



ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**ADÖLESANLARIN FİZİKSEL UYGUNLUK
SEVİYELERİNİN VÜCUT İMAJİ, BENLİK TASARIMI VE
STRES DÜZEYİNE ETKİSİ**

DOKTORA TEZİ

Bade YAMAK

**Samsun
Kasım-2015**



ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**ADÖLESANLARIN FİZİKSEL UYGUNLUK
SEVİYELERİNİN VÜCUT İMAJI, BENLİK TASARIMI VE
STRES DÜZEYİNE ETKİSİ**

DOKTORA TEZİ

Bade YAMAK

**Danışman
Prof. Dr. Osman İMAMOĞLU**

**Samsun
Kasım-2015**

T.C.
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Bade YAMAK tarafından Prof. Dr. Osman İMAMOĞLU Danışmanlığında hazırlanan “Adölesanların Fiziksel Uygunluk Seviyelerinin Vücut İmajı, Benlik Tasarımı Ve Stres Düzeyine Etkisi” başlıklı bu çalışma jürimiz tarafından 23/11/2015 tarihinde yapılan sınav ile Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında Doktora Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan: Prof. Dr. Osman İMAMOĞLU
Ondokuz Mayıs Üniversitesi



Üye: Doç. Dr. Erkut TUTKUN
Uludağ Üniversitesi



Üye: Yrd. Doç. Dr. Cem GENÇOĞLU
Ondokuz Mayıs Üniversitesi



Üye: Yrd. Doç. Dr. Resul ÇEKİN
Amasya Üniversitesi



Üye: Yrd. Doç. Dr. Mehmet ÇEBİ
Ondokuz Mayıs Üniversitesi



ONAY:

Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen ve yukarıda adları yazılı jüri üyeleri tarafından uygun görülmüştür.

.... / /

Doç. Dr. Aydın HİM
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

TEŞEKKÜR

Çalışmamın her aşamasında bana önderlik eden ve engin bilgileri ile beni aydınlatan ve yönlendiren, yönlendirme ve bilgilendirmeleriyle çalışmamı bilimsel temeller ışığında şekillendiren, sevgi ve desteğini hiçbir zaman esirgemeyen, çok değerli danışman hocam Prof. Dr. Osman İMAMOĞLU'na;

Çalışmamın çoğu aşamasında sürekli fikir alışverişinde bulunduğum ve bana her konuda yardımcı olan desteğini hiçbir zaman esirgemeyen Yrd. Doç. Dr. Mehmet ÇEBİ'ye, Doç. Dr. Murat ELİÖZ'e ve Yrd. Doç. Dr. Cem GENÇOĞLU'na;

Çalışmamın ölçüm kısmında uyumlu bir çalışma ortamı yaratan ve değerlendirmelerin yapılmasında yardımcı olan gerek bilimsel gerekse manevi desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen arkadaşlarımla Arş. Gör. Hamza KÜÇÜK'e, Arş. Gör. Şaban ÜNVER'e, Okt. Pelin Akyol'a, Öğr. Gör. Vedat ERİM'e;

Yaşamımın her aşamasında desteklerini ve dualarını esirgemeyen, yanımda olan ve yoluma ışık tutan aileme; bu süreçte bana sabır, anlayış, sevgi ve sonsuz fedakârlık gösteren her zaman yanımda olan eşim Halil YAMAK'a

SONSUZ TEŞEKKÜRLERİMİ SUNARIM.

ÖZET

ADÖLESANLARIN FİZİKSEL UYGUNLUK SEVİYELERİNİN VÜCUT İMAJI, BENLİK TASARIMI VE STRES DÜZEYİNE ETKİSİ

Amaç: Bu çalışmanın amacı, adölesanların fiziksel uygunluk seviyelerinin ve spor yapma durumlarının vücut imajı, benlik tasarımı ve stres düzeylerine etkisini araştırmaktır.

Materyal ve Metot: Çalışmaya 240 aktif spor yapan ve 240 sedanter olmak üzere toplam 480 gönüllü adölesan katılmıştır. Fiziksel özellikler, 20 metre sürat testi, dikey sıçrama ve el kavrama kuvveti ile ölçülmüştür. Vücut imajının belirlenmesinde “Vücut İmajı Ölçeği”, benlik tasarımının belirlenmesinde “Benlik Tasarımı Envanteri”, stres seviyesinin belirlenmesinde de “Stres Ölçeği” ve araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu katılımcılarla yüzyüze ve gönüllü katılımları ile uygulanmıştır.

Bulgular: Spor yapan adölesanlar her iki cinsiyette sedanterlere göre daha olumlu beden imajına sahip, daha hızlı, sağ ve sol el kavrama kuvveti daha fazla, daha uzun mesafelere sıçrayabilen bireyler olarak bulunmuştur. Beden imajı olumlu olan ergenlerin, 20 metre sürat, sağ ve sol el kavrama kuvveti, sıçrama performansı arasında pozitif yönde ilişki vardır ($p<0,05$).

Sonuç: Çalışmada benlik ve beden imajı kavramlarının ifade edilmesinde, spor yapma durumu; adölesanların kendi vücut algılarını tasarımladıkları durumda etkili değilken, kendi vücut algılarını tanımladıkları durumda etkili olmaktadır. Bu durum, spor yapmanın vücutta meydana getirdiği etkilerin olumlu değerlendirilmesi ile ilişkili olabilir. Adölesan dönem gelişim süreci içinde sportif etkinliklerin artırılması ve adölesanlarının katılımının bireylerin gelişimine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Adölesan; beden imajı; benlik tasarımı; stres

ABSTRACT

THE EFFECTS OF THE PYHSICAL FITNESS LEVELS OF ADOLESCENTS ON BODY IMAGE, SELF-CONCEPT AND STRESS LEVELS

Aim: The aim of this study was to investigate the effects of the physical fitness levels and sport participation of adolescents on body image, self-concept and stress levels.

Material and Method: In total 480, 240 active in sports and 240 sedentary, voluntary adolescents participated to the study. Physical features was measured by 20 meter sprint test, vertical jump and hand grip strength. In the determination of body image, "Body Image Scale", in determining the self-concept "Self Design Inventory", in determining the level of stress "Stress Scale" and personal information form developed by the researcher were administered to the subjects face to face through voluntary participation.

Results: It was found out that adolescents who active in sports in both sexes have more positive body images, they are faster, they have more right and left hand grip strength and jump over longer distances. There are positive correlation between 20 meters sprint, right and left hand grip strength, and jump performance ($p < 0.05$) of adolescents who have positive body image.

Conclusion: In the study, sport participation condition is not effective in situations where adolescents designing their body perception but effective in expressing the concepts of self and body image. This may be associated with the evaluation that making sports causes some positive effects on body. Increasing sporting events during the development of adolescents and participation of adolescents are thought to be contributing to their developments.

Keywords: Adolescent; body image; self-concept; stress

TEŞEKKÜR	iv
ÖZET	v
ABSTRACT	vi
1.GİRİŞ	1
1.1. Problem Cümlesi	3
1.2. Alt Problemler	3
1.3. Hipotezler	4
1.4. Sınırlılıklar.....	5
1.5. Varsayımlar	5
1.6. Araştırmanın Önemi	5
2.GENEL BİLGİLER	7
2.1. Ergenlik (Adölesan)	7
2.1.1. Ergenlik (Adölesan) Kuramları	7
2.1.2. Ergenlikte (Adölesan) Fiziksel Gelişim	8
2.1.3. Ergenlikte (Adölesan) Benliğin Gelişimi	9
2.1.4. Ergenlik (Adölesan) ve Spor	11
2.1.5. Ergenlik (Adölesan) ve Stres.....	12
2.2. Fiziksel Uygunluk	13
2.2.1. Antropometrik Özellikler	15
2.2.2. Fiziksel Uygunluk Parametreleri.....	17
2.3. Psikomotor Gelişim ve Sportif Performans.....	22
2.3.1. Psikomotor Yetenekler	23
2.3.2. Motor Gelişim	28
2.3.3. Sportif Performans	31
2.3.4. Sportif Performansı Etkileyen Faktörler	32
2.4. Beden İmajı	34
2.5. Benlik ve Benliğin Önemi	39
2.6. Benlik Tasarımı	40
2.7. Stres	41
2.7.1. Stres Çeşitleri	43
2.7.2. Stres Belirtileri	43

2.7.3 Stres ile Bireysel Mücadele Yöntemleri.....	45
2.8. Stres-Spor ve Sporcu İlişkisi	50
3. MATERYAL VE METOT	53
3.1. Araştırma Deseni	53
3.2. Çalışma Grubu.....	53
3.3. Veri Toplama Araçları.....	53
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	54
3.3.2. Vücut Algısı Ölçeği.....	54
3.3.3. Algılanan Stres Ölçeği	54
3.3.4. Benlik Tasarımı Ölçeği	55
3.3.5. El Kavrama Kuvveti Testi.....	55
3.3.6. Boy Uzunluğu ve Vücut Ağırlığı Ölçümü	56
3.3.7. Vücut Yağ Yüzdesi	56
3.3.8. Dikey Sıçrama	56
3.3.9. 20 m Sürat Testi	56
3.4. İstatistik Analiz	57
4. BULGULAR	58
5. TARTIŞMA.....	65
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	84
KAYNAKLAR.....	86
EKLER	106
KİŞİSEL BİLGİLER	108
ÖZGEÇMİŞ	112

1.GİRİŞ

Adölesan dönemin, bireyin fiziksel değişimlerine ve bu değişimlere uyum sağlaması gereken geçiş dönemi olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle adölesan dönem ile ilgili yapılan çalışmalar önem kazanmaktadır. Tarih boyunca fiziksel görünüm, insanların yaşamında önemli bir yer tutmuştur. Farklı sosyal ortamlarda farklı fiziksel görünümler ön planda olmuştur. Bayan figürü tanımlanırken yağsız ve zayıf, ideal erkek figürü ise kaslı ve yapılı olarak tanımlanır. Bunun yanında, dergi, gazete, TV gibi yayınlar, çekici ve zayıf bayan ve kaslı erkek figürlerini destekleyen yayınlar yaparak toplumun bu ideal figürlere benzeme isteğini arttırmaktadır (Grogan, 1999). Bu nedenle adölesan dönem ile ilgili hem psikolojik hem de fizyolojik değişiklikleri araştıran çalışmaların adölesan dönemdeki sporcuların performansını arttırmak için önemli olduğunu düşünmekteyiz.

Fiziksel görünüm her yaşta insanın özellikle de genç nesilin önemle üzerinde durduğu konulardan biridir. Kültürel bir değer olarak yansıtılan fiziksel zayıflık ya da yakışıklılık reklam, magazin ve TV programlarında çoğu zaman bireyin düşünce, davranış ve başarılarının önüne geçebilmektedir. Sosyal olarak kabul edilmiş değerler gözden geçirildiğinde kadınlarda inceliğin erkeklerde ise kaslı vücut yapısının tercih edildiği görülmektedir (Cusumano ve Thompson, 1997). İdeal fizik hem zayıf hem de fiziksel olarak fit olmayı, yani vücudun orantılı ve sağlıklı olmasını gerektirmektedir.

İnsanlar kendilerinin fiziksel görünüşleriyle ilgilendikleri kadar başkalarının fiziksel görünüşleriyle ilgilenmektedirler. Gençlik, güzellik, çekicilik gibi özellikler toplumların çoğunda en önemli bireysel özellikler olarak değerlendirilebilmektedir. İnsanlar güzel görünümlerine göre değerlendirilmekte, çocukluktan erişkinliğe kadar güzele olumlu, çirkine olumsuz değerler yüklenmektedir. Bu duruma kitle iletişim araçlarının da etkisi olduğu söylenebilir. İnsanlar kendilerine sunulan ideal ölçülere göre bedenleriyle ilgili duygu ve tutum geliştirmektedirler. İstenilen ölçülerin olmaması bireyin kendini değerlendirmesinde olumsuzluğa neden olabilir (Yaman ve ark., 2008).

Adölesan dönem, gelişimsel açıdan birçok değişikliğin meydana geldiği bir dönemdir. Bu dönem yalnızca değişikliklerin yaşanması ile ilgili değil, bu değişikliklere uyum sağlanması gereken bir dönemdir. Adölesanlar özellikle bedensel açıdan kendilerinde meydana gelen değişikliklere karşı hassasdırlar (Oktan, 2010).

Benlik kavramı kişinin kendini nasıl algıladığı ve değerlendirdiği ile tanımlanır. Benlik, bireyin kazanımlarından çıkartılan düzenlenmiş bir bilişsel yapı olarak da değerlendirilebilmektedir (Adams, 1995).

Benlik kavramı, bireyin çeşitli kişilik özelliklerine ne derece sahip olduğunu ya da kişinin kendisini algılama biçimi olarak tanımlanabilir (Bıyıklı, 1989; Yalom, 1999). Allport'a göre benlik tasarımı; bireyin kendini oluşturma gücü, bireyin kendine olan "bu benim, bunu ben yapabilirim" dediği yönüdür (Tan, 1986). Bir başka tanıma göre, bireyin kişiliğine ilişkin kanıları ve bireyin kendi kişiliği hakkındaki görüş tarzı olarak ifade edilmektedir. Bireyin ne olduğu ve çevresince nasıl tanındığı hakkında bilinçliliği olarak da tanımlanmaktadır (Barış, 2002).

Yörükoğlu (1993), benlik tasarımı düzeyi güçlü olan bireylerin başarıma isteği, zorluklardan yılmama, kendine güven, iyimserlik gibi olumlu ruhsal niteliklerinin yanı sıra, kendilerini saygıya ve kabul edilmeye değer, önemli ve yararlı kişiler olarak algıladıklarını ifade etmiştir. Ayrıca araştırmalar, benlik kavramı yüksek olan kişilerin, yeni düşüncelere açık, esnek, rahat, kişilerarası ve grup içi ilişkilerde başarılı, girişken, aktif, araştırmacı ve yaratıcı özelliklerinden dolayı toplum içinde daha aktif roller üstlendiklerini ortaya koymaktadır (Onur, 1987).

Beden imajı, tüm yaşam boyunca, ruhsal sağlık ve benlik saygısının önemli bir yönünü oluşturur (Harter, 1990). Beden imajının kendini kabul, sosyal yönden kendine güven, karşı cins için popülerlik ve atletik yetenekler üzerine önemli etkileri vardır (Canpolat ve ark., 2003). Fiziksel görünüşümüz; yaş, cinsiyet, etnik köken ve hatta sosyoekonomik seviye gibi bilgileri sağlayarak bize sosyal dünyamızda kimlik kazandırır (Cash ve Fleming, 2002). Dolayısıyla yaşam deneyimlerimiz, içinde yaşamakta olduğumuz bedenden ayrılmaz bir biçimde etkilenmektedir. Çünkü fiziksel görünüş, sosyal kalıplar doğrultusunda sosyal algıları ve davranışları etkilemektedir (Cash, 2004).

Günümüzün en karmaşık kavramlarından olan stres, tanımlanması pek kolay olmayan, betimlenmesi daha çok tercih edilen bir kavramdır. Araştırmacılar stresi farklı tanımlamıştır. Stres kavramını ilk kez Kanadalı fizyoloji bilgini Dr. Hans Selye kullanarak "organizmanın her türlü değişmeye, özel olmayan (yaygın) tepkisidir" şeklinde tanımlanmıştır (Yılmaz, 2006).

Selye'nin çok yaygın olarak benimsenen tanımına göre stres, “memnuniyet verici olup olmadığına bakılmaksızın her türlü isteme bedeninin uyum sağlamak için gösterdiği yaygın tepkisidir”. Selye'nin bu tanımındaki bazı etkenlerin açıklanması gerekmektedir. İlk olarak stres, “bedenin bir tepkisi” olarak tanımlanabilir. Bunun anlamı, bir tepki meydana getirmesi ve stresin fiziksel bir durum olmasıdır. Buna göre stres fizyolojik bir durumdur ve kaygı, endişe, depresyon veya engelleme değildir. Bu zihinsel durumlar, fizyolojik tepki için başlatıcı olabilir ancak kendisi stres değildir (Çakır, 2006).

Bu çalışmanın amacı; spor yapma alışkanlığının adölesanların fiziksel uygunluk seviyelerine etkilerine ve fiziksel uygunluk değerleri ile vücut imajı, benlik tasarımı ve stres düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemektir.

1.1. Problem Cümlesi

Bu araştırmanın problem cümlesi aşağıdaki gibidir:

1. Adölesanların fiziksel uygunluk seviyeleri, beden imajı, benlik tasarımı ve stres düzeyi spor yapma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

1.2. Alt Problemler

Yukarıda belirtilen problem cümlesi doğrultusunda aşağıdaki alt problemler oluşturulmuştur:

1. Sporcu ve sedanter adölesanlar sosyodemografik özellikler açısından anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
2. Sporcu ve sedanter adölesanların benlik tasarımı anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
3. Sporcu ve sedanter adölesanların beden imajı spor yapma alışkanlığına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
4. Sporcu ve sedanter adölesanların stres düzeyi spor yapma alışkanlığına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
5. Sporcu ve sedanter adölesanların boy uzunlukları anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
6. Sporcu ve sedanter adölesanların vücut ağırlıkları anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
7. Sporcu ve sedanter adölesanların 20 m sürat testinde anlamlı bir farklılık var mıdır?

8. Sporcu ve sedanter adölesanların sağ el kavrama kuvveti anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
9. Sporcu ve sedanter adölesanların sol el kavrama kuvveti anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
10. Sporcu ve sedanter adölesanların dikey sıçrama düzeyleri anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
11. Sporcu ve sedanter adölesanların vücutlarındaki yağ yüzdesi anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
12. Sporcu ve sedanter adölesanların 20 m sürat, el kavrama kuvveti, dikey sıçrama, vücut yağ yüzdesi, beden imajı, benlik tasarımı ve stres düzeyi arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?

1.3. Hipotezler

1. Sporcu ve sedanter adölesanların benlik tasarımı puanlarında sporcular lehine anlamlı bir farklılık beklenmektedir.
2. Sporcu ve sedanter adölesanlar karşılaştırıldığında beden imajı spor yapma alışkanlığı olan adölesanlarda daha olumludur.
3. Sporcu ve sedanter adölesanların stres düzeylerinde anlamlı bir farklılık vardır.
4. Spor yapma alışkanlığı olan adölesanların sedanterlere göre boyları daha uzundur.
5. Sporcu ve sedanter adölesanların vücut ağırlıkları arasında anlamlı bir farklılık vardır.
6. Sporcu ve sedanter adölesanların 20 m sürat testi karşılaştırıldığında sporcuların hızları daha fazladır.
7. Sporcu ve sedanter adölesanlar karşılaştırıldığında sporcuların sağ el kavrama kuvveti anlamlı şekilde yüksektir.
8. Sporcu ve sedanter adölesanlar karşılaştırıldığında sporcuların sol el kavrama kuvveti anlamlı bir şekilde yüksektir.
9. Sporcu ve sedanter adölesanlar karşılaştırıldığında sporcuların dikey sıçrama düzeyleri anlamlı bir şekilde daha yüksektir.
10. Sporcu ve sedanter adölesanlar karşılaştırıldığında sporcu adölesanların vücutlarındaki yağ oranı anlamlı bir şekilde daha düşüktür.
11. Sporcu ve sedanter adölesanların 20 m sürat, el kavrama kuvveti, sıçrama, vücut yağ yüzdesi, beden imajı, benlik tasarımı ve stres düzeyi arasında anlamlı ilişkiler vardır.
12. Sporcu ve sedanter adölesanların sosyo demografik özellikleri arasında fark vardır.

1.4. Sınırlılıklar

1. Araştırma 14-17 yaş grubundaki lise öğrencileri ile sınırlıdır.
2. Çalışmada, sporcu adölesan katılımcılar Gülizar-Hasan Yılmaz spor lisesinde okul takımlarında oynayan ve haftada en az 3 gün ve 1 saat antrenman yapan kız ve erkek öğrenciler ile sınırlıdır.
3. Çalışmada, sedanter katılımcılar Anafartalar Anadolu lisesinde öğrenim gören ve okul takımlarında görev almayan sporcu olmayan katılımcılar ile sınırlıdır.
4. Araştırmada, benlik tasarımı, stres düzeyi ve beden imajı hakkında bilgi toplamak amacıyla öz-bildirim tarzı ölçekler kullanılmıştır.
5. Araştırmada kesitsel bir araştırma tasarımı kullanıldığından araştırma sonuçları arasında neden sonuç ilişkisi kurulamaz.

1.5. Varsayımlar

1. Araştırmaya katılan öğrencilerin fiziksel ölçümler sırasında maksimum efor sarfettikleri varsayılmıştır.
2. Araştırmada benlik tasarımı, stres düzeyi ve beden imajı hakkında bilgi toplamak amacıyla öz-bildirim tarzı ölçekler kullanılmıştır ve öğrencilerin veri toplama araçlarına içtenlikle cevap verdikleri varsayılmıştır.

1.6. Araştırmanın Önemi

Adölesan dönem, çocuklukla yetişkinlik arasında kalan bir ara dönemdir. Bu dönemde fark edilir değişikliklerle karakterize edilir. Hayat boyu sürece kavrayışların, inançların ve alışkanlıkların gelişimi için kritik bir evredir. Adölesan bir kimlik kurma, değişen fiziksel özellikleri kabul etme, sağlıklı bir hayat tarzı için becerileri öğrenme, aileden ayrılma, ahlaki kurallar ve değerler oluşturma, topluma katkıda bulunan bir fert olma ve bir meslek seçme gibi gelişim görevleriyle mücadele eder (Anderson ve Olnhousen, 1999). Bu dönemdeki hızlı fiziksel, sosyal ve duygusal değişimler adölesanların benlik kavramı ve sağlıklı bir beden imajı oluşturmada olumsuz etkiler meydana getirebilmektedir. Sağlıklı bir beden imajı oluşturamayan adölesanlar depresyon, yeme bozuklukları, beden dismorfik bozukluğu, sosyal fobi gibi psikolojik rahatsızlıklar için bir risk grubu oluşturmaktadır. Bu nedenle adölesan dönemde sağlıklı beden imajı ve benlik kavramı gelişimine katkıda bulunan koruyucu etmenlerin belirlenmesi, adölesanlara yönelik olarak geliştirilecek eğitim programlarının

oluşturulmasında aynı zamanda ulusal düzeyde eğitim programlarının oluşturulmasında katkı sağlayabilir. Bu bağlamda çok sayıda araştırma düzenli olarak fiziksel aktivite yapmanın yetişkinlerde kalp damar hastalıkları, Tip 2 diyabet, hipertansiyon, kolon ve göğüs kanseri, osteroposis gibi kas-iskelet sistemi hastalıkları, obezite ve depresyon gibi bazı psikolojik rahatsızlıklar üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermiştir (Warburton ve ark., Bredin, 2006). Düzenli fiziksel aktivitenin bu araştırmada incelenen benlik kavramı, beden imajı ve stres düzeylerine etkisini inceleyen araştırmaların tutarsız sonuçlar verdiği görülmektedir. Örneğin, Thome ve Espelage (2004) düzenli fiziksel aktivitenin genel benlik kavramına bir etkisi olmadığını bildirmiştir. Diğer taraftan, Lowery ve ark. (2005) düzenli fiziksel aktivitenin beden imajı ve genel benlik kavramını olumlu yönde etkilediğini belirtmiştir. Sallis ve ark. (2000), fiziksel aktivitenin beden imajına etkisi olmadığını ancak stres düzeyleriyle negatif yönde ilişkili olduğunu bulmuştur. Bu nedenle bu yapılan bu araştırma; literatürdeki tutarsız sonuçları farklı bir örnekleme ve farklı bir kültürde inceleyerek, fiziksel aktivitenin Türk adölesanlar üzerindeki etkilerinin anlaşılmasına yardımcı olacaktır. Bu sebeple yapılan çalışmanın amacı, fiziksel aktivitenin sedanter ve sporcular üzerindeki benlik kavramı, beden imajı ve stres seviyelerine etkilerini araştırmaktır.

2.GENEL BİLGİLER

2.1. Ergenlik (Adölesan)

Adölesan tanımı antropologlar, psikologlar, fizyologlar, anne-babalar ve hatta adölesanların kendileri tarafından uzun zamandan beri denenmektedir. Modern ergenlik psikolojisinin babası olan Stanley Hall ergenliği “fırtına ve stres” zamanı olarak tanımlamıştır (Gander ve Gardiner, 2004). Günümüzde ergenlik, fiziksel, zihinsel, duygusal ve toplumsal gelişimi içine alan kapsamlı bir anlam taşır. Ergenlik, çocuksu tutum ve davranışların yerini, yetişkin tutum ve davranışların aldığı dönemdir (Yörükoğlu, 1993).

2.1.1. Ergenlik (Adölesan) Kuramları

Gelişimin genetikten temelini alan fizyolojik etkenlerden kaynaklandığını ileri süren Stanley Hall, ergenlik dönemiyle ilgili bilimsel çalışmaların babası olarak tanınır. Çalışmalarında Darwin'den etkilenmiştir. Tüm çevresel etkenlerin, özellikle ergenlik döneminde önemli olduğunu düşünür. Yani en azından ergenlik döneminde genetik, biyolojik ve çevresel etkenlerin bir arada olduğunu kabul eder. Gelişimi 4 bölüme ayırır. Bunlar; “bebeklik”, “çocukluk”, “gençlik” ve “ergenlik” dönemleridir. Ayrıca Duman (2009), adölesan dönemi, ikilemler ve sık duygu durum oynamaları ile karakterize olan ve fırtına ve stres dönemi olarak tanımlar ve bu dönemi 12-24 yaşları arasında kabul eder.

Hall, ergenliğin insan evriminde kritik bir evrenin tekrarını temsil ettiğine inandığı için ergenliğin insanın yaşam döngüsünde çok önemli bir dönem olduğunu iddia eder. Ayrıca çocukluğun farklı evrelerinin, insan evriminin çeşitli dönemlerine denk düştüğünü belirtir. Çocuklardan bu dönemde daha esnek ve duyarlı olmalarının beklendiğini ileri sürmüştür (Duman, 2009).

Freud'a göre ergenlik, bu dönemin çok hızlı ve çabuk fizyolojik değişiklikleri yüzünden sorunların aşırı yoğun olduğu bir devredir. Psikanalizciler ergenliğin çocukluk döneminden daha az önemli olduğuna inanmışlardır. Cinselliği yaşamın en önemli güdüsü olarak kabul eden Freud'a göre; çocuklukta cinselliğin, anne-babaya yönelen cinsel isteklerin, cezalandırılma korkusunun ve çatışmasının yarattığı bastırılan ve bilinçten uzaklaştırılan “oedipal” çatışmaların ardından örtülü dönem belirir. Örtülü dönem 5-6 ile 12 yaşları arasında yer alır. Bu dönemin göreceli sessizliği ve barışı,

ergenliğe ulaşmakla birlikte birden sarsılır ve yeni yetmeler erenliğe erken çocukluğun birden patlama tehdiyle cinsel çatışmalarıyla girerler. Erişkinliğe eşlik eden fizyolojik gelişmeler erenlerin kendi cinselliklerine karşı yükselttikleri savunmaları zorlar ve bir fırtına ve stres yaratır (Yiğit, 2001).

Sullivan, psikanalitik görüşün cinselliğin hayattaki en önemli dürtü olduğu yolundaki iddiasını değiştirmiştir. Sullivan, kişilerarası ihtiyaçların tatmininin çok daha önemli olduğu varsayımını pek çok hasta ile ilgili olarak yaptığı çalışmalar sonucunda ortaya atmıştır. Sullivan'a göre insanın en önemli ihtiyacı güvenlikte olduğunu hissetmesidir (Duman, 2009).

Ergenlik bedensel bilişsel, toplumsal olgunlaşma dönemidir. Bir insan bu günün ve geleceğin sorunlarıyla başarılı bir şekilde uğraşacaksa, bebeklikten, ilk çocukluktan erenliğe, erenlikten ileri yetişkinliğe doğru özel davranış türlerinin kazanılması gerekir. Bir erenin başarması gereken yaşam görevleri Havinghurst'a göre aşağıdaki gibi listelenmiştir (Gander ve Gardiner, 2004). Bunlar;

- Bedensel özelliklerini kabul etmek ve bedenini etkili bir biçimde kullanmak,
- Eril ya da dişil toplumsal rolü gerçekleştirmek,
- Her iki cinsten yaşlılarla olgun ilişkiler kurmak,
- Anne-baba ve diğer yetişkinlerden duygusal bağımsızlığı gerçekleştirmek,
- Ekonomik bir mesleğe hazırlanmak,
- Toplumsal bakımdan sorumlu bir davranışı istemek ve gerçekleştirmek,
- Davranışın rehberi olarak bir dizi değer ve bir ahlak sistemi kazanmak, bir ideoloji geliştirmek.

2.1.2. Ergenlikte (Adölesan) Fiziksel Gelişim

Esas olarak bedensel değişimlerin başlangıcı erenlikten önceki 1-2 yılı kapsayan "erinlik" sürecine denk gelmektedir.

Kız çocuklarda 10-12, erkeklerde 12-14 yaş dilimleri arasında bulunan önenlik döneminde, önce büyümeyle ilgili iç salgı bezleri işlerlik kazanır. Bu dönemde erkeklerde ve kızlarda çok önemli değişimler olur. Kızlar, erenlik dönemine erkeklerden yaklaşık iki yıl daha erken girerler (Köknel, 2001).

Boy ve kilo artışı da erkekler ve kızlar arasında farklılığı gösterir (Köknel, 2001).

Buluğda 12-13 yaşlarındaki kızlar, aynı yaştaki erkeklere göre ortalama olarak daha uzun ve kiloca ağırdırlar. 15 yaşlarından sonra kızlarla erkeklerin boyca ve ağırlıkça farklılıkları erkeklerin lehine değişmeye başlar (Kulaksızoğlu, 2005).

Adölesan dönemdeki kızlarda; fiziksel değişimler olur (kilo artar, boy uzar), memeler belirginleşir, ağırlıklı olarak kasık bölgesinde ve koltuk altında olmak üzere bedenin diğer bölgelerinde kıllanma olur. Kas ve daha çok yağ dokusu gelişimi ile beden hatları yeni biçimini kazanır. Saç ve derilerinde yağlanma artabilir. Bunun sonucu olarak sivilceler ve siyah noktalar oluşabilir. Kızlar da bu döneme özgü görülen en önemli değişiklik, üreme organlarında gelişme ve adet görmenin başlamasıdır (MEB, 2015).

Adölesan dönemdeki erkeklerde; boy uzar, kilo artar, kas gücü gelişir. Ses önce çatallanır, sonra kalınlaşır, sakal ve bıyıklar çıkmaya başlar. Kasık, koltuk altı ve göğüs bölgelerinde yoğun şekilde kıllanma olur. Üreme organları gelişir, sperm üretimi başlar.

Erkeklerin de saç ve derilerinde yağlanma artabilir, sivilce ve siyah noktalar oluşabilir.

Vücutta meydana gelen bu değişiklikler kişiden kişiye farklılık gösterebilir (MEB, 2015).

Erkekler ve kızlar kendi imgeleriyle aşırı derecede ilgilenmeye başlarlar (Gander ve Gardiner, 2004). Havighurst, ergenlikte başarılması gereken ilk gelişim görevini, ergenin bedenini kabul etmesi olarak belirtmiştir. Olumlu beden imgesine sahip bir ergen olumlu benlik saygısı geliştirmeye daha uygundur (Gander ve Gardiner, 2004).

Çocuğun, güzel çirkin olarak yaptığı değerlendirmelerin gençlik çağında değişmesi, onda bu kavramla ilgili duygulanım durumlarının ortaya çıkmasına yol açar. Genci bedensel görünüşüne ilişkin iletilere aşırı duyarlı yapar (Köknel, 2001).

2.1.3. Ergenlikte (Adölesan) Benliğin Gelişimi

Ergenlikte benlik kavramı, ergenin içinde bulunduğu anı, geçmişi ve gelecekteki tepkilerini etkileyen bir bütündür. Ergenler bireylerin ilk çocukluk dönemlerindeki gibi nasıl kalıplaşmış yargılarla tanımlanamazsa, onlardaki benlik kavramları da belli kalıp yargılarla tanımlanamaz. Ergen doğal olarak, aile sosyo-ekonomik düzey, cinsiyet, eğitim ve kültür gibi değişkenlerden etkilenecek, doğal olarak benlik algısı da bu değişkenlere göre şekillenecektir. Örneğin, “orta sosyo-

ekonomik düzeyde yetişen bir ergenin benlik kavramı doğal olarak, ekonomik ve toplumsal yönlerden yoksun kalarak yetişen bir ergenin benlik kavramından çok farklı olacaktır” (Onur, 1987).

Bu dönemde birey kendisini tanımlarken psikolojik ve sosyal ilişkisel kavramların kullanımı çoğalmakta, benliğin, bazı sonuçların nedeni olan bir özne olarak var olduğuna inanç da artmaktadır. Bu gelişmelere koşut olarak, benliğin farklı görüntülerinin iç tutarlılığa sahip bir sistem halinde bütünleşmesi de göze çarpmaktadır. Ergen bu dönemde kendinin farkında olduğunun da farkına varmaktadır. Benliğin farkında olma, hem ergenlerde ortaya çıkan dramatik, fizyolojik değişimlerden hem de onlardan bir sosyal role bağlanmaları doğrultusundaki ani beklentilerden dolayı, bu dönemde doruk noktasına ulaşmaktadır (Gabay, 1996).

Ergenin benlik kavramını geliştirebilmesi için zaman, deneyim ve ilişkileri kapsayan deneme sürecine gereksinimi vardır. Genç bu süreç içinde kendi benliğine ilişkin deneyimlere girer. Bu deneyimler genel olarak gencin ömür boyu alabileceği sorumlulukları kapsar. Böylece genç kendi benliğini bulma olanağı elde etmiş olacaktır (Ersanlı, 1988).

Rosenberg (1979)’a göre ergenler sosyal kişilik özelliklerine, çocuklardan daha fazla önem verirler ve kimlik geliştirme isteklerine bağlı olarak benliklerini denetim altında tutma istekleri daha etkilidir. Ergenlik döneminin bir başka ayırıcı özelliği ise, benlikle ilgili bilginin kaynağının anne-babadan doğrudan ergenin kendisine geçmesidir. Çocuklar kendilerini en iyi anne-babalarının tanıdıklarını söylerken, ergenler kendilerinin tanıdığını belirtmektedirler (Gabay, 1996).

Ergenlik çağının ilk yıllarında, ergenler, hızla değişen büyüyen bedensel görünüşlerine karşı eleştirici bir tavır takınırlar. Bu eleştirilerinin sonunda ergenlerin çocukluk yıllarında geliştirdikleri fiziksel benlik kavramları sarsıntıya uğrar. Diğer yandan yine hızlı gelişimleri yüzünden uğradıkları başarısızlıklar onların psikolojik benliklerini de sarsar, kendilerini daha önce yeterli gördükleri birçok işlerde yetersiz görmeye, birçok etkinliklere girişme isteğinde yeterli cesareti bulmamaya başlarlar. Bir yandan da geliştirdikleri ideal benliğe uygun davranarak başkalarını kendilerine hayran bırakma gereksinimi içinde olurlarken, öte yandan, yeterlilikleri ve gelişim düzeyleri yönünden bilinçlerinde hedefledikleri ideal benliğe uygun davranmaları mümkün olmadığından bir bocalama ve karamsarlık içine düşerler (Başaran, 1996).

Ergenlik dönemi, içeriğinde birçok sorun taşımaya karşılık, ergen bu dönemde öz kimliğine yol açacak olan benlik gelişimini tamamlamak durumundadır. Benlik sınırlarının belirgin olmayışı ise ergenlikte benlik çatışmalarına neden olmaktadır (Yörükoğlu, 1990). Buna ek olarak benliğin ayırıcı, bütünleştirici ve birleştirici işlevlerinin gelişmemesi de benlik çatışmasına neden olmaktadır. Sonuçta bir takım kişilik bozuklukları ortaya çıkmakta ve uyum bozulmaktadır (Karahan, 1998).

Benlik çatışmalarının ağır yaşandığı durumlarda ise psikotik belirtiler, intihar eğilimi, anksiyete, alınganlık, yaşamdan zevk almama, kuşkuculuk, eleştiriyi kabullenememe, yüzeysel ilişkiler, sürekli haksızlığa uğradığı düşüncesi gibi sağlıksız benlik tutumları yaygın olarak görülmektedir. Bu durumda birey, benlik çatışmasından kurtulabilmek için topluma sırt çevirerek, bütün toplumsal değerleri yadsıyabilmekte, uyuşturucu maddelere yönelebilmekte ya da karşıt kültür oluşturan topluluk ya da çetelere (hippiler, punklar, heavy metalciler) katılabilmektedir (Yörükoğlu, 1990; Karahan, 1998). Bütün bu yaşanan çatışmaların yanı sıra, ergenlerden bu dönemde, anne babalarından duygusal ve davranışsal olarak süreç içinde bağımsızlaşma, daha özerk ve özgüvenli olma, sosyal ve ekonomik bağımsızlık ve yaşama ilişkin dengeli-olumlu bir bakış açısı geliştirebilme gibi kendilerini yetişkinliğe hazırlayacak bazı adımlar atmaları beklenir (Şahin ve Güvenç, 1996).

Bu bağlamda ergenlik döneminde kazanılacak olan benlik algısı ve benlik tasarımı da bireyin yaşamını şekillendirici özellikler taşıyacaktır. Eğitimin amaçlarından birisi de bireyin kendi benliğine karşı daha gerçekçi ve olumlu bir tutum edinebilmesine yardımcı olmaktır. Ergenin gelişen benlik kavramı kendi benliğini değerli ve yeterli bulma duygularıyla yakından ilgilidir (Onur, 1987).

2.1.4. Ergenlik (Adölesan) ve Spor

Beden eğitimi ve spor modern insanın yaşamının önemli bir bölümünü hatta parçasını oluşturmaktadır. Gerçekten de beden eğitimi ve spor, kişinin hem ruh hem de beden yapısının sağlığını güçlendirerek, dengeli bir kişiliğe sahip olmasını sağladığını bilimsel gerçekler ortaya koymuş bulunmaktadır (Kasap, 1996).

Astrand adölesan dönem için; “insan organizması hareket için yaratılmıştır, düzeni ona göre kurulmuştur” ifadesini kullanmıştır. Doğal hareketlerin, uygarlığın değişmesi ile değişikliğe uğraması, bir takım vücut bozukluklarını da beraber

getirmiştir. Hareketsizliğin meydana getirdiği bir takım vücut bozuklukları ve hastalıklarda beden eğitimi ve spor bir tedavi aracı gibi kullanılmaktadır (Kasap, 1996).

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

Devlet Planlama Teşkilatı Özel ihtisas komisyonu raporuna göre spor;” Yenme muktedir olma gibi insan içgüdüsünün tatminini amaç edinen belirli kurallar içinde yapılan, rekabete dayalı, sosyalleştirici, bütünleştirici, fiziki zihni ve ruhi faaliyetlerin bütünüdür (Kasap, 1996).

“Beden eğitimi iki taraflı bir madalyon gibidir”. Bir yüzünde, kuvvet, dayanıklılık, iyi duruş, esneklik, denge ve sinir kas becerileri gibi gelişim ve devamlılığı sağlayan fiziksel; diğer yüzünde ise bütün bu özellikleri kazanmış insanın davranışlarında meydana gelen, kendi kendini anlama, istekli olma, sosyal ve heyecansal kalitelerinde gelişme ve bütün bunların verdiği mutluluk gibi değişiklikler ve ruh sağlığı bulunmaktadır (Kasap, 1996).

