

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

**BAZI MESLEK GRUPLARINDA FİZİKSEL BENLİK  
ALGISININ İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Mustafa TOÇOĞLU**

**Enstitü Anabilim Dalı: Beden Eğitimi**

**Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Çetin YAMAN**

**EYLÜL-2007**

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

**BAZI MESLEK GRUPLARINDA FİZİKSEL BENLİK  
ALGISININ İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Mustafa TOÇOĞLU**

**Enstitü Anabilim Dalı: Beden Eğitimi**

**Bu tez 02/10/2007 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği ile kabul edilmiştir.**

**Doç. Dr. Abdulvahit İMAMOĞLU  
Jüri Başkanı**

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

**Yrd. Doç. Dr. Gülten HERGÜNER  
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.

Mustafa Toçoğlu

26.06.2007

## ÖNSÖZ

Benlik, bir bireyin kendini algılama şekli, kim ve ne olduğuna, kimliğine ilişkin düşüncesidir. Benlik kavramı, bir kişinin sadece kendini algılama ve beklentileri değil, hayatındaki önemli insanların onun hakkındaki düşüncelerinden ve ona karşı olan davranışlarından da etkilenmektedir. Benlik kavramı ve fiziksel benlik konularını ayrıntılı bir şekilde incelemek amacıyla hazırlanan bu çalışmaya değerli görüşleri ve katkılarından dolayı danışman hocam sayın Yrd. Doç. Dr. Çetin Yaman'a teşekkürlerimi sunmayı bir borç bilirim.

## İÇİNDEKİLER

<b>TABLolar LİSTESİ</b> .....	<b>iii</b>
<b>ŞEKİLLER LİSTESİ</b> .....	<b>iv</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>v</b>
<b>SUMMARY</b> .....	<b>vi</b>
<b>GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
<b>BÖLÜM 1: GENEL BİLGİLER</b> .....	<b>6</b>
1.1. Benlik Tanımı.....	6
1.2. Benlik Gelişimi.....	9
1.3. Benlik Unsurları.....	13
1.4. Benlik Modelleri.....	14
1.5. Fiziksel Benlik ve Boyutları.....	15
1.5.1. Bedensel Benlik.....	18
1.5.2. Sosyal Benlik.....	18
1.5.3. Akademik Benlik.....	18
1.5.4. Gerçek Benlik.....	19
1.6. Benlik Saygısı.....	19
1.6.1. Ergenlik Zamanı ve Bedensel İmaj İlişkisi.....	21
1.6.2. Ergenlik Zamanı ve Benlik Saygısı İlişkisi.....	22
1.6.3. Ergenlik Zamanı, Benlik Saygısı Arasında Dolaylı Bir Faktör Olarak Bedensel İmaj.....	22
1.6.4. Bedensel İmaj ve Benlik Saygısı İlişkisi.....	26
1.7. Benlik Kavramı ile İlgili Araştırmalar.....	26
<b>BÖLÜM 2: YÖNTEM</b>	
2.1. Amaç.....	28
2.2. Evren ve Örneklem.....	28
2.3. Sınırlılıklar.....	28
2.4. Sayıtlılar.....	28
2.5. Veri Toplama İşlemi.....	28

2.6. Veri Toplama Aracı.....	29
2.7. Güvenilirlik Analizi .....	29
<b>BÖLÜM 3: BULGULAR.....</b>	<b>30</b>
3.1.Mühendislere Ait Bulgular.....	30
3.2. Polislere Ait Bulgular.....	35
3.3. Avukatlara Ait Bulgular.....	40
3.4. Öğretmenlere Ait Bulgular.....	44
3.5. Doktorlara Ait Bulgular .....	50
<b>SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>55</b>
<b>KAYNAKLAR .....</b>	<b>59</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>65</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>72</b>

## TABLolar LİSTESİ

<b>Tablo 1:</b> Yüksek ve Düşük Benlik Saygısına Sahip İnsan Karakterlerinin Karşılaştırılması .....	20
<b>Tablo 2:</b> Cinsiyet Dağılımları.....	30
<b>Tablo 3:</b> Kilo (Banded) Dağılımları .....	31
<b>Tablo 4:</b> Mühendislerin Boy Dağılımları (Banded).....	32
<b>Tablo 5:</b> Mühendislerin Yaş Dağılımları .....	33
<b>Tablo 6:</b> Mühendislerin Fiziksel Benlik Algısı ile İlgili Verdikleri Cevapların Ortalaması .....	34
<b>Tablo 7:</b> Polislerin Cinsiyet Dağılımı .....	35
<b>Tablo 8:</b> Polislerin Yaş Dağılımı.....	36
<b>Tablo 9:</b> Polislerin Boy Dağılımı .....	37
<b>Tablo 10:</b> Polislerin Kilo Dağılımı .....	38
<b>Tablo 11:</b> Polislerin fiziksel benlik algısı ile ilgili verdikleri cevapların ortalaması .....	39
<b>Tablo 12:</b> Cinsiyete İlişkin Bulgular .....	40
<b>Tablo 13:</b> Boya İlişkin Bulgular .....	41
<b>Tablo 14:</b> Yaşa İlişkin Bulgular .....	42
<b>Tablo 15:</b> Kiloya İlişkin Bulgular .....	43
<b>Tablo 16:</b> Avukatların Fiziksel benlik algısı cevap ortalaması .....	44
<b>Tablo 17:</b> Cinsiyet Dağılımları.....	45
<b>Tablo 18:</b> Kilo Dağılımları .....	46
<b>Tablo 19:</b> Boy Dağılımları .....	47
<b>Tablo 20:</b> Yaş Dağılımları.....	48
<b>Tablo 21:</b> Öğretmenlerin fiziksel benlik algısı cevap ortalamaları.....	49
<b>Tablo 22:</b> Cinsiyet Dağılımları .....	50
<b>Tablo 23:</b> Yaş Dağılımları.....	51
<b>Tablo 24:</b> Doktorların Fiziksel benlik algısı cevap ortalamaları.....	52
<b>Tablo 25:</b> Meslek Grupları Ortalamaları .....	53
<b>Tablo 26:</b> Gruplar Arası İlişki Sınaması korelasyon analizi .....	53

## ŞEKİLLER LİSTESİ

<b>Şekil 1:</b> Cinsiyet Dağılım Grafiği .....	31
<b>Şekil 2:</b> Mühendislerin Kilo Dağılımları .....	32
<b>Şekil 3:</b> Mühendislerin Boy Dağılımları .....	33
<b>Şekil 4:</b> Mühendislerin Yaş Dağılımları .....	33
<b>Şekil 5:</b> Polislerin Cinsiyet Dağılımı .....	36
<b>Şekil 6:</b> Polislerin Yaş Dağılımı .....	37
<b>Şekil 7:</b> Polislerin Boy Dağılımı .....	38
<b>Şekil 8:</b> Polislerin Kilo Dağılımı .....	39
<b>Şekil 9:</b> Cinsiyete İlişkin Bulgular .....	41
<b>Şekil 10:</b> Boya İlişkin Bulgular .....	42
<b>Şekil 11:</b> Yaşa İlişkin Bulgular .....	43
<b>Şekil 12:</b> Kiloya İlişkin Bulgular .....	44
<b>Şekil 13:</b> Cinsiyet Dağılımları .....	46
<b>Şekil 14:</b> Kilo Dağılımlar .....	47
<b>Şekil 15:</b> Boy Dağılımları .....	48
<b>Şekil 16:</b> Yaş Dağılımları .....	49
<b>Şekil 17:</b> Cinsiyet Dağılımları .....	51
<b>Şekil 18:</b> Yaş Dağılımları .....	52



<b>Tezin Başlığı:</b> Bazı meslek gruplarında fiziksel benlik algısının incelenmesi
<b>Tezin Yazarı:</b> Mustafa TOÇOĞLU <b>Danışman:</b> Yrd.Doç.Dr.Çetin YAMAN
<b>Kabul Tarihi:</b> 02.10.2007 <b>Sayfa Sayısı:</b> VI (ön kısım) + 64 (tez) + 7 (ekler)
<b>Anabilimdalı:</b> Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği
<p>Genel anlamda benlik kavramı, bireyin algıladığı biçimde kendisinin ne olduğunun, neyi niçin yapmak istediğinin bir ifadesidir. İnsanlar arasındaki benzerlikleri ve farklılıkları ortaya çıkarır. Birey dünyaya algılama, hissetme ve hareket kapasitesi ile gelir. Çevre ile olan ilişkilerinde, çeşitli alanlarda ve çeşitli rollerde kapasitesini kullanarak ne yapıp ne yapamadığı konusunda tecrübe edinir. Bu süreçte çevrede aldığı dönütlerle kendini değerlendirir. Kendisinin ne olduğuna karar verir. Çeşitli konularda performansını nasıl geliştirebileceğinin farkına varır. Kişilik bir sistem olarak düşünülürse, ben kavramı bu sistemin en önemli parçasıdır.</p> <p>Benlik algısı, bireyin çevresiyle etkileşimi sonucunda oluşur. Çevreden alınan tepkiler açık seçik ve tutarlı olduğu zaman güçlü bir benlik algısı oluşur. Her bireyin sahip olmak istediği fiziksel özellikler ve yetkinlikler vardır. Kişi bu fiziksel özelliklere gerçekten sahip olduğuna inanmak ve başkalarını da inandırmak ister. Fiziksel benlik kavramı, kişinin kendisini algılaması ve değerlendirmesi olarak tanımlanır. Fiziksel benlik kavramı veya fiziksel benlik algısı, çocukluktan itibaren fiziksel çevremizle ilişki kurma, uzmanlaşma yeteneği ve sağlıklı gelişim için önem taşımaktadır.</p> <p>Genel anlamda benlik kavramı, bireyin algıladığı biçimde kendisinin ne olduğunun, neyi niçin yapmak istediğinin bir ifadesidir. İnsanlar arasındaki benzerlikleri ve farklılıkları ortaya çıkarır. Birey dünyaya algılama, hissetme ve hareket kapasitesi ile gelir. Çevre ile olan ilişkilerinde, çeşitli alanlarda ve çeşitli rollerde kapasitesini kullanarak ne yapıp ne yapamadığı konusunda tecrübe edinir. Bu süreçte çevrede aldığı dönütlerle kendini değerlendirir. Kendisinin ne olduğuna karar verir. Çeşitli konularda performansını nasıl geliştirebileceğinin farkına varır. Kişilik bir sistem olarak düşünülürse, ben kavramı bu sistemin en önemli parçasıdır.</p> <p>Benlik algısı, bireyin çevresiyle etkileşimi sonucunda oluşur. Çevreden alınan tepkiler açık seçik ve tutarlı olduğu zaman güçlü bir benlik algısı oluşur. Her bireyin sahip olmak istediği fiziksel özellikler ve yetkinlikler vardır. Kişi bu fiziksel özelliklere gerçekten sahip olduğuna inanmak ve başkalarını da inandırmak ister. Fiziksel benlik kavramı, kişinin kendisini algılaması ve değerlendirmesi olarak tanımlanır. Fiziksel benlik kavramı veya fiziksel benlik algısı, çocukluktan itibaren fiziksel çevremizle ilişki kurma, uzmanlaşma yeteneği ve sağlıklı gelişim için önem taşımaktadır.</p>
<b>Anahtar kelimeler:</b> Benlik, Birey, Kişilik, İlişki, Yetkinlik

<b>Title of the Thesis:</b> Invgestion of physical personality perception for some profession groups	
<b>Author:</b> Mustafa TOÇOĞLU <b>Supervisor:</b> Ass.Prof.Dr.Çetin YAMAN	
<b>Date:</b> 02.10.2007	<b>Nu. of pages:</b> VI(pre text) + 64 (main body) +7 (appendices)
<b>Department:</b> Physical Education And Sport Teaching	
<p>In general, the concept of individualism is an expression of an individual's perception of who they are and what they want to do for which reason as in the way the individual percieves the concept. It reveals similarities and differences among individuals. The individual originates with their capacity of percieving the world, feeling and moving. They gain experience on what they can or cannot achieve by using their capacity in their relationships in different areas and in different roles. They evaluate themselves through feedbacks they have acquired in this process. They decide who they are. They realize how could they develop their performance in different areas. If identity is regarded as a system, the concept of "I" is the most important part of this system.</p> <p>The perception of individualism comes into being through the interaction of an individual with their environment. When the reactions acquired from the environment are obvious and consistent, a strong perception of identitiy is constituted. There are certain physical properties and competencies every individual wants to possess. The individual wants to believe that they possess these properties and they want to make others believe so, as well. The concept of physical individualism has been defined as an individual's perception and evaluation of themselves. The concept or the perception of physical identity is critically important for establishing relations with physical environment, the ability to specialize and healthy development since childhood.</p>	
<b>Keywords:</b> Conceit, Individual, Personality, Relation, Perfection	

## GİRİŞ

Benlik kavramı fiziksel, sosyal ve akademik yeterliğimize bilişsel değer biçmedir. Benlik saygısı ise, benliğe karşı duygusal reaksiyonlarımızdır. Benlik kavramının oluşmasında akademik, sosyal ve fiziksel benlikle ilgili geribildirimler önemli görülmektedir. Eğitim sistemine girdiklerinde, önceki yıllar boyunca edindikleri kişisel deneyimlere bağlı olarak çocukların hayalleri vardır. Okul, çocuğun hayallerini gerçekleştirebilecek davranışları kazandırabileceği ve sürekli gelişim içinde olan kendine, yeteneklerine güvenme-değer verme, kendi kararlarına güvenmeyi öğrenmeyi sağlamalıdır.

Benlik kavramı, bireyin zihinsel ve fiziksel özelliklerinin toplamı ve bireyin sahip olduğu bütün bu özelliklere ilişkin kendini değerlendirmesi olarak tanımlanabilir (www.mef.k12,22.01.2006).

Bireyin davranışlarını, uyumunu ve tüm kişilik işlevlerini düzenleyen ve yöneten önemli bir kişilik boyutu olarak benlik kavramı son yıllarda davranış bilimcileri tarafından büyük bir ilgi ile ele alınmaya başlanmıştır. Benlik kavramıyla ilgili yaklaşımların çoğu açık seçik ve kesin değildir. Bu kavramların deneysel olarak araştırılmaları da zordur. Ne var ki, kişiliğe yaklaşma bakımından yine de yararlı bir bakış açısı oluştururlar. “Benlik, kişiliği çok etkilemekle birlikte, kişilikten biraz farklı bir anlam taşımaktadır. Benlik, kendi kişiliğimize ilişkin kanılarımız ve kendi kendimizi görüş tarzımızdan oluşur.” Bu bakımdan benlik, kişiliğimizin özel yanı olarak tanımlanabilir (Baymur, 1990:267).

Genel olarak benlik kavramı, insanın kendi benliğini algılayış ve kavrayış biçimi olarak tanımlanır. Kişinin kendini nasıl görüp, nasıl değer biçtiğini anlatır. Benlik kavramı genellikle süreklilik ve tutarlılık gösterirse de belli bir esnekliği vardır (Yörükoğlu. 1990:102).

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

Benlik kavramı benlikten farklıdır. Benlik kavramı bireyin bazı özellikleri kendisine atfetmesidir. Bir başka deyişle, benlik kavramı bir kimsenin kendisine atfettiği ve bunlara bağlanan değerleri içerir. Bir kimse kendini güzel veya çirkin, zayıf veya şişman gibi çeşitli sıfatlarla tanımlayabilir. Bu tanımlamalarda sıfatlar bir takım yaşantılardan elde edilen genellemelerdir (Gültekin,2002: 13).

Benlik kavramı bir kimsenin kendine özgü ve çok zengin yaşantıları, işlerliği olan, iletişime elverişli terim ve sembollerle ifade etmesidir. Yani bireyin benlik kavramı bireyin genelleşmiş terimlere dökülmüş benliğidir. Bir kimsenin benlik kavramı, daha çok başkalarının onun hakkındaki görüşlerini yansıtır. Kişi diğerleri tarafından nasıl algılandığına bağlı olarak bir tasarım geliştirir. İnsan kendini değerlendirirken sosyal çevreden edindiği normları kullanır. Bir kimsenin doğrudan edindiği yarı ilkel, basit, öznel yaşantılar birleşerek benlik algılarını oluşturur. Kişinin benlik algıları kendisi hakkında başkalarının yargılarıyla birleşerek benlik kavramlarını meydana getirir.

Bir kimsenin benlik kavramı, başkalarını gözleyerek ve özellikle başkalarının kendisi hakkındaki yargılarını dinleyerek ulaştığı normları ifade eder. Ben kavramları anlam kazanmış ve isimlendirilmiş genel ben algılarıdır. Basit ben karmaşık benlik kavramını meydana getirir. Kişi bazı özellikleri hakkında daha açık ve kesin bir bilgiye sahip olabilir. Bazı özelliklerinin ise farkında bile değildir. Bazı kişiler özelliklerini ifade eden kavramları geliştirmemiş olabilirken bir başka kimsenin kendisine ilişkin bazı özelliklerinin açık olması, belirli özellikleri ifade etmesi o özelliklere ilişkin benlik kavramının kesinliğini gösterir. Ayrıca kişinin bazı özelliklerini kabul edip bazılarını etmemesi de söz konusudur (Önen,1989:2).

İnsanoğlu, fiziksel benlik ve ruhsal benlik ya da kısaca ruh ve beden diye nitelendirebileceğimiz iki farklı, fakat birbirini tamamlar birimden oluşur. Fizik benliğimiz, dölleme ile birlikte başlar ve işlevini tamamlayıp, fizik fonksiyonları sona erip, ölünceye dek yaşamına devam eder. Fizik benliğin, beyin ve merkezi sinir sistemine bağlı olarak çalışan bir fiziksel aklı ve bu fizik aklın isteklerine cevap veren birde fizik bedeni vardır (www.unification.net,02. 02.2006).

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. Giderek önem kazanan ve

araştırmacılar tarafından sıklıkla ele alınan fiziksel benlik kavramı(physical selfconcept)kendine güvenin ve genel benlik kavramının önemli bir ögesi ve aynı zamanda çok yönlü ve hiyerarşik benlik kavramı yapısının fiziksel etkinliğe katılımından etkilenen en önemli boyutu olarak kabul edilir.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.Fiziksel benlik kavramı,bireyin psikomotor boyutta kendisini algılaması ve değerlendirmesi olarak tanımlanır. Diğer bir deyişle bireyin motor becerilerde (koordinasyon, spor yeteneğin vb.) ve fiziksel uygunluk parametrelerinde (kuvvet, dayanıklılık, esneklik vb.)kendini nasıl algıladığı ve değerlendirdiğidir.

Fiziksel benlik kavramı ile ilgili çalışmaların, gelişimine bakıldığında bu konu ile ilgili çalışmaların beden imgesi kavramının genel benlik kavramı ile ilişkilendirilerek başladığı görölmektedir. Daha sonra bu çalışmaları fiziksel benlik kavramının benlik kavramının alt boyutu olarak ele alındığı çok yönlü benlik kavramını ölçmeye yönelik araç geliştirme çalışmaları izlemiş ve araştırmacılar fiziksel benlik kavramının önemini bu çok yönlü benlik kavram envanterlerinin bir boyutu olarak ortaya koymuşlardır. Benlik kavramının çok yönlü ve hiyerarşik bir psikolojik kavram olduğu üzerinde görüş birliği sağlanması ile birlikte fiziksel benlik kavramı sıklıkla kullanılan benlik kavramı envanterlerinde birden çok alt boyut olarak ele alınmaya başlanmıştır (Aşçı,2004a:40—41).

Benlik algısının çok yönlü ve hiyerarşik yapısı üzerinde görüş birliğine varılması ile birlikte farklı yaşam boyutlarında bireyin kendine ilişkin düşünceleri, tanımlamaları ve değerlendirmeleri ele alınmaya başlamıştır. Bu gelişmeler doğrultusunda, benlik algısının çok yönlü yapısı içinde yer alan fiziksel benlik algısı araştırmacıların ilgi odağında yer almıştır.

Giderek önem kazanan ve araştırmacılar tarafından sıklıkla ele alınan fiziksel benlik algısı(physical self-perception) kendine güvenin ve genel benlik algısının önemli bir ögesi ve aynı zamanda çok yönlü ve hiyerarşik benlik algısı yapısının egzersize katılımından etkilenen en önemli boyutu olarak kabul edilir. Fiziksel benlik kavramı (physical self-concept) veya fiziksel benlik algısı(physical self-perception) çocukluktan itibaren, fiziksel çevremizle ilişki kurmada, uzlaşma yeteneğimizin gelişiminde ve

sağlıklı gelişmemizde önem taşır. Fiziksel benlik algısı, bireyin psikomotor boyutta kendisini algılaması ve değerlendirmesi olarak tanımlanır (Aşçı,2004b:237).

Fiziksel benlik algısı ile ilgili çalışmaların tarihsel gelişimine bakıldığında bu konu ile ilgili çalışmaların, beden imgesi kavramının genel benlik algısı ile ilişkilendirilerek başladığı ve fiziksel benlik algısının değerlendirilmesi için daha çok beden imgesi envanterlerinin kullanıldığı görülmektedir. “Body cathexis Scale” (benlik algısının alt boyutlarından fiziksel benlik algısının değerlendirilmesinde sıklıkla kullanılan beden imgesi envanterleri oluşmuştur. Daha sonra fiziksel benlik algısı çok yönlü benlik algısını ölçmeye yönelik envanterlerde benlik algısının benlik algısının alt boyutu olarak ele alınmıştır. Shavelson ve arkadaşları da o yıllarda popüler olan beş benlik algısı envanterini ve bu envanterlerde fiziksel benlik algısının ölçümüne yönelik maddelerin bulunduğunu ifade etmişlerdir.

Benlik algısının çok yönlü ve hiyerarşik bir psikolojik kavram olduğu üzerinde görüş birliği sağlanması ile birlikte fiziksel benlik algısı sıklıkla kullanılan benlik algısı envanterlerinde birden çok alt boyut olarak ele alınmaya başlamıştır(Aşçı,2004b:238).

Çok yönlü ve fiziksel algısı modeline göre, genel benlik algısı ile yakından ilişkili olan fiziksel benlik algısı, spor yeteneği, fiziksel kondisyon, kuvvet ve vücut çekiciliği gibi birçok alt boyuttan oluşmaktadır. Model içerisinde yer alan değerlendirilebilen fiziksel benlik algısı yapıları içinde özelden, değişebilen psikolojik yapılardan daha genel ve tutarlı olan yapılara doğru giden hiyerarşik bir ilişki söz konusudur. Örneğin, bireyin futbol dersinde şut çalışması sırasında başarılı olması onun futbolda kendini yeterli hissetmesini ve benzer başarının ya da deneyimin farklı bir spor dalında yaşanması ile de bireyin kendini sporda yeterli hissetmesini sağlayabilir. Bunun fiziksel benlik algısının diğer alt boyutları ile yani görünüm, kuvvet, fiziksel kondisyon etkileşimi sonucu birey sağlıklı, olumlu bir fiziksel algılamaya sahip olabilir. Fiziksel algılamada meydana gelen bu değişim bireyin kendini genel olarak yeterli hissetmesinde yani, bireyin genel benlik algısında önemli bir etkidir (Aşçı,2004b:239).

**Problem:**

Bazı meslek gruplarında; fiziksel benlik algıları arasında fark var mıdır?

