

**T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**ELİT SEVİYEDEKİ DEĞİŞİK SPOR BRANŞLARININ
FİZİKSEL BENLİK ALGISI ÜZERİNE ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ömer TEŞNELİ

Enstitü Anabilim Dalı: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği

Tez Danışmanı: Yrd.Doç.Dr. Çetin YAMAN

MAYIS-2007

**T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**ELİT SEVİYEDEKİ DEĞİŞİK SPOR BRANŞLARININ
FİZİKSEL BENLİK ALGISI ÜZERİNE ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ömer TEŞNELİ

Enstitü Anabilim Dalı: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği

Bu tez .../.../2007 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği ile kabul edilmiştir.

**Yrd.Doç.Dr. Çetin YAMAN
Jüri Başkanı**

**Yrd.Doç.Dr. Fehmi ÇALIK
Jüri Üyesi**

**Yrd.Doç.Dr. Hayrettin ZENGİN
Jüri Üyesi**

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Ömer TEŞNELİ

31.05.2007

ÖNSÖZ

Ulusların geleceği, yetişmiş ve yetişmekte olan gençlerin fiziksel ve ruhsal olgunluğuna bağlıdır. Uygarlık, gençliğe verilen önem ve bu önemle bağlantılı olarak, ona verilen eğitimin başarısına dayanır. Eğitimden beklenen, bireylerin gizil güçlerini ve yeteneklerini ortaya çıkarmak, en üst düzeyde geliştirilmesine yardım etmektir. Eğitim, bu işlevini bireyleri fiziksel, zihinsel, duygusal ve toplumsal boyutlarda bir bütün olarak ele alıp yerine getirir.

Araştırmanın başlangıcından sonuçlanmasına kadar ki zamanda, her türlü yardımını benden esirgemeyen değerli danışmanım sayın Yrd.Doç.Dr. Çetin YAMAN'a teşekkürlerimi bir borç bilirim.

Ayrıca, çalışmalarım süresince bana büyük destek olan sayın Yrd.Doç.Dr. N. Berna TEŞNELİ'ye ve sayın Yrd. Doç.Dr. Ahmet Teşneli'ye teşekkür ederim

İÇİNDEKİLER

| | |
|--|------------|
| TABLO LİSTESİ | iii |
| ÖZET | iv |
| SUMMARY | v |
| | |
| GİRİŞ | 1 |
| BÖLÜM 1: GENEL BİLGİLER | 5 |
| 1.1. Kişilik Kavramı | 5 |
| 1.2. Kişilik ve Spor..... | 6 |
| 1.2.1. Sporun Kişilik Üzerine Etkileri | 9 |
| 1.2.2. Kişiliğin Sportif Performans Üzerine Etkileri..... | 9 |
| 1.3. Benlik Kavramı..... | 9 |
| 1.3.1. Benlik Kavramının Önemi..... | 12 |
| 1.3.2. Benlik Kavramının Öğeleri..... | 12 |
| 1.3.2.1. Benlik Algısı..... | 13 |
| 1.3.2.2. Benlik Saygısı..... | 14 |
| 1.3.2.2.1. Benlik Kavramı ve Benlik Saygısının İlişkisi..... | 15 |
| 1.3.2.3. Benlik Değeri..... | 15 |
| 1.3.2.4. Benlik Tasarımı..... | 16 |
| 1.3.2.5. Benlik İmgesi..... | 18 |
| 1.3.2.6. Benlik Farkındalığı..... | 19 |
| 1.3.2.7. Benlik Bilinci..... | 19 |
| 1.3.2.8. Benlik Kurgusu..... | 20 |
| 1.3.2.9. Benlik Yeterliliği..... | 20 |
| 1.3.2.10. Benlik Sunumu..... | 20 |
| 1.3.2.11. Benlik Ayarlaması..... | 21 |
| 1.4. Beden İmajı Kavramı..... | 21 |
| 1.4.1. Beden İmajı..... | 22 |
| 1.4.2. Beden İmajının Gelişimi..... | 23 |
| 1.4.3. Yaşamın Değişik Dönemlerinde Beden İmajı Kavramı..... | 20 |
| 1.5. Fiziksel Benlik Algısı..... | 26 |
| 1.5.1. Fiziksel Uygunluk..... | 27 |

| | |
|---|-----------|
| 1.5.1.1. Fizyolojik Faaliyetler..... | 28 |
| 1.5.1.2. Antropometrik yapı..... | 28 |
| 1.5.1.3. Fiziksel Hareket Faliyetleri..... | 29 |
| BÖLÜM 2: YÖNTEM VE METODLAR..... | 30 |
| 2.1. Araştırma Modeli | 30 |
| 2.2. Evren ve Örneklem..... | 30 |
| 2.3 Verilerin Toplanması..... | 30 |
| 2.3. Fox Kendini Fiziksel Algılama Envarteri..... | 30 |
| 3.4. Verilerin Çözümlemesi..... | 31 |
| BÖLÜM 3: BULGULAR..... | 32 |
| TARTIŞMA VE SONUÇ | 43 |
| ÖNERİLER | 48 |
| KAYNAKLAR..... | 50 |
| EKLER..... | 56 |
| ÖZGEÇMİŞ..... | 70 |

TABLolar LİSTESİ

| | |
|---|----|
| Tablo 1. Araştırma kapsamındaki sporcuların yaşlarına göre dağılımları..... | 29 |
| Tablo 2. Araştırma kapsamındaki sporcuların cinsiyetlerine ilişkin dağılımları..... | 30 |
| Tablo 3. Araştırma kapsamındaki sporcuların haftalık antrenman sayılarına ilişkin Dağılımları..... | 30 |
| Tablo 4. Araştırma kapsamındaki sporcuların antrenman yaptıkları illere göre Dağılımları..... | 31 |
| Tablo 5. Araştırma kapsamındaki sporcuların branşlarına göre dağılımları..... | 31 |
| Tablo 6. Araştırma kapsamındaki sporcuların boylarına ilişkin dağılımları..... | 33 |
| Tablo 7. Araştırma kapsamındaki sporcuların kilolarına ilişkin dağılımları..... | 34 |
| Tablo 8. Voleybol ve masa tenişçilerin fiziksel benlik algı düzeylerinin dağılımı..... | 36 |
| Tablo 9. Badminton ve kürekçilerin fiziksel benlik algı düzeylerinin dağılımı..... | 37 |
| Tablo 10. Karatecilerin fiziksel benlik algı düzeylerinin dağılımı..... | 38 |
| Tablo 11. Branşlara göre, fiziksel benlik algısını oluşturan öğelerin dağılımı | 44 |
| Tablo 12. Branşlara göre olumlu fiziksel benlik algısı dağılımları..... | 46 |

| |
|---|
| Tezin Başlığı: Elit Seviyedeki Değişik Spor Branşlarının Fiziksel Benlik Algısı |
| Tezin Yazarı: Ömer TEŞNELİ Danışman: Yrd.Doç.Dr. Çetin YAMAN |
| Kabul Tarihi: 31 Mayıs 2007 Sayfa Sayısı: VII (ön kısım) + 88 (tez) + 9 |
| Anabilim dalı: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği |
| <p>Araştırmamız, elit seviyedeki değişik spor branşlarının fiziksel benlik algısı üzerine etkilerini araştırmak amacıyla yapılmıştır. Bu amaç; Fox ve Corbin tarafından 1989 yılında geliştirilen ve 1999 yılında Türk üniversite öğrencileri üzerinde geçerliği ve güvenilirliği Aşçı, Aşçı ve Zorba tarafından yapılan ‘‘Physical Self-Perception Profile (Kendini Fiziksel Algılanma Envanteri)’’ ile belirlenmiştir.</p> <p>Araştırmamıza, ülkemizin değişik illerinden 9’u voleybolcu, 8’i masa tenişi, 10’u badmintoncu, 28’i kürekçi ve 10’u karateci olmak üzere toplam 64 elit sporcu katılmıştır.</p> <p>Verilerin çözümlenmesi aşamasında; verilen cevapların ortalamaları ve yüzdeler hesaplamalarında SPSS programı kullanılmıştır.</p> <p>Araştırma sonucunda, masa tenisi sporcularının fiziksel benlik algı düzeyleri diğer branş sporcularına göre daha yüksek çıkmıştır. Bunu sırasıyla voleybol, kürek, badminton ve karate izlemektedir. Bu çalışma bir öğretmen, ebeveyn ve çalıştırıcı olarak bize çocukların olumlu bir benlik algısı kazanabilmeleri anlamında yönelmeleri gereken spor branşları hakkında bilgi vermektedir.</p> |
| Anahtar kelimeler: Fiziksel benlik algısı |

Sakarya University Insitute of Social Sciences Abstract of Master's Thesis

| |
|--|
| Title of the Thesis: The Physical Self-Perception of the Different Sports Branches at the Elit Level |
| Author: Ömer TEŞNELİ Supervisor: Ass.Prof.Dr. Çetin YAMAN |
| Date: 31 May 2007 Nu. of pages: VII (pre text) + 88 (main body) + 9 |
| Department: Physical Education and Sport Teaching |
| <p>Our research has been applied in order to investigate the effects of different kinds of elite sport branches on physical self-perception. This aim has been reached according to the “Physical Self-Perception Profile” which is developed by Fox and Corbin in 1989. The validity and reliability of this profile has been clarified by Aşçı, Aşçı and Zorba in 1999 on Turkish university students.</p> <p>9 volleyball players, 8 table tennis players, 10 badminton players, 28 oarsmen and 10 karate-men, totally 64 elite sportsmen joined to our research from different cities of our country. In the stage of the analysis of the data to calculate the average and percentages of the answers SPSS computer program has been used.</p> <p>As a result it is determined that the physical self-perception level of the table tennis players are higher than the sportsmen of the other branches. The physical self-perception level of the other sportsmen is decrease as follows, volleyball players, oarsmen, badminton players and karate-men. This study gives information to us as a teacher, parent and trainer, about the sports branches that is required to tend by children in order to gain positive self-perception.</p> |
| Keywords: Physical Self - Perception |

GİRİŞ

Tarih boyunca fiziksel görünüm, insanların yaşamında önemli bir yer tutmuştur. Farklı sosyal ortamlarda farklı fiziksel görünümler ön planda olmuştur. Genellikle ideal bayan figürü yağsız ve zayıf, ideal erkek figürü ise kaslı ve yapılı olmuştur. Bunun yanında, medya (dergi, gazete, tv., vs.) sosyal olarak kabul edilen, çekici ve zayıf bayan ve kaslı erkek figürlerini destekleyen yayınlar yaparak toplumun bu ideal figürlere benzeme isteğini arttırmaktadır. Bu genel dürtü insanların kendi vücutlarını olumlu veya olumsuz şekilde algılamasına neden olmaktadır (<http://www.bilalcoban.com>, 27.05.2007).

İnsanların kamburu çıkmış, göbeği sarkmış, omuzları düşük, göğüs kafesi çökük yada bacaklarının çarpık olması şüphesiz gizli bir üzüntü kaynağıdır. Düzgün bir duruş ve estetik görüntü ise, insana güven duygusu verir toplumda da beğeni kazanmasına destek olur (Erkan, 1998:95).

Günümüzde insanlar hem kendilerinin, hem de başkalarının fiziksel görünüşleriyle eskiden olduğundan daha çok ilgilenmektedirler. Birçok toplumda gençlik, güzellik, çekicilik gibi özellikler kimi zaman en önemli bireysel özellikler olarak değerlendirilebilmektedir. İnsanlar güzel (yakışıklı)-çirkin olmalarına göre değerlendirilmekte, çocukluktan erişkinliğe kadar güzele (yakışıklıya) olumlu, çirkin olumsuz değerler yüklenmektedir. Bu durumu kitle iletişim araçları da körüklemektedir. İnsanlar kendilerine sunulan ideal ölçülere göre bedenleriyle ilgili duygu ve tutum geliştirmektedirler. İdeal ölçülerden sapma, o bireyin kendini değerlendirmesinde değişmeye yol açar (<http://www.bilalcoban.com>, 27.05.2007).

Beden imgesi (body image) hem bireysel, hem de toplumsal anlamlar taşır. Günümüze kadar birçok tanımı yapılmıştır. Tanımlar genel olarak bireyin bedenini algılaması, bedeninin selfe (benlik, kendilik) görünen biçimi, bedeninin mental (zihinsel) anlatımı çerçevesinde yapılmaktadır. Salter'ın tanımı daha kapsamlıdır: "Beden imgesi, bireyin bedenine karşı sahip olduğu bilinçli ve bilinçdışı tutumların toplamıdır. Büyüklük, işlev, görünüş ve potansiyelle ilgili şimdiki ve eski duyguları, algıları kapsar. (<http://www.bilalcoban.com>, 27.05.2007).

İnsanların vücutlarından hoşnut olma isteği, onları kendileri için uygun ve doğru olan vücut şekli ve ölçülerine ulaşma çabası içine sokmaktadır. Kişinin kendi vücudundan hoşnut olma düzeyi, beden imgesinden hoşnut olma (BIH) olarak adlandırılır. Fiziksel görünümünden hoşnut olmayan kişiler, bazen farklı metodlar kullanarak yenilenme yoluna giderler. Bu yenilenme çabası farklı stillerde kıyafetler giymekten, estetik ameliyat olmaya kadar uç noktalara varabilir (<http://www.bilalcoban.com>, 27.05.2007).

Bazı beden kusurları özel giysiler ile bir ölçüde saklanabilse de, yakın ilişkilerde söz konusu duruş bozuklukları mutlaka görüntülenir (Erkan, 1998:95).

Kendini yeni ve çekici bir fiziki görünüme ulaştırmak için kullanılan metodlar içinde, fiziksel aktiviteye katılmak belki en çok kullanılanlarındandır (<http://www.bilalcoban.com>, 27.05.2007).

Fiziksel aktiviteye katılan bay ve bayanlar, vücutlarının fiziksel zindelik özellikleri hakkında olumlu düşüncelere sahiptirler. Çok'un (1990) Türk ergen-sedanterler üzerinde yaptığı çalışma sonucunda fiziksel aktiviteye katılan ergenlerin katılmayan ergenlere göre vücutlarından daha memnun oldukları bulunmuştur. Ayrıca, sporcu olan ve olmayanları karşılaştırarak yapılan bazı çalışmalarda da (Huddy, Nineman, & Johnson, 1993; Huddy & Cash, 1997) sporla uğraşanların fiziksel görünümlelerinden daha hoşnut oldukları ortaya konmuştur (<http://www.bilalcoban.com>, 27.05.2007).

Kişilerin kendi vücutlarını nasıl algıladıklarının yanı sıra, diğer insanların da onları nasıl algıladıkları önemlidir. İnsanlar başkalarının üzerinde olumlu etki yapmak üzere güdülenmişlerdir, fakat bazıları fiziksel görünümlemlerinin diğerleri tarafından nasıl algılandığı konusunda daha endişelidir. Bu nedenle diğerlerine karşı uygun etkiyi yaratmakta başarılı olamayanlar olumsuz çıkarımlar yapabilirler. Literatürde, insanların fiziksel görünüşlerinin başkaları tarafından değerlendirilirken hissettikleri kaygı Sosyal Fizik Kaygı (SFK) olarak tanımlanmaktadır (<http://www.bilalcoban.com>, 27.05.2007).

Fiziksel görünümünden memnun olmamak fiziksel aktiviteye katılımı arttıran olumlu bir etken olduğu gibi, fiziksel görünümünden dolayı karşılaşılabilecek olumsuz değerlendirmelere maruz kalmamak için katılmama nedeni de olabilir. Bu nedenle son

yıllarda, fiziksel görünüşten duyulan kaygı spor ve egzersiz psikolojisi alanındaki araştırmacılar için popüler bir araştırma konusu olmuştur. Yapılan araştırmalar sosyal fizik kaygısı yüksek olanların kalabalık ortamlardan çok yalnız fiziksel aktiviteye katılma eğiliminde olduklarını göstermiştir. Bazı çalışmalar ise sosyal fizik kaygısı yüksek olanların fiziksel aktiviteye devam etme eğilimlerinin düşük, sosyal fizik kaygıları düşük olanlarında fiziksel aktiviteye devam etme eğilimlerinin de yüksek olduğu bulunmuştur (<http://www.bilalcoban.com>, 27.05.2007).

Beden ve fiziksel görünüm konusunda yapılan çalışmalar gözden geçirildiğinde, bu konunun en çok benlik kavramı, benlik imajı ve benlik saygısı gibi kavramlar açısından incelendiği görölmektedir. Çünkü bedenin, benliğin en gözle görülen kısmı olduğu yaygındır (Adams, 1980:100).

Problem:

Değişik spor branşlarında; elit seviyedeki sporcuların, fiziksel benlik algıları arasında fark var mıdır?

Alt problemler:

1. Voleybol branşının fiziksel benlik algısına etkisi ne düzeydedir.
2. Masa tenisi branşının fiziksel benlik algısına etkisi ne düzeydedir.
3. Badminton branşının fiziksel benlik algısına etkisi ne düzeydedir.
4. Kürek branşının fiziksel benlik algısına etkisi ne düzeydedir.
5. Karate branşının fiziksel benlik algısına etkisi ne düzeydedir.

Araştırmanın amacı:

Değişik spor branşlarının fiziksel benlik algısı üzerindeki etkisini araştırmak.

Araştırmanın önemi:

Araştırmada amaçlanan; elit seviyede yapılan spor branşının, sporcuya fiziksel benlik algısı konusunda diğer branşlara nazaran daha olumlu veya olumsuz etkilerinin olup olmadığını araştırmak ve bunun sonucunda elit sporcu olma potansiyeline sahip

sporcuların kişilik yapıları itibariyle, branş anlamında doğru yönlendirilmelerine katkı sağlayacak bilgilere ulaşılabilir.

Varsayımlar:

Araştırmaya katılan tüm sporcuların anket sorularına samimi ve doğru cevaplar verdiği varsayılmıştır.

Sınırlılıklar:

1. Bu araştırma sadece voleybol, masa tenisi, badminton, kürek ve karate branşlarında yapılmıştır.
2. Bu araştırmaya sadece 64 milli sporcu katılmıştır.
3. Bu araştırmaya sadece 10 ilimizden milli sporcular katılmıştır.

BÖLÜM 1: GENEL BİLGİLER

1.1.Kişilik Kavramı:

Kişilik, hem içerik hem de gelişim öğelerini bir arada taşıyan, aynı şekilde hem değişime hem de kararlılığa olanak tanıyan karmaşık ve dinamik bir sistemdir. Kişilik etkileşen bir sistem olarak kabul edildiğinde, herhangi bir alanda ki değişimin sistemin bütününde de değişime yol açacağı açıktır. (Onur, 1995:152)

Kişilik, insanın özgün psikolojik imzasıdır. İnsanın bütün davranışlarına ve kişinin zaman içindeki değişimine yansır (Morris, 2002:483).

Ruhbilimcilere göre kişilik, bireyin kendine özgü (characteristic) ve ayırıcı (distinctive) davranışlarının bütünü olarak tanımlanır. Bu güne dek yapılan tanımlarda kişilik, “Bir insanı başkalarından ayıran bedensel, zihinsel ve ruhsal özelliklerin bütünü” olarak değerlendirilmiştir. Bir başka deyişle, kişilik kavramından, bir insanı nesnel (objektif) ve öznel (subjektif) yanlarıyla diğerlerinden farklı kılan duygu, düşünce, tutum ve davranış özelliklerinin tümü anlaşılır (Köknel, 1985:19).

Psikologlara göre kişilik, bireyin özel ve ayırıcı davranışlarını içermektedir. Özeldir çünkü bireyin sıklıkla yaptığı yada en tipik davranışlarını temsil eder. Ayırt edicidir çünkü bu davranışlar kişiyi başkalarından ayırır.(Morgan, 1993:311)

Kişilik kavramı, bir insanı başkalarından ayıran özelliklerin tümünü, çevresine uyum sağlamak için gerçekleştirdiği davranış biçimini belirtir. Her insan belli durumlarda, önceden kestirilebilen belli tutumlar takınır, olaylar karşısında belli duygusal tepkiler gösterir ve kendine özgü davranış sergiler (Yörükoğlu, 2000:81).

Kişiliğin çekirdekleri yaşamın ilk yıllarında atılır; alıncı yaşta ana çizgiler belirir, ancak son biçimini alması gençlik çağının sonuna doğru olur. Kişilik çizgileri uzun sürede biçimlendiği için kolay değişmez. Kişilik bireyin çevresiyle sürekli etkileşimi ve uyum çabası sonucu oluşur (Yörükoğlu, 2000:81).