Günümüz yaşam felsefesinde spor, kaliteli yaşamın bir parçası ve en yararlı sosyal etkinliklerden birisi olarak kabul edilmektedir. Performans sporu bir yana, günümüz yaşam kavramında çocuğun dengeli ve sağlıklı gelişimi içerisinde düzenli spor yapmanın önemli bir yeri vardır. Çocuğun buluş çağı öncesi ve sonrası düzenli yaptığı spor etkinlikleri, sağlıklı bir fiziksel yapının gelişmesini sağlarken; geç yaşlarda fizik yapının bozulmasını geciktirmede rol oynamaktadır (Açıkada ve Ergen, 1990).

Çocuk açısından spor, fiziksel gelişimin yanında sosyal açıdan da önemlidir.

Spor yardımıyla çocuğun çevresini tanıması ve iletişim kurabilmesi daha kolay gerçekleşmektedir. Bu alanlarda olumlu gelişmeler çocuğun duygusal olarak da iyi gelişmesine yardımcı olabilmektedir (Açıkada ve Ergen, 1990).

2.1.5. Ergenlik (Adölesan) ve Stres

Ergenlik döneminde psikolojik, zihinsel, cinsel ve sosyal değişimler yaşanır. Bu değişimler ergenin yaşamında bazı gerginlikler yaşamasına, bu dönemi stresli geçirmesine neden olur. Ergenin bu süreçte yaşadıklarını algılama şekli, kullandığı başa çıkma yöntemleri, yaşadığı stres karşısındaki duruşunu etkileyecektir (Yakınlar, 2006).

Psikolojik açıdan en önemli değişiklikler yoğun olarak gençlik döneminde yaşanmaktadır. Bu dönemin özü gereği yaşanılması zorunlu olan ve genç bireyi zorlayan gelişimsel streslerin en önemlileri arasında, aile çevresinin yakın ilişkilerinden arkadaş çevresinin yakın ilişkilerine geçiş; anneden koparak bağımsızlığa yönelme; kimlik arama; sosyal ve cinsel rolüne uyum; ideal beni bulmaya yönelik özdeşleşme çabası; farklı, değişik ve yeni bir şeyler arama ve yapma çabası; beden imajını kabullenme, benimseme ve onunla hoşnut yaşama sayılabilir. Görüldüğü gibi çok sayıda psikolojik değişiklik yaşanmaktadır. Genç birey hem duygusal, hem bilişsel, hem de davranışsal düzeyde zorlanmakta, yeni uyumları gerektiren stresleri yaşamaktadır (Aydın, 2008).

Gençlik döneminde stres, öncelikle bedensel değişme ve gelişmeden kaynaklanmaktadır. Bu değişme ve gelişmeye neden olan iç salgı bezlerinin işlevi, dengeleşimi bozmaktadır. Yeni dengeleşime uyum süreci içinde, strese bağlı belirtiler ve yakınmalar ortaya çıkmaktadır. Öte yandan erinlik ve onu izleyen ergenlik döneminde, bedensel değişme ve gelişme, gencin temel ilgi alanını oluşturmaktadır. Gençte bedensel değişmelere ilişkin birbirine karşıt, çelişik değerlendirmeler oluşur. Kızlarda göğüslerin büyümesi, aybaşı döngüsü, erkeklerde erkeklik organının gelişmesi, sakal çıkması, kızda ve erkekte boy uzaması, kıllanma erişkinlik belirtisi olarak değerlendirilmektedir. Bir yandan bunları ortaya çıkartmak, bunlardan söz etmek, başkalarına göstermek için çaba harcanmakta, öte yandan bunların yüzü ve bedeni çirkinleştirdiği düşünülmektedir. Bu nedenle genç sıkılır ve üzülür. Bu çatımsa durumu ise kaygı düzeyini yükseltmekte ve stres riskini artırmaktadır (Morgan, 1993).

2.2. Fiziksel Uygunluk

Batılılar tarafından kullanılan “Physical Fitness” karşılığı olarak ülkemizde “Fiziksel Uygunluk” veya “Kondisyon” kelimeleri kullanılmaktadır. Geçmişte olduğu gibi günümüzde de fiziksel uygunluğun önemi ve gerekliliğinden söz edilmektedir. Doktorlar, bugünkü teknolojinin ilerlemesi ile insan vücudunun fazla yağlanmasından ve günümüz neslinin sinir ve ruhsal dengesizliklerinin artmasından şikâyet etmektedirler. Fiziksel uygunluğun sedanter toplumda düşük, sporcularda yüksek oluşu çeşitli çevrelerde tartışma konusu olmakta ve herkesin iyi bir fiziksel uygunluğa sahip olmasının gerekliliği üzerinde durulmaktadır. Fiziksel uygunluk “çevreye olumlu bir şekilde intibak etmek” olarak tanımlanmaktadır. Diğer bir tanıma göre ise fiziksel

uygunluk “kişinin çalışma kapasitesi” dir. Bu kapasite kişinin kuvvetine, dayanıklılığına, koordinasyonuna, çabukluğuna ve bu unsurların birlikte çalışmasına bağlıdır. Fiziksel uygunluk; hareketlerin doğru olarak yapılmasını ve fiziksel dayanıklılıkla ilgili olarak vücudun mevcut kondisyon durumunu ifade eder. Bu tanıma göre fiziksel uygunluğu en yüksek olan kişi, yorulmaksızın en uzun süre hareket edebilen kişidir (Zorba, 2001).

Fiziksel uygunluk, kasta yeteri düzeyde iş oluşturabilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü’ne göre fiziksel uygunluk bir işi başarılı bir şekilde yapma yeteneğidir. Bir başka tanımlamada ise, insanların sahip oldukları veya kazandıkları fiziksel aktiviteyi yapabilme becerisi ile ilişkili bir dizi nitelik olarak ifade edilmektedir. Daha doğrusu fiziksel uygunluk kavramsal olarak fiziksel aktiviteleri başarılı bir şekilde yapabilme yeteneği olarak ifade edilebilir (Gutin, 1992; Tekelioğlu, 1999).

Önceki zamanlarda, fiziksel uygunluk tanımı daha çok benzeri ve ilgili öğeleri (Ör: kas kuvvetleri, gücü, çevikliği ve dayanıklılığı) vurgulanmaktaydı. Günümüzde ise uygunluk, sağlıklı yaşam tarzı etrafında yoğunlaşmaktadır (Ulusoy, 2013).

Dünyada ve ülkemizde spora olan ilginin gitgide artması milyonlarca insanı çeşitli amaçlar için spor yapmaya sevk etmektedir. Bunların arasında, ergenlik döneminde yapılan spor aktivitelerinin amacının bireyin fiziksel ve fizyolojik gelişimlerinin yanı sıra sosyalleşme bakımından da gelişimine katkılar sağlamak olduğu bilinmektedir. Bireylerin bu dönemde yaptıkları sportif aktiviteler hayatları boyunca fiziksel aktivitelere katılma felsefelerini ve durağanlıktan uzak hareketli bir yaşam tarzını benimsemelerini desteklemektedir. Bu yaşam tarzı da bireylerin fiziksel uygunluk düzeylerini doğrudan etkilemektedir (Polat, 2013). Sonuçta, fiziksel uygunluğun uygun bir kavramsal tanımı “fiziksel aktiviteleri başarılı bir şekilde yapma yeteneği” olarak yapılabilir. Bu tanıma göre test maddeleri fiziksel aktiviteyi başarılı bir şekilde yapma yeteneğiyle yüksek oranda ilişkili oldukları gösterilen fiziksel aktivite veya ölçülebilir parametreleri içermelidir. Belli bir egzersiz yüklemesine azalmış bir psikofizyolojik yanıt (örn. kalp atım hızı, ventilasyon, plazma laktat) aktiviteleri başarılı bir şekilde yapmada artmış bir yeteneği gösterir. Bu değişkenleri veya onlarla ilişkili faktörleri (örn. koşu süresi) ölçen test maddeleri ileri sürülen ortamla uyumlu olacaktır. Benzer şekilde, eğer deliller daha esnek insanlarda, fiziksel aktivite yapma yeteneğini

bozan sakatlığa maruz kalma olasılığının daha az olduğu fikrini destekliyorsa, esneklik ölçümü test bataryalarında yer almalıdır. Vücut yağlılığı direkt olarak fiziksel aktiviteyi içeren bir iş sırasında ölçülmediği için, onun, uygunluğun bir elemanı olarak dahil edilmesi sorgulanabilir. Bununla birlikte vücut kompozisyonu, eğer fiziksel aktiviteyi yapma yeteneği hakkında bilgi sağlıyorsa fiziksel uygunluğun bir elemanı olarak düşünülebilir. Çalışmalar yağlılığın koşu süresi ve dakikada harcanan maksimal oksijen tüketimiyle (maks. VO2) ilişkili olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte yağlılığın yüksek olması çocuğun fiziksel olarak aktif olma olasılığını ki bu da sonuçta, çocuğun fiziksel uygunluğunu etkileyebilmektedir. Aşırı yağlılık, yaşam boyu fiziksel aktiviteyi artırma amacına zarar veren, bir kısır döngüye neden olabilmektedir (Gutin, 1992).

Fiziksel uygunluk kalp-solunum sistemi dayanıklılığı, kas dayanıklılığı, kas kuvveti, kas gücü, sürat, esneklik, çeviklik, denge, reaksiyon zamanı ve beden kompozisyonunu içermektedir. Bu nitelikler sportif performans ve sağlık bakımından farklı önemlere sahip olduklarından beceri ilişkili fiziksel uygunluk ve sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk olarak adlandırılmaktadır (Özer, 2001).

Beceri ilişkili fiziksel uygunluk; sürat, çeviklik, koordinasyon ve patlayıcı kuvvet gibi özellikleri kapsamaktadır (Graham, 2001).

Sağlık ilişkili fiziksel uygunluk; aerobik uygunluğu (kalp-solunum uygunluğu), kassal kuvvet ve dayanıklılığı, beden kompozisyonu ve esnekliği içerir (Gutin, 2005).

2.2.1. Antropometrik Özellikler

Antropometri insan vücudunun ve onun parçalarının boyutlarını ölçme bilimidir (Pheasant, 1996). Boy, vücut ağırlığı ve vücut kompozisyonu antropometrik özelliklerdendir.

İlk fiziksel eğitim programları 1860 yılında Amerika'da sağlıklı olmak için yoğun fiziksel etkinlik gerektiği görüşü ile oluşturuldu (Tunay VB, 2008). Eğitimciler ve doktorlar, egzersizin sağlık için çok yararlı olduğuna inanarak eğitim kurumları ders programları içinde fiziksel eğitime yer vermişlerdir. Okul düzeyindeki bu programlar, kas kuvveti ve esnekliği geliştirici cimmastik ve kalistenik aktiviteleri içermekteydi. 1900 yılından sonra sağlıklı olmanın yanında, motor performansı geliştirici programlara önem verilmeye başlandı. 1900-1940 yılları arasında fiziksel eğitim programlarında değişiklik yapılarak spor becerilerinde uygunluk kavramına yer verildi yine bu dönemde

sporla ilgili testler geliştirildi ve sporcunun başarısını değerlendiren özellikle kuvvet testleri popüler oldu (Ergün ve Pehlivan, 1998).

Fiziksel etkinliğin en önemli faydası insanların fiziksel uygunluklarının gelişmesine katkıda bulunmaktır. Fiziksel uygunluk günlük zorlayıcı etkinliklerin üstesinden gelen, çeşitli fiziksel etkinliğe katılan ve böylece sağlıkları için tehdit kaynağı olan etkenleri azaltan iyi olma durumu olarak ifade edilir (Yan, 2007).

İnsanlar yıllar önce fiziksel uygunluk ile sağlık arasında önemli bir bağlantının olduğuna inanırlardı. Bu inanış bugün çağdaş toplumlarda daha da geçerlidir. Bugün fiziksel uygunluğa erişmeye yönelik davranışlar, yoğun çalışma ve onun oluşturduğu stres ortamına karşı koyabilmek için yapılmaktadır. İnsanların yeryüzünde dinlenmek değil, çalışmak için var olduğu düşünüldüğünde, onun, fiziksel uygunluğunu sürekli olarak korumak durumunda olduğu anlaşılır. Bu nedendir ki fiziksel uygunluk programlarının temel amacı, insanların fiziksel, fizyolojik, sosyolojik, psikolojik, zihinsel ve sağlığa yönelik dengesini oluşturmaktır. Nitekim fiziksel uygunluk düzeylerine göre insanların ölüm oranlarının araştırıldığı bir çalışmada, fiziksel uygunluk düzeyi düşük olan kişilerin ölüm oranlarının yüksek olanlara oranla daha yüksek olduğu sonucuna varıldı (Güler, 2003).

Çocukların fiziksel ve motor uygunluk yetenekleri yalnızca spor eğitimcileri ve sağlık çalışanı için değil, aynı zamanda herkes için büyük önem taşımaktadır. Günümüz çocuklarının daha devinimsiz ve daha kilolu oldukları, deri altı yağ dokularının daha fazla olduğu görülmektedir. Bunun nedenleri düşünüldüğünde hemen ilk akla gelenler apartman yaşamının yanı sıra oyun alanlarının yetersiz olması, ulaşım kolaylığı, ana babaların daha rahat kontrol sağladıkları için çocuklarını evde oynamaya yönlendirmeleri, özellikle okul döneminde ders dışı kalan zamanlarının büyük çoğunluğunu çocukların televizyon atari ve bilgisayar gibi araçların başında geçirmeleri gelmektedir. Aktif yaşam için gerekli alışkanlıkların temelini diğer alışkanlıklar gibi çocukluk döneminde atıldığı unutulmamalıdır (Özer ve Özer, 2001).

Spor artık yarışma amacının dışında sağlığını koruma düşüncesi olarak yer almakta ve insanlar bu düşünceyle spor yapmaya çağılmaktadır. Bu davet özellikle gelişmiş ülkelerde yerini bulmakta ve geniş insan kitleleri çok değişik sportif etkinliklerde bulmaktadır. Yaşam boyu spor, sağlıklı yaşam için spor, fitness, fiziksel uygunluk, jogging, tırmanma v.b gibi sloganlarla ve çeşitli spor kulüplerinin

faaliyetleriyle spor yapan insanların sayısının artırılmasına çalışılmaktadır (Karacak ve ark., 2004).

Bugün ise daha çok sağlıkla ilişkili uygunluk hedef alınarak, fiziksel uygunluğa farklı boyutlarla yaklaşılmaktadır. Bunlar, kalp damar sistemi, vücut kompozisyonu, iskelet kası uygunluğu olarak belirtilerek üç ögeye de eşit derecede önem verilmektedir (Nieman, 2003).

2.2.2. Fiziksel Uygunluk Parametreleri

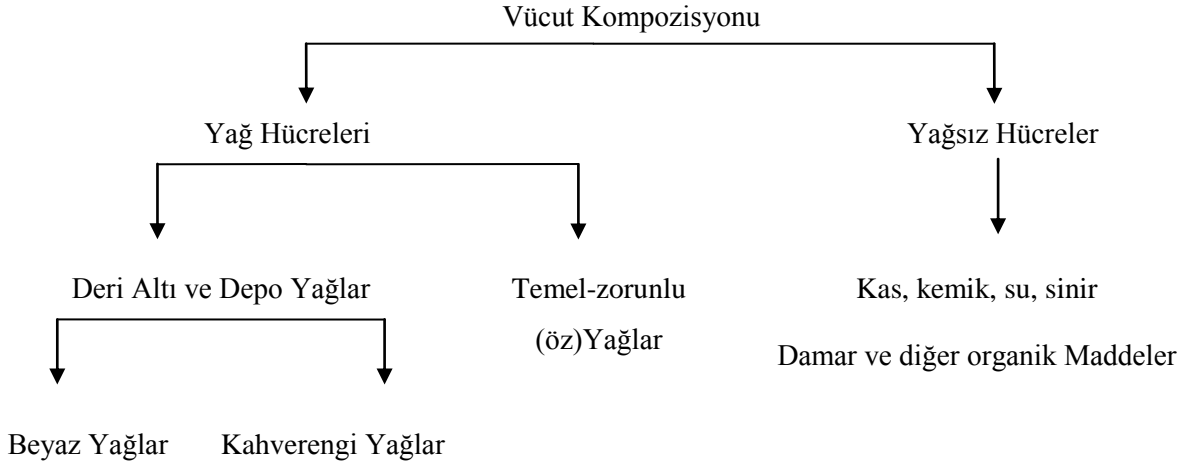
Vücut Kompozisyonu

Vücuttaki yağ kitlesi ve yağsız vücut kitlesi, vücut kompozisyonunu oluşturur. Bu iki kütlelerin toplamı aynı zamanda vücut ağırlığı toplamına eşittir. Vücut kompozisyonu önemli bir fiziksel uygunluk ölçütüdür. Çünkü vücuttaki yağ dokularının fazla olması kişinin çalışma gücünü düşürür ve fazla vücut ağırlığı, hareket ederken yapılan harekete gereksiz yük ekler (Gökmen ve ark., 1995).

Vücuttaki organ ve üyelerde benzer olmakla birlikte her insanın birbirinden farklı fiziksel kompozisyonu vardır. İnsan yaşantısını yakından ilgilendiren vücut kompozisyonunu etkileyen faktörler, cinsiyet, kas, fiziksel etkinlik, hastalıklar olarak sayılabilir. Vücut kompozisyonu genellikle yağ dokusu ve yağsız doku şeklinde iki bölümde ele alınabilir. Yağsız doku; kas, kemik ve diğer organik yapılarından oluşur (Şekil 1). Pozitif vücut kompozisyonu değişiklikleri yağsız dokuda veya yağ dokusundaki değişimleri içerir (Kara, 2006).

12-14 yaşına kadar (ergenlik dönemi) erkek ve kızların boy, vücut ağırlığı, çevre, kemik çapı ve deri kalınlıkları arasında çok fark olmadığı ifade edilmektedir. Ergenlik döneminde, primer olarak endokrin değişiklikler nedeniyle kız ve erkeklerin vücut kompozisyonu belirgin bir şekilde farklılaşmaya başlar (Devecioğlu, 2013).

İnsan yaşantısını yakından ilgilendiren vücut kompozisyonunu etkileyen etmenler (Şekil 1); cinsiyet, kas, fiziksel etkinlik, hastalıklar beslenme olarak sayılabilir (Zorba ve Ziyagil, 1995).



Şekil 1. Vücut kompozisyonunu oluşturan bölümler (Zorba ve Ziyagil, 1995)

Kardiyovasküler Dayanıklılık

Kalp-damar sisteminin dayanıklılığı, kas dayanıklılığının bir ögesidir ve kalbin, akciğerin dolaşım dizgesinin uzun süren orta ve yüksek şiddetteki etkinlikleri verimli bir şekilde yapabilme yeteneği olarak tanımlanabilir. En yüksek oksijen kullanımı, (VO₂ max.) kalp-damar sistemi dayanıklılığındaki değişimi ölçmek için dünyaca kabul edilen bir değişkendir (Gökmen, 1995).

Fizyolojik olarak en yüksek dayanıklılık kişinin en yüksek aerobik gücü olarak ifade edilmektedir. Bir başka anlamda kişinin en yüksek düzeyde yüklenmeli bir çalışma anında kullanabildiği oksijen miktarıdır (Açıkada ve Ergen, 1990).

Çocuklukta dayanıklılığın en hızlı geliştiği dönem büyümenin hızlandığı dönemlere rastlar. Bu dönemde dayanıklılık ve kuvvet, boy ve vücut ağırlığının artışına bağlı olarak artmaktadır (Şahin, 1999).

Stamfort ve Bryant aerobik gücü bir kişinin vücudunun maksimum oranda oksijen kullanma gücü olarak tanımladılar. Aerobik güç ya da en yüksek oksijen tüketimi (maks VO₂) yapılan çeşitli araştırmalar sonucunda vücut kompozisyonu ve vücut yağ yüzdesi, kan lipid ve lipoproteinleri, hormon konsantrasyonu ile ilişkili bulundu (Tamer, 1996).

Yapılan araştırmalar en yüksek aerobik başarı bireyin yaşına, ağırlığına, cinsiyetine, vücut yapısına ve kondisyon düzeyine göre değiştiği gibi bazı ırk ve çevre etmenlerinin etkisi altında kalabileceği, bununla birlikte yapılacak uygun antrenman

programlarıyla en üst aerobik başarıda %10-20 oranında artış sağlanabileceğini göstermektedir (Demir, 1999).

Kasa Bağlı Dayanıklılık

Kas dayanıklılığı kasın dayanma yeteneği anlamına gelir. Zamana karşı en üstün altında kas kasılması veya izometrik dayanıklılıktaki yineleme sayısının değeri olarak açıklanır. Dayanıklılık etkinlikleri sporcularda çoğu çalışmalarda başarı için zorunludur (Zorba, 2001).

Ayrıca dayanıklılık; verilen bir egzersiz şiddetinde kas yorgunluğu olmaksızın ya da yorgunluğa karşı, etkinliği sürdürme anlamına gelmektedir. Dayanıklılık, başarabilirlik öğeleri içinde en önemlilerinden birisi olarak kabul edilmektedir. Genellikle düşük şiddette yapılan uzun süreli egzersizleri kapsayan çalışmalar dayanıklılık ile ilgilidir (Ergen, 2002).

Kasın dayanıklılığının artması oranında o kasın yaptırdığı hareketi yineleme sayısı artar. Kasal dayanıklılığını arttıran daha çok izotonik kasılmalardır. Kas dayanıklılığını arttırmayı amaçlayan antrenmanlarda genelde küçük dirençlerle çalışılır, fakat yineleme çoktur (Akgün, 1993).

Esneklik

Esneklik, genelde bir eklem çevresindeki devinim yeteneği şeklinde tanımlanır. Esneklikte bireysel farklılıklar, kasın esnekliği ve eklemi çevreleyen bağlar ve bu bağları etkileyen fiziksel özelliklere bağlıdır (Günay ve ark., 2006).

Esneyebilirlik kas, kiriş ve bağ kapsülleriyle ilgilidir. Kas, kiriş ve kapsüllerin esneme yeteneğini belirli sınırlar içerisinde geliştirmek olasıdır. Kas esnekliğini geliştirmek için çeşitli yöntemler bulunmaktadır. Bunlardan biri; kasın mekanik özelliklerini, sürekli esnetme hareketleri yaparak, kimyasal ve yapısal düzeyde değiştirmektir. Bir diğeri ise; egzersiz türüne göre ısınma devinimi yapmaktır (Ziyagil ve ark., 1994).

Yürüme, koşma, atlama gibi temel hareketler incelendiğinde vücuttaki bir takım açıların düzenli bir şekilde açılıp kapanarak işlevsel açılarını oluşturan eklemlerin doğal durumlarının korunması esneklik oranında sağlayabilmektedir. Bütün vücut eklemlerinin hareketliliği denetlenebildiği ölçüde iyi bir esnekliğe ulaşabilmektedir. Esneklik her türlü spor dalını ilgilendirdiği için insan sağlığı yönünden de önem taşımaktadır. Gerek spor alanında gerekse günlük yaşamdaki hareketlerde yumuşaklık

ve estetik bir uyum gereklidir. Esneklik özelliği kas gerilimini azaltır ve vücudun rahatlamasını sağlar (Akandere, 1993).

Esneklik özelliğinin yaş ilerledikçe azaldığı bilinmektedir. Vücut eklemlerinin hareketliliği denetlenemediği ölçüde iyi bir esnekliğe kavuşulabilir. Esneklik, sağlıklı bir beden yapısı ve iyi bir görünüm yönünden de önemlidir. Yapılan araştırmalar esneklik alıştırmalarının kas ağrılarını azalttığını ve yine edilgen esnetmelerin kas kramplarını giderdiğini ortaya koymaktadır (Zorba, 2001).

Esneklik diğer fiziksel uygunluk değişkenlerinin tersine yaşla birlikte azalma gösterir. Buxton, Kircher ve Glines. Phillips' e göre 10-12 yaşları arasında en düşük esneklik değerine ulaşılır. Bu yaştan sonra genç yetişkinliğe doğru esneklik artar gibi görünür; ancak, ilk çocukluk dönemindeki değerler elde edilemez. Dinamik esneklik çocukluktan sonra yaşla birlikte azalma gösterir (Gökmen ve ark.,1995).

Kızlar tüm yaşlarda erkeklerden daha esnektirler ve en büyük cinsiyet farklılığı, ergenlik atılımı ve cinsel olgunlaşma sırasında görülür (Özer ve Özer., 2001).

Düzenli yapılan esnetme egzersizleri şu yararları sağlar.

1. Kas gerilimini azaltır, vücudun rahat hissedilmesini sağlar.
2. Daha rahat hareket etmemize izin vererek eşgüdümünü sağlar.
3. Hareket alanını genişletir.
4. Kas sakatlıklarını önler.
5. Kan dolaşımını hızlandırır.
6. Vücudun zihinsel olarak gevşemesine yardım eder.
7. Kendimizi iyi hissetmemizi sağlar (Zorba, 2001).

Kassal Kuvvet

Harre'ye göre kuvvet, sporda bir kişinin dirence karşı koyabilme veya bir direnci ya da kendi vücudunu ileriye doğru hareket ettirebilmesidir. Nett, kuvveti, bir kasın gerilme ve gevşeme yolu ile, bir dirence karşı koyma özelliği olarak tanımlamıştır. Holmann'a göre kuvvet ise, bir direnç ile karşı karşıya kalan kasların kasılabilme ya da bu direnç karşısında belirli bir ölçüde dayanabilme yeteneğidir (Muratlı ve ark., 2007). Schomolinsky ise kuvveti belirli bir direnci yenme veya kas gerilmesi ile direnci karşılama yeteneği olarak tanımlamaktadır (Cicioğlu, 1995). Heyward da kuvveti, bir kas grubu tarafından üretilebilen maksimal güç veya gerilme seviyesi olarak tanımlamaktadır (Heward, 1991).

Kuvvetin niteliği ve niceliği güce, dirence, eklem maksimal eforuna, bağ ve eklem ekseninin mesafe ve mekanik açısına, eklem hareketlerine, tendon ve kas dokusunun diğer özelliklerine bağlıdır. Yapılan kas antrenmanları sayesinde hipertrofi oluşarak kasın hareket ettirici kuvveti artırıldığı gibi, bu kuvveti devam ettirmeye yarayan besleyici mekanizma da zenginleşir (Guyton, 1997).

Kuvvet, kassal dayanıklılık ve esneklik kassal uygunluğun unsurlarıdır. Fiziksel uygunluğun unsurlarından olmalarına karşılık aerobik egzersizlerin artışı ile değerlerinden bir kısmını kaybederler. Kas tonusu ve esnekliği iyi bir postüre yardımcı olur ve birçok insanın rahatsızlık duyduğu bel sorunlarının giderilmesine yardımcı olur. Yıllar geçtikçe kuvvet ve esneklik azalır, çalışma verimi giderek düştüğünden kassal uygunluk işle ilgili çalışmalarda destekleyici olabilir. Bireyin aktivite ve spordaki performansı ve kendine olan güvenini artırabilir, iyi bir görünüş sağlayabilir (Özer, 2006).

Kas kuvveti, bir kasın veya bir kas grubunun bir direnç karşısında maksimum bir kuvvet uygulayabilme yeteneği olarak tanımlanır. Kassal dayanıklılık bir kasın veya kas grubunun uzun bir süre submaksimal bir kuvveti sürdürebilme yeteneği olarak tanımlanır (Branth ve ark., 2006). Kas kitlesi yaşa paralel olarak artma gösterdikçe kuvvette de artış meydana gelmektedir. Çocuklarda kas kitle kuvvetinin artışı yaşa, cinsiyete, olgunlaşma düzeyine, önceki fiziksel etkinlik düzeyine ve beden ölçülerine bağlıdır. Kuvvet gelişimi yaş ve cinsiyete göre incelendiğinde 10-11 yaşlara kadar farklılık görülmemektedir. 10-11 yaşlarından itibaren erkeklerin daha çok kas hacmine sahip olması sebebiyle kuvvetleri kızlara göre daha iyidir. Kas hacmi kızlarda % 25-35 iken erkeklerde % 40-45'tir. Erkeklerde ergenlik dönemi başlangıcı için tipik yaş olan 12 yaş civarında belirgin kuvvet artışı görülmektedir. Erkekler ergenlik dönemi boyunca kuvvetlerini %65 oranında arttırırlar. Kızlarda 3 yaşından itibaren 16-17 yaşlara doğru kuvvet doğrusal olarak yaşla birlikte artar. Kuvvet artışı erkeklere göre daha yavaş olmaktadır. Ergenlikte de artış hızında belirgin bir yükselme yoktur. Tüm yaşlarda erkekler özellikle üst ekstremiteler yönünden kızlardan daha kuvvetlidir. Maksimal kuvvet puberta dönemine kadar kızlarda ve erkeklerde gelişim profili genelde paraleldir. Puberta dönemi ile birlikte kız ve erkeklerin maksimal kuvvet gelişimleri birbirinden belirgin şekilde ayrılırlar. Kızlar 1. ve 2. okul çocuğu çağında kol ve bacaklarda erkeklere oranla daha düşük maksimal kuvvete sahiptir. Kuvvet gelişimi zirveye,

erkeklerde 20-30 yaş arasında, kızlarda ise 20 yaş civarında ulaşmaktadır (Özer ve Özer, 2001; Zorba ve Saygın, 2009).

Kassal kuvvet ve kuvvet yetisinin geliştirilebilmesi, çeşitli yaşlarda değişiklik gösterdiği gibi cinsiyetler arası farklılığın da olduğu yapılan araştırmalarla saptanmıştır. Karsch ve Boyer yaptıkları çalışmada, kol ve bacak kuvvetinin erkeklerde bayanlardan %60 daha fazla olduğunu belirtmişlerdir. Kassal kuvvetin geliştirilebilme yeteneği de yaşla beraber değişiklikler göstermektedir. Bir kasın kuvvet kazanabilme ve gelişebilme yeteneği 20 yaşına kadar büyük bir hızla artmakta, 20-30 yaş arası yavaş bir hızla gelişmekte ve 30 yaşından 60 yaşına kadar yavaş yavaş düşüş göstererek altmış yaşından sonra da kaybolmaya başlamaktadır (Karsch ve Boyer, 1996).

2.3. Psikomotor Gelişim ve Sportif Performans

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 (MEB, 2007).

Motor gelişim, bir çocuğun hareket şekillerini ve becerileri edinimi boyunca devam eden bir süreçtir. Birçok fonksiyonun etkileşimini içeren sürekli değişimler ve gelişmelerdir. Bu fonksiyonlar önemli bir genetik bileşen olan nöromusküler olgunlaşmayı içerir. Bu olgunlaşma sosyal bir varlık olan insanın çevre ve sosyal yaşantısı yolu ile gerçekleşir (Malina ve ark., 2004).

Psikomotor gelişim, bireyin organlarının işleyişini, denetimi altına almada gösterdiği becerikliliğin artmasıdır. Psikomotor gelişimde duyum, sinir ve kas sistemleri eşgüdüm içinde çalışırlar” (Özdenk, 2007).

Çocuğun kol ve bacakları ile tüm organlarını kullanmada güç ve hız kazanmasına, beden organları arasında eşgüdüm sağlanmasına ve onları denetim altına

almada becerikli duruma gelmesine devimsel gelişim, psikomotor gelişim denir. Bu gelişme bedensel gelişmeye paralel olarak oluşur ve kişinin çevresine uyum yapmasını sağlar. Bireyin bir bütün olarak gelişmesinde önemli rol oynar (Yeşilyaprak, 2006).

Psikomotor (devinimsel) gelişim, bedensel gelişimden farklı bir içerik taşıyor olsa da, ondan ayrılamaz bir gelişim alanıdır. Devinim ile (hareket, beceri vb.) ilgili olan bir gelişimin devinebilme gelişmişliği ile ilgili olması mutlaklır. Bu bağlamda hareket yetisinin gerçekleşebilmesi o hareketi gerçekleştirebilecek aktörlerin gelişimi ile (büyüme ve olgunlaşma) ilgilidir (Topkaya, 2004).

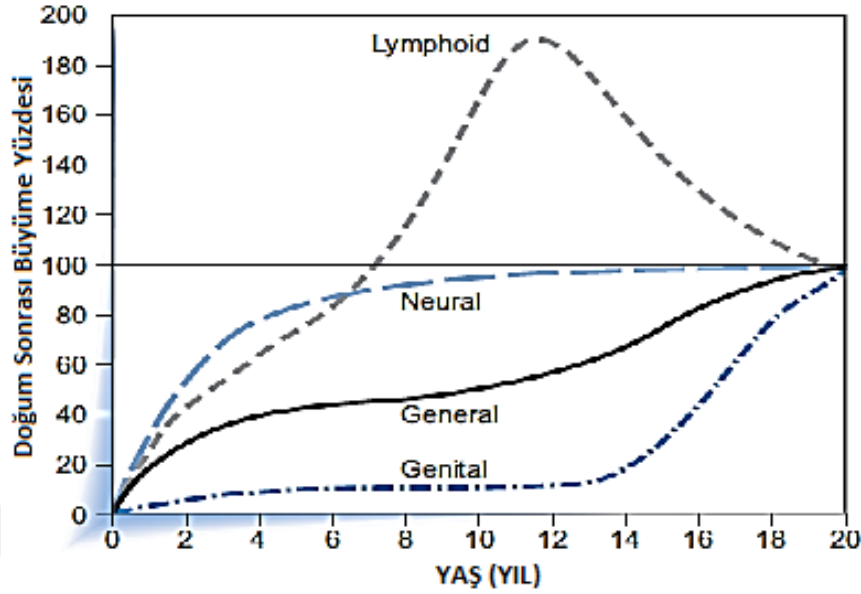
Psikomotor gelişim, “fiziksel büyüme ve merkezi sinir sisteminin gelişimine paralel olarak organizmanın isteme bağılı olarak hareketlilik kazanmasıdır. Bir başka deyişle özünde hareket olan becerilerin kazanılmasını içeren ve doğum öncesi dönemde başlayıp ömür boyu devam eden bir süreçtir” (Özdenk, 2007).

Fiziksel yapıda ve sinir kas işlevlerindeki değişim süreçlerini kapsayan psikomotor gelişim, yaşam boyu devam eden bir süreç olup motor becerilerde azalma ya da yeni bir becerinin kazanılması gibi tüm fiziksel değişimlerle ilgilenir. Çocukların motor gelişimi, hareket yeteneklerinin gelişimi ve fiziksel yeteneklerin gelişimini kapsar (Gallahue, 1998).

2.3.1.Psikomotor Yetenekler

Bireyin yaşında psikomotor etkinlikler kritik öneme sahiptirler. Bu etkinlikler sayesinde çocuklar dünyayı ve çevrelerini daha kolay ve etkili bir şekilde tanırlar. Bu bağlamda dokunur, keşfeder, merakını giderir, doyum sağlar. Psikomotor davranışların geliştirilmesi, tüm yaşam boyu sürer. Bu nedenle yükseköğretime devam eden öğrenciler, devam etmeyen akranlarına göre daha çok yeni beceri kazanma ve daha önce kazandıkları becerileri geliştirme olanaklarına sahiptirler. Psikomotor beceriler, bir işin yapılması sırasında kullanılan bilinçli zihinsel etkinliğin yönlendirdiği koordineli kas etkinlikleridir. Örneğin el yazısı yazma, daktilo yazma, piyano çalma birer psikomotor beceridir. Motor yetenek, vücudun bir ya da birden fazla organın katıldığı kas hareketi ya da işlemidir. Psikomotor öğrenme, çocuğun doğumundan sonra psikomotor yeteneklerin gelişmesine bağılı kalarak ve yaşı ilerledikçe hızlanarak devam eder. Çocuk doğduğu anda hareket edebilecek ve bazı psikomotor davranışları yapabilecek durumdadır. Hatta ana rahmindeyken bile bazı hareketler yaptığı, dış etkilere karşı bazı yalın tepkiler gösterdiği bilinmektedir. Buna bakarak eğitimciler, eğitim-öğretimin

doğumdan önce başladığını söylerler. Doğumdan sonra psikomotor yetenekler hızla gelişir. Psikomotor öğrenme, bu yeteneklerin gelişmesine bağlıdır (MEB, 2007).



Şekil 2. Doğum sonrası büyüme yüzdesi (Scammon RE 1930, The measurement of Man alınmıştır)

Bu psikomotor yetenekler şunlardır:

1. Dikkat

Dikkat tanım olarak “Psiko-fizik enerjinin belli bir noktaya toplanması”dır. Bireyin bir psikomotor etkinliği gerçekleştirebilmesi için dikkatini uyarıcılara ve ortaya koyacağı davranışa odaklaması gerekir. Araç kullanan bir şoförün ya da örgü ören birinin dikkatini yaptığı davranışa toplamasında olduğu gibi (Sevim, 2002).

Çocuk; çoğunlukla ilk yıllardan itibaren çevresini tanıma, keşfetme duygusu içindedir. Çevresinde gördüğü, dokunduğu hissettiği her şeyi algılar. Bebek, önceleri tanıdık kişi ya da eşyayı gözü ile takip eder; sese tepki verir. Annesini tanır, dikkatle izler. Annesi yanından ayrılınca ağlar. Sonraları objeyi eli ile tutar, duyu organları ile tanır, algılar ve tanımlar. 9. aydan itibaren ise nesneye dikkatini yoğunlaştırabilir. Hızla çevreyi keşfetme isteği dikkatini kısıltıya da bu dikkat eksikliği, farklı ilgi alanlarına yönelmesi ile toparlanacak dikkat yoğunluğunu sağlayacaktır. 2-3 yaşlarında, duran topa tekme atabilir. 3-4 yaşlarda 3 tekerlekli bisiklete binebilir, makasla kesebilir. 4-5 yaşlarda düz çizgi üzerinde yürüyebilir, 6 yaşına geldiğinde ise topa sopa ile vurabilecek ve tek ayak üzerinde 10 saniye durabilecek dikkat olgunluğuna erişecektir. Ayrıca erken çocukluk döneminde, “okuma yazmaya hazırlık çalışmaları” gibi etkinlikler küçük kas motor gelişiminde kullanacağı birçok psikomotor öğrenme, bir

olayın veya işin devamlı ve yoğun bir şekilde dikkatli olarak izlenmesini gerektirir (Ziyagil, 2010).

2. Kuvvet

Kuvvet kavramı, spor biliminde kasların bir dirence karşı koyabilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Bir yetenek olarak da tanımlanan kas kuvveti sportif performansın arttırılabilmesi için önemli bir bileşendir. Sporcular kas kuvvetlerini arttırarak hem performanslarını geliştirirler hem de sakatlıkları önlerler (Yenigün ve ark., 2008). Kas liflerinin kalınlaşmasının kas gücü ile doğrudan bir ilişkisi olsa da sinirsel faktörlerin de kuvvet üretiminde önemli bir rolü vardır (Tansu, 2006).

Kuvvetin miktarı; güce, eklem yapısına, bağ ve eklem ekseninin mesafe ve mekanik açısına, eklem hareketlerine, tendon ve kas dokusunun diğer özelliklerine bağlıdır. Bir cismi ya da kişinin kendisini bir yerden başka bir yere taşınması kuvvetin varlığını göstermektedir. Kişi kuvvet antrenmanlarıyla birlikte sinir sisteminin reseptörleri aracılığıyla uyarabildiği kas lifi sayısını arttırır. Daha fazla kas lifi aktif edildiği için kas tonusu aynı kalsa da daha fazla kuvvet ortaya konabilir. Ayrıca hipertrofi ile kas lif çapını büyüterek de kuvvet artışı sağlanabilir (Sevim, 2002). Adölesan dönemin gelişim farklılıklarının olduğu bir dönem olduğu düşünüldüğünde bu dönemde ortaya çıkan yapısal değişiklikler önemlidir (Ziyagil ve ark., 1994).