**Alt Problemler:**

- 1.Mühendislerin fiziksel benlik algıları ne düzeydedir?
- 2.Öğretmenlerin fiziksel benlik algıları ne düzeydedir?
- 3.Doktorların fiziksel benlik algıları ne düzeydedir?
- 4.Avukatların fiziksel benlik algıları ne düzeydedir?
- 5.Polislerin fiziksel benlik algıları ne düzeydedir?

**Araştırmanın Amacı:**

Bu araştırmamızın amacı, toplum içerisinde kabul gören meslek gruplarına mensup bireylerin kendilerini fiziksel olarak nasıl algıladıklarını araştırmaktır.

**Araştırmanın Önemi:**

Araştırmada amaçlanan; farklı meslek gruplarındaki kişilerin fiziksel benlik algılarının yaptıkları görevlere etkilerini araştırmak, fiziksel benlik algısının mesleki başarılarına sağladığı katkıyı ortaya çıkaracak bilgiye ulaşabilmektir.

**Varsayımlar:**

Araştırmaya katılan tüm meslek gruplarının anket sorularına samimi ve doğru cevaplar verdikleri varsayılmıştır.

**Sınırlılıklar:**

- 1.Araştırma Sakarya İli ile sınırlıdır.
- 2.Bu araştırmaya sadece mühendisler, öğretmenler, doktorlar, avukatlar, polisler katılmıştır.
- 3.Bu araştırmaya sadece rassal olarak seçilen 48 doktor, 38 mühendis, 40 polis, 54 avukat, 42 öğretmen katılmıştır.

## **BÖLÜM 1: GENEL BİLGİLER**

### **1.1. Benlik Tanımı**

Benlik kavramı, bireyin kendisine bakış açısı, kendisini zihinde temsil ediş biçimi olarak tanımlanabilir. Ayrıca, bu kavram, bireyin kendisi ile ilgili algılamalarının, kişisel yüklemelerinin, geçmişteki yaşantılarının, sosyal rollerinin onun zihninde kavramsal ben olarak odaklaşmasıdır (Aydın, 1996:41).

Benlik, bireyin kendi kişiliğine ilişkin kanılarının toplamı, bireyin kendisini tanıma ve değerlendirme biçimidir (Köknel, 1999:64-65).

Bireyin kendisi ile ilgili genel kanaati bakış açısı olarak tanımlanan benlik kavramı, kişiliğin genel dokusunun bütününe temsil etmektedir. Kişilik dokusu içerisindeki daha özel noktalar ise benlikte var olan şemaları temsil etmektedir. Benlik şemaları bilişsel-duygusal yapılardır ve bireyin belirli bir alandaki deneyimini temsil eder. Bu yapılar benlik ile ilişkili bilgi transferini organize eder ve yönlendirirler. Bireylerin kendileri hakkındaki sahip oldukları kavramlar, bilgiler her zaman aynı şekilde net olmamaktadır. Örneğin, bireyin akademik benliği ile ilgili daha net bir bilgiye sahip olup, kendisini çalışkan olarak tanımlayabilirken, "nasıl bir insansınız?" sorusuna cevap vermekte güçlük çekebilmektedir. Ayrıca bireyler her zaman olumlu şemalara sahip değildirler. Birey kendisi ile ilgili olumlu olduğu kadar olumsuz şemalara da sahip olabilir (Aydın, 1996:42-43).

Kişinin benlik bilinci iyi, kötü ya da orta olabilir. Benlik bilinci her zaman gerçeği yansıtmayabilir. Yetenekli olduğu halde bir birey kendisini yeteneksiz ya da yeteneksiz bir birey kendisini yetenekli görebilir (Cüceloğlu, 1998).

Baymur'a göre kişinin kendisi ile ilgili olarak "ben neyim?", "ne gibi yeteneklerim var?", "ne yapabilirim?", "ne yapamam?" sorularıyla "ne yapmalı, ne yapmamalıyım, ne olmalıyım?" sorularının cevapları bulunmaktadır. Birinci grup sorulara verdiği cevaplar kişinin gerçek benlik kavramı ile ilgilidir. İkinci grup sorulara verilen cevaplarsa kişinin değer yargıları, ulaşmak istediği hedeflerle ideallere aittir ve ideal benlik kavramını oluştururlar (Yaycı, 2000).



İdeal benlik kavramı, kişinin ne olması, nasıl davranması gerektiği konusunda kendine malettiği değer yargıları olarak tanımlanabilir. Bu değer yargılarını kişi, içinde bulunduğu kültür dahil olmak üzere tüm yaşantısından edinir.

Benlik, bireyin bilinçli bir şekilde kendi varoluşu olarak adlandırabüdikêrinin bir toplamıdır. Benlik kavramı zaman içinde herhangi bir anda farkmdahğimiz hakkında sahip olduğumuz fikirlerin ve tutumların özel bir birleşimi anlamına gelir. Benlik kavramı, benliğin bilişsel yanı; benlik saygısı ise benlik duygusal boyutudur. Birey kim olduğu ile ilgili belirli fikirlere sahip olmasının yanısıra, kim olduğuyla ilgili belirli duygulara da sahiptir (Hamachek, 1995:117).

Benlik kavramı bireyin kendisini nasıl görüp, nasıl değer biçtiğini anlatır. Ancak bu değerlendirme gerçeklere uymayabilir. Her insanın erişmek istediği bir benlik kavramı vardır. Birey, istediği, kendisine yakıştırdığı ideal benlik kavramını geliştirme yönünde çaba gösterir. Birey ideal benliğe yaklaştıkça mutlu olur (Yörükoğlu, 1989:101-103).

Rogers bireyin deneyimleri doğrultusunda oluşan gerçek ben ile bireyin olmak istediği ideal ben kavramlarından söz etmiştir. Bireyin olduğu ile olmak istediği benlik alt yapıları arasında farklılık arttığında bireyde uyumsuzluklar ortaya çıkmaktadır (Aydın, 1996:74).

Ben kavramı geniş anlamda bireyin kendisi hakkındaki algılamaları olarak da tanımlanabilir Bu algılamalar, bireyin yaşantı ve yorumları; bireyin yaşamındaki önemli kişilerin verdiği pekiştireçler ve bireyin kendi davranışlarına yaptığı yüklemelerden oluşmaktadır (Shavelson ve Bolus, 1982:3).

Benlik, tek olmanın farkındalığı ve bireyin diğerlerinden farklı olduğunu fark etmesi ile başlamaktadır. Benlik, bireyin kim olduğunu, ne olduğunu fark etmesinin gelişimini içermektedir (Rice, 1975:140).

İnanç (1997) araştırmasında Türk ve Amerikalı üniversite öğrencilerinden elde edilen veriler karşılaştırıldığında, Türk öğrencilerinin aile bağlarının daha güçlü olduğu ancak aileleri ile ilişkilerinin daha olumsuz ve mesleki-akademik olarak Türk öğrencilerinin daha olumsuz benlik kavramına sahip olduklarını saptamıştır.

Gezici ve Gülden (2003)'in çalışan ve çalışmayan kadınlar üzerinde yaptıkları çalışmada, hem çalışan hem çalışmayan kadınlardan yetişkin kadınların genç yetişkin kadınlardan benlik kurguları ve benlik algılarının daha olumlu olduğu ve kendilerini daha yeterli gördükleri kaydedilmiştir. Ancak, uzman alanda çalışan kadınların ev kadınları ve vasıfsız çalışan kadınlardan hem bireysel hem ilişkisel yönelimlerde daha yüksek puan aldıkları görülmektedir.

Akkoyun ve Ersever (1989)'in yine Türk ve A.B.D'li öğrenciler üzerinde yaptıkları çalışmada, Türk erkeklerin ideal benliklerinin anlamlı olarak daha düşük puan elde ettikleri kaydedilmiştir. Benlik kavramının çok boyutlu bir kavram olduğundan söz edilmişti. Bu boyutları ölçmeye yönelik ülkemizdeki ve diğer ülkelerdeki ulaşılabilen araştırmalara bakıldığında; diğer ülkelerdeki son yıllardaki araştırmalarda kullanılan ölçme araçları Akademik Benlik Kavramını Tanımlayan Ölçek (Academic Self-Description Questionnaire-II, Marsh, 1990,1992), Marsh ve arkadaşlarının geliştirdiği DOSCforms (Dimensionality of Self-Concept), Beck Benlik Kavramı Testi (Beck Self-Concept Test, 1990)'ni sayabiliriz.

Ülkemizde birçok çalışmada kullanılan, güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları gerçekleştiren ölçme araçları ise, Barron tarafından geliştirilen Benlik Kimliği Statüleri Ölçeği, Piers-Harris tarafından geliştirilen Çocuklar İçin Benlik (Öz) Kavramı Ölçeği, Tennessee Benlik Kavramı Ölçeği, Rosenberg tarafından geliştirilen Rosenberg Benlik (öz) Kavramı Ölçeği (Çuhadaroğlu, 1986), Offer tarafından geliştirilen Offer Benlik İmajı Ölçeği 'dir. Rogers ruh sağlığını ideal ve gerçek benliklerin uyumu olarak ifade etmektedir. Bu benlikler arasındaki fark kaçınılmazdır. İdeal ve gerçek benlik arasındaki fark bazen güdüleyici, sağlıklı, istenen bir durumdur. İdeal ve gerçek benlik arasındaki fark çok fazla ise, bozukluğun kendini gösterebileceği belirtilmiştir (Akkoyun ve Ersever, 1989).

Erkan (1985), gerçek benlik ile ideal benlik bağdaşımının yüksek olmasının uyumsuzluk göstergesi olabileceğini ifade etmektedir. Akkoyun ve Ersever (1989) araştırmasında ideal benliğin ölçümü için sıfat listesinden yararlanmışlardır. Gerçek benliği ölçmeye yönelik birçok ölçme aracının uyarlaması gerçekleştirilmiştir. Ancak, bireyin ideal benliğine ilişkin objektif ölçülebilen ölçme aracına gereksinim vardır. Bunun için akademik başarıdan psikopatolojiye kadar değişik alanlardaki sorunların temelinde

bireyin ideal ve gerçek benliklerine ilişkin algıları yattığı düşünülmektedir. Diğer ülkelerdeki araştırma sonuçlarıyla ülkemizde bu konuda elde edilecek verilerin ne kadar benzerlik ya da farklılık göstereceği ve özellikle farklılıkların sosyo-kültürel temellerine ilişkin elde edilecek veriler, yeni araştırmalarla ortaya konulabilecektir.

## **1.2. Benlik Gelişimi**

Benlik gelişimi, bireyin çevresiyle olan yaşantılarını algılayış biçimine göre oluşan dinamik bir süreçtir. Bireyin benlik kavramı diğer insanlar tarafından olumlu olarak değerlendirilme ve kabul edilme gereksiniminden önemli ölçüde etkilenir. Özellikle kendisine yakın olan kişilerin tutumu onun için çok önemlidir. Bu konuda birey, kendisini hoşnut eden ya da düş kırıklığına uğratan türlü yaşantıları sonunda kendisine değer verme duygusunu geliştirir. Bu duygu, diğer insanların kendisini değerlendirmeleri sonucu öğrenilerek gelişir ve bir kez oluştuktan sonra diğer insanların kendisine ilişkin değerlendirmelerinden bağımsız olarak varlığını sürdürür ve organizmanın tüm davranışlarını etkisi altına alır (Geçtan, 1988:256).

Benlik gelişimini etkileyen faktörler:

- Anne ve baba ile özdeşim ve ilişkinin niteliği,
- Çocuğa gösterilen ilgi, değer verme, destekleme,
- Aile disiplininin uygulama biçimi,
- Parçalanmış aileler,
- Sosyal, ekonomik durum,
- Irk,
- Fiziksel, akılsal-ruhsal, yeteneksel özürllükler olarak sıralanabilir.

Çocuk doğduğunda düşünme yeteneğine sahip değildir ve düşünme yeteneğini geliştirebilmesi için dayanabileceği hiçbir yaşantısı, deneyimi yoktur. Çocuk büyüdükçe çevreden daha çok mesaj alır, davranışları büyükleri tarafından değerlendirmeye başlanır. Çocuk bu değerlendirmelere dayanarak kendisi hakkında yargılara ulaşır (Cüceloğlu, 1991: 99). Birey benlik kavramına sahip olarak dünyaya gelmemekte, bunu

anne- babasıyla, kardeşleriyle, arkadaşlarıyla etkileşimdeyken kazanmaktadır. Benlik gelişimi doğuma birlikte başlamakta ve sürekli olarak devam etmektedir, yani süreğendir. Hatta kalıtımla kuşaktan kuşağa aktarılan özellikler dikkate alınrsa, spermin yumurtayı dölediği anda başladığı söylenebilir. Doğumdan sonra, önce bedensel, sonra ruhsal ve toplumsal gelişme benliğin oluşmasını etkiler.

Başlangıçta çocuk kendi varlığının bilincinde değildir. "Ben" ile "Ben olmayanı" ayırt edemez. Uyarıların içten mi dıştan mı geldiğini bilemez. Kişide benlik farkındalığı bebeklikte 15-18. aylar arasında bebeğin kendisini aynada tanması ile başlar. Çocuğun kendi benliğinde olanla olmayanı ayırt edebilmesi ise ancak üç yaşından sonra başlar. Üç yaş civarında kendi bedeni ile karşı cinsin bedenini karşılaştırarak sorular sorar ve kız ya da erkek olduğunu öğrenir (Yavuzer, 1994).

Zamanla ailesinin ve çevresinin çocuğun cinsiyetini de dikkate alarak yaptığı davranışlar onun kendi cinsiyet rollerini de öğrenmesini sağlar. Benliğin gelişiminde içe yansıtma, birleştirme ve özdeşleşme düzenleri önemli rol oynar. Çocukluktan itibaren bütün yaşam boyu çevredeki insanlarla kurulan ilişkiler, iletişim ve etkileşim bu gelişmede bir yandan insanın toplumsallaşmasını, öte yandan kendi benliğini tanımasını sağlar. İnsanın başkaları tarafından değerlendirilişi ve bu değerlendirmenin kişilik tarafından algılanılışı ve benimsenmesi, benlik kavramının değer sistemini kapsar. Tüm bu unsurlar insanın çevresindeki olaylara, nesnelere, kişilere karşı oluşturduğu tutumu, davranışı, eylemi biçimlendirir ve renklendirir (Köknel, 1982: 77-79).

Çocuk büyüyüp geliştikçe, yaşantıları arasında ayırım yapmaya başlar. Kendi varlığına ait olan yaşantıları benimser, diğerlerini çevredeki insanlara ve nesnelere mal eder. Kendi varlığının bilincine vardıkça, yaşadığı çevre içindeki varlığından ve işlevlerinden oluşan bir benlik geliştirmeye başlar. Benlik kavramının gelişimi, bireyin çevresiyle olan yaşantıları algılayış biçimlerine göre oluşan dinamik bir süreçtir (Geçtan, 1984: 256).

Benlik, ergenlikte ve ilk yetişkinlikte de son derece önemli olan dinamik ve yaşam boyu devam eden bir süreç içinde gelişir. Benlik kavramı üzerinde ilk önemli etki anne baba ve ailedir. İkinci sırada arkadaş grupları, üçüncü sırada ise okul etkili olmaktadır. Disiplin ve sevgi aracılığıyla anne babadan, uygun davranışı gösterme baskısı ile yaşantılarından, başarı ya da başarısızlık durumu ile okul yaşantılarından ve başka bir sürü

olaydan etkilenmektedir. Eğer herşey yolunda giderse çeşitli parçalar birbiriyle harmanlanır ve kapsayıcı bir benlik kavramı oluşur (Gander ve Gardiner, 1995: 453).

Ailenin, çocuğa karşı takınacağı tutum ve davranışlar bireyin benlik tasarımı açısından önemlidir (Kurtmanh, 1988: 51). İnsanın sağlıklı bir benlik kazanması, kendini gerçekleştirme, bir gelişim süreci olarak ele alındığında ana- baba tutumları bu süreci etkileyen çevresel etmenlerin başında gelir. Çocuğun benlik tasarımı ve kendini gerçekleştirme düzeyi, ana- babanın çocuğun sevgi ve gereksinimlerini doyumaları ve çocuğun davranışlarına uyguladıkları denetim biçimi ile yakından ilişkili görölmektedir (Kuzgun, 1992).

Anne-babanın çocuğa ilişkin tutumları, davranışları, çocuğun sosyal etkileşimleri, yaşantıları, çevresi benlik kavramını olumlu etkileyecek şekilde düzenlenirse çocuğa istenilen davranışlar kazandırılabilir. Çocuğun içinde yetiştiği aile özgüvenli, iyi iletişim sahibi, hoşgörölü, saygılı, güven verici, sevgi dolu ve esnek bir yaklaşım içinde olmalıdır. Böyle bir ortamda yetişen çocuğun benliği olumlu yönde bir gelişme gösterir.

Çocuğun kendini değerlendirmesi ile anne- babaların onlara bakış açısı arasında güçlü bir ilişki bulunmaktadır. Anne- babası tarafından onaylanan ve sevilen bir çocuğa oranla sevilmeyen kendini olumlu bir açıdan görmesi zordur (Parish ve McCluskey, 1992: 915-919).

Benlik kavramı bireyin davranışları üzerinde etkili olmaktadır. Olumlu benlik kavramına sahip bireyler gelişmiş bir benlik duygusu içindedirler. Kendileriyle ve çevreleriyle sıcak ilişkileri vardır. Kendilerine karşı objektiftirler, huzurludurlar ve uyum içinde yaşamaktadırlar (Vander Zanden, 1987). Aileden sonra benliğin gelişiminde en önemli sosyal grup ise okuldur (Kurtmanlı, 1988: 45-46). Çocuğun sahip olduğu benlik, onun okula uyumunu etkilemektedir. Genel sınıf davranışları, otoriteye karşı tutum, gruba katılma ile benlik kavramı arasında güçlü bir ilişkinin olduğu bilinmektedir (Haynes, 1990). Okul isteksizliği açısından bakıldığında okula ilişkin istenmeyen tutum ve davranışların arkasında düşük benlik algısının olabileceği düşünölmesi gereken bir konudur.

Köknel (1985) benliğin başlıca görevleri arasında en önemli olanları şöyle toplamıştır (Yaycı, 2000):

- İgüdülerden ve dürtülerden kaynaklanan güdüleri engellemek, denetlemek ve düzenlemek.
- Çevredeki nesne ve kişilerle bağlantı kurmak.
- Gerçeği tanımak, denemek, anlamak.
- Gerçeğe uyum sağlamak.
- Çevreden gelen uyarımları sınırlamak, sıralamak ve zamanlamak.
- Algılamak, saklamak, hatırlamak, düşünmek, karşılaştırmak, çıkarımlar yapmak ve yargıya varmak.
- Kavramları birleştirmek ve bütünleştirmek.
- Kişinin karşılaştığı engelleri aşabilecek güçleri toplamak.
- Geleceğe ilişkin beklenti ve amaçlar saptamak.
- Kişiliği kaygıdan kurtaran savunma düzenlerini kullanmak

İnsanın başkası tarafından değerlendiriliş, bu değerlendirmenin kişilik tarafından algılanışı ve benimsenmesi, benlik kavramının değer sistemini kapsar. Bütün bunlar insanın çevresindeki olaylara, nesnelere, kişilere karşı oluşturduğu tutumu, davranışı, eylemi biçimlendirir ve renklendirir (Köknel, 1982).

Ruh sağlığı açısından da etkili benlik nitelikleri geliştirmek gerekmektedir. Rogers bu nitelikleri şöyle sıralamaktadır (Kılıççı, 1992):

- Benliği kabul edebilme,
- Benliğin içten ve dıştan gelen uyarıcılara açık olması,
- Benliğin yaşantılarını gerçeğe uygun bir biçimde değerlendirmesi,
- Benlikte yaşantı uyumsuzluğu olan durumları fark etmesi,
- Bireyin tüm yaşantılarını benlikle tutarlı hale getirebilmesi.

### 1.3. Benlik Unsurları

Benlik dört bölümden oluşmaktadır:

**Kimlik:** Kendimiz hakkındaki algılarımızdan oluşur. Kişi kendisini algılayacak yaşa gelinceye kadar, yaşamındaki önemli kişiler onun kimliğini oluştururlar. Kimlik, bireyselliğin ve bütünlüğün hissedilmesidir. Kimlik, değişmezliği ve sürekliliği kapsar, diğerlerinden ayrı ve farklı olmayı gösterir (Adana, 2004).

**Beden İmajı:** Bireyin bedeni ve bedene ait tüm duyularının zihindeki tablosudur. Kendi zihinsel resmimizi fiziksel olarak düşünmeye başladığımızda bunun bizim beden imajımız olduğunu görürüz. Bu zihinsel imaj her zaman gerçek beden görüntümüzle aynı olmayabilir.

Benlik kavramının bir parçası olan beden imajı, bir yandan bireyin bedeni ile ilgili bilinçli ve ya bilinç dışı duygu ve düşüncelerini, diğer yandan da işlev, duygu ve hareketliliğin algılanmasını içermektedir. Beden imajı, benlik kavramını oluşturan, erkeklik ve dişilik hakkındaki düşünceleri, fiziksel güç ve yetenekleri kapsayan bir faktördür. Beden imajı, yıllar içinde kişinin bedeninin, yapısının, işlevlerinin ve yeteneklerinin sınırlarını öğrenmesiyle gelişir (Adana, 2004).

**Benlik Saygısı:** Kişinin kendisi değerlendirmesi sonucunda ulaştığı benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumudur. Benlik saygısı benliğin kabulünü kapsar.

Mcmahon (1997)' ye göre benlik saygısı, kendini sevmek, kendine öncelik vermek, kendi ihtiyaçlarını karşılamak ve kendini büyük ölçüde itibarlı bir konuma getirmektir.

Benlik saygısı bir durum değil, süreçtir ve kesinlikle bencillik demek değildir.

Coopersmith (1967), benlik saygısının gelişiminde önemli gördüğü dört etkeni şu şekilde sıralamaktadır (Yaycı, 2000):

1. Bireyin yaşamında önemli bir yere sahip olan diğer insanlardan gördüğü ilgili, kabul edici ve saygılı muamelenin miktarı.
2. Bireyin başarıları, içinde bulunduğu pozisyon ve sahip olduğu statü.
3. Bireyin başkaları tarafından kendisi için konulan ve kendi istediği amaçlara ulaşım ulaşamadığı.

4. Bireyin başkaları tarafından kendisi için yapılan değerlendirmelere nasıl karşılık verdiği.

**Roller:** Aile, toplum ve kültür tarafından kabul edilmiş beklenti ve davranışları kapsar. Rollerde etkili fonksiyon göstermek için insan beklenen değer ve davranışları bilmeli, onlara uymak için istekli olmalı ve rolün gereklerini karşılayabilmelidir. Bir birey birden çok role sahiptir.

#### **1.4. Benlik Modelleri**

Benlik modelleri, araştırmalar için oluşturulan benliğin işleyiş modelleridir. Bu modellerden biri, benliği şema olarak kavramlaştıran modeldir: Bu, 'şema olarak benlik' modelidir. Bu model, bellekte depolanan kavramları temsil modeli olarak tanımlanan şema kavramını (kavramların yapılanmış bir bütünü), benlik anlayışına taşımaktadır.