Kişilik (personality) bir bireyin tüm ilgi, tavır ve yetenekleriyle dış görünüşünün ve çevresine uyum biçiminin özelliklerini içeren bir kavramdır (Cüceloğlu, 1993:405).

Kişiliğin oluşumunda “varolan” kalıtsal etkenlerle toplum ölçülerine göre “olması gereken” çevresel etkenlerin rolü büyüktür (Cüceloğlu, 1993:405).

Bireyin kişiliği, iç ve dış çevreyle kurduğu ilişkinin biçimini belirler. “İlişki biçimi” şeklinde tanımlanan kişilik, soyut bir kuram olmaktan çıkıp, bireyin davranışlarında gözlenebilen somut bir kavram olur (Cüceloğlu, 1993:405).

Bazılarına göre, kişilik, insanın sosyal uyarıcı olma değeridir. Bu tanıma göre, kişilik, bir bakıma insanın toplumda oynadığı çeşitli roller ve bu rollerin başkaları üzerinde bıraktığı etkilerin tümüdür.(Yavuzer, 1996:169)

1.2.Kişilik Ve Spor:

Genel olarak spor dendiğinde aklımıza düzenli olarak yapılan belli kuralları olan beden hareketleri gelir. Spor yapan insanlarda anatomik, fizyolojik, psikolojik ve sosyal açılardan birçok olumlu gelişmeler meydana gelir. Dolaşım ve solunum sistemlerinin verimliliği artar, istirahat nabızı ve kan basıncı düşer, kan yağları ve kolesterol azalır, hareket sistemi elemanları daha esnek ve sağlam bir yapıya kavuşur, şişmanlık, düztabanlık ve postüral bozukluklar gelişmez. Ayrıca insanın gerektiğinde yedek rezervlerini kullanabilmesi de spora bağlıdır. Spor yapan insanın iletişim becerileri daha gelişir, özgüven duygusu artar.(Kalyon, 1997).

Spor psikolojisi ile ilgili literatürde, üzerinde en fazla araştırma yapılan konuların başında “kişilik” gelmektedir. Aslında bunun nedenini de anlamak zor değildir. Eğer araştırmacılar özellikle elit ya da şampiyon sporcuların kişilik özelliklerinin belirgin olarak diğer sporculardan ayrıldığını ortaya koyabilirlerse ya da her bir spor dalının belirgin kişilik özellikleri gerektirdiğini kanıtlarsa, o zaman her spor dalı için uygun sporcuları seçmek veya şampiyonların sayısını artırmak mümkün olabilecektir. Bu konuda dile getirilebilecek bir başka görüşte spor ve fiziksel aktiviteye katılımı, kişilikte bir değişimin olup olmayacağıdır. Bu takdirde spor ve egzersizin olumlu ve olumsuz yönlerinden söz etmek mümkün olacaktır. Belirtilen bu temel gerekçelerle, sporcuların kişilik özellikleri araştırılmıştır. Son 30 yılda kişilik ve spor arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların sayısının 572, kişilik ve spor davranışı ile ilgili çalışmalarında binden fazla olduğu belirtilmektedir (Tiryaki, 2000:101).

Sporda kişilik araştırmaları iki ana sorudan kaynaklanmaktadır.

- Performans sporunda maksimal performansı ve buna bağlı olarak başarıyı garanti eden bir kişilik yapısı var mıdır, varsa bu kişilik yapısının kriterleri nelerdir?
- Farklı kişilik özelliklerine sahip sporculardan meydana gelen bir takım veya gurubu çalıştıran, takımı yada sporcu gurubunu maksimal performans ve başarıya zorlayan antrenör bu zorlama esnasında nelere ve hangi kişilik özelliklerine dikkat etmeli ve hangi yöntemlere başvurmalıdır?

Sporda maksimal performans ve başarının öneminin son derece arttığı son 50 yılda, spor psikolojisi araştırmalarının büyük bir bölümü yukarıdaki soruların ilkinine yanıt aradı. Başarılı ve başarısız sporcuların kişilik özellikleri, bu özellikler arasında ki benzerlikler ve farklar araştırıldı. Çeşitli kişilik testleri uygulandı ve sonuçları analiz edildi. Ancak yapılan araştırmalar, psikolojik test teknolojisindeki büyük gelişmelere ve testlerin analiz ve değerlendirmelerinde bilgisayarların kullanılmasına karşın, daima çelişkili sonuçlar verdi. Antrenörlerin eline uygulaması ve değerlendirilmesi kolay, basit, sonuçları kesin, güvenilir bir test verilemedi ve başarıyı garanti eden bir sporcu kişiliği belirlenemedi. Bunun sonucu olarak ikinci soru önem kazandı. “Sporcunun kişiliğini tanımak ve onu maksimal performansa zorlayacak, kişiliğine uygun yöntemlerini bulmak.” Ancak, yine yukarıda açıklanan nedenler ile bu işe girişen yani sporcusunun kişilik özelliklerini tanımak isteyen antrenör, ya kendi kişisel sezgi ve deneyimlerine dayanmak yada bir psikologa başvurmak zorundadır (Başer, 1998:91-92).

1.2.1.Sporun Kişilik Üzerine Etkileri:

Çeşitli bilim adamları, düşünürler, spor ahlakçıları sportif etkinliğin kişilik üzerine etkilerini şöyle genelleştirmektedirler. Spor karakteri şekillendirir. Takım sporları işbirliği yapmayı öğretir. Bireysel sporlar kişisel disiplini geliştirir. Beden eğitimindeki serbestlik ve zorunlu olmayış, öğrenci-öğretici ilişkilerini geliştirerek, sporcunun sosyalleşme sürecini kolaylaştırır. Bazı spor dalları yüksek bir iletişim değerine sahiptir. Özellikle bedensel temasın olduğu spor dallarında bu daha belirgindir. Spor

saldırganlık dürtülerini, doğal yolla ve sosyal kurallara uygun olarak boşaltmayı öğretir (Başer, 1998:104-105).

Sporun ve fiziksel aktivitenin beden sağlığı üzerindeki olumlu etkilerinin yanı sıra ruh sağlığı açısından yararları da bilinmektedir. Kaynaklar gözden geçirildiğinde bu alanda yapılan çalışmaların daha çok erişkinlik dönemine ait olduğu göze çarpmıştır. Son yıllarda ergenlerle yapılan çalışmalarda fiziksel etkinliklerin kendilik algısı, yaşıt ve anne-baba ilişkileri, akademik başarı üzerinde olumlu etkilerinin olduğu saptanmıştır. Ergenlik döneminde yapılan fiziksel aktivitenin gençlerin kendilerini daha sağlıklı ve formda hissetmelerinin yanı sıra, şimdiki ve ileri yaşlarındaki beden sağlıkları açısından da yararlı olduğu bildirilmiştir. Spor ve fiziksel etkinliklerle stres, kaygı ve depresyon düzeyi arasında ters orantılı; benlik saygısı ve kendilik algısı ile doğru orantılı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Ayrıca düzenli egzersiz yapan ergenlerin anne-babalarıyla daha az çatışma yaşadığı, daha az depresif belirti ve madde kullanımı tanımladığı, akademik başarılarının ortalamanın üstünde olduğu belirtilmiştir. 6 Sporun bilinen bu olumlu etkileri kimi zaman ruhsal hastalıkların tedavisinin bir parçası durumuna gelmesini sağlamıştır. Çocuklarda spor ve fiziksel etkinliklerin ruh sağlığı üzerindeki etkileriyle ilgili çalışma sayısı azdır. Ekeland ve arkadaşları fiziksel etkinliklerin çocuk ve ergenlerde benlik saygısı, depresyon, kaygı ve davranış sorunları üzerinde olumlu etkisinin olduğunu belirtmiştir (Anadolu Psikiyatri Dergisi, 2006; 7:162-166).

Sporun temel kurallarına uyan ve yaşantısını bu kurallara göre düzenleyen öğrencilerde beden ve ruh yapısı bütünleşmiş durumdadır. Spor faaliyetleri vücut yapısını geliştirdiği oranda fikir ve ruh yapısını da geliştirmektedir. Spor faaliyetleri grup bilincini ortaya çıkardığı için bireyin verimliliği artmakta ve ortak bir şeyler yapma güdüsü gelişmektedir (<http://egitimdergi.pamukkale.edu.tr>, 27.05.2007).

Konu ile ilgili bazı araştırmalar:

Varma (1979), kolej ve üniversitede spora katılanlar ve katılmayanlar üzerinde uygulanan Cattell 16 PF (Kişilik Faktörü) testlerini yönetirken; hâkimiyet, mutluluk, daha güçlü süperego, girişkenlik, açığızluluk, güven, gruba bağlılık ve dinlenme gibi birçok yönde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Varma, sporun sağlıklı, zengin ve hoş bir çevre oluşturarak bazı sağlam kişilik özelliklerini ortaya çıkardığını da ilave etti.

Spor sadece bir serbest zaman etkinliği değil, eğitsel ve hapsedilmiş enerjiyi uygun alanlara yönelten, gizli kalmış duyguların açığa vurulmasını sağlayan tedavi edici değeri de vardır şeklinde açıklamıştır.(<http://www.gefad.gazi.edu.tr>, 27.05.2007).

Fletcher ve Dowell (1971), tarafından atletler ve atlet olmayanlar arasındaki kişilik özellikleri farkını ölçmek üzere lise birinci sınıfta okuyan toplam 950 erkek öğrenciye Edwards Kişisel Tercih Envanteri (EPPS) uygulanmıştır. Sportif etkinlikte bulunanlar (atletler), sporcu olmayanlara göre başatlık, düzen ve saldırganlık gereksinimlerine ilişkin puan ortalamalarının daha yüksek olduğu saptanmıştır (<http://www.gefad.gazi.edu.tr>, 27.05.2007).

1.2.2.Kişiliğin Sportif Performans Üzerine Etkileri:

Genç sporcu adayının kişilik özelliklerinin spora uygunluğu konusunda bir yargıya varabilmek için, sporda başarıyı sağlayan kişilik özelliklerinin bilinmesi gerekir. Bu özellikler çeşitli spor dallarına göre bazı farklılıklar göstermekle birlikte, spor psikologları bir ortak özellikler dizisinde anlaşılabilmişlerdir (Başer, 1998:105).

Sporcu her türlü engellemelere (Rakip, seyirci, hava ve saha koşullarına ve hatta hakeme) rağmen, amaçladığı performansı sağlayabilmek için bedensel ve ruhsal kapasitesini sonuna kadar zorlamak zorundadır (Başer, 1998:105).

Bunu gerçekleştirebilmek için gerekli antrenmanları yapmak ve fedakârlıklara katlanmak zorundadır. Sporun bireye etkisi hem ruhsal hem de bedenseldir. Bu etkiler antrenman ve yarışmada farklılık gösterir. Sporcu üzerinde toplumunda bir baskısı vardır. Bu baskı, politik ekonomik ve sosyal nedenler ile nitelik ve nicelik değiştirebilir. Sporcu kendisine düşman bir ortam içinde yarışır (Başer, 1998:105).

Görüldüğu gibi, sporda başarıyı sağlayacak olan kişilik özellikleri saptanırken, sporun kişilik üzerine etkileri de göz önünde tutulmalıdır. Bilindiği gibi bu etkiler hem bedensel hem de ruhsaldır. Ayrıca hem genelde hem de spor dallarına göre farklılık gösterir (Başer, 1998:106).

1.3.Benlik Kavramı:

Psikoloji bilim dalının önemli kavramlarından biri olan benlik kavramı (self-concept), doğduğumuz andan itibaren, basımızdan geçen sayısız olaylar ve diğer insanlarla olan

etkileşimlerimiz gibi birtakım yaşantılarımız sonucunda kazanılan bir oluşumdur (Baymur, 1985:268).

Benlik kavramı, insanın kendi benliğini algılayış ve kavrayış biçimi olarak tanımlanır. Kişinin kendini nasıl görüp değer biçtiğini anlatır. Benlik kavramı, bireyin kendisine ilişkin doğru bulduğu dinamik ve karmaşık inançların tümüdür (Yavuzer, 2001:40).

Kişinin kendini nasıl görüp nasıl değer biçtiğini anlatır (Yörükoğlu, 2000:101).

Parkey (1970) benlik kavramını, “bireyin kendisi hakkında sahip olduğu inançların karmaşık ve dinamik bir sistemi” olarak tanımladı. Horrocks (1969) benlik kavramını, bir bireyin “kendi kendine varsaydığı kimliği” olarak tanımladı. Biz benlik kavramını bir bireyin, yalnızca ona özgü tutumlardan, duygulardan, algılardan, değerlerden ve davranışlardan ibaret kendine ilişkin görüşü olarak görüyoruz (Gander ve Gardiner, 1993:453).

Benlik kavramı bir seferde gelişmez. Benlik kavramı ergenlikte ve yetişkinlikte son derece önemli olan dinamik ve yaşam boyu süren bir süreç içinde gelişir. Diğer insanlarla etkileşimden ya da kendi duygularımızla ve düşüncelerimizle iç diyalogumuzdan çıkar (Gander ve Gardiner, 1993:453).

Freud’a göre ise benlik ruhsal enerji kaynağı olan cinsellik ve saldırganlık içtepilerinin yer aldığı alt benlikle standartların yer aldığı üst benlik arasında ve ikisine aracılık eden bölümdür. Benlik, bellek, karar verme, akıl yürütme, dil ve düşünce gibi bilişsel süreçleri kapsar, Benliğin varolması gerçek nesnel dünyayla alışverişe geçme gereksinmesinden kaynaklanır. Benliğin oluşumu kişinin kendi dışındaki dünyayla bilişsel süreçlerden yararlanarak etkileşimiyle başlar (Özyürek, 2005:41).

Benlik ile benlik kavramının ilişkisini birbiri üstüne konmuş bir çember ile bir dikdörtgene benzetebiliriz. Çember benliği, dikdörtgende onun üstüne konmuş benlik kavramını simgelesin. Her ikisinin çakıştığı alan benlik ile benlik kavramının uygunluk gösterdiği alandır. Dikdörtgenin çemberden taşan köşeleri ise benlik kavramının benliğe uymadığı alandır. Dikdörtgenin çemberde örtmediği alan ise benliğin kavranamayan, algılanamayan bölümleridir (Yörükoğlu, 2000:102).

Bir başka yaklaşım ise benliği şu şekilde tanımlar; kişinin kendisinin geliştirdiği, onu öteki bireylerden ayırt eden ve insan kişiliğinin belirleyici ve temel bir kişilik katmanı, bilinçli ruhsal süreçler bağlamıdır. Benlik güçlendikçe bireyin kişiliği güçlenir (Özuğurlu, 1985: 301).

'Benlik kavramı' (self-concept) terimi, bireyin kendi hakkındaki temsillerinin bütünü ifade etmektedir. Bu açıdan benlik kavramı, kişinin kendisi, vasıfları ve özellikleri hakkında sahip olduğu genel fikir olarak tanımlanabilir; dolayısıyla bir kişinin, kendisine ilişkin bilişsel temsillerini içeren algılarının bir özeti gibi düşünülebilir (<http://www.psikolojisayfam.com>, 27.05.2007).

Benlik kavramı, insanların kendileri hakkındaki bilgilerine göndermesi dolayısıyla, benliğin bilişsel yanını ifade eder. Çeşitli imajların, şemaların, prototiplerin, anlayışların, teorilerin, amaçların, görevlerin bir bütünü ya da koleksiyonu olarak nitelendirilen benlik kavramı dinamik bir yapı özelliğindedir. Dolayısıyla, kişiler arası ilişkilerde, bireyin amaçlarına ve değerlerine göre uyum gösterir. Bireyin iç tutarlılığını ifade etmesi anlamında oldukça istikrarlıdır ve çevreye uyma anlamında da esnek bir özelliktedir. Benlik kavramının duruma göre değişmelerini, 'aktüel benlik kavramı' olarak adlandırmak da mümkündür (<http://www.psikolojisayfam.com>, 27.05.2007).

Benlik kavramının genel olarak sosyal faktörlerden etkilendiği kabul edilmektedir. Benlik kavramı, bir yandan diğerlerinin bireye gönderdiği imajlarda kök salmakta, öte yandan diğeriyle karşılaştırmalardan (diğeriyle kontrasta girme yoluyla) beslenmektedir. Sosyal faktörlerin dışında bellek de, önemli bir bilgi kaynağı sayılmaktadır (<http://www.psikolojisayfam.com>,27.05.2007).

Bazı yazarlar bellek ve benliği aynı bir şeyin iki yüzü gibi görmektedir. Zira kişisel olgu ve olayların depolandığı otobiyografik belleğin genişliğini vurgulayan yazarlar, benliğin, bellekte saklanan en gelişmiş ve en zengin yapılardan biri olduğunu Öne sürmektedirler (<http://www.psikolojisayfam.com>, 27.05.2007).

Benlik tanımında benlik kavramlarından bazıları, daha önemlidir. Bunlar benliğe ilişkin enformasyonların işlenmesinde etkin bir rol oynayan 'benlik şemaları'dır (Markus) ya da bir başka deyişle kronik olarak ulaşılabilir benlik kavramlarıdır

(Higgins). Diğer bazı benlik kavramları, bireyin duygusal ve motivasyonel durumlarına veya sosyal koşullara göre ulaşılabilir hale gelirler, yani belirli bir olay veya duruma tepki olarak devreye girerler; örneğin iç (yaşamındaki) benlik kavramı gibi (<http://www.psikolojisayfam.com>, 27.05.2007).

1.3.1.Benlik kavramının önemi:

Kişinin benlik kavramının, özelliklede temel olarak görülen belli bazı kendilik algılamalarının, psikolojik uyumsuzluğun nasıl sürdürüldüğünü anlayabilmek için temel olduğu anlaşılmaktadır. (Jones, 1982:25).

İnsanların benlik kavramı; onların kendileriyle ilgili algılamalarının bir takımı olduğundan, gereksinimlerini karşılamak üzere yaşam içindeki etkileşimlerinin aracı olduğundan önemlidir. Etkili bir benlik kavramı, ister çevreden isterse organizmadan kaynaklansın, kişilerin yaşantılarını gerçekçi olarak algılamalarına, başka bir deyişle yaşantılara açık olmalarına izin verir (Jones, 1982:26).

1.3.2.Benlik-Kavramının Öğeleri

Benlik-kavramının içeriğinden hareketle, gerçekteşirilen çok sayıdaki araştırma, birçok kavramda da yaşandığı üzere benlik-kavramının farklı yönlerinin olduğunu göstermiştir. Bugün literatüre giren çok sayıda öğe (alt-kavram) bulunmakla birlikte, benlik-kavramıyla ilgili çok kullanılan öğe, benlik-saygısı olmuştur. Bu öğeler, aralarındaki çok küçük farklardan dolayı zaman zaman iki öğenin birbiri yerine veya aynı anlamda birlikte kullanıldığı söz konusudur). Öğeler hakkında verilen bilgiler, yapılan tanımlamalar irdelendiğinde, benlik-algısı ile benlik-kavramı; benlik-imesi ile benlik-tasarımı; benlik-farkındalığı ile benlik-bilinci alt-kavramlarının benzer veya aynı anlamda kullanıldıkları gözlenmektedir. Zaten kavramlara ilişkin tanım ve açıklamalar incelendiğinde de bu tablonun ortaya çıkması kaçınılmaz gözükmektedir. Bu durum, söz konusu kavramların soyut, tanımlanmasının güç olmasından ve bu kavramları kullanan araştırmacıların bakış açılarının farklılıklarından kaynaklandığı düşünölmektedir. Bundan dolayı, bu kavramlar hakkında kısa bilgiler vermenin faydalı olacağı kanaatindeyiz (<http://www.angelfire.com> ,27.05.2007).

1.3.2.1. Benlik-Algısı (Self-Perception): Benlik algısı konsepti yaşamın ilk yıllarından başlamak üzere bireyin çevre ile girdiği etkileşimden elde ettiği geri bildirimlerle (feedback) ve doğrudan yaşantılarıyla oluşur (Kuzgun 1996:7).