3. Denge

Kişinin günlük yaşam aktivitelerini başarılı ve bağımsız olarak gerçekleştirebilmesi için dengesinin iyi olması gerekir. Hayatımızı normal bir şekilde devam ettirebilmek için çoğu kez dengeye ihtiyaç duyarız. Spor bilimi açısından; amaçlanan hareket için, merkezi sinir sistemi ile iskelet- kas sisteminin karşılıklı uyum içinde etkileşimi gerekir. Vücudumuzdaki denge olgusu yaş ile birlikte değişimler göstermektedir. Bu değişimler Okul öncesi çağda (3-6/7 yaşları arası) artmaya başlamakta ve gençlik döneminde (kızlarda 17-18,erkeklerde 18-19 yaşları) zirve yapmakta, yaş ilerledikçe azalma göstermektedir (Muratlı, 2007).

Denge vücudun sabit bir pozisyonda kalma yeteneği veya yerçekimine karşı koyarak kararlı hareketler yapabilmesidir (Kirichner, 2001).

Denge destek alanı üzerinde vücudun duruşunu muhafaza etme yeteneği olarak da tanımlana bilir. Denge, vücut kütlelerinin yere düşmesini önleyen dinamiği anlatan genel bir terimdir (Sucan ve ark. 2005).

Vücut kütlelerinin yere düşmesini önleyen dinamiği anlatan genel bir terim olan denge, değişen durumlarda kişinin ağırlık merkezinin dayanma yüzeyi içinde tutulması, bu durumun devam ettirilmesi ve korunmasıdır (Zenbilci, 1995).

Denge pek çok kasın koordinasyonu ile duyuusal bilginin bütünlüğünü gerektirir. Özellikle kalça, diz ve ayak bileğini içeren motor aktivitelerin tümü vücudun yer üzerindeki ağırlık merkezini kurabilmesi içindir. Ayakta sabit durduğumuzda bu pozisyonumuzu korumamızda propriyosepsiyon duyusunun birincil rolü vardır. Bu durumda görsel ve vestibüler sistemler ikinci önemli pozisyonadadır. Eğri büğrü bir yerde durduğumuzda ise görsel ve vestibüler sistemler dengeyi kurmaya yardımcı olurlar. Buzda veya kar yığnında yürümek, ormanda ilerlemek tüm bu sistemlerin ortak çalışmasıyla olmaktadır (Beğen, 2008).

Denge, en az salınımla taban temasının kurularak vücudun yer çekimi merkezinin oluşturulması olarak tanımlanmaktadır. Kişinin taban temasıyla ağırlık merkezini oluşturması; görsel, vestibüler ve somatosensoryel sistemlerden alınan bilginin bütünlleştirilip motor kontrol sisteminin kaslara koordineli kasılma uyarıları göndermesiyle gerçekleşmektedir (Nichols ve ark., 1995).

4. Reaksiyon Zamanı (Tepki Hızı)

Reaksiyon zamanı uyarılara karşı ilk kassal tepki ya da hareketi gerçekleştirmesi arasındaki süreyi belirleyen kalıtsal bir özelliktir. Bir başka deyişle, reaksiyon zamanı aniden ortaya çıkan ve öncelenmemiş olan bir sinyalin ulaşmasından, bu sinyale cevaba kadar geçen sürenin miktarıdır (Beğen, 2008).

Bir duyu organı veya duyu alanına uyarının verilmesi ile faaliyet organında bir faaliyetin belirlenmesine veya başlamış olan bir faaliyetin sona ermesine kadar geçen zamana “toplam refleks zamanı” denir. Refleks; bir duyu organı veya duyu alanına verilen etkili bir uyarı ile başlayan uyarılmanın duyuusal afferent lifler yoluyla merkezi sinir sistemindeki refleks merkezlere iletilmesi ve buradan başlayan yeni impulsların efferent lifler aracılığı ile periferik getirilerek bir faaliyetin başlatılması veya sona erdirilmesidir. Tanımdan da anlaşılacağı üzere refleks olgusunun gerçekleşmesi için 5 kısım gereklidir (Akarsu, 2008). Bunlar:

Uyarı alan reseptör organı, uyarıyı merkeze ileten afferent yollar, refleks merkezi, merkezden kalkan impulsları periferik götüren efferent yollar, faaliyet organı.

5. Eş güdüm (Koordinasyon)

Modern spor biliminde koordinasyon, tekniği belirleyen önemli bir faktördür. Beceri (Koordinasyon), daha az eforla daha fazla iş yapma imkanını sağlayan (Sevim, 1995), her an değişiklikler gösteren oyun akışı içerisinde en uygun çözüm yolunu bulan, yeni hareketlerin en kısa zaman içerisinde öğrenilmesini mümkün kılan bir özelliktir. Başarılı sporcuların, hareketleri üstün nitelikte uygulamalarının nedeni mükemmel koordinasyondur (Şahin, 2002).

Koordinasyon genel ve özel olmak üzere iki şekilde sınıflandırılmıştır. Genel koordinasyon; kişinin çeşitli hareket becerilerini, hangi spor dalıyla uğraşırsa uğraşsın, kazanmasıdır. Özel koordinasyonun temelini oluşturur. Özel koordinasyon ise bir spor dalında çeşitli ve bir seri hareketin hızlı, akıcı ve uyumlu şekilde yapılmasıdır. Özel koordinasyon seçilen spora uygun kondisyonel yeteneklerle birlikte geliştirilebilir (Yılmaz, 2013).

Koordinasyonu etkileyen faktörler ise vücut ağırlığı, boy, zaman ayarlama, hareketin dakikliği, denge, reaksiyon zamanı, hareketin sürati, hareketin yönü ve uzaklığı, görerek nişanlama, kassal tansiyon, yaş, kondisyonel yeteneklerin yetersizliği, kötü teknikle hareket öğrenimi ve sakatlıklar olarak sayılabilir (Muratlı, 2007).

Koordinasyonun geliştirilmesinin tüm evrelerinde çalıştırıcı gittikçe artan zorluktaki alıştırmaları kullanmaya çaba göstermelidir. Becerinin karmaşıklığı ve zorluğu değişik spor aletleri ve araçları kullanılarak yapılan alıştırmalarla da artırılabilir (Bompa, 2013).

6. Esneklik

Sporsal performansı artıran ve ortaya çıkabilecek yaralanmalardan korunma açısından da büyük önem taşıyan bir diğer motor yetenek olan esneklik (Demir, 2006); eklem ya da eklem serilerinin olabilecek en yüksek seviyede hareket etme yeteneği olarak tanımlanabilir (Bisanz ve Gerisch, 1993).

Esneklik aktif-pasif, genel-özel ve dinamik-statik olarak sınıflandırılmıştır;

Aktif esneklik denilince sporcunun agonistlerinin kasılmasının ardından antagonistlerin uzaması nedeni ile bir eklemden gerçekleşebilecek en büyük hareket genişliği anlaşılmaktadır. Pasif esneklik ise, sporcunun dış güçler ile tek başına antagonistlerin uzama ve gevşemesi yetisi yolu ile bir eklemden oluşabilecek en büyük hareket genişliği anlatılmaktadır (Weineck, 2011).

Genel esneklik omuz eklemi, kalça eklemi ve omurga eklem sistemi gibi üç önemli eklem sisteminde sağa ve sola diyagonal salınım uzaklığıdır. Hareket akışı içerisinde kullanılan belli eklemlerin çalıştırılması ise özel esnekliği ifade eder (Yılmaz, 2013).

Statik esneklik; eklemlerin en son sınırına kadar açıldığı ve hareketsiz kaldığı noktadaki esnekliği ifade ederken, Dinamik esneklik ise eklemlerin hareket ederken meydana getirebildiği en büyük açıdır (Muratlı, 2007).

Ayrıca esneklik; kas kuvveti, eklem yapısı, kaslar arasındaki koordinasyon, genel vücut ısısı, çok özel kas ısısı, yorgunluk, kas tonusu, merkezi sinir sistemi fonksiyonları, kasın kasılma ve gevşeme yeteneği, ısınma, antrenman kalitesi ve yoğunluğu, sakatlıklar, yapılan egzersizin saatleri, iklim, yaş ve cinsiyet gibi faktörlerden etkilenmektedir (Weineck, 2011).

2.3.2. Motor Gelişim

Temel Hareketler Dönemi

Temel hareketlerin gelişiminde olgunlaşma kadar çevresel (deneyim, alıştırma, spor alanları, çocuk parkları, çevresinde spor yapan bireylerin model olması v.b) ve bireysel (motivasyon, yetenek, ilgi) faktörlerde önemlidir. Olgunlaşma, hareketlerin kazanılma sırasını, çevresel etmenlerde; hareketlerin kazanılma hızını ve düzeyini belirler. Bu dönemde temel hedef temel becerilerin olgun düzeyde başarılmasıdır. Bunun tek yolu ise çocuğa deneyim ve alıştırma olanağı sağlayan çevreler sunmaktır. Temel hareket becerilerini kazanılması çocuğun sosyal ve duygusal gelişimi üzerinde önemli rol oynar. Temel hareket becerilerin kazanılmasında güç, esneklik, denge, dayanıklılık, hız, çeviklik, koordinasyon gibi faktörler etkilidir. Bir beceri önce en ilkel düzeyde kazanılır, sonra gerekli düzeltmeler yapılır. Deneyim, olgunlaşma ve yetişkinlerin etkisi ile beceri geliştirilir (Gallahue, 1998). Okul öncesi dönemde kazanılan temel beceriler şunlardır; denge, yakalama, atlama, fırlatma, koşu, topa ayakla vurma, sıçrama ve sekme becerilerdir.

Sporla İlişkili Hareketler Dönemi

Motor gelişimin sporla ilgili hareketler dönemi, temel hareketler döneminin doğal bir sonucudur. Bu dönemde hareket günlük yaşamda, rekreasyonda ve sporda çeşitli aktiviteler de uygulanan bir araç olmaya başlar. Dengeleme, lokomotor ve

manipülatif becerilerin giderek mükemmelleştirildiği birleştirilerek çeşitli etkinliklerde kullanıldığı bir dönemdir. Örneğin; sekme ve sıçrama temel hareketleri artık ip atlama, halk oyunları, üç adım atlama v.b gibi etkinliklerde uygulanmaktadır.

Sporla ilişkili hareketler döneminde becerilerin ne ölçüde gelişeceği çok çeşitli zihinsel, duygusal ve motor etmenlere bağlıdır. Reaksiyon sürati, hareket hızı, koordinasyon, beden yapısı, boy, ağırlık, arkadaş etkisi, duygusal yapı bunlardan bazılarıdır. Çocukların çoğu altı yaşına geldiklerinde temel hareket modellerini olgunluk evresinde başarabilmek için gelişimsel olarak hazırdırlar. Nörolojik donanım, anatomik ve fizyolojik özellikler ve görsel algı yetenekleri birçok temel hareket becerisini olgun fazda gerçekleştirecek yeterlilikte gelişmiştir. Çocuğun hareket eden topa elle ya da ayakla vurma gibi becerileri kazanması algısal motor yeteneklerinin geliştiğini gösterir.

Bu dönemde sportif aktivitelerde gösterilen yetersizliğin temel nedenleri; düzenli uygulama fırsatı olmaması, öğretimin yetersiz ya da hiç olmaması ve fiziksel aktivitelerle desteklenmemesi olarak sayılabilir. Temel hareketler döneminde olgun formu kazanamama sporla ilgili hareketler dönemindeki özel becerileri gerçekleştirmede engel oluşturur. Çocuğun, sporla ilişkili hareketler döneminde yer alan spor becerilerine geçiş, spor becerilerini uygulama ve spor aktivitelerine yaşam boyu katılım fazlarındaki başarısı temel hareket dönemindeki olgun performans düzeyine bağlıdır.

Bir bireyin temel hareketlerden olan fırlatma, yakalama, vurma ve koşma yetenekleri olgun formda değilse bir spor aktivitesinde başarılı olması zor olmaktadır. Bireyin özelleşmiş hareket becerilerini gerçekleştirmesi için olgun temel hareket gelişimi bir ön gerektir. Bu dönem için iki önemli nokta akılda tutulmalıdır. İlki çocuk zihinsel ve duygusal olarak çeşitli spor branşlarına katılmaya hazır olsa bile bu dönemdeki gelişme bir önceki dönemin başarılı şekilde tamamlanmasına bağlıdır. İkinci olarak bir fazdan diğerine geçiş ya hep ya da hiç şeklinde değildir.

Çocuğun tüm temel hareketlerde olgun dönemde olması gerekmez. Örneğin jimnastikte birkaç lokomotor ve dengeleme hareketini başarıyla yapabilen bir çocuk gelişimsel düzeyi ve yaşından beklenen yeterlilikte topu fırlatamayabilir, yakalayamayabilir ya da ayakla vuramayabilir.

İleri çocukluk döneminde (7-12 yaş) cinsiyet farklılığın motor beceri ve performansı üzerindeki etkisi artar. Sürat, sıçrama, fırlatma ve denge ile ilgili

hareketlerde erkekler daha iyiyken, esneklik ve küçük kas gruplarının koordinasyonunu gerektiren hareketlerde kızlar daha iyidir.

Yapılan araştırmalar, kızların 14 yaş dolaylarında performansın doruk noktasına ulaştıklarını erkeklerin ise, ergenlik döneminde performanslarını artırmaya devam ettiklerini göstermektedir. Sporla ilişkili hareketler dönemi, Spor becerilerine geçiş evresi, Spor becerilerini uygulama evresi ve Yaşam boyu spor aktivitelerine katılım evresi olmak üzere üç evreye ayrılır (Özer ve Özer, 2004).

Spor Becerilerine Geçiş Evresi

Çocuklar 7 ve 8 yaşlarında genel olarak hareket becerisinde geçiş evresine girerler. Bu evrede çocuklar temel hareket becerilerini birleştirmeye, rekreasyonel ortamlarda ve sporda özelleşmiş beceri performansında uygulamaya başlarlar (ip köprü üzerinde yürüme, ip atlama ve futbol oynama geçiş becerilerine örnektir). Bu evrede temel hareket becerileri daha kompleks ve özel formlara dönüştürülür. Çocuklar çeşitli hareket örüntülerini keşfederler, birleştirirler ve gelişen hareket becerileri ile gurur duyarlar ve tüm spor branşları ile ilgilenirler. Kendini fizyolojik, anatomik ve çevresel faktörler tarafından sınırlandırılmış hissetmez. Temel hareket yeteneklerinde doğruluk ve beceri önem kazanmaya başlar (Gallahue ve Ozmun, 1998). Bu evrede öğretmenlerin, antrenörlerin ve ailelerin amacı; çocukların çeşitli aktivitelerde motor kontrol ve hareket yeterliliğini artırmalarına yardımcı olmaktır. Çocuğun aktivite içeriğini sınırlandırmak ve belli bir branşta uzmanlaşmaya yönlendirmek doğru değildir. Performansta beceri ve doğruluk önem kazanmaya başlayınca çocuk strese girer. Bu evrede belli beceriler üzerinde odaklaşma, özelleşmiş hareket döneminin son iki evresinde (genel evre ve uzmanlık evresi) arzu edilmeyen etkilere neden olur. Sonuç olarak spor becerilerine geçiş evresi temel hareket becerilerinin daha karmaşık ve özel biçimlerine uygulanmasıdır. Geçiş evresi süresince çocuk aktif biçimde çok sayıda hareket becerisini keşfetmeye ve birleştirmeye çalışır. Çocuğun beceri ve yeterliliği sınırlıdır (Özer ve Özer, 2004).

Spor Becerilerini Uygulama Evresi

Çocuğun beceri gelişiminde 11 den 13 yaşa kadar ilginç değişmeler yer alır. Çocuk bu dönemde fiziksel kapasitesinin ve sınırlılıklarını farkına varmaya başlar. Artan zihinsel yetenekleri ve deneyimlerle pek çok branş yerine sevdikleri ve başarabildikleri bir branşa yönelirler. Belli etkinliklere katılma ya da belli etkinliklerden

kaçınma eğilimi gösterirler. Bu kararları alırken spor becerisinin türü, bireysel ve çevresel faktörler rol oynar (ör: Takım sporunu seven koordinasyonu ve çevikliği iyi olan 12 yaşında 179 cm boyunda olan çocuk basketbol oynamak isteyebilir) (Özer ve Özer, 2004).

Yaşam Boyu Spor Aktivitelerine Katılma İsteği

14 yaşında başlayan ve yaşam boyu devam eden bu evrenin en önemli özelliği bireyin kazanmış olduğu hareket becerilerini yaşam boyu kullanmasıdır. Bir önceki evrede yapılan seçimler, ilgiler ve yeterlilikler mükemmelleştirilir günlük yaşama, rekreatif etkinliklere ve sporla ilişkili hareketlere uygulanır. Bu evre bundan önceki dönem ve evrelerin zirvesini oluşturur (Gallahue ve Ozmun, 1998). Bir önceki evrede beliren ilgiler, yetenekler ve seçimler bu evrede daha da sınırlandırılır. Zaman, para, tesis ve malzeme gibi etmenler spora katılımı etkiler. Etkinliğe katılım düzeyi bireyin yeteneklerine, olanaklarına, fiziksel özelliklerine, motivasyonuna ve deneyimlerine göre değişir (Özer ve Özer, 2004).

2.3.3. Sportif Performans

Performans, genel tanımı ile davranışın göreceli olarak kısa zamanlı, sınırlı bir kısmıdır. Belirtilebilen, somut bir işi yapmaya yönelik eylem olarak nitelendirilebilir (Tiryaki, 1991). Bir fiziksel aktivitenin gerektirdiği fizyolojik, biyomekanik ve psikolojik verim olarak tanımlanmaktadır (Kuter ve Öztürk, 1997).

Fizikte, performans birim zamana düşen iş olarak tanımlanmasına rağmen, sportif performans tanımı, bu tanımdan çok daha karmaşıktır. Günümüzde sporcunun, iş üretme kabiliyeti üzerine etkili fiziksel ve psişik birçok mekanizmanın olduğu bilinmektedir. Bu yüzden sportif performansı tüm olumlu etkenlerle birlikte ve tüm olumsuz etkenlere rağmen gerçekleşen, sporcunun atletik iş üretebilme becerisi, üretim kalitesi ve kapasitesinin bileşkesi olarak kabul etmek uygun olacaktır (Bayraktar ve Kurtoğlu, 2004).

Araştırmacılar insan performansını değişik sınıflandırmalarla açıklamaya çalışmışlardır. Sporda başarı yani performans bileşkesi yetenek, zihinsel, psikolojik ve sosyal özelliklerin yanı sıra fiziksel ve fizyolojik uygunluğa bağlıdır (Güvel ve ark., 1996).

2.3.4. Sportif Performansı Etkileyen Faktörler

Sporda başarı yani performans birçok değişkenden etkilenebilir. Bunların bazıları direk performansa etki edebileceği gibi bazı faktörler de dolaylı yoldan performansa etki edebilirler. Kalıtım, yetenek, zihinsel, psikolojik, sosyal özelliklerin yanı sıra fiziksel ve fizyolojik uygunluk gibi faktörleri performansa etki eden durumlar olarak sayabiliriz (Güvel ve ark., 1996). Ayrıca Açıkada ve Ergen sportif performansa etki eden değişkenleri; bireysel (cinsiyet, yaş, vücut yapısı, sağlık durumu, hijyen, biyolojik ritim, beslenme, ergojenik yardım), malzeme (zemin, ayakkabı, giysi, cirit, sırık) antrenman (tipi, şiddeti, kapsamı), antrenör (yetenek seçimi, plan-program), taktik, ısınma, bilim (sosyal ve tıp bilimleri işbirliği), psikolojik (dürtülenme, eğilimler, yetenek, inançlar, gelenekler), sosyal (nüfus spor yapan kişi sayısı, rehberlik, basın yayın, beden eğitimi, destek kurumları) çevresel (yükselti, rüzgar, hava basıncı, sıcak, soğuk, gürültü, hava kirliliği, karanlık, nemlilik, manyetik alanlar, ultraviyola ışınları, mevsim, iklim, ekoloji, coğrafya), şans faktörü, servis işlevler metabolik (aerobik-anaerobik kapasiteler) kas-sinir sistemi, sürat, kuvvet, teknik, kalp damar sistemi ve diğerleri olarak açıklamaktadırlar (Açıkada ve Ergen, 1990).

Yaş

Genellikle erişkinlik dönemine kadar yaş ile fiziksel ve psişik gelişim ilişki halindedir ve performansa etkisi çok büyüktür. Bu nedenledir ki, genç erişkinlik dönemine kadar yarışmalar yaş grupları halinde gerçekleştirilir. 12-15 yaş arası çocuklarda yapılan mekik koşusu testi sonuçlarına göre çocuklarda aerobik kapasite yaşla ciddi değişiklikler göstermektedir (Tomkinson ve ark., 2003). Kuvvet ve dayanıklılıkta meydana gelen değişiklikler dışında, motor becerinin de yaşla değişiklik gösterdiği bilinmektedir. Erken puberte döneminde her yıl anlamlı motor beceri değişiklikleri olduğu, geç puberte döneminde değişimin yavaşladığı ve 16-17 yaşla birlikte motor becerinin kararlı bir yapı aldığı bilinmektedir (Loko ve ark., 2000).

Cinsiyet

Sportif yarışmalar kadın ve erkek olarak ayrı cinsiyetlerde yapılmaktadır. Kadın ve erkeğin birbiri ile yarışmıyor veya karşılaşmıyor olmasının en büyük sebebi cinsiyetin sportif performansın iki ana bileşeni olan psişik ve fiziksel performans üzerine olan etkisinin bilinmesindedir (Bayraktar ve Kurtoğlu, 2004).

Özellikle fiziksel olarak vücut kompozisyonundan, kas kitlesine, hormonal düzen ve seyirden (Rickenlund ve ark., 2003) oksijen tüketimine kadar kadın erkek arasında ciddi farklar mevcuttur (Korhonen ve ark., 2003). Kinantropometrik özelliklerin cinsiyetle ciddi farklılık gösterdiği ve bununla birlikte branş seçimi, mevki seçimi ve performans üzerine etkisi olduğunu bildiğimiz somatotipin, kadın ve erkekte farklı olduğu da bilinmektedir (Gualdi-Russo ve Graziani, 1993).

Antropometrik Özellikler

Farklı spor dallarında yarışan sporcuların, birbirinden çok farklı vücut ağırlığı, boy, kas kitlesi, yağsız vücut kitlesi, yağ yüzdesine ve hatta vücut proporsiyonuna sahip olduğu ve bununla birlikte vücut kompozisyonunun performansla ilişkili olduğu bilinmektedir (Strudwick ve ark., 2002; Leone ve ark., 2002). Bir basketbol oyuncusu ile bir haltercinin veya maraton koşucularının farklı yapısal özellikleri olduğunu söyleyebiliriz. Kaya tırmanıcıları, diğer spor dallarında yarışan sporcular ile karşılaştırıldığında daha düşük kilo ve çok daha düşük vücut yağ yüzdesine sahiplerken, basketbol, futbol, yüzme ve atletizmle uğraşan yarışmacı elit sporcular ise benzer vücut kitle indeksine sahip olmalarına rağmen birbirlerinden farklı yağsız vücut kitlesine ve vücut yağ yüzdesine sahiptirler (Watts ve ark., 2003).

Somatotip

Viviani ve ark. (1993), somatotip kavramını vücut yapısının sporcuların oynadıkları mevkilerle ilişkili olduğunu belirtmiştir. Basketbol, futbol, voleybol, çim hokeyi oyuncuları ve yüzücüler üzerinde yapılan birbirinden ayrı çalışmalar, bize spor branşına özel somatotipik özellikler olduğunu göstermiştir (Toriola ve ark., 1985). Topla oynanan sporlarda yarışan sporcularda artmış mesomorfik bileşen görülürken, diğer bazı branşlar ve özellikle yüzücülerde ise endomorfik bileşenlerinin arttığı bilinmektedir (Gualdi-Russo ve Graziani, 1993).

Genetik

Genetik özellikler spor performansdan birçok yapısal ve fonksiyonel karakterin oluşmasına kadar birçok alanda (Montgomery ve ark., 1998; Gayagay ve ark., 1998). Genetik unsurlar temel olarak, kas-iskelet sistemi yapısını, kas tipi dağılımını, refleks kapasitesini, metabolik etkinliği, akciğer kapasitesini ve enerjisini verimli kullanabilmeyi direkt olarak etkilemektedir (Gayagay ve ark., 1998; Myerson ve ark.,

1999). Göğüs genişliği, enerji kullanımı için kas enzim aktivitesi, kan basıncı, kasılma hızı, akciğerlerde hava sirkulasyonu, reaksiyon zamanı, denge, kastaki gram başına düşen mitokondri miktarı, anaerobik dayanıklılık gibi bazı özellikler orta ve az düzeyde genetik faktör etkisinde iken; boy, kol uzunluğu, kas büyüklüğü, kas lifi yapısı, kalp büyüklüğü, akciğer büyüklük ve hacmi, dinlenme kalp hızı, kas gücü, kas dayanıklılığı, eklem esnekliği, aerobik dayanıklılık gibi özellikler yüksek oranda genlerden etkilenmektedir (Lee ve Lindpaintner, 1993; Montgomery ve ark., 1997). Sportif aktivitelerde başarılı olmanın temelinde bu kalıtsal gerçekler bulunmakla birlikte, yüksek düzeyde genetik yatkınlığa sahip bireylerde uygun çalışma tekniklerine ve programlamalarına ihtiyaç duyarlar (Montgomery ve ark., 1999).

2.4.Beden İmajı

Beden imajı pek çok kuramcı tarafından incelenerek, bireyin tutum ve davranışlarını önemli ölçüde etkilediği belirtilmektedir. Beden imajını kuramsal çerçevede ilk kez kapsamlı olarak psikoanalitik kuram ele almıştır (Tenekeci, 2008).

Beden imajı kavramı; 20. yüzyılın ilk yarısında ortaya atılmış, ikinci yarısında ise açıklanmasına ve geliştirilmesine yönelik çalışmalar Schwab (1968), Kolb (1975), Darling-Fisher (1985) tarafından yapılmıştır (Mutlu, 2006).

1920' lerde nörolog Sir Harvey Head vücut şeması (body scheme) kavramını; "daha çok duygusal kortekste organize olan geçmiş yaşantılar ve şimdiki duyumlardan oluşan bir bütün" şeklinde tanımlamıştır. Daha sonra bu kavram Schilder tarafından genişletilmiştir. Schilder' e göre, beden imajı kavramı, sadece bireyin, bireysel ve ruhsal durumunu kapsamakla kalmayıp, birey ve toplum için ayrı anlam taşımaktadır (Mutlu, 2006).

Fisher'e göre beden imajı, bireyin kendi bedenine karşı duygu ve tutumları ile psikolojik yaşantısının bedene aktarılmasıdır (Polat, 2007).

Beden imajı doğumdan sonra görsel algılama ile başlar ve daha sonra öz sorgulama ve iç organlardan gelen hislerle şekillenir. Küçük yaşlarda çocuk kendisini ebeveynlerinden ayırır ve beden organları üzerinde kontrol kurmayı ve çevresindeki diğer imajlarla karşılaştırmalı olarak bir beden imajı oluşturmayı öğrenir. Beden imajı gelişimini, görsel ve diğer duyular, duygusal deneyimler, kişinin beden imajına verdiği değer, sosyal deneyimler, başkalarının onun fiziksel görüntüsü hakkındaki fikirleri ve bireyin bu fikirlere verdiği reaksiyonlar etkiler. Ayrıca bireyin kendi tarzı, kendi öz

değerlendirmesi, geçmiş olumlu olumsuz deneyimlerle oluşan kendi bedenine verdiği değer gibi birçok faktör de beden imajı gelişimini etkiler (Mutlu, 2006).

Beden imajı, tüm yaşam boyunca, benlik değeri ve ruhsal sağlığın önemli bir yönünü oluşturur (Harter, 1990). Beden imajının kendini kabul, sosyal kendine güven, karşı cins için popülerlik ve atletik yetenekler üzerine önemli etkileri vardır (Canpolat ve ark., 2003).

Bedenimiz birçok işlevinin yanında sosyal bir nesnedir. Sosyal etkileşimlerde algılanan ilk şey bedenimizdir. Bedenimiz her zaman ilgi odağıdır ve başkalarının değerlendirmelerine açıktır. Fiziksel görünüşümüz; bize ait cinsiyet, etnik köken, yaş ve hatta sosyoekonomik seviye gibi bilgileri sağlayarak bize sosyal dünyamızda kimlik kazandırır (Cash ve Fleming, 2002). Dolayısıyla yaşam deneyimlerimiz, içinde yaşamakta olduğumuz bedenden ayrılmaz bir biçimde etkilenmektedir (Cash, 2004). Çünkü fiziksel görünüş, sosyal kalıplar doğrultusunda sosyal algıları ve davranışları etkilemektedir. İnsan bedeni doğumdan ölüme kadar sürekli olarak değişime uğradığı için (Cash ve Fleming, 2002), beden imajının gelişimi de yaşam boyu devam eden bir süreç olarak karşımıza çıkmaktadır (Tantleff-Dunn ve Gokee, 2002). Böylece bireyin fiziksel olarak ne kadar çekici olduğu, yaşamı boyunca edindiği bireysel ve kişilerarası deneyimleri şekillendirebilir hale gelmektedir (Cash ve Fleming, 2002). Ancak bireylerin görünüşlerine yönelik öznel deneyimleri, psikososyal olarak, görünüşlerinin nesnel ya da sosyal gerçekliğinden çok daha güçlüdür (Cash, 2004). Bu öznel tecrübeler “içsel görüş” (inside view) yani beden imajı olarak adlandırmaktadır (Cash, 2004).

Beden imajı, çocuğun kendi zihnindeki fiziksel görünümüdür. Beden imajının gelişmesinde bedenle ilgili tüm tutum, duygu, algı ve yorumlar önemlidir. Yeni doğan bir bebek bile hemen bedenini keşfetmeye ve onunla neler yapabileceğini araştırmaya başlar. Çocukluk döneminde ise, beden imajı çevredeki kişilerin, çocuğun nasıl görüldüğü ile ilgili yaptıkları yorumlardan etkilenir. Ergenliğe girişle birlikte de genç, toplumun standartları ve “ideal beden” ile ilgili daha fazla farkındalık kazanmaya başlar.

Olumsuz beden imajı hem kız hem de erkekleri özellikle ergenlik döneminde oldukça etkiler. Kızlarda beden imajı baskısı, hormonal bazı değişimlerle birlikte ulaşılan normal kilo ile daha da yoğun hissedilmeye başlanır. Bu dönemde beden ölçüleri ve beden şeklindeki doğal değişimler genç kızları ideallerindeki “ideal kadın”

görüntüsünden uzaklaştırır. Kendilerini şişman ve çirkin görmeye başlarlar. Erkeklerde ise beden imajı baskısı kızlardakine oranla biraz daha az hissedilir. Erkekler nasıl göründüklerinden ziyade fiziksel güce önem verdiklerinden, ergenlik dönemiyle birlikte vücutlarındaki değişimler, onları ideallerindeki büyük ve güçlü olarak tanımladıkları “ideal erkek” ölçülerine yaklaştırır. Ancak yinede “yağsız ve kaslı” olarak tanımladıkları ideal beden imajı onlarda da baskı yaratır. Günümüz toplumlarında medyanın (televizyon, dergi vs.) da etkisiyle güzellik ve ideal beden ölçülerine verilen önem daha da artmaktadır. Bu durum çocuk ve gençleri fiziksel ve duygusal birçok sorunla karşı kaşıya getirmektedir (Orsel ve ark., 2004).

Beden imajı gelişimi duyular, yaşantılar, toplumsal norm ve inançlar, çevreden gelen fiziksel görünümüne ilişkin tepkiler ve bireyin bunlara verdiği cevaplardan etkilenerken benliğin önemli bir parçasını oluşturmaktadır. Bu tepkiler sonucunda beden imajı olumlu veya olumsuz olarak ortaya çıkmaktadır. Olumlu beden imajı geliştiren bir birey olumlu bir benlik geliştirmektedir (Arık Tenekeci, 2008).

Olumsuz bir beden imajı, fiziksel görünüme yönelik olumsuz düşünceler ve beden görünümünü itici bulma gibi eğilimleri içerir. Beden imajından hoşnutsuz olma beden imgesinin algısal ve tutumsal boyutlarda olumsuz değerlendirilmesinden kaynaklanmaktadır. Algısal boyuttaki hoşnutsuzluk beden görünümünün şeklinde ve ölçüsünde bir olumsuzluk olmamasına rağmen beden çarpık algılanmasına neden olmaktadır. Tutumsal boyuttaki hoşnutsuzluk ise genellikle beden, fonksiyonel kapasitesinden ya da görünüşünden memnun olmamayı içermektedir (Tenekeci, 2008).

Beden imajı bireyin kişiliği değerleri ve diğer insanlarla ilişkileri ile ilgili bireysel düşüncelerinin tümü ile biçimlenir. Beden imajı fizyolojik temele dayanmasına karşın, fiziksel, psikolojik ve sosyal deneyimlerden oluşur. Bu nedenle, bu yalnız bireyin kişilik, yapısını içermekle kalmaz, aynı zamanda toplumsal olarak sosyolojik bir anlama da sahiptir. Beden imajı bozukluğu vücut ya da vücudun algılanmasındaki bir değişiklikten köken alan benlik algısı bozukluğudur. Beden imajı bozulmalarına yol açan bazı değişiklikler vardır.

Bunlar (Yılmaz, 2009);

- Fizyolojik değişiklikler; gençlik, yaşlılık dönemleri, doğum,
- Yavaş giden değişiklikler; yaralanma, akut hastalıklar, yanıklar,
- Geçici değişiklikler; traksiyon, bandaj,

- Kalıcı değişiklikler; amputasyon, mastektomi, nefrektomi, kronik böbrek yetmezliği, karaciğer hastalıkları,
- Bunalmayı arttırıcı durumlar; hastanede yatma, bazı invaziv girişimler,
- Ruhsal bozukluklar; depresyon, şizofreni gibi değişikliklerdir (Yılmaz, 2009).

Çeşitli nedenlerle etkilenen beden algısı tüm ruhsal durumu etkiler. Beden algısı, yalnız insanın kendisinin psikolojik algısını değil sosyolojik bileşenlerini de içerir. Buna göre psikolojik bileşenleri tanımlayıcı beden imajı yapısı şu şekilde tanımlanabilir. Bunlar (Polat, 2007);

- Bireyin aktüel öznel algısı; görünüm ve fonksiyonel yeterliliği,
- Bireysel kişiliği birleştiren psikolojik faktörleri ortaya çıkaran duygusal deneyimleri,
- Sosyolojik faktörler; nasıl ebeveyne sahip oldukları, toplumun bireyselliğe etkisi ve bireyin toplumdaki tepkileri yorumlaması,
- İdeal beden algısı kendi deneyimleri, algıları, diğer insanların bedenleriyle karşılaştırma ve özdeşimleri beden sürekliliğine doğru bireysel tutumları tarafından yorumlanır

Cinsiyet beden imajını etkileyen faktörlerden birisidir. Yaşla bağlı olmaksızın kadınlar erkeklerden çok daha fazla beden imajı ile ilgili endişe yaşamaktadırlar (Striegel-Moore ve Franko, 2002). Çünkü güncel zayıf ideale ulaşmaya yönelik sosyal baskılar erkeklerden daha fazla kadınları etkilemektedir (Grogan, 2008). Kadın güzelliği için geçerli olan günümüz sosyal standartları birçok kadın için ulaşılması imkansız olan zayıf bir bedene vurgu yapmaktadır (Tiggemann, 2002).

Batılı ve endüstrileşmiş kültürlerde ideal dişi güzelliğini karakterize eden özellikler; beyaz, genç, uzun, sıkı fakat fazla kaslı olmayan, zayıf ama aynı zamanda büyük göğüslü bir bedendir (Levine ve Smolak, 2002). Kadınlar için zayıf olma çağdaş güzelliğ anlayışının temel taşıdır. Bedenin aşırı derecede istendiği gibi şekillendirilebilir olarak algılandığı yaygın kültürel bağlamda, zayıf bir bedene sahip olmak kadınlar için sosyal bir norm haline gelmiştir (Striegel-Moore ve Franko, 2002). Güzelliğ mitinin; kız çocukları ve kadınlar üzerinde önemli etkileri olmaktadır. Bu etki, kadınlar için geçerli olan cinsiyet rol kalıplarında güzelliğin merkezi önemi olmasından kaynaklanmaktadır. Kadının kendisini güzel olarak atfetmesi onun dişi kimliğini onaylamaktadır. Güzel

görünmek, kişinin dışılığa yönelik sosyal beklentileri karşıladığının diğer kişilerce onaylanmasıdır (Striegel-Moore ve Franko, 2002).

Batı kültürlerinde kabul edilebilir olarak tarif edilen bu ideal figür çok dar bir ranja sahiptir ve bu ranjin dışında kalanlar ön yargıyla karşılaşmaktadırlar (Grogan, 2008). Gelişmiş batı toplumlarında zayıflık genellikle; mutluluk, başarı, gençlik ve sosyal kabul edilirlilik ile ilişkilendirilmektedir. Fazla kilolu olmak ise tembellik, irade azlığı, kontrolsüz olma ile ilişkilendirilmektedir (Grogan, 2008). Dolayısıyla zayıf bir beden elde edilmesi bir tür dönüşüm mitini de içermektedir: kilo kaybetme kişinin sadece beden ölçüsünün değişmesinden çok daha fazlasını vaat etmektedir; kişinin sosyal statüsünde hem ekonomik hem de kişilerarası açılardan değişiklik olacağını vaat etmektedir (Striegel-Moore ve Franko, 2002).

Farklı yaş grupları için ideal ve kabul edilebilir olarak algılanan farklı beden ölçüleri olabilmektedir. Rand ve Wright (2000) çocuklar, ergenler, genç yetişkinler ve orta yaşlılar olmak üzere 4 farklı yaş grubundan katılımcıların yer aldığı bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Araştırmacılar çalışmalarında farklı yaş grupları için ideal ve kabul edilebilir olarak algılanan beden ölçülerini belirlemeyi amaçlamışlardır. Araştırmacılar 4 farklı yaş grubundaki katılımcıların hepsinin; bebekler, çocuklar, genç yetişkinler, orta yaşlılar ve yaşlılar için ideal ve kabul edilebilir beden ölçüleri olarak ortalama ölçüleri tercih ettiklerini belirlemişlerdir. Ayrıca araştırmacılar, katılımcıların yaşı arttıkça geniş beden ölçülerine gösterdikleri toleransın da arttığı sonucuna ulaşmışlardır. Araştırma sonuçları küçük değişiklikler olmakla birlikte ideal beden algısında bir devamlılık olduğunun gösterilmesi açısından önem taşımaktadır.