Benlik şemaları, benliğe ilişkin sosyal enformasyonların işlenişini yönlendiren ve düzenleyen ve geçmiş yaşantılardan kaynaklanan bilgi genellemeleridir (Markus, 1977); benlik şemalarında, spesifik bilişsel temsillerin yanı sıra, bazı kategorizasyonların sürekli tekrarından doğan genel bilişsel temsiller, bir tür filtre mekanizması meydana getirip pekiştirir ve böylece oluşan benlik şemaları, bireyi değişikliklere karşı koruyucu bir işlev görürler (<http://www.psikolojisayfam.com/modeller>).

Benlik şeması, ilişkin olduğu alanda yeni enformasyonların işlenmesini kolaylaştırır, bu alandan, kendi davranışını destekleyen örnekler bulur; bu alanda kendi gelecek davranışlarını öngörmeyi sağlar ve şemasına uymayan enformasyonlara karşı direnmeyi sağlarlar.

İkinci model, 'prototip olarak benlik' modelidir (Rogers, 1977; 1981); burada benlik, bir kişinin kendini betimlediğini düşündüğü özellikler bütünüdür. Prototip, bir kategoriye en iyi temsil eden ögedir, kategorinin diğer öğelerine en çok benzeyen ögedir.

Genelde bir kategorinin en sık olarak hatırlanan, aklımıza gelen öğeleri, en tipik olanlarıdır; kategorinin tipikliği, onun temsil ediciliğine ve bellekte ulaşılabildiğine bağlıdır. Benlik, kendi prototipinin özelliklerine sahiptir; hiyerarşik olarak düzenlenen benlik prototipi, kişinin kendini betimleyici çeşitli kişilik çizgileri, fiziksel nitelikler ve



davranışsal verilerden oluşur; yeni bir enformasyonun, kişinin tanımına dahil olabilmesi için, prototipe uygun olması gerekir.

Üçüncüsü 'çağrışım ağı olarak benlik' modelidir (Hinton & Anderson, 1981). Burada enformasyonlar aralarında birbirine bağlantılı düğümler halinde düşünülür; bu düğümlerin birbiriyle bağlanmasından ağlar oluşur. Düğümlerden birinin uyarılması, onunla bellekte çağrışımlı enformasyonların hatırlanması ve tanınmasına yol açar. Bir kişiye kendini tanımlaması söylendiğinde, benliğe tekabül eden düğümlerle ilgili özelliklerini belirtir; benlik düğümüne en yakın, en merkezi özellikler, aynı zamanda en kolay uyanan özelliklerdir (<http://www.psikolojisayfam.com/modeller>).

Bu bağlamda Kihlstrom ve ark. (1994), bellekte depolanmış iki tip benlik bilgisi ayırdederler: Bireyin kendisi ve davranışları hakkındaki görüşüne ilişkin semantik bilgiler ile kişinin otobiyografik belleğinden gelen enformasyonlara tekabül eden episodik bilgiler.

Benliği tek bir bilişsel yapıda görmek doğru görünmemektedir, zira bireyler durumlara göre değişkenlikler göstermektedir. Örneğin bir bireyin benlik tanımında, merkezi özellikler sistematik olarak belirtilse de, periferik özellikler koşullara, durumlara göre anılmaktadır (<http://www.psikolojisayfam.com/modeller>).

### **1.5. Fiziksel Benlik ve Boyutları**

Fiziksel benlik kavramı ile ilgili çalışmaların gelişimine bakıldığında bu konu ile ilgili çalışmaların beden imgesi kavramının genel benlik kavramı ile ilişkilendirilerek başladığı görülmektedir. Daha sonra bu çalışmaları fiziksel benlik kavramının benlik kavramının alt boyutu olarak ele alındığı çok yönlü benlik kavramını ölçmeye yönelik araç geliştirme çalışmaları izlenmiş ve araştırmacılar fiziksel benlik kavramının önemini bu çok yönlü benlik kavramı envanterlerinin bir boyutu olarak ortaya koymuşlardır. Benlik kavramının çok yönlü ve hiyerarşik bir psikolojik kavram olduğu üzerinde görüş birliği sağlanması ile birlikte fiziksel benlik kavramı sıklıkla kullanılan benlik kavramı envanterlerinde birden çok alt boyut olarak ele alınmaya başlanmıştır (Aşçı, 2004a:40-41).

Çok yönlü ve fiziksel benlik algısı modeline göre, genel benlik algısı ile yakından ilişkili olan fiziksel benlik algısı, spor yeteneği, fiziksel kondisyon, kuvvet ve vücut

çekiciliği gibi birçok alt boyuttan oluşmaktadır. Model içerisinde yer alan değerlendirilebilen fiziksel benlik algısı yapıları içinde özelden, değişebilen psikolojik yapılardan daha genel ve tutarlı olan yapılara doğru giden hiyerarşik bir ilişki söz konusudur. Örneğin, bireyin futbol dersinde şut çalışması sırasında başarılı olması onun futbolda kendini yeterli hissetmesini ve benzer başarının ya da deneyimin farklı bir spor dalında yaşanması ile de bireyin kendini sporda yeterli hissetmesini sağlayabilir. Bunun fiziksel benlik algısının diğer alt boyutları ile yani görünüm, kuvvet, fiziksel kondisyon etkileşimi sonucu birey sağlıklı, olumlu bir fiziksel algılamaya sahip olabilir. Fiziksel algılamada meydana gelen bu değişim bireyin kendini genel olarak yeterli hissetmesinde yani, bireyin genel benlik algısında önemli bir etkidir (Aşçı, 2004b:239).

Benlik algısının çok yönlü ve hiyerarşik yapısı üzerinde görüş birliğine varılması ile birlikte farklı yaşam boyutlarında bireyin kendine ilişkin düşünceleri, tanımlamaları ve değerlendirmeleri ele alınmaya başlamıştır. Bu gelişmeler doğrultusunda, benlik algısının çok yönlü yapısı içinde yer alan fiziksel benlik algısı araştırmacıların ilgi odağında yer almıştır. Giderek önem kazanan ve araştırmacılar tarafından sıklıkla ele alınan fiziksel benlik algısı (physical self-perception) kendine güvenin ve genel benlik algısının önemli bir ögesi ve aynı zamanda çok yönlü ve hiyerarşik benlik algısı yapısının egzersize katılımından etkilenen en önemli boyutu olarak kabul edilir (Aşçı, 2004b:237). 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, bireyin psikomotor boyutta kendisini algılaması ve değerlendirmesi olarak tanımlanır (Fox, 1990). Sonstroem ve Potts ‘a (1996) göre fiziksel benlik; 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.

Fizik benliğimiz, dölleme ile birlikte başlar ve işlevini tamamlayıp, fizik fonksiyonları sona erip, ölünceye dek yaşamına devam eder.

Fiziksel benliğin, beyin ve merkezi sinir sistemine bağlı olarak çalışan bir fiziksel aklı ve bu fizik aklın isteklerine cevap veren bir de fizik bedeni vardır.

Fiziksel akıl hayvanlardaki beslenme, kendini koruma, konfor ve üreme arzularına karşılık vererek bedenini yaşamasına katkıda bulunması yönü ile, hayvanlardaki ilkel içgüdüye benzer bir işleve sahiptir. İnsan aklı, o halde, insanın varlık almasına yön ve amaç kazandıran bir özne olarak, ondaki görünmez ve ruhsal yön diye tanımlanabilir. Fizik yaşamı içindeki bir bireyin, fizik aklı, ruh aklı ile birlikte insanın varlığının sebepsel, motive edici yönü olan, insan aklını yaratmak üzere sürekli ve karşılıklı bir iletişim içindedir.

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 yanı sıra, 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.

Fiziksel gelişim genel olarak bedensel gelişimi ifade eder. Kişinin doğum öncesinden itibaren bedensel yapı olarak geçirmiş olduğu değişikliklerdir. Çocuğun fiziksel gelişimi başarılı bir öğretimi önemli ölçüde etkiler. Çünkü, fiziksel olgunlaşma ile öğrenme birbiriyle ilişkilidir. Bu durum özellikle ilköğretimde belirginleşir. Fiziksel gelişimi yavaş olan çocuklar, yavaş gelişimin sonucu olarak çeşitli zorluklar yaşayabilir. Fiziksel gelişimi olumlu yönde etkileyebilmek amacıyla kazandırılacak davranışlar, çocukları sosyal açıdan geliştirmeye ve daha gerçekçi bireysel hedefler belirlemelerine de yardımcı olur. Araştırmalar fiziksel etkinliklerin kişiler arası ilişkilerin kurulması ve devam ettirilmesinde önemli olduğunu göstermektedir. Bu etkinliklerde çocuklar, grubun ortak amacı doğrultusunda beraber çalışma imkânı bulurlar. Grup içinde arkadaşlıkları gelişir. Arkadaşlıkları geliştikçe sosyalleşme hızlanır.

Fiziksel benlik algısı ile ilgili olarak yazılı kaynaklarda son yıllarda ele alınan önemli boyutlardan biri de cinsiyet farklılığıdır. Yapılan birçok çalışma (Fox ve Corbin, 1989,

Hayes ve ark., 199) erkeklerin kızlardan daha yüksek fiziksel benlik algısı puanlarına sahip olduklarını göstermiştir.

Gerek fiziksel aktivitenin etkisinin gerekse cinsiyet farklılığının ele alındığı çalışmalar incelendiğinde bu iki değişkenin fiziksel algılamaya etkisinin araştırılmasında daha çok Fox ve Corbin tarafından 1989 yılında geliştirilen “Kendini Fiziksel Algılama Envanteri (PSPP)’nin kullanıldığı görülmektedir. Son yıllarda fiziksel benlik algısını değerlendirmeye yönelik olarak Marsh, Richards, Johnson, Roche, ve Tremayne (1994) tarafından geliştirilen “Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri“ ile ilgili çalışmaların olmaması ve yapılan çalışmaların daha çok Batı kültüründe yapılmış olması bu çalışmayı yönlendirmiştir.

### **1.5.1. Bedensel Benlik**

Tamamen psikolojik bir fenomen olmaktan ziyade fiziksel ve sosyolojik olarak kişinin kendi görünüşüyle ilişkilidir. Kişinin şimdiki ya da geçmiş deneyimleri kadar, hayali deneyimlerini de içerebilir. Bedene ilişkin benlik, beden gerçek görünüşüne gerçekten benzeyip benzemediğine ilişkin zihinde yer alan algılarla ilişkilidir.

### **1.5.2. Sosyal Benlik**

İrksal-etnik, kültürel, dinsel benlikleri içerir. Kişinin kişiliği ile sosyal yapı arasında bağ kurmasında önce ebeveynler, daha sonra öğretmenler ve arkadaş grupları etken olmaktadır. Bilişsel benlik kavramı (cognitive self-concept); bireyin çevresindeki nesne ya da olaylardan anlam çıkarmaları ve bu anlamların farkında olmasıyla ilişkilidir (Wall, 1986).

### **1.5.3. Akademik Benlik Kavramı**

Akademik yetenek, başarı ve güdülenmeyle ilişkilidir (Guay, Marsh ve Boivin, 2003; Haise, 1996; Stein, 1993). Birey çeşitli alanlardaki benliklerine ilişkin değişik görüşlere sahip olabilir. Bireyin genel benliği ile daha spesifik (sosyal ya da akademik vb.) benliği farklılaşabilir. Benliğe ilişkin bu düşünceler ergenlikte farklılaşır, soyutlaşır ve daha karmaşık hale gelir (Harter,1986; Akt. Plucker ve Stocking, 2002).

#### **1.5.4. Gerçek Benlik**

Mutluluğa yönelik bireysel gelişmenin, sağlığın ve diğer insanlara duyulan gerçek sevginin kaynağıdır, ideal benlik ise, olumsuz değerlendirmelerle zarar görmüş benliktir ve mükemmel olmayı çabalamaktır (Mate, 1980; Akt: Akkoyun ve Ersever, 1989).

Benlik kavramı kişinin sosyal çevresindeki önemli diğer kişilerden gelen geribildirimlere göre biçimlenir. Yani, kişinin kendisini değerlendirmesi ve diğer kişilerin performansıyla kendi performansını karşılaştırmasıyla oluşur.

#### **1.6. Benlik Saygısı**

Harter (1990a), benlik saygısını “bir birey olarak kişi kendisini ne ölçüde sevmekte, kabul etmekte ve kendisine ne ölçüde saygı duymakta” sorusu ile açıklamaya çalışmıştır. Harter (1990a, 1990b) benlik saygısına ilişkin iki farklı kuramsal görüş sunmaktadır. Bunlardan birincisi, William Cames’in görüşüdür ki, burada benlik saygısı bireyin belirli bir alanda algılanan başarısının oranı olarak görülmektedir ki, birey burada başarıya odaklanmıştır. İkinci kuramsal görüş, C. Horton Cooley’in olup, bu görüşe göre benlik saygısı kişinin kendisi için önemli olan kişilerin kendisini nasıl gördüğüne ilişkin algısıdır. Benlik saygısı ile diğer değişkenler arasındaki ilişkiler yoğun olarak araştırılmıştır. Düşük benlik saygısı, düşük yaşam tatmini, yalnızlık, depresyon, anksiyete, alınganlık ve sinirlilikle ilişkilidir. Yüksek benlik saygısı, ailedeki aitlik algısıyla ilişkilidir. Ayrıca yüksek benlik saygısı, okullarda akademik başarı ile içsel kontrol, yüksek ailevi kabul ve olumlu kendini çekici bulma duygusu ile ilişkili bulunmuştur (<http://aligullu.freeservers.com/benlikn.html>).

Erken adölesan dönemi boyunca benlik saygısı fiziksel gelişimin de içinde olduğu birçok faktör tarafından etkilenmektedir. Ergenlik zamanı (erken, zamanında ve geç), benlik saygısını etkilemektedir. Ergenlik zamanı, fiziksel değişmelere neden olup beden imajı algısını ve kendi bedeninden memnun olmayı etkilemektedir. Son zamanlarda genç adölesanlarda yapılan araştırmalarda ergenlik zamanının hem bedensel imaja ilişkin algı hem de benlik saygısı ile ilişkili olduğu saptanmıştır (Williams ve Currie, 2000).

Ergenlik zamanına ilişkin iki temel teori vardır. Bunlardan birincisi olan Sapma Hipotezi'nde (Alsaker, 1996) ergenlik zamanı ister erken ister geç olsun zamanında gerçekleşmeyen ergenlik, adölesanların adaptasyonunda sorunlara neden olur; çünkü ergenlik zamanı adölesanları sosyal olarak farklı bir kategoriye sokar. İkinci hipotez de Gelişimsel Sınır Hipotezi'dir. Bu hipoteze göre erken olgunluk, gelişim sürecinde genci riske sokar; çünkü onun birtakım rolleri ve aktiviteleri yerine getirebilmesi için gerekli olan beceriler henüz gelişmemiştir. Yani bu bakış açısı ergenlik zamanının bedensel imaj ve benlik saygısıyla ilişkili olduğunu göstermektedir (Williams ve Currie, 2000).

**Tablo 1.Yüksek ve Düşük Benlik Saygısına Sahip İnsan Karakterlerinin Karşılaştırılması**

YÜKSEK BENLİK SAYGISI	DÜŞÜK BENLİK SAYGISI
İnsanlar tarafından takdir edilmeyi bekler.	İnsanlar tarafından eleştirilmeyi bekler.
Kendi yetenekleri, görünüşü, cinsiyeti ve davranışlarını olumlu olarak algılar.	Kendi yetenekleri, görünüşü, cinsiyeti ve davranışlarını olumsuz olarak algılar.
Denetimli- denetimsiz performansları iyi olur.	Denetim altında performansları düşer.
Eleştiri durumunda kendilerini savunmaya geçmezler, kendilerinden emindirler.	Eleştiri durumunda hemen savunmaya geçerler, pasiftirler.
İltifatları kolaylıkla kabul ederler.	İltifatları kabul etmek konusunda güçlük yaşarlar.
Performanslarını gerçekçi bir biçimde değerlendirirler.	Performanslarıyla ilgili olarak gerçekçi olmayan beklentilerde bulunurlar.
Yaşamla ilgili olarak genel bir memnuniyet duygusuna sahiptirler.	Yaşamla ilgili olarak şanslarının iyi olmadığını düşünürler.
Güçlü bir toplumsal destek sistemine sahiptirler.	Zayıf bir toplumsal destek sistemine sahiptirler.
İç kontrol odaklıdır.	Dış kontrol odaklıdır.
Otorite sahibi kişilerle bağlantı kurmaktan rahatsızlık duymazlar.	Otorite sahibi kişilerle bağlantı kurmak rahatsız eder.

**Kaynak:** Carson V.B., Arnold E.N.Mental Health Nursing: The Nurse- Patient Journey. W.B. Saunders Company, Philedelphia, 1996:155.

### **1.6.1. Ergenlik Zamanı ve Bedensel İmaj İlişkisi**

Bedenin psikolojik önemini inceleyen araştırmacılar, bedenın toplumsal ve kişisel gelişimi etkilediğini ve toplumsal yaşamın temelinde kişinin beden özelliklerinin ve bedenine ilişkin tutumlarının yattığını ortaya koymuşlardır (Aşçı ve diğ., 1993:39).

Değişik şekillerde tanımlanan beden imgesi kavramı metabolizmaya ilişkin etkenler, bedendeki ağırlık değişimleri, kişilerin fiziksel görünümüne ilişkin tutumları, kişinin bedensel gelişiminin erken, zamanında ya da geç olması, toplumdaki ideal fiziksel özellikler, sportif aktivitelere katılımdan etkilenir (Aşçı ve diğ., 1993:39).

Adölesan dönemi boyunca gelişen tutumlar ve kişinin fiziksel görünümü ile ilgili algıları kendini kabulün gelişimde önemli bir noktadır. Kızlar ergenliğe ulaştıklarında çeşitli fiziksel reaksiyonlar sonucunda bedensel görünümleri değişmektedir (Lamb, Jackson, Cassidy ve Priest, 1993). Bedensel tatminsizliğin boyutları cinsiyete göre değişmekte olup kızlarda daha farklı olmaktadır. Bedensel tatminsizliğe yönelik genel eğilimler her iki cinste bacak, kalça ve popoya ilişkindir (Williams ve Currie, 2000).

Ergenlik zamanı ile ilişkili olarak zamanında oluşan ergenlik gelişimi kızlar arasında çekicilik ve bedensel imaja ilişkin olumlu duyguların gelişimine neden olmaktadır. Bununla beraber kaynaklar erken olgunlaşan kızlar zamanında ya da geç olgunlaşan kızlara göre bedenlerinden daha memnun olma eğilimi göstermektedirler. Yine erken olgunlaşan kızlar kendi yaş grubundakilere göre kilolarından da şikayetçidirler yani erken olgunlaşanlar görünüşleri açısından bir memnuniyetsizlik sergilemektedirler. Yine son zamanlarda yapılan bir araştırmada geç olgunlaşan kızlarda bu tür sorunlar pek gözükmemektedir. Ergen olgunlaşan kızlarla karşılaştırıldığında zamanında ve geç olgunlaşanlar daha olumlu bedensel algıya sahiptirler. Yine başka bir araştırmada da geç olgunlaşan kızların daha olumsuz bedensel algılarının olduğuna ilişkin anlamlı bulgular elde edilmemiştir (Richards ve Larson, 1994). Bununla beraber 13-19 yaşları arasındaki Norveç kız adölesanlar üzerinde yapılan araştırmada fiziksel görünüşte düşük kendini kabul açısından geç olgunlaşanların risk grubunda oldukları görülmüştür.

Mevcut araştırmalardan anlaşılmaktadır ki, algılanan bedensel görünüm bedensel imajı etkilemektedir.

### **1.6.2. Ergenlik Zamanı ve Benlik Saygısı İlişkisi**

Ergenlik zamanı ve benlik saygısına ilişkin bugüne kadar yapılan birçok araştırma vardır. Ancak elde edilen bulgular farklılık göstermektedir ve kesin bir sonuç ortaya koymamaktadır (Alsaker, 1996). Bu araştırmalardan birçoğu ergenlik zamanı ile global benlik saygısının ilişkisini ortaya koymada başarısız olmuştur. Simmons, Blyth, Van Cleave ve Bush (1979) tarafından uzunlamasına yapılan araştırmada ergenlik zamanı ile global benlik saygısı arasında ilişki bulunmamıştır. Benzer sonuçlar Garwood, ve Allen, 1979; Silbereisen, Petersen, Albrecht ve Kracke (1989)'in araştırmalarında da elde edilmiştir. Ancak bazı araştırmacılar erken olgunluk ve düşük benlik saygısı arasında anlamlı ilişkiler olduğunu gösteren deliller elde etmişlerdir. Bununla beraber Norveç kız adölesanlarla yapılan araştırmada (akt. Wichstrom, 1998) geç olgunlaşanlarda da düşük benlik saygısının görülebileceğine ilişkin bulgular elde edilmiştir (Williams ve Currie, 2000).

### **1.6.3. Ergenlik Zamanı, Benlik Saygısı Arasında Dolaylı Bir Faktör Olarak Bedensel İmaj**

Araştırmalarda ergenlik zamanı ve benlik saygısı arasında anlamlı ilişkiler olduğunu gösteren bulgular elde edilmiştir. Ancak bu ilişki dolaylı bazı faktörlerden etkilenmektedir. Araştırmada ergenlik zamanında ve düşük benlik imajına sahip olan kızlarda benlik saygısı ve ergenlik zamanı arasındaki ilişki, kilo, kilodan memnuniyet ve bedensel imaj faktörlerinin etkili olduğu görülmüştür. Alsaker (1996)'in uzunlamasına yaptığı çalışmada da benzer şekilde erken olgunlaşan kızlarda düşük benlik saygısı, dolaylı olarak aşırı kilolarla ilişkilendirilmiştir. Buna karşın Wichstrom'un 1998'de yaptığı araştırmada genç ergenlikte görünüm açısından algılanan ya da gerçek kilo ile düşük kendini kabul arasında ilişki kurulamamıştır. Ergenlik zamanı, bedensel imaj ve benlik saygısının düzeyine ilişkin elde edilen bu farklı bulgular yaşantıdaki kültürel farklılıklar ve fiziksel gelişimin kültürler arası farklılığından kaynaklanabilir. Araştırmaların çoğunun Amerika Birleşik Devletlerinde yürütülmesi, buna karşın Avrupa ülkelerinde bu konuda sınırlı sayıda araştırmaların olması, ABD'den elde edilen bulguların diğer ülkelere genellenmesini tehlikeli kılmaktadır (Williams ve Currie, 2000).



Ancak bazı çalışmalar ırksal farklılıkların çok önemli olmadığına ilişkin bulgular sunmaktadır. Bu çalışmalardan birkaçı aşağıda verilmiştir. Adölesan dönemi boyunca başetme stratejilerine ilişkin en önemli değişken benlik saygısıdır. Benlik saygısı ile ilgili araştırmalarda zenci Amerikalı adölesanlar ile beyaz Amerikalılar arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir (Wade, 1991). McCreary, Slavin ve Berry (1996)'e göre, kendi azınlık kişiliklerine ilişkin olumlu tutumlara sahip olan zenci Amerikalı adölesanlar olumsuz değişimlerden, iç ve dış baskılardan kendilerini korumuşlardır. Benlik saygısının cinsiyet farklılıkları ile ilgili elde edilen bulgular ise daha tutarsızdır. Bazı çalışmalarda (Mullis v.d. 1998) benlik saygısının düzeyi ile cinsiyet arasında anlamlı farklar bulunmamasına rağmen birçok çalışmada erkek adölesanların kız adölesanlara göre daha yüksek benlik saygısına sahip olduklarına ilişkin anlamlı bulgular elde edilmiştir (Chapman ve ark., 2004).

