cinsiyet ve Coopersmith Benlik Saygısı Düzeylerine Göre Ağırlık, Boy, Beden Kitle İndeksi, Benlik Saygısı Puanı, Fiziksel Aktivite Puanı ve Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri Alt Ölçekleri

	Kız				Erkek			
	Benlik Saygısı Düzeyi				Benlik Saygısı Düzeyi			
	Orta		Yüksek		Orta		Yüksek	
	\bar{X}	S	\bar{X}	S	\bar{X}	S	\bar{X}	S
Ağırlık	47	10	46	9	51	13	51	11
Boy	157	9	156	9	158	11	159	10
Beden Kitle İndeksi	18,99	3,16	18,66	2,76	20,40	4,17	19,79	3,09
Met/gün	148,83	21,76	147,19	19,86	179,74	49,62	163,70	31,24
Sağlık	31,60	7,91	34,96*	7,41	32,56	7,28	38,73*	6,35
Koordinasyon	22,94	5,74	24,30*	6,34	23,08	6,98	27,73*	6,01
Fiziksel Aktivite	21,62	7,47	22,55	7,22	23,05	6,17	26,55*	7,02
Beden Kompozisyonu	26,39	7,77	30,26*	6,40	25,49	8,05	29,22*	6,57
Spor Becerisi	21,44	6,45	24,64*	7,50	25,09	7,27	29,87*	5,50
Genel Bedensel Yeterlik	25,61	6,59	29,60*	5,62	25,48	6,87	31,22*	5,59
Görünüm	24,34	6,17	28,72*	4,72	24,39	6,08	30,29*	4,62
Kuvvet	23,54	5,57	24,76	5,89	25,99	5,85	29,80*	4,93
Esneklik	22,20	6,94	23,68	7,23	21,88	6,27	25,24*	6,74
Dayanıklılık	18,53	6,22	20,53*	6,34	22,10	7,28	27,06*	6,73
Kendine Güven	33,01	5,49	38,79*	6,32	30,98	7,01	40,71*	6,26

* $p<0,05$ diğer kategoriye göre yüksek değerde bulunmuştur.

Benlik saygısı yüksek olan kızlarda sağlık (f:10.110, p:0.000), koordinasyon (f:4.111, p:0.017), beden kompozisyonu (f: 18.734, p:0.000), spor becerisi (f:12.609, p:0.000), genel bedensel yeterlik (f:28.186, p:0.000), görünüm (f:41.328, p:0.000), dayanıklılık (f:5.459, p:0.005) ve kendine güven (f:51.578, p:0.000) puanları diğer kategoriden yüksek bulunmuştur ($p<0,05$). Ağırlık, boy, beden kitle indeksi, met/gün, fiziksel aktivite, kuvvet ve esneklik puanları bakımından anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Benlik saygısı yüksek olan erkeklerde ise sağlık (f:98.766, p:0.000), koordinasyon (f:61.702, p:0.000), fiziksel aktivite (f:31.849, p:0.000), beden kompozisyonu (f:31.712, p:0.000), spor becerisi (f:69.040, p:0.000), genel bedensel yeterlik (f:103.482, p:0.000), görünüm (f:149.213, p:0.000), kuvvet (60.552, p:0.000), esneklik (f:30.553, p:0.000), dayanıklılık (f:59.639, p:0.000) ve kendine güven (f:257.460, p:0.000) puanları diğer kategoriden yüksek bulunmuştur. (p<0,05). Ağırlık, boy, beden kitle indeksi, met/gün puanları bakımından anlamlı fark bulunmamıştır (p>0,05).

Tablo 4.5. Cinsiyet ve Sınıflara Göre Mars'ın Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri Alt Ölçekleri, Coopernsmith Benlik Algısı ve Bouchard Fiziksel Aktivite Puanları

	Kız						Erkek					
	Sınıf						Sınıf					
	6		7		8		6		7		8	
	\bar{X}	S	\bar{X}	S	\bar{X}	S	\bar{X}	S	\bar{X}	S	\bar{X}	S
Genmet	151,35 ^c	19,20	148,26	26,13	143,95	14,27	175,86 ^c	36,58	178,97 ^c	45,89	153,65	29,67
Benlik puanı	74,58	15,55	75,72	17,03	74,06	16,37	75,14 ^b	12,36	69,85	16,03	75,88	14,24
Sağlık	34,53 ^b	8,36	32,17	7,41	35,06 ^b	7,11	36,37	7,40	35,76	6,86	37,18	7,78
Koordinasyon	24,50	6,40	23,03	6,47	24,07	5,77	26,53 ^b	6,95	24,54	6,99	27,07 ^b	6,08
Fiziksel aktivite	24,87 ^{bc}	6,45	21,97	7,40	20,19	7,26	26,34 ^b	6,82	23,95	7,09	25,64	6,61
Beden kompozisyonu	29,82	7,28	28,22	7,46	29,22	6,56	28,31	6,89	26,59	8,01	28,72 ^b	6,94
Spor becerisi	25,40 ^{bc}	7,08	22,42	7,44	23,25	7,32	29,64 ^b	5,83	26,19	6,78	28,71 ^b	6,71
Genel bedensel yeterlik	29,99 ^b	5,63	26,57	6,49	28,59 ^b	6,12	29,77 ^b	6,61	26,80	6,82	30,93 ^b	5,93
Görünüm	28,04 ^b	5,22	26,15	5,10	27,94 ^b	6,13	28,30 ^b	5,71	26,11	6,21	30,06 ^{ab}	5,14
Kuvvet	25,49 ^b	5,46	23,02	5,99	24,69 ^b	5,78	28,86 ^b	5,76	26,84	5,91	29,62 ^b	4,65
Esneklik	23,64	7,57	22,58	7,05	23,49	6,91	25,20 ^b	6,76	22,31	6,71	24,71 ^b	6,47
Dayanıklılık	21,67	6,30	18,76	6,32	19,44	6,24	25,78	6,86	23,85	7,65	26,17	7,26
Kendine güven	38,37 ^b	6,66	35,31	6,73	37,44 ^b	6,38	37,59 ^b	7,78	35,27	8,23	38,56 ^b	7,80

a=6.sınıf değerlerinden yüksektir. p<0,05

b=7. sınıf değerlerinden yüksektir. p<0,05

c=8. sınıf değerlerinden yüksektir. p<0,05

Kızlar 6. sınıf: Bouchard fiziksel aktivite puanı(gen/met) (f:13.196, p:0.000) 8. sınıftan, sağlık (f:6.641, p:0.001) 7. sınıftan, fiziksel aktivite (f:18.704, p:0.000) 7. ve 8. sınıflardan (f:18.704, p:0.001), spor becerisi (f:7.055, p:0.001) 7. ve 8. sınıflardan, genel

bedensel yeterlilik (f:12.495, p:0.000), görünüm (f:5.898, p:0.000), kuvvet (f:7.556, p:0.001), kendine güven (f:8.924, p:0.000) 7. sınıftan yüksek bulunmuştur (p<0,05).

Kızlar 8. sınıf: Sağlık (f:6.641, p:0.001), genel bedensel yeterlilik (f:12.495, p:0.000), görünüm (f:5.898, p:0.000), kuvvet (f:7.556, p:0.001) ve kendine güven (f:8.924, p:0.000) 7. sınıflardan yüksek bulunmuştur (p<0,05).

Erkekler 6. sınıf: Bouchard fiziksel aktivite puanı (gen/met) (f:7.273, p:0.04) 8. sınıftan, benlik puanı (f:9.070, p:0.000), koordinasyon (f:6.881, p:0.001), fiziksel aktivite (f:5.463, p:0.04), spor becerisi (f:12.971, p:0.000), genel bedensel yeterlilik (f:18.856, p:0.000), görünüm (f:20.593, p:0.000), kuvvet (f:11.919, p:0.000), esneklik (f:9.285, p:0.007), ve kendine güven (f:7.836, p:0.007) ise 7. sınıflardan yüksek bulunmuştur (p<0,05).

Erkekler 7. sınıf: Bouchard fiziksel aktivite puanı (gen/met) (f:7.273, p:0.04) 8. sınıflardan yüksek bulunmuştur (p<0,05).

Erkekler 8. sınıf: Koordinasyon (f:6.881, p:0.001), beden kompozisyonu (f:4.121, p:0.017), spor becerisi (f:12.971, p:0.000), genel bedensel yeterlik (f:18.856, p:0.000), kuvvet (f:11.919, p:0.000), esneklik (f:9.285, p:0.007) 7. sınıflardan, görünümde (f:20.593, p:0.000) ise hem 7. hem 6. sınıflardan yüksek değerlerde bulunmuştur (p<0,05).

Kız ve erkekleri karşılaştırdığımızda Bouchard'ın fiziksel aktivite (gen/met) sağlık, koordinasyon, fiziksel aktivite, spor becerisi, kuvvet, dayanıklılık puanları bakımından erkekler kızlardan, yüksek ortalamalara sahip bulunmuşlardır. Kızlar ise beden kompozisyonu bakımından erkeklerden daha yüksek değerlerde bulunmuşlardır (p<0,05).

Tablo 4.6. Cinsiyete ve Beden Kitle İndeksi Kategorisine Göre Marsh Envanteri Alt Ölçekleri, Benlik Puanı ve Met/Gün Değerleri

	Kız								Erkek							
	Beden kitle indeksi kategorileri								Beden kitle indeksi kategorileri							
	Zayıf		Normal		Ağır		Şişman		Zayıf		Normal		Ağır		Şişman	
	\bar{X}	S	\bar{X}	S	\bar{X}	S	\bar{X}	S	\bar{X}	S	\bar{X}	S	\bar{X}	S	\bar{X}	S
Sağlık	34,30	6,84	34,33	7,75	32,46	7,89	34,11	4,57	37,79	7,94	36,98	7,09	35,78	7,28	35,27	8,18
Koordinasyon	26,65	7,63	23,85	6,14	23,31	6,11	23,89	5,78	28,43	3,99	27,24 ^{cd}	6,49	24,66	6,46	23,37	7,63
Fiziksel Aktivite	24,83	7,99	22,03	7,46	22,71	6,03	19,78	10	23,71	6,14	26,16 ^d	6,93	24,89	6,32	22,75	7,54
Beden Kompozisyonu	35,78 ^{bcd}	1,04	30,68 ^{cd}	5,48	22,13	7,76	17,00	8,63	32,21 ^{cd}	3,64	31,53 ^{cd}	5,22	24,04 ^d	6,80	20,42	6,63
Spor Becerisi	25,65	7,38	23,98	7,32	22,24	7,42	20,67	7,18	25,64	5,54	29,23 ^{cd}	6,38	26,97	6,29	26,35	7,61
Genel Bedensel Yeterlik	28,39	6,95	28,97 ^c	6,15	26,40	5,97	25,00	5,87	26,36	5,61	30,83 ^{cd}	6,23	27,85 ^d	6,30	25,31	7,25
Görünüm	27,65	4,78	27,96 ^c	5,50	25,48	5,72	23,22	4,71	28,36	5,17	29,32 ^{cd}	5,79	26,94	5,36	25,56	6,63
Kuvvet	20,35	3,92	24,64 ^a	5,78	24,35 ^a	6,02	26,33	6,46	28,29	5,18	28,74	5,66	28,33	5,32	27,07	5,92
Esneklik	29,04	7,14	23,62	7,00	20,62	6,98	20,11	4,78	24,64	6,42	25,59 ^{cd}	7,15	22,90 ^d	5,74	19,89	4,89
Dayanıklılık	18,04	6,50	20,36 ^d	6,51	19,25	5,65	14,44	4,36	24,43	7,23	27,14 ^{cd}	7,25	23,31	6,87	21,79	6,46
Kendine Güven	34,78	9,17	37,58 ^c	6,22	35,52	7,33	37,22	8,89	37,36	6,90	38,56 ^{cd}	6,96	35,90	8,20	33,61	10,34
Benlik Puanı	76,00	14,67	74,92	14,26	73,54	23,24	76,44	17,26	75,14	16,47	74,21 ^d	14,82	74,77 ^d	12,57	67,55	16,19
Met/gün	151,08	18,70	147,18	19,41	149,06	24,85	144,96	13,38	165,67	37,32	172,24	43,54	166,10	33,36	168,27	37,90

a=zayıf kategorisinden yüksek, b=normal kategorisinden yüksek, c=ağır kategorisinden, d=şişman kategorisinden yüksek bulunmuştur.

Kızlar zayıf beden kitle indeksi: Zayıf beden kitle indeksine sahip kızlar, beden kompozisyonu (f:73.240, p:0.000) normal, ağır, şişman kategorilerden yüksek bulunmuştur (p<0,05). Sağlık, koordinasyon, fiziksel aktivite, spor becerisi, genel bedensel yeterlik, görünüm, kuvvet, esneklik, dayanıklılık, kendine güven, benlik puanı ve Met/gün puanları bakımından anlamlı fark bulunmamıştır (p>0,05).

Kızlar normal beden kitle indeksi: Normal beden kitle indeksine sahip kızlar, beden kompozisyonu (f:73.240, p:0.000), ağır ve şişman kategorilerinden yüksek, genel bedensel yeterlik (f:5.212, p:0.001), görünüm (f:6.731, p:0.000), kendine güven (f:3.310, p:0.020) puanları ağır kategoriden, kuvvet (f:4.339, p:0.005) zayıf kategoriden, dayanıklılık (f:3.844, p:0.010) şişman kategoriden yüksek bulunmuştur (p<0,05). Sağlık, koordinasyon, fiziksel aktivite, spor becerisi, esneklik, benlik puanı ve Met/gün puanları bakımından anlamlı fark bulunmamıştır (p>0,05).