Zayıf ideal bedenlerin algılanmasında zayıflığa yapılan atıfların önemli bir rolü bulunmaktadır. Evans (2003) çalışmasında zayıflığa yapılan olumlu atıfları ele almıştır. Deneysel modelde yürüttüğü çalışmasında Evans; katılımcıları zayıf ideal modellerin başarı ve mutluluk hikayeleri ile eşleştirdiği 2 koşul ve zayıf ideal modelin başarısızlık ve mutsuzluk hikayeleri ile eşleştirdiği 2 koşul olmak üzere toplam 4 koşuldaki birine dahil etmiştir. Olumlu iki koşulun birinde katılımcılar zayıf ideal modelin fotoğrafına bakarken bir başarı hikayesi dinlemiş ya da herhangi bir hikaye dinlemeden sadece fotoğrafa bakmışlardır. Olumsuz 2 koşuldaki birinde katılımcılar, fotoğrafa bakarken başarısızlık hikayesi dinlemiş diğerinde ise iyi ve kötü zamanlarıyla sıradan bir hayat hikayesi dinlemişlerdir. Araştırma sonucunda fotoğrafa bakarken başarı hikayesi

dinleyen ya da sadece fotoğrafı gören yani olumlu koşulda olan katılımcıların, olumsuz koşulda yer alan katılımcılara göre; daha olumsuz duygulanım ve daha düşük benlik saygısı belirttikleri, kendi yaşamları ile ilgili daha olumsuz olaylar öngördükleri bulunmuştur. Swami ve ark. (2008), kadın ve erkeklerin farklı beden kitle endeksine sahip olan bedenlere yönelik yaptıkları etiketlemeleri belirlemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırmanın sonucunda beden kitle endeksi 19-20 olan kadınların ve beden kitle endeksi 21-22 olan erkeklerin, katılımcılar tarafından daha az tembel, daha az yalnız ve daha az alay edilme yaşayan kişiler olarak değerlendirildikleri belirlenmiştir (Swami ve ark., 2008).

Kilo ve güzellik algısı arasındaki ilişki yıllar içerisinde değişim göstermiştir. Her ne kadar günümüzde zayıf olmak sağlıklı olmak ile ve aşırı kilolu olmak sağlıksız olmak ile ilişkilendiriliyor olsa da 20. Yüzyılın başlarında zayıflık sağlıklı olmak ile ilişkilendirilmiyordu. Tam tersine zayıflık bu dönemde tüberküloz ve AIDS gibi hastalıklar sebebiyle hastalık ile ilişkilendiriliyordu. 20. Yüzyıl ve öncesinin güzellik anlayışının güncel güzellik anlayışından farklı olduğu söylenmektedir (Grogan, 2008).

2.5. Benlik ve Benliğin Önemi

Benlik kavramının tanımlanmasında yapılan literatür araştırmaları sonucu kavramın çok çeşitli tanımları olmakla birlikte benlik kavramını; “kişinin kendine yönelik olarak yaptığı betimlemeleri” olarak tanımlamaları mümkündür (Akgül, 2002).

Bir anlamda bireyin kendi benliğinin, başka bir deyişle kendi kimliğinin farkında olmasıdır (Pişkin, 2000).

Kişi doğduğu andan başlayarak yaşadığı toplumun bir parçası olduğunu, ancak çevresindeki insanlardan farklı özelliklere sahip, onlardan ayrı bir kişi olduğunun farkına varır. Kendi bedenindeki duyularla yaşadığını ve kendi fiziksel ve ruhsal yeteneklerini keşfeder. Zamanla kendini algılayarak toplum içerisindeki yerini ve statüsünü tanımaya başlar.

Bu kendini tanıma süreci bireyin, “bir insan olarak nitelikleri, yetenekleri, amaçları, inanışları, ahlak yükümlülükleri ve bilinçli olarak elde ettiği değerleri demektir” (Jersild, 1979).

Baymur (1973)’a göre benlik bireyin kişiliğini büyük ölçüde etkilemekle birlikte kişilikten biraz farklı anlam taşımaktadır, insan kişiliğinin bazı özelliklerinin, kendisi bile farkında değildir. Bazıları üzerinde ise yanlış bilgiye sahip olabilir. İşte

benlik kendi kişiliğimize ilişkin kanılarımız ve kendi kendimize bakış açımızdır. Bu açıdan benlik, kişinin öznel yanı olarak tanımlanabilir. O halde benlik bireyin özellikleri, yetenekleri, değer yargıları amaç ideallerine ilişkin kanı ve görüşlerinin bütünüdür.

Benlik kavramı insanın dengeli, sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürdürebilmesi açısından önemlidir. Çünkü benlik, içimizde kendimizi izleyen, yargılayan, değerlendiren ve davranışlarımızı düzene koyup, bizi yöneten bir güçtür. İnsan, yaşamı boyunca kendisi için geliştirdiği benlik algısının doğrultusunda yaşar ve bu benlik düşüncesiyle gerçek yaşantıları arasında tam bir tutarlılık kurabilirse kendini o derece mutlu ve huzurlu hisseder. Buna koşul olarak da kendine olan saygısı, güveni ve mutluluğu da gelişir.

Benlik ile yapılmış araştırmaların çoğunda benlik kavramının insan yaşamının farklı yönlerini büyük ölçüde etkilediğini ortaya çıkarmıştır. Bunlardan en önemlilerinden birisi de çocuğun okul başarısını en az zeka kadar etkilediğidir. “Çoğu zaman yeteneği ölçüsünde başarı gösteremeyen kişilerde kendilerinin bir şey yapamayacaklarına inanan olumsuz bir benlik kavramının gelişmiş olduğu görülür (Baymur, 1973). Bu açıdan bakıldığında benliğin ne derece önemli olduğu görülmektedir.

2.6. Benlik Tasarımı

Burns’a (1979) göre benlik tasarımı duygularımızı, hatta kendimizi tanımlama ile ilgili algısal bütünlüğümüzü içeren bir psikolojik varlıktır. Dış ortamlarda onu davranış ve kişisel özelliklerimizle, içsel yaşantımızda ise kendimiz ve dışımızdaki dünya ile ilgili duygularımızla belli ederiz. Psikolojik olarak benlik tasarımı, tamamen kişinin kendisine dönük algıları ve başkalarının onu anlaması üzerinde etkilidir. Aynı zamanda toplumu anlamayı, akademik başarıyı ve okula yönelik davranışları ve buna benzer etkinlikleri düzenler (Kobal ve Musek, 2001).

İnsanın kendini tanıması, sınırlılıklarının ve yeteneklerinin bilincinde olması şüphesiz ki ona sağlıklı bir kişilik sağlayan, kişiyi yücelten bir kazanımdır. İnsan kendisini tanımakla yalnız özünü değil, insanlığın tümünü, yaşamın tümünü daha iyi anlayabilecek, mutluluğun anahtarlarını eline geçirebilecektir (Tolan ve ark.,1985).

Baymur (1973)’a göre benlik tasarımı, bireyin kendi benliğine ilişkin algılarını, değerlendirmelerinin, kendini algılayış biçiminin bileşkesidir.

Mc Candless (1961), benlik tasarımı, bireyin beklentiler sistemi bu sistemin birey tarafından değerlendirilmiş biçimi olarak ifade etmektedir. Yine benzer bir yaklaşımla, Perkins (1958), benlik tasarımı, bireyin kendini tanımlama sürecindeki algıların, inançların, duyguların ve değer yargılarının örgütlenmiş bütünlüğü olarak açıklamaktadır. Enç (1974), benlik tasarımı, bireyin, ne olduğu ve çevresince nasıl tanındığı hakkında bilinçliliği olarak tanımlamıştır (Arseven, 1986).

Sosyo-psikolojik bir nitelik olan benlik tasarımının gelişimi incelendiğinde, bireyin doğuştan getirdiği refleksler ve içgüdüler dışında, bu özelliklerin sonradan öğrenilmiş birer davranış olduğunu görürüz. Bireyin sosyal içerikli bütün davranışları bireyin toplumsallaşması süreci içinde gelişir ve şekillenir. Bireyler aynı sosyal çevre içinde büyüseler bile, toplumu oluşturan bireyler arası etkileşimleri farklı biçimlerde ve derecelerde algılayıp yorumladıklarında benlik tasarımlarının gelişme düzeyleri ve benliğin şekillenmesi de farklı olmaktadır. Benlik tasarımı, bireyin kendi kendini değerlendirme biçimi ile başkalarının kendi benliğini değerlendirme biçimlerinin etkileşimi sonucu gelişir. Bireyin geliştirdiği olumlu ve olumsuz benlik tasarımı, onun girişimciliğini, yaratıcılığını, ilgi ve yeteneklerini, geliştirici gücünü, başarı güdüsünü doğrudan etkileyecektir (Barış, 2002).

2.7. Stres

Stres hakkında birçok tanım yapılmıştır. Stres bireyin çevresel uyarıcılara karşı gösterdiği içsel dirençtir. Stres bir eylem ya da durumun kişi üzerinde yarattığı fiziksel veya psikolojik zorlanmaya verilen tepkidir (Işıkhana, 1999).

Stresle ilgilenen ilk kişi Hans Selyedir. Selye'ye göre stres, herhangi bir değişim talebine, vücudun belirli olmayan tepkisidir. Diğer tanımı ise; "vücuttaki aşınma ve yıpranma oranıdır. Stresin kelime anlamına bakıldığında ise Latince'de "estricia", eski Fransızca'da "estree" kelimelerinden gelir. Anlamı zorlanma, gerilme ve baskıdır. 17. yüzyılda felaket, bela, musibet, dert, keder, elem gibi anlamlarda kullanılmıştır. 18. ve 19. yüzyıllarda kavrama yüklenen anlam değişmiş ve güç, baskı, zorluk gibi anlamlarda ve nesnelere, kişiye, organa veya ruhsal yapıya yönelik kullanılmıştır. Yani stres nesnenin ve kişinin bu tür güçlerin etkisi ile biçiminin bozulmasına karşı bir direnç anlamında kullanılmaya başlanmıştır. Ayrıca kelime "bütünlüğü koruma" ve "var olan duruma dönmek için harcanan çaba" halini de ifade

eder (Baltaş, 1997). Stres, bir organizmanın, çevresel talepler ve baskılara olan toplam tepkisi olarak tanımlanır (Medical Dictionary, 2005).

“Stres” sözcüğü genellikle insanların rahatsızlık duyduğu farklı deneyimlerini ifade ederken kullanılmaktadır. Günümüzde büyük metropollerde yaşayan insanların hemen hepsinin günlük yaşamının bir parçası haline gelen stres, pek çok çalışmaya konu olmuş ve pek çok bilim insanı tarafından birbirine benzer şekilde tanımlanmıştır. Bu tanımlardan bazıları şunlardır (Yalçın, 2009);

Baltaş (1997), “İnsanı yakın duygusal ilişkilerden uzaklaştıran, onun verimliliğini düşüren ve en önemlisi hayattan aldığı zevki azaltan bu gölge, “stres” olarak ifade edilmektedir”. Canlılar için stres kaçınılmaz bir durumdur, yapılması gereken ondan olumlu sonuçlar çıkartabilmektir. Stresi tanımak, onun etkisini ve zararını azaltabilir. Stres, zorlama ve uyum gösterme süreçlerinin içerisinde ortaya çıkan karmaşık, duygusal, davranışsal tepkiler ile bu tepkilerin fizyolojik bağlantılarına verilen addır (Baltaş, 2000). Tutar (2000), bu zorluğa işaret ederek stresi, “bireyin fizyolojik ve psikolojik yapıları üzerinde etki yapan, onların davranışlarını, iş verimlerini ve başka insanlarla olan ilişkilerini olumsuz yönde etkileyen, psikolojik bir durumdur” şeklinde tanımlamıştır.

Mcnerney (1974) stresi, “bedenin korkutucu, heyecanlandırıcı, zihni karıştırıcı, tehlikeli ya da rahatsızlık verici durumlara karşı fiziksel, zihinsel ve kimyasal tepkileri” olarak tanımlamıştır. Graham-Bonnalie (1972) ise stresi, bireyde istenmeyen ve hoş olmayan etkilere yol açan dıştan gelen zararlı bir güç/baskı olarak tanımlanmıştır (Göçet, 2006).

Psikolojik perspektifin en önemli isimlerinden Lazarus ve Folkman’a göre ise stres; organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanması ile ortaya çıkan bir durumdur. Başka bir ifadeyle “kişinin iyilik halini tehlikeye sokan, kapasitesini azaltıcı ve zorlayıcı olarak değerlendirilen kişi ve çevre arasındaki etkileşim” olarak tanımlanmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984). Stres kişi ve çevre etkileşimi sonucunda oluşmaktadır. Bu etkileşimde önemli olan bireylerin olayları ve kişileri stres kaynağı olarak algılamaları ve değerlendirmeleridir. Bu etkileşimde kişi, olayları ve çevredeki kişileri stres kaynağı olarak değerlendirmezse stres de yaşamayacaktır (Çakır, 2006).

2.7.1.Stres Çeşitleri

İki çeşit stres vardır. Bunlar (Yaman ve Hoşgörür, 2000);

a) İyi Stres: İyi stres, insana itici güç oluşturur, en fazlası için mücadeleye teşvik eder.

Bu tür strese daha teknik anlamda uyarıcıda diyebiliriz.

b) Kötü Stres: Bu tür stres, bireylerin çevresel baskılara maruz kaldığı, üzerindeki baskıların iyice arttığı, başa çıkamadığı bir hal aldığı zamanlarda oluşur. Bu tür durumlarda, bireyler stres altındayız ifadesini kullanırlar. Eğer stresle baş edemezlerse ve sorunlarını çözemezlerse, psikolojik rahatsızlıklardan fiziksel hastalıklara kadar sıkıntılarla karşılaşabilirler.

Bireyler kişisel dirençleriyle olumsuz stresi olumlu strese çevirebilirler. Kötü stresin erken fark edilip önlemler alınması önemlidir. Fakat stresin herhangi bir olayın sonucu olarak aniden atağa geçmesi de mümkündür. Ancak genelde pek çok insanda bu durum, birikimle zaman içinde ortaya çıkar. Bireyin performansında, veriminde giderek düşmeler meydana gelir (Yaman ve Hoşgörür, 2000).

İçsel çatışmaları olan bireylerin istekleri toplumun beklentilerine uymadığı zaman stres ortamı doğar. Bu durumda stres içsel kaynaklı olarak ortaya çıkar. Çatışma, birbirine karşıt ve uzlaştırılmayan istek ve gereksinmelerin kişinin psişik durumunu aynı zamanda ve eşit ölçüde etkilemesi sonucu ortaya çıkan ve kararsızlık, seçimsizlik gibi durumlara sebep olan belirli psikolojik bir olgudur. Bireyin içinde yaşadığı birbirine ters düşen iki güdünün rekabetidir. Çatışma, anksiyetenin ortaya çıkmasına neden olur, anksiyete uyum mekanizmalarını harekete geçirir. Fakat kontrol ve uyum işlevini de toplumsal ve kültürel kurallar engeller ve kişi tekrar bir çatışma içine girer. Çatışmalar genellikle bilinç dışı olgulardır ve bu nedenle de çözümlenmek olası değildir. Bazı çatışmalar bilinçli olabilir. Çatışmaların çözümlenmesi psişizmanın çeşitli öğelerinin koordinasyonu ile gerçekleşir. Çözüm ise bazı zorda olsa seçim yapmakla olasıdır. Yaşam boyunca bilinçli birçok çatışmalar, stresler ve anksiyete duygusu ortaya çıkabilir. Aslında bütün bu kaçınılmaz olgular insanın olgunlaşması, deneyim kazanması gelişmesi açısından yapıcı ve olumlu yaşantı parçalarıdır. Bazen zorluklar insanları başarılı olmaya mecbur eder (Tutar, 2000).

2.7.2.Stres Belirtileri

Stres belirtilerini 3 ana başlık altında toplanabilir. Bunlar (Örücü, 2005);

Fiziksel Belirtiler

- Boyunda, ensede, belde, sırtta ağrı, gerginlik, kasılma ve eklem ağrıları,
- Çarpıntı,
- Mide bağırsak bozukluğu, sindirim zorluğu,
- Nefes darlığı,
- Baş ağrısı,
- Ellerde titreme,
- Gürültüye, sese karşı aşırı duyarlılık,
- Soğuk ya da sıcak basması,
- Uykusuzluk, aşırı ya da düzensiz uyku,
- Bitkinlik,
- Mide krampları,

Duygusal Belirtiler

- Duygusal olmak,
- Kaygılı olmak,
- Neşesizleşme, durgunlaşma, çökkünlük hali,
- Huzursuzluk, sıkıntı, gerginlik,
- Sinirlilik, saldırganlık veya kayıtsızlık,

Zihinsel Belirtiler

- Konsantrasyonda azalma,
- Kararsızlık,
- Olumsuzluklar üzerine odaklanmak,
- Organize olamamak,
- Zihin karışıklığı,
- İlgi azalması,
- Matematik hatalarının artması,
- Unutkanlık,
- Zihinsel durgunluk,
- Sosyal hayatın yoksunlaşması,

- Bir tehdit ya da sıkıntı verici bir uyarıcı ile karşılaşıldığında, beyinde ki bir sinir hücresi, bedenimizin diğer bölgelerine bir seri sinyaller gönderir ve saniyeler içinde çok karmaşık bir seri bedensel tepkiyi harekete geçirir.
- Hareket ve enerjiden sorumlu sempatik sistem hızlanır,
- Sindirim sistemi durur ve sistemdeki kan, beyin ve kaslara yönelir,
- Bedene daha fazla enerji sağlamak için hormon üretimi artar,
- Gözbebekleri genişler, tükürük salgısı engellenir, cinsel organların faaliyeti engellenir,
- Bağırsak ve idrar torbası kasları, kaçma durumunda vücudu hafifletmek için gevşer, terleme artarak, vücudun aşırı ısınması önlenir.
- Bedende birikmiş şeker ve yağlar, hızlı enerji sağlamak üzere kana karışır,
- Kanın deri yüzeyinden uzaklaşmasıyla, deri aynı zamanda soğuduğundan, tüyler de diken diken olur,
- Bu şekeri enerjiye dönüştürmek için gerekli oksijeni sağlamak üzere solunum hızlanır,
- Beyine, kaslara ve gerekli organlara yeterli kan göndermek üzere kalp atışları hızlanır ve kan basıncı artar,
- Eller, ayaklar ve deriye yakın bölgelerdeki kan, beyin ve gövde kaslarına doğru gider. Kol ve bacaklarda ortaya çıkabilecek bir yaralanma durumunda daha az kan kaybı olması sağlanmaya çalışılır,
- Kana daha çok alyuvar karışarak, daha çok oksijen taşınması sağlanmış olur,
- Kaslar hareket için hazırlanır ve gerginleşir (SDÜ, 2008).

2.7.3 Stres ile Bireysel Mücadele Yöntemleri

Stresle etkili biçimde başa çıkılmadığı durumlarda stresin bireyler üzerinde çeşitli fizyolojik ve psikolojik etkileri olmaktadır. Stresle karşı karşıya kalındığı durumlarda yapılması gereken ilk iş; durumu üstlenmek ve bu duruma önem vermektir. Bireyin stres karşısında sağlıklarını kaybetmemeleri için yapmaları gereken en önemli şey; kendi yaşamlarının kontrolünü ellerinde tutmalıdırlar (İlgar, 2001).

Stres tümüyle engellenmesi ve ortadan kaldırılması gereken bir durum değildir. Stres, bir ölçüye kadar insanın mücadele gücünü ve başarıma azmini artıran, güçlüklerle

başa çıkmasını kolaylaştıran ve ona direnme gücü veren fiziksel, duygusal ve zihinsel bir tepkidir. İnsanların çoğu, hayatta sahip olduklarını stresle desteklenen bir başarıya azmi ile elde etmiştir. Zira stres uygun nitelikte ve yoğunlukta olduğunda kişiyi geliştiren, onu harekete geçiren, deneyim kazandıran ve güçlendiren bir uyarıcıdır (Barutçugil, 2004). Amerikalı araştırmacılar Lamberton ve Minor (1995) stresle bireysel başa çıkmada etkin olması gereken kişisel stratejileri aşağıdaki şekilde sıralamışlardır (Tan, 2006);

- Kişilik özelliklerinin değiştirilmesi,
- Yaşamın kontrol altına alınması,
- Yaşamda mizah ve şakaya daha çok yer verilmesi,
- Bireyin kendisini başkalarıyla karşılaştırmaması,
- Stresin avantajlarının kullanılması,
- Baş edilemeyen stresle yaşamının öğrenilmesidir.

Baş çıkma davranışlarının pek çok zihinsel ve davranışsal eylemde oluşması, araştırmacıların başa çıkmanın ölçülmesi ve kavramsallaştırması konusunda birçok seçenekle karşı karşıya kalmasına neden olmuştur. Durumsal faktörler, karakteristik özellikler, kültürel deneyimler, tercihler ve zihinsel bildirimler, başa çıkma sürecini ve bunun kavramsallaştırılmasını etkileyen pek çok faktörden bir kaçıdır (Özen, 2012), 2001). Stresten, bireysel olarak başa çıkma yolları şunlardır: Egzersiz, zaman yönetimi, biyolojik geri beslenme, davranışsal kontrol, beslenme, gevşeme teknikleri, uykudur.

Egzersiz

Egzersizin gerilimi ve depresyonu azalttığı ve kişilerin kendilerini iyi hissetme duygusunu artırdığı bilinmektedir. Egzersiz bunların yanında, başa çıkılmayan ya da bir başka deyişle yönetilemeyen stresin, psikolojik ve fizyolojik sonuçlarını da azaltmaktadır. Egzersiz, stresle başa çıkma yollarının en etkilerinden biridir. Egzersiz yalnızca kişileri stresli ortam ve düşüncelerden uzaklaştırmakla kalmaz, aynı zamanda onları hırslarından kurtaracak değişik olumlu stres kaynağı ile karşı karşıya getirir. Vücudun bir bölümündeki stres, diğer taraftakilerin azaltılmasına yardımcı olur (İlgar, 2001).

Egzersizin yararları ise; kas gevşemesi, zihinsel gevşeme, işte etkinlik artması, uyanıklığın artması, enerjide artış, duygusal boşalma rahatlık, daha iyi uyku, daha kuvvetli kemik, endişelerde azalma, kalp hastalığı riskinin azalması, bel ve sırt

ağrılarından korunma ve kurtulma, kendine güven artışı, daha iyi bir sağlık (Baltaş ve Baltaş, 1997).

Gevşeme Teknikleri

Bireyin vücut işlevlerini isteyerek terk etmesi esasına dayanan gevşeme; zihni bir mesaj ya da imge üzerinde yoğunlaştırmak, serbest çağrışımlar içinde bulunmak veya zihinsel sessizlik içinde olmak, şeklinde uygulanmaktadır. On beş yirmi dakika boyunca bu durumda kalan kişiler gözlerini bir huzur duygusu ve stresten kurtulma durumu içinde açarlar ve kendilerini oldukça enerjik hissederler. Gevşeme teknikleri; kalp atışı, solunum, deri ısı ve kan basıncı gibi vücut ölçümlerinde önemli değişimlere neden olmaktadır (İlgar, 2001). Gevşeme eğitimi, stres altındaki bireyde başlayan stres tepkisinin tam karşıtı bir etki yapar. Stres tepkisinde kaslar gerilir, kan basıncı ve kan şekeri yükselir, solunum artar. Oysa gevşeme hareketleri ile kaslar rahatlar, tansiyon düşer, solunum yavaş ve derin olur, kan şekeri azalır (Çakır, 2006) ve bu yöntem tüm vücutta bir gevşeme ve rahatlama sağlamaktadır.

Sağlıklı ve Dengeli Beslenme

İyi beslenmenin sağlıklı yaşama olan katkısı bilinmektedir. Kötü beslenme alışkanlıkları ise sempatik sinir sistemine bağılı stres tepkilerini doğrudan uyarak ya da yorgunluğu ve sinirsel duyarlılığı artırarak stres oluşumuna neden olabilmektedir. Her iki durumda da günlük yaşamın stresine karşı olan dayanma gücü önemli düzeyde azalmaktadır. Su, protein, karbonhidrat, mineral, yağ ve vitaminler gibi besinlerin gereğinden fazla alınması da insan vücuduna için zararlıdır. Vücudu dengede tutacak şekilde beslenmek ise stresle başa çıkma yollarında biridir (İlgar, 2001). Yapılan araştırma sonuçlarına göre; beslenme ile stres arasında da anlamlı düzeyde ilişki bulunmaktadır. Özellikle kafein ve doymuş yağ gibi bazı gıda maddelerini içeren yiyeceklerin stres tepkisini başlattığı; hatta strese karşı bireyi daha duyarlı hale getirdiği saptanmıştır. Bu nedenle, stresle daha etkili olarak başa çıkabilmek için, beslenme düzeni ve beslenme alışkanlıkları da gözden geçirilmelidir (Tan, 2006). Dengeli beslenme özellikle stresin bedensel sonuçlarını azaltmaya olanak verir. Uygun miktarda yiyecek ve su almak toparlanmamızı temin edecek bir stratejidir. Eğer beslenme ve su alma ihtiyaçları yeterince karşılanmazsa stres aşırı hale gelir ve bütün toparlanma mekanizmalarının faaliyetlerini sekteye uğratır (Loehr, 1999). Bireysel stres yönetimi

kapsamında sözü edilen tekniklerin hepsi herkes için uygun olmayabilir. Birey için etkili olan yöntem; kişiliğine ve yaşam şekline uygun ve bireyin uygulayabileceği yöntemdir. Ayrıca stres yaratan bir problemle karşı karşıya kalındığında problemin çözümüne geçmeden önce kişi kendini cesaretlendirmelidir (Yalçın, 2009).

Zaman Yönetimi

Zaman hayattır. Geçen zamanı yerine koymanın ve telafi etmenin imkanı yoktur. Zamanı boşa geçirmek, hayatı boşa geçirmek demektir. Buna karşılık insanın geçen zamanı hükmetmesi, hayatına hükmetmesi anlamına gelir. Zamanı iyi kullanan bir insan hayatının kalitesini yükseltir ve geçen zamandan kendisi ve amaçları adına en iyi biçimde yararlanır. Zamanı iyi kullanmak için yapılması gereken, düşünce ve ayrıntılarla zaman kaybetmeyip kısa zamanda çok iş yapmak değildir. Tam tersine amaç ve öncelikleri saptayarak insanın zamanını gerçekten yapmak istediği şeyleri ayırarak, hayatından daha fazla tat almasıdır. Zamanını iyi düzenlemeyen bir insan kaçınılmaz olarak stres altındadır (Baltaş ve Baltaş, 1997).

Günümüzde insanlar geçen yüzyıllarla karşılaştırıldığında daha az uyumalarına ve yakınlarına daha az zaman ayırmalarına karşın, geçen yüzyıllara oranla büyük bir zaman darlığı sorunu yaşamaktadırlar (İlgar, 2001). Zaman yönetiminin özü planlama, öncelikleri belirleme ve uygulamadır. Bu planlama uzun vadeli veya kısa vadeli olabilir. Planlama döneminde yapılması gereken ilk şey, söz konusu zaman dilimi içerisinde yapılmak istenen işlerin belirlenmesidir. Bu işlerin listelenmesi uygun olacaktır. Daha sonra listede yer alan her iş ve etkinliğin ne kadar zaman gerektirdiği tahmin edilmelidir. Sonra yapılacak olan etkinlikler önem sırasına göre düzenlenmelidir. Son aşama belirlenen sırada ve zamanda görevlerin yerine getirilmesidir. Yapılacak programa uyulmamasına yol açabilecek çeşitli çeldirici durumlar söz konusu olabilir. Bu konu ile ilgili aşağıdaki maddelerin akılda tutulmasında yarar vardır:

- Erteleme ve oyalanmadan kaçınılmalıdır,
- Düzenlilik gerektirir,
- “Hayır” demek öğrenilmelidir (Yalçın, 2009).

Uyku

Uyku, günlük stresle başa çıkabilmek için oldukça önemli bir unsurdur. Uykusuzluk insanların enerjisini alıp götürür ve performanslarında düşüşe neden olur. Yeteri kadar uyumayan insanların sorunlarını çözmek için gereken enerjide yoksun

kalırlar. Hatta ciddi bir uykusuzluk sorunu yaşayan insanlar kontrolün tamamen ellerinden kaçtığını hissederler ve bu durumda da stresleri büsbütün artar (Ilgar, 2001). Dinlenmiş olursak, yaşanan stresle daha etkin bir şekilde başa çıkabiliriz. İnsanın kendisini iyi ve etkin hissetmek için ne kadar uykuya ihtiyacı varsa, o kadar uyumalıdır. Kafein, merkezi sinir sistemini uyararak onun uyanık kalmasına sebep olur. Alkol, beden tarafından sindirilince gece uyuyamamamıza sebep olur. Nikotin de güçlü bir uyarıcıdır. Uykusuzluk çok sinir bozucu ve can sıkıcı bir durum olabilir. Kişilerin çoğu, uyuyamama konusunda endişe duymaktan uykuya dalamazlar. Endişe düzeyinin azaltılması, uyku kalitesini iyileştirebilir (Seyhan, 2007).

Uyku, hayatın vazgeçilmez faaliyetlerinin en başında gelir ve genel olarak sağlıktaki bir aksama kendini ilk uykuda ortaya koyduğu gibi uyku düzeninin aksaması da genel sağlık ve günlük hayatta doğrudan etkilere yol açar. Bu nedenle stresle başa çıkmada iyi ve deliksiz bir uyku önemlidir (Yalçın, 2009).

Davranışsal Kontrol

Davranışlarının sonuçları bilinçli olarak yönlendiren bireyler kendilerini kontrol edebilirler. Stres azaltmak için davranışları yönlendirmenin yanı sıra kişiler kapasitelerinin farkında olmalıdırlar. Kişinin kendini tanıması ve davranışlarını kontrol etmesi, stresi belirlemek ve stresle başa çıkabilmek için yararlı bir yöntemdir. Buna yönelik çalışmalar bireyin vücudunda bir şeylerin hatalı olduğunu fark etmesinin bir yoludur (Ilgar, 2001).

Biyolojik Geri Besleme

Biyolojik geri beslenme; bireyin fizyolojik tepkilerinin otonom faaliyetlerini (beden sıcaklığı, ter bezi salgısı gibi), bir araç yardımıyla ve bir eğitim programı çerçevesinde düzenlemeyi öğrendiği bir yöntemdir (Ilgar, 2001). Bu yöntemde fizyolojik tepkileri görünür, iştilir duruma getirip izlemek için genellikle deriye bağlı elektrotlar kullanılır. Bu elektrotlar organizmanın kas gerilimi, ter, deri sıcaklığı gibi fizyolojik tepkilerini, ışık ya da ses işaretlerine dönüştürerek bireye geri yansıtır. Böylece birey ruhsal yaşantısından kaynaklanan duygu ve düşüncelerinden bilinçli olarak haberdar olarak bunları denetim altına almaya çalışır. Kas gerginliğini, dolaşım ve solunum sistemini, iç organları, beden ısını ve iç salgı bezlerini düzenlemeyi öğrenir (Köknel, 1998).

2.8. Stres-Spor ve Sporcu İlişkisi

Stres ve spor iç içe geçmiş iki olgu gibi görünmektedir. Stres sadece elit sporculara ilişkin değil, aynı zamanda da sporu rekreatif etkinlik olarak yapanlar için de geçerlidir. Görüldüğü gibi stres sporun her alanında katılımcılar ile yan yanadır. Fakat stresin belli bir miktarının fiziksel etkinliği arttırdığı bilinmektedir. İyi streste birey hafif hafif titrer. Bu optimal düzeydeki canlılığı bozmaz, aksine organizmanın dayanma gücünü artırır. Bireysel bir kısım haz duyguları da yaşanır. Kötü stres tüm yaşantıda olduğu gibi sporda da istenmez. Çünkü kötü stres sıkıntılı ve ızdırap vericidir. Bu tür bir yaşantıda bireyin bilişsel, davranışsal, duyuşsal ve fiziksel işlevlerinde de çeşitli biçimlerde azalmalar oluşur. Bilişsel düzeyde yaşanan stres sonucu sporcu olumsuz düşünmeye, olumlu düşünceyi reddetmeye, kendi yetenek ve performansını olumsuz bir şekilde etkilemektedir. Fizyolojik düzeyde streste ise kaslarda gerginlik, gevşeyememe, gerilim, baş ağrıları, mide krampları ve uyku bozuklukları ortaya çıkabilmektedir.

Davranışsal düzeyde ise zamanlamanın yitilmesi, reaksiyon zamanında uzama, dikkat ve konsantrasyon kaybı ortaya çıkmaktadır. Duyuşsal düzeyde saldırganlık duyguları, süreklilik göstermeye başlayan endişe, öfke, korku, suçluluk duyguları ve hüzün ortaya çıkmaktadır (Nihan, 2007). İnsanlarda stres yaratan durumlar geniş çaplı şekilde bireylerin yaşları, deneyimleri ve içinde buldukları duruma göre değişir. Spor söz konusu olduğunda, çocuklar için çok stresli olan bir durum yetişkinler için sorun olmayabilir. Bunun tam tersi de söz konusudur. Çocuklar, ergenler ve yetişkinler sanki fiziksel ve psikolojik olarak aynıarmışçasına stres ve sıkıntı oluşabilir. Profesyonellerde kullandıkları antrenman tekniklerini çocuklarda da kullanan antrenörler potansiyel stresli ortamlar yaratabilirler. En önemli problemlerden biri otoriter olan antrenman tekniğidir. Sporcuyu disipline etmekle kötü fiziksel muamele arasındaki ince çizgi son zamanlardaki antrenör-sporcu krizlerinin en tartışmaya yol açan etmenlerinden biri olmuştur (Ceylan, 2005). Stres, sporcuların fiziksel enerjilerine, elde edecekleri kazanç ve zaferlere, zevk ve eğlencelerine zarar vermektedir. Stres, sporculara becerikli olmadıklarını düşündürerek öz güvenlerine zarar verebilir.

Psikolojik stres sporcuların yıllarca çalışarak ulaştıkları becerilerini sergilemelerine zarar verebilir ve sporcuların akış deneyimi yaşamalarına engel olabilir. Stres sporcuların sakatlanmalarına yol açabilir ve onların erken emekliliğe ayrılmasına neden olabilir. Stres gizli ve sinsi bir hastalıktır. Bu kendisini sürantrenmanda (zihinsel,

duygusal, sosyal ve bedensel olarak yaşanan tükenmişlik) yansıtabilir. Stresin zararları sadece sporcular için değil, antrenörler, teknik direktörler ve diğer yardımcı çalışanlar için de söz konusudur. Bu yüzden kendimize yardımcı olabilmek için stres yönetimi tekniklerin bilinmesi gerekir. Bu tekniklerle temelde sporculara üç ana konuda yardımcı olmayı amaçlamaktadırlar (Altungül, 2006). Bunlar;

- Strese verilen fizyolojik cevabı kontrol etmek ya da etkisini azaltmak,
- Düşünceleri ve dikkati kontrol edebilmek, yeniden yönlendirebilmek ya da şekillendirebilmek,
- Davranışlarda olumlu ve kalıcı değişiklik sağlamaktır.

Spor psikolojisi alanında yapılan çalışmalar, spor ortamının son derece karmaşık bir yapıya sahip olduğunu gözler önüne sermektedir. Spor yapan bireylerin yoğun antrenman ve müsabaka yaşantıları içerisinde bir kapı aralamak, spor ortamında sergiledikleri davranışlara açıklık kazandırmak ya da bu alanda karşılaşmış oldukları sorunlarla başa çıkmalarını kolaylaştırmak amacıyla yapılacak oldukça fazla modifikasyon bulunmaktadır. Elde edilen her ilerleme performans anlamında bir kazanç olabileceği için bu tür düzenlemeler günümüz şartları da göz önünde bulundurularak aşağıdaki şekliyle listelenmiştir (Ceylan, 2005):

- Sporcuların kişilik özelliklerine dayalı araştırmalar arttırılmalıdır,
- Deneyimli sporcuların daha küçük yaşlardaki sporculara stresle başa çıkmalarında örnek olması açısından beraber zaman geçirme imkânları sağlanmalıdır,
- Antrenörler stresle başa çıkmak için takım içerisindeki ortamı hazırlamalıdır; spor psikologu desteği sağlamalı, yöneticiler bu konuda eğitilmelidir,
- Spora başlangıç döneminde sporcuların, temel psikolojik görüşleri ortaya konulmalıdır,
- Sporcular açısından bakıldığında, stresle başa çıkmada kendilerini eğitmeye istekli olmalı ve her türlü desteğe açık olmalıdırlar,
- Maksimum performans amacıyla sporcular, erken yaşlardan itibaren, yüksek başarı beklenen antrenman ve müsabakalardan uzak tutulmalıdır,
- Küçük yaşlarda başlatılan spor aktivitesinin oyun formatında verilmesi sporcunun ileride daha sağlıklı bedensel ve zihinsel olarak bir şekilde spor yapmasına olanak sağlayacaktır,

- Stresle başa çıkmada kullanılan stratejiler belli yaşlardan itibaren sporculara öğretilmelidir,
- Antrenman dizaynında, müsabaka şartlarına uygun çalışma tarzlarına yönelik uygulamalara öncelik tanınarak, yer verilmelidir,
- Sporcuların duygusal, bilişsel ve fizyolojik yapıları dikkate alınarak sportif yönlendirmeler yapılmalıdır.



3. MATERYAL VE METOT

3.1. Araştırma Deseni

Bu araştırma, aktif spor yapan ve sedanter lise öğrencilerin psikolojik ve fiziksel özelliklerinin incelendiği kesitsel bir araştırmadır. Kesitsel araştırmalarda araştırmacı araştırmasının amacı doğrultusunda ilgi duyduğu fenomeni betimlemeye, sınıflandırmaya ya da kategorize etmeye çalışır. Shaughnessey ve ark. (2012), göre kesitsel araştırmalar bir ya da daha fazla evrenden belirli bir zamanda alınan örneklemin genel karakteristik özelliklerini ya da belirli bir zaman içerisinde iki ya da daha fazla grup arasındaki farklılıkları betimlemeyi amaçlar. Bu araştırmada sporcu ve sedanter adölesanların psikolojik ve fiziksel özellikleri arasındaki farklılıklar herhangi bir müdahalede bulunmadan betimlenmeye çalışılmıştır. Çalışma öncesi Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan onay alınmıştır.

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu uygun örnekleme yöntemiyle seçilen bir grup Gülizar Hasan Yılmaz spor lisesinde öğrenim gören ve okul takımlarında haftada en az 3 gün ve 1 saat düzenli antrenman yapan sporcu öğrencilerden ve Anafartalar Anadolu Lisesinde öğrenim görmekte olan sedanter gönüllü öğrenciler oluşurmaktadır. Çalışma öncesi öğrencilere bilgi verilmiş, çalışmanın amacı anlatılmıştır. Çalışmalar saat 13:00 ile 15:00 arasında yapılmıştır. Uygun örnekleme yönteminde araştırmacı zaman, uygulanacak örnekleme yakınlık, araştırmasının amacı gibi faktörleri gözönüne alarak araştırma örneklemini belirler (Cohen ve ark., 2007). Araştırmanın çalışma grubunu oluşturan öğrencilerin % 41,7 (n= 200)'si kız ve % 58,3 (n= 280)'ü erkektir. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş aralığı 14-17 arasında değişmekte olup ortalama yaşları 15,86 (s.s: .86)'dir. Araştırmanın çalışma grubunu oluşturan öğrencilerin % 40,6 (n= 195)'sı dokuzuncu sınıf öğrencisi, % 32,9 (n= 158)'u onuncu sınıf öğrencisi, % 20,4 (n= 98)'ü onbirinci sınıf öğrencisi ve % 6,1 (n= 195)'i onikinci sınıf öğrencisidir. Öğrencilerin büyük bir kısmı (% 86,7) ailesinin gelir durumunun orta düzeyde olduğunu belirtmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada, araştırma amaçlarını gerçeğe getirebilmek için aşağıdaki veri toplama araçları kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Bu form, araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet, yaş, sınıfı, spor yapma alışkanlığı, başarı düzeyi, ekonomik durumu, anne eğitim düzeyi ve baba eğitim düzeyi hakkında bilgi edinmek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Kişisel bilgi formu katılımcılara yüz yüze ve gönüllü katılım ile uygulanmıştır.