Benlik-algısı, kişinin kendi hakkında neye inandığı ve ne bildiğine dayanır. O, kişinin kendi hakkındaki belirli görüşleri, duyguları, arzuları, yetenek ve sınırlılıkları, ilgi ve ilgisizlikleri ile hakim davranış biçimlerine ilişkin algılaması ve yorumudur. Bu yorum, şu andaki görüşlerin yanında gelecekle ilgili umut ve beklentileri de içerir Benlik-algısının dört boyutundan söz edilmektedir:

- *Aracı olarak benliği algılama:* Yaptıklarımız için tepkiler hissederim.
- *Devamlılık olarak benliği algılama:* Devamlı benlik-algısı, geçmişin yüklerini bugüne ve geleceğe taşıyan yansıtıcı bir benlik-değişimini mümkün kılar. Benliğin devamlılığı benliği bireyle ilgili kalıcı bir obje haline getirir.
- *Öteki insanlarla ilişkide benliği algılama:* Kişiliğin oluşumunda, insanlar arası ilişkinin, yani diğer insanlarla sosyal etkileşimde bulunmanın önemli bir etkisi olduğu gibi, bu durum benlik-algısında da önemli bir etkidir. Sağlıklı ruhsal durumumuzu, bizim benlik algımızla öteki insanların bizim hakkımızdaki genel algılamalarıyla örtüşmesine bağlayabiliriz.
- *Değer ve hedeflerin somutlaştırılması olarak benliği algılama:* Hırs, kıskançlık, kibir, saygınlık, suçluluk gibi olgular anlamına gelmektedir (<http://www.angelfire.com>, 27.05.2007).

Söz konusu kavramla ilgili geliştirilen kuramlardan biri olan, Bem'in (1972) *Benlik-Algısı Kuramına* göre, bireyler, başkalarının duyguları, davranışları ve inançlarıyla birlikte kendi duygu, davranış ve inançlarının yaşandığı ortamı gözleyerek, inceleyerek düşüncelere ya da duygulara ilişkin çıkarsamalarda bulunurlar. Bireyin kendine dair algısı ile ilintili olarak Tajfel ve diğ.'nin geliştirdikleri ve Rosch'un da katkıda bulunduğu *Benlik-Kategorileme Kuramı*'nda (Self-Categorization Theory) ise, benliği diğerlerinden ayırtırmayı içeren bilişsel kategorileme süreçlerine odaklanılmaktadır. Bu kurama göre, örneğin, kendini belli bir etnik grubun özellikleriyle tanımlayan birey, kendisi ile bu etnik grup arasındaki fiziksel ve sosyal benzerlikleri algılayarak,

diğer etnik grupların bireyleriyle olan farklılıklarını da algılayacaktır (<http://www.angelfire.com>, 27.05.2007).

“Benlik Algısı” ve “Kendini Değerli Bulma” doğuştan gelen bir özellik olmayıp sosyal ve fiziksel çevrede zaman içinde oluşur. Yeni doğan bebek, anne ya da bakımından sorumlu kişilerle gereksinmelerinin doyurulması beklentisiyle ilişki kurar. Beslenirken ya da uyutulurken annenin yüzünü ve davranışlarını algılar. Böylece zihninde şemalar oluşur. Bu ilk sosyal ilişkilerde “benlik algısı” oluşur. Eğer gereksinmeleri zamanında doyurulursa, seviliyorsa, ilgi görüyorsa, çevresi tarafından istendiği duygusunu yaşar ve “olumlu benlik algısı” gelişir (<http://orgm.meb.gov.tr.>, 29.05.2007).

Spor ve fiziksel etkinliklerle stres, kaygı ve depresyon düzeyi arasında ters orantılı; benlik saygısı ve kendilik algısı ile doğru orantılı bir ilişki olduğu saptanmıştır. (Anadolu Psikiyatri Dergisi 2006; 7:162-166).

1.3.2.2.Benlik-Saygısı (Self-Esteem): Benliğin duygusal boyutu olan *benlik-saygısı*, bireyin, kendisinin kim olduğu hakkındaki fikirlere sahip olmasının yanı sıra, kim olduğuyla ilgili duygulara da sahip olmasını içerir. Benlik-saygısı, benlik-kavramının tasvirine veya kısımlarına ilişkin hoşnutluk düzeyidir. Bizim önemimize, değerimize, özel oluşumuza dayanır (<http://www.angelfire.com>, 27.05.2007).

Benlik kavramının beğenilip benimsenmesi, benlik saygısını oluşturur. Benlik saygısı, bireyin kendini değerlendirmesi sonunda ulaştığı, benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumudur. Başka bir deyişle, benlik saygısı, bireyin kendinden memnun olma durumudur (Yavuzer, 2001:40-41).

Kişi kendinde eksiklikler bulabilir, kendini eleştirebilir, ancak kendini tümünden olumlu bulup beğenebilir. Kişinin kendini beğenmesi, kendi benliğine saygı duyması için üstün nitelikleri olması da gerekmez. Çünkü benlik saygısı, kendini olduğundan aşağı ya da olduğundan üstün görmeksizin kendinden memnun olma durumudur. Kendini değerli, olumlu, beğenilmeye ve sevilmeye değer bulmaktır. Kendini olduğu gibi, gördüğü gibi kabullenmeyi, özüne güvenmeyi sağlayan olumlu bir ruh halidir (Yörükoğlu, 2000:105).

Dr. Füsün Çetin (1985) Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğini ülkemizde 205 lise öğrencisi üzerinde uygulayarak yüksek, orta ve düşük benlik saygısının birçok değişkenle ilişkisini

incelemiştir. Elde edilen önemli bulguları özetleyelim: benlik kavramının değişkenliği ile benlik saygısı arasında yakın ilişki vardır. İnsanlara güvenme ile benlik saygısı arasında da sıkı bir ilişki bulunmuştur. Benlik saygısı yükseldikçe insanlara güvende artmaktadır (Yörükoğlu, 2000:109).

Ruh sağlığının bir göstergesi olan benlik saygısı, bir yeterlilik duygusu ve başarı için gerekli bir koşuldur. W. James benlik saygısının, kişinin kendisiyle barışık olma derecesiyle, ayrıca elde ettiği başarılarının isteklerine oranıyla belirlendiğini ileri sürer. Buna göre, ancak istekleri ve amaçları gerçekçi bir kişi, kendini değerli göreceğinden dolayı mutlu olacaktır. Benlik-saygısı; kişinin kendini benimsemesi, değer vermesi, kendine güven ve saygı duyması, bireyin psikolojik açıdan etkin olmasını sağlayan temel belirleyicilerden biridir (<http://www.angelfire.com>,27.05.2007).

Bazı yazarlar (Branden, 1969; Battle, 1987), benlik-saygısını insanın temel bir ihtiyacı olduğunu ve gelişiminin tüm safhalarında bireyin hayatını etkileyen en önemli değişkenlerden biri olarak ileri sürerler. Örneğin, Battle (1987), benlik-saygısının, kişinin başarı örüntüleri, becerileri, diğer insanlarla olan ilişkileri ve ruh sağlığı gibi faktörlerden etkilendiğini belirtmektedir (<http://www.angelfire.com>, 27.05.2007).

1.3.2.2.1. Benlik Kavramı ve Benlik Saygısının İlişkisi

Çoğunlukla karıştırılan benlik kavramı ile benlik saygısı birbirlerinden farklı bir anlam taşımaktadırlar. İkisi de bireyin kendi benliği hakkındaki fikirleri kapsamakla birlikte benlik saygısı benlik kavramından daha farklı değerlendirici bileşimleri de içine almaktadır. Benlik kavramı kişinin kendisine karşı geliştirdiği tutumların bilişsel ve duyuşsal boyutlarını içinde barındırırken, yani daha çok kişinin kendini değerlendirmesi olarak ifade edilirken, benlik saygısı benliği değerlendiren ve benlikten hoşnut olma derecesi olarak tanımlanmaktadır (<http://sosyalbilimler.cu.edu.tr>, 27.05.2007).

1.3.2.3. Benlik Değeri:

Satir'e göre "Benlik Değeri" iletişimi etkileyen en önemli faktördür. Başkaları ile etkili bir iletişim kurabilmek için benlik değerimizin farkında olmalıyız. Kim olduğumuzu ve değerimizi anlayabilmemiz için büyük ölçüde başkalarının bize karşı gösterdikleri reaksiyonlara bakmamız gerekmektedir (www.aof.edu.tr, 27.05.2007).

Benlik değeri tehdit altına girdiği zaman birey stres yaşar ve iletişim olumsuz yönde etkilenir (www.aof.edu.tr, 27.05.2007).

Benlik değeri, benliğin duygusal ve değerlendirilebilir boyutudur. Bir ergen kendini sadece bir öğrenci olarak algılamaz, aynı zamanda iyi bir öğrenci olarak da algılar veya iyi bir öğrenci olmadığından üzüntü duyabilir. Bunlar ergenin benlik değeri hakkında değerlendirilebilir yargılardır (Kulaksızoğlu, 1998:100).

Anne - babanın ve arkadaşlarının ergenle olan ilişkisi, ergenin benlik değerine katkıda bulunur. Özellikle ebeveyn desteği çocukların ve ergenlerin kendilerini önemli ve değerli algılamaları için önemli bir faktördür. Ergenin benlik değerini arttırmak için yeterli oldukları ve başarılı olacakları alanların onlara tanıtılması ve bu alandaki başarıların teşvik edilmesi, duygusal destek ve sosyal onay vererek ergenlerin güven duygularının pekiştirilmesi önerilmektedir (Kulaksızoğlu, 1998:100).

Benlik saygısı yüksek olan kişide kendine güven, iyimserlik, başarıma isteği, zorluklardan yılmama gibi olumlu ruhsal nitelikler bulunur. Buna karşılık benlik saygısı düşük bir kimsenin kendine güveni azdır, kolay umutsuzluğa kapılır, kısacası ruhsal belirtiler geliştirmeye daha yatkındır (Yörükoğlu, 2000:108).

1.3.2.4.Benlik-Tasarımı (Self-Representation): Benlik tasarımı bireyin kendi benliğine ilişkin algıdır. Kendini nasıl gördüğüdür. (Özoğlu, 1975:93).

Çocuklarda benlik tasarımı, çeşitli girişimleri son anda yaşadığı başarı veya başarısızlık yaşantıları ile gelişir ve zenginleşir. Ailenin ve okulun etkisi ile olumlu benlik tasarımı, başarı güdüsü, yarışma duygusu ve kişisel yeterlik kazanma çabaları giderek gelişir (<http://www.egitimdergisi.hacettepe.edu.tr>, 28.06.2007).

Birey birden fazla benlik-tasarımına sahiptir ve bunların tümü, benlik-kavramının içeriğiyle örtüşmez, örtüşmeyebilir. Bazısı olumlu, bazısı olumsuz, bazısı şu andaki tecrübesiyle ilgili, bazıları ise geçmiş veya gelecekle ilgili olabilmektedir. Bundan başka, bazısı benliğin gerçekte ne olduğuna dair tasarımlardır, bu arada başkaları da benliğin olması istenen olabilecek olan, olması gereken veya olmasından korkulduğuna dair tasarımlardır. Bilinçli yansımanın konusu olabilen benlik-tasarımları, genelde gerçek-benlik olarak betimlenirler (<http://www.angelfire.com>, 27.05.2007).

Lecky, iyi bir ruh sağlığı için benlik tasarımı ile özellikle ideal benlik (bireyin ne olması, nasıl davranması gerektiğine ilişkin kendisine mal ettiği değer yargıları) ile gerçek yaşantıları arasında iyi bir ahenk ve tutarlılık olmasının önemine dikkati çekmiştir. Bir insan ne kadar benlik tasarımına uygun davranabilirse, kendisini o kadar rahat hisseder, ideal benliğe ne kadar ters dűřen yaşantılar etkisinde kalırsa, o kadar huzuru kaçar ve kaygılanır (<http://yadem.comu.edu.tr>, 28.06.2007).

Benlik-tasarımlarının benlik-kavramından ayrıldığı noktalar:

Bazı benlik-tasarımları, muhtemel benlik açısından gerçekle örtüşmezler, yani gerçek-benlik/ideal-benlik ayrımı bakımından değerlendirilirler. Bireyin, “Ben neyim?, Ben ne yapabilirim?” sorularının cevapları gerçek benliği (real self); “Benim için neler değerlidir?”, “Hayatta ne istiyorum?” sorularının cevapları ise, erişilmek istenen moral düzeyini, gerçekleştirilmek istenen istek, özlem ve emellerini gösteren ideal benliği (ideal self) oluşturur (<http://www.angelfire.com>,27.05.2007).

Benlik-tasarımlarının ayrıldığı diğer bir özellik de, geçmiş, gelecek veya şimdiyle ilgili olup-olmaması konusundadır (<http://www.angelfire.com>,27.05.2007).

Üçüncü bir özellik de, onların bir kısmının olumlu, bir kısmının olumsuz olmasıyla ilgilidir. Sullivan’ın “kötü ben” diye adlandırdığı veya bireyin olumsuz benliği kavrayışlarını içerir. Burada “ben iyi değilim, işe yaramazım, değerli değilim” gibi depressif kişilerin benlik yapılarını ifade eder (<http://www.angelfire.com>, 27.05.2007).

Benlik-tasarımlarının bazılarına bilinçli bir farkındalıkla doğrudan ulaşılabilir, fakat bazılarına ise, sözlü olduğu kadar sinirsel, motor ve duyumsal şekillerde farzedilen otomatik tekrarlar gibi durumlarda ulaşılamayabilir. Bazı benlik-tasarımlarının kökeni, insanların kendi davranışlarını seyrederken tutumları ve eğilimleri hakkında yaptıkları çıkarımlarının bir sonucudur. Bunları insan, içsel fizyolojik tepkilerinden; bilişleri, duyguları ve güdülenmelerinden elde edebilir. Benlik-tasarımları, bireyin kendini değerlendirmeye doğrudan teşebbüs etmesiyle birlikte, diğer insanlarla olan karşılıklı etkileşimleriyle de oluşur (<http://www.angelfire.com>,27.05.2007).

Benlik-tasarımları, bireyin kendini değerlendirmeye doğrudan teşebbüs etmesiyle birlikte, egemen sosyal şartlara bağlı olan ve bireyin güdülenme düzeyini farklı

düzeylede etkileyen diğer insanlarla olan karşılıklı ilişkileriyle de oluşmaktadır (http://tabularasadergisi.com, 28.05.2007)

Dinamik bir benlik-kavramı, benlik-tasarımlarının bir toplamı olarak gözükür ve benlik-kavramının çalışması, şu anda ulaşılabilen tasarımların altkumesini oluşturur. Bu tasarımlar yapıları ve işlevleri açısından farklıdır ve çeşitli isimler alır. Bunlar, egemen sosyal şartlara ve bireyin motivasyonel durumuna bağlıdır. Bazı benlik-tasarımları çarpıcı durumsal bir uyarıcı olarak fazla veya daha az otomatik davranış özelliği taşır (http://www.angelfire.com, 27.05.2007).

1.3.2.5.Benlik-İmgesi (Self-Image):

Fizyolojik anlamda ergenlik süreci içerisinde büyüme ve gelişme ile ilgili en yoğun yaşantıların olduğu yaşlar genel olarak 12-16 yaşları arasındır. Bu dönemde ergen, içinde yaşadığı kültürün ideal vücut olarak sunduğu modelin etkisi altında kalarak beden imgesi14 kazanma sürecini yaşar. Bu anlamda, ideal vücut ölçüleri aile, arkadaş grubu ve toplum tarafından belirlenir. Ayrıca, televizyondaki reklâmlarda tavsiye edilen vücut ölçüleri ve tanınmış sanatçıların tipleri de ergenin bu ideal beden imgesini etkileyen faktörler arasında değerlendirilebilir (http://sbe.erciyes.edu.tr, 27,05,2007).

Türkiye’de, ergenlerdeki benlik imgesi ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi konu alan bir alan araştırmasında; ergenlerin, beden memnuniyeti ile benlik saygıları arasında bir ilişki olduğu, buna bağlı olarak beden imgelerine ilişkin geliştirdikleri olumsuz düşüncelerin, benlik saygılarında bir azalmaya neden olduğu tespit edilmiştir. Konuya genel olarak bakıldığında, cinsiyet rolünün belirginleşmesinde ergenin içinde yaşadığı kültür ve toplumun önemli ölçüde belirleyici bir rol oynadığı söylenebilir (http://sbe.erciyes.edu.tr, 27,05,2007).

Benlik-imgesi bireylerin hayatlarının her yönde kendileriyle ilgili yaşantılarının, fikirlerinin, duygularının fenomenolojik örgütlenmesi olarak tanımlanmakta ve herhangi bir zamanda, herhangi bir durumda kendimize, ne olduğumuza ilişkin bir imaj olarak betimlenmektedir. Bu imaj, bilinçli veya bilinç dışı olabilir, gerçekçi olabileceği gibi fantastik ya da idealleştirilmiş de olabilir (http://www.angelfire.com, 27.05.2007).

1.3.2.6.Benlik-Farkındalığı (Self-Awareness): *Benlik-farkındalığı* dikkatin bireyin kendi üzerinde yoğunlaşarak, başka insanlardan ve şeylerden ayrı bir varoluşa sahip olduğu bilincinde olması' olarak tanımlanmaktadır. İnsanlar, kameraya alındıklarında, ayna karşısında kendilerini izlediklerinde, ruh halleri sorulduğunda, vb. durumlarda dikkatlerini kendilerine yöneltmekte ve kendilerinin farkına varabilmektedirler. İşte bu aşamada birey, kendisinin başka insanlardan ya da nesnelere ayrı bir varlık olduğunun bilincine varır. Benlik-farkındalığı iki boyutta gerçekleşmektedir. Kişi dikkatini, ruh hali, biyolojik gereksinimleri, duyuları, güduları, kişisel standartları gibi özel benlik yönlerine yönelttiğinde *özel benlik-farkındalığı* (private self-awareness); sesi, görünüşü, sosyal standartları gibi benlik yönlerine yönelttiğinde ise *genel benlik-farkındalığı* (public self-awareness) söz konusu olur. (<http://www.angelfire.com>, 27.05.2007).

1.3.2.7.Benlik-Bilinci (Self-Consciousness): Benlik-farkındalığı hemen herkes için geçerli bir süreçtir. Bununla birlikte bazı insanlar benlik-farkındalığına daha fazla, bazıları ise daha az zaman ayırmaktadırlar. Buradan yola çıkarak Fenigstein ve Vanable (1992), *benlik-bilinci* kavramını ortaya atmışlardır. Benlik-bilinci, benlik-farkındalığıyla meşgul olma eğilimidir. Yani, benlik-bilinci, bireyin kendinin, başkalarından ayrı bir insan olarak sosyal kimliğinin farkında olması demektir. (<http://www.angelfire.com>, 27.05.2007).

Benlik-bilinci dediğimiz bu nitelik, yani bireyin kendini sanki dışarıdan izliyormuşçasına ayrı bir varlık olarak değerlendirme yetisi, insana özgü bir özelliktir. “Ben” ile dış-dünya arasında ilişki kurabilme yeteneğidir. Ancak bu şekilde zamanı doğru biçimde algılayabiliriz, geçmişe dönebilir ve geleceği tasarlayabiliriz. Böylece geçmişimizden bir şeyler öğrenir ve geleceği planlarız. Benlik-bilincimiz sayesinde kendimizi başkalarının bizi gördüğü gibi görebilir ve diğer insanlara karşı diğergamlık türünden davranışlarda bulunabiliriz. Kendimizi başkasının yerine koyup, yani empati (=sempati) kurarak, onun yerinde olmamız durumunda neler yapacağımızı düşünebiliriz. Bu noktada, Hasta (2002), ilgili literatüre atıfta bulunarak benlik-bilincinin, özel ve genel olarak iki farklı boyutta incelenebileceğini ileri sürmektedir. İlki, *özel benlik-bilinci*, kişinin kendinin örtülü, özel yönlerinin farkında olma eğilimidir. Bu eğilim, bireyin iç dünyasına döndüğü, benliğin paylaşılabilen

yönlerine odaklandığı bir eğilim olarak nitelendirilebilir. İkincisi ise, *genel benlik-bilinci*, kişinin toplumsal bir nesne olarak kendinin farkına varmasıdır. Bu durum, kişinin genel, sosyal ortamlarda sergilenen yönlerinin farkında olma eğilimi olarak tanımlanabilir. (<http://www.angelfire.com>, 27.05.2007).