Kızlar ağır beden kitle indeksi: Ağır beden kitle indeksine sahip kızlar, kuvvet (f:4.339, p:0.005) puanı zayıf kategoriden yüksek bulunmuştur (p<0,05). Sağlık, koordinasyon, fiziksel aktivite, beden kompozisyonu, spor becerisi, genel bedensel yeterlik, görünüm, esneklik, dayanıklılık, kendine güven, benlik puanı ve Met/gün puanları bakımından anlamlı fark bulunmamıştır (p>0,05).

Kızlar şişman beden kitle indeksi: Şişman beden kitle indeksine sahip kızlar, sağlık, koordinasyon, fiziksel aktivite, beden kompozisyonu, spor becerisi, genel bedensel yeterlik, görünüm, kuvvet, esneklik, dayanıklılık, kendine güven, benlik puanı ve Met/gün puanları bakımından anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Erkekler zayıf beden kitle indeksi: Zayıf beden kitle indeksine sahip erkekler, beden kompozisyonu (f:95.264, p:0.000) puanı ağır ve şişman kategorilerinden yüksek bulunmuştur ($p<0,05$). Sağlık, koordinasyon, fiziksek aktivite, spor becerisi, genel bedensel yeterlik, görünüm, kuvvet, esneklik, dayanıklılık, kendine güven, benlik puanı ve Met/gün puanları bakımından anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Erkekler normal beden kitle indeksi: Normal beden kitle indeksine sahip erkekler, koordinasyon (f:8.855, p:0.000), beden kompozisyonu (f:95.264, p:0.000), spor becerisi (f:6.497, p:0.000), genel bedensel yeterlik (f:17.612, p:0.000), görünüm (f:10.509, p:0.000), esneklik (f:16.462, p:0.000), dayanıklılık (f:15.873, p:0.000), kendine güven (f:8.855, p:0.005) puanları ağır ve şişman kategorilerinden yüksek, fiziksel aktivite (f:5.128, p:0.002) ve benlik puanları (f:4.642, p:0.003) şişman kategoriden yüksek bulunmuştur ($p<0,05$). Sağlık, kuvvet ve Met/gün puanları bakımından anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Erkekler ağır beden kitle indeksi: Ağır beden kitle indeksine sahip erkekler, beden kompozisyonu (f:95.264, p:0.000), genel bedensel yeterlik (f:17.612, p:0.000), esneklik (f:16.462, p:0.000) ve benlik puanları (f:4.642, p:0.003) şişman kategoriden yüksek bulunmuştur ($p<0,05$). Sağlık, koordinasyon, fiziksek aktivite, spor becerisi, görünüm, kuvvet, dayanıklılık, kendine güven ve Met/gün puanları bakımından anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Erkekler şişman beden kitle indeksi: Şişman beden kitle indeksine sahip erkekler, sağlık, koordinasyon, fiziksel aktivite, beden kompozisyonu, spor becerisi, genel bedensel yeterlik, görünüm, kuvvet, esneklik, dayanıklılık, kendine güven, benlik puanı ve Met/gün puanları bakımından anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4.7. Cinsiyet ve Bouchard'ın Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre Boy, Ağırlık, BKİ, Genmet, Sağlık, Koordinasyon, Fiziksel Aktivite, Beden Kompozisyonu, Spor Becerisi, Genel Bedensel Yeterlik, Görünüm, Kuvvet, Esneklik, Dayanıklılık, Kendine Güven Değişkenleri Değerleri

	CNS							
	Kız				Erkek			
	Fiziksel Aktivite Düzeyi				Fiziksel Aktivite Düzeyi			
	Düşük		Yüksek		Düşük		Yüksek	
	\bar{X}	S	\bar{X}	S	\bar{X}	S	\bar{X}	S
Boy	157	10	157	8	161 ^b	11	157	10
Ağırlık	47	10	45	9	52 ^b	11	49	12
BKİ	19,13	2,70	18,40	3,05	20,26	3,56	19,79	3,52
Genmet	134,04	6,04	161,36 ^a	20,53	139,69	11,40	199,76 ^a	35,30
Benlik Puanı	75,66	13,98	73,83	18,33	75,37 ^b	14,74	71,52	14,29
Sağlık	34,10	7,66	33,85	7,77	36,75	6,96	36,08	7,70
Koordinasyon	22,10	6,08	25,66 ^a	5,84	26,03	6,58	25,94	6,97
Fiziksel Aktivite	19,07	6,64	25,43 ^a	6,53	23,88	6,88	26,59 ^a	6,70
Beden Kompozisyonu	29,74 ^b	6,26	28,45	7,81	27,87	7,38	27,77	7,39
Spor Becerisi	21,43	7,01	25,93 ^a	7,04	27,29	6,69	28,86 ^a	6,49
Genel Bedensel Yeterlik	27,87	6,24	28,94	6,19	29,82 ^b	6,35	28,31	6,97
Görünüm	27,13	5,99	27,69	5,16	28,56	5,64	27,59	6,21
Kuvvet	23,95	5,34	24,89	6,25	28,20	5,35	28,53	5,85
Esneklik	21,50	6,81	25,02 ^a	7,10	23,90	6,73	24,06	6,80
Dayanıklılık	18,64	6,34	21,25 ^a	6,18	25,00	7,19	25,40	7,50
Kendine Güven	36,89	7,05	37,24	6,31	37,40	7,71	36,72	8,41

a= fiziksel aktivite düzeyi alçak kategorisinden yüksek, b =fiziksel aktivite düzeyi yüksek kategorisinden yüksek bulunmuştur (p<0,05).

Kızlarda fiziksel aktivite düzeyi düşük grupta beden kompozisyonu (f:4.079, p:0.000) diğer kategoriden yüksek bulunmuştur (p<0,05).

Kızlarda fiziksel aktivite düzeyi yüksek grupta, genmet (f:262.754, p:0.000), koordinasyon (f:44.197, p:0.000), fiziksel aktivite (f:113.326, p:0.000), spor becerisi (f:50.845, p:0.000), esneklik (31.686, p:0.000), dayanıklılık (f:21.525, p:0.000) diğer kategoriden yüksek bulunmuştur (p<0,05). Boy, benlik puanı, sağlık, genel bedensel yeterlik, görünüm, kuvvet ve kendine güven puanları bakımından anlamlı fark bulunmamıştır (p>0,05).

Erkeklerde ise düşük fiziksel aktivite düzeyine sahip grupta ağırlık (f:7.828, p:0.005), boy (f:11.574, p:0.001), benlik puanı (f:8.784, p:0.003), genel bedensel yeterlik (f:6.385, p:0.012) puanları diğer kategoriden yüksek bulunmuştur ($p<0,05$).

Erkeklerde fiziksel aktivite düzeyi yüksek grupta genmet (f:653.038, p:0.000), fiziksel aktivite (f:19.789, p:0.000) ve spor becerisi (f:7.101, p:0.008) puanları diğer kategoriden yüksek bulunmuştur ($p<0,05$). Beden kitle indeksi, sağlık, koordinasyon, beden kompozisyonu, görünüm, kuvvet, esneklik, dayanıklılık ve kendine güven puanları bakımından anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

5. TARTIŞMA

11-13 yaş grubu çocuklarda fiziksel benliği etkileyen faktörlerin; fiziksel aktivite ve fiziksel algılama düzeyine göre incelenmesi ve sosyo-ekonomik düzeyin, fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk düzeyi üzerine etkisini araştırmak amacıyla gerçekleştirilen araştırmadan elde edilen sonuçlar aşağıda tartışılarak sunulmuştur.

Araştırma; 11 okulda 495 kız, 498 erkek olmak üzere toplam 993 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir.

5.1. Araştırmaya Katılan Kız ve Erkek Öğrencilerin Boy, Ağırlık ve BKİ

Araştırmaya katılan kız öğrencilerin boy ortalamaları 1,57 cm, ağırlıklarının ortalaması 46 kg ve BKİ değerlerinin ortalamasının 18,76 olduğu saptanmıştır. Erkek öğrencilerin ise boy ortalamaları 1,59 cm, ağırlıklarının ortalaması 51 kg ve BKİ değerlerinin ortalamasının 20,02 olduğu saptanmıştır. Erkek öğrencilerin boy, ağırlık ve BKİ değerlerinin kız öğrencilerden istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek olduğu sonucuna varılmıştır ($p < 0,05$). Çıkan sonuçlar literatürde yapılmış benzer araştırma sonuçları ile örtüşmektedir. Öte yandan farklı çalışmalarda bulunmaktadır.

Göksan'ın (2007) ergenler üzerinde gerçekleştirdiği araştırmasında; kız öğrencilerin BKİ ortalaması 19,6 erkek öğrencilerin BKİ ortalamasını ise 20,5 olarak belirlemiş ve cinsiyetler arasında BKİ açısından anlamlı fark saptanmıştır.

Sivaslı ve arkadaşlarının (2006), yaptığı çalışmada da BKİ ortalamaları erkeklerde kızlara göre biraz daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Bu araştırma bilgilerine zıt olarak; aynı yaş grubu çocuklarda, genel olarak kızların boy ve vücut ağırlıklarının erkeklerden daha yüksek olduğu gözlenmiştir (Çolak 2006, Tekelioğlu 1999, Ziyalığıl ve ark. 1999).

Çıkan sonuçlar genel olarak değerlendirildiğinde; 11-13 yaş grubundaki erkek erinlerde vücut şeklinde olan değişikliklerin kızlardan farklı hızda olmasıyla ilişkilendirilebilir.

5.2. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Kendilerine İlişkin Fiziksel Tanımlamaları

Kız ve erkek öğrenciler kendilerine ilişkin fiziksel tanımlamaları açısından incelendiğinde ise; beden kompozisyonu, genel bedensel yeterlik, görünüm, esneklik ve kendine güven açısından kız ve erkek öğrencilerin birbirlerine benzerlik gösterdiği, koordinasyon, fiziksel aktivite, spor becerisi, genel bedensel yeterlik ve görünüm puanları açısından erkek öğrencilerin kızlardan daha yüksek değerler aldığı saptanmıştır ($p<0,05$). Bu sonuçlara bakarak, erkeklerin kendilerini daha iyi algıladıkları ve bu boyutlarda toplumsal cinsiyetin etkisiyle kendilerini ayrıcalıklı gördükleri biçiminde söylenebilir.

Literatürde ergenlerde yapılan çalışmalarda kızların kendilerini fiziksel tanımlama açısından erkeklere göre daha olumsuz değerlendirdikleri gözlenmektedir. Örsel ve arkadaşları (2004), yapmış olduğu çalışmada kızlara ait beden oranları, beden duruşu, boy, kilo gibi maddelerin yer aldığı, genel görünüm ve cinsiyete ilişkin sorularda erkeklerden daha düşük puan aldığını bildirmiştir. Göksan (2007), çalışmasında kızların % 63,7'sinin, erkeklerin % 49'nun bedenlerinden hoşnut olmadıklarını bildirmiştir.

Fiziksel benlik algısında kızların neden düşük skorlar elde ettikleri kesin olarak bilinmemekle birlikte, fiziksel benlik algısındaki cinsiyet farklılığı, cinsiyet rolünün sosyalleşmesi sürecindeki farklılıklar, kültürel farklılıklar, toplumun kızlardan beklentileri, hangi davranış boyutlarında yeterliğin önemli olduğunun toplumlarda ve cinsiyetlerde farklılık göstermesi, yeterliği gösterme fırsatlarının uygunluğu veya cinsiyete göre farklılaşması ile açıklanabilir. Kültürel beklentilerin ve sunulan değişik olasılıkların fiziksel benlik algısını nasıl etkilediğini ileriki çalışmalarda ele alınmalıdır (Aşçı 2004).

5.3. Sosyo-ekonomik Düzey ve Cinsiyete Göre Kendini Fiziksel Tanımlama, Benlik Algısı ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri

Araştırmaya katılan öğrencilerin kendini fiziksel tanımlama ve benlik saygısı algıları ile fiziksel aktivite düzeyleri sosyo-ekonomik düzey ve cinsiyetlerine göre incelendiğinde; alt sosyoekonomik düzeydeki kız öğrencilerin boy ve koordinasyon açısından üst sosyo-ekonomik düzeydeki öğrencilerden daha yüksek düzeyde oldukları ($p<0,05$), diğer değişkenler açısından alt ve üst sosyo-ekonomik düzeydeki kız öğrenciler arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılaşmanın olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

Erkek öğrenciler açısından ise bu durum farklılaşmaktadır ($p>0,05$). Alt ve üst sosyo-ekonomik düzeydeki erkek öğrencilerin ağırlık, boy, BKİ, benlik saygısı, beden kompozisyonu ve met/gün sayıları farklılaşmazken ($p>0,05$), alt sosyo-ekonomik düzeydeki erkek öğrencilerin sağlık, koordinasyon, fiziksel aktivite, spor becerisi, genel bedensel yeterlik, görünüm, kuvvet, esneklik, kendine güven ve dayanıklılık düzeylerinin üst sosyo-ekonomik düzeydeki erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p<0,05$). Literatürde araştırma sonuçlarını destekleyen ve desteklemeyen çalışma sonuçları bulunmaktadır.

Uğurlu ve Akın (2007) çalışmalarında benlik algısı ile sosyo-ekonomik düzey arasındaki farkın ise istatistiksel analiz sonucunun anlamlı olmadığı saptanmıştır.

Yan (2007) 10-13 yaş grubu çocuklar üzerindeki çalışmasında; sosyo-ekonomik düzey gruplarını BKİ değerleri arasında anlamlı ($P<0,05$) farklar bulunmuştur. Gelir düzeyi artarken BKİ oranı azalmaktadır. Buna karşın; sosyo-ekonomik statü grupları ile fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı bir farklılık saptamamıştır.

Perez ve arkadaşları ise (1991) bizim araştırmamızın sonuçlarıyla örtüşen şekilde; düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip varoşlarda yaşayan çocukların fiziksel aktivite düzeylerinin daha iyi olduğunu belirlemişlerdir.

Koçak ve arkadaşlarının (2002) yaptığı çalışmada 11-14 yaş çocuklar da kız ve erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı farklılıklar bulmuşlardır.