3.3.2. Vücut Algısı Ölçeği

Öğrencilerin beden imajı düzeylerini belirlemek amacıyla Secord ve Jourard (1953) tarafından geliştirilen ülkemizde uyarlama çalışmaları Hovardaoğlu (1993) tarafından gerçekleştirilmiştir. Hovardaoğlu (1993) tarafından gerçekleştirilen geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasında ölçeğin iç tutarlılık katsayısının (Cronbach alpha (α)) .88 olduğu bildirilmiştir. Ölçeğin bu çalışma için hesaplanan Cronbach α katsayısı .95 olarak bulunmuştur. Bu katsayı çok iyi düzeyde güvenilirliğe işaret etmektedir (Hinton, Brownlow, McMurray ve Cozens, 2004). Ölçek bireylerin 40 ayrı vücut bölümünden ya da işlevinden memnuniyetini belirleyen bir ölçektir. En olumlu ifade 1 puan, en olumsuz ifade ise 5 puan almaktadır. Ölçekte tersten kodlanan madde yoktur. Buna göre, alınabilecek en düşük toplam puan 40, en yüksek toplam puan 200'dür. Ölçekten alınan toplam puanın artması kişinin vücut bölümlerinden ya da işlevlerinden duyduğu memnuniyetin azalmasını, puanın azalması ise memnuniyetin artmasını ifade etmektedir (Kundakçı, 2005).

3.3.3. Algılanan Stres Ölçeği

Öğrencilerin algılanan stres düzeyleri Cohen ve ark., (1983) tarafından geliştirilen Algılanan Stres Ölçeği aracılığıyla incelenmiştir. Algılanan stres ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları farklı araştırmacılar tarafından gerçekleştirilmiştir (Erci, 2006; Örucü ve Demir, 2009; Yerlikaya, 2009; Bilge ve ark., 2010; Eskin ve ark., 2013). Ölçeğin 14 maddelik, 10 maddelik ve 4 maddelik versiyonları bulunmaktadır. Bu çalışmada Erci (2006) tarafından geçerlilik ve güvenilirliği yapılan 10 maddelik form kullanılmıştır. Bu çalışmada ölçeğin madde faktör yüklerinin 0.26 ila 0.70 arasında değiştiğini, aynı zamanda test-tekrar test güvenilirliği 0.88 olarak bildirilmiştir. Ölçeğin madde toplam korelasyonları 0.32 ila 0.66 arasında tespit etmiştir. Ölçeğin bu çalışma için hesaplanan Cronbach α değerinin 0.75 olduğu görülmüştür. Katılımcılar ölçek maddelerini Hiçbir zaman (1) dan Çok sık (5)'a uzanan beşli Likert tipi bir ölçekte cevaplandırmaktadır. Ölçeğin dört maddesi pozitif (4, 5, 7, 8), altı maddesi negatif (1, 2,

3, 6, 9, 10) olarak puanlanmaktadır. Toplam puan belirlenmeden önce negatif puanlanan maddeler tersine çevrilmekte ve sonrasında toplam puan hesaplanmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 10 ila 50 arasında değişmekte olup ölçek puanlarının artması kişinin algılanan stres düzeyinin arttığına işaret etmektedir. Ölçekten örnek bir madde "Son bir ay içinde kontrolünüzün dışında olan bir şeylerden dolayı hangi sıklıkta sinirlendiniz? " şeklindedir.

3.3.4. Benlik Tasarımı Ölçeği

Öğrencilerin benlik kavramı hakkında bilgi toplamak amacıyla Baymur (1968) tarafından geliştirilen, Benlik Tasarımı Envanteri kullanılmıştır. Ölçek bireyin kendisine ilişkin bir duygusunu, düşüncesini ya da değerlendirilmesini yansıtan 65 ifadeden oluşmaktadır. İfadelere katılımcılar "Tam benim gibi", "Biraz benim gibi", "Kararsızım", "Hayır" ve "Asla" şeklinde beş seçenekten birini işaretleyerek kendilerini yansıtmaya derecesini belirtmektedir. Envanterin likert tipi ölçeklerden farklı bir puanlama sistemi vardır. Katılımcılar verdikleri cevapları +2 ile -2 arasında değişen değerler verilmek suretiyle değerlendirilmektedir. Envanterlerde yer alan 65 ifadeden 32 si bireyin kendisine ilişkin olumlu bir duygu, düşünceyi ya da değerlendirmeyi, 33'ü ise olumsuz bir duygu, düşünce ya da değerlendirmeyi içermektedir. Olumlu ifadelerde "Tam benim gibi" seçeneğine +2, "Biraz benim gibi" seçeneğine +1, "Kararsızım" seçeneğine 0, "Hayır" seçeneğine -1, "Asla" seçeneğine -2 puan verilmektedir. Olumsuz ifadelerde ise +2 puan "asla" seçeneğine verilmekte, diğer seçeneklere sırasıyla +1, 0, -1 ve -2 puan verilmektedir. Her deneğin envanteri bu şekilde puanladıktan sonra aldığı + ve - puanlar toplanarak, kendisi için bir "benlik tasarımı" puan elde edilmektedir. Envanterden alınabilecek en yüksek puan +130 iken en düşük puan -130'dur. Yüksek puan olumlu bir benlik kavramına işaret ederken, düşük puan ise olumsuz bir benlik kavramına işaret etmektedir. Ölçekten örnek maddeler: " Sıkılğanım ve utangacım.", " Ölümünden çok korkuyorum" şeklindedir.

3.3.5. El Kavrama Kuvveti Testi

El kavrama kuvvet ölçümü, Takkei marka el dinamometresi (Hand Grip) ile gerçekleştirilmiştir. Ölçüm ayakta yapılmıştır. İlk olarak, dinamometre öğrencinin el ölçüsüne göre ayarlanmıştır. İkinci aşamada, öğrenciden kolunu dirsekten bükmeden ve dinamometreyi vücuduna değdirmekten sıkması istenmiştir. Son aşamada ölçümler kayıt altına alınmıştır. Her iki el için yukarıda belirtilen işlem aşamaları iki tekrar yapılarak

gerçekleştirilmiş ve bu işlem sonuçlarından öğrenciler için en iyi olanı kayıt altına alınmıştır.

3.3.6. Boy Uzunluğu ve Vücut Ağırlığı Ölçümü

Öğrencilerin boy ölçümlerini gerçekleştirmek amacıyla hassaslık derecesi 0.1cm olan bir duvar skalası kullanılmıştır. Katılımcıların ayakları çıplak veya kalınlığı öğrencilerin boy uzunluğuna etki etmeyecek ölçüde çoraplar ile ölçüm işlemi gerçekleştirilmiştir. Ölçümler alınırken sırasıyla şu işlem adımları gerçekleştirilmiştir. İlk olarak, katılımcıların başlarında da ölçümü etkileyecek herhangi bir cisim olmaması sağlanmıştır. İkinci aşamada, öğrencilere vücut ve baş dik, ayak tabanları yerde ve skalaya bitişik, kollar yanlara serbestçe sarkıtılmış durumda olmalarına yönelik olarak durmalarına ilişkin talimat verilmiştir. Öğrenciler talimatı gerçekleştiremediği durumlarda araştırmacı öğrencilere yardımcı olarak öğrencilerin yukarıda anlatılan pozisyonu almalarını sağlamıştır. Bu koşullar gerçekleştirildikten sonra skaladaki boy uzunluk değeri okunmuştur. Elde edilen değer 0.1cm hassasiyetinde kaydedilmiştir. Öğrencilerin vücut ağırlığı, 100 grama kadar hassas bir kantarda çıplak ayakla ve sadece sort ve tişört giydirilerek ölçülmüştür.

3.3.7.Vücut Yağ Yüzdesi

Vücut yağ yüzdesi (VYY %) ölçümleri için ‘Holtain skinfold kaliper’ ile 1mm hassasiyetle 4 bölgeden (triceps, subskapularis, suprailiac, abdominal) ölçüm yapıp Yuhaz yöntemiyle hesaplanmıştır.

Yuhazz Denklemi:

Yağ % = 5.783 + 0.153 (Triceps + Subscapula + Abdominal + Subrailiac)

3.3.8. Dikey Sıçrama

Dikey sıçrama testi; katılımcıların beline bağlanan dijital “jump meter” sayesinde ölçülmüştür. Katılımcılar dik pozisyonda dururken bellerine “jump meter”in ipi bellerine bağlanmış ve yukarı doğru sıçramaları istenmiştir.

3.3.9. 20 m Sürat Testi

20 m sürat testinin amacı, öğrencilerin hızının belirlenmesidir. 20 m sürat testinde önceden belirlenmiş, koşu yapmaya uygun bir alana (spor salonu zemini-parke) fotosel kurulmuştur ve öğrenciler, 20 m belirlenmiş alanda yüksek çıkış ile maksimal hız ile 20 m koşar. Koşulan süre sn cinsinden kaydedilir. Çalışmaya katılanlar öğrencilere test iki defa tekrar edilerek en iyi sonuç kaydedilmiştir.

3.4. İstatistiki Analiz

Verilere istatistiksel analizler uygulanmadan önce verilerin frekans dağılımlarını incelemek, aykırı değerleri tespit etmek amacıyla başlangıç analizleri gerçekleştirilmiştir. Frekans dağılımlarının incelenmesi sonucunda yaş, anne eğitim düzeyi ve baba eğitim düzeyi yeniden gruplandırılmıştır. İkinci aşamada benlik tasarımı, algılanan stres, beden imajı puanları standardize edilmiş z-puanlarına dönüştürülmüştür. Hair ve ark., (2014)'a göre büyük örneklerde (80 kişi ve üstünde) standardize edilmiş z puanları -4 ile + 4 arasında değişebilir. Bu araştırmada örneklem büyüklüğü dikkate alınarak, Hair ve ark., (2014)'nın önerileri doğrultusunda aykırı değerler incelenmiş ve veri setinde aykırı değer olmadığı görülmüştür. Fiziksel ölçümler aykırı değer analizine dahil edilmemiştir. Çünkü bir kişinin çok yüksek ya da çok düşük değerleri gerçekte olabilir. Örneğin kişinin boyu 1.80 cm ve üzerinde ise bu kişi örneklemin boyu genel olarak kısa ise aykırı değer olarak görülebilir. Ancak bu değerlerde standarize edilmiş z-değerlerine dönüştürülmüş sadece vücut yağ oranında üç, kiloda bir kişinin önerilen değer aralıkları dışında değerler aldığı görülmüştür.

Sporcu ve sedanter adölesanların benlik tasarımı, beden imajı, algılanan stres, 20 m sürat, el kavrama kuvveti, dikey sıçrama, vücut yağ yüzdeleri, boy uzunluğu ve vücut ağırlığı açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla verilere bağımsız örneklem için t-testi uygulanmıştır (Field, 2013; Pallant, 2011). Sporcu ve sedanter bireylerin sosyodemografik özellikleri arasındaki farklılıklar Ki-Kare (χ^2) testi aracılığıyla incelenmiştir. Bağımsız örneklem için t-testinin iki varsayımı bulunmaktadır. Verilerin normal bir dağılım göstermesi, varyansların homojen olmasıdır. Normallik varsayımı Pallant (2011)'in önerileri doğrultusunda grafiksel yaklaşımlar kullanılarak test edilmiştir. Normal Q-Q plot, Histogram ve Box-Plot grafikleri verilerin normale yakın bir dağılım gösterdiğini ortaya çıkarmıştır. Varyansların homojenliği testi Levene testi kullanılarak test edilmiştir. Bu test sonuçlarının anlamsız çıkması verilerin bu varsayımı karşıladığını göstermektedir. Ancak t-testi varyansların homojenliği varsayımının karşılanmaması durumunda da kullanılabilir. Böyle durumlarda varyanslar homojen olmadığında hesaplanan serbestlik derecesi ve t değeri rapor edilmiştir (Hinton ve ark., 2004). Tüm analizlerde 0,05 hata payı üst sınır olarak kabul edilmiştir. Diğer anlamlık değerleride ayrıca rapor edilmiştir.

4.BULGULAR

Bu bölümde, ilk olarak araştırma kapsamına alınan öğrencilere ilişkin betimsel istatistiklere yer verilmiş daha sonra araştırmanın denencelerine göre toplanan bilgilerin istatistiksel analizleri yapılmış ve sonuçlar tablolar halinde verilmiştir.

Tablo 1. Spor yapma durumu ve demografik değişkenlere ilişkin frekans ve yüzdeler

Değişken		Sporcu		Sedanter		Toplam	
		n	%	n	%	n	%
Cinsiyet	Kız	79	33,1	121	50,2	200	41,7
	Erkek	160	66,9	120	49,8	280	58,3
Sınıf Düzeyi	9.Sınıf	101	42,3	94	39,0	195	40,6
	10.Sınıf	80	33,5	78	32,4	158	32,9
	11.Sınıf	35	14,6	63	26,1	98	20,4
	12.Sınıf	23	9,6	6	2,5	29	6,1
Yaş	15 yaş ve altı	94	39,3	92	38,2	186	38,8
	16	86	36,0	83	34,4	169	25,2
	17 yaş	59	24,7	66	27,4	125	26,0
Algılanan Okul Başarısı	Düşük	53	22,2	36	14,9	89	18,5
	Orta	159	66,5	176	73,0	335	69,8
	Yüksek	27	11,3	29	12,1	56	11,7
Kulüp Üyeliği	Evet	228	95,4	2	0,8	230	47,9
	Hayır	11	4,6	239	99,2	250	52,1
Ekonomik Durum	Düşük	23	9,6	20	8,3	43	9,0
	Orta	201	84,1	215	89,2	416	86,7
	Yüksek	15	6,3	6	2,5	21	4,3
Anne Eğitim Düzeyi	İlköğretim ve Altı	154	64,4	102	42,3	256	53,3
	Lise Mezunu	76	31,8	94	39,0	170	35,4
	Üniversite ve Üstü	9	3,8	45	18,7	54	11,3
Baba Eğitim Düzeyi	İlköğretim ve Altı	115	48,1	66	27,4	181	37,7
	Lise Mezunu	98	41,0	73	30,3	171	35,6
	Üniversite ve Üstü	26	10,9	102	42,3	128	26,7
Beden Kitle İndeksi	Zayıf	21	8,8	35	14,5	56	11,7
	Normal	203	84,9	179	74,3	382	79,5
	Şişman	15	6,3	27	11,2	42	8,8

Tablo 1’de spor yapma durumu ve demografik değişkenlere göre frekans ve yüzdeler görülmektedir.

Katılımcılara ait demografik değişkenler Tablo 2’de belirtilmiştir.

Tablo 2. Sporcu ve sedanter bireylerin demografik değişkenlerine ilişkin χ^2 sonuçları

Değişken	χ^2	Sd	p
Cinsiyet	14,53	1	<0,001
Sınıf Düzeyi	18,23	3	<0,001
Yaş	0,46	2	0,79
Algılanan Okul Başarısı	4,17	2	0,12
Kulüp Üyeliği	430,01	1	<0,001
Ekonomik Durum	4,52	2	0,10
Anne Eğitim Düzeyi	36,46	2	<0,001
Baba Eğitim Düzeyi	62,04	2	<0,001
Beden Kitle İndeksi	8,43	2	0,301

Tablo 2’de spor yapan ve sedanter öğrencilerin sosyodemografik özelliklerinin Ki-kare testi sonucunda, spor yapan ve sedanter öğrencilerin yaş, algılanan okul başarı algısı, algılanan sosyo ekonomik durum açısından gruplar arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p>0,05$).

Ancak spor yapan ve sedanter öğrenciler cinsiyet, sınıf düzeyi, kulüp üyeliği, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi ($p<0,001$) ve beden kitle indeksi açısından ($p<0,05$) anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

Tablo 3. Spor yapan adölesanların cinsiyete göre benlik tasarımı, beden imajı, stres, boy uzunluğu, vücut ağırlığı, 20 m sürat, sağ el kuvvet, sol el kuvvet, sıçrama, yağ puanlarına ilişkin t-testi sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	n	Ort	S.S	Sd	t	p
Benlik Tasarımı	Kız	79	40,81	34,32	237	0,59	0,555
	Erkek	160	43,45	31,57			
Beden İmajı	Kız	79	86,75	23,04	237	5,33	<0,001
	Erkek	160	70,11	22,54			
Stres Puanı	Kız	79	29,38	6,58	237	3,04	0,003
	Erkek	160	31,90	5,73			
Boy Uzunluğu (cm)	Kız	79	164,82	5,54	202,34	10,63	<0,001
	Erkek	160	173,98	7,52			
Vücut Ağırlığı (kg)	Kız	79	56,14	7,25	203,87	7,53	<0,001
	Erkek	160	64,66	9,94			
20 m Sürat (sn)	Kız	79	3,60	,25	237	13,47	<0,001
	Erkek	160	3,13	,25			
Kuvvet Sağ (kg)	Kız	79	29,66	4,79	226,06	15,94	<0,001
	Erkek	160	42,71	7,81			
Kuvvet Sol (kg)	Kız	79	27,89	4,46	228,38	16,88	<0,001
	Erkek	160	40,94	7,45			
Dikey Sıçrama (cm)	Kız	79	33,66	4,72	212,25	11,75	<0,001
	Erkek	160	42,57	6,89			
Vücut Yağ Yüzdesi	Kız	79	12,14	1,92	233,53	2,04	0,044
	Erkek	160	12,85	3,45			

Tablo 3’de görülen ilişkisiz örneklem için t- testi sonucuna göre cinsiyete göre spor yapan ergenlerin benlik tasarımı puanları ortalamaları ($p>0,05$) anlamlı bir farklılık yoktur. Ancak beden imajı, stres puanları ortalamaları, boy uzunluğu

ortalamaları, vücut ağırlığı ortalamaları, 20 m sürat testi puan ortalamaları sağ el kavrama kuvvet testi puan ortalamaları, sol el kavrama kuvvet testi puan ortalamaları, dikey sıçrama testi puan ortalamaları ($p<0,001$) ve vücutlarındaki yağ oranlarında anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($p<0,05$).

Tablo 4. Sedanter adölesanların cinsiyete göre benlik tasarımı, beden imajı, stres, boy uzunluğu, vücut ağırlığı, 20 m sürat, sağ el kuvvet, sol el kuvvet, dikey sıçrama, vücut yağ yüzdeleri puanlarına ilişkin t-testi sonuçları

Değişken	Cinsiyet	n	Ort	S.S.	Sd	t	p																																																																																																								
Benlik Tasarımı	Kız	121	40,39	34,24	239	0,31	0,758																																																																																																								
	Erkek	120	41,74	33,72				Beden İmajı	Kız	121	93,33	22,33	239	3,93	<0,001	Erkek	120	81,88	22,94	Stres Puanı	Kız	121	29,07	6,79	232,43	3,45	<0,001	Erkek	120	31,85	5,68	Boy Uzunluğu (cm)	Kız	121	162,42	5,73	239	15,71	<0,001	Erkek	120	175,06	6,72	Vücut Ağırlığı (kg)	Kız	121	55,97	9,38	239	7,29	<0,001	Erkek	120	66,73	13,24	20 m Sürat (sn)	Kız	121	4,27	,43	229,34	17,72	<0,001	Erkek	120	3,38	,35	Kuvvet Sağ (kg)	Kız	121	27,71	5,03	196,81	16,10	<0,001	Erkek	120	41,87	8,23	Kuvvet Sol (kg)	Kız	121	25,58	4,76	195,58	16,90	<0,001	Erkek	120	39,74	7,86	Dikey Sıçrama (cm)	Kız	121	26,62	5,67	220,24	17,11	<0,001	Erkek	120	41,39	7,59	Vücut Yağ Yüzdesi	Kız	121	13,90	2,15	174,17	1,45	0,148
Beden İmajı	Kız	121	93,33	22,33	239	3,93	<0,001																																																																																																								
	Erkek	120	81,88	22,94				Stres Puanı	Kız	121	29,07	6,79	232,43	3,45	<0,001	Erkek	120	31,85	5,68	Boy Uzunluğu (cm)	Kız	121	162,42	5,73	239	15,71	<0,001	Erkek	120	175,06	6,72	Vücut Ağırlığı (kg)	Kız	121	55,97	9,38	239	7,29	<0,001	Erkek	120	66,73	13,24	20 m Sürat (sn)	Kız	121	4,27	,43	229,34	17,72	<0,001	Erkek	120	3,38	,35	Kuvvet Sağ (kg)	Kız	121	27,71	5,03	196,81	16,10	<0,001	Erkek	120	41,87	8,23	Kuvvet Sol (kg)	Kız	121	25,58	4,76	195,58	16,90	<0,001	Erkek	120	39,74	7,86	Dikey Sıçrama (cm)	Kız	121	26,62	5,67	220,24	17,11	<0,001	Erkek	120	41,39	7,59	Vücut Yağ Yüzdesi	Kız	121	13,90	2,15	174,17	1,45	0,148	Erkek	120	14,54	4,32								
Stres Puanı	Kız	121	29,07	6,79	232,43	3,45	<0,001																																																																																																								
	Erkek	120	31,85	5,68				Boy Uzunluğu (cm)	Kız	121	162,42	5,73	239	15,71	<0,001	Erkek	120	175,06	6,72	Vücut Ağırlığı (kg)	Kız	121	55,97	9,38	239	7,29	<0,001	Erkek	120	66,73	13,24	20 m Sürat (sn)	Kız	121	4,27	,43	229,34	17,72	<0,001	Erkek	120	3,38	,35	Kuvvet Sağ (kg)	Kız	121	27,71	5,03	196,81	16,10	<0,001	Erkek	120	41,87	8,23	Kuvvet Sol (kg)	Kız	121	25,58	4,76	195,58	16,90	<0,001	Erkek	120	39,74	7,86	Dikey Sıçrama (cm)	Kız	121	26,62	5,67	220,24	17,11	<0,001	Erkek	120	41,39	7,59	Vücut Yağ Yüzdesi	Kız	121	13,90	2,15	174,17	1,45	0,148	Erkek	120	14,54	4,32																				
Boy Uzunluğu (cm)	Kız	121	162,42	5,73	239	15,71	<0,001																																																																																																								
	Erkek	120	175,06	6,72				Vücut Ağırlığı (kg)	Kız	121	55,97	9,38	239	7,29	<0,001	Erkek	120	66,73	13,24	20 m Sürat (sn)	Kız	121	4,27	,43	229,34	17,72	<0,001	Erkek	120	3,38	,35	Kuvvet Sağ (kg)	Kız	121	27,71	5,03	196,81	16,10	<0,001	Erkek	120	41,87	8,23	Kuvvet Sol (kg)	Kız	121	25,58	4,76	195,58	16,90	<0,001	Erkek	120	39,74	7,86	Dikey Sıçrama (cm)	Kız	121	26,62	5,67	220,24	17,11	<0,001	Erkek	120	41,39	7,59	Vücut Yağ Yüzdesi	Kız	121	13,90	2,15	174,17	1,45	0,148	Erkek	120	14,54	4,32																																
Vücut Ağırlığı (kg)	Kız	121	55,97	9,38	239	7,29	<0,001																																																																																																								
	Erkek	120	66,73	13,24				20 m Sürat (sn)	Kız	121	4,27	,43	229,34	17,72	<0,001	Erkek	120	3,38	,35	Kuvvet Sağ (kg)	Kız	121	27,71	5,03	196,81	16,10	<0,001	Erkek	120	41,87	8,23	Kuvvet Sol (kg)	Kız	121	25,58	4,76	195,58	16,90	<0,001	Erkek	120	39,74	7,86	Dikey Sıçrama (cm)	Kız	121	26,62	5,67	220,24	17,11	<0,001	Erkek	120	41,39	7,59	Vücut Yağ Yüzdesi	Kız	121	13,90	2,15	174,17	1,45	0,148	Erkek	120	14,54	4,32																																												
20 m Sürat (sn)	Kız	121	4,27	,43	229,34	17,72	<0,001																																																																																																								
	Erkek	120	3,38	,35				Kuvvet Sağ (kg)	Kız	121	27,71	5,03	196,81	16,10	<0,001	Erkek	120	41,87	8,23	Kuvvet Sol (kg)	Kız	121	25,58	4,76	195,58	16,90	<0,001	Erkek	120	39,74	7,86	Dikey Sıçrama (cm)	Kız	121	26,62	5,67	220,24	17,11	<0,001	Erkek	120	41,39	7,59	Vücut Yağ Yüzdesi	Kız	121	13,90	2,15	174,17	1,45	0,148	Erkek	120	14,54	4,32																																																								
Kuvvet Sağ (kg)	Kız	121	27,71	5,03	196,81	16,10	<0,001																																																																																																								
	Erkek	120	41,87	8,23				Kuvvet Sol (kg)	Kız	121	25,58	4,76	195,58	16,90	<0,001	Erkek	120	39,74	7,86	Dikey Sıçrama (cm)	Kız	121	26,62	5,67	220,24	17,11	<0,001	Erkek	120	41,39	7,59	Vücut Yağ Yüzdesi	Kız	121	13,90	2,15	174,17	1,45	0,148	Erkek	120	14,54	4,32																																																																				
Kuvvet Sol (kg)	Kız	121	25,58	4,76	195,58	16,90	<0,001																																																																																																								
	Erkek	120	39,74	7,86				Dikey Sıçrama (cm)	Kız	121	26,62	5,67	220,24	17,11	<0,001	Erkek	120	41,39	7,59	Vücut Yağ Yüzdesi	Kız	121	13,90	2,15	174,17	1,45	0,148	Erkek	120	14,54	4,32																																																																																
Dikey Sıçrama (cm)	Kız	121	26,62	5,67	220,24	17,11	<0,001																																																																																																								
	Erkek	120	41,39	7,59				Vücut Yağ Yüzdesi	Kız	121	13,90	2,15	174,17	1,45	0,148	Erkek	120	14,54	4,32																																																																																												
Vücut Yağ Yüzdesi	Kız	121	13,90	2,15	174,17	1,45	0,148																																																																																																								
	Erkek	120	14,54	4,32																																																																																																											

Sedanter adölesanların cinsiyetine göre araştırma değişkenlerinde anlamlı bir farklılık olup olmadığını test etmek amacıyla t-testi gerçekleştirilmiştir. Tablo 4’de görülen ilişkisiz örneklem için t-testi sonucuna göre cinsiyete göre sedanter adölesanların benlik tasarımı puanları ortalamaları, vücut yağ oranları ($p>0,05$), anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Ancak beden imajı, stres puanları ortalamaları ve boy uzunluğu ortalamaları, vücut ağırlığı ortalamaları, 20 m sürat testi puan ortalamaları, sağ el kavrama kuvvet testi puan ortalamaları, sol el kavrama kuvvet testi puan ortalamaları, dikey sıçrama testi puan ortalamalarında ($p<0,001$) anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

Tablo 5. Sporcu ve sedanter adölesanların benlik tasarımı, beden imajı, stres, boy uzunluğu, vücut ağırlığı, 20 m sürat, sağ el kuvvet, sol el kuvvet, dikey sıçrama, vücut yağ yüzde puanlarına ilişkin t-testi sonuçları

Değişkenler	Grup	n	Min	Maks.	Ort	S.s	Sd	t	p
Benlik Tasarımı	Sporcu	239	-30	110	42,58	32,46	478	0,500	0,617
	Sedanter	241	-46	118	41,06	33,92			
Beden İmajı	Sporcu	239	40	164	75,61	23,98	478	5,57	<0,001
	Sedanter	241	40	149	87,63	23,31			
Stres Puanı	Sporcu	239	10	47	31,07	6,13	478	1,07	0,287
	Sedanter	241	12	44	30,45	6,40			
Boy Uzunluğu (cm)	Sporcu	239	154	195	170,95	8,16	478	2,88	0,004
	Sedanter	241	146	192	168,71	8,88			
Vücut Ağırlığı (kg)	Sporcu	239	39	98	61,85	9,97	478	0,497	0,619
	Sedanter	241	39	150	61,33	12,65			
20 m Sürat (sn)	Sporcu	239	3	4	3,29	,33	379,03	12,38	<0,001
	Sedanter	241	3	5	3,83	,59			
Kuvvet Sağ (kg)	Sporcu	239	18	71	38,40	9,28	478	4,17	<0,001
	Sedanter	241	18	69	34,76	9,82			
Kuvvet Sol (kg)	Sporcu	239	20	61	36,63	9,02	478	4,70	<0,001
	Sedanter	241	12	64	32,63	9,61			
Dikey Sıçrama (cm)	Sporcu	239	19	60	39,62	7,51	445,86	5,65	<0,001
	Sedanter	241	14	58	33,98	9,97			
Vücut Yağ Yüzdesi	Sporcu	239	9	31	12,61	3,04	472,67	5,44	<0,001
	Sedanter	241	9	29	14,22	3,42			

Tablo 5’de görülen ilişkisiz örneklem için t-testi sonucuna göre sporcu ve sedanter adölesanların benlik tasarımı puanları ortalamaları, stres puanları ortalamaları ve vücut ağırlığı ortalamaları ($p>0,05$) arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Ancak beden imajı puanları, boy uzunluğu ortalamaları, 20 m sürat testi puan ortalamaları, sağ el kuvvet testi puan ortalamaları, sol el kuvvet testi puan ortalamaları, dikey sıçrama testi puan ortalamaları ve vücutlarındaki yağ oranlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,001$).

Tablo 6. Sporcu ve sedanter erkek adölesanların benlik tasarımı, beden imajı, stres, boy uzunluğu, vücut ağırlığı, 20 m sürat, sağ el kuvvet, sol el kuvvet, dikey sıçrama, vücut yağ yüzdesinin karşılaştırılması

Değişkenler	Grup	n	Ort.	S.S.	Sd	t	p
Benlik Tasarımı	Sporcu	160	43,45	31,57	278	,435	0,664
	Sedanter	120	41,74	33,72			
Beden İmajı	Sporcu	160	70,11	22,54	278	4,29	<0,0001
	Sedanter	120	81,88	22,94			
Stres	Sporcu	160	31,90	5,73	278	,073	0,942
	Sedanter	120	31,85	5,68			
Boy Uzunluğu (cm)	Sporcu	160	173,98	7,52	278	1,24	0,216
	Sedanter	120	175,06	6,72			
Vücut Ağırlığı (kg)	Sporcu	160	64,66	9,94	278	1,50	0,136
	Sedanter	120	66,73	13,24			
20 m Sürat (sn)	Sporcu	160	3,13	,25	208,15	6,68	<0,0001
	Sedanter	120	3,38	,35			
Kuvvet Sağ (kg)	Sporcu	160	42,71	7,81	278	,871	0,384
	Sedanter	120	41,87	8,23			
Kuvvet Sol (kg)	Sporcu	160	40,94	7,45	278	1,30	0,194
	Sedanter	120	39,74	7,86			
Dikey Sıçrama (cm)	Sporcu	160	42,57	6,86	278	1,36	0,176
	Sedanter	120	41,39	7,59			
Vücut Yağ Yüzdesi	Sporcu	160	12,85	3,45	221,97	3,53	<0,001
	Sedanter	120	14,54	4,32			

Tablo 6 incelendiğinde sporcu ve sedanter erkek adölesanların beden imajı ve 20 metre sürat değerleri karşılaştırıldığında sporcu adölesanların lehine anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0,001$). Benzer şekilde vücut yağ yüzdeleri karşılaştırıldığında sporcuların lehine anlamlı fark vardır ($p<0,01$). Benlik tasarımı, stres, boy, kilo, sağ el kuvvet, sol el kuvvet, dikey sıçrama değerleri arasında fark saptanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 7. Sporcu ve sedanter kız adölesanların benlik tasarımı, beden imajı, stres, boy uzunluğu, vücut ağırlığı, 20 m sürat, sağ el kuvvet, sol el kuvvet, dikey sıçrama, vücut yağ yüzdesinin karşılaştırılması

Değişkenler	Grup	n	Ort.	S.S.	Sd	t	p
Benlik Tasarımı	Sporcu	79	40,81	34,32	198	,085	0,932
	Sedanter	121	40,39	34,24			
Beden İmajı	Sporcu	79	86,75	23,04	198	2,01	0,046
	Sedanter	121	93,33	22,33			
Stres	Sporcu	79	29,38	6,58	198	,323	0,747
	Sedanter	121	29,07	6,79			
Boy Uzunluğu (cm)	Sporcu	79	164,82	5,54	198	2,93	0,004
	Sedanter	121	162,42	5,73			
Vücut Ağırlığı (kg)	Sporcu	79	56,14	7,25	192,34	,138	0,890
	Sedanter	121	55,97	9,38			
20 m Sürat (sn)	Sporcu	79	3,60	,25	195,72	12,61	<0,0001
	Sedanter	121	4,27	,43			
Kuvvet Sağ (kg)	Sporcu	79	29,66	4,79	198	2,73	0,007
	Sedanter	121	27,71	5,03			
Kuvvet Sol (kg)	Sporcu	79	27,89	4,46	198	3,45	<0,001
	Sedanter	121	25,58	4,76			
Dikey Sıçrama (cm)	Sporcu	79	33,66	4,72	198	9,16	<0,0001
	Sedanter	121	26,62	5,67			
Vücut Yağ Yüzdesi	Sporcu	79	12,14	1,92	198	5,91	<0,0001
	Sedanter	121	13,90	2,15			

Tablo 7 incelendiğinde sporcu ve sedanter kız adölesanların beden imajı puanı karşılaştırıldığında sporcular lehine anlamlı fark saptanmıştır ($p<0,05$). Boy uzunluğu, sağ el kavrama değerlerinde sporcular lehine anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0,01$). 20 metre sürat, sol el kavrama, dikey sıçrama, vücut yağ yüzdesi değerleri karşılaştırıldığında sporcular lehine anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0,001$). Benlik tasarımı, stres, vücut ağırlığı değerlerinde gruplar arasında fark saptanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 8. Adölesanların benlik tasarımı, beden imajı, stres seviyeleri ve fiziksel uygunluklarının ilişkisi

	Benlik Tasarımı	Beden İmajı	Stres Puanı	Vücut Uzunluğu (cm)	Vücut Ağırlığı (kg)	20 m sürat (sn)	Sağ El Kuvvet (kg)	Sol El Kuvvet (kg)	Dikey Sıçrama (cm)	Vücut Yağ Yüzdesi
Benlik Tasarımı	1									
Beden İmajı	-.51**	1								
Stres Puanı	.59**	.39**	1							
Boy Uzunluğu (cm)	.01	-.18**	.09*	1						
Vücut Ağırlığı (kg)	-.05	.01	.00	.66**	1					
20 m sürat (sn)	-.09*	.34**	-.19**	-.49**	-.20**	1				
Sağ El Kuvvet (kg)	.07	-.24**	.14**	.65**	.65**	-.62**	1			
Sol El Kuvvet (kg)	.05	-.24**	.13**	.65**	.63**	-.64**	.94**	1		
Dikey Sıçrama (cm)	.06	-.28**	.14**	.52**	.25**	-.77**	.67**	.68**	1	
Vücut Yağ Yüzdesi	.05	.13**	-.04	.16**	.64**	.25**	.18**	.15**	-.22**	1

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$.

Tablo 8’de görüldüğü gibi benlik tasarımı beden imajı ile orta düzeyde, 20 m sürat ile düşük düzeyde negatif yönde ilişki tespit edilmiştir. Stres düzeyiyle orta düzeyde pozitif yönde ilişki saptanmıştır. Benlik kavramının, boy uzunluğu, vücut ağırlığı, sağ el kavrama kuvveti, sol el kavrama kuvveti, dikey sıçrama ve vücut yağ yüzdeleriyle ilişki tespit edilmemiştir. Beden imajının stres ile orta düzeyde, boy uzunluğu, sağ el kuvvet, sol el kuvvet ve dikey sıçramayla düşük düzeyde ilişki saptanmıştır. Aynı zamanda beden imajı; 20 m sürat ile orta düzeyde, vücut yağ oranı ile düşük düzeyde ilişkilidir. Stres; boy uzunluğu, sağ el kavrama kuvveti, sol el kavrama kuvveti, dikey sıçrama ile düşük düzeyde pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir.

Aynı zamanda 20 m sürat ile düzeyde ilişki saptanmıştır. Yağ oranı ile ilişkili değildir. Boy uzunluğu, vücut ağırlığı, sağ el kavrama kuvveti, sol el kavrama kuvveti, dikey sıçrama ile orta düzeyde, vücut yağ oranı ile düşük düzeyde pozitif yönlü ilişkiliyken, 20 m sürat ile orta düzeyde negatif yönlü ilişki tespit edilmiştir. Vücut ağırlığı, sağ el kavrama kuvveti, sol el kavrama kuvveti, vücut yağ oranı orta düzeyde, dikey sıçrama ile düşük düzeyde pozitif yönlü ilişki saptanmıştır. Aynı zamanda 20 m sürat ile düşük düzeyde negatif yönlü ilişki tespit edilmiştir. 20 m sürat, sağ el kavrama kuvveti, sol el kavrama kuvveti ile orta ve dikey sıçrama yüksek düzeyde negatif yönlü ilişkili iken, vücut yağ oranı düşük düzeyde pozitif yönlü ilişki saptanmıştır. Sağ el kavrama kuvveti, sol el kavrama kuvveti ile çok yüksek düzeyde, dikey sıçramayla orta ve vücut yağ oranı ile düşük düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Sağ el kavrama kuvveti; dikey sıçrama ile orta düzeyde, vücut yağ oranı ile düşük düzeyde ilişkilidir. Son olarak, dikey sıçrama vücut yağ oranı ile düşük düzeyde ilişki tespit edilmiştir.

5. TARTIŞMA

Sporun sosyal ve fiziksel yönden olumlu kazanımları bilinmekle birlikte adölesan dönem ile ilgili yapılan çalışmalar, ruhsal ve fiziksel yönden sağlıklı nesiller yetiştirmek için yol gösterici nitelikte olmalıdır (Özmen ve ark., 2007). Gelişen ve değişen yaşam tarzlarının, gençler üzerinde olumlu ve olumsuz etkileri beraberinde getirdiği düşünülünce, yapılan bu çalışma ile adölesanların fiziksel uygunluk durumlarının, vücut imajı, benlik tasarımı ve stres düzeyine etkisinin araştırılması, bu araştırmalardan çıkacak olan sonuçların değerlendirilmesi ve sporun öneminin farkındalık yaratması ve adölesan sporcuların performanslarında gelişim sağlamak amaçlanmıştır.

Çalışmaya katılan öğrencilerin %41,7'si kadın %58,3'ü erkektir. %38,8'i 15 yaş ve altı, %25,2'si 16 yaş, %26'sı 17 yaşındadır (Tablo 1).

Aktif spor yapan ve sedanter öğrencilerin sosyodemografik özelliklerinden (Tablo 2) sporcu ve sedanter öğrencilerin yaş, okul başarı algısı, algılanan sosyo ekonomik durum, beden kitle indeksi açısından gruplar arasında anlamlı bir farklılık yoktur ($p>0,05$). Katılımcılar arasında sosyodemografik farklılar çıkmaması tüm Katılımcıların lise öğrenimi gören öğrencilerden seçilmiş olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Çalışma bulguları incelendiğinde spor yapan ve sedanter adölesanların cinsiyet, sınıf düzeyi, kulüp üyeliği, anne eğitim düzeyi ve baba eğitim düzeyi açısından sporcular arasında istatistiksel açıdan bir ilişki tespit edilmiştir ($p<0,01$) (Tablo 2). Bu fark spor yapma alışkanlığının sınıf düzeyi arttıkça spora katılımın arttığını ve anne eğitim düzeyi ve baba eğitim düzeyi açısından anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır.