Bir başka araştırmada 11 yaşında okul çağındaki İskoç kızlardan alınan örnekleme benlik saygısı, ergenlik zamanı ve bedensel imaj arasındaki ilişki incelenmiş, veriler uluslararası sağlık örgütünün ülkelerde yaptığı ve özellikle İskoçya'ya yönelik incelemelerinden elde edilmiştir. 11-13 yaş grubundaki erken olgunlaşan ve zayıf bedensel imajı(beden ölçüsü ve fiziksel görünüm açısından) olan çocukların düşük benlik saygısının olduğu rapor edilmiştir. Ayrıca bu yaş grubunda ergenlik zamanı ile fiziksel imajın dolaylı olarak benlik saygısıyla ilişkisi olduğuna dair deliller de sunulmuştur. 13 yaş grubundakilerde de beden ölçüsü ile zayıf bedensel görünüş algısının düşük benlik saygısının kestiricisi olduğu rapor edilmiştir. Sonuç olarak ergenlik zamanı, bedensel imaj ve benlik saygısını etkilemektedir(Williams ve Currie, 2000).

Benlik saygısının cinsiyet ve yaş değişkenleri ile ilişkisini araştıran bir çalışmada 9. Sınıftan 12. Sınıfa benlik saygısının değişip değişmediğini ve benlik saygısının cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini ve aynı şekilde lise öğrenimi boyunca öğrencilerdeki değişimi, ANOVA yöntemi kullanılarak yapılan analiz sonunda iki cinsiyet arasında önemli farklar olduğu, ancak sınıf düzeyinde bu farklılığın olmadığı ayrıca cinsiyet ve yaş değişkenlerinin birbirini önemli şekilde etkilemediği görülmüştür. Erkek lise öğrencilerinin kız öğrencilerden daha yüksek benlik saygısına sahip olduğu görülmüştür. Bu çalışmanın sonuçları göstermektedir ki, dört yıldan daha uzun bir süre

öğrencilerin benlik saygısı puanları önemli bir değişikliğe uğramamaktadır. Bu sonuç diğer araştırmalarda elde edilen “benlik saygısı zamanla değişmemektedir” bulgusuyla paralellik göstermektedir (Chubb ve Fertman, 1997:113-130).

Başetme stratejileri ve benlik saygısında ırksal farklılıklar 7-12. sınıflardaki 361 erkek ve kız adölesan üzerinde incelenmiştir. Başetme stratejileri ACOPE (Adolescent Coping Orientation for Problem Experiences- Patterson ve McCubbin, 1986) ile ölçülmüştür. Benlik saygısı ise Coopersmith (1987)’in Benlik Saygısı Ölçeği ile ölçülmüştür. Adölesanların başetme stratejilerinde ırksal farklılıklarla ilgili çoklu varyans analizleri, duyguları açığa vurma, farklılık arama, kendine güvenin gelişimi, sorunlardan kaçınma, manevi destek arama, yakın arkadaş, arzulanan faaliyetler, aile sorunları ve gevşeme değişkenlerini Kafkas adölesanlara göre daha fazla kullanmaktadır. Ancak buna rağmen benlik saygısı ile başetme stratejileri arasında ırksal farklılıklar açısından anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Gençlerde madde bağımlılığı, erken cinsel ilişki, yeme bozuklukları ve intihar eğilimleri gibi davranışların düşük benlik saygısıyla ilişkisi olduğu genellikle kabul edilmektedir. Bu soruna yönelik yapılan bir çalışmada(McGee ve Williams, 2000) 9-13 yaşları arasındaki çocukların akademik ve global benlik saygıları ile 15 yaşındaki Yeni Zellanda’lı oldukça büyük örneklem grubundaki gençlerin madde bağımlılığı, erken cinsel ilişki, yeme bozuklukları ve intihar eğilimleri gibi davranışlar arasındaki kestirimci ilişki incelenmiştir. 9-13 yaşlarındaki çocukların global benlik saygısının düzeyleri gençlerin yeme bozuklukları, intihar eğilimi ve çeşitli sağlık sorunlarını kestirmede başarılı olmuştur. Fakat benlik saygısının düzeyleri daha sonra madde bağımlılığı ve erken cinsel ilişki sorunlarını kestirmede başarılı olamamıştır.

Bir başka çalışmada Lanz, Lafrate, Rosnati ve Scabini (1999) normal, ayrılmış ve evlat alınmış ailelerde aile çocuk etkileşiminin gençlerin benlik saygısı ile ilişkisini incelemişlerdir. 11-17 yaşları arasındaki 450 gence Barnes ve Olson’un Aile-Adölesan İletişim Ölçeği (Parent-Adolescent Communication Scala), Rosenberg’in Benlik Saygısı Ölçeği ve bazı sosyal ve demografik ölçek ifadeleri verilmiş ve veriler bu şekilde elde edilmiştir. Bulgular, ayrılmış ailelerdeki gençlerin akran gruplarına göre anne babalarıyla ilişkilerinde daha çok sorun yaşadıkları, evlatlık çocukları olan ailelerin öz çocuklara sahip ailelere nazaran daha olumlu ilişkiler gösterdikleri, bununla beraber

evlatlıkların diğerk iki adölesan grubuna göre daha düşük benlik saygısına sahip oldukları görölmüştür. Normal ailelerin çocuklarıyla etkileşimi ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Diğerk iki aile tipinde ise ilişki bulunamamıştır.

Erken adölesan döneminde etnik kimliğin benlik saygısı, kendini yetkin görme ve toplumun öngördüğü davranışlar sergileme değişkenleri ile ilişkisini ortaya koymaya yönelik yapılan bir çalışmada Smith, Walker, Fiels, Brookins ve Seay (1999) farklı etnik gruplara ait 11-13 yaş ranjından 1 erkek 1 kız adölesanı örneklemlerine almışlardır. Yapısal eşitleme modelinin kullanıldığı çalışmada birçok yapının gizli ilişkileri ve bunların karşılaştırmalı ilişkilerine araştırılmıştır. Benlik saygısı ve etnik kimlik faktörlerinin ilişkili olduğunu ve toplumsal davranışlar üzerinde yetkinliğin dolaylı etkisinin olduğunu vurgulamışlardır. Bulgularda etnik kimlik ve benlik saygısının ayrı şeyler olduğu, fakat genç insanların algılarına, yeteneklerine, akademik başarılarına mesleklerin anlamını çözmede ve amaçlara ulaşmada toplumsal davranışların değerini anlamaya yardım edici olması bakımından birbiriyle ilişkili olduğu görölmüştür.

Çin Çok Yönlü Mükemmellik Ölçeği (Chinese Host Multidimensional Perfectionism Scala)' nin geçerliliğini, benlik saygısını ve psikolojik sorunları kestirme konusunda Cheng, Chong ve Wong; a)Çin Çok Yönlü Mükemmellik Ölçeğinin faktör yapıları ve psikometrik özelliklerini ve b)benlik saygısı ve depresyon, anksiyete ve stres semptomları gibi psikolojik sorunlara ait alt ölçeklerinin kestirme gücünü ve ilişkisini bulmayı amaçladıkları ve 13- 18 yaşları arasından HongKong'tan 947 Çin'li gencin katıldığı çalışmada, başlangıçtaki altı faktörün beşe indiği, ölçeğin tümünde ve alt ölçeklerde iç tutarlılığın olduğu; “hatalardan dolayı kaygılanma” ve “eylemleri hakkında şüphe etme” faktörleri, benlik saygısı ve psikolojik sorunların çelişkilerinin birçoğunu açıkladığı görölmüştür.

Kanser tedavisi gören ve bu tedaviden ayrılan İsveçli çocuk ve adölesanlarda benlik saygısı, depresyon ve anksiyete arasındaki ilişkiyi inceleyen Von Essen, Enskar, Kreuger, Larson ve Sjoden (2000) 35'i kanser tedavisinden ayrılan ve 16'sı bu tedaviye devam eden 51 İsveçli çocuk ve adölesanın katıldığı bir çalışma yapmışlardır. Bu çalışmada I Think I Am (ITIA), Çocuk Depresyon Ölçeği (Children's Depression Inventory- CDI) ve Çocuklar için Yeniden Uyarlanmış Açık Anksiyete Ölçeği (Revised

Children's Manifest Anxiety Scala-RCMAS) ölçme araçları kullanılmıştır. Sağlıklı İsveç çocukları için ortaya konan normlarla tedaviye devam eden çocuk ve adölesanların benlik saygılarının düzeyleri, depresyon ve anksiyeteleri sağlıklı çocuklarla karşılaştırılmıştır. Bunun sonucunda tedaviden ayrılan çocuk ve adölesanların depresyon ve anksiyete düzeyleri yüksek, psikolojik açıdan iyi olma düzeyleri sağlıklı İsveç çocuklarından daha düşük ve ayrıca, yüksek depresyon gösteren 7 çocuktan altısının da tedaviyi bırakan çocuklardan oluştuğu görülmüştür. Bulgular, tedaviye devam eden çocuklara nazaran tedaviden ayrılan çocuklarda psikolojik sorunların artma riski ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

#### **1.6.4. Bedensel İmaj ve Benlik Saygısı İlişkisi**

Kızlarda adölesan dönemi boyunca bedensel imajlar ve benlik saygısı arasında ilişki olduğunu gösteren oldukça çok literatür bulunmaktadır. Araştırmalardan elde edilen bulgular, bedensel görünüm ve kilo açısından memnuniyetsizliği olan kızların diğerlerine göre daha düşük benlik saygısına sahip olduklarını göstermektedir (Fabian ve Thompson,1991). Rosenberg'in Benlik Saygısı Ölçeği (Rosenberg Self-Esteem Scala-Rosemberg, 1965)ve Coopersmith'in Benlik Saygısı Envanteri kullanılarak yapılan çeşitli araştırmalarda buluşa erken ve geç giren kız adölesanların benlik saygısı ölçümlerinde farklılıklar elde edilmiştir. Araştırmalarda beden imajına ilişkin hislerle benlik saygısının düzeyi arasında ilişkinin olduğu ortaya konmuştur. Kişinin bedensel algısı kız adölesanlarda benlik saygısının kestirilmesine yardımcı olmaktadır (Williams ve Currie, 2000).

#### **1.7. Benlik Kavramı ile İlgili Araştırmalar**

145 kişilik ilkokul öğrencisinden oluşan örneklem üzerinden gerçekleştirilen araştırmada benlik saygısı ve öfke ilişkisine yönelik sonuçlara göre, düşük benlik saygısı ve benlik saygısında değişkenlik öfkeli olmaya daha fazla eğilim ile ilişkilidir. Ayrıca benlik saygısı değişken insanlar arasında (benlik saygısı sürekli olanlara göre) benlik saygısı tehditleri daha güçlü öfke tetikçileri olmaktadır. (Waschull ve Kernis 1996:4-5)

Von Eye ve Lerner (1996:159)' ın 6. ve 7. sınıfa devam eden (%50 kız) 214 kişilik örnekleme yürüttükleri araştırma, algılanan ailesel kabul, benlik algısı ve duygusal

uyum arasındaki ilişkiyi incelemeye yöneliktir. Araştırmanın sonucunda, erkeklerde düşük kaygı, depresyon, yüksek benlik değeri ve fiziksel görünümünden memnuniyet arasında ilişki bulunmuştur. Kızlar için; ailesi kabulün benlik değerinin ve algılanan çekiciliğin belirleyicisi olduğu saptanmıştır.

Dekovic ve Meeus (1997:163) aile-ergen ilişkileri ve ergenin arkadaşları ile ilişkisi arasındaki bağı incelemiştir. Bu amaçla 508 aileye aile-çocuk ilişkilerinin niteliğini ölçen anket uygulanmıştır. Sonuçlar; pozitif benlik algısının ve sıcak destekleyici ailesel ortamın doyum verici arkadaş ilişkileri ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

Gür (1996:2-3), 13-20 yaş grubundan 716 ergen üzerinde depresyon ve benlik saygısı ilişkisini araştırmıştır. Sonuçlara göre ergenlerde depresyon ve benlik saygısı arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki vardır.

Çankaya (1997:5-6-7) lise son sınıf öğrencilerinde sınav kaygısı, benlik saygısı ve akademik başarı ilişkisini inceleyen bir araştırma gerçekleştirmiştir. 294 kişilik örneklemin söz konusu olduğu araştırmanın sonuçları, düşük benlik saygısına sahip öğrencilerin, yüksek benlik saygısına sahip öğrencilere oranla daha yüksek sınav kaygısına sahip oldukları yönündedir. Ayrıca sonuçlar, kızların erkeklere oranla daha fazla sınav kaygısına sahip olduklarını göstermiştir.

Tarhan (1995:2-3), lise öğrencilerinin beden imajlarından hoşnut olma düzeylerinin özsaygıları ve akademik başarıları üzerindeki etkisini 790 kişilik lise öğrencisinden oluşan örnekleme incelemiştir. Sonuçlar beden imajının özsaygı ve akademik başarı üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu yönündedir.

Çuhadaroğlu ve Sonuvar (1993:29-30), intihar girişiminde bulunan gençler (35 kişi), psikiyatrik yakınmalarla hastaneye başvurmuş olan adölesanlar (50 kişi) ve kontrol grubu (50 kişi) üzerinde araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırmanın amacı; kendilik imgesi, demografik özellikler, depresyon, psikiyatrik belirtiler ve yaşam olayları ilişkisini incelemektir. Örneklem 14-21 yaşları arasındaki gençlerden oluşmuştur. Sonuçlar, intihar girişimi olan gençlerin kendilik imgelerinin aile ilişkileri boyutunda önemli aksaklıklar olduğu, depresyon ve psikiyatrik belirtilerin ise intihar grubuna özgü ve belirleyici olmadığı yönündedir.

## **BÖLÜM 2: YÖNTEM**

### **2.1. Amaç**

Bu çalışmada amaç, farklı meslek gruplarından kişilerin fiziksel benlik hakkındaki düşüncelerini araştırmaktır.

### **2.2. Evren ve Örneklem**

Araştırmanın evrenini Sakarya ilinde görev yapan doktorlar, avukatlar, öğretmenler, mühendisler, polisler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini bunlar arasından rassal olarak seçilen 48 doktor, 38 mühendis, 40 polis, 54 avukat, 42 öğretmen oluşturmaktadır. Evrenin hepsine erişmek zaman ve maliyet açısından zor olduğundan, seçilen örneklem tüm evreni temsil gücüne sahiptir.

### **2.3. Sınırlılıklar**

Araştırma Sakarya İlinde görev yapan doktorlar, avukatlar, öğretmenler, mühendisler, polisler arasından rassal olarak seçilen 48 doktor, 38 mühendis, 40 polis, 54 avukat, 42 öğretmen ile sınırlıdır.

### **2.4. Sayıtlılar**

Araştırma için tüm evreni temsil edecek uygun bir örneklem grubu seçilmiştir. Araştırmaya katılan denekler anketteki ifadelere isteyerek ve kimsenin etkisi altında kalmadan cevap vermişlerdir. Kullanılan ölçme aracı ile araştırmanın amacına ulaşılabilir.

### **2.5. Veri Toplama İşlemi**

Anket çalışması Sakarya ilinde görev yapan doktorlar, avukatlar, öğretmenler, mühendisler, polislerdir.

Veri toplama aşamasında Sakarya ilinde görev yapan yapan doktorlar, avukatlar, öğretmenler, mühendisler, polisler anket uygulaması yapılarak, anketler çalışanlara dağıtılmış ve veriler toplanmıştır.

## 2.6. Veri Toplama Aracı

Fiziksel benlik algısını ölçmek amacıyla yapılan bu çalışmada çalışanlara 30 adet soru sorulmuştur.

Ankette yer alan sorular iki kısımdan oluşmaktadır; birinci kısım kendilerini sportif ve fiziksel olarak diğer bireylerden üstün gördüklerini ifade edebilecekleri sorulardır. Bu sorulara TAM BANA UYGUN veya BANA KISMEN UYGUN şeklinde cevap hissetmeleri ile ilgili ifadelerden tam bana uygun olanın kodu 1, bana kısmen uygun şeklindeki ifadenin kodu ise 2 olarak belirlenmiştir. Kendilerini fiziksel olarak diğer bireylerle karşılaştırmalarının istendiği ifade sorunun ikinci kısmını oluşturmaktadır. Bu kısımda birey eğer diğer bireylere göre fiziksel olarak iyi olduğunu düşünmüyorsa ikinci kısımda yer alan BANA KISMEN UYGUN veya TAM BANA UYGUN seçeneklerini işaretlemektedir. Bireyler iki kısmın yer aldığı cevaplardan sadece birini işaretlemektedir.

İkinci kısımda yer alan Kısmen bana uygun ifadesi 3 ve Tam bana uygun ifadesi ise 4 olarak kodlanmıştır. Yapılan bu kodlamalar bireylerin verdikleri cevap ortalamalarının yorumlanabilmesi için önemlidir.

Araştırmaya katılan birey eğer kendini fiziksel açıdan çok iyi hissediyorsa verdiği cevap ortalamasının 1'e ve 2'ye yakın olması beklenmektedir. Çalışmaya katılan bir kişinin verdiği cevap ortalaması 3 ve 4'e yakınsa söz konusu bireyin kendini fiziksel olarak diğer bireylerden daha iyi hissetmediğini ifade edebiliriz.

## 2.7. Güvenilirlik Analizi

Güvenilirlik analizinin amacı ankette kullanılan ölçeğin farklılıkları açıklamada ne kadar güvenilir olduğunu, ölçek sorularının bir bütünlük oluşturup oluşturmadığını ve ölçek sorularının tekil olarak, genel ölçek güvenilirliğini destekleyip desteklemediğini öğrenmektir. Bu analizden bulunacak  $\alpha$  şu şekilde yorumlanır:

$0 \leq \alpha < 0,40$  ise ölçek güvenilir değildir.

$40 \leq \alpha < 0,60$  ise ölçek düşük güvenilirliktedir.

$0,60 \leq \alpha < 0,80$  ise ölçek oldukça güvenilirdir.

$0,80 \leq \alpha < 1,00$  ise ölçek yüksek derecede güvenilirdir.

### Güvenilirlik istatistikleri

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,866	,875	15

Otuz ifade üzerinden hesaplanan  $\alpha$  katsayımız 0,866 çıkmıştır. Yukarıda yaptığımız açıklamaya ve aralıklara göre soruların yüksek derece güvenilir olduğunu söyleyebiliriz.



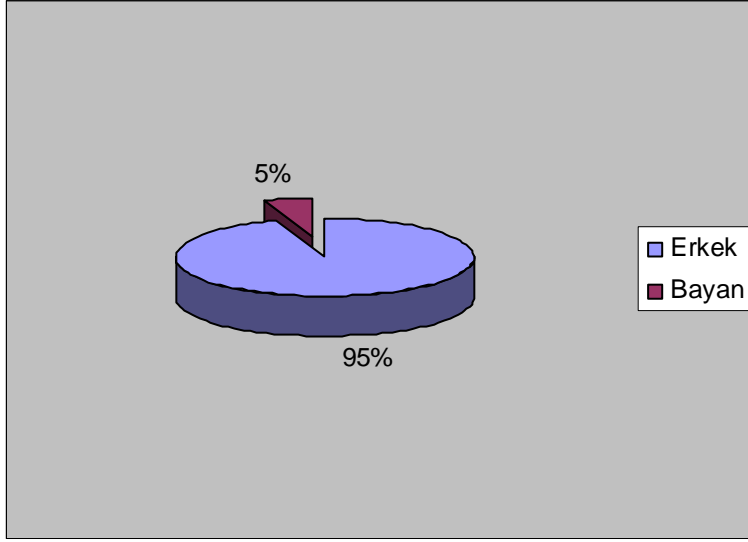
## BÖLÜM 3: BULGULAR

### 3.1.Mühendislere Ait Bulgular

**Tablo 2. Cinsiyet Dağılımları**

		Frekans	Yüzde	Grup Yüzde	Kümülatif Yüzde
Grup	Erkek	36	94,7	94,7	94,7
	Bayan	2	5,3	5,3	100,0
	Toplam	38	100,0	100,0	

Araştırmaya katılan mühendislerin 36'sı erkek, 2'si bayandır.

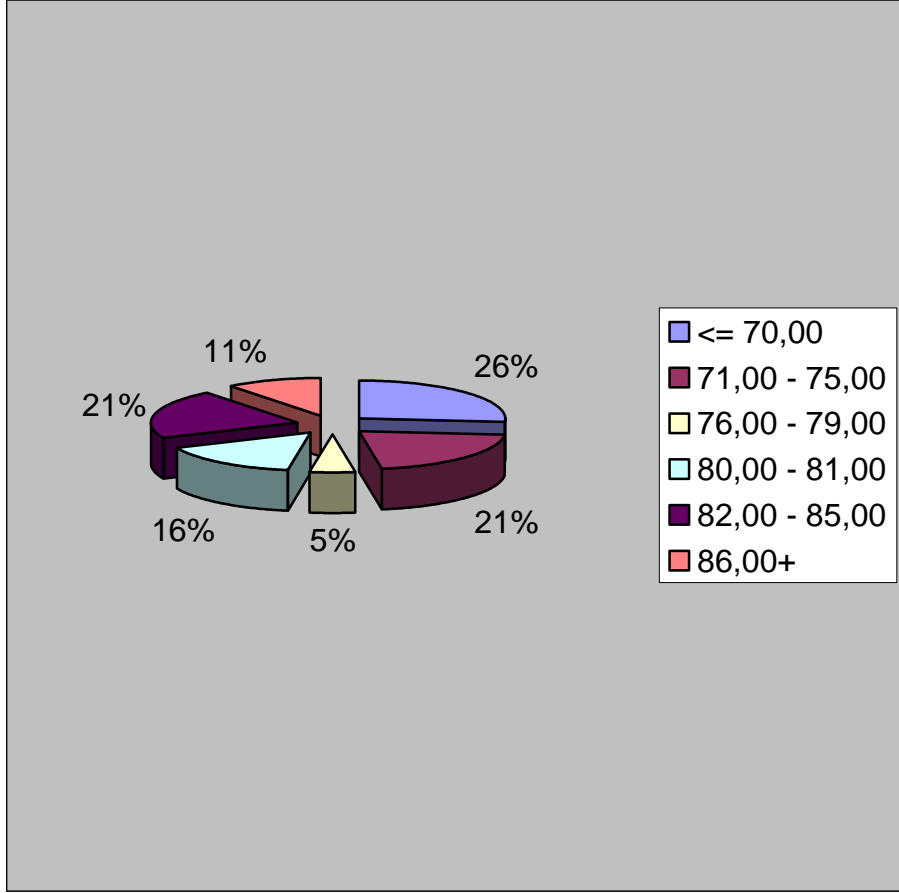


**Şekil 1. Cinsiyet Dağılım Grafiği**

**Tablo 3. Kilo (Banded) Dağılımları**

		Frekans	Yüzde	Grup Yüzde	Kümülatif Yüzde
Grup	<= 70,00	10	26,3	26,3	26,3
	71,00 - 75,00	8	21,1	21,1	47,4
	76,00 - 79,00	2	5,3	5,3	52,6
	80,00 - 81,00	6	15,8	15,8	68,4
	82,00 - 85,00	8	21,1	21,1	89,5
	86,00+	4	10,5	10,5	100,0
	Toplam	38	100,0	100,0	

Araştırmaya katılan mühendislerin 10'u 70 kilo ve daha zayıf, 8'i 71-75 kilo, 2'si 76-79 kilo, 6'sı 80-81 kilo 8'i 82-85 kilo arasında yer almaktadır. Mühendislerin 4'ü ise 86 ve daha fazla kiloya sahiptir.