1.3.2.8.Benlik-Kurgusu (Self-Construal): Benliğe ilişkin bilginin yorumlanmasında ve kurulmasında rol oynayan en önemli faktörlerden birinin kültür olduğu ileri sürülmektedir. Benlik-kavramının içerdiği sosyo-kültürel işlevler ve değerler, “*benlik-kurgusu*” (self-construal) terimiyle ifade edilmektedir. Örneğin, kadın ve erkekler aynı kültürel hayata farklı biçimlerde katılmaktadırlar. Kültürel normları yansıtan cinsiyete özgü sosyal roller farklı yeteneklerin ve becerilerin kazanılmasında etkin olmaktadır. Birçok kültürde kadınlar bugün, çocuk yetiştirme işlevlerinden sorumlu tutulan cinsiyet olma özelliğini korumaktadırlar. Dolayısıyla aile üyelerine bakım verme ve hizmet yönelimli uzman işlerde çalışan kadınların oranının erkeklere nispeten daha fazla olduğu gözlenmektedir. Bir başka ifadeyle, kadınlar erkeklere kıyasla başkalarına sosyal destek verme davranışını daha fazla göstermekte ve sosyal ilişkilerin sürdürülmesinde erkeklere oranla daha fazla sorumluluk taşımaktadırlar. (<http://www.angelfire.com>, 27.05.2007).

1.3.2.9.Benlik-Yeterliği (Self-Efficacy): Bandura, hayatla mücadele ederken hissedilen yeterlik ve beceri duygusunu ifade eden benlik-saygısı veya benlik-değeri duygumuz olan benlik-yeterliği kavramını ele almıştır. Bu içsel durum bizim davranışlarımızı birçok bakımdan etkileyebilir. Onun çalışmaları, benlik-yeterliği duygusu yüksek insanların, hayatlarındaki çok çeşitli olaylarla daha iyi başa çıkabildiklerini göstermiştir. Bu insanlar güçlüklerin üstesinden gelebilmeyi ümit ederler. Görevlerinde sebat ederler ve başarılı olacaklarına ilişkin, kendine güven seviyelerini daima yüksek tutarlar. (<http://www.angelfire.com>, 27.05.2007).

1.3.2.10.Benlik-Sunumu (Self-Presentation): Budak (2000), benlik-sunumu kavramını, ‘kişinin kendini toplumsal veya kültürel açıdan kabul edilen eylem ve davranış normlarına uygun yollardan ve arzu edilen imajı bırakacak şekilde sunması’ olarak tanımlamaktadır (s.586). Önemli bir başvuru eseri olan *The Presentation of Self in Everyday Life* (1959) kitabında Goffman, benlik-sunumu kavramını, ‘*tiyatro-gibi-hayat*’ benzetmesiyle, bireyin gündelik hayatlarında kendini diğer insanlara sunuş

biçimi, diğer insanların da onun hakkında tasavvur ettikleri izlenimleri ve onların karşısında yapabileceği ve yapamayacağı şeyleri düzenleyiş ve kontrol ediş şekli olarak açıklamaktadır. Bireyler, benlik-sunumunu gerçekleştirebilmek için bir takım roller oynamakta ve sosyal maskeler kullanmaktadırlar (<http://www.angelfire.com>, 27.05.2007).

1.3.2.11.Benlik-Ayarlaması/Kendini-Ayarlama (Self-Monitoring): Goffman'ın benlik-sunumuna ilişkin görüşlerinden hareketle, Snyder (1972) tarafından ortaya konan kendini-ayarlamaya kavramı, James'in sosyal-benliğine benzemektedir. Bu kavram, bireyin farklı ortamlarda duruma uyum sağlayabilmek, sosyal beklentileri karşılayabilmek gibi etkenlerden dolayı farklı benlikler sergilemek suretiyle kendini bu farklı durumlara ayarlamaya anlamına gelmektedir. Hem sosyal psikolog hem de kişilik psikoloğu olan Snyder, bu kavramla, değişen toplum şartlarına bireylerin niçin farklı tepkiler verdiklerini açıklayabilmeyi amaçlamıştır (<http://www.angelfire.com>, 27.05.2007).

1.4.Beden İmajı Kavramı:

İnsan varlığı, bütüncü bir yapıya sahiptir. Bu bütünlüğü, bedenün yeteneklerine ve çevresiyle sürekli etkileşimine bağlıdır. (<http://www.aof.edu.tr>, (no=3), 27.05.2007).

Beden imajı, ilgi çekici bir kavramdır. Çünkü insanın bedeninin nasıl olduğu ve çevresiyle ilişkileri hakkında düşünmesine neden olmaktadır. İnsan bedenini akılsal olarak simgelemek için kişinin öznel dünyasına anlam kazandıran bedenün algılanması gerekir. Bunun içinde, bu algılanmayı sağlayan tüm deneyimler ve serebral kortekse ulaşan tüm uyarılar dikkatle incelenmelidir. (<http://www.aof.edu.tr>, 27.05.2007).

Her toplumda güzellik ve güzelliğe bağlı başarı, bedenün tümü ile simgelenir. Bazı durumlarda bu bozulabilir. Örneğin fiziksel deformiteli hastalara, fiziksel, toplumsal, mesleki ve zihinsel yeterlilik belirgin olmasına karşın, toplumun fazla ilgi göstermesi yaygın bir tutumdur. (<http://www.aof.edu.tr>, 27.05.2007).

Beden imajı, beden iç yüzeyinden kaynaklanan ve çevre ile etkileşimde bulunduğu dış yüzeyinden kaynaklanan duyuşal mesajlar yoluyla gelişir. Bu gelişim, birey ve çevresi arasındaki değişim düzeyi tarafından belirlenir. Bireyün sınırlama olmaksızın çevrede hareket etme yeteneği vardır, yani birey kendi kendine yeterli olmada bağımsızdır.

Herhangi bir yaralanma, hastalık ya da sakatlık bağımsızlık duygusunu kısıtlar ve beden imajında meydana gelen değişiklikler, sınırlamalar huzursuzluklara yol açabilir. Ayrıca, bireyin kendini kabul etmede ve bedenine uyum sağlamada başarısız olması, ruhsal çatışmalara neden olmaktadır. Bunlar bireyin bedenini içinde bulunduğu durumu algılaması ile zihninde nasıl canlandırdığı arasındadır. (<http://www.aof.edu.tr>, 27.05.2007).

Olumlu bir benlik kavramına sahip olmada beden imajının olumlu olmasının da önemi büyüktür. Olumsuz bir beden imgesi yani gencin kendisinin güzel/yakışıklı olarak algılaması, beden benlik kavramının da olumsuzluğuna yol açmaktadır (<http://maresal29.com>, 27.05.2007)

1.4.1.Beden İmajı

Beden imajı, bedeninin öznel ve bireysel algısı olup kişiliğin temel bileşenlerinden biri olarak tanımlanmaktadır. Bireyin fiziksel kendiliğinin zihinsel bir resmi, kendiliğin gözle görünen kısmı, özellikle ergenlikte kendiliğin simgesi olarak nitelenen beden imajı, kendilik algısıyla bağlantılı olarak ele alınmaktadır. Diğer yandan beden imajının bireyin bedeninden hoşnut olmasıyla ilişkili olduğu ve fiziksel değişikliklerin hızlı yaşandığı bir dönem olan ergenlikte önemli olduğu vurgulanmaktadır (<http://www.turkpsikiyatri.com>, 27.05.2007)

Beden kavramı, bedeninin dış görünüşü ve içyapısı ile ilgili bireyin tüm algı ve bilgisini içerir. Örneğin, birey, uzun, kısa, şişman, zayıf olduğunun farkına varır. Beden imajı bireyin kişiliği değerleri ve diğer insanlarla ilişkileri ile ilgili bireysel düşüncelerinin tümü ile biçimlenir. (<http://www.aof.edu.tr>, 27.05.2007).

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. (<http://www.aof.edu.tr>, 27.05.2007).

Beden imajı, bireyin bedenine ait örnek deneyimleri ve bunları organize etme durumu ile ilişkilidir. Fisher'e göre beden imajı, bedeninin psikolojik bir deneyimini yansıtır ve bireyin duygu ve düşünceleri bedeni üzerine odaklanır. (<http://www.aof.edu.tr>, 27.05.2007).

Beden imajı kavramı, ben imajı kavramının bir bölümüdür. Bireyin olmak istediği kişiye ilişkin düşüncesi, beden imajını belirlenmesine neden olur. Bireyin çocukluktan şimdiye kadar olan yapısal ve anlamsal değişiklikleri bedeninin kesin olarak belirlenmesini sağlar. (<http://www.aof.edu.tr>, 27.05.2007).

Beden imajının kesin olarak belirlenmesi beden sınırları yoluyla da olabilir. Bireyin kendi bedenine ait bilgi edinmesi hareketliliğini belirlemesi için gereklidir. Birey beden sınırlarını belirlemek için çevrede hareket etmeli ve sınırlarını kullanmalıdır. Hastalık ya da yaralanma nedeni ile birey bu sınırları kullanamaz durumuna gelirse beden imajı bozulur. (<http://www.aof.edu.tr>, 27.05.2007).

Beden imajı bireyin geçmiş deneyiminden oluşan bir varoluştur. Genellikle bireyin bir çok durum karşısında bedenini deneyimlediği ve diğer bireylerin kendi bedenine gösterdiği tepkileri fark ettiği öğrenme süreci sırasında gittikçe artan gelişme olarak tanımlanır. Genellikle birey bedenini algıladığı ve değerlendirdiği zaman bedeni, öz-saygısını ve güvenini belirlemede önemli rol üstlenir. (<http://www.aof.edu.tr>, 27.05.2007).

1.4.2. Beden İmajının Gelişimi

Beden imajı, büyüme ve gelişme süreci içinde oluşur. Bu oluşum, bireyin kişisel ve sosyal deneyimlerinin bir ürünüdür. Bu deneyimler, duyu organlarına (dokunma, duyma, görme) ait algıların sonucu olduğu gibi, insanlar arası ilişkilerin niteliğine de bağlı olabilir. Kişisel deneyimler zamanla bireyin kendi içinde tanımlanır. Bütünlük kişisel bir çerçevenin gelişimini kolaylaştırır. Hem gelişme hem de kendi imajını sürdürme, birey ve çevre arasında algısal geri itilime bağlıdır. Çocukluktan yaşlılığa kadar normal beden imajına gelişiminin bilinmesi bir imajın değişimine karşı kişinin tepkisini belirleme bakımından önemlidir. ((<http://www.aof.edu.tr>, 27.05.2007).

Beden imajı ve ben kavramı çocukluk döneminde gelişmektedir. Bu dönemde çocuk çevresinden deneyim kazanır, bu deneyimi pekiştirir ve çevresiyle tepkide bulunur. Çocuğun vücut sınırlarının kesin olarak belirlenmesi, beden imajı oluşumunu kavraması ile gerçekleşir. Çocuğun beden imajı süt çocuğu, oyun çocuğu ve okul çocuğu dönemlerindeki gelişim sürecinde oluşan değişiklikler sonucu ortaya çıkar (<http://www.aof.edu.tr>, 27.05.2007).

Beden imajını etkileyen etkenler arasında duyular, metabolizmaya ilişkin etkenler, bedendeki değişimleri, makyaj, giyilen giysiler, çevredeki kişilerin fiziksel görünümüne ilişkin tutumları, kişinin bedensel gelişiminin erken, zamanında ya da geç olması, toplumda ki ideal fiziksel özellikler, bedensel etkinliklerde bulunup bulunmama, ilaçlar ve yaşlanma sayılabilir (Ziyalar, 1985:35).

1.4.3.Yaşamın Değişik Dönemlerinde Beden İmajı Kavramı

Süt çocuğu, fiziksel beden imajını algılayamaz. İmajı, duyum düzeyindedir. Ağız çevresinde odaklanmıştır. Rahatlık, doyum, memnuluk, hoşlanma ya da hoşlanmama ve ağrıyı deneyimler. (<http://www.aof.edu.tr>, 27.05.2007).

Motor ve duysal uyarıcılar yoluyla çevresindeki diğer objelerden ve insanlardan farklı olduğunu anlar. İlk deneyimi kendisi ile ilgilenilmesine ve güven duygusunun gelişmesine bağlıdır. Güven duygusu gereksinimlerin karşılanması sonucu çocukta olumlu "ben" kavramının gelişimini sağlar. (<http://www.aof.edu.tr>, 27.05.2007).

Oyun çocuğunun beden imajı sürekli olarak değişme gösterir. Fiziksel büyümesi ile birlikte çevreyi keşfetmesini sağlayan motor becerileri gelişir. Çevresindeki simgeleri ailesinden öğrenir. Ayrıca, kendi bedenini ve de çevresini nasıl kontrol edeceğini öğrenmeye başlar. Ailesinin tutumu, çocuğun bedenini ve çevresini kontrol etmede ustalaşmasını kolaylaştırır. Çocuğun bedeninin değerli ve değersiz oluşu, kendisine bakan kişilerin verdiği değeri yansıtır. (<http://www.aof.edu.tr>, 27.05.2007).

Okul öncesi çocuğun nasıl bir kişi olmak istediğinin keşfedildiği bir dönemdir. Çocuğun kişiliği daha kuvvetlidir ve beden imajı kendi kafasında belirginleşir. Cinsiyet rolünde kimlik ve cinsler arasındaki ayırımı bu dönemin en belirgin özelliğidir. Örneğin, erkek çocuklar babalarından kuvvetli olma, bir işi başarma, kız çocuklar ise, annelerinden nazik, kadınsı görünüm ve saldırgan olmama gibi davranışları öğrenirler. (<http://www.aof.edu.tr>, 27.05.2007).

Okul çocuğunun beden imajı, cinsiyet rolünün belirlenmesi, yaşlıları ile olan ilişkileri ve öğrenme becerilerin gelişimi üzerinde yoğunlaşır. Bu dönemde psikososyal sorunların ortaya çıkması olağandır. Ruhsal rahatsızlık deneyimleyen bir çocuk, fiziksel beden bütünlüğünü kabul etmede zorluk çeker. Çocuğun beden imajı kavramı

kişilik oluşumu ve ego bütünlüğünün en önemli göstergesidir. (<http://www.aof.edu.tr>, 27.05.2007).

Adölesan dönemde hızlı olan büyümeye bağlı değişiklikler beden imajı değişimini zorunlu kılar. Beden imajı adölesanın fizyolojik, psikolojik ve sosyal değişiklikleri deneyimlemesi sonucu oluşur. Adölesan bedenini hem dış görünüşe hem de bedeninin kendisine yararına göre algılar. Bedeni amaçlarına ulaşmasına olanak verirse, ona alışır. Diğer yandan bedeninin yararlılığının sınırlandığını algılayarsa kendini engellenmiş hisseder, her iki algılama biçimi de adölesanın beden imajını fark etmesini sağlar. Bu dönemde dış görünüşüne (giyecek, saç biçimi) ilgi fazladır. Her gün değişik bir giysi giymek eğilimi vardır. Adölesanın çevresi de bedeninde olan değişiklikleri değerlendirir ve yeni bir imaj nedeniyle fazla hassas olabilirler ki bu da beden imajının tam olarak oluşmasına ya da kendi görünüşünün bozulmasına neden olabilir. Zaman içindeki öğrenimi, deneyimleri ve ailesinin de yardımı ile beden imajına daha gerçekçi bir yaklaşımda bulunan adölesan, herhangi bir bedensel sınırlılığı kabul eder, sonunda erişkin bir beden imajını benimser. Erişkinde beden imajı kadın ve erkekte değişik algılanır. Bu beden sınırlarının belirginleşmiş olmasındandır. Örneğin kadının rolü, bedeni ve beden fonksiyonları ile daha iyi tanımlanır. Erkeğin rolü ve statüsü ise beden özelliklerinden çok başarıları ile tanımlanmaktadır. (<http://www.aof.edu.tr>, 27.05.2007).

Genel olarak erişkinin beden imajı ve ben kavramı sosyal değişimlerle biçimlenir. Toplumda görünüşü normal olan bir beden imajı benimsenir. Bireyin ben imajı kendi dünyasını olumlu hale getirmekte ve genişletmekte, başarıya ulaşmasını etkilemektedir. Erişkinin beden imajı, ben kavramı, kimlik ve kişiliği arasında dinamik bir etkileşim gösterir. Kendi beden imajı hakkında olumlu düşünen birey olumlu tutum gösterir ve insanların olumlu kişilik ve özgüvene yöneldiğini fark eder. (<http://www.aof.edu.tr>, 27.05.2007).

Yaşamın ortasına rastlayan yıllarda (45-65 yaş) birey fizyolojik, psikolojik ve fiziksel değişimleri deneyimler. Bedendeki değişiklikler erkek ve kadın da farklıdır. Kadınlarda şişmanlık, erkeklerde saç dökülmesi, fiziksel güçlerinde her iki cinsten de azalma, beden imajında değişiklikler oluşturur. Orta yaşlı birey, gençlik imajının kaybolduğunu, bedenlerinin daha sağlıklı ve güçlü olamayacağını düşünürler. Gençliğe

özentilerini yaşam biçimi ve giyimlerine yansıtırlar. Murray'a göre kişi görünüşünü ben imajı ve olgunluğu temeline dayandırır. (<http://www.aof.edu.tr>, 27.05.2007).

Bilinçsiz olarak gençliği taklit etmesi bireyin kendince geçerli olan (yaşlı) geçmişi ve deneyimlerini inkar etmesidir. Orta yaşın heyecanı yaşam boyu kazanılan gerçeklik değerler, anlayış ve deneyimi kullanmaya dayanır. Dış görünüşün algılanmasındaki doğruluk, iç güvenliği sağlar. (<http://www.aof.edu.tr>, 27.05.2007).

Yaşlılık döneminde ben kavramında belirgin bir değişiklik görülür. Yaşlı bireyde fiziksel, zihinsel, emosyonel ve sosyal değişiklik olur. Liderlik rolü uğraşlarının azalması emeklilik, eşin ya da yakın bir akrabanın yitilmesi, ben kavramını etkileyen önemli olaylardır. (<http://www.aof.edu.tr>, 27.05.2007).

Beden imajındaki fiziksel, takma diş, gözlük, işitme cihazı, baston, tekerlekli sandalye gibi destekleyici aletlerin kullanıma ilişkindir. Yürümede ve hareketlerde yavaşlık, cilt ve saçlarda görülen değişiklikler duysal ve motor aktivitelerde azalma ve güç kaybını kapsar. Yaşlı bireyin duysal ortam içinde desteklenmesi, cesaretlendirilmesi, ilgi ve ilişkilerinin olumlu yöne çevrilmesinde kendisine yardım, gerçekçi beden imajını algılamasını sağlar. (<http://www.aof.edu.tr>, 27.05.2007).

Normal bir beden imajı ve ben kavramı, öğrenme, olgunluk, bireyin kendisinin ve diğer bireylerin algısı sonucu oluşur. Bunlar bireyin yaşam boyunca birbiriyle ilgili olarak ben kavramını etkilerler. Bireyin yaşı ne olursa olsun, beden imajı normal büyüme ve gelişme dönemleri dışında kalan birçok nedenlerle de değişebilir. Bunlar, hastalık, yaralanma, ameliyat, hatta doğum olayı olabilir. Nedenlerinin şiddetine göre bazen bir kriz olayı deneyimlenebilir (<http://www.aof.edu.tr>, 27.05.2007).

1.5.Fiziksel Benlik Algısı

Son yıllarda benlik kavramının çok yönlü ve hiyerarşik yapısı üzerinde görüş birliğine varılması ile birlikte benlik kavramının çok yönlü yapısı içinde yer alan fiziksel benlik kavramı araştırmacıların ilgisini çekmeye başlamıştır. Çok yönlü ve hiyerarşik benlik kavramı yapısının fiziksel etkinliğe katılımdan etkilenen en önemli boyutu olan “fiziksel benlik kavramı (physical self-concept)” veya “fiziksel benlik algısı (physical self-perception)” çocukluktan itibaren, fiziksel çevremizle ilişki kurma, uzmanlaşma yeteneği ve sağlıklı gelişim için önem taşır (Fox, 1990). Fiziksel benlik kavramı,

bireyin psikomotor boyutta kendisini algılaması ve değerlendirmesi olarak tanımlanır (Fox, 1990). Sonstroem ve Potts 'a (1996) göre fiziksel benlik kavramı, atletik beceri, kuvvet gibi özelleştirilmiş kişilik özelliklerine ait algılardır. Diğer bir deyişle, bireyin motor becerilerde (koordinasyon, spor yeteneği vb.) ve fiziksel uygunluk parametrelerinde (kuvvet, dayanıklılık, esneklik vb.) kendini nasıl algıladığıdır (<http://www.bilalcoban.com>, 27.05.2007).