Kazak (2007), yaptığı çalışmada lise öğrencilerin spora katılımlarını cinsiyete göre incelemiş, 359 erkek öğrenci spora katılırken kızlarda bu sayıyı 238 olarak tespit etmiştir. Literatür çalışmasıyla benzerlik gösteren sonuçlara göre erkek öğrencilerin daha fazla spora katıldığı görülmektedir.

Sportif faaliyetlere katılımı sınıflara göre inceleyen Dalkılıç (2011), 6 ve 8. sınıf öğrencilerinin spora katılımları arasında fark tespit etmiştir. Alt sınıflarda eğitim gören öğrencilerin daha fazla spora katıldıklarını belirtmiştir. Ayrıca Dalkılıç (2011) gelir düzeyi değişkenine göre spor faaliyetlerine katılımı da araştırmış, ekonomik

düzeşin spora katılımı etkilemediğini bulmuştur. Küçük (2012), ortaöğretim öğrencilerinin kişilik özellikleri ile spora katılımı arasındaki ilişkiyi incelemiştir, yaş ve sınıf düzeyi gibi beden eğitime ilişkin tutumların belirlenmesine katkıda bulunan faktörlerle ilgili elde edilen verilere göre, yaş küçük olan öğrencilerin yaş büyük olanlara oranla beden eğitime ilişkin daha olumlu tutumlara sahip oldukları belirlenmiştir. Dalkılıç ve Küçük'ün çalışma sonuçları ile bizim çalışmamızın sonucunda elde edilen veriler, yaş arttıkça spora katılımın artması durumunu destekler niteliktedir.

Kılıç (2006) yaptığı çalışmada okul spor kulüplerinde oynayan öğrencilerin anne baba eğitim durumlarının spora katılıma etkisini araştırmış, anne eğitim düzeyinde ilköğretim ve altının % 82 oranında olduğunu bulmuştur. Kotan (2009) yaptığı çalışmada, anne-baba eğitim durumunun arttığında spora katılımın da arttığını belirtmiştir. Duman (2009), spor yapan ve yapmayan öğrencilerin stresle başa çıkma düzeylerini karşılaştırmış ve öğrencilerin spor yapıp yapmamalarıyla babalarının eğitim seviyesi arasında anlamlı bir farklılık bulmuştur. Spor yapan öğrencilerin babalarının eğitim seviyesi daha yüksek gözükmektedir. Literatür çalışmaları ile benzerlik gösteren sonuçlara göre ailelerin eğitim durumunun artmasının spora katılımı arttıracığı ifade edilebilir.

Tablo 3 incelendiğinde, adölesan sporcuların benlik tasarımı puanları arasında fark tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Spor yapan adölesanların cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermemesinin nedeni; grupların aktif sporculardan oluşmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Buna bağlı olarak adölesanların spor yapmaları neticesinde fiziksel özellikleri gelişmiş ve algıladıkları benlik tasarımı olumlu etkilenmiş olabilir. Sungur ve Yüksek (2009) de yaptıkları çalışmada, sporun cinsiyete göre benlik tasarımına etki edip etmediğini araştırmış, spor yapma durumunun cinsiyet değişkenine göre benlik tasarımına etki etmediğini belirtmişlerdir.

Çalışma grubunu oluşturan adölesan sporcuların beden imajı, stres seviyesi, boy uzunluğu, vücut ağırlığı, 20 metre sürat, sağ ve sol el kavrama kuvveti, dikey sıçrama ve vücut yağ yüzdeleri arasında istatistiksel açıdan bir ilişki tespit edilmiştir ($p<0,01$) (Tablo 3).

Spor yapan adölesanların cinsiyet değişkenine göre beden imajı karşılaştırıldığında (Tablo 3), erkek adölesanlar kız adölesanlardan daha olumlu beden

imajına sahip olarak bulunmuştur ($p<0,001$). Genel benlik saygısı beden imajından hoşnut olma düzeyi ile de ilişkilidir (Canpolat ve ark., 2003). Browker (2006) erken adölesan dönemde spora katılanlar ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmasında, spora katılan hem kız hem de erkek öğrencilerin benlik saygısı arasındaki ilişkinin pozitif yönde anlamlı olduğunu açıklamıştır. Tazegül ve Özbay (2015) vücut geliştirme sporcularının beden imajlarını narsisizm derecesinde araştırmış, vücut geliştirme sporcularının değişik branşlardaki sporculardan ve sedanterlerden daha olumlu olarak bulmuşlardır. Beden imajı algısı değişik spor branşlarında farklılık gösterebildiği gibi cinsiyete göre de farklılık gösterebilir. Bu farklılığın temelinde, adölesan grubu erkeklerin spor yapmalarına bağlı olarak kas gruplarının daha fazla gelişmesi ile ilgili olduğu düşünülebilir. Ayrıca çalışma grubundaki sporcuların değişik branşlardan oluşması da erkeklerin lehine ortaya çıkan farklılığı açıklayabilir.

Tablo 3 incelendiğinde aktif spor yapan erkek ve kız adölesanların stres seviyeleri karşılaştırıldığında erkek sporcu adölesanların kız sporcu adölesanlardan daha yüksek stres puanlarına sahip oldukları görülmektedir ($p<0,05$). Literatürde yer alan çeşitli araştırmalarda da spora katılımın genel olarak psikolojik sağlığı olumlu yönde etkilediği ve stres oluşumunu en aza indirdiği tespit edilmiştir (Peluso ve Andrade, 2005). Uluşık (2015), spor yapan ve yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin stres ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesi adlı çalışmasında spor yapma durumlarına göre stres düzeyleri arasında anlamlı fark bulamadığını ifade etmiştir. Çalışmamızdaki oluşturan adölesan grubun spor yapan grup olmalarına bağlı olarak stres seviyelerinin düşük olması beklenmektedir. Vasilenko ve ark. (2011) yaptığı bir çalışmada, fiziki görünümünden memnun olan adölesanların daha az depresyona meyilli oldukları ve öz saygılarının daha yüksek olduğunu bildirmişlerdir. Literatürdeki farklı sonuç veren çalışmalar katılımcıların yaptıkları spor branşı ve kadınların erkeklere oranla daha önce adölesan dönemine girmeleri ve tamamlamaları ile açıklanabilir. Çalışmamızdaki kızların adölesan dönemlerini tamamlayan ve bu dönemin getirdiği stres aşamalarını geçmiş katılımcılardan oluştuğunu ve erkek katılımcıların ise psikomotor gelişim dönemleri göz önünde bulundurulduğunda; adölesan dönemlerinin başlangıcında olmaları nedeniyle bu dönemin getirdiği yoğun stres duygusunu yaşadıklarını düşünmekteyiz.

Spor yapan erkek adölesanlar, spor yapan kız adölesanlara göre vücut ağırlıkları daha yüksek, daha hızlı, sağ ve sol el kavrama kuvveti daha fazla, daha uzun mesafelere sıçrayabilen, vücutlarında yağ oranı daha fazla olan bireyler olarak bulunmuştur (Tablo 3). Bu farklılığın oluşmasına cinsiyet faktörünün etki ettiği ifade edilebilir. Talema ve Yang (2000), erkeklerin kızlara göre daha yüksek aktivite seviyelerini gösterdiklerini ifade etmişlerdir. Pınar ve ark. (2002), yaptıkları çalışmada, araştırmaya katılan kız ve erkek öğrencilerin 20 metre mekik koşusu testi sonuçlarına göre erkeklerin değerleri kızların değerlerine oranla daha yüksek bulunmuştur. Saygın (2010), çocuklarda fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk ilişkisinin araştırılması adlı çalışmasında; erkek çocukların el kavrama kuvveti değerleri her yaş grubunda kızlardan yüksek bulunmuştur. Pekel ve ark. (2006), spor yapan çocuklarda performansla ilgili fiziksel uygunluk test sonuçlarıyla antropometrik özellikler arasındaki ilişkiyi incelemiş, kız ve erkek sporcuların sağ ve sol el kavrama kuvveti ortalamaları arasında anlamlı fark tespit etmiştir ve erkeklerin kızlardan daha iyi performans gösterdiğini ifade etmiştir. Karadenizli ve Karacabey (2002), yıldız kız ve erkek okul hentbol takımı oyuncularının fiziksel uygunluk derecelerinin karşılaştırmış ve erkek sporcuların kadınlardan daha iyi sıçradıklarını tespit etmiştir. Çebi ve ark. (2013), spor lisesine giriş sınavlarında koordinasyon sprint ve dikey sıçrama değerlerinin etkisini araştırmış cinsiyete göre bayan ve erkekler arasında dikey sıçramada erkekler lehine anlamlı farklılık tespit etmişlerdir. Atabek (2015), farklı spor branşlarında antrenman yapan 15-17 yaş grubu öğrencilerin biyomotorik özelliklerini incelemiş, sağ ve sol el kavrama kuvveti, dikey sıçrama yüksekliği kız ve erkek grupları arasında erkekler lehine önemli fark bulmuştur. Bu çalışmada kız ve erkek grupları arasında boy uzunluğu, vücut ağırlığı, 20 m sürat, sağ ve sol el kavrama kuvveti, dikey sıçrama ve vücut yağ yüzdesi karşılaştırıldığında (Tablo 3) erkeklerin lehine fark tespit edilmiştir ($p<0,05$). Cinsel olgunluğun erkek çocuklarında fiziksel uygunluk ölçümleri üzerine daha geniş etkiye sahip olduğu fakat kız çocuklarında daha az etkiye sahip olduğu belirtilmiştir (Jones ve ark., 2000). Çalışmada elde edilen sonuçların erkeklerin lehine ortaya çıkmasının nedeni; cinsiyete özgü olduğu, yani erkeklerin adölesan döneminde fiziksel olarak kızlara göre daha fazla kas kütlesine sahip olmaya başlamaları ve buna bağlı olarak performans değerlerinin daha yüksek seviyede olduğu düşünülmektedir.

Tablo 4’de görülen sedanter adölesanların cinsiyete göre benlik tasarımı puanları ortalamaları, vücut yağ oranları istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p>0,05$).

Sedanter erkek adölesanlar ile sedanter kız adölesanların benlik tasarımı karşılaştırıldığında gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p>0,05$). Barış (2002) yaptığı çalışmada lise öğrencilerinin cinsiyete göre benlik tasarımı puanlarında farklılık olmadığını belirtmiştir. Sungur ve Yüksek (2009) de yapmış oldukları çalışmada erkek ve kadın cinsiyetine göre benlik tasarımı puanları arasında fark tespit edememiştir. Çalışmamızla benzerlik gösteren sonuçlara göre sedanterler için benlik tasarımında adölesan dönemin etkisi olmadığı söylenebilir. Gruplar arasında vücut yağ oranlarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki çıkmamasına kız ve erkek katılımcıların spor yapmadıkları için benzer vücut kitle endeksi değerlerine sahip olmaları normal olarak düşünülmektedir. Yapılan çalışma sonuçları ile çalışmamız arasında benzerlik göstermesinde, çalışma gruplarının akran olması ile alakalı olabileceği gibi yaş gruplarının beden imajları ile ilgili beklentilerin de aynı olması etkili olabilir.

Sedanter erkek adölesanlar sedanter kız adölesanlarla karşılaştırıldığında (Tablo 4) daha olumlu beden imajına sahip bulunmuştur ($p<0,01$).

Beden imajı insanların görünüşlerine verdikleri önemdir ve bu önem gerek günümüzde gerek geçmişte tüm dünya tarafından kabul görmüş bir gerçektir. İnsanlar bedenlerini forma sokmak, daha zarif, daha kaslı ya da daha güzel görünebilmek için pek çok yola başvurmaktadırlar. Fiziksel aktivitenin önemi günümüzde artmaya başlarken bir yandan da teknolojinin gelişmesi, insanlara daha kolay yollardan zayıflamayı, daha güzel görünmeyi ve daha birçok olanağı sağlamaktadır (Ayhan, 2014). Kızların erkeklere göre vücutlarından daha az memnun oldukları, daha fazla zayıf olma arzusu duydukları, bedensel görünüşlerine daha fazla önem verdikleri (McCabe ve Ricciardelli, 2001), aile ve arkadaşları tarafından sıklıkla kilo ile ilgili sohbetlere maruz kalarak, diyet yapmaya teşvik edildikleri ve kilo odaklı eleştiriye maruz kaldıkları görülmektedir (Neumark-Sztainer ve ark., 2010). Kızlar aile, akran ve medya tarafından zayıf olmak ile ilgili baskıya ve alaya maruz kaldıklarını belirtirken erkekler kas kütlelerini arttırmak ile ilgili baskı hissettiklerini belirtmişler (Ata ve ark., 2007). Adölesan dönemde erkekler çoğunlukla vücut şekli ve kas yapısı ile ilgili kızlar

ise genellikle kilo, vücut tüyleri ile ilgili kaygılar taşımaktadır (Philips ve ark., 2006). Adölesan dönemde kızlar, erkeklere göre fiziksel kaygıyı daha fazla yaşamakta ve yaşadıkları kaygının kendi davranışlarını etkilediğini belirtmektedirler (Davison ve McCabe, 2005). Cinsiyetler arasındaki bu fark erkeklerin kendi vücutlarını daha genel, kızların ise daha ayrıntılı biçimde incelemelerinden ve bu ayrıntılar üzerine çok fazla durmalarından kaynaklanmaktadır (Çepikkurt ve Coşkun, 2010). Çalışma sonucunda elde edilen sonuçlarda erkeklerin daha iyi beden imajına sahip olması cinsiyete göre beklentilerin farklı olması ile alakalı olabilir. Adölesan dönemde vücutta meydana gelen değişiklikler düşünüldüğünde cinsiyete göre farklılık olması bu dönem için söylenebilir. Ayrıca bu dönemde gelişim farklılıklarının cinsiyete göre de değişebileceği düşünülmektedir.

Sedanter adölesanların cinsiyet değişkenine göre stres seviyeleri incelendiğinde (Tablo 4) erkeklerin kızlara göre daha stresli olduğu tespit edilmiştir ($p<0,01$). Çecen (2007) yaptığı araştırmada erkeklerin duygusal yalnızlık puanlarının kızlardan yüksek olduğunu belirlemiştir. Keskin ve Çam (2009) adölesan dönemin gelişimsel periyodu içerisinde, yaşamın tekrar gözden geçirildiği ve kimliğin oluşturulması esnasında, bağlanma figürlerinin değiştiği ve adölesanlarda bağlanma ilişkisinde pek çok dramatik değişimin yaşandığı bir dönem olduğunu belirtmiştir. Bu dönemde ebeveyn bağımlılığından akran bağımlılığına doğru bir yönelim olmaktadır. Bu aktarım sürecinde olumlu ve olumsuz birçok etken bulunmaktadır. Türk toplum yapısında erkek egemen toplum figürü görüldüğü ve bunun da adölesan dönemde ortaya çıkmasına paralel, erkeklerde baskıya neden olmasından dolayı stres seviyesinin artması beklenebilir. Bununla beraber erkek adölesanların kız adölesanlara oranla bu döneme daha geç girip daha geç bitirmesinden dolayı bu döneme ait stresleri yaşarken kız adölesanların bu dönemi bitirme noktasında oldukları düşünülebilir. Bu durumun çalışmada elde ettiğimiz erkek sedanterlerde stres seviyesinin yüksek bulunmasına etkisi olduğunu düşünmekteyiz.

Sedanter erkek adölesanlar, sedanter kızlarla karşılaştırıldığında (Tablo 4), daha kilolu ve uzun, daha hızlı, sağ ve sol el kuvveti daha fazla, daha uzun mesafelere sıçrayabilen bireyler olduğu tespit edilmiştir ($p<0,001$). Ziyagil ve ark. (2010), Samsun ilindeki 14-17 yaş erkek ve kız öğrencilerin fiziksel ve fonksiyonel özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemiş, erkek ve kızlar arasında, boy uzunluğu ve vücut

ağırlığında erkekler lehine anlamlı farklılık tespit etmiştir. Uslu (2011), ilköğretim okulu ikinci kademe 6,7 ve 8. sınıf öğrencilerine yönelik fiziksel uygunluk test bataryası güvenilirlik çalışmasında kız ve erkekler arasında 20 m sürat değişkenini incelemiş ve anlamlı farklılık tespit ederek erkek öğrencilerin daha hızlı olduğunu ifade etmiştir. Saygın ve ark. (2011), çocuklarda fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk unsurlarını araştırmış ve erkek çocukların el kavrama kuvveti değerlerini kızlardan yüksek bulmuşlar ve kız ve erkek çocuklarının el kavrama kuvveti değerlerinin yaş ilerledikçe anlamlı düzeyde artış gösterdiğini ifade etmişlerdir. Ziyagil ve ark. (1996), 10-12 yaş erkek çocukların el kavrama kuvvetinin yaşa bağlı olarak arttığını bildirmektedirler. Ziyagil ve ark. (2010), ayrıca erkek ve kız öğrencilerin fiziksel ve fonksiyonel özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemiş, erkek ve kızlar arasında dikey sıçrama ve 20 metre sürat parametrelerinde erkekler lehine anlamlı fark tespit etmişlerdir. Tekelioğlu (1999), 11-13 yaş grubu kız ve erkek çocukların fiziksel uygunluklarını incelemiş ve erkek çocukların dikey sıçrama değerlerinin kızlardan daha yüksek bulmuş, erkek ve kız çocukların dikey sıçrama değerlerinin yaşla birlikte anlamlı düzeyde arttığını bildirmiştir. Yukarıdaki literatür çalışmaları incelendiğinde cinsiyete bağlı kuvvet ve sürat değişimi görülmektedir. Bu değişim çalışmada elde ettiğimiz farklılıkla benzerlik göstermektedir. Çocuklarda kuvvet açısından cinsiyet farklılıkları oldukça azdır fakat puberteden sonraki değişiklikler genelde kızlardaki daha az kas kitlesi nedeniyle (Docherty, 1996). Erkeklerde 5 yaşından 16 yaşına kadar, kızlarda ise 13 ten 15 yaşına kadar yıllık sürat artışları incelendiği zaman, sürat gelişim oranının iki evrede hız kazandığı belirlenmiştir. İlk evre, hem kızlarda hem de erkeklerde 8 yaşında ortaya çıkmaktadır. Bu artışın muhtemel nedeni, sinir sistemindeki gelişim ve kol ve bacak kaslarındaki koordinasyonun gelişmesidir. Çocuklara, bu yeteneğin geliştirilmesini sağlamak için tüm vücudu kapsayan farklı türdeki egzersizler önerilmelidir. İkinci evre, kızlarda 12 yaş civarlarında, erkeklerde ise 12 ile 15 yaş arası dönemde ortaya çıkar. Bu evredeki değişiklik, yaşla beraber vücut ölçülerindeki artış ve bununla beraber kas kuvvetinde, gücünde ve dayanıklılığındaki artışla ilgilidir. Bu evrede, erkekler kızlara oranla çok az bir farkla daha yüksek bir performans göstermektedirler. Ancak, bu fark daha ileriki yaşlarda erkeklerin lehine daha da fazla açılır (Dick, 1980). Çalışmada elde ettiğimiz erkek adölesanların daha iyi sürat ve kuvvet değerlerine sahip olmasında

erkeklerin, adölesan dönemde kızlardan daha fazla kas kuvvetine sahip olması ile alakalı olduğu söylenebilir.

Tablo 5’de görülen sonuçlara göre spor yapan ve sedanter adölesanların benlik tasarımı puanları ortalamaları, stres puanları ortalamaları ve vücut ağırlığı ortalamaları ($p>0,05$) arasında anlamlı bir fark yoktur.

Sedanter ve sporcu adölesanların benlik tasarımı puanları karşılaştırıldığında (Tablo 5) gruplar arasında arasında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır ($p>0,05$). Gürhan (1986), “Lise öğrencilerinin Benlik Tasarım Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmenler” adlı araştırmasında çeşitli bölümlerden elde edilen bulgulara göre, lise öğrencilerinin benlik tasarımı düzeylerinin özlük niteliklerinden, kültürel nitelikler ve anne-babalarının davranışsal özelliklerinden değişik derecelerde etkilendiğini belirtmiştir. Çalışma grubunu oluşturan adölesan grubun aynı sosyal çevreden olması ve benzer kültürel olgulardan etkilenmesi sebebiyle gruplar arasında fark olmadığı söylenebilir. Ayrıca benlik tasarımı kişinin kendisini tanıması, kendini algılama biçimi olarak ele alındığında spor yapma durumunun adölesan dönemde benlik tasarımı etki etmediği söylenebilir.

Sporcu ve sedanter adölesanların algılanan stres puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark yoktur ($p>0,05$) (Tablo 5). Arslan ve ark. (2011), yaptıkları çalışmada spor yapmanın stres seviyesini azalttığını belirtmişlerdir. Akandere (2003) yaptığı çalışmada spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri arasında önemli bir fark olduğunu, spor yapanların yapmayanlara oranla depresyon düzeylerinin daha düşük olduğunu ifade etmiştir. Literatür çalışmaları incelendiğinde spor yapmanın adölesanlarda stres seviyelerine olumlu etkileri olduğu tespit edilmiştir. Bu durum çalışmada elde ettiğimiz sonuçlarla örtüşmemektedir. Adölesan dönemde stres durumuna etki eden birçok faktörün olduğu düşünüldüğünde örneklem grubunun aynı sosyal çevreden olması, benzer akran gruplarının olması ile ilişkili olabilir. Bununla beraber aynı yaş grubunda oldukları için adölesan dönemine özgü benzer stresler yaşamalarında normal olduğu söylenebilir.

Beden imajının aktif spor yapan adölesanlar ile sedanterler arasındaki farklılıkları incelendiğinde (Tablo 5) spor yapanların daha iyi beden imajına sahip olduğu bulunmuştur ($p<0,01$). Allgood-Merten ve ark. (1990), beden imajının ayrı bir yapı olmayıp benlik saygısının önemli bir parçası olduğunu ifade etmişlerdir. Kırımlioğlu ve ark. (2013), spor yapmanın adölesanlarda olumlu benlik saygısına etki

ettiğini belirtmişlerdir. Canpolat ve ark. (2003), yaptıkları araştırmada, genel benlik saygısının beden imajından hoşnut olma düzeyi ile ilişkili olduğunu vurgulamışlardır. Pesa ve ark. (2000), beden imajının, benlik saygısını etkileyen en önemli unsur olduğunu belirtmişlerdir. Başka bir çalışmada, Aşçı (2004) yaptığı çalışmada spor yapanların “kendini fiziksel algılamalarının” daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Karaman ve ark., (2012) yapmış olduğu çalışmada spor yapan ve yapmayan adölesanların benlik saygısı durumunu incelediği çalışmada, spor yapan adölesanların tüm boyutları ile fiziksel benlik algılarının daha yüksek olduğunu saptamıştır. Gün (2006), spor yapan ve sedanter adölesanlarda benlik saygısını incelemiş ve spor yapma ile benlik saygısı arasında olumlu ilişki olduğunu tespit etmiş ve spor yapmanın benlik saygısını arttırmada yararlı olduğunu ifade etmiştir. Korkmaz, (2007) yaz spor okullarına katılan öğrencilerin benlik saygısı puanlarını karşılaştırmış, spor okullarına katılan öğrencilerin benlik saygısı puanlarının arttığını belirtmiştir. Sportif etkinliklere katılma ile benlik saygısı düzeyi arasında olumlu bir ilişki vardır. Buna göre, spor etkinliklerinde bulunma benlik saygısını arttırmakta, yüksek benlik saygısına sahip olmak da spor etkinliklerindeki başarıyı arttırmaktadır (Gün, 2006). Konu ile ilgili literatür çalışmaları incelendiğinde yapmış olduğumuz çalışmanın sonuçlarını desteklemektedir. Çalışmada elde ettiğimiz spor yapan adölesanların beden imajının yüksek olmasında spor yapmanın olumlu etkileri olması ile açıklanabilir. Fiziksel aktivite ve spor, fizyolojik açıdan olumlu gelişmeler sağlarken, kişilerde fiziksel özelliklerinin iyileşmesine de yardımcı olmaktadır (Sönmez, 2006). Adölesan dönemin gelişim dönemleri içinde önemli değişikliklerin olduğu bir dönem olması nedeniyle, bu dönem de ortaya çıkabilecek sorunların en aza indirgenmesi önemlidir. Vücut yapısında meydana gelen değişiklikler beraberinde vücut algısında hoşnutsuzluğa neden olabileceği için, spor yapmanın bu dönem için önemli olduğu söylenebilir.

Tablo 5’de görülen sonuçlara göre spor yapan ve sedanter adölesanların vücut ağırlığı ortalamaları arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Boy uzunlukları, 20m sürat testi puan ortalamaları, sağ el kuvvet testi puan ortalamaları, sol el kavrama kuvvet testi puan ortalamaları, dikey sıçrama testi puan ortalamaları ve vücutlarındaki yağ oranlarında anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($p<0,001$).

Şirin (2009), spor yapan ve spor yapmayan 14 yaş grubu adölesanların biyomotorik özelliklerini karşılaştırmış spor yapan grubun boy uzunluğunun olumlu

etkilendiğini ve vücut ağırlığının değişmediğini bulmuştur. Bu sonuç çalışma sonuçlarımız ile benzerlik göstermektedir. Bu çalışmalar göstermektedir ki spor yapma alışkanlığı adölesan dönemdeki gençlerin fiziksel gelişimlerini olumlu yönde etkilemektedir.

Literatür çalışmaları ile benzerlik gösteren sonuçlar incelendiğinde, spor yapan adölesanların sedanterlerden daha iyi sürat becerisine sahip olması beklenebilir. Loko ve ark. (2000), düzenli egzersiz yapan 10-17 yaş çocukların kendi yaş ve cinsteki çocuklardan daha hızlı olduğunu belirtmişlerdir. Şirin (2009), spor yapan ve spor yapmayan 14 yaş grubu gençlerin bazı biyomotorik gelişimlerinin karşılaştırmış ve 20 metre koşu ve dikey sıçrama ölçümlerindeki farkın anlamlı olduğunu tespit etmiştir. Çalışmamız, literatürle örtüşmektedir ve spor yapma alışkanlığının kuvvet ve buna bağlı olarak sürat yeteneğinde maksimum düzeyde gelişmesine etkisi olduğunu söyleyebiliriz. Bununla beraber adölesan döneminde kuvvetin gelişimiyle beraber sağ el kavrama kuvvet testi puan ortalamaları, sol el kavrama kuvvet testi puan ortalamaları, dikey sıçrama testi puan ortalamalarında tablo 5 de olduğu gibi yüksek çıkmasını doğal olarak kabul edebiliriz.

Saygın ve ark. (2005), çocuklarda hareket eğitiminin fiziksel uygunluk özelliklerine etkisini incelemiş ve deney ve kontrol grubu ön test ve son test değerleri arasında, kavrama kuvveti ve dikey sıçrama parametresinde anlamlı farklılık tespit etmiştir. Saygın, düzenli ve uzun süreli uygulanan hareket eğitiminin, 10-12 yaş çocuklarda fiziksel uygunluk özelliklerini anlamlı düzeyde geliştirebileceğini ifade etmiştir. Strong ve ark. (2005), adölesan erkek sporcularda kuvvet, esneklik ve gelişiminin kronolojik yaş ile gelişim yaşı arasındaki ilişkiyi göstermek amacıyla yaptığı çalışmada kronolojik yaşın, toplam vücut ağırlığının, yağsız vücut ağırlığının ve esnekliğin kuvvet ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Kuvvetin 13-17 yaşları arasındaki değişimine baktığında 13-16 yaşları arasında artış gösteren alt ekstremite kuvvetinin 16-17 yaşları arasında duraklamaya girdiğini rapor etmiştir. Düzgün (2002) yaptığı çalışmada 13-14 yaşları arasında artış gösteren kuvvetin 14-15 yaşlarında duraklamaya girdiğini ve 15-16 yaşları arasında tekrar arttığını belirtmiştir. Bu sonuçlar da göstermektedir ki çalışmamızda bulunan yüksek el kavrama kuvveti değerleri literatürle örtüşmektedir ve spor yapma alışkanlığı kuvvet gelişimini olumlu etkilemektedir.

Tablo 5 de dikey sıçrama değerlerine bakıldığında spor yapma alışkanlığı olan adölesanların dikey sıçrama değerlerinin daha yüksek olduğu görülmüştür ($p<0,01$).

Aydos ve ark. (1997), yaş ortalaması 14 olan spor yapan ve sedanter adölesanların fiziksel ve fizyolojik özelliklerini karşılaştırdığı çalışmada sporcuların dikey sıçrama özelliklerinin daha yüksek olduğunu bulmuştur. Polat ve ark. (2013), 15 yaş çocuklarının fiziksel uygunluk düzeylerini incelemiş, sporcu ve sedanter çocukların dikey sıçrama parametresini karşılaştırmış ve sporcuların lehine anlamlı farklılık bulmuştur. Yine benzer çalışmada Polat ve ark. (2009), 15 yaş çocuklarının fiziksel uygunluk düzeylerinin incelemiş ve dikey sıçrama parametresi için sporcular lehine anlamlı farklılık tespit etmiştir. Wuj ve ark. (2007), düzenli futbol ve yüzme antrenmanı yapan 12-14 yaş bireylerin kontrol grubuna göre daha yüksek dikey sıçrama değerlerine sahip olduklarını tespit etmişlerdir. Adölesan dönem gelişim farklılıkları göz önüne alındığında spor yapanların daha fazla kas kitlesine sahip olduğu ve kas gücüne bağlı olarak sporcu adölesanların dikey sıçrama değerlerinin yüksek olduğunu ifade edebiliriz. Araştırma sonuçları, çalışmamızın sonuçlarını destekler niteliktedir.

Tablo 5’de görülen sonuçlara göre spor yapma alışkanlığının adölesanların vücut yağ oranlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,001$). Bolzan ve ark. (1999), farklı ülkelerde yaşayan okul çocuklarının antropometrik özelliklerini incelemişler ve düzenli spor aktivitelerine katılan sporcu çocukların diğer çocuklara göre daha düşük vücut yağ oranlarına sahip olduklarını bulmuşlardır. Şirin (2009), spor yapan ve spor yapmayan 14 yaş grubu gençlerin bazı biyomotorik gelişimlerini karşılaştırmış ve vücut yağ yüzdesi ölçümlerindeki farkın anlamlı olduğunu bulmuştur. Bilim (2013), 12-17 yaş arası spor yapan ve sedanter adölesanların fiziksel uygunluklarını incelemiş spor yapan 16-17 yaş arası kızların beden kitle indeksini ve vücut yağ oranı değerlerini spor yapmayan kızların değerlerinden daha düşük olduğunu tespit etmiştir ve bu yaş grubu kızlarda cinsel olgunlaşmayla beraber spor yapma durumunun vücut kompozisyonu değerleri üzerinde olumlu etkisinin olduğunu ifade etmiştir. Evans ve ark. (2009), 6 aylık fitness programının adölesanlarda düşük yağ yüzdesine etki ettiğini belirtmişlerdir. Çalışma sonuçlarıyla benzerlik gösteren litaretür çalışmalarına göre spor yapmanın adölesan dönemde vücut yağ yüzdesi oranını azalttığı görülmektedir. Adölesan dönem vücut büyüklüğü, şekil, kompozisyon ve fiziksel performansta hızlı değişikliklerin olduğu, önemli ve dinamik bir dönemdir. Bu

dönemdeki çocuklarda yaşla beraber artan kas kitlesini vücut yağ yüzdesinin düşmesine ve fiziksel performansı olumlu etkilediği düşünüldüğünde litaretür bilgileri çalışmada elde ettiğimiz sonuçları desteklemektedir.

Tablo 6 incelendiğinde sporcu ve sedanter erkek adölesanların beden imajı, 20 m sürat ($p<0,001$) ve vücut yağ yüzdelerinde ($p<0,01$) sporcular lehine anlamlı fark saptanmıştır. Ancak benlik tasarımı, stres, boy uzunluğu, vücut ağırlığı, sağ el kuvvet, sol el kuvvet, dikey sıçrama değerleri arasında fark saptanmamıştır ($p>0,05$).

Sporcu ve sedanter erkek adölesanların benlik tasarımı değerleri karşılaştırıldığında (Tablo 6) gruplar arasında fark tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Saygın (2014) yaptığı çalışmada 14 ile 17 yaş aralığındaki erkek adölesanların fiziksel benlik saygısı puanlarında yaş değişkenine göre anlamlı bir fark bulamamıştır. Yine aynı çalışmada spor yapma durumunun “fiziksel benlik değeri”, “genel benlik algısı” ve “vücut çekiciliği” puanlarında farklılık göstermediği de Saygın tarafından ifade edilmiştir. Benlik tasarımı kavramı, benlik algısına etki edebilecek; spor, çevre, gelişim, sağlık, sosyal ve psikolojik etkenlere göre değişiklik gösterebilir. Spor yapma durumunun benlik tasarımı kavramına etki etmemesi çalışma grubumuzu oluşturan adölesanların aynı sosyal çevreden oluşması ve benzer akran grupları olması ile ilişkili olabilir. Akran yaş gruplarında olan adölesanlar, aynı etkenlere maruz kaldıklarından benlik tasarımı kavramını ifade ettiklerinde benzer sonuçlar ortaya çıkmış olabilir.

Spor yapma durumunun “beden imajına” etkisi incelendiğinde (Tablo 6) spor yapma durumunun olumlu etkileri olduğu saptanmıştır ($p<0,001$). Altıntaş (2009), yaptığı çalışmada sporcu erkek adölesanların sedanter adölesanlardan fiziksel benlik algısının tüm alt boyut puanlarında, fiziksel aktiviteye katılan grup lehine anlamlılaştığını tespit etmiştir. Slutzky ve Simpkins (2009), de spora katılımın adölesanlarda benlik algısı üzerine olumlu etkileri olduğundan bahsetmişlerdir. Hausenblas ve Fallon (2006) yaptıkları meta analiz çalışmasında, egzersizin beden imajı ile ilişkisi olduğunu ifade etmişlerdir. Benzer şekilde Grogan ve Richards (2002) adölesan erkeklerin, kaslı ve güçlü olduğu durumlarda beden imajının daha olumlu algılandığını belirtmiştir. Spor yapan adölesan erkeklerin kendilerini daha kaslı ve daha zinde tanımlayacakları düşünüldüğünde bu sonucun çalışma sonucumuz ile benzerlik gösterdiği ifade edilebilir. Çalışma sonucunda elde ettiğimiz sporcu erkek adölesanların

beden imajı değerlerinin sedanterlerden daha yüksek olmasının bu tanımlama ile ilişkisi olabilir.

Sedanter ve sporcu erkek adölesanların stres seviyeleri karşılaştırıldığında (Tablo 6) gruplar arasında fark yoktur ($p>0,05$). Karadağ (2008) yaptığı çalışmada spor yapan adölesanların düşük stres puanlarına sahip olduğunu belirtmiştir. Alpaslan (2012) da yaptığı çalışma ile sporun adölesan dönem üzerinde psikolojik yönden olumlu etkileri olduğunu ifade etmiştir. Çalışma sonucunda elde ettiğimiz değerler ile literatür çalışmalarının benzerlik göstermediği görülmektedir. Bu farklılığın oluşmasında örneklem grubunu oluşturan sedanter adölesanların etkileşimde olduğu sosyo ekonomik yapının etkisi olduğu söylenebilir. Levine ve Smolak (2004) erkeklerin kendilerini tanımlamalarında, genel görünüm ve beden tipinin daha az önemli olduğunu öne sürmektedir. Bu durum, belli bir beden tipine ulaşmak için erkekler üzerinde daha az baskı yarattığı anlamına gelmektedir. Çalışma sonucunda elde ettiğimiz benlik tasarımı değerlerinin sporcu ve sedanterlerde farklılık saptanmaması ile stres seviyelerinin de farklılık tespit edilmemesi birlikte değerlendirildiğinde; erkeklerin vücutlarını tanımlamalarındaki durum ile benzer sonuçlar olduğunu söyleyebiliriz.

Sporcu ve sedanter erkek adölesanların boy uzunluğu, vücut ağırlığı, 20 m sürat, sağ ve sol el kavrama kuvveti, dikey sıçrama değerleri karşılaştırıldığında (Tablo 6) gruplar arasında fark tespit edilmemiş ($p>0,05$), ancak yağ yüzdesinde anlamlı fark saptanmıştır ($p<0,001$).

Aydos ve Kürkçü (1997), 12-14 yaş erkek çocuklarda egzersizin fiziksel ve fizyolojik parametrelere etkisini araştırmış, boy uzunluğu ve dikey sıçrama değerlerinde anlamlı fark tespit edememiştir. Yazarer ve ark. (2004), yaz spor okullarında basketbol çalışmalarına katılan grupların iki aylık gelişmelerinin fiziksel yönden incelemişler ve spor yapan ve sedanter grup arasında boy uzunluğu, vücut ağırlığı, dikey sıçrama ve 20 m sürat testinde anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. şahin (2001) spor yapan ve yapmayan genç erkeklerde sürat özelliğinin karşılaştırmış ve spor yapanlarla yapmayanlar arasındaki boy uzunluğu ve vücut ağırlığı parametrelerinde fark tespit etmemiştir. Düzgün (2002), düzenli spor yapan ve yapmayan adölesanlarda fiziksel uygunluk düzeyini karşılaştırmış ve 14 yaş grubu spor yapan ve yapmayan erkeklerde 20 m sürat parametresinde fark tespit etmemiştir. Polat (2009), 16 yaş gençlerin fiziksel uygunluk düzeylerini incelemiş ve spor yapan ve yapmayan gruplar arasında boy

uzunluğu ve kavrama kuvveti parametrelerinde fark tespit etmemiştir. Saygın ve arkadaşları çocuklarda hareket eğitiminin fiziksel uygunluk özelliklerine etkisini incelemiş vücut yağ yüzdesi parametresinde anlamlı fark tespit edilmiştir. Danacı (2008), 14-16 yaş arası spor yapan ve spor yapmayan erkek öğrenciler üzerinde yaptığı çalışmada, spor yapan grubun vücut yağ yüzdesi değerlerinin daha düşük olduğunu belirtmiştir.

Tablo 7 incelendiğinde sporcu ve sedanter kız adölesanların beden imajı puanı karşılaştırıldığında sporcular lehine anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0,05$). Boy uzunluğu, sağ el kavrama değerlerinde sporcular lehine anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0,01$). 20 metre sürat, sol el kavrama, dikey sıçrama, vücut yağ yüzdesi değerleri karşılaştırıldığında sporcular lehine anlamlı fark saptanmıştır ($p<0,001$). Benlik tasarımı, stres, vücut ağırlığı değerlerinde gruplar arasında fark tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Sedanter ve sporcu adölesan kızların benlik tasarımı değerleri incelendiğinde (Tablo 7), gruplar arasında fark tespit edilememiştir ($p>0,05$). Dinç (2010) adölesanların beden imge düzeylerini araştırmış, adölesan kızların beden imge düzeylerinden hoşnut olduğunu belirtmiştir. Tarjan'ın (2005) adölesan kızlarla yaptığı çalışmada, sağlıklı bir beden imgesi ve özgüven gelişiminde akranlarla ilişkilerin niteliğinin anahtar rol oynadığı görölmüştür. Akran ilişkilerinde beden tipi ve ağırlığına daha az odaklanıldığında, adölesanların yüksek beden özgüveni ve daha olumlu beden imgesi geliştirdikleri görölmüştür. Lindsay (2005) tarafından adölesan kızlarla gerçekeştirilen bir çalışmada, arkadaş seçiminde hem kendilerinin nasıl göründüğu hem de arkadaşlarının nasıl göründüğünün önemli rol oynadığı ortaya çıkarılmıştır. Çalışma sonucunda elde ettiğimiz spor yapma durumunun sedanter ve sporcu gruplar arasında benlik tasarımı kavramına etki etmemesinin akran ilişkileri ve sosyal çevrenin etkisi ile ilgili olduğu düşünölebilir. Ayrıca çalışma grubunun benzer sosyo-költürel çevreden etkilenmesine bağlı olarak ideal benliklerini tasarlamada farklılık oluşmadığı söylenebilir.