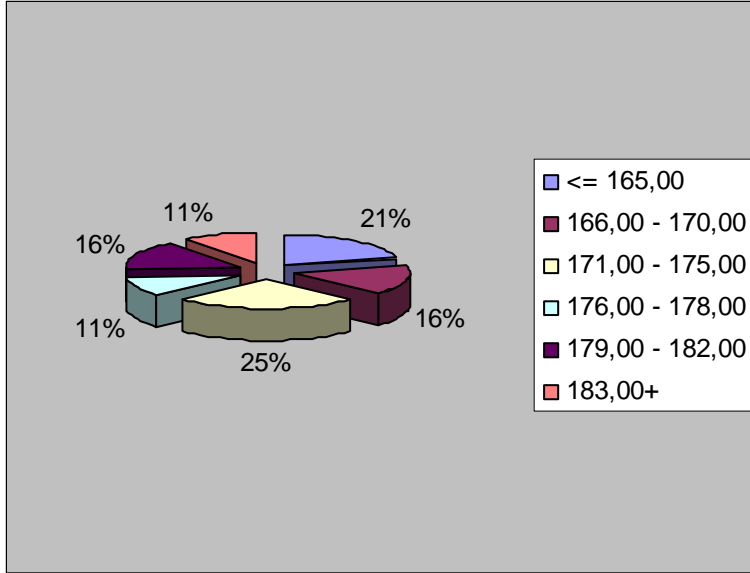


**Şekil 2. Mühendislerin Kilo Dağılımları**

**Tablo 4. Mühendislerin Boy Dağılımları (Banded)**

	Frekans	Yüzde	Grup Yüzde	Kümülatif Yüzde
Grup <= 165,00	8	21,1	21,1	21,1
166,00 - 170,00	6	15,8	15,8	36,8
171,00 - 175,00	10	26,3	26,3	63,2
176,00 - 178,00	4	10,5	10,5	73,7
179,00 - 182,00	6	15,8	15,8	89,5
183,00+	4	10,5	10,5	100,0
Toplam	38	100,0	100,0	

Araştırmaya katılan mühendislerin 8'i 165 cm ve daha kısa, 6'sı 166-170 cm, 10'u 171-175 cm, 4'ü 176-178 cm, 6'sı 179-182 cm arasında boy uzunluğuna sahiptir. Mühendislerin 4'ü ise 183 cm ve üzeri boy uzunluğuna sahiptir.

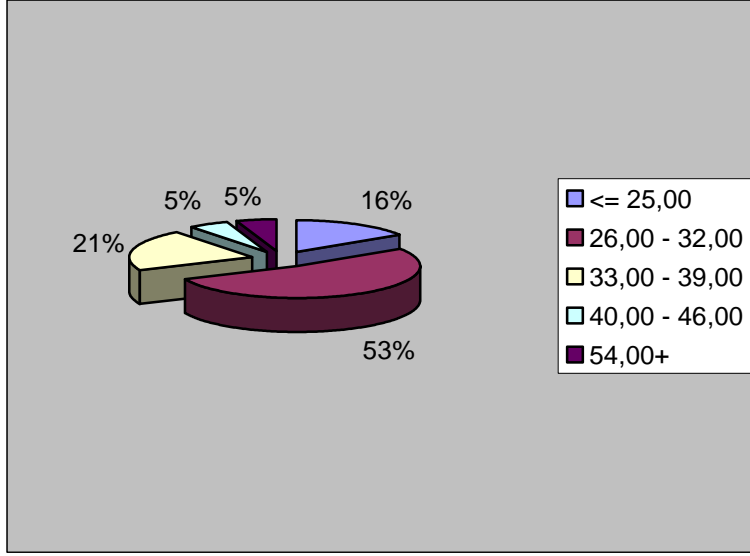


**Şekil 3. Mühendislerin Boy Dağılımları**

**Tablo 5. Mühendislerin Yaş Dağılımları**

Grup	Yaş Aralığı	Frekans	Yüzde	Grup Yüzde	Kümülatif Yüzde
Grup	<= 25,00	6	15,8	15,8	15,8
	26,00 - 32,00	20	52,6	52,6	68,4
	33,00 - 39,00	8	21,1	21,1	89,5
	40,00 - 46,00	2	5,3	5,3	94,7
	54,00+	2	5,3	5,3	100,0
	Toplam	38	100,0	100,0	

**Şekil 4. Mühendislerin Yaş Dağılımları**



Araştırmaya katılan mühendislerin 6'sı 25 ve daha az, 20'si 26-32 yaş, 8'i 33-39 yaş, 2'si 40-46 yaş grubunda yer almaktadır. Mühendislerin 2'si ise 54 ve üzeri yaş grubunda bulunduğunu ifade etmektedir. Araştırmaya katılan mühendislerin büyük kısmını 26-32 yaş aralığındaki bireyler oluşturmaktadır.

Araştırmaya katılan mühendislerin fiziksel benlik algıları ile verdikleri cevap ortalamaları aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

**Tablo 6. Mühendislerin Fiziksel Benlik Algısı İle İlgili Verdikleri Cevapların**

**Ortalaması**

Mühendis	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	SS
i1	38	1	4	2,53	0,95
i2	38	1	4	2,53	0,83
i3	38	1	4	2,32	0,74
i4	38	1	4	2,32	0,66
i5	38	1	4	2,58	0,89
i6	38	1	4	2,84	0,82
i7	38	1	4	2,32	0,74
i8	38	1	3	1,79	0,62
i9	38	1	4	2,63	0,82
i10	38	2	4	2,84	0,68
i11	38	1	4	2,74	0,92

i12	38	1	3	2,42	0,60
i13	38	1	4	3,05	0,77
i14	38	1	4	2,53	0,69
i15	38	2	4	3,26	0,64
i16	38	1	4	2,58	0,76
i17	38	1	4	3,05	0,77
i18	38	1	4	2,58	0,89
i19	38	2	4	2,79	0,62
i20	38	1	4	2,32	0,93
i21	38	2	4	3,00	0,81
i22	38	1	4	2,53	0,95
i23	38	1	4	2,68	0,87
i24	38	1	4	2,42	0,68
i25	38	1	4	2,53	0,69
i26	38	1	4	2,21	0,78
i27	38	1	4	2,26	0,79
i28	38	1	3	2,11	0,65
i29	38	2	4	2,68	0,57
i30	38	1	3	2,21	0,70
<b>Ortalama</b>	<b>38</b>	<b>1,17</b>	<b>3,87</b>	<b>2,55</b>	<b>0,76</b>

Araştırmaya katılan bireylerin fiziksel benlik algısı ile cevapladıkları 30 sorunun ortalamaları yukarıdaki tabloda ifade edilmiştir. Verilen cevap ortalamaları incelendiğinde ortalamaların önemli bir kısmının 2 ve 3 arasında farklılaştığı gözlemlenmektedir. Bu sonuç anket sorularını cevaplayan mühendislerin fiziksel benlik algıları hakkındaki görüşlerinin ortak değer etrafında dağıldığını ifade etmektedir. (Ort= 2,55)

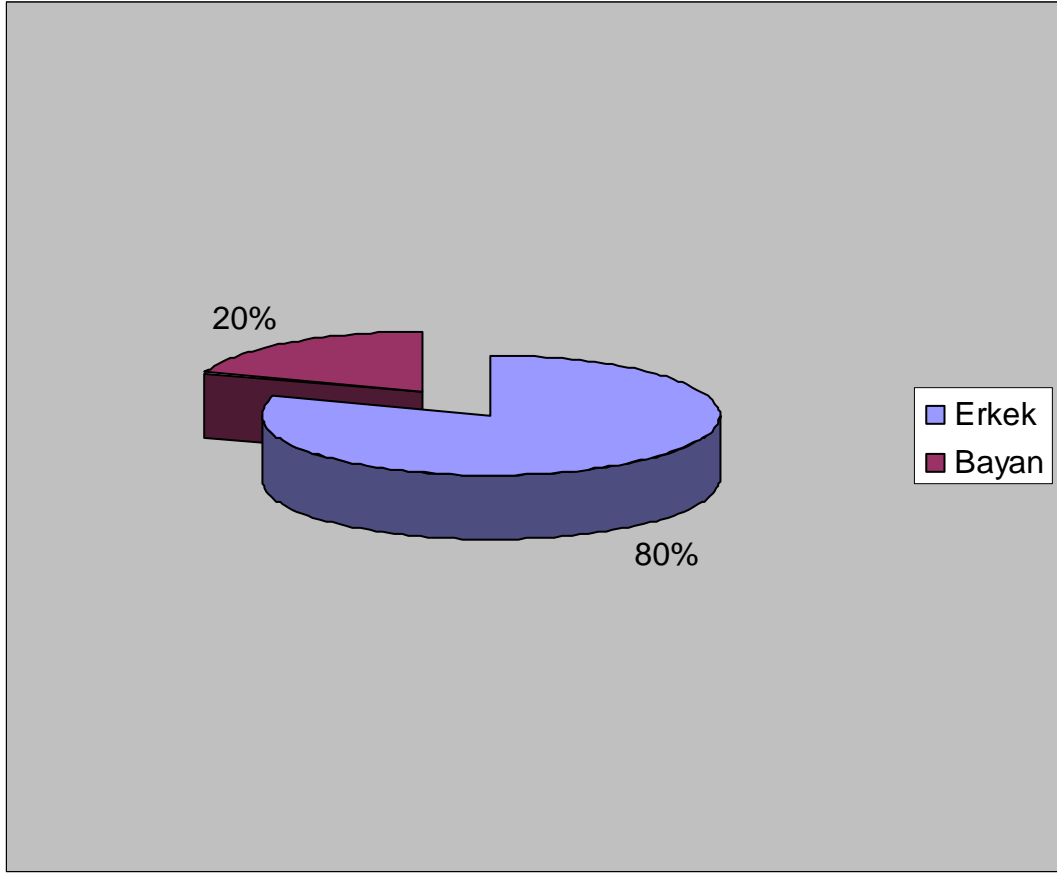
Bulgular mühendislerin kendilerini fiziksel olarak kendilerini diğer insanlardan çok iyi hissetmediklerini, fakat başkaları ile karşılaştırıldığında normal bir fiziksel benlik algısına sahip olduğunu ifade etmektedir.

### 3.2. Polislere Ait Bulgular

**Tablo 7. Polislerin Cinsiyet Dağılımı**

	Frekans	Yüzde	Grup Yüzde	Kümülatif Yüzde
Grup Erkek	32	80,0	80,0	80,0
Bayan	8	20,0	20,0	100,0
Toplam	40	100,0	100,0	

Araştırmaya katılan polislerin 32'si erkek, 8'i bayandır.

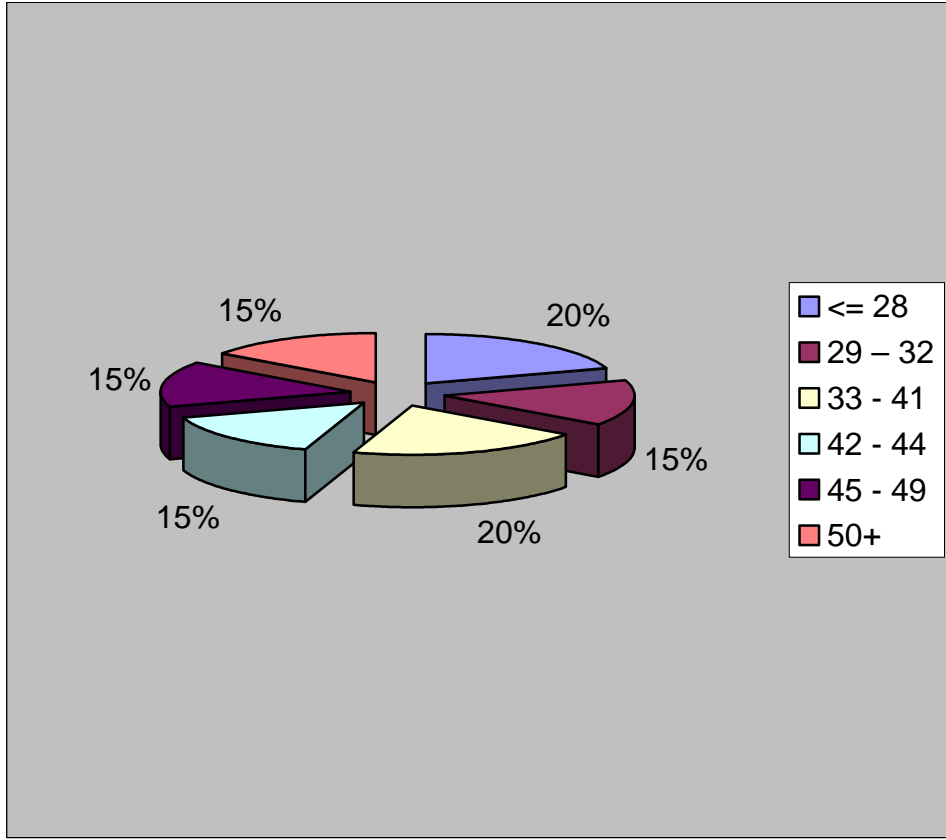


**Şekil 5. Polislerin Cinsiyet Dağılımı**

**Tablo 8. Polislerin Yaş Dağılımı**

	Frekans	Yüzde	Grup Yüzde	Kümülatif Yüzde
Grup <= 28	8	20,0	20,0	20,0
29 - 32	6	15,0	15,0	35,0
33 - 41	8	20,0	20,0	55,0
42 - 44	6	15,0	15,0	70,0
45 - 49	6	15,0	15,0	85,0
50+	6	15,0	15,0	100,0
Toplam	40	100,0	100,0	

Araştırmaya katılan polislerin 8'i 28 yaş ve daha küçük, 6'sı 29-32 yaş, 8'i 33-41 yaş, 6'sı 42-44 yaş, 6'sı 45-49 yaş grubu arasında yer almaktadır. Polislerin 6'sı ise 50 ve üzeri yaş grubunda yer almaktadır.

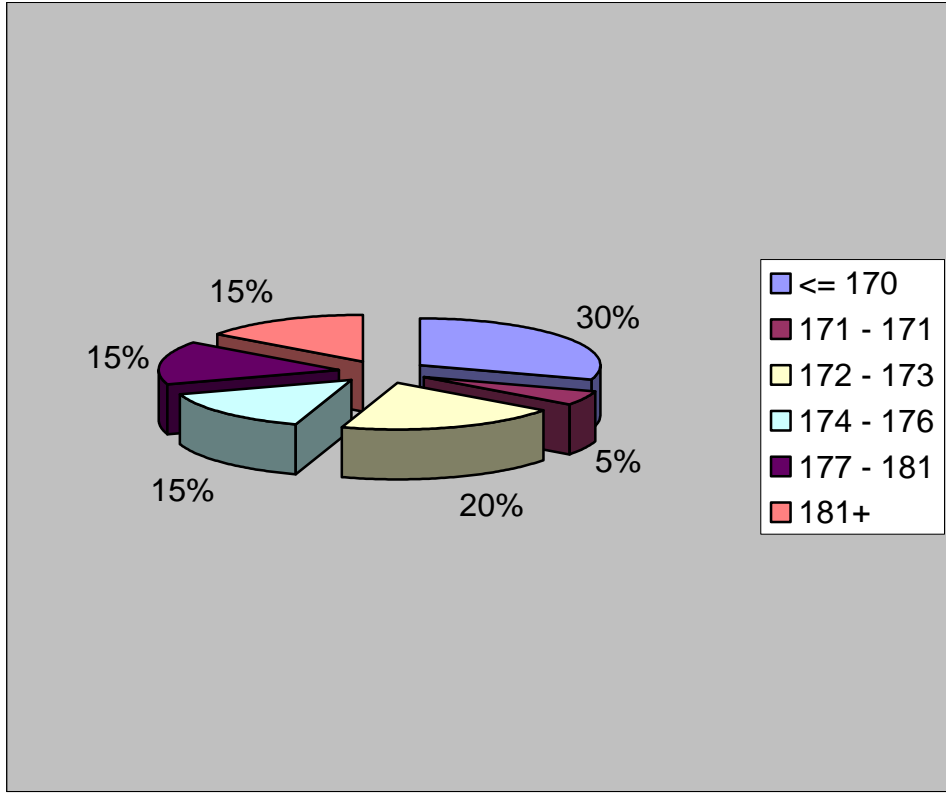


**Şekil 6. Polislerin Yaş Dağılımı**

**Tablo 9. Polislerin Boy Dağılımı**

	Frekans	Yüzde	Grup Yüzde	Kümülatif Yüzde
Grup <= 170	12	30,0	30,0	30,0
171 - 174	2	5,0	5,0	35,0
175 - 178	8	20,0	20,0	55,0
179 - 182	6	15,0	15,0	70,0
183 - 186	6	15,0	15,0	85,0
189+	6	15,0	15,0	100,0
Toplam	40	100,0	100,0	

Araştırmaya katılan bireylerin 12'si 170 cm ve altında, 2'si 171-174 cm, 8'i 175-178 cm, 6'sı 179-182 cm, 6'sı 183-186 cm boy grubunda yer almaktadır. Polislerin 6'sı ise 189 cm ve üzeri boy grubunda yer almaktadır.



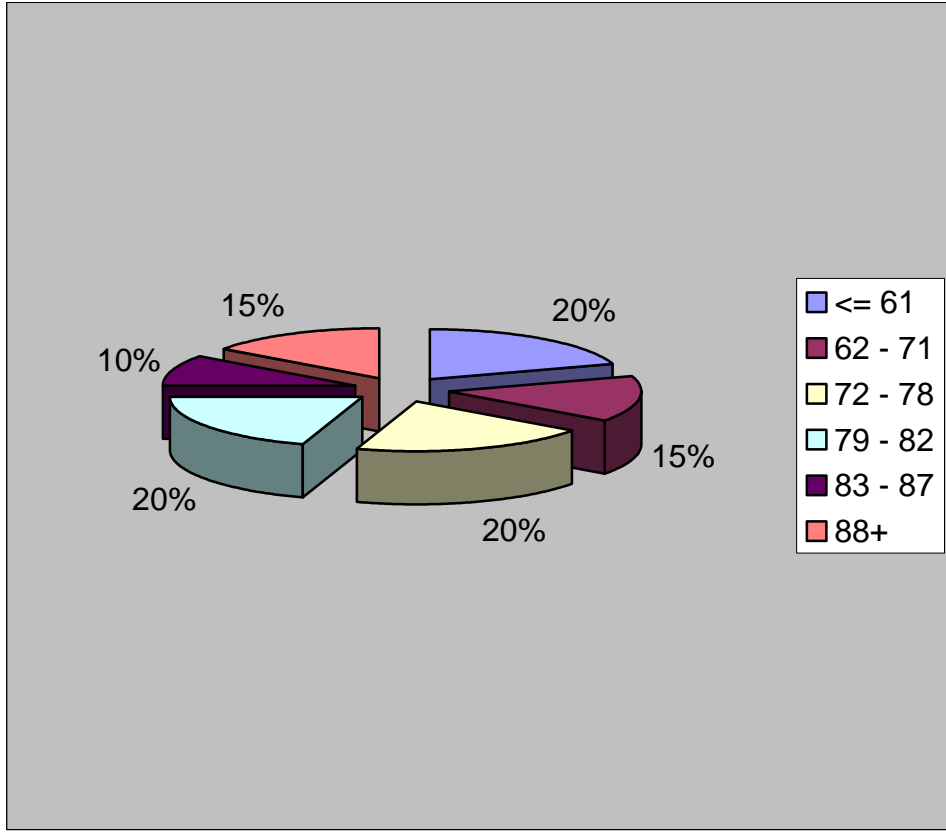
**Şekil 7. Polislerin Boy Dağılımı**

**Tablo 10. Polislerin Kilo Dağılımı**

Grup	Frekans	Yüzde	Grup Yüzde	Kümülatif Yüzde
<= 61	8	20,0	20,0	20,0
62 - 71	6	15,0	15,0	35,0
72 - 78	8	20,0	20,0	55,0
79 - 82	8	20,0	20,0	75,0
83 - 87	4	10,0	10,0	85,0
88+	6	15,0	15,0	100,0
Toplam	40	100,0	100,0	

Araştırmaya katılan polislerin 8'i 61 kilo ve daha zayıf olduğunu, 6'sı 62-71 kg, 8'i 72-78 kg, 8'i 79-82 kg, 4'ü 83-87 kg grubunda yer almaktadır. Araştırmaya katılan polislerin 6'sı ise 88 kg ve üzerinde olduğunu ifade etmektedir.