Benlik kavramının hiyerarşik ve çok yönlü yapısı içinde önemli yeri olan bu psikolojik kavram üzerine fiziksel aktivitenin etkisi kaygı, benlik, depresyon gibi kavramların yanısıra birçok araştırmacı tarafından ele alınmıştır. Örneğin; Caruso ve Gill (1992) 10 haftalık aerobik ve kuvvet antrenmanlarının, Page, Fox, McManus ve Armstrong (1993) bisiklet ergometresinde yapılan 8 haftalık aerobik egzersizin, Aşçı, Kin ve Koşar (1998) 8 haftalık aerobik ve step dansın bayan üniversite öğrencilerinin fiziksel algılama düzeyine olumlu etkilerini ortaya koymuşlardır. Bunun yanısıra, Fox ve Corbin (1989), Hayes, Crocker ve Kowalski (1999) üniversite öğrencilerinde, Sonstroem, Speliotis, ve Fava (1992) yetişkinlerde, Hagger Ashford, ve Stambulova (1998), Crocker , Eklund ve Kowalski (2000) çocuklarda fiziksel aktivite ile fiziksel benlik algısı arasındaki ilişkiyi ortaya koymuşlardır (<http://www.bilalcoban.com>, 27.05.2007).

Spor etkinliklerine katılma, fiziksel görünüşü istenen biçimi getirebileceği gibi, beden imgesi ve benlik saygısını olumlu yönde etkiler. Düzenli spor yapan üniversite öğrencilerinin beden imgesi ortalama puanları, düzenli spor yapmayanlarınkinden anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur (Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2003).

1.5.1.Fiziksel Uygunluk:

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, 1999:97).

İlk fiziksel uygunluk programları 1860 yılında A.B.D' de sağlıklı olmak için yoğun fiziksel aktivite gerektiği görüşü ile yapılmıştır. Eğitimciler ve doktorlar egzersizin sağlık için çok faydalı olduğuna inanarak kolej ders programları içinde fiziksel eğitime

yer verilmesini sağlamışlardır. Ancak burada önemli olan bu tür etkinliklerin bilimsel anlamda fayda ve zarar faktörünün iyi tespit edilerek uygulanması gerekmektedir (Zorba, 1999:97).

Fiziksel uygunluk tanımı içerisinde çeşitli unsurlar vardır. Günümüz beden eğitimi ve spor literatürü içinde fiziksel uygunluğu fizyolojik faaliyetler, antropometrik yapı ve fiziksel hareket faaliyetleri olarak sıralayabiliriz.

1.5.1.1.Fizyolojik faaliyetler

- Sinir sistemi ve çalışması
- Kalbin çalışması
- Dolaşım sistemi ve kas çalışması
- Solunum sistemi çalışması
- Sindirim sistemi çalışması
- Kas ve hareket sistemi çalışması
- Salgı sistemi çalışması ve genel sağlık

1.5.1.2.Antropometrik yapı

- Postür
- Boy-ağırlık ilişkisi
- Kemik kas ilişkisi
- Vücut yağ oranı
- Vücut yapısı
- Yumuşaklık ve esneklik

1.5.1.3.Fiziksel hareket faaliyetleri

- Dikkat:
- Çeviklik
- Denge
- Kuvvet
- Dayanıklılık
- Hız, sürat

Fiziksel uygunluk bedenle ilgilidir. Fiziksel uygunluğa, organik uygunluk veya fizyolojik uygunluk adı da verilebilir. Fiziksel uygunluk yalnız bir parçayı değil pek çok parçayı temsil eder. Genellikle kuvvetle eşit manada kullanılır fakat, yalnız kuvvet demek değildir. Kuvvet uygunluğunun davranışa dönme şeklidir. Kuvvet, kalp, dolaşım dayanıklılığı, hız çevikliği, güç ve yumuşaklık, denge ve koordinasyondur. (Zorba,1999:97).

BÖLÜM 2: MATERYAL VE METOD

2.1.Araştırma Modeli:

Araştırma tarama modeli ile gerçekleştirilmiştir. Bilindiği gibi tarama modelleri geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekilde betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Bu yaklaşımda önemli olan, var olanı değiştirmeye kalkmadan gözleyebilmektir.

2.2.Evren Ve Örneklem:

Bu araştırmanın çalışma evrenini 5 branştaki milli sporcular oluşturmaktadır. Fiziksel Benlik Algısı envanteri Badminton, karate, kürek, masa tenisi ve voleybol branşlarındaki 64 milli sporcuya uygulanmıştır. Sporcuların seçiminde sadece milli olması özelliği göz önünde bulundurulmuştur.

2.3. Verilerin Toplanması:

Araştırmanın amaçlarına ulaşabilmek için sporculara, aşçı ve ark.(1995) tarafından Türkiye’de uyarlanmış olan, güvenilirlik ve geçerliği yapılan “Kendini Fiziksel Algılama Envanteri” uygulanmıştır. Anket 64 sporcu üzerinde uygulanmıştır.

Araştırma kapsamındaki 64 sporcunun; dokuzu voleybol, sekizi masa tenisi, on’u badminton, Yirmi sekizi kürek, dokuzu karate branşındandır.

2.4.Kendini Fiziksel Algılama Envanteri:

Kendini fiziksel algılama envanteri: Kişinin 4 alt boyut (Sportif yeterlilik, fiziksel kondisyon, vücut çekiciliği, kuvvet) ve genel fiziksel yeterliğini ölçen envanter, her alt ölçekte 6 madde içeren toplam 30 maddeden oluşmaktadır. Envanter, her madde için kişiye iki farklı insanı tanımlayan ifade sunmakta ve kişiden bunlardan hangisine ne derecede benzediğini belirlemesini istemektedir. Kişi, önce iki farklı gurup insandan hangisine daha çok benzediğine karar verdikten sonra bu benzemenin derecesini “Tam bana uygun” veya “Bana oldukça uygun” ifadelerini kullanarak yapmaktadır. Maddelerin puanlaması 1 ile 4 arasındadır. “4” yüksek yeterlilik, “1” ise düşük yeterliliği ifade etmektedir. Envanter fiziksel algılamanın 5 farklı boyutunda 6 ile 24

arasında değişen puanlar vermektedir. Bu envanterin Türkiye'ye uyarlama alışması, Aşçı ve diğ. (1995) tarafından yapılmıştır.

H. Aşçı'nın bu konuda ‘‘Fiziksel benlik algısının cinsiyete ve fiziksel aktivite düzeyine göre karşılaştırılması – benlik algısı ve egzersiz’’ adlı çalışmaları bulunmaktadır. Ayrıca İspanyada yapılan bir çalışmada; Moreno, J. A. ve Cervell, E. (2005). ‘‘İspanyol ergenlerde fiziksel benlik algısı: fiziksel aktivite etkilenmelerinde cinsiyet ve katılım’’ adlı bir çalışmaları bulunmaktadır.

2.5.Verilerin zmlenmesi:

Sporcuların doldurmuş oldukları anketler incelenmiş, anketlerin eksiksiz olarak doldurulduğu görülüp değerlendirmeye alınmıştır.

Anketten elde edilen verilerin ve bilgilerin frekans dağılımları ve yüzdelik ortalamalarının analizlerinde SPSS bilgisayar programı kullanılmıştır.

BÖLÜM 3: BULGULAR

Tablo 1: Araştırma Kapsamındaki Sporcuların Yaşlarına İlişkin Dağılımları

| YAŞ | F | % |
|---------------|----|-------|
| 15. | 7 | 10,9 |
| 16. | 11 | 17,2 |
| 17 | 18 | 28,1 |
| 18 | 4 | 6,3 |
| 19 | 1 | 1,6 |
| 20 | 1 | 1,6 |
| 21 | 1 | 1,6 |
| 23 | 1 | 1,6 |
| 24 | 4 | 6,3 |
| 25 | 4 | 6,3 |
| 26 | 3 | 4,7 |
| 27 | 1 | 1,6 |
| 28 | 2 | 3,1 |
| 29 | 1 | 1,6 |
| 32 | 1 | 1,6 |
| 33 | 2 | 3,1 |
| 36 | 1 | 1,6 |
| 39 | 1 | 1,6 |
| TOPLAM | 64 | 100,0 |

Araştırma kapsamında ki 64 sporcunun 5'i 20 yaş altı, 8'i 20–30 yaş arası, 4'ü 30 yaş üzerindedir. Araştırmamızın %65,7'si 20 yaş altı, %26,8'i 20–30 yaş arası, %7.9'u ise 30 yaş üzerindeki sporculardan oluşmaktadır.

Araştırmaya katılan 64 sporcunun %81.5'i (f=52) 25 yaş altında olduğu, %18.5'ininde(f=12) 25 yaş üzerinde olduğu görülmektedir.

Tablo 2: Araştırma Kapsamındaki Sporcuların Cinsiyetlere İlişkin Dağılımları

| CİNSİYET | F | % |
|-----------------|----------|----------|
| BAYAN | 28 | 43,8 |
| ERKEK | 36 | 56,3 |
| TOPLAM | 64 | 100,0 |

Araştırma kapsamında ki 64 sporcunun 28'i bayan, 36'sı erkektir. Araştırmamızın %43,8'i bayan, %56,3'ü ise erkek sporcuların oluşturduğu görülmektedir.

Tablo 3: Araştırma Kapsamındaki Sporcuların Haftalık Antrenman Sayı Dağılımları

| HAFTALIK ANTRENMAN SAYISI | F | % |
|----------------------------------|----------|----------|
| 1 | 1 | 1,6 |
| 2 | 4 | 6,3 |
| 3 | 1 | 1,6 |
| 4 | 7 | 10,9 |
| 5 | 6 | 9,4 |
| 6 | 9 | 14,1 |
| 7 | 12 | 18,8 |
| 8 | 16 | 25,0 |
| 9 | 2 | 3,1 |
| 10 | 6 | 9,4 |
| TOPLAM | 64 | 100,0 |

Araştırma kapsamındaki 64 sporcunun 19'u 5 antrenman ve altı, 21'i 5-8 antrenman arası, 26'sı ise 8 ve üzeri antrenman yaptığı görülmektedir. Araştırmamızın %29,8'i 5 antrenman ve altı, %33'ü 5-8 antrenman ve %37,5'i de 8 ve üzeri antrenman yaptığı görülmektedir.

Araştırmaya katılan 64 sporcunun 43.9'u (f=28) 6 antrenman ve altı, %56.1'i (f=36) ise 7 ve üzeri sayıda antrenman yaptığı görülmektedir.

Tablo 4: Araştırmaya Katılan Sporcuların Antrenman Yaptıkları İllere Göre Dağılımları

| İL | F | % |
|-----------|----|-------|
| ADANA | 2 | 3,1 |
| ANKARA | 11 | 17,2 |
| BURSA | 7 | 10,9 |
| DENİZLİ | 1 | 1,6 |
| ESKİŞEHİR | 1 | 1,6 |
| İSTANBUL | 17 | 26,6 |
| KASTAMONU | 1 | 1,6 |
| KOCAELİ | 5 | 7,8 |
| MUĞLA | 2 | 3,1 |
| SAKARYA | 17 | 26,6 |
| TOPLAM | 64 | 100,0 |

Araştırmaya kapsamındaki sporcuların, 53'ü İstanbul, Ankara, Bursa ve Sakarya illerinden, 12'sinin ise diğer illerden olduğu görülmektedir. Araştırmamızın %81.3'ünü İstanbul, Ankara, Bursa ve Sakarya illerinden olan sporcuların, %18.7'sini ise diğer illerden gelen sporcuların oluşturduğu görülmektedir.

Tablo 5: Araştırmaya Katılan Sporcuların Branşlarına İlişkin Dağılımları

| BRANŞ | F | % |
|-------------|----|-------|
| VOLEYBOL | 9 | 14,1 |
| MASA TENİSİ | 8 | 12,5 |
| BADMİNTON | 10 | 15,6 |
| KÜREK | 28 | 43,8 |
| KARATE | 9 | 14,1 |
| TOPLAM | 64 | 100,0 |

Araştırmaya katılan sporcuların, 9'u voleybol, 8'i masa tenisi, 10'u badminton, 28'i kürek ve 9'u karate sporcusundan oluşmaktadı. Araştırmamızın %14.1'ini voleybolcular, %12.5'ini masa tenisçiler, %15.6'sını badmintoncular, %43.8'ini kürekçiler, %14.1'ini karateciler oluşturmaktadır.

Araştırmaya katılan sporcuların %43.8'inin (f=28) krekçiler olduğu gze çarpmaktadır.

Tablo 6: Araştırma Kapsamındaki Sporcuların Boylarına İlişkin Dağılımları

| BOY (cm.) | F | % |
|------------------|-----------|--------------|
| 155 | 1 | 1,6 |
| 156 | 2 | 3,1 |
| 158 | 1 | 1,6 |
| 160 | 1 | 1,6 |
| 163 | 3 | 4,7 |
| 165 | 1 | 1,6 |
| 167 | 1 | 1,6 |
| 168 | 2 | 3,1 |
| 169 | 2 | 3,1 |
| 170 | 1 | 1,6 |
| 171 | 1 | 1,6 |
| 172 | 1 | 1,6 |
| 173 | 2 | 3,1 |
| 174 | 4 | 6,3 |
| 175 | 7 | 10,9 |
| 176 | 2 | 3,1 |
| 177 | 1 | 1,6 |
| 178 | 4 | 6,3 |
| 179 | 4 | 6,3 |
| 180 | 5 | 7,8 |
| 181 | 3 | 4,7 |
| 182 | 4 | 6,3 |
| 185 | 2 | 3,1 |
| 186 | 1 | 1,6 |
| 190 | 1 | 1,6 |
| 193 | 1 | 1,6 |
| 196 | 2 | 3,1 |
| 197 | 1 | 1,6 |
| 201 | 1 | 1,6 |
| 202 | 2 | 3,1 |
| TOPLAM | 64 | 100,0 |

Araştırma kapsamındaki 64 sporcuların 15'inin boyu 1.70 cm. ve altı, 26'sının boyu 1.80-1.70cm arası ve 23'ünün boyunun da 1.80 cm. ve üzerinde olduğu görülmüştür. Araştırmamızın %23,6'sının 1.70 cm. ve altı, %40.8'inin 1.70-1.80 cm. arasında ve %36.1'inin de 1.80 cm. ve üzerinde olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların %64.4'ü (f=41)1.80 cm. in altında, %35.6'sının ise 1.80 cm. ve üzerinde olduğu görülmektedir.

Tablo 7: Araştırma Kapsamındaki Sporcuların Kilolarına İlişkin Dağılımları

| AĞIRLIK (kg.) | F | % |
|----------------------|----------|----------|
| 45 | 1 | 1,6 |
| 47 | 1 | 1,6 |
| 49 | 1 | 1,6 |
| 51 | 1 | 1,6 |
| 52 | 1 | 1,6 |
| 53 | 2 | 3,1 |
| 54 | 1 | 1,6 |
| 55 | 2 | 3,1 |
| 56 | 2 | 3,1 |
| 57 | 2 | 3,1 |
| 60 | 1 | 1,6 |
| 62 | 4 | 6,3 |
| 64 | 2 | 3,1 |
| 65 | 4 | 6,3 |
| 68 | 3 | 4,7 |
| 69 | 3 | 4,7 |
| 70 | 4 | 6,3 |
| 71 | 2 | 3,1 |
| 72 | 1 | 1,6 |
| 73 | 3 | 4,7 |
| 74 | 1 | 1,6 |
| 75 | 3 | 4,7 |
| 77 | 4 | 6,3 |
| 78 | 2 | 3,1 |
| 79 | 1 | 1,6 |
| 80 | 2 | 3,1 |
| 81 | 2 | 3,1 |
| 83 | 1 | 1,6 |
| 85 | 1 | 1,6 |
| 87 | 2 | 3,1 |
| 89 | 1 | 1,6 |
| 96 | 1 | 1,6 |
| 98 | 1 | 1,6 |
| 103 | 1 | 1,6 |

Araştırma kapsamındaki sporcuların 35'inin 70 kg. ve üzerinde, 22'sinin 70-85 kg. arasında ve 7'sinin ise 85 ve üzeri kg. larda olduğu görülmektedir. Araştırmamızın %29.9'unu 70 kg. ve üzerinde, 34.5'ini 70-85 kg. arasında ve %11.1'ini ise 85 ve üzeri kg. larda olanların oluşturduğu görülmektedir.

Araştırmamıza katılan sporcuların %91.1'inin 85 kg. ve altında, %8.9'unun ise 85 kg.'ın altında olduğu görülmektedir.

Tablo 8: Voleybol Ve Masa Tenisçilerin Fiziksel Benlik Algı Düzeylerinin Dağılımı

| BOYUT | SORU | VOLEYBOL | | | | | | | | MASA TENİSİ | | | | | | | |
|---------------------------|------|----------|------|---|------|---|------|---|------|-------------|------|---|------|---|------|---|------|
| | | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | |
| | | F | % | F | % | F | % | F | % | F | % | F | % | F | % | F | % |
| SPOR YETENEĞİ | 1 | 0 | 0,0 | 2 | 22,2 | 5 | 55,6 | 2 | 22,2 | 0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 6 | 75,0 | 2 | 25,0 |
| | 6 | 0 | 0,0 | 5 | 55,6 | 4 | 44,4 | 0 | 0,0 | 1 | 12,5 | 7 | 87,5 | 0 | 0,0 | 0 | 0,0 |
| | 11 | 0 | 0,0 | 1 | 11,1 | 5 | 55,6 | 3 | 33,3 | 0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 3 | 37,5 | 5 | 62,5 |
| | 16 | 4 | 44,4 | 3 | 33,3 | 2 | 22,2 | 0 | 0,0 | 7 | 87,5 | 0 | 0,0 | 1 | 12,5 | 0 | 0,0 |
| | 21 | 0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 4 | 44,4 | 5 | 55,6 | 0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 2 | 25,0 | 6 | 75,0 |
| | 26 | 3 | 33,3 | 4 | 44,4 | 1 | 11,1 | 1 | 11,1 | 6 | 75,0 | 1 | 12,5 | 0 | 0,0 | 1 | 12,5 |
| FİZİKSEL KONDİSYON | 2 | 0 | 0,0 | 3 | 33,3 | 2 | 22,2 | 4 | 44,4 | 0 | 0,0 | 2 | 12,5 | 6 | 37,5 | 8 | 50,0 |
| | 7 | 4 | 44,4 | 3 | 33,3 | 2 | 22,2 | 0 | 0,0 | 3 | 37,5 | 5 | 62,5 | 0 | 0,0 | 0 | 0,0 |
| | 12 | 1 | 11,1 | 1 | 11,1 | 4 | 44,4 | 3 | 33,3 | 0 | 0,0 | 1 | 12,5 | 5 | 62,5 | 2 | 25,0 |
| | 17 | 1 | 11,1 | 0 | 0,0 | 4 | 44,4 | 4 | 44,4 | 0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 3 | 37,5 | 5 | 62,5 |
| | 22 | 5 | 55,6 | 2 | 22,2 | 2 | 22,2 | 0 | 0,0 | 1 | 12,5 | 6 | 75,0 | 1 | 12,5 | 0 | 0,0 |
| | 27 | 4 | 44,4 | 1 | 11,1 | 4 | 44,4 | 0 | 0,0 | 4 | 50,0 | 3 | 37,5 | 1 | 12,5 | 0 | 0,0 |
| VÜCUT ÇEKİCİLİĞİ | 3 | 0 | 0,0 | 4 | 44,4 | 5 | 55,6 | 0 | 0,0 | 2 | 25,0 | 4 | 50,0 | 2 | 25,0 | 0 | 0,0 |
| | 8 | 1 | 11,1 | 2 | 22,2 | 5 | 55,6 | 1 | 11,1 | 1 | 12,5 | 7 | 87,5 | 0 | 0,0 | 0 | 0,0 |
| | 13 | 0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 3 | 33,3 | 6 | 66,7 | 0 | 0,0 | 1 | 12,5 | 3 | 37,5 | 4 | 50,0 |
| | 18 | 2 | 22,2 | 4 | 44,4 | 3 | 33,3 | 0 | 0,0 | 2 | 25,0 | 5 | 62,5 | 1 | 12,5 | 0 | 0,0 |
| | 23 | 1 | 11,1 | 2 | 22,2 | 3 | 33,3 | 3 | 33,3 | 1 | 12,5 | 2 | 25,0 | 5 | 62,5 | 0 | 0,0 |
| | 28 | 4 | 44,4 | 4 | 44,4 | 1 | 11,1 | 0 | 0,0 | 1 | 12,5 | 4 | 50,0 | 3 | 37,5 | 0 | 0,0 |
| KUVVET | 4 | 1 | 11,1 | 5 | 55,6 | 3 | 33,3 | 0 | 0,0 | 5 | 62,5 | 3 | 37,5 | 0 | 0,0 | 0 | 0,0 |
| | 9 | 2 | 22,2 | 4 | 44,4 | 3 | 33,3 | 0 | 0,0 | 3 | 37,5 | 4 | 50,0 | 1 | 12,5 | 0 | 0,0 |
| | 14 | 2 | 22,2 | 6 | 66,7 | 1 | 11,1 | 0 | 0,0 | 1 | 12,5 | 2 | 25,0 | 5 | 62,5 | 0 | 0,0 |
| | 19 | 0 | 0,0 | 1 | 11,1 | 5 | 55,6 | 3 | 33,3 | 0 | 0,0 | 2 | 25,0 | 5 | 62,5 | 1 | 12,5 |
| | 24 | 3 | 33,3 | 2 | 22,2 | 3 | 33,3 | 1 | 11,1 | 2 | 25,0 | 6 | 75,0 | 0 | 0,0 | 0 | 0,0 |
| | 29 | 1 | 11,1 | 1 | 11,1 | 6 | 66,7 | 1 | 11,1 | 0 | 0,0 | 1 | 12,5 | 6 | 75,0 | 1 | 12,5 |
| GENEL FİZİKSEL YETERLİLİK | 5 | 0 | 0,0 | 4 | 50,0 | 3 | 37,5 | 1 | 12,5 | 4 | 50,0 | 3 | 37,5 | 1 | 12,5 | 0 | 0,0 |
| | 10 | 1 | 11,1 | 2 | 22,2 | 4 | 44,4 | 2 | 22,2 | 0 | 0,0 | 1 | 12,5 | 4 | 50,0 | 3 | 37,5 |
| | 15 | 0 | 0,0 | 1 | 11,1 | 5 | 55,6 | 3 | 33,3 | 0 | 0,0 | 2 | 25,0 | 3 | 37,5 | 3 | 37,5 |
| | 20 | 3 | 33,3 | 3 | 33,3 | 3 | 33,3 | 0 | 0,0 | 3 | 37,5 | 4 | 50,0 | 1 | 12,5 | 0 | 0,0 |
| | 25 | 0 | 0,0 | 2 | 22,2 | 5 | 55,6 | 2 | 22,2 | 0 | 0,0 | 3 | 37,5 | 4 | 50,0 | 1 | 12,5 |
| | 30 | 3 | 33,3 | 2 | 22,2 | 4 | 44,4 | 0 | 0,0 | 1 | 12,5 | 3 | 37,5 | 4 | 50,0 | 0 | 0,0 |