Kız adölesanların spor yapma durumuna göre beden imajı değerleri karşılaştırıldığında sporcuların beden imajı puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Tablo 7). Fiziksel aktivitenin psikolojik iyilik haliyle pozitif ilişkisi olduğu bilinmektedir (Goodwin ve ark., 2000). Vocks ve ark. (2009), bir tek egzersiz

aktivitesinin bile beden algısına etki ettiğini belirtmiştir. Caccavale ve ark. (2012), sosyal ortama katılan kızların, katılmayan akranlarına oranla beden imajlarının daha olumlu olduğunu belirtmiştir. Özellikle sportif etkinlikler süresince adölesanlar bir takımın oyuncusu konumunda bulunurlar. Maç sezonu veya yarışma sezonu boyunca da rakipleriyle yarışma harici bir süreç yaşarlar. Bu duruma bağlı olarak da sosyalleşme sürecinin olumlu etkileri olabileceği ve bu etkilerin de beden imajına olumlu aktarımı olabileceğini düşünebiliriz. Liu ve ark. (2015), adölesanlarda fiziksel aktivitenin benlik kavramını ve öz saygıyı olumlu yönde etkilediğini ve bu etkileşimde okul ve sportif etkinliklerin diğer etkinliklerden daha fazla etkili olduğunu belirtmişlerdir. Koca ve ark. (2003), spor deneyimi yüksek olan sporcuların spor deneyimi düşük olan sporculara göre vücut çekiciliği alt boyutunda daha yüksek puan elde ettiklerini saptamışlardır. Çalışma sonuçlarımızla benzerlik gösteren sonuçlara göre spor yapma durumunun beden imajına olumlu yönde etki ettiği tespit edilmiştir.

Sedanter ve sporcu kız adölesanların stres seviyeleri karşılaştırıldığında (Tablo 7) gruplar arasında fark tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Chen ve ark. (2007), yaptığı çalışmada adölesan kızların düşük stres puanları ile aile yapıları arasında anlamlı bir ilişki saptamıştır. Çalışma sonucunda elde ettiğimiz sporcu ve sedanterler arasında fark olmamasında aile tutum ve davranışlarının her iki grup içinde aynı olması ile alakalı olabilir. Ayrıca akranlar arasındaki ilişkiler, etkileşim, kişiler arası desteğin de her iki grup için benzer olduğu söylenebilir. Bu benzerlikler neticesinde stres seviyesinde farklılık oluşmamış olabilir.

Çalışmada; spor yapma durumu, benlik ve beden imajı kavramlarının ifade edilmesinde, adölesanların kendi vücut algılarını tasarımladıkları durumda etkili değilken, kendi vücut algılarını tanımladıkları durumda etkili olmaktadır. Bu durum, spor yapmanın vücutta meydana getirdiği etkilerin olumlu pekiştirilmesi ile karakterize edilebilir.

Sporcu ve sedanter kız adölesanların boy uzunluğu, 20 m sürat, sağ ve sol el kavrama kuvveti, dikey sıçrama ve vücut yağ yüzdelerinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Ancak vücut ağırlığında fark tespit edilmemiştir.

Altunöz (2010), yaşları 12-14 arasında olan kız çocuklarına 8 hafta boyunca step-aerobik egzersizi yaptırmış ve egzersiz öncesi ve sonrası bazı fiziksel uygunluk parametrelerine etkisini incelemiş ve vücut yağ yüzdesinde anlamlı farklılık

saptanmıştır. Bilim (2013), 12-17 yaş arası spor yapan ve spor yapmayan öğrencilerin fiziksel uygunluklarını incelemiş ve spor yapan ve yapmayan kızları yaş gruplarında değerlendirmiştir. 12-13 yaş grubu kızların boy uzunluğu, el kavrama kuvveti ve 20 m sürat testinde anlamlı farklılık bulurken, vücut ağırlıklarında fark tespit etmemiştir. 14-15 yaş grubu kızların vücut ağırlıklarında anlamlı farklılık gözlenmemişken el kavrama kuvvetlerinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. 16-17 yaş grubunda ise boy uzunluğu, vücut yağ yüzdesi ve 20 m sürat parametrelerinde anlamlı farklılık tespit edilmiş ancak vücut ağırlıklarında anlamlı fark gözlenmemiştir. Bu sonuçlara göre düzenli spor yapmanın fiziksel uygunluk düzeyine olumlu etkisinin olduğu söylenebilir.

Sporcu ve sedanterlerin benlik tasarımı ile beden imajı arasındaki ilişki incelendiğinde (Tablo 8) benlik tasarımı puanları arttığında beden imajının azaldığı tespit edilmiştir ($p<0,001$). Adölesanlar fiziksel görünümelerini olumlu tanımladıkça beden imajı algısı azalmaktadır. Bu sonuca göre fiziki kaygısı olmayan adölesanların fiziki görünüşle ilgili olumsuz düşüncelerinin azaldığı tespit edilmiştir. Bu duruma benlik tasarımı kavramını oluşturan fiziki görünümün, olumlu olmasının etkisi olabilir. Allgood-Merten ve ark. (1990), benlik saygısı ile algılanan beden imajı arasında güçlü ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Hakan (2004) bireyin kendini değerlendirmesini, ya salt kişisel özelliklerini dikkate alması ya da mensup olduğu gruplara göre değerlendirme yapması ile açıklamıştır. Bireyin kendi kişisel özelliklerini subjektif değerlendirmesi, kişisel öz saygıyı geliştirir. Çalışmamızda elde ettiğimiz olumlu beden imajı sonucunun, adölesan grup için öz saygıyı geliştirdiği ve bunun sonucunda da benlik tasarımına olumlu aktarım yaptığı düşünülebilir. Canpolat ve ark. (2003), beden imajının olumlu olması ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi vurgulamıştır. Gün (2006) de benzer şekilde adölesanlarda spor yapma durumuna bağlı benlik saygısını ifade etmiştir. Eriş ve İkiz (2013), olumlu beden imajına sahip adölesanların benlik saygısı düzeyinin olumsuz beden imajına sahip olan adölesanlardan yüksek olduğu sonucunu saptamışlardır. Bu durum fiziksel görünümünden memnun olan adölesanların benlik saygısının daha yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Benlik saygısı ve beden imajını inceleyen çalışmaların büyük bir çoğunluğunda fiziksel görünümü beğendiğini ifade eden adölesanların benlik saygısının, fiziksel görünümünü beğenmediğini ifade edenlerden yüksek olduğu görülmektedir (Maşrabacı, 1994; Suner, 2000; Tatoğlu, 2006; Oktan ve Şahin, 2010). Tüm bu literatür sonuçlarına dayanarak çalışmada elde ettiğimiz

sonuçları, olumlu benlik algısına sahip adölesanların fiziksel görünüşlerinin olumlu etkileneceği ve buna bağlı olarak da beden imajının daha pozitif algılanması olarak değerlendirilebiliriz.

Benlik tasarımı puanlarının artması ile stres seviyesinin arttığı tespit edilmiştir ($p<0,001$) (Tablo 8). Rierdan ve ark. (1989), tarafından beden imgesi, depresif belirtiler ve benlik saygısı üzerine yapılan araştırmada, bir takım yanlış bilgilerin ciddi anlamda bedensel hoşnutsuzluk yaşayan hem kız hem de erkek ergenlerin vücutlarını tanımada yanılgıya düşmelerine neden olduğunu belirtmişlerdir. Adölesan dönemi fiziksel görünüşün ve bununla ilgili endişelerin olabileceği bir dönemdir. Çünkü adölesan dönem vücut orantısızlıklarının yoğun olarak görüldüğü bir aşamadır (Oktan ve Şahin, 2010). Adölesanların değişen fiziki özellikleri olumsuz geri bildirimlere neden olabilecektir. Çalışma sonucunda elde edilen stres seviyesinin artması bu ilişkinin sonucunda olabilir. Kendi vücudunu daha iyi tanımlamak isteyen adölesanlarda stres seviyesinin artması beklenebilir.

Tablo 8 incelendiğinde beden imajı olumlu yönde arttıkça stres seviyesi arasında ters yönde ilişki tespit edilmiştir. Eriş ve İkiz (2013) de yaptıkları çalışma da olumlu beden imajına sahip ergenlerin genel sosyal kaygı, sosyal kaçınma, kritize edilme kaygısı ve değersizlik duygusu düzeyinin, olumsuz beden imajına sahip olan ergenlerden daha düşük olduğunu tespit etmişlerdir. Kurtaraner (2012) yaptığı çalışmada, obezite olan adölesanların beden algılarını araştırmış, beden kitle indeks değerleri arttıkça anksiyete düzeylerinin arttığını tespit etmiştir. Beden kitle indeksinin artmasına bağlı olarak beden algısından duyulan memnuniyetin azalması ve bunun sonucunda da adölesanların kendilerine duydukları özgüvenin azalmasının kaygıya sebep olduğu söylenebilir. Boutelle ve ark. (2010), adölesan obez kızların depresyon seviyelerinin yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Literatür çalışmaları ile benzerlik gösteren çalışma sonuçlarımıza göre beden algılanması ile kaygı ve stres durumları arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlara göre, adölesanların beden imajları olumlu oldukça stres seviyelerinin azalmasında, fiziksel görünümünden kaynaklanan memnuniyetin etkisi olabilir. Fiziksel olarak iyi görünüme sahip olan adölesanların daha az strese maruz kaldığı ifade edilebilir.

Tablo 8 incelendiğinde sporcu ve sedanter adölesanların, benlik tasarımı ve fiziksel performans değerlerinde benlik tasarımı puanının artması ile boy, kilo, 20 m

sürat, sağ ve sol el kavrama kuvveti, dikey sıçrama ve vücut yağ yüzdeleri arasında bir ilişki tespit edilmemiştir.

Fiziksel performans değerleri ile beden imajı ve stres puanları incelendiğinde anlamlı bir ilişki gözükmemektedir ($p < 0,01$). Fiziksel performans değerleri ve beden imajı değerlerine bakıldığında vücut ağırlığı dışında tüm değerlerde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca fiziksel performans değerleri ve stres puanları arasında ise vücut yağ yüzdesi dışında tüm değerler arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Vücut yağ yüzdesi ve kilonun birbirleri ile ilgili değerler olduğunu düşünürsek bu değerlerde anlamlı ilişki olmamasını adölesan dönemindeki gençlerin vücutlarında yaşadıkları hızlı değişimlere bağlayabiliriz.

Tablo 8’de fiziksel performans değerlerinden boy uzunluğu, vücut ağırlığı, 20 m sürat, sağ ve sol el kavrama kuvveti, dikey sıçrama ve vücut yağ yüzdelerinin spor yapma alışkanlıklarından etkilendiğini ve bu değerleri pozitif yönde etkiledikleri tespit edilmiştir. Fiziksel performans değerlerindeki iyileşmesinde benlik tasarımı, beden imajı ve stres değeri gibi psikolojik değerler üzerinde olumlu etkileri olduğunu tespit edilmiştir. Bununla beraber kız ve erkek adölesanlar olarak incelendiğinde ise erkek adölesanların fiziksel performans değerlerinin kadın adölesanlara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Vücut yağı, fiziksel performansta optimal verime ulaşmak için önemli bir faktördür. Yağlılığın değişkenliği fiziksel uygunluk gerektiren bütün aktiviteler için büyük önem taşır (Zorba ve Ziyagil, 1995). Vücutta fazla yağ kiloyu artırır ve bu genellikle performansı olumsuz yönde etkiler. Birçok çalışma yüksek yağ oranının performansı olumsuz etkilediğini göstermiştir. Özellikle vücut ağırlığının boşluğa hareket etmesini gerektiren bütün aktivitelerde (sprint ve uzun atlamalar) bu daha belirgindir. Yapılan araştırmalar vücut yağlılığının düşük hız, dayanıklılık, denge, çeviklik ve sıçrama performansı ile ilişkili olduğunu tespit etmiştir (Devecioğlu, 2013). Bununla birlikte kas kitlesi miktarındaki artış, özellikle kuvvet ve güç gerektiren aktivitelerde performansın artması demektir. Çalışmada, (Tablo 8) yağ yüzdesi ile dikey sıçrama arasındaki ilişkinin ters yönde olması bu ilişki ile alakalı olabilir. Düzgün (2002) yapmış olduğu çalışmada, spor yapan kızlarda (13-17 yaş) koşu süresi ile yağ yüzdesi arasında ilişki bulurken, spor yapan erkeklerde ise esneklik ve alt ekstremitte diz ekstansiyonunun yağ yüzdesi ile ilişkili olduğunu bulmuş buna karşın spor yapmayan

kız ve erkeklerde yağ yüzdesi ile fiziksel uygunluk parametrelerinden hiçbirinde ilişki tespit etmemiştir. Düzgün (2002) birden çok faktörün fiziksel uygunluk ile yağ yüzdesi arasındaki ilişkiyi etkileyeceğini açıklarken, yaptığı çalışmada; yağ yüzdesinin performans için en önemli unsur olduğunu belirtmiştir. Çalışmada elde ettiğimiz sonuçlarla literatür çalışmaları karşılaştırıldığında, vücut yağ yüzdesi ile 20 metre sürat, sağ ve sol el kavrama kuvveti arasında pozitif ilişki olması, örneklem grubumuzu oluşturan adölesanların sporcu ve sedanterlerden oluşması ile ilişkili olabilir. Benzer şekilde vücut ağırlığı, boy uzunluğu ile 20 metre sürat, sağ ve sol el kavrama kuvveti arasındaki pozitif ilişki örneklem grubunun fiziksel özellikleri ile açıklanabilir. Ayrıca adölesan dönemde kas ve vücut yapısında meydana gelen değişikliklerin bireysel farklılık göstermesi de bu sonuca etki edebilir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

- Adölesan döneminde beden imajı, benlik tasarımı ve fiziksel özellikler karşılaştırılmış, spor yapan adölesanlarda beden imajı algısının yüksek olduğu bulunmuştur.
- Beden imajı yüksek olan adölesanların stres seviyeleri de düşük bulunmuştur.
- Benlik tasarımında ise spor yapmanın bir etkisinin olmadığı tespit edilmiştir.
- Beden imajı olumlu olan adölesanların, 20 metre sürat, sağ ve sol el kavrama kuvveti, dikey sıçrama performansı arasında pozitif yönde ilişki vardır.
- Spor yapan erkek adölesanlar, spor yapan kızlarla karşılaştırıldığında, daha olumlu beden imajına sahip, daha fazla stresli daha uzun boylu, vücut ağırlıkları daha fazla, daha hızlı, sağ ve sol el kuvveti daha fazla, daha uzun mesafelere sıçrayabilen, vücutlarında yağ oranı daha fazla olan bireylerdir.
- Sedanter erkek adölesanlar, sedanter kızlarla karşılaştırıldığında da daha olumlu beden imajına sahip, daha fazla stresli daha uzun, daha kilolu, daha hızlı, sağ ve sol el kuvveti daha fazla, daha uzun mesafelere sıçrayabilen, vücutlarında yağ oranı daha fazla olan bireyler olarak bulunmuştur.
- Sporcu erkek adölesanlar ile sedanter erkek adölesanlar karşılaştırıldığında; sporcu erkek adölesanlar daha olumlu beden imajına sahip, daha süratli ve vücutlarında yağ oranı daha az olan bireylerdir.
- Sporcu kız adölesanlar ile sedanter kız adölesanlar karşılaştırıldığında; sporcu kız adölesanlar daha olumlu beden imajına sahip, boy uzunlukları daha uzun, daha süratli, daha yükseğe sıçrayan, daha kuvvetli ve vücutlarında yağ oranı daha az olan bireylerdir.
- Adölesanlarda beden imajı arttıkça stres seviyesinde azalma tespit edilmiştir.
- Benlik tasarımı olumsuz olarak arttığında stres seviyesinin de arttığı bulunmuştur.
- Bu çalışma sonuçlarına göre, sportif etkinliklerin adölesanların fiziksel ve ruhsal yönden gelişimine olumlu etkileri olduğu söylenebilir.
- Çalışma grubunu oluşturan adölesanların kendilerini psikolojik yönden daha olumlu hissedebilmeleri için spor etkinliklerine katılmaları önerilir.

- Adölesanların içinde buldukları bölgenin kültürel yapısı, kişisel özelliklerin gelişmesinde bir etken olarak karşımıza çıkabilir. Özellikle erkek imajı ile ilgili olan beklentiler bu beklentilerin yüksek olması da gelişimi olumsuz etkileyebilir.
- Teknolojik gelişmelerin artması, kuşaklar arasında farklılıklar oluşturmaktadır. Fakat adölesanların temel sosyal ihtiyaçları değişmemektedir. Spor faaliyetlerine katılan adölesanlar, kendilerini bir grubun parçası olarak hissederken, arkadaşlık ilişkileri de gelişecektir. Böylelikle sosyalleşme ile fiziksel özellikler de olumlu olarak gelişim gösterecektir.
- Bu çalışma sadece adölesanların gelişimsel farklılıklarını tespit etmemiş, sporun adölesan gelişimleri ile ilgili fikir vermesine de olanak sunmuştur.
- Adölesan dönemde gelişim sürecinin önemli etkisi düşünüldüğünde, spora katılımın aile, okul ve çevre tarafından desteklenmesi ve teşvik edilmesi önerilir.
- Sportif aktiviteler ergenlerin beden imajını ve benlik tasarımını olumlu olarak etkilemektedir. Sporun, adölesan dönemde fiziksel, fizyolojik ve psikolojik etkisinin olumlu yönde etkileyeceğinden dolayı bu dönemde sportif aktiviteler önerilir.
- Bu çalışma sonuçlarına göre, farklı yaş gruplarında yapılacak çalışmalarda, spor yapan ve sedanter grupların özellikleri de incelenebilir.
- Adölesan gruplarda kaygı, anksiyete, psikosomatik belirtiler ile ilgili araştırmalar da yeni çalışmaların konusu olabilir.
- Farklı sosyal gruplara ait adölesanlara yönelik benzer çalışmalar yapılması önerilir.
- Bireysel ve takım sporlarının beden imajı, benlik tasarımına etkileri de başka çalışmaların konusu olabilir.
- Sağlıklı toplum ve sağlıklı yaşama bilinci oluşturulması için adölesan dönemde egzersize katılım arttırılmalı, özellikle okullardaki beden eğitimi ders sayısı arttırılmalı ve aileler egzersiz konusunda bilinçlendirilmelidir.

KAYNAKLAR

- Açıkada C, Ergen E. Bilim ve Spor. 1.Baskı, Ankara, Büro Tek Ofset Matbaacılık. 1990;101.
- Adams J F. Ergenliği Anlamak. Ankara, İmge Yayınları. 1995; 28.
- Akandere M. 17-22 yaş grubu kız sporcularının esnekliklerinin geliştirilmesinde etkisi. Selçuk Üniversitesi, Konya, Doktora Tezi, 1993; 10-11.
- Akandere M. Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Depresyon Düzeylerinin İncelenmesi. Spor ve Tıp Dergisi, İstanbul, 2003;4(2):1-9.
- Akarsu S. Sedanter ve çeşitli branşlardaki sporcu adölesan ve yetişkinlerde reaksiyon zamanı, kuvvet ve esneklik arasındaki ilişkiler. Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Erzurum, Yüksek Lisans Tezi, 2008; 10.
- Akgül BD. Müzik eğitimi alan ve almayan lise öğrencilerinin benlik tasarımı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. Gazi Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Yüksek Lisans Tezi, 2002; 29.
- Akgün N. Egzersiz Fizyolojisi. 4.Baskı, İzmir, Ege Üniversitesi Basımevi. 1993; 53.
- Allgood-Merten B, Lewinson P, Hops H. Sex differences and adolescent depression, abnormal. J Abnorm Psychol. 1990;99:55-63.
- Alpaslan AH. Ergen ruh sağlığı ve spor. Kocatepe Tıp Dergisi. 2012;13:181-185.
- Altıntaş A, Çağlar E, Aşçı H, Krahan B, Uygurtaş M. Çocuklar ve gençler için fiziksel benlik algısı envanterinin yapı ve ölçüt bağıntılı geçerliğinin test edilmesi. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2009;9:2-3.
- Altungül O. Futbol aktivitelerine katılanların kişilik özellikleri ışığında stres düzeylerinin belirlenmesi. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Elazığ, Yüksek Lisans Tezi, 2006; 29-37.
- Altunöz E. Sekiz haftalık step-aerobik çalışmasının 12-14 yaş arası kız öğrencilerde sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk değişkenleri üzerine etkisinin araştırılması. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Van, Yüksek Lisans Tezi, 2010;42-45.
- Anderson J A, Olnhausen KS. Adolescent self-esteem: A foundational disposition. Nursing Scı Quart. 1999;12(1):62-67.
- Arık Tenekeci EG. paraplejik hastalarda uğraşı tedavisinin beden imajına etkisi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Yüksek Lisans Tezi, 2008; 35.

- Arseven A. Çocukta benlik gelişimine ailenin etkisi ve çocuğun okuldaki başarı. Eğitim ve Bilim Dergisi. 1986;10(60):9-19.
- Arslan C. Güllü M. Tural V. Spor yapan ve yapmayan ilköğretim öğrencilerinin depresyon durumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2011;5(2):120-132.
- Aşçı FH. Fiziksel benlik algısının cinsiyet ve fiziksel aktivite düzeylerine göre karşılaştırılması. Spor Bilimleri Dergisi. 2004;15(1):39-48.
- Ata RN, Ludden AB, Lally MM. The effects of gender and family, friend, and media influences on eating behaviors and body image during adolescence. J Youth Adolesc. 2007;36(8):1024-1037.
- Atabek ÇH. Farklı spor branşlarında antrenman yapan 15-17 yaş grubu öğrencilerin bazı solunum fonksiyonlarının ve biyomotorik özelliklerinin incelenmesi. İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2015;2(1):1-16.
- Aydın H. Ergenlerin kişilik özelliklerinin stresle başa çıkma ve bazı özlük niteliklerine göre karşılaştırmalı olarak incelenmesi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, Doktora Tezi, 2008;45-47.
- Aydos L, Kürkçü R. 13-18 yaş grubu spor yapan ve yapmayan orta öğrenim gençliğinin fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin karşılaştırılması. Beden Eğitimi ve Spor Dergisi. 1997;2(2):31-38.
- Ayhan FY. Çocukluk ve ergenlik dönemindeki fiziksel aktivite deneyimleri ile yetişkinlikteki fiziksel aktivite düzeyleri ve beden kompozisyonlarının incelenmesi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilimdalı, Muğla, Yüksek Lisans Tezi, 2014; 65-68.
- Baltaş A, Baltas Z. Gençlik çağı ve stres, aile ve çocuk dergisi. Gençlik Yılı Konferansları. 1985; 83-89.
- Baltas A, Baltas Z. Stres ve başa çıkma yolları. 2. Baskı, İstanbul, Remzi Kitabevi. 1997; 45-52.
- Baltaş A. Stres altında ezilmeden öğrenmede ve sınavlarda üstün başarı. İstanbul, Remzi Kitabevi. 1997; 152.
- Baltaş Z. Sağlık psikolojisi halk sağlığında davranış bilimleri, stres ve sağlık. İstanbul, Remzi Kitabevi. 2000; 133-170.
- Barış AD. Müzik eğitimi alan ve almayan lise öğrencilerinin benlik tasarımı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. Gazi Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Yüksek Lisans Tezi, 2002; 75.

- Barutçugil İ. Stratejik insan kaynakları yönetimi. İstanbul, Kariyer Yayıncılık. 2004; 409-410.
- Başaran E. Eğitim psikolojisi, eğitimin psikolojik temelleri. Ankara, Gül Yayınevi. 1996; 28-29.
- Baymur F. Genel psikoloji. İstanbul, İnkilap ve Aka Basımevi. 1973; 124-126.
- Bayraktar B, Kurtoğlu M. Sporda performans ve performans artırma yöntemleri. Atasü T, Yücesir İ, eds. Doping ve futbolda performans artırma yöntemleri, İstanbul, 2004; 269-296.
- Beğen A. Genç ve elit triatletlerde bisiklet egzersizi sonrasında dengenin değerlendirilmesi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, Yüksek Lisans Tezi, 2008;36.
- Bıyıklı L. Bedensel özürlü çocukların benlik kavramı (Aile kabul düzeyi açısından). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi. 1989; 101-102.
- Bilge A, Öğçe F, Ekti-Genç R, Tuna ON. Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)'nin Türkçe versiyonunun psikometrik uygunluğu. Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi. 2010;25:61-72.
- Bilim SA. 12-17 yaş arası spor yapan ve spor yapmayan öğrencilerin fiziksel uygunluklarının incelenmesi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, Yüksek Lisans Tezi, 2013; 55-59.
- Bisanz G, Gerisch G. Fussball training, teknik, taktik. Hamburg, Rowohlt Taschenbuch, Rororo Sport Verlag, 1993.
- Bolzan A, Guimarey L, Frisancho AR. Study of growth in rural school children from Buenos Aires, Argentina using upper arm muscle area by height and other anthropometric dimensions of body composition. Annals of human biology. 1999;26(2):185-193.
- Bompa TO. Antrenman kuramı ve yöntemi dönemleme. Spor Yayınevi ve Kitabevi, Ankrara. 2013;8:308-320.
- Boutelle K, Hannan P, Fulkerson JA, Crow S, Stice E. Obesity as a prospective predictor of depression in adolescent females. Health Psychol. 2010; 293-298.
- Branth S, Sjödın A, Forslund A, Hambraeus L, Holmback U. Minor changes in blood lipids after 6 weeks of high-volume low-intensity physical activity with strict energy balance control. Eur. J. Appl. Physiol. 2006;96:315-321.
- Browker A. Relationship between sports participation and self-esteem during early adolescence. Can J Beh Sci. 2006;38(3):214.

- Caccavale LJ, Farhat T, Iannotti R J. Social engagement in adolescence moderates the association between weight status and body image. *Body Image*. 2012;9:221-226.
- Chen MY, Shiao YC, Gau YM. Comparison of adolescent health-related behavior in different family structures. *JNR*. 2007;15:1-10.
- Canpolat BI, Örsel S, Akdemir A, Özbay MH. Ergenlerin kendilik algısında beden imajının ve beden kitle indeksinin rolü. *3P Dergisi*. 2003;11:143-154.
- Cash TF, Fleming EC. Body image and social relations, body image: A handbook of theory, research and clinical practice. ed. T. F. Cash, - T. Pruzinsky, New York, The Guilford Press, 2002; 277-286.
- Cash TF. Body image: Past, present and future. *Body image*. 2004;1:1-5.
- Ceylan M. Stresle başa çıkmada bilişsel stratejilerin kullanılmasında cinsiyet ve kişilik değişkeninin etkisi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko Sosyal Alanlar, İzmir, Yüksek Lisans Tezi, 2005; 35-36.
- Cicioğlu İ. Pliometrik antrenmanın 14-15 yaş grubu basketbolcuların dikey sıçraması ile bazı fiziksel ve fizyolojik parametreleri üzerine etkisi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Ankara, Yüksek Lisans Tezi, 1995; 41-44.
- Cohen L, Manion L, Morrison K. Research methods in education. London: Routledge. 2007; 51-77.
- Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *J Health Soc Behav*. 1983;385-396.
- Cusumano DL, Thompson JK. Body image and body shape ideals in magazines: Exposure, awareness, and internalization. *Sex Roles*. 1997;37;701-721.
- Çakır İ. Polislerin iş stresi ve bazı değişkenlere göre stresle başa çıkma tarzlarının karşılaştırılması. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Ens. Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Adana, Yüksek Lisans Tezi, 2006; 71-75.
- Çebi M, İmamoğlu O, Sarıoğlu Ö, Özdemir A. Spor lisesine giriş sınavlarında koordinasyon sprint ve dikey sıçrama değerlerinin etkisi. *Türkiye Kickboks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi*. 2013;6(1):19-29.
- Çepikkurt F, Coşkun F. Üniversiteli dansçıların sosyal fizik kaygı ve beden imgesinden hoşnut olma düzeyleri. *Pamukkale J Sport Sci*. 2010;1(2):17-24.
- Dalkılıç M. İlköğretim öğrencilerinin sportif faaliyetlere katılım düzeyi ve iletişim becerileri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman, Yüksek Lisans Tezi, 2011; 25.

- Danacı M. Adana ilinde farklı tipteki liselerde öğrenim gören adölesan dönemi sedanter ve spor yapan erkek öğrencilerin spora yaklaşımı, fiziksel yapıları ve fizyomotorik özelliklerinin saptanması. Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Adana, Yüksek Lisans Tezi, 2008; 44-48.
- Davison TE, McCabe MP. Relationship between men's and women's body image and their psychological, social and sexual functioning. *Sex Roles*. 2005;5:463-475.
- Demir H. 12-16 yaş erkek badmintoncularda kuvvet antrenmanlarının aerobik güce etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 1999;1(1):45.
- Demir R. 10 haftalık antrenman programlarının eğitilebilir zihinsel engelli erkek adolesanların bazı motor özellikler üzerine etkisi, Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Niğde, Yüksek Lisans Tezi, 2006; 23.
- Devocioğlu S. 7-11 yaş arasındaki çocukların fiziksel uygunluklarının ve günlük aktivite düzeylerinin belirlenmesi. KKTC Yakın Doğu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Programı, Yüksek Lisans Tezi, 2013; 25.
- Dick F. *Sports training principles*. Lephs Books. 1980; 6-8.
- Diñç B. Ergenlik döneminde beden imgesinin gelişimi üzerine aile, akran ve televizyonun etkilerinin incelenmesi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Anabilim Dalı, Ankara, Doktora Tezi, 2010; 28-33.
- Docherty D. Measurement in pediatric exercise science. *Human Kinetics*. 1996; 285-294.
- Duman U. Spor yapan ve yapmayan ergen öğrencilerin stresle başa çıkma düzeylerinin karşılaştırılması (Kayseri ili örneği). Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kayseri, Yüksek Lisans Tezi, 2009; 65.
- Düzgün İ. Düzenli spor yapan ve yapmayan adölesanlarda fiziksel uygunluk düzeyinin karşılaştırılması. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Yüksek Lisans Tezi, 2002; 69-70.
- Erci B. Algılanan stres ölçeğinin türkçe versiyonunun güvenilirlik ve geçerliliği. Reliability and validity of the Turkish version of perceived stress scale. *Journal of Anatolia Nursing and Health Sciences*. 2006;9(1):58-63.
- Ergen E. *Egzersiz fizyolojisi*. Ankara, Nobel yayın dağıtım, 2002; 25.

- Ergun N, Pehlivan M. Spor eğitimi sağlık ve araştırma merkezindeki uygulamalar. *Beden Terbiyesi ve Spor Dergisi*. 1998; 23-24.
- Eriş Y, İkiz EF. Ergenlerin benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki ve kişisel değişkenlerin etkileri. *Literature And History Of Turkish*. 2013;8(6):179-193.
- Ersanlı K. Lise öğrencilerinin benlik tasarımı düzeylerini etkileyen faktörler. Selçuk Üniversitesi, Konya, Doktora Tezi, 1988; 13-18.
- Eskin M, Harlak H, Demirkıran F, Dereboy Ç. Algılanan stres ölçeğinin türkçe uyarlaması: güvenilirlik ve geçerlik analizi. *J Psychol Neurol Behav Sci*. 2013;53(3):132-140.
- Evans PC. If Only I were thin like her, maybe I could be happy like her: The self-implications of associating a thin female ideal with life success. *Psychol Women Quart*. 2003;27:209-214.
- Evans RK, Lee Franco R, Stern M, Wickham EP, Bryan DL, Herrick JE, Larson NY, Abell AM, Laver JH. Evaluation of a 6-month multi-disciplinary healthy weight management program targeting urban, overweight adolescents: Effects on physical fitness, physical activity, and blood lipid profiles. *Int J Pediatr Obes*. 2009;4(3):130-133.
- Field AP. *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. 2013; 385-394.
- Gabay R. Çocuklarda benlik sisteminin incelenmesi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir, Doktora Tezi, 1996; 11.
- Gallahue DL, Ozmun JC. *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults*. Boston: McGraw Hill. 1998; 305.
- Gander MJ, Gardiner HW. On ikinci ve on üçüncü bölüm. Dönmez A ve Onur B. *Çocuk ve Ergen Gelişimi*. 5.Baskı, Ankara, İmge Kitabevi. 2004; 437-495.
- Gayagay G, Yu B, Hambly B. Elite endurance and the ACE I allele-the role of genes in athletic performance. *Hum Genet*. 1998;103:48-50.
- Goodwin A, Astbury J, Mcmeeken J. Body image and psychological well-being in pregnancy; a comparison of exercisers and non-exercisers. *Aust Nz J Obstet Gyn*. 2000;40(4):442-447.
- Göçet E. Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişki. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Sakarya Yüksek Lisans Tezi, 2006;45-49.
- Gökmen H, Karagül T, Aşçı FH. Psikomotor gelişim. Ankara, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Yayınları, 1995; 51-62.

- Graham G, Holt/Hale SA, Parker M. Children moving a reflective approach to teaching physical education. Mayfield Publishing Company, California, 5. Edition, Mountain View. 2001; 35-62.
- Grogan S, Richards H. Body image focus groups with boys and men. Men and masculinities. 2002;4(3):219-232.
- Grogan S. Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children. Routledge, New York. 2008; 18-22.
- Gualdi-Russo E, Graziani I. Anthropometric somatotype of Italian sport participants. J Sports Med Phys Fitness. 1993;33(3):282-291.
- Gutin B, Manos T, Strong W. Defining health and fitness, first step toward establishing children's fitness standarts. Res Q Exercise Sport. 1992;63(2):128-132.
- Gutin B, Yin Z, Humphries MC, Barbeau P. Relations of moderate and vigorous physical activity to fitness and fatness in adolescents. Am J Clin Nutr. 2005;81:746-50.
- Guyton AC. Fizyoloji. (Çev. Prof. Dr. A. Kazancıgil), Ankara, Güven Kitabevi Yayını, 1997; 228-240.
- Güler D. 8-10 yaş grubu erkek çocuklarda aahperd fiziksel uygunluk test bataryasının sosyo-ekonomik düzey ile ilişkilendirilmesi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Doktora Tezi, 2003; 17-18..
- Gün E. Spor yapanlarda ve yapmayan ergenlerde benlik saygısı, çukurova üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana, Yüksek Lisans Tezi, 2006; 56.
- Günay M, Tamer K, Cicioğlu İ. Spor fizyolojisi ve performans ölçümü. Ankara Gazi Kitabevi, Baran Ofset, 2006; 5-9.
- Gürhan C. Lise Öğrencilerinin Benlik Tasarımlarını Etkileyen Bazı Etmenler. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, Doktora Tezi, 1986; 44.
- Güvel H, Kayatekin M, Acarbay Ş, Özgönül H. Genç Erkek sporcularda vücut yağ oranı ile fiziksel iş kapasite arasındaki ilişki. Performans Dergisi. 1996;2(3):118-125.
- Hair JF, Black WC, Babin BJ, Anderson RE. Multivariate data analysis. Upper Saddle River, N.J. Pearson Education. 2014; 48.
- Hakan S. Anadolu lisesi öğrencileri ile yurt dışı yaşantısı geçiren ve Anadolu liselerine gelen öğrencilerin benlik tasarımı açısından karşılaştırılması. Milli Eğitim Dergisi. 2004;162.

- Harter S. Developmental differences in the nature of self-representations: implications for the understanding, assessment and treatment of maladaptive behaviour. *Cognitive Ther Res.* 1990;14:113-142.
- Hausenblas HA, Fallon EA. Exercise and body image: A meta analysis. *Psychol Health.* 2006;21(1):33-47.
- Hettinger T. *Phys. of Strength*, Springfield. Thomas Publisier. 1961; 1-58.
- Heward UH. *Advanced fitness assessment exercise prescription*. Champaign, Illionis, Human Kinetics Books, 1991; 12.
- Hinton PR, Brownlow C, McMurray I, Cozens B. *SPSS Explained*. London: Routledge. 2004; 25.
- Hovardaoğlu S. Vücut algısı ölçeğinin güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Psikoloji ve Psikofarmakoloji Dergisi.* 1993;1(1):1-26.
- Işıkhan V. Çalışma hayatında stres olgusu ve başa çıkma yolları. *İşveren Dergisi.* 1999; 1-3.
- İlgar Ö. Örgütsel stresin çalışan kadınlar üzerindeki etkileri ve stresle başa çıkma yolları. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı, İstanbul, Yüksek Lisans Tezi, 2001; 72-82.
- Jersild AT. *Çocuk psikolojisi*. Ankara Üniversitesi Basımevi. 1979; 177-180.
- Jones MA, Hitchen PJ, Stratton G. The importance of considering biological maturity when assessing physical fitness measures in girls and boys aged 10 to 16 years. *Ann Hum Biol.* 2000;27(1):57-65.
- Kara M. 10-12 yaş grubu erkek sporcularda 12 haftalık antrenman programının fiziksel uygunluk ve solunum parametreleri üzerine etkisi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Gaziantep, Yüksek Lisans Tezi, 2006; 54-57.
- Karacak S, Çolakoğlu FF, Erol AE. Obez orta yaş bayanlar ile menapoz dönemindeki bayanlarda aerobik egzersizin bazı fiziksel uygunluk değerlerine etkisi. *Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi.* 2004; 35-42.
- Karadağ Ö. Ankara'da bulunan yetiştirme yurtlarında yaşayan adolesanlarda sosyodemografik özelliklerin ve fiziksel aktivite düzeyinin ruhsal belirtiler ve yaşam kalitesi açısından değerlendirilmesi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara, Yüksek Lisans Tezi, 2008; 49-55.
- Karadenizli A, Karacabey K. Yıldız kız ve erkek okul hentbol takımı oyuncularının fiziksel uygunluk derecelerinin karşılaştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi.* 2002;4(2):17-22.

- Karahan F. Psikolojik sağlığın önemli bir ölçütü kendini kabul ergenlere yönelik bir araştırma. Yaşadıkça Eğitim Dergisi. 1998;1:1-7.
- Karaman Ç, Son M, Bayazıt B, Dinçer Ö, Çolak E. Spor yapan ve yapmayan 10-12 yaş grubu çocuklarda benlik saygısının incelenmesi. I. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi, Antalya, 2012;431-438.
- Karsch FW, Boyer JL. Adult fitness principles and practice. Mayfield Publishig, 1996; 214-224.
- Kasap H. Beden eğitimi ve sporun özel öğretim yöntemleri. Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu. 1996; 1-5.
- Kazak ÖO. 9-14 yaş arasındaki çocukların spora katılım nedenlerinin değerlendirilmesi, Kütahya ili örneği. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya, Yüksek Lisans Tezi, 2007; 77-80.
- Keskin G, Çam O. Ergenlik ve bağlanma süreci: Ruh Sağlığı Açısından Literatürün Gözden Geçirilmesi. New/Yeni Symposium Journal. 2009;47(2)52-59.
- Kırımoğlu H, Çokluk FG, Yıldırım Y. Çocuk ve ergenlerin spora katılım durumlarına göre benlik saygılarının değerlendirilmesi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2013;7(3):248-259.
- Kılıç M. Okul takımlarında yer alan sporcu öğrencilerin kulüp bazında spor yapma oranları ve bunu etkileyen faktörler (Van ili örneği). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bilim Dalı, Ankara, Yüksek Lisans Tezi, 2006; 61-62.
- Kirichner G. Physical education for elementary school children. Brown Publishers Iowa, USA. 2001; 30-31.
- Kobal D, Musek S. Self Concept and academic achivement. Department of Pyconology Uviversity Of Ljubliana, Sovenia. 2001; 2-3.
- Koca C, Aşçı FH, Oyar ZB. Elit sporcuların denetim odağı ve fiziksel benlik algısının cinsiyete, yapılan spor branşına ve spor deneyimine göre karşılaştırılması. Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Dergisi. 2003;8:3-12.
- Korhonen MT, Mero A, Suominen H. Age-related differences in 100-m sprint performance in male and female master runners. Med Sci Sports Exerc. 2003;35(8):1419-1428.
- Korkmaz NH. Yaz spor okulları ile çocukların benlik saygısı arasındaki ilişki. Eğitim Fakültesi Dergisi. 2007;20(1):49-65.