Talema ve Yang (2000), erkeklerin kızlara göre daha yüksek fiziksel aktivite seviyelerini gösterdiklerini ifade etmişlerdir.

Pehlivan (2010) beden eğitimi öğretmen adayları üzerinde gerçekleştirdiği araştırmasında adayların fiziksel benlik algılarını cinsiyet değişkeni açısından incelemiştir. Araştırma sonucunda erkekleri 'sağlık', 'koordinasyon', 'fiziksel aktivite', 'spor yeteneği', 'kuvvet' ve 'dayanıklılık' alt ölçeklerinde kızlardan kızların ise 'görünüm' alt ölçeğinde erkek adaylardan anlamlı biçimde yüksek puan aldıklarını ortaya koymuştur.

Crocker ve arkadaşları (2000) Kanada'lı 10-14 yaşları arasındaki çocuklarla yaptıkları araştırmada, erkeklerin kızlara göre daha çok fiziksel aktivitede üstünlük sağlamakta, ayrıca sportif yetenek ve kuvvet bulguları da erkeklerin kızlardan daha yüksek özelliklere sahip olduklarını belirlemişlerdir.

Araştırma sonuçları bütün olarak değerlendirildiğinde; alt sosyo-ekonomik düzeydeki erkeklerin sağlık, koordinasyon, fiziksel aktivite, spor becerisi, genel bedensel yeterlik, görünüm, kuvvet, esneklik, kendine güven ve dayanıklılık düzeylerinin yüksek olmasının birçok nedeni olabilir. Bunların başlıca sebepleri, erkek çocukların sokakta oyun oynama, maç yapma, koşma, zıplama gibi fiziksel aktivite yapması olabilir. Bu esnada sokakta birçok bakteriler (mikrop) ile temas kurması sonucunda bağışıklık sisteminin artması nedeniyle diğer kategorideki çocuklara oranla daha sağlıklı, dayanıklı ve kuvvetli olmasının muhtemel nedenlerinden olabilir. Bunun en güzel örneği kar kış sokakta yalın ayak gezen çocukların diğer çocuklara oranla daha sağlıklı olması diyebiliriz. Sosyo-ekonomik düzey ile kendini fiziksel tanımlama, benlik saygısı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkileri açıklamaya yönelik daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğu ifade edilebilir.

5.4. Cinsiyet ve Coopersmith Benlik Saygısı Düzeylerine Göre Ağırlık, Boy, Beden Kitle İndeksi, Benlik Saygısı Puanı, Fiziksel Aktivite Puanı ve Kendini Fiziksel Tanımlama Envanterinden Elde Edilen Bulgular

Araştırmada elde edilen veriler; öğrencilerin orta ve yüksek benlik saygısı düzeyleri açısından cinsiyetlerine göre incelendiğinde ise; kız ve erkek öğrenciler açısından ortaya çıkan sonuçlar benzerlik gösterdiği saptanmıştır. Kız ve erkek öğrencilerde ağırlık, boy, beden kitle indeksi ve met/gün sayıları orta ve yüksek benlik saygısına sahip çocuklar açısından farklılaşmazken ($p>0,05$), diğer değişkenler olan; sağlık, koordinasyon, beden kompozisyonu, spor becerisi, genel bedensel yeterlik, görünüm, kuvvet, esneklik, dayanıklılık ve kendine güven değerleri, yüksek benlik saygısına sahip öğrencilerde daha yüksek olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Fiziksel aktivite düzeyi açısından ise yüksek ve orta benlik saygısına sahip kız öğrenciler açısından farklılaşma olmadığı yüksek benlik saygısına sahip erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyinin orta benlik saygısına sahip erkek öğrencilerden anlamlı olarak yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$).

Literatürde yapılan çalışmalarda fiziksel aktivite ile benlik saygısı arasında pozitif yönde ilişkiler olduğu belirtilmiş, fiziksel aktivitelerin benlik saygısı gelişimini kısa zamanda arttırdığını saptamışlardır (Livingstone 1992; Colditz 1999; Pangrazi 2002; Crocker 2003; Aşçı 2004).

Gün (2006), spor yapan ve yapmayan ergenlerde benlik saygısı düzeylerinin karşılaştırıldığı çalışma sonucunda spor yapanların benlik saygısı düzeylerinin spor yapmayanlara göre daha yüksek olduğunu belirtmiştir.

Schneider (2008)'in araştırmasında spor yapmayan sedanter ergen kızlara 9 haftalık fiziksel aktivite çalışması yaptırılarak benlik saygısı ve fiziksel aktivite arasındaki ilişki incelemiştir (Raustorp ve ark. 2005). Çalışma sonucunda, çalışmaya katılanlar üzerinde kuvvetli aktivite ve kardiyovasküler uygunluk içinde önemli bir pozitif etkisi meydana gelmiştir. Çalışmaya katılanlar arasında genel fiziksel benlik saygısı artmakla birlikte, katılanların kardiyovasküler uygunluk düzeylerinde de artma görülmüştür. Bütün bu bulgular sonucunda, fiziksel aktivite çalışmasına katılan sedanter adölesan kızların genel benlik saygısında ve fiziksel uygunluklarında pozitif yönde değişikliğe uğradığını açıkça göstermiştir.

Araştırma sonuçları kız ve erkek olmak üzere incelendiğinde ise benlik saygısı yüksek olan kız ve erkek öğrencilerin beden algıları ile ilgili bir takım tanımlamaları pozitif yönde artmaktadır. Kısayım, uzunum, şişmanım, esneğim, kuvvetliyim, dayanıklıyım vb. kelimelerle kendi beden algılarının farkında olmaktadır. Bu da onların toplumda kişilik bakımından daha sağlıklı ve kendine güvenen bireyler olarak yetişmelerini sağlayabilir.

5.5. Cinsiyet ve Sınıflara Göre Marsh'ın Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri Alt Ölçekleri, Coopersmith Benlik Algısı ve Bouchard Fiziksel Aktivite Düzeylerine İlişkin Tartışma

Araştırmada kız ve erkek öğrencilerin sınıflarına göre fiziksel tanımlama, benlik saygısı ve fiziksel aktivite düzeyleri incelenmiştir. 6. sınıfa giden kız öğrencilerin sağlık, genel bedensel yeterlik, görünüm kuvvet, kendine güven düzeylerinin 7. sınıfa giden kız öğrencilerden yüksek olduğu, gen/met değerlerinin 8. sınıfa giden kız öğrencilerden yüksek olduğu ve fiziksel aktivite, spor becerisi, dayanıklılık düzeylerinin de hem 7. hem de 8. sınıfa giden öğrencilerden yüksek olduğu saptanmıştır. ($p < 0,05$). 8. sınıfa giden kız öğrencilerin de; sağlık, genel bedensel yeterlik, görünüm, kuvvet ve kendine güven düzeylerinin 7. sınıfa giden öğrencilerden yüksek olduğu ($p < 0,05$), diğer değişkenler açısından kız öğrencilerin sınıflarına göre bir farklılaşma olmadığı saptanmıştır ($p > 0,05$).

Erkek öğrenciler açısından incelendiğinde ise; 6. sınıfa giden erkek öğrencilerin, benlik puanı, koordinasyon, fiziksel aktivite, spor becerisi, genel bedensel yeterlik, görünüm, kuvvet, esneklik, dayanıklılık ve kendine güven düzeylerinin 7. sınıfa giden erkek öğrencilerden yüksek, genmet değerlerinin ise 6. sınıfa ve 7. sınıfa giden erkek öğrencilerin 8. sınıfa giden erkek öğrencilerden yüksek olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). 8. sınıfa giden öğrencilerin de koordinasyon, beden kompozisyonu, spor becerisi, genel bedensel yeterlik, kuvvet, esneklik, dayanıklılık ve kendine güven düzeylerinin 7. sınıfa giden erkek öğrencilerden yüksek, görünüm değerlerinin ise hem 6. hem de 7. sınıfa giden erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Diğer değişkenler açısından erkek öğrencilerin sınıflarına göre bir farklılaşma olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$).

Çocuklarda yaş artışı ile birlikte fiziksel aktivite düzeyinde düşüş görülmekte olduğu belirtilmektedir (Armstrong, 1998). Benzer şekilde bazı çalışmalarda ergenlik çağına girmeden önce fiziksel aktivite düzeyinin düştüğünü rapor etmektedir (Hovell ve ark. 1999).

Telama ve arkadaşlarının (1997), yaptıkları araştırmada; 782 adölesan 4 yıl boyunca anket yöntemiyle takip edilmiştir ve sonuçta fiziksel aktivitenin 4 yıl sonunda %26 oranında azaldığı belirlenmiştir.

Özşaker (2008), 12-14 yaş grubu ergenler üzerinde gerçekleştirdiği çalışma sonucunda, öğrencilerin benlik saygısı puanları bakımından 12, 13 ve 14 yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur.

Çıkan sonuçlar değerlendirildiğinde fiziksel aktivite düzeyinin ergenlik dönemine geçişle birlikte azalma eğilimine işaret ettiği söylenebilir. Kız ve erkek öğrenciler sınıflara göre genel olarak incelendiğinde fiziksel aktivite düzeylerindeki anlamlı farkın en büyük nedeni Türk Eğitim Sistemi olabilir. Çünkü 8. sınıfa giden kız ya da erkek öğrenciler SBS (Seviye Belirleme Sınavı) yüzünden okul dışı serbest zamanlarını ya okulda etüte kalarak ya da dershaneye giderek geçirdiği için fiziksel aktivite açısından 6. ve 7. sınıfa göre daha hareketsizler.

Yapılan araştırmalar sonucunda düzenli fiziksel aktivitenin fiziksel gelişim, beden algısı, beyin gelişimi, benlik saygısı ile doğru orantılı olduğu saptanmıştır. Örneğin yüzme sporunda aynı anda hem kol hem de ayaklar çalıştığı için beynin iki lobuda çalışmaktadır.

Bunun yanında birçok takım sporu benlik saygısını, beden algısını olumlu yönde etkilemektedir.

5.6. Cinsiyete ve Beden Kitle İndeksi Kategorisine Göre Marsh Envanteri Alt Ölçekleri, Benlik Puanı ve Met/Gün Değerleri

Araştırmada öğrencilerin cinsiyetlerine ve BKİ değerlerine göre kendilerini fiziksel tanımlama, benlik saygısı ve met/gün değerleri incelenmiştir. Öğrenciler öncelikle BKİ değerlerine göre; zayıf, normal, ağır ve şişman olarak kategorize edilmiştir. Zayıf öğrencilerin beden kompozisyonları değerlerinin normal, ağır ve şişman öğrencilerden istatistiksel açıdan daha yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır. Normal BKİ değerlerine sahip öğrencilerin kuvvet değerlerinin zayıf öğrencilerden yüksek olduğu, genel bedensel yeterlik, görünüm ve kendine güven değerlerinin ağır BKİ değerlerine sahip öğrencilerden yüksek olduğu, dayanıklılık değerlerinin şişman öğrencilerden daha yüksek ve beden kompozisyonlarının da şişman ve ağır BKİ değerlerine sahip öğrencilerden yüksek olduğu belirlenmiştir ($p>0,05$). Ağır BKİ değerlerine sahip öğrencilerin kuvvet değerlerinin, zayıf BKİ değerlerine sahip öğrencilerden yüksek olduğu saptanmıştır. Diğer değişkenler açısından BKİ değerlerine göre bir farklılaşma olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$).

Erkek öğrenciler açısından incelendiğinde ise; zayıf BKİ değerlerine sahip öğrencilerin beden kompozisyonu değerlerinin ağır ve şişman öğrencilerden daha yüksek olduğu, normal BKİ değerlerine sahip öğrencilerin; koordinasyon, beden kompozisyonu, spor becerisi, genel bedensel yeterlik, görünüm, esneklik, dayanıklılık, kendine güven düzeylerinin ağır ve şişman BKİ değerlerine sahip öğrencilerden daha yüksek olduğu ve fiziksel aktivite ve benlik saygısı düzeylerinin de şişman öğrencilerden daha yüksek olduğu saptanmıştır ($p>0,05$). Ağır BKİ değerlerine sahip öğrencilerin ise; beden kompozisyonu, genel bedensel yeterlik, esneklik ve benlik saygısı düzeylerinin şişman öğrencilerden daha yüksek olduğu saptanmıştır ($p>0,05$). Diğer değişkenler açısından BKİ değerlerine göre bir farklılaşma olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$).

Aşçı'nın (2004), yaptığı çalışmada spor yapanlarla yapmayanlar karşılaştırıldığında spor yapanların yapmayanlara oranla kendini fiziksel algılamalarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Aynı konuda Orhan'ın (2005) yapmış olduğu çalışmada spor yapan ve yapmayan ergenlerin durumu irdelenmiş ve spor yapan ergenlerin tüm boyutları ile fiziksel benlik algılarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Pehlivan (2010), spora aktif katılan öğretmen adaylarının, katılmayanlara oranla fiziksel benlik algıları daha yüksektir. Düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip çocukların yüksek olanlara oranla daha fazla sokağa çıkma özgürlüğüne sahip oldukları ifade edilerek, böyle bir atmosferin de çocuğun fiziksel aktiviteleri daha fazla yapma ve motor becerilerini artırma şansını arttıracığı vurgulanmıştır.

Kız ve erkek öğrenciler BKİ' ye göre bu yaşlarda (11-13) beden algısı ve benlik saygısı açısından aile, arkadaş ve okul çevresi tarafından yapılan olumsuz yorumlardan çok çabuk etkilenmektedir. Şişman, kısa vb. sebeplerden dolayı vücudundan hoşnut olmayan bir öğrenciye 'çok şişmansın' gibi olumsuz eleştiri yerine daha yapıcı cümleler kurulmalıdır. Normal BKİ' ye sahip olan kız ya da erkek öğrenciler kendisiyle daha barışık olduğundan benden algısı ve benlik saygısının diğer kategoridekilere göre yüksek çıkması olağan bir durum olarak yorumlanabilir.