Şekil 8. Polislerin Kilo Dağılımı

Tablo 11. Polislerin Fiziksel Benlik Algısı İle İlgili Verdikleri Cevapların Ortalaması

Polis	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	SS
i1	40	1	4	2,65	0,98
i2	40	1	4	2,75	0,90
i3	40	2	4	2,80	0,88
i4	40	1	4	2,70	0,85
i5	40	1	4	2,65	1,03
i6	38	2	4	3,11	0,80
i7	40	2	4	2,90	0,71
i8	40	1	4	2,65	0,80
i9	40	2	4	2,85	0,80
i10	40	1	4	2,90	1,06
i11	40	1	4	3,10	0,96
i12	40	1	4	2,75	0,71
i13	40	1	4	3,05	0,99
i14	38	2	4	2,79	0,70
i15	40	1	4	2,75	0,90
i16	40	1	4	2,60	0,87
i17	40	2	4	3,00	0,72
i18	40	1	4	2,55	0,81

<b>i19</b>	40	1	4	2,65	0,80
<b>i20</b>	40	2	4	2,85	0,80
<b>i21</b>	40	1	4	2,80	0,76
<b>i22</b>	40	1	4	2,60	0,98
<b>i23</b>	40	2	4	3,00	0,55
<b>i24</b>	40	1	4	2,70	0,85
<b>i25</b>	40	2	4	2,90	0,63
<b>i26</b>	40	1	4	2,70	1,02
<b>i27</b>	40	1	4	2,85	0,98
<b>i28</b>	38	1	4	2,37	1,00
<b>i29</b>	40	1	4	2,85	0,86
<b>i30</b>	40	1	4	2,45	0,93
<b>Ortalama</b>	<b>40</b>	<b>1,3</b>	<b>4</b>	<b>2,78</b>	<b>0,85</b>

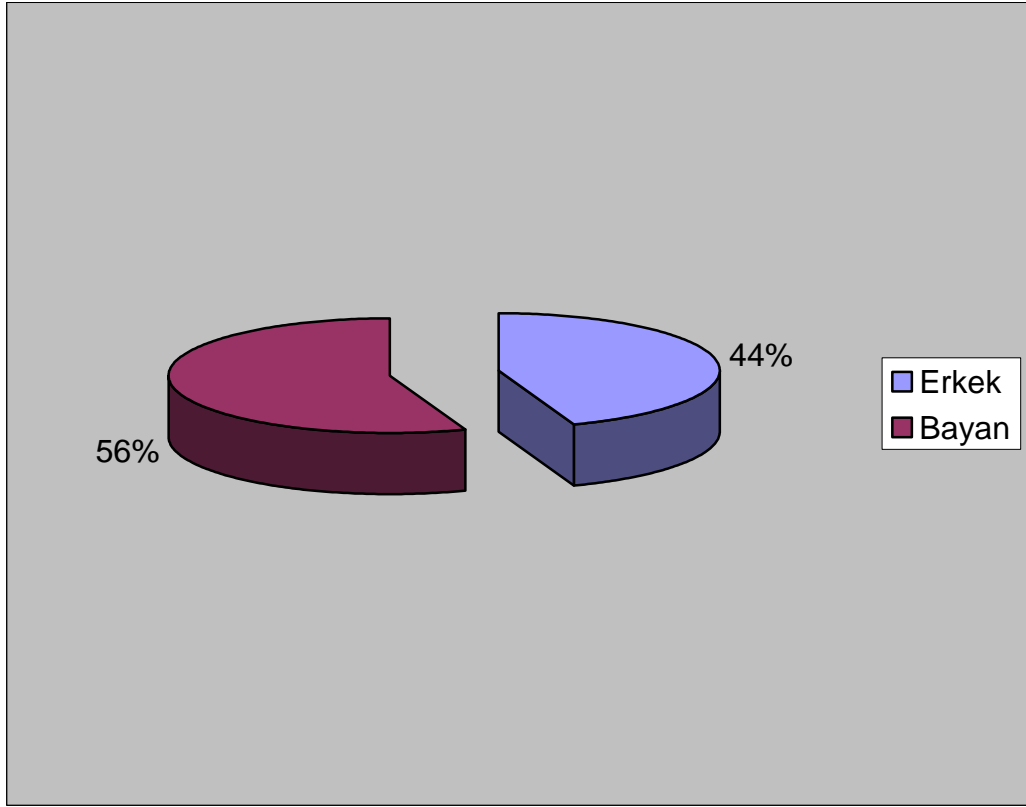
Araştırmaya katılan polislerin fiziksel benlik algıları ile ilgili sorulara verdikleri cevap ortalamasının 2.78 olduğu ifade edilmektedir. Ortalama 3'e yakın bir değerdir. Tabloda ifade edilen bulgular polislerin fiziksel benlik algılarının daha önce ifade edilen ikinci grupta yer aldığını ifade etmektedir. Verilen ifadeler polislerin kendilerini diğer bireylerden fiziksel olarak daha iyi hissetmediğini fakat, normalin altında bir fiziksel görünüme sahip olduğunu ifade etmektedir. (*Ortalama=2,78*)

### 3.3. Avukatlara Ait Bulgular

**Tablo 12. Cinsiyete İlişkin Bulgular**

		Frekans	Yüzde	Grup Yüzde	Kümülatif Yüzde
Grup	Erkek	24	44,4	44,4	44,4
	Bayan	30	55,6	55,6	100,0
Toplam		54	100,0	100,0	

Araştırmaya katılan avukatların 24'ü erkek, 30'u bayandır.

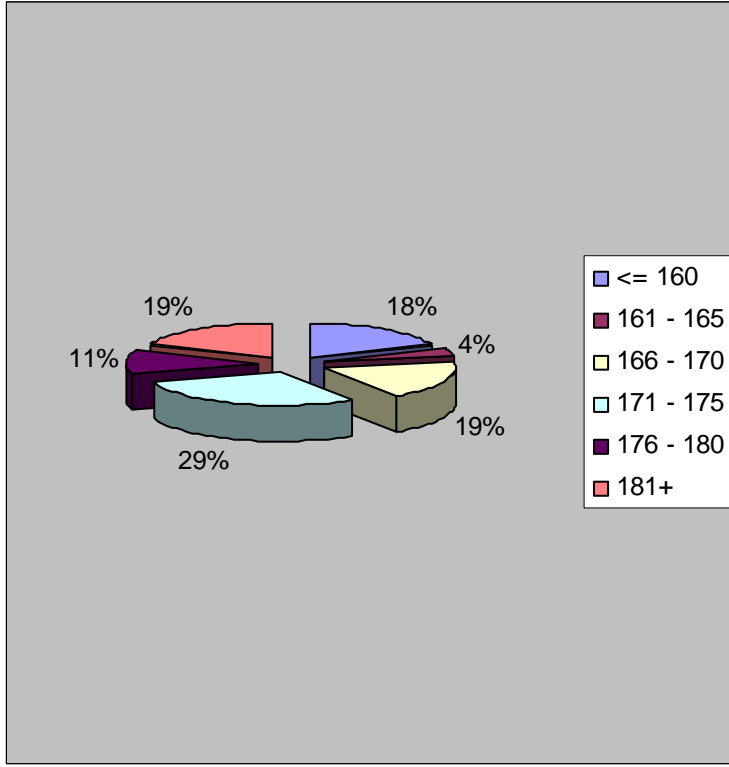


**Şekil 9. Cinsiyete İlişkin Bulgular**

**Tablo 13. Boya İlişkin Bulgular**

	Frekans	Yüzde	Grup Yüzde	Kümülatif Yüzde
Grup <= 160	10	18,5	18,5	18,5
161 - 165	2	3,7	3,7	22,2
166 - 170	10	18,5	18,5	40,7
171 - 175	16	29,6	29,6	70,4
176 - 180	6	11,1	11,1	81,5
181+	10	18,5	18,5	100,0
Toplam	54	100,0	100,0	

Araştırmaya katılan avukatların 10'u 160 cm ve daha kısa, 2'si 161-165 cm, 10'u 166-170 cm, 16'sı 171-175 cm, 6'sı 176-180 cm boy grubunda yer almaktadır. Avukatların 10'u ise 181 cm ve üzeri boy grubunda yer almaktadır.

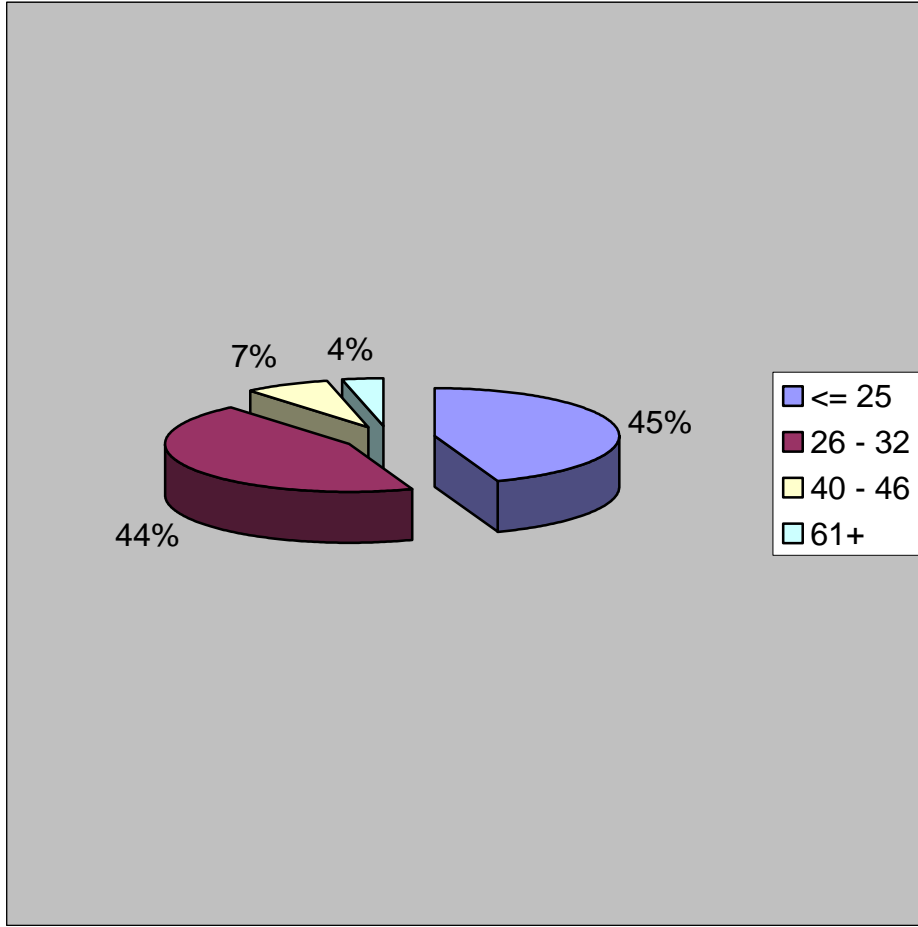


**Şekil 10. Boya İlişkin Bulgular**

**Tablo 14. Yaşa İlişkin Bulgular**

		Frekans	Yüzde	Grup Yüzde	Kümülatif Yüzde
Grup	<= 25	24	44,4	44,4	44,4
	26 - 32	24	44,4	44,4	88,9
	40 - 46	4	7,4	7,4	96,3
	61+	2	3,7	3,7	100,0
	Toplam	54	100,0	100,0	

Araştırmaya katılan avukatların 24'ü 25 yaş ve daha küçük, 24'ü 26-32 yaş, 4'ü 40-46 yaş grubunda yer almaktadır. Avukatların 2'si ise 61 ve üzeri yaş grubunda olduğunu ifade etmektedir. Araştırmaya katılan avukatların yaş dağılımı incelendiğinde katılımcıların büyük çoğunluğunun gençlerden oluştuğu görülmektedir.

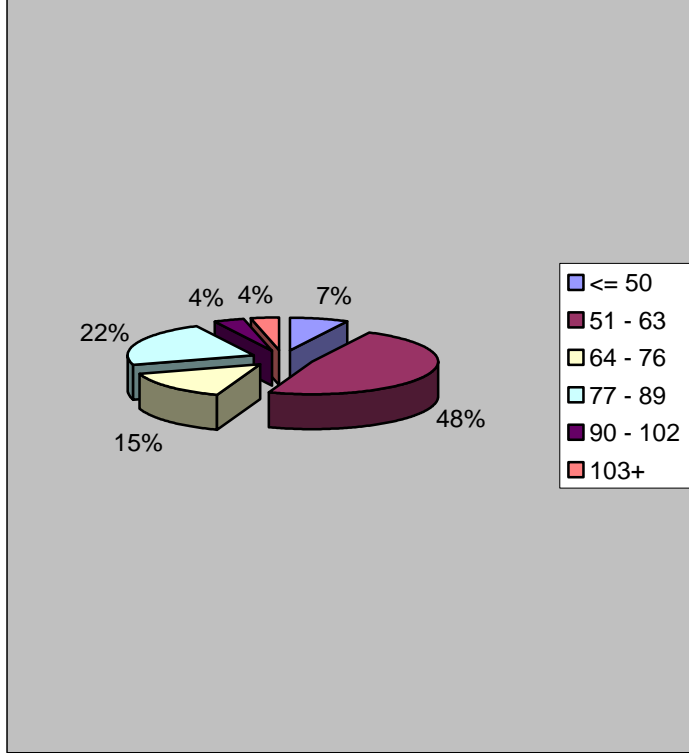


**Şekil 11. Yaşa İlişkin Bulgular**

**Tablo 15. Kiloya İlişkin Bulgular**

	Frekans	Yüzde	Grup Yüzde	Kümülatif Yüzde
Grup <= 50	4	7,4	7,4	7,4
51 - 63	26	48,1	48,1	55,6
64 - 76	8	14,8	14,8	70,4
77 - 89	12	22,2	22,2	92,6
90 - 102	2	3,7	3,7	96,3
103+	2	3,7	3,7	100,0
Toplam	54	100,0	100,0	

Araştırmaya katılan avukatların 4'ü 50 kg ve altında olduğunu ifade etmektedir. Avukatların 26'sı 51-63 kg, 8'i 64-76 kg, 12'si 77-89 kg, 4'ü ise 90 kg ve üzeri grubunda yer aldığını ifade etmektedir. Katılımcıların kilolarının dağılımı incelendiğinde çoğunlukla 51-63 kilo ağırlığında oldukları görülmektedir.



Şekil 12. Kiloya İlişkin Bulgular

Tablo 16. Avukatların Fiziksel Benlik Algısı Cevap Ortalaması

Avukat	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
i1	54	1	4	2,48	0,97
i2	54	1	4	2,48	0,84
i3	54	1	4	2,44	0,84
i4	54	1	4	2,11	0,74
i5	54	1	4	2,33	0,95
i6	54	1	4	2,67	0,82
i7	54	1	4	2,22	1,08
i8	54	1	3	2,00	0,73
i9	54	1	4	2,41	0,69
i10	54	1	4	2,74	0,89
i11	54	1	4	2,93	0,91
i12	54	1	4	2,44	0,79
i13	54	1	4	2,85	0,90
i14	54	1	4	2,67	0,73
i15	54	1	4	2,96	0,75
i16	54	1	4	2,33	0,87
i17	54	1	4	2,70	0,98
i18	54	1	4	2,56	0,84
i19	54	1	4	2,52	0,93
i20	54	1	4	2,19	1,03

<b>i21</b>	54	1	4	2,63	0,92
<b>i22</b>	54	1	4	2,37	0,96
<b>i23</b>	54	1	4	2,37	0,73
<b>i24</b>	54	1	4	2,67	0,78
<b>i25</b>	54	1	4	2,37	0,73
<b>i26</b>	54	1	4	2,33	0,95
<b>i27</b>	54	1	4	2,59	0,84
<b>i28</b>	54	1	4	2,07	0,82
<b>i29</b>	54	1	4	2,30	0,72
<b>i30</b>	54	1	3	2,19	0,78
<b>Ortalama</b>	<b>54</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>2,46</b>	<b>0,85</b>

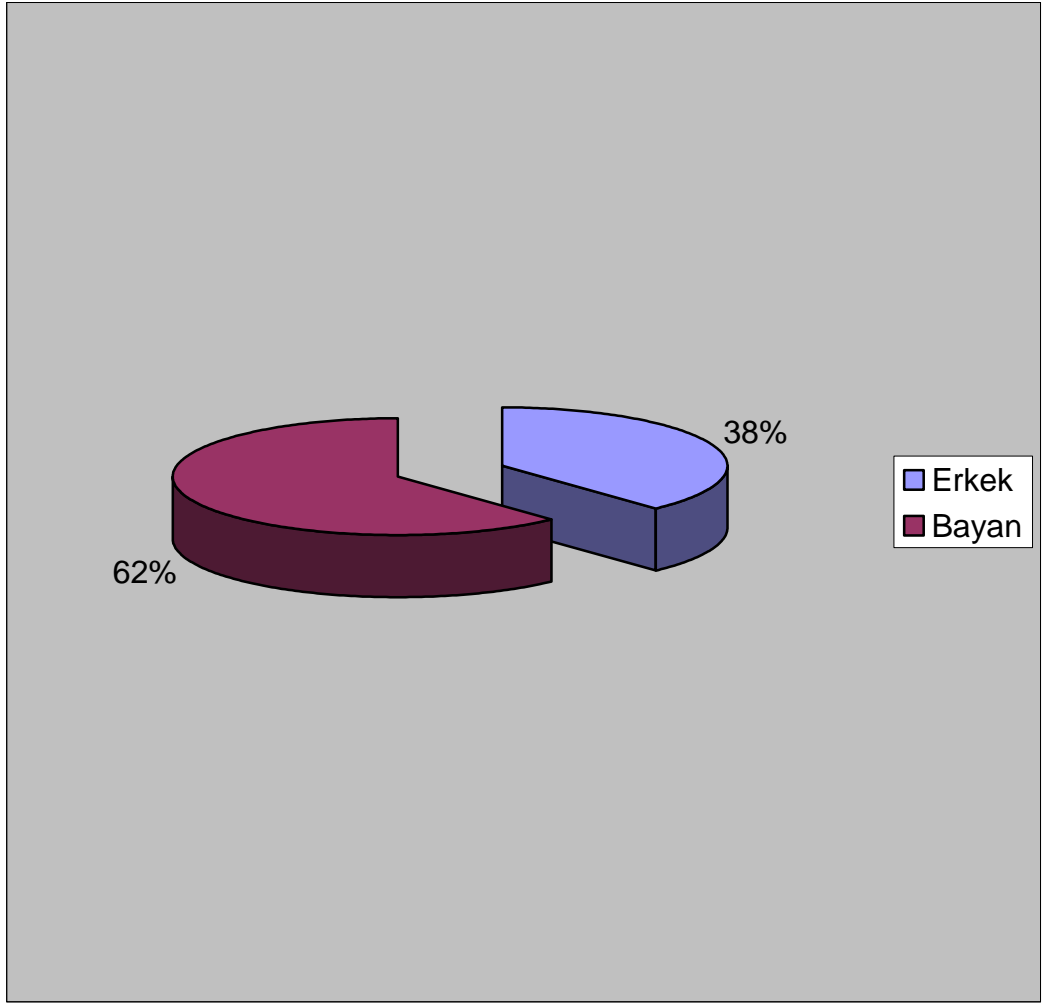
Araştırmaya katılan avukatların fiziksel benlik algısı ile ilgili verdikleri cevapların ortalaması 2,46 olarak ifade edilmektedir. Ortalamayı oluşturan değerler incelendiğinde değerlerin 2'ye daha yakın olduğu görülmektedir. Bu olgu ortalama ile desteklenmektedir. Avukatların fiziksel benlik algıları fiziksel görünümünün ve sportif etkinliklerinin çok iyi olmadığını, fakat iyiye yakın olduğunu ifade etmektedir. Ortalamanın 2'ye yakın olması fiziksel benlik algılarının olumlu yönde geliştiğini göstermektedir.

### 3.4. Öğretmenlere Ait Bulgular

**Tablo 17. Cinsiyet Dağılımları**

	Frekans	Yüzde	Grup Yüzde	Kümülatif Yüzde
Grup Erkek	16	38,1	38,1	38,1
Bayan	26	61,9	61,9	100,0
Toplam	42	100,0	100,0	

Araştırmaya katılan öğretmenlerin 16'sı erkek, 26'sı ise bayandır.



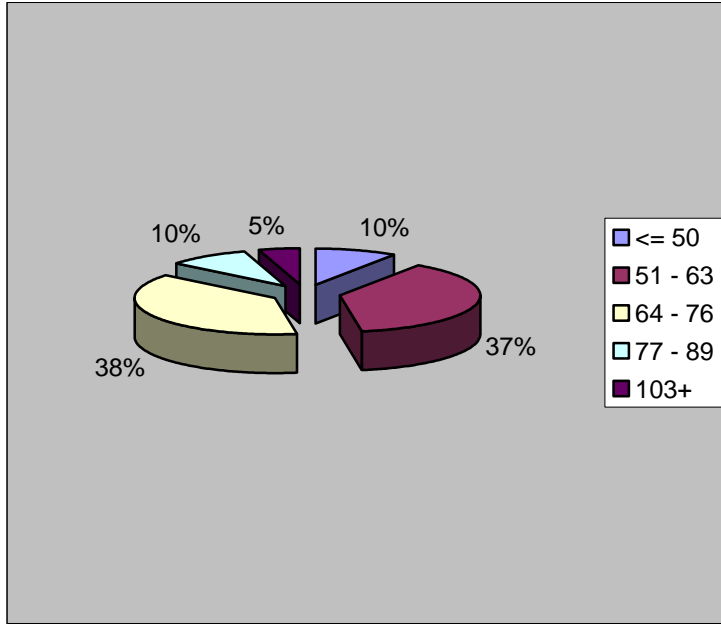
**Şekil 13. Cinsiyet Dağılımları**

**Tablo 18. Kilo Dağılımları**

Grup	Frekans	Yüzde	Grup Yüzde	Kümülatif Yüzde
<= 50	4	9,5	9,5	9,5
51 - 63	16	38,1	38,1	47,6
64 - 76	16	38,1	38,1	85,7
77 - 89	4	9,5	9,5	95,2
103+	2	4,8	4,8	100,0
Toplam	42	100,0	100,0	

Araştırmaya katılan öğretmenlerin 4'ü 50 kg ve daha düşük, 16'sı 51-63 kg, 16'sı 64-76 kg, 4'ü 77-89 kg grubunda yer almaktadır. Araştırmaya katılan öğretmenlerin 2'si ise 103 kg ve üzeri grubunda yer almaktadır.



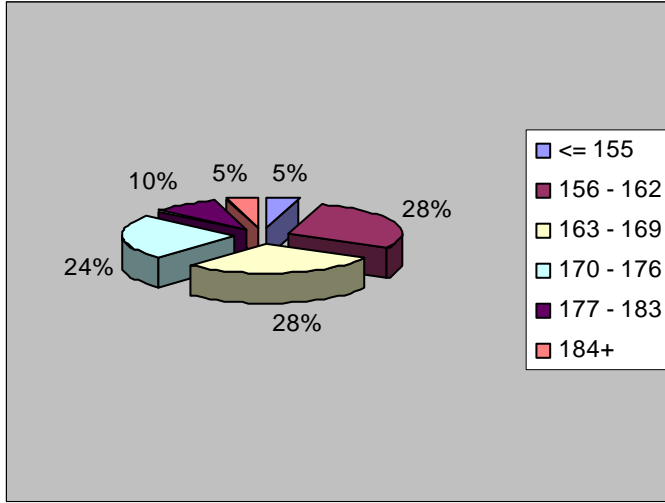


**Şekil 14. Kilo Dağılımları**

**Tablo 19. Boy Dağılımları**

Grup	Frekans	Yüzde	Grup Yüzde	Kümülatif Yüzde
<= 155	2	4,8	4,8	4,8
156 - 162	12	28,6	28,6	33,3
163 - 169	12	28,6	28,6	61,9
170 - 176	10	23,8	23,8	85,7
177 - 183	4	9,5	9,5	95,2
184+	2	4,8	4,8	100,0
Toplam	42	100,0	100,0	

Araştırmaya katılan öğretmenlerin 2'si 155 cm, 12'si 156-162 cm, 12'si 163-169 cm, 10'u 170-176 cm, 4'ü 177-183 cm boy grubunda yer almaktadır. Araştırmaya katılan öğretmenlerin 2'si ise 184 cm ve üzeri boy grubunda yer almaktadır.