- Kotan Ç, Hergüner G, Yaman Ç. İlköğretim okullarında okuyan sporcu öğrencilerin spor yapmalarında okul ve aile faktörünün etkisi (Sakarya il örneği). Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2009;3(1)49-58.
- Köknel Ö. Depresyon-Ruhsal çöküntü. İstanbul, Altın Kitaplar Yayınevi, 1998; 59-360.
- Köknel Ö. Kimliğini arayan gençliğimiz. 1. Baskı, İstanbul, Altın Kitaplar Yayınevi, 2001; 29-30.
- Kulaksızoglu A. Ergenlik psikolojisi. 7. Baskı, İstanbul, Remzi Kitabevi, 2005;1-19.
- Kundakçı AH. Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutumları, Benlik Algıları, Vücut Algısı ve Stres Belirtileri Açısından Karşılaştırılması. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2005.
- Kurtaraner MO. Obezitesi olan ve olmayan 14 - 17 yaş aralığındaki ergenlerin ruhsal süreçlerinin, beden algıları, aile özellikleri ve beslenme alışkanlıkları yönünden incelenmesi. İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, Yüksek Lisans Tezi, 2012; 15.
- Kuter M, Öztürk F. Antrenör ve sporcu el kitabı. Bursa Gazetecilik ve Yayıncılık A.Ş. Matbaası, 1997; 17.
- Küçük S. Ortaöğretim öğrencilerinin kişilik özellikleri ile spora katılımları arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Trabzon, Yüksek Lisans Tezi, 2012; 24.
- Lazarus RS, Folkman S. Stress appraisal and coping. Newyork Springer Publishing. 1984; 15.
- Lee YA, Lindpaintner K. Role of the cardiac renin-angiotensin system in hypertensive cardiac hypertrophy. Eur Heart J. 1993;14:42-48.
- Leone M, Lariviere G, Comtois A.S. Discriminant analysis of anthropometric and biomotor variables among elite adolescent female athletes in four sports. J Sport Sci. 2002;20:443-449.
- Levine MP, Smolak M, Cash TF, Pruzinsky T. Body Image: A handbook of theory, research and clinical practice. Body image development in adolescence. The Guilford Press. 2002; 74-82.
- Lindsay SL. Body image and the impact on peer relationships. Capella University of Minnesota, Doctoral thesis, 2005; 51.
- Liu M, Lang W, Ming Q. How does physical activity intervention improve self-esteem and self-concept in children and adolescents? Evidence from a Meta-Analysis. PloS one. 2015;10(8):1-17.

- Loehr J E. Stres altında başarılı olmak. (Çev: Tuncer Büyükonat), İstanbul Beyaz Yayınları, 1999; 241.
- Loko J, Aule R, Sikkut T, Erelene J, Viru A. Motor performance status in on 10 to 17 years old estonian girls and boys. Scand J Med Sci Sports. 2000;10(2):9-113.
- Lowery SE, Kurpius SER, Befort C, Blanks EH, Sollenberger S, Nicpon MF, Huser L. Body image, self-esteem, and health-related behaviors among male and female first year college students. J Coll Student Dev. 2005;46(6):612-623.
- Malina RM, Bouchard C, Bar-Or O. Growth, Manuration, and physical activity (2end Edition). United States of America, Human Kinetics. 2004; 113.
- Maşrabacı TS. Hacettepe Üniversitesi birinci sınıf öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, Doktora Tezi, 1994; 14.
- McCabe M, Ricciardelli L. Parent, peer and media influences on body image and strategies to both increase and decrease body size among adolescent boys and girls. Adolescence. 2001;36(142):225-240.
- Medical Dictionary by Farlex 2004-2002, Beers, Mark H., MD, and Robert Berkow, MD., editors. Psychiatry in Medicine. In The Merck Manual of Diagnosis and Therapy. Whitehouse Station, NJ: Merck Research Laboratories, 2004; 29.
- Milli Eğitim Bakanlığı. Çocuk gelişimi ve eğitimi: Psikomotor gelişim. Ankara, Milli Eğitim Bakanlığı, 2007; 5-7.
- Montgomery H, Clarkson P, Barnard M. Angiotensin converting- enzyme gene insertion/deletion polymorphism and response to physical training. Lancet. 1999;353:541-545.
- Montgomery HE, Clarkson P, Dollery CM. Association of angiotensin-converting enzyme gene I/D polymorphism with change in left ventricular mass in response to physical training. Circulation. 1997;96:741-747.
- Morgan G. İşte, yaşamda stresle başa çıkmanın yolları. İstanbul, Ruh Bilim Yayınları, 1993; 57.
- Muratlı S, Kalyoncu O, Şahin G. Antrenman ve müsabaka. Antalya Ladin Matbaası, 2007; 82-84.
- Mutlu S. Kalıcı Abdominal stomalı hastalarda beden imajı değişiminin yaşam kalitesine etkisi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, Yüksek Lisans Tezi, 2006; 16.

- Myerson S, Hemingway H, Budget R, ve ark. Human angiotensin I-converting enzyme gene and endurance performance. *J Appl Physiol*. 1999;87(4):1313-1316.
- Neumark-Sztainer D, Bauer KW, Friend S, Hannan PJ, Story M, Berge JM. Family weight talk and dieting: How much do they matter for body dissatisfaction and disordered eating behaviors in adolescent girls. *Journal Of Adolescent Health*. 2010;47(3):270-276.
- Nichols DS, Glenn TM, Hutchinson KJ. Changes in the mean center of balance testing in young adults. *Physical Therapy*, 1995; 71-75.
- Nihan A. Türkiye’de sporcuların stresle başa çıkma davranışlarının belirlenmesi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Programı Anabilim Dalı, Ankara, Yüksek Lisans Tezi, 2007; 26.
- Nieman DC. *Exercise Testing and Prescription*, Mc Graw Hill, 2003; 133.
- Oktan V, Şahin M. Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*. 2010;7(2):543-556.
- Onur B. *Ergenlik psikolojisi*. Ankara, Hacettepe Taş Kitapçılık, 1987; 306.
- Orsel S, Işık Canpolat B, Akdemir A, Özbay H. Diyet yapan ve yapmayan ergenlerin kendilik algısı, beden imajı ve beden kitle indeksi açısından karşılaştırılması. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 2004;15(1):5-15.
- Örücü MÇ, Demir A. Psychometric evaluation of perceived stress scale for Turkish university students. *Stress and Health*. 2009;25(1):103-109.
- Örücü MÇ. Stres yönetimi eğitim programının üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres, kendine yeterlilik ve başa çıkma stilleri üzerindeki etkisi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, Doktora Tezi, 2005; 78-81.
- Özdenk Ç. 6 yaş grubu öğrencilerin psiko-motor gelişimlerinin sağlanmasında oyunun yeri ve önemi. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Elazığ, Yüksek Lisans Tezi, 2007; 41-45.
- Özen HÖ. Gelir düzeyindeki yeterliliğin örgütsel stres üzerindeki etkileri: tbmm basın ve halkla ilişkiler müdürlüğü çalışanları. *International Journal of Economic & Social Research*. 2012;8-12.
- Özer DS, Özer MK. *Çocuklarda motor gelişim*. Ankara Nobel Yayın Dağıtım. 2001; 35.
- Özer İ. Ergenlerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejilerinin benlik imajı ile ilişkisi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, Yüksek Lisans Tezi, 2001; 29.

- Özer K, Fiziksel uygunluk. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara. 2006;78-80.
- Özer SD, Özer K. Çocuklarda motor gelişim. Ankara Nobel Yayın Dağıtım. 2004;161-165.
- Özmen D, Özmen E, Ergin D, Çakmakçı ÇA, Şen N, Erbay DP, Taşkın EO. The association of self-esteem, depression and body satisfaction with obesity among Turkish adolescents. BMC Public Health. 2007;7:80-87.
- Pallant J. SPSS survival manual: a stepby step guide to data analysis using the SPSS program. Sydney: Allen&Unwin. 2011; 100.
- Pekel AH, Bağcı E, Güzel NA, Onay M, Balcı ŞS, Pepe H. Spor yapan çocuklarda performansla ilgili fiziksel uygunluk test sonuçlarıyla antropometrik özellikler arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesi. Kastamonu Eğitim Dergisi. 2006;14(1):299-308.
- Peluso MAM, Andrade LH. Physical activity and mental health: The association between exercise and mood. Clinics. 2005;60(1):61-70
- Pesa JA, Syre TR, Jones E. Psychosocial differences associated with body weight among female adolescents: the importance of body image. Journal Of Adolescent Health. 2000;26:330-337.
- Pheasant S, Body space anthropology, ergonomics and the design of work. 2nd Edn. London, Taylor and Francis. 1996; 45.
- Phillips KA, Menard W, Fay C. Gender similarities and differences in 200 individuals with body dysmorphic disorder. Compr Psychiatry. 2006;47:77-87.
- Pınar S, Erkut O, Saygın Ö. 11-13 yaş grubu kız ve erkek çocukların çift el göz koordinasyonu ile fiziksel uygunluk düzeylerinin karşılaştırılması. Spor ve Tıp. 2002;10(3):47-50.
- Pişkin M. Özsaygı geliştirme eğitimi, ilköğretimde rehberlik. Ankara Nobel Yayınları. 2000; 5-12.
- Polat A. Düzce ilindeki hemodiyaliz hastalarının beden imajı ve benlik saygısı düzeylerinin belirlenmesi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bolu, Yüksek Lisans Tezi, 2007; 45.
- Polat Y, Çınar V, Kesler A, Adıgüzel R. 15 yaş çocuklarının fiziksel uygunluk düzeylerinin incelenmesi. İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi. 2013;11(3):109-113.
- Polat Y, Çınar V, Savucu Y, Polat M. 16 yaş gençlerin fiziksel uygunluk düzeylerinin incelenmesi. e-Journal of New World Sciences Academy. 2009;4;(1):1-9.

- Rand CSW, Wright BA. Continuity and change in the evaluation of ideal and acceptable body sizes across a wide age span. *Int J Eat Disorder*. 2000;28:90-100.
- Rickenlund A, Carlstrom K, Ekblom B. Hyperandrogenicity is an alternative mechanism underlying oligomenorrhea or amenorrhea in female athletes and may improve physical performance. *Fertil Steril*. 2003;79(4):947-955.
- Rierdan J, Koff E, Stubbs ML. A longitudinal analysis of body image as a predictor of the onset and persistence of adolescent girls' depression. *J Early Adolescence*. 1989;9:454-466.
- Rosenberg M. *Conceiving the self*. NY, Basic Books. 197; 98-101.
- Sallis JF, Prochaska JJ, Taylor WC. A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Med Sci Sport Exer*. 2000;32(5):963-975.
- Saygın E, Karacabey K, Saygın Ö. Çocuklarda fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk unsurlarının araştırılması. *Uluslararası insan bilimleri dergisi*. 2011;8(2):921-935.
- Saygın E. Çocuklarda fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk ilişkisinin araştırılması. Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep, Yüksek Lisans Tezi, 2010; 19.
- Scammon RE. *The measurement of the body in childhood. The measurement of Man*. Minneapolis: University of Minnesota, 1930;171-215.
- Secord PF, Jourard SM. The appraisal of body-cathexis: body-cathexis and the self. *J Consult Psychol*. 1953;17(5):343-347.
- Sevim Y. *Antrenman Bilgisi*. Nobel Yayıncılık Ankara. 2002;51.
- Seyhan N. Halk-polis karşılaşmasında stres faktörü: stat örneği uygulaması. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Anabilim Dalı, Sakarya, Yüksek Lisans Tezi, 2007; 32.
- Shaughnessey JJ, Zechmeister EB, Zechmeister JS. *Research methods in psychology*. New York, 9th bs. NY, US: Mc-Graw Hill. 2012; 33.
- Slutzky CB, Simpkins SD. The link between children's sport participation and self-esteem: Exploring the mediating role of sport self-concept. *Psychol Sport Exerc*. 2009;10(3):381-389.
- Sönmez E. Adölesan dönemi voleybolcu çocukların antropometrik ölçümlerinin belirlenmesi ve sedanter çocuklarla karşılaştırılması. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Elazığ, Yüksek Lisans Tezi, 2006; 59-62.

- Strong WB, Malina RM, Blimkie CJ, Daniels SR, Dishman RK, Gutin B, Hergenroeder AC, Must A, Nixon PA, Piwarnik JM, Rowland T, Trost S, Trudeau, F. Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of pediatrics*. 2005;146(6):732-737.
- Striegel-Moore RH, Franko DL. Body image issues among girls and women, body image: a handbook of theory, research and clinical practice. ed. T. F. Cash, - T. Pruzinsky, The Guilford Press, New York. 2002; 183-191.
- Strudwick A, Reilly T, Doran D. Anthropometric and fitness profiles of elite players in two football codes. *J. Sports Med. Phys. Fitness*. 2002;42:239-242.
- Sucan S, Yılmaz A, Can Y, Süer C. Aktif futbol oyuncularının çeşitli denge parametrelerinin değerlendirilmesi, *Sağlık Bilimleri Dergisi (Journal of Health Sciences)*. 2005; 14(1) 36-42.
- Suner E. Farklı liselerdeki ergenlerin benlik saygısı, akademik başarı ve sürekli kaygı düzeyi arasındaki ilişki. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir, Yüksek Lisans Tezi, 2000; 69-71.
- Sungur P. Yüksek S. Beden eğitimi ve spor öğretmenlik bölümü son sınıf öğrencilerinin benlik tasarımı ve kendini gerçekleştirme düzeylerinin incelenmesi. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2009;3(3):190-195.
- Süleyman Demirel Üniversitesi (SDÜ) 2006-2007 Faaliyet Raporu. 2008; 14.
- Swami V, Furham A, Amin R, Chaudhri J, Joshi K, Jundi S, Miller R, Mirza BJ, Begum FN, Sheth P, Tovée MJ. Lonelier, Lazier and Teased: The stigmatizing effect of body size. *J Social Psychol*. 2008;148(5):577-593.
- Şahin D, Güvenç GB. Ergenlerde aile algısı ve benlik algısı. *Türk Psikolojisi Dergisi*. 1996;11(38):23-29.
- Şahin H. Anaerobik dayanıklılık antrenman programının 12-14 yaş erkek badminton sporcularının bazı fizyolojik parametreleri üzerindeki etkileri. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Yüksek Lisans Tezi, 1999; 55.
- Şahin F. Spor yapan ve yapmayan genç erkeklerde sürat özelliğinin karşılaştırılması. Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Niğde, Yüksek Lisans Tezi, 2001; 63.
- Şahin HM. Beden eğitimi ve sporda temel kavramlar sözlüğü. Nobel Yayınları, Ankara, 2002;30:171,172.
- Şirin E. Spor yapan ve spor yapmayan 14 yaş grubu gençlerin bazı biyomotorik gelişimlerinin karşılaştırılması. Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Kütahya, Yüksek Lisans Tezi, 2009; 62-66.

- Tamer K. Farklı aerobik antrenman programlarının serum hormonları, kan lipidleri ve vücut yağ yüzdesi üzerine etkisi. Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 1996;1(1);1-11.
- Tan H. Psikolojik yardım ilişkiler “Danışma ve Psikoterapi”. İstanbul. Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları. 1986; 80.
- Tan S. Ergenlerde stresle başa çıkma tarzlarının atılganlık düzeyi ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Ankara, Yüksek Lisans Tezi, 2006; 23-30.
- Tansu M. Geleneksel ağırlık programın ve aşırı yavaş antrenman şeklinin (Ayaş) kardiovasküler sistem ve kas hipertrofisine etkilerinin karşılaştırılması. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, Yüksek Lisans Tezi, 2006; 45.
- Tantleff-Dunn S, Gokee JL. Interpersonal influences on body image development, Body image: A handbook of theory, research and clinical practice. ed. T. F. Cash, - T. Pruzinsky, New York, The Guilford Press. 2002; 108-116.
- Tarjan CJ. The relative importance of parents versus peer for the development of female adolescent body image. Carleton University of Canada, Master thesis, 2005; 41.
- Tatoğlu N. Zonguldak il merkezinde 15-17 yaş grubu genel lise öğrencilerinde benlik saygısının akademik başarıya etkisi. Zonguldak Karaelmas Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Zonguldak, Yüksek Lisans Tezi, 2006; 35-39.
- Tazegül Ü, Güven Ö. Vücut geliştirme sporcuları ile farklı spor dallarındaki elit sporcuların ve spor yapmayan bireylerin narsisizm seviyelerinin karşılaştırılması. International Journal of Social Science. 2015;33:465-473.
- Talema R, Yang X, Vıkarı J, Valımakı I, Wanne O, Raitakarı O. Physical activity from childhood to adulthood: A 21-year tracking study. Am J Prev Med. 2005;28(3):267-273.
- Talema R, Yang X. Decline from physical activity from youth to young adulthood in Finland. Med Sci Sport Exer. 2000;32:1617-1622.
- Tekelioğlu A. Devlet okulu ve özel okullarda okuyan 11-13 yaş grubu kız ve erkek çocukların fiziksel uygunlukları. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Doktora Tezi, 1999; 46.
- Thome J, Espelage LD. Relations among exercise, coping, disordered eating, and psychological health among college students. Eating Behaviors. 2004;5(4):337-351.

- Tiggemann M. Media Influences on Body Image Development, Body image: A handbook of theory, research and clinical practice. ed. T. F. Cash, - T. Pruzinsky, New York, The Guilford Press. 2002; 91-98.
- Tiryaki Ş. Sportif performans ile Edward kişisel tercih envanterleri verilerinin ilişkisi. Spor Bilimleri Dergisi. 1991;2(2):32.
- Tolan B, İsen G, Batmaz V. Ben ve toplum. Ankara. 1985; 108.
- Tomkinson GR, Olds TS, Gulbin J. Secular trends in physical performance of Australian children. Evidence from the Talent Search program. J Sports Med Phys Fitness. 2003;43(1):90-98.
- Topkaya G. Oyun beden eğitimi ve spor öğretiminin eğitsel temelleri. İstanbul, Hayat Yayınları. 2004; 19.
- Toriola AL, Salokun SO, Mathur DN. Somatotype characteristics of male sprinters, basketball, soccer, and field hockey players. Int. J. Sports Med. 1985;6:344-346.
- Tunay VB. Yetişkinlerde fiziksel aktivite. Ankara, Klasmat Matbaacılık. 2008; 7.
- Tutar H. Kriz ve stres ortamında yönetim. İstanbul, Hayat Yayınları Yönetim Dizisi, 2000; 14-25.
- Ulusoy C. 14-17 yaş arasındaki gençlerin fiziksel uygunluklarının ve günlük aktivite düzeylerinin belirlenmesi. KKTC Yakın Doğu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Programı, Lefkoşa, Yüksek Lisans Tezi, 2013; 33.
- Uluşık V. Spor yapan ve yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin stres ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesi (Burdur ili örneği). Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Burdur, Yüksek Lisans Tezi, 2015; 49-57.
- Uslu S. İlköğretim okulu ikinci kademe 6, 7 ve 8. sınıf öğrencilerine yönelik fiziksel uygunluk test bataryası güvenilirlik çalışması. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Antrenman ve Hareket Bilimleri, Ankara, Doktora Tezi, 2011; 63.
- Vasilenko SA, Ram N, Lefkowitz ES. Body image and first sexual intercourse in late adolescence. J Adolescence. 2011;34:327-35.
- Viviani F, Casagrande G, Toniutto F. The morphotype in a group of peri-pubertal soccer players. J. Sports Med. Phys. Fitness. 1993;33:178-183.
- Vocks S, Hechler T, Rohrig S, Legenbauer T. Effects of a physical exercise session on state body image: The influence of pre-experimental body dissatisfaction and concerns about weight and shape. S. Psychol Health. 2009;24(6):713-728.

- Warburton DER, Nicol CW, Bredin SSD. Health benefits of physical activity: The evidence. *Can Med Assoc J.* 2006;174(4):801-809.
- Watts PB, Joubert LM, Lish AK, Mats J.D, Wilkins B. Anthropometry of young competitive sport rock climbers. *Br J Sport Med.* 2003;37(5):420-424.
- Weineck J. Futbolda kondisyon antrenmanı. Çev; Tanju Bağırhan, Ankara, Spor Yayınevi ve Kitabevi. 2011.
- WHO. Obesity: Preventing and managing the global epidemic. World Health Organization. 2000; 894.
- Wu J L, Wu QP, Huang JM, Chen R, Cai M, Tan JB. Effects of football and gymnastics activities of to children. *Physiol Res.* 2007;56(2),213-221.
- Yakınlar İC. Askeri lise öğrencilerinin ve yatılı okuyan, erkek, sivil lise öğrencilerinin stres yaşantısı ve ergenlik dönemi gelişimsel ödevleri açısından karşılaştırılması. Kara Harp Okulu Savunma Bilimleri Enstitüsü Güvenlik Bilimleri Ana Bilim Dalı, Ankara, Yüksek Lisans Tezi, 2006; 41.
- Yalçın Y. Spor tatmininin sporcuların stres ve saldırganlık düzeyleri üzerindeki etkisi: Antrenör cinsiyetinin rolünü belirlemeye yönelik Antalya ilinde bir uygulama. Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Kayseri, Yüksek Lisans Tezi, 2009;95-98.
- Yalçın M. Süratin mekanik özellikleri. *Spor Bilim Dergisi.* 1990;3:23.
- Yalom ID. *Momma and the meaning of life.* New York, Harper Collins. 1999; 49.
- Yaman Ç, Teşneli Ö, Koşu S, Yalvarıcı N, Tel M, Gelen N. Elit seviyedeki değişik spor branşlarının fiziksel benlik algısı üzerine etkisi. *Uluslar arası İnsan Bilimleri Dergisi.* 2008;5(2):1-17.
- Yaman M, Hosgörür V. Örgütsel stres yönetiminde sporun önemi. *Marmara Üniversitesi Spor Araştırmaları Dergisi.* 2000;4(1):46-51.
- Yan Y. 10-13 yaş çocuklarda, sosyo-ekonomik yapının fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk düzeyine etkisi. *Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, Yüksek Lisans Tezi,* 2007; 22.
- Yazarer İ, Taşmektepligil MY, Ağaoğlu YS, Ağaoğlu SA, Albay F, Eker H. Yaz spor okullarında basketbol çalışmalarına katılan grupların iki aylık gelişmelerinin fiziksel yönden değerlendirilmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi.* 2004;2(4):163-170.

- Yegül IB. Liseli Erkek Sporcular ile sporcu olmayan bireylerin benlik saygısı ve atletik yeterlik puanlarının karşılaştırılması. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Yüksek Lisans Tezi, 1999; 33.
- Yenigün Ö, Çolak T, Belgin B, Yenigün N, Özbek A, Bayazıt B. The determination of isokinetic performance values of knee joint and Hamstring (flexor)/Quadriceps (extensor) ratios differences in Volleyball players. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi. 2008;5(1).
- Yerlikaya EE. Üniversite öğrencilerinin mizah tarzları ile algılanan stres, kaygı ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Çukurova Üniversitesi, Adana, Doktora Tezi, 2009; 41.
- Yeşilyaprak, B. Gelişim ve öğrenme psikolojisi. Ankara, Pegema. 2006; 24.
- Yılmaz G. Plastik ve rekonstrüktif cerrahi hastalarında preop ve postop dönemde beden imajı ve benlik saygısının değerlendirilmesi. Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Afyon, Yüksek Lisans Tezi, 2009; 7-11.
- Yılmaz N. Milli Takım ve mahalli liglerde oynayan badmintoncuların antropometrik özellikleri ile çabukluk, esneklik ve dayanıklılıklarının araştırılması. Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kütahya, Yüksek Lisans Tezi, 2013; 19-34.
- Yılmaz O. Stresin performans üzerine etkisi: 40. Piyade Eğitim Alayı Komutanlığı lider personeli üzerinde bir araştırma. Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı, Burdur, Yüksek Lisans Tezi, 2006; 52-54.
- Yiğit H. Alt ve üst sosyo-ekonomik düzey ve cinsiyet açısından ergenlik dönemi özelliklerin ve esnekliğin geliştirilmesi. 1. Baskı, Ankara, Emel Matbaası. 1994; 36-56.
- Yörükoğlu A. Gençlik çağı ruh sağlığı ve ruhsal sorunlar. 7. Baskı, İstanbul, Özgür Yayın-Dağıtım. 1990; 11.
- Yörükoğlu A. Gençlik çağı. 8. Baskı, İstanbul, Özgür Yayın Dağıtım. 1993; 19.
- Zenbilci N. Sinir Sistemi Hastalıkları. İstanbul, İstanbul Üniversitesi Basımevi, 1995; 194-197.
- Ziyagil MA, Tamer K, Zorba E. Beden eğitimi ve sporda temel motorik özelliklerin ve esnekliğin geliştirilmesi. 1. Baskı, Ankara, Emel Matbaası. 1994; 36-56.
- Ziyagil MA, Tamer K, Zorba E, Uzuncan S, Uzuncan H. Eurofit test bataryası vasıtasıyla 10-12 yaşları arasındaki erkek ilköğrencilerinin fiziksel uygunluk ve antropometrik özelliklerinin yaş gruplarına ve spor yapma

alışkanlıklarına göre değerlendirilmesi. Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 1996;1(1):20-28.

Ziyagil MA, Türkmen M, Sivrikaya H, Eliöz M, Çebi M. Samsun ilindeki 14-17 yaş erkek ve kız öğrencilerin fiziksel ve fonksiyonel özellikleri arasındaki ilişki. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi. 2010;1(1):50-59.

Zorba E, Saygın Ö. Fiziksel aktivite ve uygunluk. Ankara, İnceler Ofset. 2009; 72-77.

Zorba E, Ziyagil MA. Vücut kompozisyonu ve ölçüm metodları. Gen Matbacılık. 1995;310:2-6.

Zorba E. Fiziksel uygunluk. Muğla, Başak Ofset. 2001; 238-286.



EKLER



T.C.
SAMSUN VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 62530931/300/2013508
Konu: Anket Çalışması

21/05/2014

ONDOKUZMAYIS ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

- İlgi : a) Millî Eğitim Bakanlığı Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğü'nün 07/03/2012 tarih ve 3616 sayılı 2012/13 nolu Genelgesi,
b) Ondokuzmayıs Üniversitesi Rektörlüğü'nün 08/05/2014 tarih ve 3159 sayılı yazısı.

Ondokuzmayıs Üniversitesi Rektörlüğü'nün ilgi (b) yazısına göre, OMÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında doktora öğrencisi olan Bade TEKBAŞ, ilgi (b) yazı ekinde belirtilen okullarda öğrenim gören öğrencilere uygulamak üzere "Adölesanların Fiziksel Uygunluk Seviyelerinin Vücut İmajı, Benlik Tasarımı ve Stres Düzeyine Etkisi" konulu tezine ait anket çalışması yapmak istediğine ilişkin ilgi yazı ve ekleri ilgi (a) genelgeye göre müdürlüğümüzde kurulan Araştırma ve Değerlendirme Komisyonu tarafından incelenmiş olup uygun görülmüştür.

Türkiye Cumhuriyeti Anayasası, Millî Eğitim Temel Kanunu ile Türk Millî Eğitiminin genel amaçlarına uygun olarak, ilgili yasal düzenlemelerde belirtilen ilke, esas ve amaçlara aykırılık teşkil etmeyecek şekilde, duyurusu ve denetimi ilçe millî eğitim müdürlükleri tarafından gerçekleştirilmek üzere okul müdürlükleri sorumluluğunda söz konusu anket çalışmasının yapılması hususunda;

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Osman Nuri ÇOBANOĞLU
Vali a.
Vali Yardımcısı

Güvenli Elektronik İmza
Açılı ile aynıdır.

21/05/2014

Abdullah İMŞEK

EK: Yazı ve Anket (6 Sayfa)
DAĞITIM: (Cela herrodı)

Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5 inci maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Evrak teyidi <http://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden b524-4ed0-32d2-e570-0b11 koda ile yapılabilir.

Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5 inci maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Evrak teyidi <http://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 7d28-2d10-32d0-8985-3b2f koda ile yapılabilir.

Atanürk Biv. Yazı Hükümet Konuğu Kat:3 SAMSUN
Elektronik Ağ: <http://samsun.meb.gov.tr>
e-posta: samsunmeh@meh.gov.tr

Ayrıntılı bilgi için: Ferdi KURT - Ortadoğretim
Tel: (0 362) 435 80 63 (290)
Faks: (0 362) 432 48 54



T.C.
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU


Sayı: B.30.2.ODM.0.20.08/979

25.04.2014

Sayın : Prof. Dr. Osman İMAMOĞLU

Etik Kurulumuza sunmuş olduğunuz **Adölesanların Fiziksel Uygunluk Seviyelerinin Vücut İmajı, Benlik Tasarımı ve Stres Düzeyine Etkisi** başlıklı OMÜ KA EK 2014/643 Karar nolu Anket çalışması nitelikli araştırma projeniz; Amaç, gerekçe, yaklaşım ve yöntemle ilgili açıklamaları, Klinik Araştırmalar Etik Kurulu yönergesine göre incelenmiş etik açıdan bir sakınca olmadığına, çalışmanın süresi 6 ayı geçerse 6 aylık bildirimlerinin yapılmasına; çalışma tamamlandıktan sonra sonucunun tarafımıza en geç üç (3) ay içerisinde bildirilmesine 24.04.2014 tarihli Etik kurulumuzda oy birliği ile karar verilmiştir.

Bilgilerinize arz/rica ederim.


Prof.Dr.Abdulkarim BEDİR
Klinik Araştırmalar Etik Kurulu
Başkanı

KİŞİSEL BİLGİLER

- 1-Yaşınız? 2-Cinsiyet : Kız () Erkek ()
- 3-Kaçıncı Sınıftasınız? 9. Sınıf () 10. Sınıf () 11. Sınıf () 12.sınıf ()
- 4- Aktif olarak spor yapıyor musunuz? Evet () Hayır ()
- Cevabınız Evet ise branşınızı Yazınız (.....)
- 6- Size göre derslerinizdeki başarı durumunuz? Başarılı () Orta () Düşük ()
- 5-Lisanslı olarak bir kulüpte oynuyor musunuz?
- Evet () Hayır ()
- 7- Herhangi bir nedenle disiplin cezası aldınız mı? Evet () Hayır ()
- 8- Ailenizin ekonomik düzeyinizi nasıl algılıyorsunuz ? Yüksek () Orta () Düşük ()
- 9- Anne Eğitim Düzeyi Nedir?
- Okur-yazar Değil () İlköğretim() Lise () Üniversite () Yük. Lis./ Doktora ()
- 10- Baba Eğitim Düzeyi Nedir?
- Okur-yazar Değil () İlköğretim() Lise () Üniversite () Yük. Lis. / Doktora ()

Stres Ölçeği

Size en uygun ifadeyi "X" şeklinde işaretleyiniz. Katılımınız için teşekkür ederim.

Arş. Gör. Bade TEKBAŞ

	Hiçbir zaman	Nadiren	Ara sıra	Sık	Çok sık
1.Son bir ay içinde hangi sıklıkla, yaşadığınız beklenmedik bir olay nedeniyle kendinizi mutsuz hissettiniz?					
2.Son bir ay içinde hangi sıklıkla, hayatınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi hissettiniz?					
3. Son bir ay içinde hangi sıklıkla, kendinizi sinirli ve "stresli" hissettiniz?					
4. Son bir ay içinde hangi sıklıkla, kişisel problemlerinizle başa çıkmakta kendinize güven duydunuz?					
5. Son bir ay içinde hangi sıklıkla, her şeyin istediğiniz gibi gittiğini hissettiniz?					
6. Son bir ay içinde, hangi sıklıkla yapmanız gerekenlerle başa çıkamayacağınızı hissettiniz?					
7. Son bir ay içinde hangi sıklıkla, hayatınızdaki sizi rahatsız eden olayları kontrol edebildiniz?					
8. Son bir ay içinde hangi sıklıkla, kendinizi her şeyin üstünde önemli hissettiniz?					
9. Son bir ay içinde hangi sıklıkla, kontrolünüz dışında gerçekleşen olaylar sizi öfkeli yaptı?					
10. Son bir ay içinde hangi sıklıkla, zorlukların üst üste gelip biriktiğini ve bunlarla baş edemeyeceğinizi hissettiniz?					

Vücut İmajı Ölçeği

Aşağıda çeşitli vücut özellikleri ve beğenip beğenmeme ifadeleri bulunmaktadır. Yapmanız gereken, bir vücut özelliğinin hakkındaki duygularınızı bu ifadelere göre değerlendirmektir. Örneğin bir vücut özelliğinizi çok beğeniyorsanız, bu özellik için “çok beğeniyorum” ifadesinin bulunduğu kutuya “X” işareti koyunuz. Herhangi bir vücut özelliğinizi genel olarak beğenip beğenmediğinize göre duygularınızı değerlendiriniz.

	Çok Beğeniyorum	Oldukça Beğeniyorum	Kararsızım	Pek Beğenmiyorum	Hiç Beğenmiyorum
1.Saçlarım					
2.Yüzümün rengi					
3.İştahım					
4.Ellerim					
5.Vücudumdaki kıl dağılımı					
6.Burnum					
7.Fiziksel gücüm					
8.İdrar-dışkı düzenim					
9.Kas kuvvetim					
10.Belim					
11.Enerji düzeyim					
12.Sırtım					
13.Kulaklarım					
14.Yaşım					
15.Çenem					
16.Vücut yapım					
17.Profilim					
18.Boyum					
19.Duyularımın keskinliği					
20.Ağrıya dayanıklılığım					
21.Omuzlarımın genişliği					
22.Kollarım					
23.Göğüslerim					
24.Gözlerimin şekli					
25.Sindirim sistemim					
26.Kalçalarım					
27.Hastalığa direncim					
28.Bacaklarım					
29.Dişlerimin şekli					
30.Cinsel gücüm					
31.Ayaklarım					
32.Uyku düzenim					
33.Sesim					
34.Sağlığım					
35.Cinsel faaliyetlerim					
36.Dizlerim					
37.Vücudumun duruş şekli					
38.Yüzümün şekli					
39.Kilom					
40.Cinsel organlarım					

Aşağıdaki cümlelerden her birini dikkatle okuyun. Sizin için en uygun seçeneği (X) ile işaretleyiniz.

Benlik Tasarımı Envanteri

	Tam Benim Gibi	Biraz Benim Gibi	Kararsızım	Hayır	Asla
1. Sıkılganım ve utangacıım					
2. Kırgınlıklarımın çöküntüsü içindeyim.					
3. İçine kapanık insanım.					
4. Kötü yola sapmaktan korkuyorum.					
5. Sinirliyim.					
6. Günlük işlerimi zevkle yapıyorum.					
7. Şanslı bir insanım.					
8. Okumak ve çalışmak benim için zevkli bir uğraş.					
9. Yurdumu seviyor ve ilerlemesine katkıda bulunmaya çalışıyorum.					
10. Ölümden çok korkuyorum.					
11. Çabuk tesir altında kalıyorum.					
12. Cinsiyetimden (Kız/Erkek) olmaktan şikâyetçiyim.					
13. Sevilmediğim kanısındayım.					
14. Yakınlarımla baskısına dayanamıyorum.					
15. Ülke sorunlarının er geç çözüleceği kanısındayım.					
16. İnsanlara yardımdan zevk alıyorum.					
17. Problemleri çözmek ve işleri yoluna koymaktan hoşlanıyorum.					
18. Geleceğe umutla bakıyorum.					
19. Yeni denemelere girmekten hoşlanıyorum.					
20. Kimsenin bana önem vermemesine üzülüyorum.					
21. Flört anlamında bir ilişki kurmaktan kaçınıyorum.					
22. İnsanlarla yakın ilişki kurmam, samimi olmak bana zor geliyor.					
23. Yaşamakla ölmek benim için aynıdır.					
24. Kendimi yalnız ve yabancı hissediyorum.					
25. Üzerime sorumluluklar almaktan zevk alıyorum.					
26. Çalışmalarımın topluma yararlı olacağı kanısındayım.					
27. Yaşamaktan zevk alıyorum, moralim yüksek.					
28. Güçlüklerimi yenebilmekteyim					
29. İnsanların çoğuna güvenim var.					
30. Aşırı derecede alttan alıyorum					
31. Güç karşısında çabuk pes ediyorum					
32. Hakkımı korumakta güçlük çekiyorum					
33. Her şeyi anlamsız buluyorum.					
34. Çoğu zaman kendimi hüznümlü hissediyorum.					
35. Kendimi boş ve gayesiz hissediyorum					
36. Hiçbir şeyle devamlı ilgilenemiyorum					
37. Kendimi değersiz ve işe yaramaz hissediyorum					
38. Rahat konuşuyorum					
39. Canlı ve neşeliyim.					

40.İçimi rahatça dökabilen açık ve samimi bir insanım.					
41.Sağlıklı ve güçlüyüm					
42.İyi bir insanım.					
43.Hayatta bütün değer sistemlerine kuşku ile bakıyorum					
44.Büyüklere isyan duygusu içindeyim					
45.Diploma almak zorunda olmazsam tahsili hemen bırakırım.					
46.Mutsuzum.					
47.İçimde sürekli bir gerilimin sıkıntısını duymaktayım					
48.Başkalarıyla işbirliği yapmaktan hoşlanıyorum.					
49.Geçirdiğim hayattan memnunum					
50.Yapacağım işlerin kıvancını duyuyorum					
51.Geçirdiğim tecrübeler bana çok şey kazandırdı.					
52.Bütün günlük çatışmalara rağmen evrende bir ahenk ve anlam olduğuna inanıyorum.					
53.Gerektiği zaman hakkını arayabilirim.					
54.Sevgimi ve saygımı açıkça anlatırım.					
55.Başkalarının uygun bulmadığım isteklerine “hayır” diyebilirim.					
56.Kalabalık içinde olmak huzurumu kaçırmaz.					
57.Sık sık kendimi endişe ve kaygı içinde buluyorum.					
58.Bazı insanlara rastlamamak için yolumu değiştiririm					
59.Kendimden utanıyorum.					
60.Başkaları seyrederken iş yapmak bana zor geliyor.					
61.Okulda başarısız olsam bile ailem tarafından destekleneceğimden eminim.					
62.Arkadaşlarımla iyi vakit geçiriyorum.					
63.Duygu ve düşüncelerimi kolaylıkla ifade edebiliyorum.					
64.Evim, yaşanılması hoş bir yerdir.					
65.Bana yapılan şakaları hoş karşılıyorum.					

ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı: Bade YAMAK

Doğum Yeri: Giresun

Doğum Tarihi: 20.06.1986

Medeni Hali: Evli

Bildiği Yabancı Diller: İngilizce

Eğitim Durumu: Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, (Doktora), 2012-

Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, (Yüksek Lisans), 2009-2012.

Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Amasya Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, (Lisans), 2003-2007.

Çalıştığı Kurum/Kurumlar ve Yıl: Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Araştırma Görevlisi, 2010- Çalışıyor

E-posta: bade.tekbas@omu.edu.tr