5.7. Cinsiyet ve Bouchard'ın Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre Boy, Ağırlık, Bki, Genmet, Benlik Puanı, Sağlık, Koordinasyon, Fiziksel Aktivite, Beden Kompozisyonu, Spor Becerisi, Genel Bedensel Yeterlik, Görünüm, Kuvvet, Esneklik, Dayanıklılık, Kendine Güven Değişkenleri Değerleri

Araştırmada elde edilen veriler; öğrencilerin cinsiyetlerine göre fiziksel aktivite düzeyleri açısından da incelenmiştir. Yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip kız öğrencilerin, genmet, koordinasyon, fiziksel aktivite, spor becerisi, esneklik, dayanıklılık değerlerinin düşük fiziksel aktivite düzeyine sahip olan kız öğrencilerden daha yüksek olduğu saptanmıştır ($p>0,05$). Diğer değişkenler açısından kız öğrencilerin, fiziksel aktivite düzeylerine göre bir farklılaşma olmadığı sonuçlarına ulaşılmıştır ($p>0,05$). Erkek öğrenciler açısından incelendiğinde ise; yüksek fiziksel aktivite düzeyinde olan erkek öğrencilerin, genmet, fiziksel aktivite ve spor becerisi düzeylerinin düşük fiziksel aktivite düzeyinde bulunan erkek öğrencilerden yüksek olduğu, boy, ağırlık, benlik puanı, genel bedensel yeterlik düzeylerinin ise düşük olduğu saptanmıştır ($p>0,05$). Diğer değişkenler açısından erkek öğrencilerin, fiziksel aktivite düzeylerine göre bir farklılaşma olmadığı sonuçlarına ulaşılmıştır ($p>0,05$).

Özşaker (2008) spor yapan ve spor yapmayan 12-14 yaş grubu kız ve erkek öğrenciler benlik saygısı puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit

edilmiştir. Spor yapan kız ve erkek öğrenciler, spor yapmayan kız ve erkek öğrencilerden spor yapanların lehine daha yüksek benlik saygısı puanı aldıkları görülmüştür.

Browker (2006), erken adölesan dönemde spora katılanlar ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmasında, 5-8. sınıf 382 spora katılan öğrencilerin benlik saygısı korelasyonlarına bakılmış ve deneklere kağıt kalem testi uygulanmıştır. Çalışmada spora katılan hem kız hem de erkek öğrencilerin benlik saygısı arasındaki ilişkinin pozitif yönde anlamlı olduğu ortaya çıkmıştır.

Crocker ve arkadaşlarının (2000), araştırmalarında; 10-14 yaşları arasındaki çocukların, fiziksel benlik algıları ile fiziksel kondisyon ve spor becerileri arasında anlamlı ilişkilerin olduğu belirlenmiştir.

Çıkan sonuçlar değerlendirildiğinde fiziksel aktivite düzeyi düşük kız ve erkeklerin ağır olması yetersiz fiziksel aktiviteye bağlanabilir. Kızlarda BKİ' nin fazla olması da ağırlıkla ilişkilidir. Kızlar fiziksel aktivite sayesinde beden algılarında (koordinasyon, fiziksel aktivite, spor becerisi, esneklik ve dayanıklılık) gibi özelliklerde daha iyidirler. Erkekler ise fiziksel aktivite sayesinde yine beden algısı bakımından fiziksel aktivite ve spor becerisi daha gelişmiştir. Genele baktığımızda yine fiziksel aktivite düzeyinin erkek ve kız öğrencilerde benzer etkiler gösterse de fiziksel tanımlama ve benlik saygısı üzerinde olumlu etkilerin olduğu ifade edilebilir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç

- Araştırmaya katılan 11-13 yaş grubundaki erkek öğrencilerin boy, ağırlık ve BKİ değerleri; kız öğrencilerden daha yüksektir.
- Erkekler koordinasyon, fiziksel aktivite, spor becerisi, genel bedensel yeterlik ve görünüm değerleri açısından kızlardan yüksek, kızlarda beden kompozisyonu değerleri açısından erkeklerden yüksek düzeydedir.
- Kızlarda alt sosyo-ekonomik düzeyde bulunanlar, boy ve koordinasyon değerleri açısından üst sosyo-ekonomik düzeydekilerden yüksektir, diğer değişkenler açısından sosyo-ekonomik düzey farklılığı saptanmamıştır.
- Erkeklerde ağırlık, boy, BKİ, beden kompozisyonu ve met/gün bakımından sosyo-ekonomik düzeye göre farklılık gözlenmezken diğer değişkenlerde alt sosyo-ekonomik düzeyde bulunan erkeklerinin puanları üst sosyo-ekonomik düzeyden yüksektir.
- Düşük ve yüksek benlik saygısına sahip olan kızlarda ağırlık, boy, beden kitle indeksi, met/gün, fiziksel aktivite düzeyleri farklılaşmazken diğer tüm değişkenler açısından yüksek benlik saygısına sahip olan kızlar, düşük benlik saygısı olanlardan daha yüksek değerler almışlardır.
- Düşük ve yüksek benlik saygısına sahip olan erkeklerde ağırlık, boy, beden kitle indeksi, met/gün değerleri farklılaşmazken diğer tüm değişkenler açısından yüksek benlik saygısına sahip olan erkekler, düşük benlik saygısı olanlardan daha yüksek değerler almışlardır.
- Araştırmaya katılan öğrencilerin sınıflarına göre de farklılaşmalar kaydedilmiştir. 6. sınıfa giden kızların fiziksel aktivite düzeyi, 8. sınıflardan sağlık puanları, 7. sınıf fiziksel aktivite puanları 7. ve 8. sınıflardan spor becerisi düzeyleri 7. ve 8. sınıflardan, genel bedensel yeterlilik, görünüm, kuvvet, kendine güven 7. sınıflardan dayanıklılık düzeyleri ise 7. ve 8. sınıflardan anlamlı biçimde yüksektir. 8. sınıfa giden kız öğrencilerin ise; sağlık, genel bedensel yeterlilik, görünüm, kuvvet, kendine güven düzeyleri 7. sınıflardan yüksektir.
- 6. sınıfa giden erkek öğrencilerin beden kompozisyonu dışında kalan diğer değişkenlerin değerleri 7. sınıftaki erkek öğrencilerden yüksek, fiziksel aktivite düzeyleri ise 8. sınıf öğrencilerinden yüksektir. 7. sınıfa giden erkek öğrencilerin de

fiziksel aktivite düzeyleri 8. sınıfa giden erkek öğrencilerden yüksektir. 8. sınıfa giden erkek öğrencilerin ise; fiziksel aktivite ve gen/met dışındaki değişkenlerde 7. sınıftakilerden, görünümde ise hem 7. sınıf hem de 6. sınıftaki öğrencilerden yüksektir.

- BKİ değerlerine göre ise zayıf kategorisindeki kız öğrenciler, beden kompozisyonu açısından diğer normal, ağır ve şişman öğrencilerden daha yüksek değerdendirler. Kızlarda normal kategorideki beden kompozisyonu değerleri ağır ve şişman kategorilerinden yüksek, genel bedensel yeterlilik, görünüm ve kendine güven düzeyleri ağır kategorisinden, kuvvet düzeyleri ise zayıf kategorisinden, dayanıklılık düzeyleri de şişman kategorisinden yüksektir. Ağır kategorisindeki kız öğrencilerin ise kuvvet düzeyleri zayıf kategorisindekilerden daha yüksektir.
- BKİ değerleri açısından zayıf kategorisinde bulunan erkek öğrencilerin beden kompozisyonu değerleri ağır ve şişman kategorisindekilerden yüksektir. Normal kategorisinde bulunan erkek öğrencilerin; koordinasyon, beden kompozisyonu, spor becerisi, genel bedensel yeterlik, görünüm, esneklik, dayanıklılık, kendine güven düzeylerinin ağır ve şişman olan erkek öğrencilerden, fiziksel aktivite ve benlik puanı düzeyleri ise şişman öğrencilerden yüksektir. Ağır BKİ değerlerine sahip erkek öğrencilerin ise beden kompozisyonu, genel beden yeterlik, esneklik ve benlik puanı düzeyleri şişman öğrencilerden yüksektir.
- Düşük ve yüksek fiziksel aktivite düzeyleri açısından incelendiğinde ise; düşük fiziksel aktivite düzeyine sahip kız öğrencileri beden kompozisyonu yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip olanlardan yüksek, genmet, koordinasyon, fiziksel aktivite, spor becerisi, esneklik, dayanıklılık puanları ise düşüktür.
- Düşük fiziksel aktivite düzeyine sahip erkek öğrencilerin; ağırlık, boy, benlik puanı, genel bedensel yeterlik düzeyleri yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip olanlardan yüksek, genmet, fiziksel aktivite, spor beceri düzeyleri ise düşüktür.

Öneriler

- Çocukluktan ergenliğe geçmeden önce insan bedeninde meydana gelebilecek değişiklikler hakkında; okullarda ilgili derslerde eğitimler verilerek, bu dönemde yaşanacak değişimlerin normal olduğu anlatılmalı ve çocukların bedenleri olumlu algılamaları sağlanmalıdır.

- Aileler, özellikle bedeninde değişmeler meydana gelen, kilo artışı yaşıyan çocuklarına karşı olumsuz yorum ve baskı yapmamalı diyete teşvik etmek yerine fiziksel aktiviteye yönlendirmelidirler. Böylelikle ilerleyen dönemlerde kendini fiziksel olarak daha iyi tanımlayan gençliğe ulaşılabilir olacaktır.
- Fiziksel aktivitenin, benlik saygısına ve kendini fiziksel tanımlamaya yaptığı olumlu katkılar göz önünde bulundurularak, çocuklarımızın olumlu bir benlik algısına sahip, kendisiyle barışık bireyler olarak yetişmesine katkı sağlaması bakımından okullarda öğrencilerin ilgi duydukları spor dallarına yönlendirilmeleri sağlanmalıdır.
- Benlik saygısı yüksek ve kendi bedeniyle barışık sağlıklı nesiller yetiştirmek için medyada etkili olabilecek yayımlara yer verilmeli, gençlerin bilinçlendirilmesi sağlanmalıdır.
- Okullarda aileler ile işbirliği yapılarak, ergenliğe geçmeden önce çocukların beden ve benlik gelişimlerinde ne gibi değişiklikler olabileceği, bu çocuklara nasıl davranılması gerektiği ve fiziksel aktivitenin önemi üzerine ailelere eğitimler verilmelidir. Böylelikle daha bilinçli aileler, dolayısıyla da daha sağlıklı nesillerin yetişmesini sağlamak mümkün olabilir.
- Okul öncesi eğitimden başlanılarak, ilköğretim son sınıfa kadar öğrencilere kapsamlı sağlık eğitimi verilerek, çocukların kendi bedenlerini tanımaları, beden gelişimlerin ne şekilde gerçekleştiği ve kendi bedenlerini keşfetmek için nelere ihtiyacı olduğu konusunda farkındalık yaratılmalıdır.
- Yapılan araştırmalar sonucunda gelişen teknoloji ile birlikte hareketsiz bir yaşam sürecinin arttığı bilinmektedir. Biz araştırmacılara ise bu konuda çok önemli görevler düşmektedir. Bu konuda daha çok araştırma yapılmalı ve toplumsal boyutta 7 den 77 ye herkes bilinçlendirilmelidir.
- Beden eğitimi öğretmenleri, öğrencileri sadece beden eğitim dersinde değil okul dışı zamanda da fiziksel aktiviteye yönlendirmeli, spor kollarında görevlendirmeli, spor ve egzersiz etkinlikleri düzenlemeli, aileleri çocuklarını spora yönlendirmeleri için teşvik etmelidir.
- Milli Eğitim Bakanlığı bu konuda çalışmalar yapmalı gerekirse okullarda beden eğitimi ders saatlerini arttırmalı, fiziksel aktiviteyi ders müfredatına koymalıdır.

7. KAYNAKLAR

1. Ahioğlu-Lindberg, E. Nihal. “Piaget ve Ergenlikte Bilişsel Gelişim”, *Kastamonu Eğitim Dergisi*, Cilt: 19, Sayı: 1, 2011, 1-10.
2. Aine D, Lester D, “Exercise, Depression, and Self Esteem”. *Percept Mot Skills*, Volume: 68, Issue: 1, 1989, 283-287.
3. Akandere, Mehibe; Fatma Arslan; Halil Taşkın. “Kick Boks Antrenörlerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Değerlendirilmesi”, *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt: 6, Sayı: 4, 2008, 167-173.
4. Aksaray, Semra. *Ergenlerde Benlik Saygısı Geliştirmede Beceri Eğitimi ve Aktivite Merkezli Programların Etkisi*, Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana, 2003.
5. Akyol Aslı; Pelin Bilgiç; Gülgün Ersoy. *Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlıklı Yaşam*, Klasmat Matbaacılık, Ankara, 2008.
6. Alisinanoğlu, Fatma. “Gençlik Dönemi Özellikleri ve Genç Anne Baba İletişimi”, *Eğitim ve Bilim*, Cilt: 27, Sayı: 123, 2002, 62- 63.
7. Arabacı, Ramiz; Cemali Çankaya. “Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Araştırılması”, *Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt: 20, Sayı: 1, 2007, 1-15.
8. Armstrong Neil. “Young People’s Physical Activity Patterns As Assessed By Heart Rate Monitoring”, *J. Sports Sci.* Volume: 16, 1998, 9-16.
9. Arslan, Cengiz; Mithat Koz; Ercan Gür; Bekir Mendeş. “Üniversite Öğretim Üyelerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Sağlık Sorunları Arasındaki İlişkinin Araştırılması,” *F.Ü. Sağlık Bil. Dergisi*, Cilt:17, Sayı: 4, 2003, 249-258.
10. Aslan, Dilek. “Beden Algısı ile İlgili Sorunların Yaratabileceği Beslenme Sorunlar”, *STED*, Cilt: 13, Sayı: 9, 2004, 326-329.
11. Aslan, Ummuhan Baş; Ayşe Livanelioğlu; Şehmus Aslan. “Fiziksel Aktivite Düzeyinin Üniversite Öğrencilerinde İki Farklı Yöntemle Değerlendirilmesi”, *Fizyoterapi Rehabilitasyon*, Cilt: 18, Sayı: 1, 2007, 11-19
12. Aşçı F. Hülya; S. Nazan Koşar; Ayşe Kin İşler. “The Realtionship Of Self-Concept And Perceived Athletic Competence To Physical Activity Level And Gender Among Turkish Early Adolescents”. *Adolescence*, Volume: 36, Issue: 143, 2001, 499–502.
13. Aşçı, F. Hülya. “Fiziksel Benlik Algısının Cinsiyete ve Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre Karşılaştırılması”, *Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt: 15, Sayı: 1, 2004, 39-48.
14. Aşkın, Muhittin. “Kimlik ve Giydirilmiş Kimlikler”, *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Cilt: 10, Sayı: 2, 2007, 213-220.
15. Ataç, Füsün. *Psikolojik Gelişim*, Beta Basım Yayım Dağıtım, İstanbul, 1991.