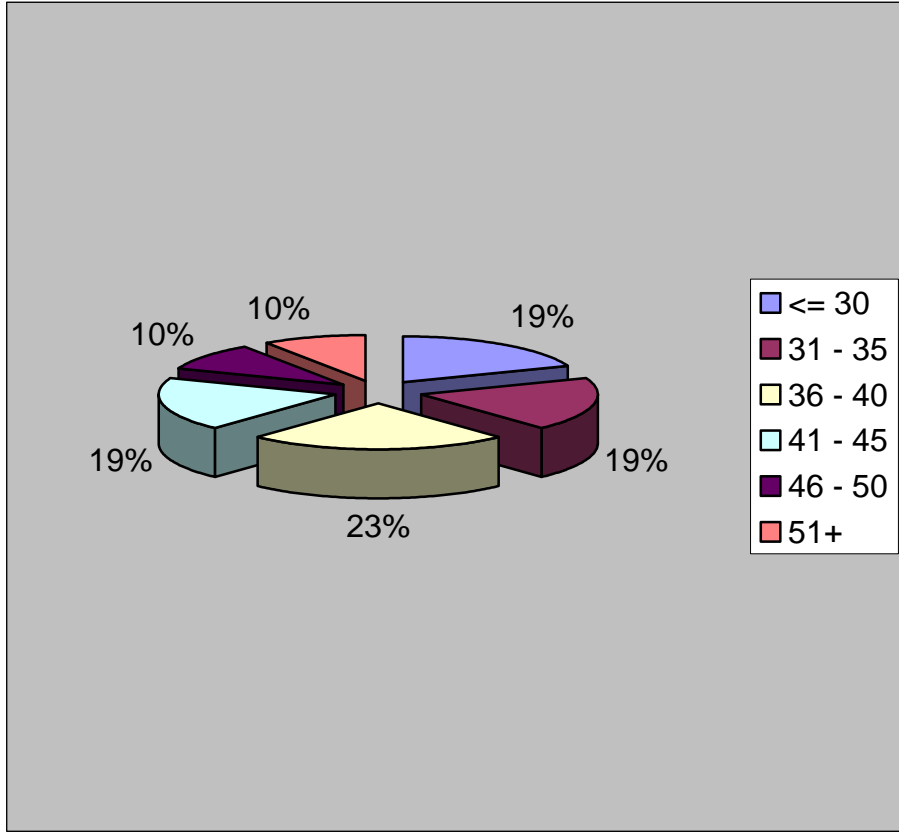
**Şekil 15. Boy Dağılımları**

**Tablo 20. Yaş Dağılımları**

Grup	Yaş Aralığı	Frekans	Yüzde	Grup Yüzde	Kümülatif Yüzde
Grup	<= 30	8	19,0	19,0	19,0
	31 - 35	8	19,0	19,0	38,1
	36 - 40	10	23,8	23,8	61,9
	41 - 45	8	19,0	19,0	81,0
	46 - 50	4	9,5	9,5	90,5
	51+	4	9,5	9,5	100,0
	Toplam	42	100,0	100,0	

Araştırmaya katılan öğretmenlerin 8'i 30 ve daha küçük yaş grubunda, 8'i 31-35, 10'u 36-40, 8'i 41-45 yaş, 4'ü 46-50 yaş grubunda yer almaktadır. Araştırmaya katılan öğretmenlerin 4'ü ise 51 ve üzeri yaş grubunda yer almaktadır.

Şekil 16. Yaş Dağılımları



Tablo 21. Öğretmenlerin Fiziksel Benlik Algısı Cevap Ortalamaları

Öğretmen	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	SS
i1	42	1	4	2,33	0,85
i2	42	1	4	2,33	0,85
i3	42	1	4	2,62	0,91
i4	42	1	4	2,24	0,76
i5	42	1	4	2,38	0,79
i6	42	2	4	3,00	0,70
i7	42	1	4	2,71	0,94
i8	42	1	4	2,33	0,95
i9	42	1	4	2,57	0,86
i10	42	2	4	2,90	0,82
i11	42	1	4	2,57	0,97
i12	42	1	4	2,43	0,67
i13	42	1	4	2,71	0,94
i14	40	1	4	2,50	0,68
i15	42	1	4	2,86	0,95
i16	42	1	4	2,48	0,86
i17	42	1	4	2,57	0,91
i18	40	1	4	2,40	0,74

<b>i19</b>	42	1	4	2,48	0,80
<b>i20</b>	40	1	4	2,15	0,92
<b>i21</b>	42	1	4	2,43	0,97
<b>i22</b>	42	1	4	2,48	0,92
<b>i23</b>	42	1	4	2,48	0,74
<b>i24</b>	42	2	32	4,10	6,35
<b>i25</b>	40	1	4	2,65	0,80
<b>i26</b>	42	1	4	2,52	0,92
<b>i27</b>	42	2	4	2,71	0,77
<b>i28</b>	42	1	4	2,38	0,91
<b>i29</b>	42	1	3	2,29	0,64
<b>i30</b>	42	1	3	2,33	0,72
<b>Ortalama</b>	<b>42</b>	<b>1,13</b>	<b>4,87</b>	<b>2,56</b>	<b>1,02</b>

Araştırmaya katılan öğretmenlerin verdikleri cevap ortalamaları 2,56 olarak hesaplanmıştır.

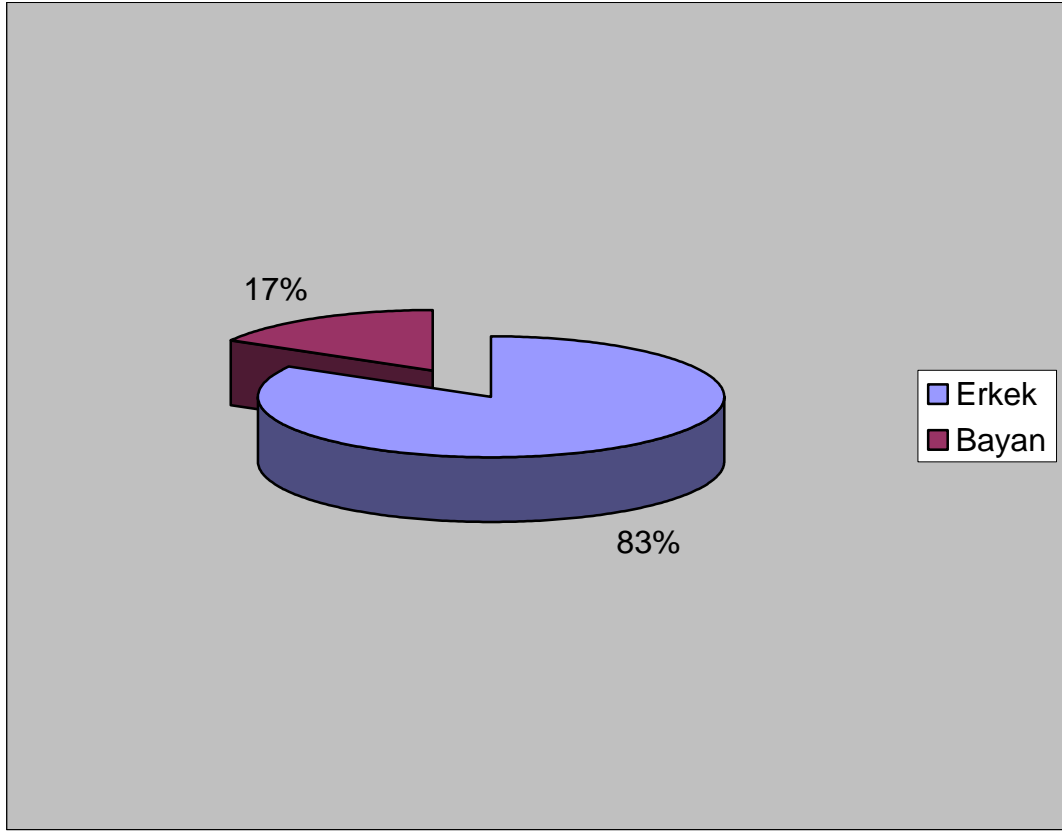
Fiziksel benlik algısı sorularına verilen cevaplar öğretmenlerin fiziksel algılarının diğer bireylerden daha iyi olmadığını, fakat normalin altında veya vasat diye nitelendirilemeyeceğini göstermektedir. Öğretmenlerin fiziksel algıları normale yakın bir görünüm sergilemektedir.

### 3.5. Doktorlara Ait Bulgular

**Tablo 22. Cinsiyet Dağılımları**

		Frekans	Yüzde	Grup Yüzde	Kümülatif Yüzde
Grup	Erkek	40	83,3	83,3	83,3
	Bayan	8	16,7	16,7	100,0
	Toplam	48	100,0	100,0	

Araştırmaya katılan doktorların 40'ı erkek, 8'i bayandır.

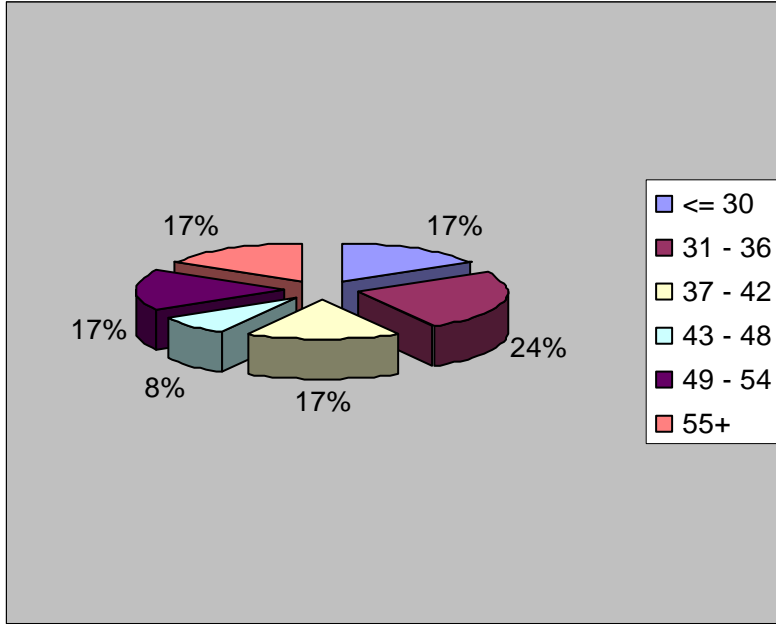


**Şekil 17. Cinsiyet Dağılımları**

**Tablo 23. Yaş Dağılımları**

	Frekans	Yüzde	Grup Yüzde	Kümülatif Yüzde
Grup <= 30	8	16,7	16,7	16,7
31 - 36	12	25,0	25,0	41,7
37 - 42	8	16,7	16,7	58,3
43 - 48	4	8,3	8,3	66,7
49 - 54	8	16,7	16,7	83,3
55+	8	16,7	16,7	100,0
Toplam	48	100,0	100,0	

Araştırmaya katılan bireylerin 8'i 30 ve daha küçük, 12'si 31-36 yaş, 8'i 37-42 yaş, 4'ü 43-48 yaş, 8'i 49-54 yaş grubunda yer almaktadır. Araştırmaya katılan doktorların 8'i ise 55 ve üzeri yaş grubunda yer almaktadır.



Şekil 18. Yaş Dağılımları

Tablo 24. Doktorların Fiziksel Benlik Algısı Cevap Ortalamaları

Doktor	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	SS
i1	48	1	4	2,17	0,86
i2	48	1	4	2,08	0,82
i3	48	1	4	2,58	0,92
i4	48	1	4	2,29	0,90
i5	48	1	4	2,46	0,82
i6	46	1	4	3,00	0,94
i7	48	1	4	2,33	1,15
i8	48	1	4	1,96	0,85
i9	48	1	4	2,54	0,87
i10	48	1	4	2,33	0,95
i11	48	1	4	2,46	0,97
i12	48	1	4	2,42	0,92
i13	48	2	4	2,96	0,80
i14	48	1	4	2,42	1,01
i15	48	1	4	2,88	0,94
i16	48	2	4	2,88	0,73
i17	48	1	4	2,58	1,01
i18	48	1	4	2,42	0,96
i19	46	1	4	2,61	0,77
i20	48	1	3	1,96	0,74
i21	48	1	4	2,58	0,71
i22	48	1	4	2,46	0,82
i23	48	1	4	2,46	0,65
i24	48	1	4	2,54	0,82

i25	48	1	4	2,42	0,65
i26	48	1	4	2,29	0,90
i27	48	1	4	2,54	0,92
i28	48	1	4	2,25	0,89
i29	48	1	4	2,29	0,80
i30	48	1	4	2,21	0,92
<b>Ortalama</b>	<b>48</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>2,45</b>	<b>0,87</b>

Araştırmaya katılan doktorların fiziksel benlik algıları ile ilgili verdikleri cevapların ortalaması 2,45 olarak bulunmuştur. Doktorların fiziksel benlik algıları, olumlu ifadeleri içeren değerlere yakınlık göstermektedir. Burada doktorların fiziksel olarak iyi olduklarını düşündükleri sonucu çıkmaktadır.

**Tablo 25. Meslek Grupları Ortalamaları**

Meslek grupları	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	SS
Mühendis	38	1,17	3,87	2,55	0,76
Polis	40	1,30	4,00	2,78	0,85
Avukat	54	1,00	4,00	2,46	0,85
Öğretmen	42	1,13	3,65	2,56	1,02
Doktor	48	1,20	4,00	2,45	0,87

Araştırmaya katılan meslek grupları incelendiğinde Doktor ve Avukat meslek gruplarında yer alan bireylerin diğer meslek gruplarındaki bireylerden fiziksel olarak kendilerini daha iyi hissettikleri görülmektedir.

**Tablo 26. Gruplar Arası İlişki Sınaması Korelasyon Analizi**

Korelasyon		mühendis	polis	avukat	öğretmen	doktor
mühendis	Pearson Correlation	1,00	0,50*	0,78*	0,19	0,67*
	Sig. (2-tailed)		0,01	3E-07	0,29	5,03E-05
	N	30,00	30,00	30	30	30
polis	Pearson Correlation	0,50*	1,00	0,52*	0,23	0,35
	Sig. (2-tailed)	0,01		0,00	0,21	0,05
	N	30,00	30,00	30	30	30
avukat	Pearson Correlation	0,78*	0,53*	1	0,47*	0,62*
	Sig. (2-tailed)	0,00	0,00		0,00	0,00
	N	30,00	30,00	30	30	30
öğretmen	Pearson Correlation	0,20	0,23	0,47*	1	0,43*
	Sig. (2-tailed)	0,29	0,22	0,00		0,01
	N	30,00	30,00	30	30	30
doktor	Pearson Correlation	0,67*	0,36	0,62*	0,43*	1
	Sig. (2-tailed)	0,00	0,05	0,00	0,01	
	N	30,00	30,00	30	30	30

Araştırmaya katılan meslek grupları arasında fiziksel benlik algısı düzeyinde korelasyon katsayıları incelenmiştir. Mühendislerle polis, avukat ve doktorlar arasında, anlamlı derecede korelasyon bulunmaktadır. Öğretmenler ve polisler arasında fiziksel benlik algıları düzeyinde anlamlı korelasyona rastlanmamaktadır.



## SONUÇ VE ÖNERİLER

Benlik kavramı, kişinin kendini algılayış biçimidir, insanların kendilerini algılayış biçimleri ve tüketici olarak gösterdikleri davranışlar arasındaki ilişkiyi araştırmada benlik kavramı yaygın bir yaklaşım olmuştur. Kişi davranışlarını benlik kavramına göre değerlendirmenin önemli bir avantajı, kişilerin dışarıdan gözlemciler tarafından yapılan tanımlamalar yerine, kendi kendilerini tanımlamalarıdır.

Fiziksel benlik algısı konsepti, yaşamın ilk yıllarından başlamak üzere bireyin çevre ile girdiği etkileşimden elde ettiği geri bildirimlerle ve doğrudan yaşantılarıyla oluşur. Yaşamın ilk yıllarında taslak halinde olan benlik algısı konsepti ilerleyen yaşantılarla birlikte belirginleşir ve bütünlük oluşturur. Birey tarafından algılanan ve kendisini tanımlamakta kullandığı benlik algısı sisteminde yer alan ve bireyin kendisinin yeterli olduğunu kabul ettiği bir alanda yetersiz olduğu gerçeği ile karşılaşması durumunda ya da homeostatik denge sürecindeki değişme zorunluluğu, benlik algısı sistemini parçalayarak bireyde bir kimlik krizinin yaşanmasına neden olacaktır.

Bireyler yeterlilik ya da daha fazla bir duygu edinene kadar çaba sarf ettiklerinde bu çabaları sırasında sahip oldukları fiziksel benlik algısı, bireylerin davranışları üzerinde güçlü etkiye sahip olmaktadır. Davranışlar buna göre şekillenir, hal ve hareketlerindeki farklılıklar buna göre ortaya çıkar.

Gerçekçi bir benlik algısına sahip bireyle, gerçekçi olmayan bir benlik algısına sahip birey arasında davranışsal bakımdan farklılıklar gözlemlendiğinde gerçekçi benlik algısına sahip bireyler benlik algısı sistemlerini bu yeni duruma kolaylıkla adapte ederek yeni bir benlik algısı sistemi oluştururken ve bu duruma uygun davranışlar gösterirken, gerçekçi olmayan bir benlik algısına sahip bireyler değiştirmeye cesaret edemedikleri benlik algısı sistemlerini en azından korumak eğilimiyle savunmaya yönelik davranışlar göstereceklerdir. Zorlukla kurdukları ve kendilerini ifade ederken kullandıkları bu kimliğin değişmesine karşı ortaya konulan direnme davranışları katı, esneklikten yoksun ve agresif bir davranış modeli anlamına gelmektedir.

Araştırmaya katılan mühendislerin fiziksel benlik algısı ile ilgili verdikleri cevapların ortalaması incelendiğinde ortalamalarının önemli bir kısmının 2 ve 3 arasında farklılaştığı gözlenmiştir. Mühendislerin fiziksel benlik algılamasının ortalaması 2.55'

tir.Bu ortalamaya göre mühendislerin kendilerini fiziksel olarak diğer insanlardan çok iyi hissetmedikleri fakat başkalarıyla karşılaştırıldığında normal bir fiziksel benlik algılamasına sahip oldukları sonucu ortaya çıkmıştır.

Genel olarak mühendisler çalışma sahaları ve saatleri gereği olarak fiziksel olarak yoğun yüklemeler içindedirler. Mesleki başarıları için asgari fiziksel yeterliliğe ihtiyaçları vardır. Bu nedenle egzersiz onlara mesleki anlamda da destek olacaktır.

Bir kısım mühendislerin çalışma ortamları ve saatlerinden dolayı sedanter bir hayat sürmeleri fiziksel benlik algılarını olumsuz bir yönde etkilemektedir.

Aşçı'nın (2004) de yaptığı çalışmadan spor yapanlarla yapmayanlar karşılaştırıldığında spor yapanların yapmayanlara oranla kendini fiziksel algılamalarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Orhan'ın (2005) de aynı konuda yapmış olduğu çalışmada spor yapan ve yapmayan ergenlerin durumu irdelenmiş ve spor yapan ergenlerin tüm boyutlarıyla fiziksel benlik algılarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmamızda meslek gruplarından spor yapan kişilerin diğer çalışmalarla paralellik göstermektedir.

Polislerin fiziksel benlik algısıyla ilgili verdikleri cevapların ortalaması incelendiğinde ortalamalarının 3'e yakın bir değer gösterdiği anlaşılmaktadır. Ortalama 2.78 olarak ortaya çıkmaktadır. Polislerin kendilerini diğer bireylerden daha iyi hissetmediklerini fakat normalin altında bir fiziksel görünüme sahip oldukları sonucu ortaya çıkmıştır.

Polislerle yapılan araştırma çalışması Sakarya Emniyet Müdürlüğü'nde görevli olan idari bölümlerin yetkili müdürleri ile müdür yardımcıları tarafından yapıldığı için araştırma sonucunun bu ortalamayla çıktığı tahmin edilmektedir. Fiziksel olarak daha aktif ve farklı birimlerde görev yapan polislerin sonucun farklı çıkacağı tahmin edilmektedir. Bu gruptaki polislerle araştırma yapılması halinde fiziksel benlik algılarının daha iyi olabileceği öngörülmektedir.

Polislerin mesleki hayatları yaygın olarak fiziki yüklenmeler içindedir. Ayrıca mesleki alanda başarı polisler için suç ve suçluyu önlemekten çok caydırıcılık olduğundan, fiziki görünümleri azami ölçüde önem arz etmektedir.

Avukatların fiziksel benlik algısı ile ilgili verdikleri cevapların ortalaması incelendiğinde ortalamanın 2'ye yakın olarak belirlendiği görülmüştür. Ortalaması 2.46 olan avukatların fiziksel görünümlerinin ve sportif etkinliklerinin çok iyi olmadığı fakat iyi bir seviyede olduğu ifade edilmektedir.

Avukatların dış görünümlerini, ikna ve etkileme kabiliyetlerinin mesleki başarılarına büyük katkısı olacağından fiziksel benlik algılarının olumlu yönde geliştiği görülmektedir.

Öğretmenlerin fiziksel benlik algısı ile ilgili verdikleri cevapların ortalaması incelendiğinde ortalamanın 2.56 olarak hesaplandığı görülmektedir. Fiziksel benlik algılarının diğer bireylerden daha iyi olmadığını fakat normal sayılabilecek bir görünüm sergilemektedirler.

Çalışmamızda öğretmenlerin fiziksel benlik algısının diğer branş öğretmenleri ile paralellik göstermektedir. Beden eğitimi öğretmenleri çalışmamızda ağırlıklı grubu oluşturmamaktadır.

Öğretmenler branşları ve konuları itibarı ile lider ve örnek kişi durumundadırlar. Bu nedenler topluma rehberlik etme vazifesi de bulunan öğretmenlerin fiziksel görünümlerine azami ölçüde özen göstermeleri gerekmektedir. Okullar bünyesinde oluşturulacak egzersiz saatleri sayesinde mevcut beden eğitimi, öğretmenlerinin yardımı ile tüm öğretmenlerin egzersiz yapmaları hem kendilerine sağlık kazandıracak hem de öğrencilerin egzersiz alışkanlığı kazmalarında çok önemli bir rol oynayacaktır.

Kılıçarslan'ın (2006)'da yaptığı çalışmada beden eğitimi öğretmenlerinin aldıkları eğitim ve yaptıkları iş gereği spora katılım düzeylerinin ve atletik yeterliklerinin %90 oranında çıkmasına neden olmuştur. Kendilerinin fiziksel algılarının yüksek olduğu görülmüştür.

Doktorların fiziksel benlik algısı ile ilgili verdikleri cevapların ortalamasının 2.45 olduğu ortaya çıkmıştır. Doktorların fiziksel benlik algıları olumlu ifadeler içermektedir. Doktorlar fiziksel benlik algılarının iyi olduğu gözlenmektedir.

Doktorların fizyoloji bilgileri egzersizin gerekliliği konusunda onlara avantaj sağlar. Ayrıca ekonomik refah seviyelerin diğer meslek gruplarına göre yüksek olması egzersize zaman ayırmalarını sağlamaktadır.

Doktorlar yoğun ve stresli iş yaşamlarından dolayı kendilerine zaman ayıramamakla birlikte egzersiz yapamamaktadırlar. Fiziksel görünümleri tüm iletişim hususlarında olduğu gibi doktor- hasta ilişkisinde de çok önemlidir. Bu nedenle doktorlar da serbest zamanlarda egzersize zaman ayırmaları çok önemlidir.

Araştırmaya katılan meslek grupları incelendiğinde doktor ve avukatların meslek gruplarında yer alan bireylerin diğer meslek gruplarındaki bireylerden fiziksel olarak kendilerini daha iyi hissettikleri sonucu ortaya çıkmıştır. (Tablo 3.24)

Araştırmaya katılan meslek grupları arasından fiziksel benlik algısı düzeyinde korelasyon katsayıları incelendiğinde mühendislerle polis, avukat ve doktorlar arasında anlamlı derecede korelasyon bulunmaktadır. Öğretmenler ve polisler arasında fiziksel benlik algıları düzeyinde anlamlı korelasyona rastlanmamaktadır.( Tablo 3.25)

Meslek odaları mensupları için düzenli egzersiz yapabilecekleri alanlar oluşturmalıdırlar. Meslek odaları ve lokalleri birer kahvehane görüntüsünden çıkarılmalıdır. Bunun en güzel örneklerini sanayi ve teknolojik alanda gelişmiş ülkelerden olan Japonya da görmekteyiz.