Tablo 8 incelendiğinde spor yeteneği alt boyutunda “Diğerleri bütün sporlarda kendilerini gerçekten iyi hissederler” ifadesine voleybolcular %77.8 (f=7) oranında, masa tenisçiler %100 (f=8) oranında katılmaktadırlar.

Spor yeteneği alt boyutunda “Bazı kişiler konu atletik yeteneğe geldiğinde en iyilerden birisi olduklarını düşünürler” ifadesine voleybolcular %44 (f=4) oranında, masa tenisçiler %0 oranında katılmaktadırlar.

Spor yeteneği alt boyutunda “Diğerleri ise spor aktivitelerine katılmaya gelince en rahat olanlar arasındadırlar” ifadesine voleybolcular %88.9 (f=8) oranında, masa tenisçiler %100 (f=8) oranında katılmaktadırlar.

Spor yeteneği alt boyutunda “Bazı kişiler konu spor etkinliklerine katılma olunca her zaman en iyilerden biri olduklarını hissederler” ifadesine voleybolcular %22.2 (n=2) oranında, masa tenisçiler %12.5 (n=1) oranında katılmaktadırlar.

Spor yeteneği alt boyutunda “Diğerleri yeni spor becerilerini öğrenmede her zaman en hızlılar arasında yer alır” ifadesine voleybolcular %100 (f=9) oranında, masa tenisçiler %100 (f=8) oranında katılmaktadırlar.

Spor yeteneği alt boyutunda “Bazı kişiler fırsat verildiğinde her zaman spor etkinliklerine ilk katılanlardandır.” ifadesine voleybolcular %22.2 (f=2) oranında, masa tenisçiler %12.5 (f=1) oranında katılmaktadırlar.

Fiziksel kondisyon alt boyutunda “Diğerleri her zaman mükemmel bir kondisyon ve fiziksel uygunluğu sağladıklarından kendilerini rahat hissederler.” ifadesine voleybolcular %66.6 (f=6) oranında, masa tenisçiler %87.5 (f=6) oranında katılmaktadırlar.

Fiziksel kondisyon alt boyutunda “Bazı kişiler düzenli ve ağır fiziksel egzersizlerin bazı çeşitlerine katlanabileceklerinden emindirler.” ifadesine voleybolcular %55.5 (f=5) oranında, masa tenisçiler %0 (f=0) oranında katılmaktadırlar.

Fiziksel kondisyon alt boyutunda “Diğerleri her zaman yüksek düzeyde dayanıklılığa ve fiziksel uygunluğa sahiptir.” ifadesine voleybolcular %77.7 (f=7) oranında, masa tenisçiler %87.5 (f=7) oranında katılmaktadırlar.

Fiziksel kondisyon alt boyutunda ‘‘Diğerleri her zaman fiziksel uygunluk ve egzersiz ortamlarında güven ve rahatlık hissederler.’’ ifadesine voleybolcular %88.8 (f=8) oranında, masa tenisçiler %100 (f=8) oranında katılmaktadırlar.

Fiziksel kondisyon alt boyutunda ‘‘Bazı kişiler egzersizleri düzenli sürdürmede ve fiziksel kondisyonu korumadaki yetenekleri hakkında aşırı rahatlık hissederler.’’ ifadesine voleybolcular %22.2 (f=2) oranında, masa tenisçiler %12.5 (f=1) oranında katılmaktadırlar.

Fiziksel kondisyon alt boyutunda ‘‘Bazı kişiler çoğular ile karşılaştırıldıklarında her zaman yüksek düzeyde fiziksel kondisyona sahip olduklarını hissederler.’’ ifadesine voleybolcular %55.5 (f=5) oranında, masa tenisçiler %87.5 (f=7) oranında katılmaktadırlar.

Vücut çekiciliği alt boyutunda ‘‘Bazı kişiler çoğularına göre çekici bir vücuda sahip olduklarını hissederler.’’ ifadesine voleybolcular %44.4 (f=4) oranında, masa tenisçiler %75 (f=6) oranında katılmaktadırlar.

Vücut çekiciliği alt boyutunda ‘‘Bazı kişiler çekici bir vücudun sağlanmasında zorlukları olduğunu hissederler.’’ ifadesine voleybolcular %33.3 (f=3) oranında, masa tenisçiler %100 (f=8) oranında katılmaktadırlar.

Vücut çekiciliği alt boyutunda ‘‘Diğerleri vücut hatlarını belirten giysileri giydiklerinde vücutlarından utanç duymazlar.’’ ifadesine voleybolcular %100 (f=9) oranında, masa tenisçiler %87.5 (f=8) oranında katılmaktadırlar.

Vücut çekiciliği alt boyutunda ‘‘Bazı kişiler fiziki yapılarını çekici olarak kabul ettiklerinden çoğunlukla kendilerini beğenilmeye değer olarak hissederler.’’ ifadesine voleybolcular %66.6 (f=6) oranında, masa tenisçiler %87.5 (f=7) oranında katılmaktadırlar.

Vücut çekiciliği alt boyutunda ‘‘Diğerleri çoğuları ile karşılaştırıldıklarında vücutlarının her zaman mükemmel bir fiziksel görünümde olduğunu hissederler.’’ ifadesine voleybolcular %66.6 (f=6) oranında, masa tenisçiler %62.5 (f=5) oranında katılmaktadırlar.

Vücut çekiciliği alt boyutunda “Bazı kişiler vücutlarının görünüşünden aşırı rahattırlar.” ifadesine voleybolcular %88.8 (f=8) oranında, masa tenisçiler %62.5 (f=5) oranında katılmaktadırlar.

Kuvvet alt boyutunda “Bazı kişiler kendi cinsiyetindeki insanların çoğundan fiziksel olarak daha kuvvetli olduklarını düşünürler.” ifadesine voleybolcular %66.7 (f=6) oranında, masa tenisçiler %100 (f=8) oranında katılmaktadırlar.

Kuvvet alt boyutunda “Bazı kişiler kendi cinsiyetindeki çoğu kişiden kaslarının daha güçlü olduğunu düşünürler.” ifadesine voleybolcular %66.7 (f=6) oranında, masa tenisçiler %87.5 (f=7) oranında katılmaktadırlar.

Kuvvet alt boyutunda “Kuvvet gerektiren ortamlara gelince bazı kişiler ilk katılındırlar.” ifadesine voleybolcular %88.9 (f=8) oranında, masa tenisçiler %37.5 (f=3) oranında katılmaktadırlar.

Kuvvet alt boyutunda “Diğerleri ise fiziksel kuvvetleri konu olunca aşırı derecede rahattırlar.” ifadesine voleybolcular %88.9 (f=8) oranında, masa tenisçiler %75 (f=6) oranında katılmaktadırlar.

Kuvvet alt boyutunda “Bazı kişiler çoğu insanla karşılaştıklarında kendilerinin çok güçlü ve iyi gelişmiş kaslara sahip olduklarını hissederler.” ifadesine voleybolcular %55.5 (f=5) oranında, masa tenisçiler %100 (f=8) oranında katılmaktadırlar.

Kuvvet alt boyutunda “diğerleri fiziksel kuvvet gerektiren durumlarla ilgilenmede en iyiler arasında olduklarını hissederler.” ifadesine voleybolcular %77.8 (f=5) oranında, masa tenisçiler %87.5 (f=8) oranında katılmaktadırlar.

Genel fiziksel yeterlilik alt boyutunda “Bazı kişiler yapabildiklerinden ve kim olduklarından aşırı gurur duyarlar.” ifadesine voleybolcular %50 (n=4) oranında, masa tenisçiler %87.5 (n=7) oranında katılmaktadırlar.

Genel fiziksel yeterlilik alt boyutunda “Diğerleri her zaman fiziksel olarak oldukları görünüşlerinden hoşnutturlar.” ifadesine voleybolcular %66.6 (f=6) oranında, masa tenisçiler %87.5 (f=7) oranında katılmaktadırlar.

Genel fiziksel yeterlilik alt boyutunda ‘‘Diğerleri kendi fiziksel özelliklerinden gerçekten rahat duyguya sahip görünürler.’’ ifadesine voleybolcular %88.9 (f=8) oranında, masa tenisçiler %75 (f=6) oranında katılmaktadırlar

Genel fiziksel yeterlilik alt boyutunda ‘‘Bazı kişiler her zaman kendi fiziksel özellikleri hakkında olumlu hislere sahiptir.’’ ifadesine voleybolcular %66.6 (f=8) oranında, masa tenisçiler %87.5 (f=7) oranında katılmaktadırlar

Genel fiziksel yeterlilik alt boyutunda ‘‘Diğerleri fiziksel özellikleri için her zaman büyük saygı gördüklerine inanırlar.’’ ifadesine voleybolcular %77.8 (f=7) oranında, masa tenisçiler %62.5 (f=5) oranında katılmaktadırlar.

Genel fiziksel yeterlilik alt boyutunda ‘‘Bazı kişiler fiziksel olarak buldukları hallerinden aşırı hoşnutluk duyarlar.’’ ifadesine voleybolcular %55.5 (f=5) oranında, masa tenisçiler %50 (f=4) oranında katılmaktadırlar.

Tablo 9: Badminton Ve Kürekçilerin Fiziksel Benlik Algı Düzeylerinin Dağılımı

| BOYUT | SORU | BADMİNTON | | | | | | | | KÜREK | | | | | | | |
|---------------------------|------|-----------|------|---|------|---|------|---|------|-------|------|----|------|----|------|----|------|
| | | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | |
| | | F | % | F | % | F | % | F | % | F | % | F | % | F | % | F | % |
| SPOR YETENEĞİ | 1 | 1 | 10,0 | 2 | 20,0 | 3 | 30,0 | 4 | 40,0 | 1 | 3,6 | 3 | 10,7 | 15 | 53,6 | 9 | 32,1 |
| | 6 | 1 | 10,0 | 0 | 0,0 | 7 | 70,0 | 2 | 20,0 | 13 | 46,4 | 11 | 39,3 | 4 | 14,3 | 0 | 0,0 |
| | 11 | 1 | 10,0 | 1 | 10,0 | 2 | 20,0 | 6 | 60,0 | 1 | 3,6 | 1 | 3,6 | 15 | 53,6 | 11 | 39,3 |
| | 16 | 5 | 50,0 | 4 | 40,0 | 1 | 10,0 | 0 | 0,0 | 13 | 46,4 | 13 | 46,4 | 2 | 7,1 | 0 | 0,0 |
| | 21 | 0 | 0,0 | 3 | 30,0 | 3 | 30,0 | 4 | 40,0 | 0 | 0,0 | 2 | 7,1 | 20 | 71,4 | 6 | 21,4 |
| | 26 | 4 | 40,0 | 3 | 30,0 | 3 | 30,0 | 0 | 0,0 | 15 | 53,6 | 10 | 35,7 | 1 | 3,6 | 2 | 7,1 |
| FİZİKSEL KONDİSYON | 2 | 0 | 0,0 | 4 | 40,0 | 3 | 30,0 | 3 | 30,0 | 0 | 0,0 | 4 | 14,3 | 12 | 42,9 | 12 | 42,9 |
| | 7 | 5 | 50,0 | 3 | 30,0 | 1 | 10,0 | 1 | 10,0 | 19 | 67,9 | 7 | 25,0 | 1 | 3,6 | 1 | 3,6 |
| | 12 | 4 | 40,0 | 4 | 40,0 | 2 | 20,0 | 0 | 0,0 | 1 | 3,6 | 1 | 3,6 | 16 | 57,1 | 10 | 35,7 |
| | 17 | 4 | 40,0 | 1 | 10,0 | 4 | 40,0 | 1 | 10,0 | 0 | 0,0 | 1 | 3,6 | 19 | 67,9 | 8 | 28,6 |
| | 22 | 2 | 20,0 | 4 | 40,0 | 4 | 40,0 | 0 | 0,0 | 15 | 53,6 | 12 | 42,9 | 1 | 3,6 | 0 | 0,0 |
| | 27 | 2 | 20,0 | 1 | 10,0 | 3 | 30,0 | 4 | 40,0 | 9 | 32,1 | 11 | 39,3 | 5 | 17,9 | 3 | 10,7 |
| VÜCUT ÇEKİCİLİĞİ | 3 | 1 | 10,0 | 1 | 10,0 | 1 | 10,0 | 7 | 70,0 | 10 | 35,7 | 8 | 28,6 | 7 | 25,0 | 3 | 10,7 |
| | 8 | 6 | 60,0 | 2 | 20,0 | 1 | 10,0 | 1 | 10,0 | 12 | 42,9 | 10 | 35,7 | 3 | 10,7 | 3 | 10,7 |
| | 13 | 1 | 10,0 | 1 | 10,0 | 6 | 60,0 | 2 | 20,0 | 0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 13 | 46,4 | 15 | 53,6 |
| | 18 | 0 | 0,0 | 2 | 20,0 | 7 | 70,0 | 1 | 10,0 | 4 | 14,3 | 10 | 35,7 | 7 | 25,0 | 7 | 25,0 |
| | 23 | 4 | 40,0 | 4 | 40,0 | 1 | 10,0 | 1 | 10,0 | 3 | 10,7 | 10 | 35,7 | 10 | 35,7 | 5 | 17,9 |
| | 28 | 1 | 10,0 | 0 | 0,0 | 8 | 80,0 | 1 | 10,0 | 13 | 46,4 | 14 | 50,0 | 0 | 0,0 | 1 | 3,6 |
| KUVVET | 4 | 1 | 10,0 | 2 | 20,0 | 6 | 60,0 | 1 | 10,0 | 12 | 42,9 | 13 | 46,4 | 2 | 7,1 | 1 | 3,6 |
| | 9 | 4 | 40,0 | 5 | 50,0 | 1 | 10,0 | 0 | 0,0 | 15 | 53,6 | 10 | 35,7 | 2 | 7,1 | 1 | 3,6 |
| | 14 | 6 | 60,0 | 2 | 20,0 | 2 | 20,0 | 0 | 0,0 | 19 | 67,9 | 8 | 28,6 | 0 | 0,0 | 1 | 3,6 |
| | 19 | 1 | 10,0 | 3 | 30,0 | 3 | 30,0 | 3 | 30,0 | 0 | 0,0 | 2 | 7,1 | 13 | 46,4 | 13 | 46,4 |
| | 24 | 1 | 10,0 | 5 | 50,0 | 3 | 30,0 | 1 | 10,0 | 14 | 50,0 | 7 | 25,0 | 6 | 21,4 | 1 | 3,6 |
| | 29 | 2 | 20,0 | 2 | 20,0 | 3 | 30,0 | 3 | 30,0 | 1 | 3,6 | 3 | 10,7 | 13 | 46,4 | 11 | 39,3 |
| GENEL FİZİKSEL YETERLİLİK | 5 | 5 | 50,0 | 2 | 20,0 | 2 | 20,0 | 1 | 10,0 | 9 | 32,1 | 14 | 50,0 | 5 | 17,9 | 0 | 0,0 |
| | 10 | 2 | 20,0 | 2 | 20,0 | 5 | 50,0 | 1 | 10,0 | 5 | 17,9 | 8 | 28,6 | 11 | 39,3 | 4 | 14,3 |
| | 15 | 1 | 10,0 | 2 | 20,0 | 7 | 70,0 | 0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 2 | 7,1 | 17 | 60,7 | 9 | 32,1 |
| | 20 | 1 | 10,0 | 2 | 20,0 | 6 | 60,0 | 1 | 10,0 | 15 | 53,6 | 11 | 39,3 | 2 | 7,1 | 0 | 0,0 |
| | 25 | 3 | 30,0 | 5 | 50,0 | 2 | 20,0 | 0 | 0,0 | 6 | 21,4 | 10 | 35,7 | 7 | 25,0 | 5 | 17,9 |
| | 30 | 1 | 10,0 | 1 | 10,0 | 3 | 30,0 | 5 | 50,0 | 10 | 35,7 | 16 | 57,1 | 1 | 3,6 | 1 | 3,6 |

Tablo 9 incelendiğinde spor yeteneği alt boyutunda ‘‘Diğerleri bütün sporlarda kendilerini gerçekten iyi hissederler’’ ifadesine badmintoncular %70 (f=7) oranında, kürekçiler %85.7 (f=24) oranında katılmaktadırlar.

Spor yeteneği alt boyutunda ‘‘Bazı kişiler konu atletik yeteneğe geldiğinde en iyilerden birisi olduklarını düşünürler’’ ifadesine badmintoncular %90 (f=9) oranında, kürekçiler %14.3 (f=4) oranında katılmaktadırlar.

Spor yeteneği alt boyutunda ‘‘Diğerleri ise spor aktivitelerine katılmaya gelince en rahat olanlar arasındadırlar’’ ifadesine badmintoncular %80 (f=8) oranında, kürekçiler %92.9 (f=26) oranında katılmaktadırlar.

Spor yeteneği alt boyutunda ‘‘Bazı kişiler konu spor etkinliklerine katılma olunca her zaman en iyilerden biri olduklarını hissederler’’ ifadesine badmintoncular %10 (f=1) oranında, kürekçiler %7.1 (f=2) oranında katılmaktadırlar.

Spor yeteneği alt boyutunda ‘‘Diğerleri yeni spor becerilerini öğrenmede her zaman en hızlılar arasında yer alır’’ ifadesine badmintoncular %70 (f=7) oranında, kürekçiler %92.8 (f=26) oranında katılmaktadırlar.

Spor yeteneği alt boyutunda ‘‘Bazı kişiler fırsat verildiğinde her zaman spor etkinliklerine ilk katılanlardandır.’’ ifadesine badmintoncular %30 (f=3) oranında, kürekçiler %10.7 (f=3) oranında katılmaktadırlar.