16. Avcı, Müjdat. “Ergenlikte Toplumsal Uyum Sorunları”, *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Cilt: 7, Sayı: 1, 2006, 39- 64.
17. Ayçeman, Nihat. Wellness İçin Egzersiz ve Fiziksel Aktivite (Egzersiz Terapi) M. Sc. Akdeniz Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antalya/Türkiye *Spa&Wellness Kongresi*, 17-20 Ocak, 2008. Antalya.
18. Aydın, Ayşe Sinem. *Ergenlerde Stresle Başa Çıkma Tarzları ile Cinsiyet ve Cinsiyet Rollerini Arasındaki İlişki*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2003.
19. Aydın, Betül. *Çocuk ve Ergen Psikolojisi*, 3. Baskı, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2010.
20. Bahadır, Abdülkerim. “Ergenlik Dönemi Kişilik Gelişiminde Temel Kavramlar”, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Sayı: 8, 2002, 57-65.
21. Bailey, Donald A; Alan D. Martin. “Physical Activity And Skeletal Health İn Adolescents”, *Pediatric Exercise Science*, Volume: 6, Issue: 4, 1994, 330-47.
22. Bal, Emsal. *İlköğretim Öğrencilerinin Benlik Algıları ile Atılganlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul, 2006.
23. Balat Uyanık, Gülden; Berrin, Akman. “Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi”, *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Cilt: 14, Sayı: 2, 2004, 175-183.
24. Baloğlu, Nuri; Engin Karadağ; Nihat Çalışkan; Tuğba Korkmaz. “İlköğretim Öğretmenlerinin Mesleki Benlik Saygısı ve İş Doyumları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi”, *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt: 7, Sayı: 2, 2006, 345-358.
25. Baltacı, Gül. *Çocuk ve Spor*, Klasmat Matbaacılık, Ankara, 2008
26. Baltacı, Gül; Gülgün Ersoy; Nilgün Karaağaoğlu; Orhan Derman; Nuray Kanbur. *Ergenlerde Sağlıklı Beslenme, Hareketli Yaşam*, Sinem Matbaacılık, Ankara, 2006.
27. Barnes Mary E.; Shirley C.Farrier. “A Longitudinal Study Of The Selfconcept Of Low Income Youth”, *Adolescence*, Issue: 77, 1985, 199-205.
28. Baştuğ, Gülsüm; Mehibe Akandere; Hacer Yıldız. “Sedanter Genç Bayanlarda Aerobik Egzersizin Vücut Kompozisyonu ve Kendini Fiziksel Tanımlama Değerlerine Etkisi”, *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, Cilt: 2 Sayı: 2, 2011, 22-27.
29. Bauman, Sıgurd. *Uygulamalı Spor Psikolojisi*, (Çev. Can İkizler ve A. Osman Özcan), Alfa Basın Yayın Dağıtım, İstanbul, 1994.
30. Bek, Nilgün. *Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız*, Klasmat Matbaacılık, Ankara, 2008.
31. Bostancı, Gülcan. *Ergenlik Dönemindeki Çocukların Sosyo Ekonomik Şartlar Çerçevesinde Dili Kullanma Biçimleri*, BilimUzmanlığı Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2003.

32. By Dale De Voe, Catherine Kennedy, *Physical Activity and Fitness Patterns of Children in Privat Elementary Schools*, Department of Exercise and Sport Science at Colorado State University. Fort Collins Colorado 80523.
33. Cassidy, Jude; ZivYair; Tara G. Mehta; Brooke C. Feeney. "Feedback Seeking In Children And Adolescents: Associations With Self-Perceptions, Attachment Representations, And Depression", *Child Development*, Volume: 74, Issue: 2, 2003, 612- 628.
34. Cengil, Muammer. "Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi I. Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi", *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, Cilt: 8, Sayı: 15, 2009, 77-102.
35. Cerit, Tuğba. *Ergenlerin Aile İlişkilerini Algılamalarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2007.
36. Cevher, Fatma Nilgün; Mustafa Buluş. "Okul Öncesi Eğitim Kurumlarına Devam Eden 5-6 Yaş Çocuklarında Akademik Benlik Saygısı", *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, Sayı: 20, 2006, 28-39.
37. Cevher, Fatma Nilgün; Mustafa Buluş. "Benlik Kavramı ve Benlik Saygısı: Önemi ve Geliştirilmesi", *Akademik Dizayn*, Cilt:1, Sayı: 2, 2007, 52-64.
38. Ceylan, Tuncay. "Toplumsal Sistem Analizinde Toplumsal Statü ve Rol", *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Cilt: 15, Sayı: 1, 2011, 89-104.
39. Clouse, Bonnidell. "Ergenlerde Ahlak Gelişimi ve Cinsellik", (Çev: Gündüz, Turgay), *U.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi*, Cilt: 9, Sayı: 9, 2000, 715-753.
40. Colditz, Graham A. "Economic Costs of Obesity And Inactivit", *Medicine and Science in Sports and Exercises*, Volume: 31, Issue: 11, 1999, 663-667.
41. Coopersmith, S. *Self-Esteem Inventories*. Consulting Psychologist Pres, Inc. 3803 E. B. Ayshore Road, Palo Alto, CA 94303, 1991.
42. Crocker, Peter; Catherine Sabiston; Shannon Forrester; Nanette Kowalski; Kent Kowalski; Meghan Mc Donough. "Predicting Change in Physical Activity, Dietary Restraint, and Physique Anxiety in Adolescent Girls", *Canadian Journal of Public Health*, Volume: 94, Issue: 5, 2003, 332-337.
43. Çetin, Cem; Ali Erdoğan; Mustafa Yolcu; Metin Lütfi Baydar. "Metabolik Holter İle Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü Öğrencilerinin Günlük Fiziksel Aktivitesinin Ölçülmesi", *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*, Cilt: 61, Sayı: 4, 2008, 196-201.
44. Çetinkaya, Bengü; Zümrüt Başbakkal. "Çocuk Sağlığı Ve Hastalıkları Kliniklerinde Çalışan Hemşirelerin Benlik Saygısı Düzeylerinin ve Çocuk Yetiştirme Tutumlarının İncelenmesi", *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, Cilt: 21, Sayı: 2, 2005, 47-57.

45. Çetinkaya, Selma; Seher Arslan; Naim Nur; Deniz Özdemir; Ö. Faruk Demir; Haldun Sümer. “Sivas İl Merkezinde Sosyoekonomik Düzeyi Farklı Üç İlköğretim Okulu Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeyi”, *Klinik Psikiyatri*, Sayı: 9, 2006, 116-122.
46. Çolak, Mergül. *Erzincan İlinde Yaşayan 12-14 yas Kız ve Erkek Çocuklarda Sağlıkla İlişkili Fiziksel Uygunluk Düzeylerinin Değerlendirilmesi*, Gazi Üniversitesi Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara, 2006.
47. Çolakoğlu, F. Filiz. “8 Haftalık Koş-Yürü Egzersizinin Sedanter Orta Yaşlı Obez Bayanlarda Fizyoloji, Motorik ve Somatotip Değerleri Üzerine Etkisi”, *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt:23, Sayı: 3, 2003, 275-290.
48. Çolakoğlu, F. Filiz; Ömer Şenel. “Sekiz Haftalık Aerobik Egzersiz Programının Sedanter Orta Yaşlı Bayanların Vücut Kompozisyonu ve Kan Lipidleri Üzerindeki Etkileri”, *Sportmetre / Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt: 1, Sayı: 1, 2003, 57-61.
49. Deniz, Arzu; Aysel Erciş. “Kişilik Özellikleri, Hedonik ve Rasyonel Fayda, Marka Duygusu ve Marka Bağlılığı Arasındaki İlişkilerin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma”, *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, Cilt: 24, Sayı: 2, 2010, 141-165.
50. Dinçel, Esen. *Ergenlik Dönemi Gelişimsel Ödevleri ve Psikolojik Problemler*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2006.
51. Dishman, Rod K.; Derek P.Hales; Karin A. Pfeiffer; Gwen A. Felton; Ruth Saunders; DianneS.Ward; Marsha Dowda; RussellR.Pate. “Physical Self-Concept and Self-Esteem Mediate Cross-Sectional Relations of Physical Activity and Sport Participation With Depression Symptoms Among Adolescent Girls”, *Health Psychology*; Volume: 25, Issue:3, 2006, 396-407.
52. Doğan, B. Yıldırım. 1998 Davranış Bilimlerine Giriş. Ankara, Anıt Aş. Yayınları
53. Dubbert, Patricia M; Mark W. VanderWeg; Kent A. Kirchner; Bryant Shaw. “Evaluation of The 7- Day Physical Activity Recall in Urban and Rural Men”, *Med. Sci. Sport. Exerc.*, Volume: 36, Issue: 9, 2004, 1646-1654.
54. Duman, Savaş; Gülsüm Baştuğ; Özden Taşgın; Mehibe Akandere. “Bedensel Engelli Sporcularda Kendine Güven Duygusu İle Yaşam Doyum Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, Cilt:8, Sayı:1, 2011, 1365-1373.
55. Eisenberg, Nancy; S. A. Marris. *Handbook of Adolescent Psychology. 2nd Edition*.Ed: Kerner, M., Richard; Stinberg, Laurence, John Wiley&Sons, Inc, Hoboken, New Jersey, 2004.
56. Ekizler, H., Yıldırım, Z., Tekin, N., Melek Ersoy; Çelebi, Ö. Beden İmajı ve Benlik Saygısının Algılanma Durumları”, *Marmara Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, Cilt: 2, Sayı: 1, 1999, 15-21.
57. Fisher, Abigail; John J. Reilly; Louise A. Kelly, Colette Montgomery, Avril Williamson, James Y. Paton, Stan Grant. “Fundamental Movement Skills and Habitual Physical Activity in

- Young Children”, *Medicine & Science in Sports & Exercise*, Volume: 37, Issue: 4, 2005, 684-688.
58. Fox, K. R. *The Physical Self Perception Profile*, Manual, Northern Illinois University.
59. Gander, Mary; Harry W. Gardiner. *Çocuk ve Ergen Gelişimi*, Hazırlayan: Bekir Onur, 2.Baskı, İmge Kitabevi, İstanbul, 1995.
60. Gelbal, Selahattin; Veli Duyan; Çağrı Sevin; Ercüment Erbay. “Lise Öğrencilerinin Sosyo-Demografik Özellikleri ve Sosyal Destek Durumları İle Benlik Saygısı Düzeyleri Arasında İlişkinin İncelenmesi”, *Toplum ve Sosyal Hizmet*, Cilt: 21, Sayı: 2, 2010, 7-18.
61. Gizir, Zühal; GülenBaran, “Anaokuluna Devam Eden Dört-Beş Yaş Çocuklarında Sosyal Davranışların Gelişimi ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt: 2, Sayı: 25, 2003, 118-133.
62. Göksan, Burcu. *Ergenlerde Beden İmajı ve Beden Dismorfik Bozukluğu*, Sağlık Bakanlığı Şişli Etfal Eğitim ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Kliniği, Uzmanlık Tezi, İstanbul, 2007.
63. Güçray Songül Sonay. *Çocuk Yuvasında ve Ailesi Yanında Kalan 9, 10, 11 yaş Çocuklarının Öz-Saygı Gelişimini Etkileyen Bazı Faktörler*, Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Ankara, 1989.
64. Gül, Serdar Kenan, İsmail Dinçer Güneş. “Ergenlik Dönemi Sorunları ve Şiddet”, *Sosyal Bilimler Dergisi*, Cilt: XI, Sayı: 1, 2009, 79-101.
65. Güler, Ali. “Dünya ile Bütünleşmede Evrensel Kimlik Sorunu”, *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt: 3, Sayı: 5, 2003, 1-7.
66. Gün, Ebru. *Spor Yapanlarda ve Spor Yapmayan Ergenlerde Benlik Saygısı*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana, 2006.
67. Gündoğan, Fadime. *Sirozlu Hastaların Beden İmajı ve Benlik Saygılarının Değerlendirilmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2006.
68. Gürşen Otacıoğlu, Sena. “Müzik Öğretmeni Adaylarının Benlik Saygısı Düzeyleri İle Akademik ve Çalgı Başarılarının Karşılaştırılması”, *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, Sayı: 13, 2009, 141-150.
69. Hallal, Pedro Curi; Cesar Gomes Victora; Jonathan Charles Kingdon Wells; Rosangela Kosta Lima. “Physical In Activity: Prevalence and Associated Variables in Brazilian Adults”, *Med. Sci. Sport. Exerc.*, Volume: 35, Issue: 11, 2003, 1894-1900.
70. Hamarta, Erdal; Elif Demirbaş. “Lise Öğrencilerinin Utangaçlık ve Benlik Saygılarının Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Açısından İncelenmesi”, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Sayı: 21, 2009, 239-247.
71. Harputlu, Deniz. *Kadın Mahkumlarda Benlik Saygısı ve Kendi Kendine Meme Muayenesi İlişkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2005.

72. Hatun, Şükrü. Çocukluk Çağında Obezite. 2. *Ulusal Obezite Kongresi ve 1. Balkan Obezite Kongresi Satellit Sempozyumu*, Çeşme Program ve Özet Kitabı. Türkiye Obezite Araştırma Derneği Yayını.
73. Hill, Andrew J. “Nurtition and Behaviour Group Symposium on Evolving Attitudes to Food and Nutrition, Developmental Issues in Attitudesto Foodand Diet”, *Proceedings of The Nutrition Society*, Issue:61, 2002, 259-266.
74. Hood, Ralph W; Jr Bernard Spilka; Bruce Hunsberger; Richard Gorsuch (Çev. M. Doğan Karacoşkun). Dini Gelişim Kuramları, *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, Cilt: 4, Sayı: 4, 2004, 205-221.
75. Hovell, Melbourne F.; James F. Sallis Bohdan Kolody; Thomas L. McKenzie. “Children’s Physical Activity Choices: A Developmental Analysis of Gender, Intensity Levels, and Time”, *Ped.Exerc.Sci.* Volume: 1, Issue: 1999, 158-168.
76. İçten B, Koruç Z, Kocaekşi Serdar, 6 Haftalık Egzersiz Öncesi Ve Sonrası 12-15 Yaş Aralığındaki Çocukların Benlik Saygısındaki Değişim. 9. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, 3–5 Kasım, Muğla 2006.
77. İşler, Haydar. *Beden Eğitimi ve Spor El Bilgileri Kitabı*, Lazer Ofset Matbaa, Niğde, 2001.
78. Kalkan, Mehmet; Coşkun Şahin; Ahmet Ruhi Toraman; Sadi Türkan. “Yirmi Yaş Sonrası Sünnetsizlerin Benlik Algısı ve Benlik Saygısı Özelliklerinin Çocukluk Çağında Sünnet Olan Erişkinlerle Karşılaştırılması”, *Türk Üroloji Dergisi*, Cilt: 36, Sayı: 4, 2010, 411-417.
79. Kaner, Sema. “Ortopedik Engelli ve Engelli Olmayan Erkek Ergenlerde Benlik Saygısı ve Beden İmajı”, *Özel Eğitim Dergisi*, Cilt: 2, Sayı: 4, 2000, 13-22.
80. Karaca Ayda; Emin Ergen; Ziya Koruç. “Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi (FADA) Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması”. *Spor Bilimleri Dergisi*, Sayı: 11, 2000, 17-28.
81. Karadağ, Engin; Nuri Baloğlu; Duygu Cesur. “Sorumluluğa Dayalı Sınıf Yönetimi Yaklaşımı ile Mesleki Benlik Saygısı Arasındaki İlişki: Sınıf Öğretmenleri Örneğinde Bir Araştırma”, *Milli Eğitim*, Sayı: 182, 2009, 22-35.
82. Karadağ, Gülendam; İlkey Güner; Döndü Çuhadar; Özlem Uçan. “Gaziantep Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu Hemşirelik Öğrencilerinin Benlik Saygıları”, *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, Cilt:3, Sayı:7, 2008, 29-42.
83. Karademir, Tamer; Enver Döşyılmaz; Bilal Çoban; M. Emin Kafkas. “Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Özel Yetenek Sınavına Katılan Öğrencilerde Benlik Saygısı ve Duygusal Zeka”, *Kastamonu Eğitim Dergisi*, Cilt:18, Sayı: 2, 2010, 653-674.
84. Karaduman, Sibel. “Modernizmden Postmodernizme Kimliğin Yapısal Dönüşümü”, *Journal of Yasar University*, Cilt: 17, Sayı: 5, 2010, 2886.
85. Karahan, T. Fikret; Mehmet E. Sardoğan; Ali Haydar Şar; Ercümen Ersanlı; S. Nevres Kaya; Hatice Kumcağız. “Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri İle Benlik Saygısı

- Düzeyleleri Arasındaki İlişkiler”, *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt: 18, 2004, 27-39.
86. Kaya Alim; Mesut Saçkes. “Benlik Saygısı Geliştirme Programının İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerine Etkisi”, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, Cilt: 3, Sayı: 21, 2004, 49-56.
87. Kaya, Mevlüt. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Öğrencilerinin Benlik Tasarımları Düzeyleri*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, O. M. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun, 1998.
88. Kayıhan, Gürhan; Gülfem Ersöz. “Hipertansiyon ve Egzersiz”, *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt: 7, Sayı: 3, 2009, 93-101.
89. Kılıçarslan, Erkan. “Beden Eğitimi Öğretmenleri İle Diğer Branşların Fiziksel Benlik Algularının Karşılaştırılması: (KDZ. Ereğli Örneği)”, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya, 2006.
90. Koç, Mustafa “Gelişim Psikolojisi Açısından Ergenlik Dönemi Ve Genel Özellikleri”, *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Cilt: 17, Sayı: 2, 2004, 231- 256.
91. Koç, Mustafa. “Demografik Özellikler İle Benlik Saygısı Arasındaki İlişki: Yetişkinler Üzerine Ampirik Bir Araştırma”, *Akademik Araştırmalar Dergisi*, Sayı: 46, 2010, 35-58.
92. Koçak, Settar; Mary B. Harris; Ayşe King İşler; Çiçek, S. “Physical Activity Level, Sport Participation, and Parental Education Level in Turkish Junior School Students”, *Pediatr. Exerc. Sci.*, Volume: 14, Issue: 2, 2002, 147-154.
93. Korkmaz, Ali. “Yazılı Basında Kurum Kimliğinin Oluşturulması Sürecinde Kurum Kimliği Stratejisinin Belirlenmesi”, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Sayı: 17, 2007, 385-391.
94. Köknal, Özcan. *Kimliğini Arayan Gençliğimiz*, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, 2001.
95. Kulaksızoğlu, Adnan. *Ergenlik Psikolojisi*, 7. Baskı, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2005.
96. Lamonte Michael J. Barbara E. Ainsworth. “Quantifying Energy Expenditure and Physical Activity in The Context of Dose Response”, *Medicine Scienceand Sports Exercise*, Volume: 33, Issue: 6, 2001, 370–378.
97. Livingstone, M. Barbara E; W. Andrew Coward; Andrew M Prentice; Peter SW Davies; John J Strain; P Gerald Mc Kenna; Craig A Mahoney; John A White; Clodagh M Stewart; Mary-Jo J Kerr. “Daily Energyexpenditure In Free-Living Children: Comparison Of Heart Rate Monitoring With The Doubly Labeled Water Method”, *Am J ClinNutr*, Volume: 56, 1992, 343-352.
98. Livingstone, M.B., Prentice, A. M., Coward, W. A., “Simultaneous Measurement Of Free-Living Energy Expenditure By The Double Labeled Water Methodand Heart Rate Monitoring”, *Am. J. Clin. Nutr.*, Volume: 52, 1990, 59-65,
99. MEGEP, *Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Fiziksel Gelişim*, Milli Eğitim Bakanlığı, Ankara, 2007.

100. MEGEP. *Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Erken Çocukluk Eğitiminde Plan Hazırlama*, Milli Eğitim Bakanlığı, Ankara, 2009.
101. Mehmedoğlu, Yurdağül. *Ahlaki ve Dini Gelişim*, 3. Baskı, Morpa Kültür Yayınları, İstanbul, 2005.
102. Menteş, Eda; Bekir Menteş; Kürşat Karacabey. “Adölesan Dönemde Obezite ve Egzersiz”, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, Cilt: 8 Sayı: 2, 2011, 964-977.
103. Morrow, James R; Allen Jackson; James G. Disch; Dale Mood. *Measurement and Evaluation in Human Performance*, Human Kinetics, 2nd ed, Champaign, 2000.
104. Nahas, V. Markus; Bernie Goldfine; Mitchell A. Collins. “Determinants of Physical Activity in Adolescents and Young Adults: The Basis for High School and College Physical Education to Promote Active Lifestyles”, *Physical Educator*, Volume: 60, Issue: 1, 2003, 42-56.
105. Oktan, Vesile; Mustafa Şahin. “Kız Ergenlerde Beden İmajı İle Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, Cilt:7, Sayı:2, 2010, 544- 556.
106. Örsel Sibel; Banu Canpolat; Asena Akdemir. “Diyet Yapan ve Yapmayan Ergenlerin Kendilik Algısı, Beden İmajı ve Beden Kitle İndeksi Açısından Karşılaştırılması”, *Türk Psikiyatri Dergisi*, Cilt: 15, Sayı: 1: 2004, 5-15.
107. Özaltın, G.: “Beden Algısı Değişimine Yaklaşımlar”, *İ.U. Florence Nightingale Hemşirelik Yüksekokulu Hemşirelik Dergisi*, Cilt: 51, Sayı: 8, 2003, 4-14, 2003.
108. Özer, Dilara Sevimay; Kamil Özer. *Çocuklarda Motor Gelişim*, 5. Baskı, Nobel Yayın, Ankara, 2007.
109. Özer, M. Kamil. *Fiziksel Uygunluk*, 2. Baskı, Nobel Yayınları, Mart, 2006.
110. Özkan, İshak. “Benlik Saygısını Etkileyen Etkenler”, *Düşünen Adam Dergisi*, Cilt: 7, Sayı: 3, 1994, 4-9.
111. Özoğul, N. Annenin Çalışmasının ve Bazı Bireysel Niteliklerin Çocuğun Özsaygısına Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Ankara, 1988.
112. Özsaker, Murat. *12-14 Yaş Çocukların Motorsal Performans ve Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi*, Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2008.
113. Öztürk, Melda. *Üniversitede Eğitim-Öğretim Gören Öğrencilerde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin Geçerliliği ve Güvenirliği ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi*, Yüksek Lisans Tezi Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2005.
114. Pangrazi Robert P.; Charles B. Corbin. *Factorsthat Influence Physical Fitness in Childrenand Adolescents, Health Benefits Physical Activity Fitness in Children, Fitnessgram Referece Guide Dallas, TX: The Cooper Institute, 2002.*

115. Papalia, E. Diane; Dana Gross; W. SallyOlds; D. RuthFelohan. *Human Development*, Mcgraw Hill. Boston, 2004.
116. Pehlivan, Zekai. “Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Fiziksel Benlik Algıları ve Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutumlarının Analizi”, *Eğitim ve Bilim*, Cilt: 35, Sayı: 156, 2010, 126-141.
117. Perez, G. E. N., D'angelo, C. P., and Zabala, R. D., Physical Fitness in Children and Adolescents from Differing Socioeconomic Strata, in Shephard R. J., Parizkova, j. (Eds) *Human Growth, Physical Fitness and Nutrition, Med. Sport Sci. Basel, Karger*, 31, 1991, 80-98.
118. Piji Küçük, Duygu. “Müzik Öğretmeni Adaylarının Sınav Kaygısı, Benlik Saygısı ve Çalgı Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt: 11, Sayı: 3, Aralık 2010, 37-50.
119. Pişkin, Metin. *Self-esteem and locus of control of secondary school children both in England and Turkey*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, University of Leicester, England, 1996.
120. Pitta F., Troosters T., Probst V.S. Sproit M.A., Decramer M., Gosselink R.; “Koah’ta Anketler ve Hareket Sensörleri İle Günlük Yaşamdaki Fiziksel Aktiviteyi Belirleme”, *European Respiratory Journal*, Cilt: 1, Sayı: 3, 2006, 283-298.
121. Poncelet, Paulette. “Restructuring Schools In Cleveland For The Social, Emotional and Intellectual Development Of Early Adolescents”, *Journal of Educational For Students Placed At Risk*, Cilt: 9, Sayı: 2, 2004, 1-96.
122. Raustorp Anders; Aagneta Stahle; H. Gudasic; A. Kinnunen; Eva Mattsson. “Physical Activity And Self-Perception in School Children Assessed With The Children and Youth-Physical Self-Perception Profile”, *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, Volume 15, Issue: 2, 2005, 126–134.
123. Saelens, Brian E.; James F. Sallis; Jennifer B. Black; Diana Chen. “Neighborhood-Based Differences in Physical Activity: An Environment Scale Evaluation”, *Am. J. Pub. Health*, Volume 93, Issue 9, 2003, 1552-1558.
124. Sayar, Kemal. “Kültürel Bakış Açısından Benlik ve Kişilik”, *Yeni Symposium*, Cilt: 42, Sayı: 2, 2003, 78-85.
125. Saygın, Özcan; Yahya Polat; Kürşat Karacabey. “Çocuklarda Hareket Eğitiminin Fiziksel Uygunluk Özelliklerine Etkisi”, *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, Cilt:19, Sayı: 3, 2005, 205-212.
126. Schneider Margaret; Genevieve Fridlund Dunton; Dan M. Cooper D.M. “Physical Activity and Physical Self-Concept among Sedentary Adolescent Females; An Intervention Study”, *Psychology of Sport and Exercise*, Volume: 9, Issue: 1, 2008, 1–14.