Fiziksel kondisyon alt boyutunda ‘‘Diğerleri her zaman mkemmел bir kondisyon ve fiziksel uygunluğu sağladıklarından kendilerini rahat hissederler.’’ ifadesine badmintoncular %60 (f=6) oranında, kürekçiler %85.8 (f=24) oranında katılmaktadırlar.

Fiziksel kondisyon alt boyutunda ‘‘Bazı kişiler düzenli ve ağır fiziksel egzersizlerin bazı çeşitlerine katlanabileceklerinden emindirler.’’ ifadesine badmintoncular %20 (f=2) oranında, kürekçiler %7.2 (f=2) oranında katılmaktadırlar.

Fiziksel kondisyon alt boyutunda ‘‘Diğerleri her zaman yüksek düzeyde dayanıklılığa ve fiziksel uygunluğu sahiptir.’’ badmintoncular %20 (f=2) oranında, kürekçiler %92.8 (f=26) oranında katılmaktadırlar.

Fiziksel kondisyon alt boyutunda ‘‘Diğerleri her zaman fiziksel uygunluk ve egzersiz ortamlarında güven ve rahatlık hissederler.’’ ifadesine badmintoncular %50 (f=5) oranında, kürekçiler %96.5 (f=27) oranında katılmaktadırlar.

Fiziksel kondisyon alt boyutunda ‘‘Bazı kişiler egzersizleri düzenli sürdürmede ve fiziksel kondisyonu korumadaki yetenekleri hakkında aşırı rahatlık hissederler.’’ ifadesine badmintoncular %40 (f=4) oranında, kürekçiler %3.6 (f=1) oranında katılmaktadırlar.

Fiziksel kondisyon alt boyutunda ‘‘Bazı kişiler çoğular ile karşılaştırıldıklarında her zaman yüksek düzeyde fiziksel kondisyona sahip olduklarını hissederler.’’ ifadesine badmintoncular %30 (f=3) oranında, kürekçiler %71.4 (f=20) oranında katılmaktadırlar.

Vücut çekiciliği alt boyutunda ‘‘Bazı kişiler çoğularına göre çekici bir vücuda sahip olduklarını hissederler.’’ ifadesine badmintoncular %20 (f=2) oranında, kürekçiler %64.3 (f=20) oranında katılmaktadırlar.

Vücut çekiciliği alt boyutunda ‘‘Bazı kişiler çekici bir vücudun sağlanmasında zorlukları olduğunu hissederler.’’ ifadesine badmintoncular %80 (f=8) oranında, kürekçiler %78.6 (f=20) oranında katılmaktadırlar.

Vücut çekiciliği alt boyutunda ‘‘Diğerleri vücut hatlarını belirten giysileri giydiklerinde vücutlarından utanç duymazlar.’’ ifadesine badmintoncular %80 (f=8) oranında, kürekçiler %100 (f=28) oranında katılmaktadırlar.

Vücut çekiciliği alt boyutunda ‘‘Bazı kişiler fiziki yapılarını çekici olarak kabul ettiklerinden çoğunlukla kendilerini beğenilmeye değer olarak hissederler.’’ ifadesine badmintoncular %20 (f=2) oranında, kürekçiler %100 (f=28) oranında katılmaktadırlar.

Vücut çekiciliği alt boyutunda ‘‘Diğerleri çoğuları ile karşılaştırıldıklarında vücutlarının her zaman mükemmel bir fiziksel görünümde olduğunu hissederler.’’ ifadesine badmintoncular %20 (f=2) oranında, kürekçiler %53.6 (f=15) oranında katılmaktadırlar.

Vücut çekiciliği alt boyutunda “Bazı kişiler vücutlarının görünüşünden aşırı rahattırlar.” ifadesine badmintoncular %10 (f=1) oranında, kürekçiler %96.4 (f=27) oranında katılmaktadırlar.

Kuvvet alt boyutunda “Bazı kişiler kendi cinsiyetindeki insanların çoğundan fiziksel olarak daha kuvvetli olduklarını düşünürler.” ifadesine badmintoncular %30 (f=3) oranında, kürekçiler %89.3 (f=25) oranında katılmaktadırlar.

Kuvvet alt boyutunda “Bazı kişiler kendi cinsiyetindeki çoğu kişiden kaslarının daha güçlü olduğunu düşünürler.” ifadesine badmintoncular %90 (f=9) oranında, kürekçiler %92.3 (f=25) oranında katılmaktadırlar.

Kuvvet alt boyutunda “Kuvvet gerektiren ortamlara gelince bazı kişiler ilk katılındırlar.” ifadesine badmintoncular %80 (f=8) oranında, kürekçiler %96.5 (f=27) oranında katılmaktadırlar.

Kuvvet alt boyutunda “Diğerleri ise fiziksel kuvvetleri konu olunca aşırı derecede rahattırlar.” ifadesine badmintoncular %60 (f=6) oranında, kürekçiler %92.8 (f=27) oranında katılmaktadırlar.

Kuvvet alt boyutunda “Bazı kişiler çoğu insanla karşılaştıklarında kendilerinin çok güçlü ve iyi gelişmiş kaslara sahip olduklarını hissederler.” ifadesine badmintoncular %60 (n=6) oranında, kürekçiler %75 (n=21) oranında katılmaktadırlar.

Kuvvet alt boyutunda “diğerleri fiziksel kuvvet gerektiren durumlarla ilgilenmede en iyiler arasında olduklarını hissederler.” ifadesine badmintoncular %60 (f=6) oranında, kürekçiler %85.7 (f=24) oranında katılmaktadırlar.

Genel fiziksel yeterlilik alt boyutunda “Bazı kişiler yapabildiklerinden ve kim olduklarından aşırı gurur duyarlar.” ifadesine badmintoncular %70 (f=7) oranında, kürekçiler %82.1 (f=23) oranında katılmaktadırlar.

Genel fiziksel yeterlilik alt boyutunda “Diğerleri her zaman fiziksel olarak oldukları görünüşlerinden hoşnutturlar.” ifadesine badmintoncular %60 (f=6) oranında, kürekçiler %53.6 (f=15) oranında, katılmaktadırlar

Genel fiziksel yeterlilik alt boyutunda ‘‘Diğerleri kendi fiziksel özelliklerinden gerçekten rahat duyguya sahip görünürler.’’ ifadesine badmintoncular %70 (f=7) oranında, kürekçiler %92.8 (f=26) oranında katılmaktadırlar

Genel fiziksel yeterlilik alt boyutunda ‘‘Bazı kişiler her zaman kendi fiziksel özellikleri hakkında olumlu hislere sahiptir.’’ ifadesine badmintoncular %30 (f=3) oranında, kürekçiler %92.9 (f=26) oranında katılmaktadırlar

Genel fiziksel yeterlilik alt boyutunda ‘‘Diğerleri fiziksel özellikleri için her zaman büyük saygı gördüklerine inanırlar.’’ ifadesine badmintoncular %20 (f=2) oranında, kürekçiler %42.9 (f=12) oranında katılmaktadırlar.

Genel fiziksel yeterlilik alt boyutunda ‘‘Bazı kişiler fiziksel olarak buldukları hallerinden aşırı hoşnutluk duyarlar.’’ ifadesine badmintoncular %20 (f=2) oranında, kürekçiler %92.8 (f=26) oranında katılmaktadırlar.

Tablo 10: Karatecilerin Fiziksel Benlik Algı Düzeylerinin Dağılımı

| BOYUT | SORU | KARATE | | | | | | | |
|---------------------------|------|--------|------|---|------|---|------|---|------|
| | | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | |
| | | F | % | F | % | F | % | F | % |
| SPOR YETENEĞİ | 1 | 1 | 10,0 | 3 | 30,0 | 3 | 30,0 | 3 | 30,0 |
| | 6 | 1 | 11,1 | 5 | 55,6 | 2 | 22,2 | 1 | 11,1 |
| | 11 | 0 | 0,0 | 4 | 44,4 | 3 | 33,3 | 2 | 22,2 |
| | 16 | 2 | 22,2 | 3 | 33,3 | 4 | 44,4 | 0 | 0,0 |
| | 21 | 0 | 0,0 | 3 | 33,3 | 5 | 55,6 | 1 | 11,1 |
| | 26 | 2 | 22,2 | 6 | 66,7 | 0 | 0,0 | 1 | 11,1 |
| FİZİKSEL KONDİSYON | 2 | 0 | 0,0 | 2 | 22,2 | 4 | 44,4 | 3 | 33,3 |
| | 7 | 6 | 66,7 | 3 | 33,3 | 0 | 0,0 | 0 | 0,0 |
| | 12 | 1 | 11,1 | 3 | 33,3 | 3 | 33,3 | 2 | 22,2 |
| | 17 | 0 | 0,0 | 2 | 22,2 | 5 | 55,6 | 2 | 22,2 |
| | 22 | 5 | 55,6 | 3 | 33,3 | 0 | 0,0 | 1 | 11,1 |
| | 27 | 3 | 33,3 | 2 | 22,2 | 3 | 33,3 | 1 | 11,1 |
| VÜCUT ÇEKİCİLİĞİ | 3 | 0 | 0,0 | 1 | 11,1 | 6 | 66,7 | 2 | 22,2 |
| | 8 | 5 | 55,6 | 3 | 33,3 | 1 | 11,1 | 0 | 0,0 |
| | 13 | 1 | 11,1 | 1 | 11,1 | 3 | 33,3 | 4 | 44,4 |
| | 18 | 0 | 0,0 | 4 | 44,4 | 4 | 44,4 | 1 | 11,1 |
| | 23 | 1 | 11,1 | 2 | 22,2 | 5 | 55,6 | 1 | 11,1 |
| | 28 | 1 | 11,1 | 4 | 44,4 | 4 | 44,4 | 0 | 0,0 |
| KUVVET | 4 | 1 | 11,1 | 5 | 55,6 | 3 | 33,3 | 0 | 0,0 |
| | 9 | 2 | 22,2 | 2 | 22,2 | 5 | 55,6 | 0 | 0,0 |
| | 14 | 4 | 44,4 | 3 | 33,3 | 2 | 22,2 | 0 | 0,0 |
| | 19 | 0 | 0,0 | 2 | 22,2 | 5 | 55,6 | 2 | 22,2 |
| | 24 | 1 | 11,1 | 5 | 55,6 | 2 | 22,2 | 1 | 11,1 |
| | 29 | 0 | 0,0 | 2 | 22,2 | 5 | 55,6 | 2 | 22,2 |
| GENEL FİZİKSEL YETERLİLİK | 5 | 0 | 0,0 | 2 | 22,2 | 2 | 22,2 | 5 | 55,6 |
| | 10 | 1 | 11,1 | 2 | 22,2 | 2 | 22,2 | 4 | 44,4 |
| | 15 | 1 | 11,1 | 1 | 11,1 | 5 | 55,6 | 2 | 22,2 |
| | 20 | 1 | 11,1 | 5 | 55,6 | 2 | 22,2 | 1 | 11,1 |
| | 25 | 2 | 22,2 | 4 | 44,4 | 3 | 33,3 | 0 | 0,0 |
| | 30 | 2 | 22,2 | 7 | 77,8 | 0 | 0,0 | 0 | 0,0 |

Tablo 10 incelendiğinde spor yeteneği alt boyutunda ‘‘Diğerleri bütün sporlarda kendilerini gerçekten iyi hissederler’’ ifadesine karateciler %60 (f=6) oranında katılmaktadırlar.

Spor yeteneği alt boyutunda ‘‘Bazı kişiler konu atletik yeteneğe geldiğinde en iyilerden birisi olduklarını düşünürler’’ ifadesine karateciler %33.3 (f=3) oranında katılmaktadırlar.

Spor yeteneği alt boyutunda ‘‘Diğerleri ise spor aktivitelerine katılmaya gelince en rahat olanlar arasındadırlar’’ ifadesine karateciler %55.5 (f=5) oranında katılmaktadırlar.

Spor yeteneği alt boyutunda ‘‘Bazı kişiler konu spor etkinliklerine katılma olunca her zaman en iyilerden biri olduklarını hissederler’’ ifadesine karateciler %44.4 (f=4) oranında katılmaktadırlar.

Spor yeteneği alt boyutunda ‘‘Diğerleri yeni spor becerilerini öğrenmede her zaman en hızlılar arasında yer alır’’ ifadesine karateciler %66.7 (f=6) oranında katılmaktadırlar.

Spor yeteneği alt boyutunda ‘‘Bazı kişiler fırsat verildiğinde her zaman spor etkinliklerine ilk katılanlardandır.’’ ifadesine karateciler %11.1 (f=1) oranında katılmaktadırlar.

Fiziksel kondisyon alt boyutunda ‘‘Diğerleri her zaman mkemmел bir kondisyon ve fiziksel uygunluğu sağladıklarından kendilerini rahat hissederler.’’ ifadesine karateciler %77.7 (f=7) oranında katılmaktadırlar.

Fiziksel kondisyon alt boyutunda ‘‘Bazı kişiler düzenli ve ağır fiziksel egzersizlerin bazı çeşitlerine katlanabileceklerinden emindirler.’’ ifadesine karateciler %0 (f=0) oranında katılmaktadırlar.

Fiziksel kondisyon alt boyutunda ‘‘Diğerleri her zaman yüksek düzeyde dayanıklılığa ve fiziksel uygunluğa sahiptir.’’ ifadesine karateciler %55.5 (f=5) oranında katılmaktadırlar.

Fiziksel kondisyon alt boyutunda ‘‘Diğerleri her zaman fiziksel uygunluk ve egzersiz ortamlarında güven ve rahatlık hissederler.’’ ifadesine karateciler %77.8 (f=7) oranında katılmaktadırlar.

Fiziksel kondisyon alt boyutunda ‘‘Bazı kişiler egzersizleri düzenli sürdürmede ve fiziksel kondisyonu korumadaki yetenekleri hakkında aşırı rahatlık hissederler.’’ ifadesine karateciler %11.1 (f=1) oranında katılmaktadırlar.

Fiziksel kondisyon alt boyutunda ‘‘Bazı kişiler çoğular ile karşılaştırıldıklarında her zaman yüksek düzeyde fiziksel kondisyona sahip olduklarını hissederler.’’ ifadesine karateciler %55.5 (f=5) oranında katılmaktadırlar.

Vücut çekiciliği alt boyutunda ‘‘Bazı kişiler çoğularına göre çekici bir vücuda sahip olduklarını hissederler.’’ ifadesine karateciler %11.1 (f=5) oranında katılmaktadırlar.

Vücut çekiciliği alt boyutunda ‘‘Bazı kişiler çekici bir vücudun sağlanmasında zorlukları olduğunu hissederler.’’ ifadesine karateciler %88.9 (f=8) oranında katılmaktadırlar.

Vücut çekiciliği alt boyutunda ‘‘Diğerleri vücut hatlarını belirten giysileri giydiklerinde vücutlarından utanç duymazlar.’’ ifadesine karateciler %77.7 (f=7) oranında katılmaktadırlar.

Vücut çekiciliği alt boyutunda ‘‘Bazı kişiler fiziki yapılarını çekici olarak kabul ettiklerinden çoğunlukla kendilerini beğenilmeye değer olarak hissederler.’’ ifadesine karateciler %33.3 (f=3) oranında katılmaktadırlar.

Vücut çekiciliği alt boyutunda ‘‘Diğerleri çoğuları ile karşılaştırıldıklarında vücutlarının her zaman mükemmel bir fiziksel görünümde olduğunu hissederler.’’ ifadesine karateciler %66.7 (f=3) oranında katılmaktadırlar.

Vücut çekiciliği alt boyutunda ‘‘Bazı kişiler vücutlarının görünüşünden aşırı rahattırlar.’’ ifadesine karateciler %55.5 (f=5) oranında katılmaktadırlar.

Kuvvet alt boyutunda ‘‘Bazı kişiler kendi cinsiyetindeki insanların çoğundan fiziksel olarak daha kuvvetli olduklarını düşünürler.’’ ifadesine karateciler %66.7 (f=6) oranında katılmaktadırlar.

Kuvvet alt boyutunda “Bazı kişiler kendi cinsiyetindeki çoğu kişiden kaslarının daha güçlü olduğunu düşünürler.” ifadesine karateciler %44.4 (f=4) oranında katılmaktadırlar.

Kuvvet alt boyutunda “Kuvvet gerektiren ortamlara gelince bazı kişiler ilk katılındırlar.” ifadesine karateciler %77.7 (f=7) oranında katılmaktadırlar.

Kuvvet alt boyutunda “Diğerleri ise fiziksel kuvvetleri konu olunca aşırı derecede rahattırlar.” ifadesine karateciler %77.8 (f=7) oranında katılmaktadırlar.

Kuvvet alt boyutunda “Bazı kişiler çoğu insanla karşılaştıklarında kendilerinin çok güçlü ve iyi gelişmiş kaslara sahip olduklarını hissederler.” ifadesine karateciler %66.7 (f=6) oranında katılmaktadırlar.

Kuvvet alt boyutunda “diğerleri fiziksel kuvvet gerektiren durumlarla ilgilenmede en iyiler arasında olduklarını hissederler.” ifadesine karateciler %77.8 (f=7) oranında katılmaktadırlar.

Genel fiziksel yeterlilik alt boyutunda “Bazı kişiler yapabildiklerinden ve kim olduklarından aşırı gurur duyarlar.” ifadesine karateciler %22.2 (f=7) oranında katılmaktadırlar.

Genel fiziksel yeterlilik alt boyutunda “Diğerleri her zaman fiziksel olarak oldukları görünüşlerinden hoşnutturlar.” ifadesine karateciler %66.6(f=6) oranında katılmaktadırlar

Genel fiziksel yeterlilik alt boyutunda “Diğerleri kendi fiziksel özelliklerinden gerçekten rahat duyguya sahip görünürler.” ifadesine karateciler %77.8 (f=7) oranında katılmaktadırlar

Genel fiziksel yeterlilik alt boyutunda “Bazı kişiler her zaman kendi fiziksel özellikleri hakkında olumlu hislere sahiptir.” ifadesine karateciler %66.7 (f=6) oranında katılmaktadırlar

Genel fiziksel yeterlilik alt boyutunda “Diğerleri fiziksel özellikleri için her zaman büyük saygı gördüklerine inanırlar.” ifadesine karateciler %33.3 (f=3) oranında katılmaktadırlar.

Genel fiziksel yeterlilik alt boyutunda ‘‘Bazı kişiler fiziksel olarak buldukları hallerinden aşırı hoşnutluk duyarlar.’’ ifadesine karateciler %100 (f=9) oranında katılmaktadırlar.

Tablo 11: Branşlara göre, fiziksel benlik algısını oluşturan öğelerin dağılımı (%)

| | Voleybol | Masa Tenisi | Badminton | Kürek | Karate |
|----------------------------------|-----------------|--------------------|------------------|--------------|---------------|
| Spor Yeteneği | 79.63 | 95.83 | 65 | 89.88 | 65.45 |
| Fiziksel Kondisyon | 74.07 | 91.07 | 50 | 89.29 | 75.93 |
| Vücut Çekiciliği | 66.67 | 79.17 | 38.33 | 73.81 | 57.41 |
| Kuvvet | 74.07 | 81.25 | 63.33 | 88.10 | 68.52 |
| Genel Fiziksel Yeterlilik | 67.92 | 75 | 45 | 76.19 | 61.11 |

Tablo 11 incelendiğinde Spor yeteneği alt boyutunda sorulmuş olan tüm sorulara voleybolcular %79.63 oranında, masa tenisçiler % 95.83 oranında, badmintoncular %65 oranında, kürekçiler %89.88 oranında ve karateciler % 65.45 oranında olumlu yanıt vermişlerdir.

Fiziksel Kondisyon alt boyutunda sorulmuş olan tüm sorulara voleybolcular %74.07 oranında, masa tenisçiler % 91.07 oranında, badmintoncular %50 oranında, kürekçiler %89.29 oranında ve karateciler % 75.93 oranında olumlu yanıt vermişlerdir.

Vücut Çekiciliği alt boyutunda sorulmuş olan tüm sorulara voleybolcular %66.67 oranında, masa tenisçiler % 79.17 oranında, badmintoncular %38.33 oranında, kürekçiler %73.81 oranında ve karateciler % 57.41 oranında olumlu yanıt vermişlerdir.