127. Schultz, Duane; P. Schultz, Sdney Ellen. Modern Psikoloji Tarihi İstanbul, Kanküs Yayınları, 2001
128. Schutz, Yves; Roland L. Weinsier; Gary R. Hunter. "Assessment of Free-Living Physical Activity in Humas: an Overview of Currently Available and Proposed New Measures", *Obes Res.*, Volume: 9, 2001, 368-379.
129. Sertöz, Özen Önen. *Meme Kanserinde Ameliyat Tipinin, Beden Algısı, Cinsel İşlevler, Benlik Saygısı ve Eş Uyumuna Etkileri: Kontrollü Bir Çalışma*, Uzmanlı Tezi, Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi, 2002.
130. Sivashlı, Ercan; Ali İhsan Bozkurt; Birgül Özçırpıcı; Saime Şahinöz; Yavuz Coşkun. (2006) "Gaziantep Yöresinde 7-15 Yaşındaki Çocuklarda Vücut Kitle İndeksi", *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, Sayı: 49, 2006, 30-35.
131. Sonstroem, R. J.; S. A. Potts, S. A. Life Adjustment Correlates Of Physical Self- Concept. *Medicine & Science in Sport & Exercise*, Volume 28, Issue: 6, 1996, 619-624.
132. Strath, S.J., Swartz, A.M., Bassett, D.R., O'Brien, W.L., King, G.A., Ainsworth, B.E., "Evaluation Of Heart Rate As a Method For Assessing Moderate Intensity Physical Acitivity", *Med. Sci. Sport. Exerc.*, Volume: 32, Issue: 9, 2000, 465-470,
133. Şahin, Gülşah. "Yaşlılarda Fiziksel Aktivite Düzeyi Değerlendirme Yöntemleri", *Turkish Journal of Geriatrics*, Volume: 14, Issue: 2, 2010, 172-178
134. Taysi, Ebru. *Benlik Saygısı, Arkadaşlardan ve Aileden Sağlanan Sosyal Destek: Üniversite Öğrencileriyle Yapılan Bir Çalışma*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2000.
135. Teberru Acar, Özgür. *Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi Yüksekokulu ve Mimarlık-Mühendislik Fakültesi Öğrencilerinde Beden Algısı ve İyilik Halinin Beden Kitle İndeksi ve Vücut Yağ Dağılımı İle İlgisi*, Tıpta Uzmanlık Tezi, Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi, 2010.
136. Tekelioğlu, A. *Physical Fitness of Gidsand Boys Aged 11-13 Years Attending to Goverment School and Private School*, Doktora Dissertation, G. Ü. Institute of Medical Sciences, Ankara, 1999.
137. Telama, Risto; Xiaolin Yang. "Decline of Physical Activity From Youth to Young Adulthood İn Finland", *Med. Sci. Sports Exerc.*, Volume 32, Issue: 9, 2000, 1617-1622.
138. Telema, R., X. Yang; L. Laakso; J. "Physical Activity in Chilhoodand Adolescence as Predictor of Physical Activity in Young Adulthood", *Am. J. Prev. Med. Jul-Aug*, Volume: 13, Issue: 4, 1997, 317-323.
139. Temel, Munire. "Beden İmajını Etkileyen Faktörler ve Beden İmajı Doyumu", *Sendrom Dergisi*, Cilt: 19, Sayı: 7, 2007, 62-65.
140. Temel, Z. Fulya; Ayşe B. Aksoy, *Ergen ve Gelişimi*, Nobel Yayıncılık, Ankara, 2001.

141. Tiggemann Marika; Samantha Williamson. Theeffect of Exercise on Body Satisfactionand Self Esteem As A Function Of Genderand Age. *Sex Roles*, Volume: 43, Issue: 12, 2000, 119-127.
142. Toçoğlu, Mustafa, *Bazı Meslek Gruplarında Fiziksel Benlik Algısının İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya, 2007.
143. Trost , Stewart G; Neville Owen; Adrian E Bauman; James F Sallis; Wendy Brown. “Correlates of Adults’ Participation in Physical Activity: Reviewand Update”, *Med. Sci. Sport. Exerc.*, Voleme: 34, Issue: 12, 2002, 1996-2001.
144. Tunay, Volga Bayrakçı. *Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite*, Klasmat Matbaacılık, Ankara, 2008.
145. Turan Başoğlu, Sezin. *Sınav Kaygısı İle Özgüven Arasındaki İlişkinin Erinlik Döneminde İncelenmesi*, Yüksek Lisans (Master) Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2007.
146. Topkaya, İsmail, *Hareket, Beden Eğitimi ve Spor Öğretiminde Öğrenme ve Öğretimin Temelleri*, Nobel Yayıncılık, Ankara, 2011
147. Uğurlu Nezihe; Hatice Akın. “Muğla Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Beden-Benlik Algısı ve Psikolojik Sıkıntı Belirtileri İle İlişkisi”, *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokul Dergisi*, Cilt: 11, Sayı: 4, 2008, 38-47.
148. Vaizoglu, Songül A; Onur Akça; Afra Akdağ; Aykut Akpınar; Ahmeddin H. Omar; Dilek Coşkun; Çağatay Güler. “Genç Erişkinlerde Fiziksel Aktivite Düzeyinin Belirlenmesi”, *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, Cilt: 3, Sayı: 4, 2004, 63-71.
149. Vanhees, Luc; Johan Lefevre; Renaat Philippaerts; Martine Martens; Wim Huygens, Thierry Troosters; Gaston Beunen. “How to assess physical activity? How to assess physical fitness?”, *Eur. J. Cardiovasc. Prev. Rehabil.*, Volume: 12, Issue: 2, 2005, 102-114.
150. Velioğlu, Perihan; Çaylan Pektekin; Türkan Şanlı. *Hemşirelikte Kişilerarası İlişkiler*. AÖF Yayınları, Eskişehir, 1992.
151. Vural, Özkan; Serdar Eler; Nevin Atalay Güzel. “Masa Başı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi İlişkisi”, *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt: 8, Sayı: 2, 2010, 69-75.
152. Vural, Özkan. *Masa Başı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi İlişkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2010.
153. Weinberg Robert S.; Daniel Gould. *Foundations of Sportand Exercise Psychology*. Human Kinetics, Champaign, U.S. 1995.
154. Yan, Yusuf. *10–13 Yaş Çocuklarda, Sosyo-Ekonomik Yapının Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk Düzeyine Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, , 2007.

155. Yavuzer, Haluk. *Eğitim ve Gelişim Özellikleriyle Okul Çağı Çocuğu*, 8. Baskı, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2002.
156. Yavuzer, Haluk. *Gençleri Anlamak*, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2005.
157. Yıldırım, Mine; Aslı Akyol; Gülgün Ersoy. *Şişmanlık (Obezite) ve Fiziksel Aktivite*, Klasmat Matbaacılık, Ankara, 2008.
158. Yolcu, Mustafa. *Metabolik Holter İle Günlük Fiziksel Aktivitenin Ölçülmesi*, Uzmanlık Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi, Isparta, 2008.
159. Yörükoğlu, Atalay. *Gençlik Çağı Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunlar*, Özgür Yayınları, İstanbul, 2000.
160. Yörükoğlu, Atalay. *Gençlik Çağı*, 12. Baskı, Özgür Yayınları, İstanbul, 2004.
161. Ziyalıgil, Mehmet Akif; Erdal Zorba; S. Bozatlı; O. İmamoğlu. "6-14 Yaş Grubu Çocuklarda Yaş, Cinsiyet ve Spor Yapma Alışkanlığının Sürat ve Anaerobik Güce Etkisi", *C.B.Ü. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Sayı: 3, 1999, 9-18.
162. Zorba, Erdal; Özcan Saygın. *Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk*, Bedray Yayınları, İstanbul, 2007.

8. EKLER

EK 1

Ek 1.

BEYAN FORMU

Bu tezin kendi çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar hiçbir aşamasında etik dışı davranışımın olmadığını, tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları kaynaklar listesine aldığımı, tez çalışması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını beyan ederim.

Tarih : Barış BAYDEMİR

Adı Soyadı : 30.07.2012

İmza : 

EK 2

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı	Barış	Soyadı	Baydemir
Doğum Yeri	İstanbul	Doğum Tarihi	30.03.1981
Uyruğu	TC.	TC Kimlik No	28981545136
E-mail	barisbaydemir@hotmail.com	Tel	0543.901.45.15

Eğitim Düzeyi

	Mezun Olduğu Kurumun Adı	Mezuniyet Yılı
Doktora/Uzmanlık		
Yüksek Lisans	Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi S.B.E.	2012
Lisans	Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi BESYO	2006
Lise	Pazarköy Lisesi	1998

İş Deneyimi

	Görevi	Kurum	Süre (Yıl - Yıl)
1.	Öğretim Elamanı(31.madde)	ÇOMÜ BESYO	-2011-2012
2.	Yüzme Antrenörü	GSGM Çanakkale	-2009-2011
3.	Öğretim Elamanı(31.madde)	ÇOMÜ Sağlık Yüksekokulu AYAY	-2008-2009

		Yabancı Dil Sınav Notu #							
KPDS	ÜDS	IELTS	YADEM	TOEFL IBT	TOEFL PBT	TOEFL CBT	FCE	CAE	CPE
	58		66						

-Uluslararası ve Ulusal Yayınları/Bildirileri/Sertifikaları/Ödülleri/Diğer:

Gelişim Çağındaki Sporcuların Seçilmiş Motorik Özelliklerinin İncelenmesi, 2011 Öğrenci Kongresi. İstanbul

-Uluslararası konferans ve kongreler:

11. International Sport Sciences Congress November 10-12 2010, Antalya/TURKEY

- Ulusal konferans ve kongreler:

Speedo Coaches Clinic 2010 İstanbul

Türkiye Hentbol Federasyonu Antrenör Semineri 2010 Alanya

Speedo Coaches Clinic 2009 İstanbul

GSGM 'Spor Kulüpleri Yönetimi Sevk ve İdare' 2009 Ankara

Speedo Coaches Clinic 2008 İstanbul

Uluslar arası AB-Bologna sürecinde Bed. Eğitimi ve Spor Öğrt. sempozyumu 2006
Çanakkale

ÇOMÜ Bed. Eğitimi ve Spor Öğretmenliği 'Sporda Şiddet' 2006 Çanakkale

ÇOMÜ Bed. Eğitimi ve Spor Öğretmenliği 'Olimpiyatlar' 2006 Çanakkale

ÇOMÜ Bed. Eğitimi ve Spor Öğretmenliği 'Sporcu Dopingi ve Zararları' 2006 Çanakkale

Çanakkale Valiliği İl Sivil Savunma Müdürlüğü 'İlkyardım ve Sağlık Eğitimi' 2005
Çanakkale

ÇOMÜ Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği 'Sporcu Psikolojisi' 2005 Çanakkale

Çanakkale Valiliği İl Sivil Savunma Müdürlüğü 'Akut Arama Kurtarma Eğitimi' 2004
Çanakkale

-Sertifikalar:

Milli Eğitim Bakanlığı Çıracılık ve Yaygın Eğitim Genel Müdürlüğü 1. kademe İngilizce
Kurs Bitirme Belgesi.

Milli Eğitim Bakanlığı Çıracılık ve Yaygın Eğitim Genel Müdürlüğü 2. kademe İngilizce
Kurs Bitirme Belgesi.

Milli Eğitim Bakanlığı Çıracılık ve Yaygın Eğitim Genel Müdürlüğü Bilgisayar
Operatörlüğü Kurs Bitirme Belgesi.

Akut Arama ve Kurtarma Belgesi

Başbakanlık Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Spor Masörü belgesi.

Türkiye Sualtı Sporları Federasyonu Cankurtarma Brövesi.(GÜMÜŞ)

Yüzme Antrenörlüğü 2. Kademe

Feetness Antrenörlüğü 1. Kademe

Türkiye Futbol Federasyonu Ulusal Yardımcı Hakemi

Taekwando Hakemliği

EK 3

Ek 3.

TEZ ONAYI FORMU

Kurum : Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Program : Yüksek Lisans (X) Doktora ()
Anabilim Dalı : Beden Eğitimi ve Spor
Tez Sahibi : Barış BAYDEMİR
Tez Başlığı : İlköğretim II. Kademe Çocuklarında Fiziksel Aktivite Düzeyi, Kendini
Fiziksel Tanımlama ve Benlik Saygısı
Sınav Yeri : ÇOMÜ Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
Sınav Tarihi : 27.06.2012

Tez tarafımızdan okunmuş, kapsam ve kalite yönünden Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman (Unvan ve Adı)	Kurumu	İmza
Yrd. Doç. Dr. Hüseyin Özden YURDAKUL	ÇOMÜ Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu	
Sınav Jüri Üyeleri (Unvan ve Adları)		
Doç. Dr. Dilara ÖZER	ÇOMÜ Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu	
Yrd. Doç. Dr. Mustafa Aydın BAŞAR	ÇOMÜ Eğitim Fakültesi	

Yukarıdaki jüri kararı Enstitü Yönetim Kurulu'nun 02/07/2012 tarih ve 11/1 sayılı kararı ile onaylanmıştır.

Prof. Dr. Metehan UZUN

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü



THESIS APPROVAL FORM

Institute : Çanakkale Onsekiz Mart University Institute of Health Sciences
Programme : Master of Science (X) Doctor of Philosophy ()
Department : Physical Education and Sports
Student : Barış BAYDEMİR
Title of the Thesis : Physical Activity Level in Elementary Education Second Level
Children, Physical Self Description and Self-Esteem.
Examination Place : ÇOMÜ School of Physical Education and Sports
Examination Date : 27.06.2012

We have investigated the present thesis in regard to content and quality and have approved as a Master of Science Philosophy Thesis.

Supervisor (Title and Name)	Institution	Signature
Yrd. Doç. Dr. Hüseyin Özden YURDAKUL	ÇOMÜ School of Physical Education and Sports	
Members of Examination Jury (Titles and Names)		
Doç. Dr. Dilara ÖZER	ÇOMÜ School of Physical Education and Sports	
Yrd. Doç. Dr. Mustafa Aydın BAŞAR	ÇOMÜ Faculty of Education	

The above examination jury decision has been approved by Administrative Board of Institute with decision dated 02/07 2012 and 11/1 numbered.

Prof. Dr. Metehan UZUN
Director of Institute of Health Sciences



EK 4



T.C.
ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ
Klinik Araştırmalar Etik Kurul Başkanlığı

Sayı : KLİ.ARŞ.ETİK.KURUL.BŞK./050.99 -120
Konu : Başvuru İncelemesi

26...12/2012

Yrd. Doç. Dr. Hüseyin Özden YURDAKUL

“İlköğretim II. Kademe Çocuklarında Fiziksel Aktivite Düzeyi, Kendini Fiziksel Tanımlama ve Benlik Saygısı.” başlıklı çalışmanızda Klinik Araştırmalar Etik Kurulu, etik kurallara aykırı bir husus bulunmadığına karar vermiştir.

Bilgilerinize rica ederim.


Prof. Dr. Hakkı Engin AKSULU
Klinik Araştırmalar
Etik Kurul Başkanı

EK 5**FİZİKSEL AKTİVİTE KAYDI**

Adı Soyadı :
D. Tarihi :
Cinsiyeti :
Ağırlık :

Tarih:...../...../2011

SAAT	0-15 dk	15-30 dk	30-45 dk	45-60 dk
00.00-01.00				
01.00-02.00				
02.00-03.00				
03.00-04.00				
04.00-05.00				
05.00-06.00				
06.00-07.00				
07.00-08.00				
08.00-09.00				
09.00-10.00				
10.00-11.00				
11.00-12.00				
12.00-13.00				
13.00-14.00				
14.00-15.00				
15.00-16.00				
16.00-17.00				
17.00-18.00				
18.00-19.00				
19.00-20.00				
20.00-21.00				
21.00-22.00				
22.00-23.00				
23.00-00.00				

<i>Aktivite Kodu</i>	<i>HER KOD İÇİN ÖRNEK AKTİVİTELER</i>	<i>YAKLAŞIK ENERJİ HARCAMASI KCAL/KG/15DK</i>	<i>MET</i>
1	Yatakta uzanmak: Uyumak, Yatakta Dinlenmek.	0,26	1
2	Oturmak: Sınıfta Ders Dinlemek, Yemek Yemek, Elle ve Bilgisayarda Yazama, Okuma Televizyon Seyretmek, Radyo Dinlemek.	0,38	1,5
3	Ayakta Hafif İşler: El Yüz Yıkama, Tıraş Olma, Saç Tarama, Yemek Yapmak.	0,57	2,3
4	Elbise Giymek, Araba Kullanmak, Yürümek	0,70	2,8
5	Hafif elle yapılan işler: Ev İşleri, Dikiş, Yemek Pişirme, Bakım, Onarım, Tamirat, Boya Yapma, Paspas Çekme, Orta Hızda Yürüme,(Derse veya Alışverişe Gitmek), Yatak Yapmak.	0,83	3,3
6	Hafif spor veya boş zaman aktiviteleri: Hafif Kano Yapmak, Voleybol, Masa Tenisi, Dart, Bisiklet.	1,20	4,8
7	Orta Elle Yapılan İşler: Makine Operatörlüğü, Onarım İşleri, Çanta veya Kutu Yükleme, Kar Temizleme,	1,40	5,6
8	Orta spor veya boş zaman aktiviteleri: Hızlı Aktif Yürüme, Tenis, Dans, Badminton, At Binme, Jimnastik, Hafif Kosu.	1,5	6
9	Yoğun El İşleri: Ağaç Kesmek, Tarlada Çalışmak. Yoğun spor veya boş zaman aktiviteleri: Yarış Koşmak, Boks, Kaya Tırmanışı, Squash, Basketbol, Futbol, Hentbol.	1,95	7,8

EK 6

MARSH KENDİNİ FİZİKSEL TANIMLAMA ENVANTERİ

YAŞ:
SPOR BRANŞI:.....

AÇIKLAMA

Bu sizin kendinizi tanımanız için bir fırsattır. Bir test değildir. Burada doğru cevap yoktur ve herkes farklı cevaplara sahip olacaktır. Cevaplarınızın kendinizi nasıl algıladığınızı yansıtmalarını bekliyoruz. Lütfen cevaplarınızı başka kimse ile konuşmayın. Cevaplarınız gizli tutulacaktır.

Bu çalışmanın amacı, kişilerin kendilerini fiziksel olarak nasıl tanımladığını görmektir. İleriki sayfalarda, fiziksel olarak kendiniz hakkında nasıl düşündüğünüz sorulacaktır. Örneğin: kendinizi nasıl gördüğünüz, ne kadar güçlü olduğunuz, sporda ne kadar başarılı olduğunuz, düzenli olarak egzersiz yapıp yapmadığınız, fiziksel olarak koordineli olup olmadığınız, sık sık hasta olup olmadığınız. Her cümleyi o anda hissettiğiniz gibi üzerinde uzun uzun düşünmeden cevaplandırın. Hiç bir cümleyi boş bırakmayın.

Hazır olduğunuzda başlayın, lütfen her cümleyi okuyun ve cevabınıza karar verin. Her cümle için olası olan 6 cevap vardır; Tamamen doğru-tamamen yanlış-ve bunların arasında 4 cevap. Her cümlenin yanında 6 cevap vardır, her cümle için birini işaretleyin. Cevabınızı seçin ve seçtiğiniz cevabın numarasını daire içine alın. Cevabınızı yüksek sesle söylemeyin veya başka biri ile cevabınızla ilgili konuşmayın.

Başlamadan önce aşağıda örnek vardır Sizin için bu cümleyi nasıl cevaplandıracağınızı göstermek için cevaplandırdım.

Tamamen Yanlış	Genellikle Yanlış	Kısmen Yanlış	Kısmen Doğru	Genellikle Doğru	Tamamen Doğru
1	2	3	4	5	6

Komik kitaplar okumaktan hoşlanırım

(6 numaralı cevabı yani Tamamen Doğru cevabını daire içine alsam, bunun anlamı komik kitaplar okumaktan gerçekten hoşlandığımdır. Eğer komik kitaplar okumaktan hoşlanmasaydım 1 veya 2 numaralı cevabı daire içine alırdım.)

Eğer cevabınızı değiştirmek istiyorsanız işaretlediğiniz dairenin üstüne çarpı koyun ve size uygun yeni cevabı daire içine alın. Daire içine aldığımız cevabın cümle ile aynı çizgide olmasına dikkat edin. Her cümle için bir cevabı daire içine alın. Cümleleri hangi numarayı daire içine alacağınızdan enim olmasanız bile boş bırakmayın. Eğer bir sorunu varsa el kaldırın sorunu sorun ve daha sonra başlayın.

Göstereceğiniz ilgi ve özene teşekkür ederim.

	Tamamen Yanlış	Genellikle Yanlış	Kısmen Yanlış	Kısmen Doğru	Genellikle Doğru	Tamamen Doğru
1. Hastalandığımda kendimi o kadar kötü hissedirim ki, yataktan bile çıkamam						
2. Koordinasyon gerektiren hareketleri yaparken kendimi rahat hissedirim.						
3. Haftada birkaç kez soluk soluğa kalacak kadar şiddetli egzersiz yapar ya da oynarım						
4. Çok şişmanım						
5. Diğer insanlar sporda iyi olduğumu						
6.Sahip olduğum fiziki görünüşümden						
7. Yaşıma göre çekiciyim.						
8. Fiziksel olarak güçlü biriyim						
9. Vücudumu eğme, bükme ve döndürmede oldukça iyiyim.						
10. Hiç durmadan uzun mesafe koşabilirim.						
11. Genelde, yaptığım şeylerin çoğu iyi						
12.Genellikle etrafta ne hastalık (grip, virüs, soğuk algınlığı vs) varsa yakalanırım.						
13.Benim için vücut hareketlerimi kontrol etmek kolaydır.						
14. Sık sık nefes açıcı hareketler ve egzersizler yaparım.						
15. Belim çok kalındır						
16. Birçok spor dalında iyiyimdir.						
17. Fiziksel olarak kendimden memnunum.						
18. Hoş görünen bir yüzüm var.						
19. Çok enerji doluyum.						
20. Vücudum esnektir						
21. Fiziksel dayanıklılık gerektiren testleri iyi yapabilirim.						
22. Kendimle gurur duyabileceğim çok fazla şeyim yok.						
23. O kadar sık hasta oluyorum ki yapmak istediğim şeylerin çoğunu yapamıyorum.						
24. Koordineli etkinliklerde iyiyim.						
25. Haftada 3 veya 4 defa, en az 30 dakika süren nefes açan egzersiz ve hareketler						

	Tamamen Yanlış	Genellikle Yanlış	Kısmen Yanlış	Kısmen Doğru	Genellikle Doğru	Tamamen Doğru
26.Vücudum yağlıdır.						
27.Sporların çoğu benim için kolaydır.						
28.Görünüşümden ve fiziksel olarak yapabildiklerimden memnunum.						
29.Arkadaşlarımın çoğundan daha iyi görünümlüyüm.						
30.Yaşlıtlarımın çoğundan daha kuvvetliyim.						
31.Vücudum sert ve esnek değildir.						
32. 5 km.'yi hiç durmadan koşabilirim.						
33. Yaşantımın yeteri kadar verimli olmadığını hissediyorum.						
34.Pek kolay hastalanmam.						
35. Birçok fiziksel hareketi rahatlıkla yaparım.						
36. Haftada en az 3 kez fiziksel hareketler yaparım (Jogging, dans, bisiklete binmek, aerobik, jimnastik, yüzmek)						
37.Fazla kilolarım vardır.						
38. İyi spor becerilerine sahibim.						
39.Fiziksel olarak kendimi iyi hissederim.						
40.Çirkinim.						
41. Zayıfım ve kaslarım güçsüzdür.						
42.Vücudum birçok yönde iyi şekilde bükülebilir ve hareket eder.						
43.Hiç yorulmadan uzun mesafe koşabileceğimi düşünüyorum.						
44.Genelde başarılı değilim.						
45.Çok hastalanırım.						
46.Koordineli hareketleri yaparken vücudumun zorlanmadığını hissederim						
47. Sporların çoğunu yaparım, dans ederim, jimnastik veya diğer fiziksel etkinlikleri yaparım.						
48.Göbeğim çok fazladır.						
49.Sporda birçok arkadaşımın daha						
50.Kim olduğumdan ve fiziksel olarak yapabileceklerimden hoşnutum.						

	Tamamen Yanlış	Genellikle Yanlış	Kısmen Yanlış	Kısmen Doğru	Genellikle Doğru	Tamamen Doğru
51. İyi bir görünüme sahibim.						
52. Bir kuvvet testinde iyi sonuç alırım.						
53. Birçok spor dalı için yeterince esnek olduğumu düşünüyorum.						
54. Yorulmadan uzun bir süre fiziksel olarak aktif olabilirim.						
55. Yaptığım şeylerin çoğunu iyi yaparım.						
56. Hasta olduğumda iyileşmem uzun sürer.						
57. Spor ve buna benzer değişik etkinlikler yaparken koordineli ve mükemmelimdir.						
58. Hemen her gün spor yaparım, dans ederim veya diğer fiziksel hareketleri yaparım.						
59. İnsanlar şişman olduğumu düşünüyor.						
60. Sporda başarılıyım.						
61. Fiziksel kimliğim konusunda kendimi iyi hissederim.						
62. Hiç kimse iyi görünümlü olduğumu düşünmüyor.						
63. Ağırılık kaldırmada iyiyim.						
64. Bence bir esneklik testinde iyi sonuç alırım.						
65. Uzun mesafe koşusu, aerobik bisiklete binme, yüzme gibi mukavemet gerektiren etkinliklerde başarılıyım.						
66. Genel olarak, kendimle gurur duymak için çok şeye sahibim.						
67. Hastalıklar yüzünden yaşitlarımın çoğundan daha fazla doktora gitmek zorunda kalıyorum.						
68. Genelde başarısızım.						
69. Arkadaşlarım hasta olsalar bile genellikle ben sağlıklı kalırım.						
70. Yaptığım hiçbir şey yolunda gitmeyecekmiş gibi görünüyor.						

EK 7

COOPERSMİTH BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ

Aşağıda insanların kendileri ile ilgili bazı duygularını açıklayan ifadeler yer almaktadır. Bu cümlelerden size uygun olanlarını “Benim gibi”, uygun olmayanlarını ise “Benim gibi değil” sütununa (X) işareti koyarak belirtiniz.

	Benim Gibi	Benim gibi değil
1. Çevremde olup bitenlerden genellikle rahatsız olmam	()	()
2. Başkalarının önünde konuşmak bana zor gelir	()	()
3. Eğer elimde olsaydı kendimdeki pek çok şeyi değiştirmek isterdim	()	()
4. Karar vermede fazla zorluk çekmem	()	()
5. İnsanlar benimle olmaktan hoşlanırlar	()	()
6. Evde kolayca moralim bozulur	()	()
7. Yeni şeylere kolay alışmam	()	()
8. Yaşıtlarım arasında sevilen bir kişiyim	()	()
9. Ailem genellikle duygularıma önem verir	()	()
10. Başkalarının söylediğini kolaylıkla kabul ederim	()	()
11. Ailem benden çok şey bekler	()	()
12. Benim yerimde olmak oldukça zordur	()	()
13. Hayatımın karmakarışık olduğuna inanıyorum	()	()
14. Genellikle başkaları düşüncelerimi kabul eder	()	()
15. Kendimi yetersiz buluyorum	()	()
16. Sık sık evden kaçmayı düşünüyorum	()	()
17. Yaptığım işten çoğunlukla memnun olmam	()	()
18. Başkaları kadar güzel/yakışıklı değilim	()	()
19. Söylenecek sözüm varsa söylemekten kaçınmam	()	()
20. Ailem benim duygularımı anlar	()	()
21. Çok sevilen bir kimse değilim	()	()
22. Genellikle ailemin beni dışladığını hissediyorum	()	()
23. Yaptığım şeyler genellikle cesaretimi kırar	()	()
24. Sık sık keşke başka biri olsam diye düşünürüm	()	()
25. Güvenilir bir kişi olmadığımı düşünüyorum	()	()