Kuvvet alt boyutunda sorulmuş olan tüm sorulara voleybolcular %74.07 oranında, masa tenisçiler % 81.25 oranında, badmintoncular %63.33 oranında, kürekçiler % 88.10 oranında ve karateciler % 68.52 oranında olumlu yanıt vermişlerdir.

Genel Fiziksel Yeterlilik alt boyutunda sorulmuş olan tüm sorulara voleybolcular %67.92 oranında, masa tenisçiler % 75 oranında, badmintoncular %45 oranında, kürekçiler %76.19 oranında ve karateciler % 61.11 oranında olumlu yanıt vermişlerdir.

Tablo 12: Branşlara göre olumlu fiziksel benlik algısı dağılımları (%)

| | Voleybol | Masa Tenisi | Badminton | Kürek | Karate |
|-------------------------------|-----------------|--------------------|------------------|--------------|---------------|
| Fiziksel Benlik Algısı | 72.49 | 84.68 | 52.33 | 83.45 | 65.68 |

Tablo 12 deki Fiziksel Benlik Algısı boyutundaki branşlara göre dağılım da voleybolcular %72.49 oranında, Masa Tenisçiler %84.68 oranında, Badmintoncular %52.33 oranında, Kürekçiler %83.45 oranında ve karateciler ise %65.68 oranında olumlu yanıt verdikleri görülmüştür.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmaya katılan 64 sporcunun %81.5'i (n=52) 25 yaş altında olduğu, %18.5'ininde(n=12) 25 yaş üzerinde olduğu görülmektedir.(Tablo 1.)

Araştırma kapsamında ki 64 sporcunun 28'i bayan, 36'sı erkektir. Araştırmamızın %43,8'i bayan, %56,3'ü ise erkek sporcuların oluşturduğu görülmektedir.(Tablo 2.)

Araştırmaya katılan 64 sporcunun 43.9'u (n=28) 6 antrenman ve altı, %56.1'i (n=36) ise 7 ve üzeri sayıda antrenman yaptığı görülmektedir.(Tablo 3.)

Araştırmaya kapsamındaki sporcuların, 53'ü İstanbul, Ankara, Bursa ve Sakarya illerinden, 12'sinin ise diğer illerden olduğu görülmektedir. Araştırmamızın %81,3'ünü İstanbul, Ankara, Bursa ve Sakarya illerinden olan sporcuların, %18.7'sini ise diğer illerden gelen sporcuların oluşturduğu görülmektedir.(Tablo 4.)

Araştırmaya katılan sporcuların, 9'u voleybol, 8'i masa tenisi, 10'u badminton, 28'i kürek ve 9'u karate sporcusundan oluşmaktadır. Araştırmamızın %14.1'ini voleybolcular, %12.5'ini masa tenisçiler, %15.6'sını badmintoncular, %43.8'ini kürekçiler, %14.1'ini karateciler oluşturduğu görülmektedir.(Tablo 5.)

Araştırmaya katılan sporcuların %64.4'ü (n=41)1.80 cm. in altında, %35.6'sının ise 1.80 cm. ve üzerinde olduğu görülmektedir.(Tablo 7.)

Araştırmamıza katılan sporcuların %91.1'inin 85 kg. ve altında, %8.9'unun ise 85 kg'ın altında olduğu görülmektedir. (Tablo 8.)

Spor yeteneği alt boyutunda masa tenisçilerin diğer branşlara göre daha olumlu fiziksel benlik algısına sahip olmalarının nedeni; yaş ortalamalarının diğer branşlara göre yüksek olması ve buna dayalı olarak daha fazla tecrübeye ve antrenman yaşına sahip olmaları gösterilebilir.

Fiziksel kondisyon alt boyutunda masa tenisçilerin diğer branşlara göre daha olumlu fiziksel benlik algısına sahip olmalarının nedeni olarak masa tenisinin gerektirdiği genel kondisyon ihtiyacının diğer branşlara nazaran daha düşük olması ve yine antrenman yaşının daha yüksek olması gösterilebilir.

Vücut çekiciliği alt boyutunda masa tenişçilerin diğer branşlara göre daha fazla olumlu fiziksel benlik algısına sahip olmaları, yaş ortalamalarının diğer branşlara nazaran yüksek olması dolayısıyla vücut tiplerinin oturmuş olması ve diğer branşlarda ergenlik döneminde çok sayıda sporcuların bulunması ve bu dönemin özel durumu ile açıklanabilir.

Kuvvet alt boyutunda kürekçilerin diğer branşlara göre daha fazla olumlu fiziksel benlik algılarına sahip olmalarının nedenleri arasında, sporcuların haftalık yaptıkları antrenman sayısının fazla olması, branşlarının diğer branşlara nazaran daha ağır olması ve antrenmanlardaki kuvvet çalışması oranının diğer branşlara oranla daha fazla olmasıyla açıklanabilir.

Genel fiziksel yeterlilik alt boyutunda kürekçilerin diğer branşlara göre daha fazla olumlu fiziksel benlik algısına sahip olmalarının nedeni olarak yaptıkları antrenman sayısını ve branşının özel durumunu gösterebiliriz.

Aşçı'nın (2004) yaptığı çalışmada spor yapanlarla yapmayanlar karşılaştırıldığında spor yapanların yapmayanlara oranla kendini fiziksel algılamalarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Aynı konuda Orhan'ın (2005) yapmış olduğu çalışmada spor yapan ve yapmayan ergenlerin durumu irdelenmiş ve spor yapan ergenlerin tüm boyutları ile fiziksel benlik algılarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmamızda da spor branşlarından bazılarının kişinin fiziksel benlik algısını diğer branşlara nazaran daha üst seviyelere çıkardığı görülmektedir.

Direnfield (2003) çocukların öz güven duygularının gelişiminde, uygun kilo ve olumlu beden imajının belirleyici bir rol oynadığını bildirmektedir. Çocukluk ve ergenlik yıllarında nasıl göründükleri onlar için çok önemlidir. Bu dönemde fiziksel görünümleri ile ilgili olumsuz sözler söylemek, başkalarıyla kıyaslamak, aşağılmak veya alay etmek, ona ancak fiziksel olarak çekici olduğunda sevinebilir olduğu mesajını vermek, çocukların fiziksel görünümüne ilişkin olumsuz benlik imajı geliştirmelerine neden olur. Olumsuz benlik imajı ise öz güveni olumsuz yönde etkiler (Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2004).

Ulusların geleceği, yetişmiş ve yetişmekte olan gençlerin fiziksel ve ruhsal olgunluğuna bağlıdır. Uygarlık, gençliğe verilen önem ve bu önemle bağlantılı olarak,

ona verilen eğitimin başarısına dayanır. Eğitimden beklenen, bireylerin gizil güçlerini ve yeteneklerini ortaya çıkarmak, en üst düzeyde geliştirilmesine yardım etmektir. Eğitim, bu işlevini bireyleri fiziksel, zihinsel, duygusal ve toplumsal boyutlarda bir bütün olarak ele alıp yerine getirir. (<http://www.gefad.gazi.edu.tr>, 27.05.2007).

ÖNERİLER

Gökdoğan'ın (1988), yaptığı araştırmada sportif etkinliklere katılmanın bedene olan ilgiyi artırdığını, ergenin psikolojik ve toplumsal gelişimini olumlu yönde etkilediğini ve beden imajından doyum sağladığını saptamıştır. Bedenden sağlanan doyum düzeyi ile ergenin kendine güveni ve kişilerarası ilişkiler arasında bağıntı vardır. Spor yapmak, bedensel etkinlikte bulunmak, bedeni eğitmek, değişen bedeni kabul etmedeki zorlukları gidererek kişinin değişen bedenine uyum sağlaması kolaylaşır. Shortz (1986), sportif etkinlikte bulunmanın bedene olan ilgiyi artırdığını, beden imajı ve kendini gerçekleştirilmeye yardım ettiğini vurgulamıştır (<http://www.gefad.gazi.edu.tr>, 27.05.2007)

Yapılan çalışmalarda sporun, kişinin fiziksel benlik algısını yükselttiği bilinmektedir. Bizim araştırmamızda göstermektedir ki, sporun fiziksel benlik algısına etkileri branşlara göre de farklılıklar gösterdiği görülmektedir.

Sonuç olarak; yaptığımız çalışmada masa teniştirin ve kürekçilerin fiziksel benlik algı düzeylerinin diğer branşlara nazaran daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu çalışma bir öğretmen, ebeveyn ve çalıştırıcı olarak bize çocukların olumlu bir benlik algısı kazanabilmeleri anlamında yönelmeleri gereken spor branşları hakkında bilgi vermektedir.

Araştırmamızdan çıkan sonuçlar doğrultusunda eğitim sistemimiz de beden eğitimi derslerinde masa tenisi branşının kişinin fiziksel benlik algısına yaptığı etkili katkı göz önünde bulundurularak, bu branşın okullarda yaygınlaşması sağlanarak, öğrencilerin bu branşa yönlendirilmeleri sağlanabilir.

Fiziksel benlik algısına yaptığı katkı göz önünde bulundurularak, çocuklarımızın olumlu bir benlik algısına sahip, kendisiyle barışık bireyler olarak yetişmesine katkı sağlaması bakımından ve ülkemizin koşullarının da bu spor branşına uygun olması göz önünde bulundurularak kürek sporunun yaygınlaşması için gerekli çalışmalar yapılabilir.

Çalıştırıcılar, ebeveynler, öğretmenler ve rehberlik uzmanları çocukların genel ve özel benlik algılarının geliştirilmesi, özbenlikleri gelişmiş, toplumla barışık, haklarına

riayet eden beden ve ruh sağlığı yerinde bireyler yetiştirebilmek için sporun benlik saygısı üzerindeki olumlu etkisinden faydalanmalđlardır.

KAYNAKÇA

ADAMS, J.F. (1980) *Understanding Adolescence Fourth Edit. Allyn and Bacon Inc,*
Boston

BAŞER, Ergun (1998),Uygulamalı Spor Psikolojisi, Remzi Kitabevi, İstanbul,
s.91,92,104,105,106

BAYMUR, Feriha (1985), Genel Psikoloji, İnkılâp Kitabevi, İstanbul, s. 268.

BAYMUR, Feriha. (1994), Genel Psikoloji, İnkılap Yayın Evi, İstanbul., s. 94

CÜCELOĞLU, Doğan (1993),İnsan ve Davranışı, Remzi Kitabevi, İstanbul, s.404-405

CRATTY, B.(1974), Movement Behavior and Motor Learning., Lea febiger.
Philadelphia, s.1,15

DOĞAN O. ,S. Doğan (1992), Çok Yönlü Beden-Self İlişkileri Ölçeği El
Kitabı,C.Ü.T.F. Basımevi, C.Ü. Yayınları No.53, Sivas

ERKAN, Necmettin (1998), Yaşam Boyu Spor, Bağırhan Yayımevi, Ankara, s.95

GANDER, M. J. , H.W. GARDİNER (1993), Çocuk ve Ergen Gelişimi, Çev.,
Bekir Onur, İmge Kitabevi Yayınları, Ankara

JONES, Richard N (1982), Danışma Psikolojisi Kuramları (The Theory and Practice
Of Counseling Psychology),72TDFO Ltd. ŞTİ, Ankara, s.20,25

KALYON Alp T.,(1997) Özürlülerde Spor, Bağırhan Yayımevi, 1. Basım, Ankara

KÖKNEL,Özcan (1985), Kaygıdan Mutluluğa Kişilik, Altın Kitaplar Yayımevi,
İstanbul, s.19

KULAKSIZOĞLU, Adnan (1998),Ergenlik Psikolojisi, Remzi Kitabevi, İstanbul, s100

KUZGUN Yıldız (1996), Akademik Benlik Kavramı Ölçeği, T.C. MEB yayınları,
Ankara, s.7

- MORGAN,Cliffort T (1993),Psikolojiye giriş, Meteksan Ltd. Şti,Ankara, s.311
- MORRİS, C.G. (2002), Psikolojiyi Anlamak, (Çev. Editörleri H.B. Ayvaşık, M. Sayıl),
Psikoloji Derneği Yayınları No:23, Ankara, s.483
- ONUR, Bekir (1995), Gelişim Psikolojisi, İmge Kitabevi, Ankara, s.152
- ORVİN, GeorgeH (1987), Ergenlik Çağındaki Çocuğunuzu Anlamanın Yolları,
Hyb yayıncılık, Ankara, s.87
- ÖZUĞURLU, Kurban (1985), Evlilik Raporu Bilimsel Sorunlar Dizisi, 2. baskı,
Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul; s.301
- SALUMAN, K. (1990), “Felsefe ve Toplum Bilimi Açısından Spor”,Çev.Orhun,
A., Spor Bilimleri Bülteni, 3,4,5,9, Ankara
- SEVİM, Yaşar (1997), Antrenman Bilgisi, Tütibay Ltd.Şti, Ankara, s31
- TİRYAKİ, Şefik (2000), Spor Psikolojisi Kavramlar Kuramlar ve Uygulama,
Eylül Kitap ve Yayınevi, Ankara, s.101
- YAVUZER, Haluk (1996), Çocuk ve Suç, Remzi Kitabevi, İstanbul, s.169
- YAVUZER, Haluk (2001), Ana-Baba ve Çocuk, Remzi Kitabevi, İstanbul, s.40
- YÖRÜKOĞLU, Atalay (2000),Gençlik Çağı Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunları,
Özgür Yayınları, İstanbul, s.81-101-105
- ZİYALAR, A. (1985) Beden İmajı Kavramı, Yeni sempozyum (Cerrahpaşa tıp
fakültesi yayın organı), s.32-35
- ÖZOĞLU, Süleyman (1975), Psikolojik Danışmada Benlik Kavramı, Ankara
Üniversitesi E.B.Fakültesi Dergisi Sayı: 8. S.93-112.
- Özyürek, M. (2005), Bireysel Farklılıkları İnceleme Yaklaşımları, Kök
Yayıncılık, Ankara, s.41

Anadolu Psikiyatri Dergisi 2006; 7:162-166

Gazi Üniversitesi, Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi (2004), Cilt 24, Sayı2, s.111-121

Gazi Üniversitesi, Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi (2003), Cilt 23, Sayı 1, s. 175-191

<http://egitimdergi.pamukkale.edu.tr/makale/say%C4%B1145/3DEN%C4%B0ZL%C4%B0%20ORTA%20%C3%96%C4%9ERET%C4%B0M%20KURUMLARINDAK%C4%B0%20SPORCU%20%C3%96%C4%9ERENC%C4%B0LER%C4%B0N%20DERSLER%C4%B0NDEK%C4%B0%20VE%20SPOR%20YACI%20EANTILARINDAK%C4%B0%20BA%20C5%9EARILARININ.pdf>,

27.05.2007).

<http://www.psikolojisyfam.com/kavramlar/benlik-kavrami.html>, 27.05.2007.

<http://www.angelfire.com/psy/muratyildiz/benlik.htm>,27.05.2007.

<http://www.aof.edu.tr/kitap/EHSM/1208/unite04.pdf>, 27.05.2007.

<http://www.aof.edu.tr/kitap/EHSM/1208/unite03.pdf>, 27.05.2007.

<http://maresal29.com/rehber/detay.asp?id=252>, 27.05.2007

<http://www.bilalcoban.com/index.php?id=dokuman&islem=oku&yer=2&kat=10&no=>

27, 27.05.2007.

<http://www.bilalcoban.com/index.php?id=dokuman&islem=oku&yer=2&kat=10&no=>

=29, 27.05.2007.

<http://www.bilalcoban.com/index.php?id=dokuman&islem=oku&yer=2&kat=10&no=>

=47, 27.05.2007.

http://orgm.meb.gov.tr/yayinlar/DEHB_ogretmen_el_kitabi/DEHBogretmenelkitabi_

4bolum.doc, 29.05.2007

<http://www.egitimdergisi.hacettepe.edu.tr/19928YILDIZ%20KUZGUN.pdf>,

28.06.2007.

http://yadem.comu.edu.tr/1stELTKonf/TR_Yasar_Oz_Kavrami.htm, 28.06.2007

http://sbe.erciyes.edu.tr/dergi/sayi_17/14_koc.pdf, 27,05,2007

http://tabularasadergisi.com/files/06_17_yildiz_murat.pdf, 28.05.2007

<http://www.gefad.gazi.edu.tr/231/14.pdf>

<http://www.turkpsikiyatri.com/default.aspx?modul=tekMakale&gFPrkMakale=453>,

27.05.2007

<http://sosyalbilimler.cu.edu.tr/tezler/1066.pdf>, (27.05.2007)

EKLER

EK:1

Değerli meslektaşım;

Bu bilimsel çalışma bilimsel bir araştırma amacı ile hazırlanmış olup vereceğiniz cevaplar sadece bilimsel amaçlı kullanılacaktır. Ankete vereceğiniz samimi cevaplar için şimdiden teşekkür ederim.

KENDİNİ FİZİKSEL OLARAK ALGILAMA ENVANTERİ

AÇIKLAMA:

Burada sizin kendinizi tanımlamanıza imkan veren bazı cümleler verilmiştir. Her birey diğer bireylerden farklı olduğundan bu ankette doğru veya yanlış cevap yoktur. Öncelikle yapmanız gereken farklı iki bireyi anlatan cümlelerden sizi en iyi tanımlayanı seçmektir; daha sonra seçtiğiniz cümlenin tarafında “TAM BANA UYGUN” ve “BANA KISMEN UYGUN” ifadeleri ile belirtilen benzeşme derecelerinden birisini işaretlemektir.

Göstereceğiniz ilgi ve özene şimdiden teşekkür ederiz.

ÖRNEK:

| | | | | | | |
|--|---|--------------------------------------|-------|---|--|--|
| TAM BANA UYGUN <input type="checkbox"/> | BANA KISMEN UYGUN <input type="checkbox"/> | Bazı kişiler Çok Yarışçıdırlar | FAKAT | Diğerleri o kadar yarışçı değillerdir. | BANA KISMEN UYGUN <input checked="" type="checkbox"/> | TAM BANA UYGUN <input type="checkbox"/> |
|--|---|--------------------------------------|-------|---|--|--|

TANIMLAR:

FİZİKSEL UYGUNLUK: Spora katılımı temel oluşturan, hastalıklara ve günlük yaşamın zorluklarına karşı koymak için gerekli olan kalp-dolaşım dayanıklılığı, kas kuvveti ve dayanıklılığı, esneklik, vücut kompozisyonu gibi faktörlerin fizyolojik olarak sağlıklı olma hali.

FİZİKSEL ÖZELLİKLER: Kişinin fiziki görünüşü, spor faaliyetlerindeki becerisi, fiziksel davranışları, sportif faaliyetleri sürdürmek için gerekli olan dayanıklılık, hareketlilik, esneklik ve sürat gibi hareket faktörlerinin hepsini içeren kavram.

*** HER SORU İÇİN DÖRT KUTUDAN SADECE BİR TANESİNİ

İŞARETLEMENİZ GEREKTİĞİNİ UNUTMAYINIZ ***

- 1.Yaşınız.....
- 2.Cinsiyetiniz.....
- 3.Kaç yıldır öğretmenlik yapıyorsunuz?.....
- 4.Çalıştığınız okulun adı
- 5.Branşınız.....
- 6.Boyunuz.....
- 7.Kilonuz.....

EK:3 Resmi İzinler

31.05.2007

Sayın Ömer Teşneli,

Fox ve Corbin tarafından 1989 yılında geliştirilen ve 1999 yılında Türk üniversite öğrencileri üzerinde geçerliği ve güvenilirliği Aşçı, Aşçı ve Zorba tarafından yapılan ‘‘Physical Self-Perception Profile (Kendini Fiziksel Algılanma Envanteri)’’ ni tez çalışmanız kapsamında kullanabilirsiniz.



Doç. Dr. F. Hülya AŞÇI

ÖZGEÇMİŞ

Ömer TEŞNELİ, 1980 yılında Sakarya'da doğdu. İlk, orta ve lise öğrenimini Sakarya'da tamamladı. 1999 yılında Sakarya Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulunu kazandı ve 2003 yılında mezun oldu. Aynı yıl Sakarya ili Mehmet Akif Ersoy İlköğretim Okuluna Beden Eğitimi öğretmeni olarak atandı. Yine aynı yıl Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği anabilim dalında yüksek lisans eğitimine başladı. Ömer TEŞNELİ, 26 yaşında ve halen Adapazarı Mehmet Akif Ersoy İÖÖ: da Beden Eğitimi öğretmeni olarak görev yapmaktadır.