Odalar mensuplarına belirli aralılarla egzersiz, beslenme ve sağlık konularında bilgilenmelerini sağlayacak toplantı, sempozyum, panel veya benzeri aktiviteleri sağlamalıdırlar

## KAYNAKÇA

- ADANA, F. (2004), “Lise Öğrencilerinin Atılganlık Düzeyi ve Benlik Kavramı Üzerine Atılganlık Eğitiminin Etkisi”, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- AKKOYUN, F. ve Ersever, H. (1989), “İdeal Benliğin Değerlendirilmesi”, P.A.Ü. Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, s. 2-22, 675-685.
- AŞÇI, H., H. Gökmen, G. Tiryaki, A. Aşçı ve E. Zorba (1993), “Spora Katılımın Liseli Erkek Öğrencilerin Beden Bölgelerinden Hoşnut Olma Düzeyleri Üzerine Etkisi”, Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, Cilt 4, Sayı 3, s.39.
- AŞÇI, Hülya (2004a), “Fiziksel Benlik Algısının Cinsiyete ve Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre Karşılaştırılması”, Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, Cilt 15, Sayı 1, s. 40-41.
- AŞÇI, Hülya (2004b), “Benlik Algısı ve Egzersiz”, Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, Cilt 15, Sayı 4, s. 237, 238, 239.
- AYDIN, B. (1996), “Benlik Kavramı ve Ben Şemaları”, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Dergisi, Sayı:8, s. 41-47.
- BAYMUR, Feriha (1990), “Genel Psikoloji”, İnkılâp Kitabevi, İstanbul, s. 267.
- CARSON, V. B. (1996), “Arnold E.N. Mental Health Nursing: The Nurse- Patient Journey”, W.B. Saunders Company, Philadelphia, s. 155.
- CARUSO, C. M. & Gill, D. L. (1992), “Strengthening Physical Self-Perceptions Through Exercise”, The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, s. 4, 32, 416-427.
- CHAPMAN, SJ. (2004), “Davies RJ. The Management of Pleural Space Infections”, Respirology, s. 4-11.
- CHUBB, Nancy & Carl, Fertman (1997), “Adolescent Self-Esteem and Locus of Control Longitudinal Study of Gender and Age Difference”, Adolescence, Vol:32-125, p. 113-130.
- COOPERSMITH, S. (1967), “The Antecedents of Self-Esteem”, W. H. Freeman and Company, San Fransisco.
- CROCKER, P. R. E., Eklund, R. C. & Kowalski, K. C. (2000), “Children’s Physical Activity and Physical Self-Perceptions”, Journal of Sport Sciences, s. 18, 383-394.
- CÜCELOĞLU, Doğan (1991), “İnsan ve Davranışı”, Remzi Kitabevi, İstanbul.

- ÇANKAYA, Ö. (1997), "The Relationships Among Test Anxiety Self-Esteem and Academic Achievement in Eleventh Grade Students", Unpublished Master Thesis, Middle East Technical University, Ankara.
- ÇUHADAROĞLU, F., Sonuvar, B. (1993), "Adolesan İntiharları ve Kendilik İmgesi", Türk Psikiyatri Dergisi, 4(1), s. 29-30.
- DECOVIC, M. & Meeus W. (1997), "Peer Relations in Adolescence: Effect of Parenting in Adolescent's", Self Concept Journal of Adolescence, s. 20, 163-176.
- ERKAN, G. (1985), "Boşanmanın Çocukların Benlik Tasarım Düzeylerine Etkisi", Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- FOX, K. R. (1990), "The Physical Self-Perception Profile", Manual, Northern Illinois University.
- FRANÇOİSE, D. Alsaker (1996), "Annotation", The Impact of Puberty Journal of Child Psychology and Psychiatry, 37(3), s. 249-258.
- GANDER, J. Mary ve Harry, W. Gardiner (1995), "Çocuk ve Ergen Gelişimi", İng.'den Çevirenler: Ali Dönmez, Nermin Çelen, Bekir Onur, İmge Kitabevi, Ankara.
- GEÇTAN, E. (1984), "Çağdaş Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar", Maya Yayınevi, Ankara.
- GEÇTAN, E. (1988), "Psikanaliz ve Sonrası", Remzi Kitabevi, İstanbul, s. 256.
- GEZİCİ, M., Gülden, G. (2003), "Çalışan Kadınların ve Ev Kadınlarının Benlik Algısı ve Benlik Kurgusu Açısından Karşılaştırılması", Türk Psikoloji Dergisi, s. 1-14.
- GUAY, E., Marsh, H. W. and Boiven, M. (2003), "Academic Self-Concept and Academic Success: Developmental Perspectives on Causal Ordering", Journal of Educational Psychology, s. 1-95, 124-136.
- GÜLTEKİN, Okan (2002), "Türkiye'de Slalom Ve Kayaklı Koşu Yapan Genç Erkek Kayakçıların Kendini Fiziksel Algılama Ve Beden İmgelerinden Hoşnut Olma Profilleri", Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, s. 13.
- HAGGER, M., Ashford, B. & Stambulova, N. (1998), "Russian and British Children's Physical Self-Perceptions and Physical Activity Articipation", Pediatric Exercise Science, s. 10, 137-152.

- HAMACHEK, E. Don (1971), "Encouniers With The Self", Holl, Rinehart & Winston, New York.
- HARTER, S. (1990a), "Self and İdentity Development At the Threshold: The Developing Adolescent", SS Feldman and GR Elliot, Harvard University Pres, Cambridge.
- HARTER, S. (1990b), "Processes Underlying Adolescent Self-Concept Formation, From Childhood to Adolescence: A Transitional Period", R Montemayor, GR Adams and TP Gullotta, Sage Publications, California.
- HAYES, S. D., Crocker, P. R. E. & Kowalski, K. C. (1999), "Gender Differences in Physical Self-Perceptions Global Self-Esteem and Physical Activity: Evaluation of The Physical Self-Perception Profile Model", Journal of Sport Behavior, s. 22, 1-14.
- HAYNES, N. M. (1990), "Influence of Self-Concept on School Adjustment Among Middle School Students", Journal of Social Psychology, Vol. 130, Issue:2, p. 199-207.
- İNANÇ, N. (1997), "Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeyleri İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi.
- KEVIN, J. Thompson, Lisa J. Fabian, Desiree, O. Moulton, Michael, E. Dunn, Madeline, N. Altabe (1991), "Development and Validation of the Physical Appearance Related Teasing Scale", Journal of Personality Assesment, Vol. 56, No. 3 pages 513-521.
- KIHLSTROM, J. E., Glisky, M. L., "Angiulo MJ: Dissociative tender and Dissociative Disorders", Abnorm Psychol 1994.
- KILIÇÇI, Y. (1981), "Üniversite Öğrencilerinin Kendilerini Kabullerini Etkileyen Bazı Değişkenler", Yayınlanmamış Doçentlik Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- KÖKNEL, Ö. (1999), "Ergenlik Dönemi. Ana-Baba-Çocuk Okulu", Remzi Kitabevi, İstanbul.
- KÖKNEL, Ö. (1982), "Kaygıdan Mutluluğa Kişilik", Altın Kitaplar Yayınevi, 3. Baskı, İstanbul.

- KURTMANLI, E. (1988), “Lise Öğrencilerinin Benlik Tasarımı Düzeylerini Etkileyen Faktörler”, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- KUZGUN, Y. (1992), “Rehberlik ve Psikolojik Danışma”, ÖSYM Yayınları, 12. Baskı, Ankara.
- LAMB, C. S., Jackson, L. A., Cassidy, P. B. & Priest, D. J. (1993), “Body Figure Preferences of Men and Women”, A Comparison of Two Generations, Sex Roles, s. 28, 345-356.
- LANZ, M., Lafrate, R., Rosnati, Y., Scabini, E. (1999), “Parent Child Communication and Adolescent Self-Esteem in Separated Intercountry Adoptive and Incant Non-adoptive Families”, Journal of Adolescence, s. 22, 785-794.
- LARSON, R. & Richards, M. H. (1994), “Divergent Realities”, The Emotional Lives of Mothers, Fathers and Adolescents, New York.
- MARSH, H. W., Richards, G. E., Johnson, S., Roche, L. & Tremayne, P. (1994), “Physical Self-description Questionnaire: Psychometric Properties and an Multitrait-Multimethod Analysis of Relations to Existing Instruments”, Journal of Sport and Exercise Psychology, s. 16, 270-305.
- MCMAHON, S. (1997), “ Terapistim Yanımda”, (Çev. Nilüfer Kavalalı), İlhan Yayınevi, İstanbul.
- MULLIS, I. V. S. (1998), Martin, M. O., Beaton, A. E., Gonzalez, E. J., Kelly, D. L., Smith, T. A., Mathematics and Science Achievement, Boston.
- OHANNESSIAN, C. M., Lerner, R. M., Lerner, J. V. & Von Eye, A. (1996), “An Examination of The Direct and İndirect Relations Between Perceived Parental Acceptance Perceptions of The Self and Emotional Adjustment During Early Adolescence”, Family and Consumer Sciences Research Journal, s. 25, 159-183.
- OLRİCH, TW (1992), “The Relationship Of Male İdentity The Mesamorphic İmage And Anabolic Steroid Use İn Bodybulding, Mai-30/01, page 20.
- ÖNEN, F. (1989), “Kişinin Kendini Kabulü İle Başkaları Tarafından Kabulü Arasındaki İlişki”, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, s.2.
- ÖZUĞURLU, Kurban (1985), “Evlilik Raporu Bilimsel Sorunlar Dizisi”, 2. Baskı, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, s. 301.



- PAGE, A., Fox, A., McManus A. & Armstrong, N. (1993), "Profiles of Self-perception Change Following an Eight Week Aerobic Training Programme", UK Sport: Partners in Performance. Book of Abstracts. Manchester, s. 4-7.
- PARISH, T. S. & McCluskey, J. J. (1992), "The Relationship Between Parenting Styles and Young Adults Self-concepts and Evaluations of Parents", *Adolescence*, 27 (108), s. 915-918.
- PLUCKER, J. A. and Stocking, V. B. (2002), "A Model Self-Concept Related to the Development of Talent Within Multiple Instructional Contexts", <http://indiana.edu.tr>, Mayıs, 2003.
- RICE, F. Philip (1975), "The Adoleseni. Development, Relationships and Culture", Allyn and Bacon Inc, Boston.
- ROGERS, C. (1950), "The Significance of The Self-Regarding Attitudes and Perceptions", McGraw-Hill, Feeling and Emotion, USA.
- ROSENBERG, M. (1965), "Society and the Adolescent Self-Image", Princeton.
- ROSENBERG, M. (1979), "Conceiving The Self", Basic Books, New York.
- SAPP, M. (1994), "Cognitive-behavioral Counseling: Application for African American Middle School Students Who Are Academically at Risk", *Journal of Instructional Psychology*, 21(2), s. 161-172.
- SEE Stefanie B. Washull & Michael, H. Kernis (1996), "Level and Stability of Self-Esteem as Predictors of Children's Intrinsic Motivation and Reasons for Anger", *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 22, No. 1, January, p. 4.
- SHAVELSON, J. Richard ve Roger, Bolus (1982), "Self-Concept: The Interplay of Theory and Methods", *Journal of Educational Psychology*, s. 1, 3-17, 74.
- SIMMONS, R., Blyth, D., Van Cleave, E. & Bush, D. (1979), "Entry into Early Adolescence: The Impact of School Structure, Puberty and Early Dating on Self-Esteem", *American Sociological Review*, s. 44, 948-967.
- SONSTROEM, R. J. & Potts, S. A. (1996), "Life Adjustment Correlates of Physical Self-Concept", *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 28(6), s. 619-624.
- TARHAN, Sinem (1995), "Lise Öğrencilerinin Beden İmajlarından Hoşnut Olma Düzeylerinin Özsaygıları ve Akademik Başarıları Üzerindeki Etkisi", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- VANDER, Zanden (1987), James, W., "Social Psychology", 4. Baskı, McGraw- Hill, New York.
- WADE, R. H. (1990), D. Chrdtian and D. Job, "Characterization of Microtubules Protofilament Numbers", Mol. Biol. 212: 775-786.
- WALL, C. (1986), "Self Concept: An Element of Sccess in the Female Library Manager", Journal of Library Administration, s. 4-6, 53-65.
- WICHSTROM, L. (1998), "Self Concept Development During Adolescence", Do American Truths Hold for Norwegians, New York, p. 98-122.
- WILLIAMS, J. M. and Currie, C. E. (2000), "Self-Esteem and Physical Development in Early Adolescence: Pubertal Timing and Body İmage", Journal of Early Adolescence, s. 20, 129-149.
- YAVUZER, H. (1993), "Anne-Baba ve Çocuk", 8. Baskı, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- YAYCI, L. (2000), "Düşük Benlik Saygısı Gösteren Border Zeka Düzeyindeki Cerebral Palsy'li Ergen ve Erken Erişkinlerle Yapılan Gaiple Psikolojik Danışmanın Benlik Saygısı ve Anksiyete Düzeyine Etkisi", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- YÖRÜKOĞLU, Atalay (1989), "Gençlik Çağı", 6. Baskı, Özgür Yayın- Dağıtım, İstanbul.
- YÖRÜKOĞLU, Atalay (1990), "Gençlik Çağı Ruh Sağlığı Ve Ruhsal Sorunlar", Özgür Yayınları, İstanbul, s. 102.

<http://www.mef.k12.tr/06veli/velibulteni03.asp>, 22.01.2006.

<http://www.unification.net/turkish/chap5.htm#2>, 02.02.2006.

<http://www.mef.k12.tr/06veli/velibulteni03.asp>,22.01.2006.

## EKLER

### Ek:1

#### Değerli Doktorlar, Öğretmenler, Polisler, Avukatlar, Mühendisler

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

**Bed. Eğt. Öğrt. Mustafa TOÇOĞLU**

**Yard. Doç. Dr. Çetin YAMAN**

#### 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 UYGUN	BANA KISMEN	BANA KISMEN	Bazı kişiler çok yarışçılardır	FAKAT	Diğerleri o kadar yarışçı değildir.	BANA KISMEN	TAM BANA
-----------	-------------	-------------	--------------------------------	-------	-------------------------------------	-------------	----------

##### TANIMLAR:

**FİZİKSEL UYGUNLUK:** Spora katılımda 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. Mesleğiniz.....
4. Görev Yaptığınız İlin Plakası .....
5. Rütbeniz .....
6. Boyunuz.....
7. Kilonuz,,.....

1.	BANA KISMEN UYGUN	Bazı kişiler konu spor olunca çok iyi olmadıklarını hissederek.	FAKAT	Diğerleri bütün sporlarda kendilerini gerçekten iyi hissederek.	BANA KISMEN UYGUN	TAM BANA UYGUN
2.		Bazı kişiler fiziksel kondüsyon düzeyleri ve fiziksel uygunlukları konusunda çok rahat değillerdir.	FAKAT	Diğerleri her zaman mükemmel bir kondisyon ve fiziksel uygunluğu sağladıklarından kendilerini rahat hissederek.		
3.		Bazı kişiler çoğularına göre çekici bir vücuda sahip olduklarını hissederek.	FAKAT	Diğerleri çoğularına göre vücutlarının o kadar da çekici olmadığını hissederek.		
4.		Bazı kişiler kendi cinsiyetindeki insanların çoğundan fiziksel olarak daha kuvvetli olduklarını düşünürler.	FAKAT	Diğerleri kendi cinsiyetinden birçok insanla karşılaştıklarında fiziksel kuvvetlerinin yetersiz olduğunu düşünürler.		
5.		Bazı kişiler fiziksel olarak yapabildiklerinden ve kim olduklarından aşırı gurur duyarlar.	FAKAT	Diğerleri fiziksel olarak yapabildiklerinden ve kim olduklarından o kadar da gurur duymazlar.		
6.		Bazı kişiler konu atletik yeteneğe geldiğinde en iyilerden birisi olduklarını düşünürler.	FAKAT	Diğerleri konu atletik yetenek olunca en iyiler arasında yer almadıklarını düşünürler.		
7.		Bazı kişiler düzenli ve ağır fiziksel egzersizlerin bazı çeşitlerine katılabileceklerinden emindirler.	FAKAT	Diğerleri çoğunlukla düzenli ve ağır fiziksel egzersizleri sürdürmeyi başaramazlar.		
8.		Bazı kişiler çekici bir vücudun sağlanmasında zorlukları olduğunu hissederek.	FAKAT	Diğerleri vücutlarının çekici görünüşünü kolaylıkla sağlayabileceklerini düşünürler.		
9.		Bazı kişiler kendi cinsiyetindeki çoğu kişiden kaslarının daha güçlü olduğunu düşünürler.	FAKAT	Diğerleri tüm kaslarının kendi cinsiyetindeki çoğu kişinkine kadar güçlü olmadığını hissederek.		
10.		Bazı kişiler bazen oldukları görünümünden veya fiziksel olarak yapabildiklerinden o kadar da hoşnut değillerdir.	FAKAT	Diğerleri her zaman fiziksel olarak oldukları görünümünden hoşnutlardır.		
11.		Spor aktivitelerine katılmaya gelindiğinde bazı kişiler o kadar rahat değillerdir.	FAKAT	Diğerleri ise spor aktivitelerine katılmaya gelince en rahat olanlar arasındadırlar.		

12.	TAM BANA UYGUN	BANA KİSMEN UYGUN	Bazı kişiler çoğunlukla yüksek düzeyde dayanıklılığa ve fiziksel uygunluğa sahip değildir.	<b>FAKAT</b>	Diğerleri her zaman yüksek düzeyde dayanıklılığa ve fiziksel uygunluğa sahiptirler.	BANA KİSMEN UYGUN	TAM BANA UYGUN
13.			Bazı kişiler vücut hatlarını belirten giysileri giymeye gelince vücutlarından utanç duyarlar.	<b>FAKAT</b>	Diğerleri vücut hatlarını belirten giysileri giydiklerinde vücutlarından utanç duymazlar.		
14.			Kuvvet gerektiren ortamlara gelince bazı kişiler ilk katıldılar.	<b>FAKAT</b>	Kuvvet gerektiren ortamlara gelince bazı kişiler ise son katılanlardandırlar.		
15.			Konu kişilerin kendi fiziksel özelliklerine geldiğinde bazı kişiler rahatsızlık hissederler.	<b>FAKAT</b>	Diğerleri kendi fiziksel özelliklerinden gerçekten rahat duyguya sahip görünürler.		
16.			Bazı kişiler konu spor etkinliklerine katılma olunca her zaman en iyilerden biri olduklarını hissederler.	<b>FAKAT</b>	Diğerleri konu spor etkinliklerine katılma olunca en iyilerden biri olmadıklarını hissederler.		
17.			Bazı kişiler fiziksel uygunluk ve egzersiz ortamlarında biraz endişeli olma eğilimindedirler.	<b>FAKAT</b>	Diğerleri her zaman fiziksel uygunluk ve egzersiz ortamlarında güven ve rahatlık hissederler.		
18.			Bazı kişiler fiziki yapılarını çekici olarak kabul ettiklerinden çoğunlukla kendilerini beğenilmeye değer hissederler.	<b>FAKAT</b>	Diğerleri vücutlarının görünüşleri için nadiren beğeni aldıklarını hissederler.		
19.			Bazı kişiler fiziksel kuvvetleri konu olunca kendilerine güvensizlik eğilimi gösterirler.	<b>FAKAT</b>	Diğerleri ise fiziksel kuvvetleri konu olunca aşırı derecede rahatırlar.		
20.			Bazı kişiler her zaman kendi fiziksel özellikleri hakkında olumlu hislere sahiptirler.	<b>FAKAT</b>	Diğerleri nadiren kendi fiziksel özellikleri hakkında olumlu hislere sahiptirler.		
21.			Bazı kişiler spor ortamındaki yeni becerileri öğrenmede çoğularından biraz daha yavaşlardır.	<b>FAKAT</b>	Diğerleri yeni spor becerilerini öğrenmede her zaman en hızlılar arasında yer alırlar.		

22.	TAM BANA UYGUN	BANA KİSMEN UYGUN	Bazı kişiler egzersizleri düzenli sürdürmede ve fiziksel kondüsyonu korumadaki yetenekleri hakkında aşırı rahatlık hissederler.	FAKAT	Diğerleri egzersizleri düzenli sürdürmede ve fiziksel kondüsyonu korumadaki yetenekleri hakkında o kadar çok rahatlık hissetmezler.	BANA KİSMEN UYGUN	TAM BANA UYGUN
23.			Bazı kişiler çoğuları ile karşılaştırdıklarında, vücutlarının en iyi şekilde görünmediğini hissederler	FAKAT	Diğerleri çoğuları ile karşılaştırdıklarında, vücutlarının her zaman mükemmel bir fiziksel görünümde olduğunu hissederler.		
24.			Bazı kişiler çoğu insanla karşılaştırdıklarında, kendilerinin çok güçlü ve iyi gelişmiş kaslara sahip olduklarını hissederler.	FAKAT	Diğerleri kendilerinin o kadar güçlü olmadıklarını ve kaslarının da gelişmemiş olduğunu hissederler.		
25.			Bazı kişiler fiziksel özellikleri için daha fazla saygı görmek isterler.	FAKAT	Diğerleri fiziksel özellikleri için her zaman büyük saygı gördüklerine inanırlar.		
26.			Bazı kişiler fırsat verildiğinde her zaman spor etkinliklerine ilk katılanlardandır.	FAKAT	Diğer kişiler bazen geride kalırlar ve çoğunlukla da spora ilk katılanlardan değildir.		
27.			Bazı kişiler çoğuları ile karşılaştırdıklarında her zaman yüksek düzeyde fiziksel kondüsyona sahip olduklarını hissederler.	FAKAT	Diğerleri çoğu insanla karşılaştırdıklarında çoğunlukla fiziksel kondüsyon düzeylerinin o kadar yüksek olmadığını hissederler.		
28.			Bazı kişiler vücutlarının görünüşünden aşırı rahattırlar.	FAKAT	Diğerleri vücutlarının görünüşleri hakkında biraz sıkıldıklarıdır.		
29.			Fiziksel kuvvet gerektiren durumlarla ilgilenmede bazı kişiler çoğuları kadar iyi olmadıklarını hissederler.	FAKAT	Diğerleri fiziksel kuvvet gerektiren durumlarla ilgilenmede en iyiler arasında olduklarını hissederler.		
30.			Bazı kişiler fiziksel olarak buldukları hallerinden aşırı hoşnutsuzluk duyarlar.	FAKAT	Diğerleri bazen fiziksel özelliklerinden biraz hoşnutsuzdurlar		

**EK: 2**

**FOX KENDİNİ FİZİKSEL ALGILAMA ENVANTERİNİN DEĞERLENDİRMESİ**

1,2,8,10,11,12,13,15,17,19,21,23,25,29'uncu maddeler

Tam bana uygun (1) Kısmen bana uygun (2) **ama** Kısmen bana uygun (3) Tam bana uygun (4)

3,4,5,6,7,9,14,16,18,20,22,24,26,27,28,30'uncu maddeler

Tam bana uygun (4) Kısmen bana uygun (3) **ama** Kısmen bana uygun (2) Tam bana uygun (1)

**SPOR YETENEĞİ ALT BOYUTU:** 1,6,11,16,21,26

**FİZİKSEL KONDÜSYON:** 2,7,12,17,22,27

**VÜCUT ÇEKİCİLİĞİ:** 3,8,13,18,23,28

**GENEL FİZİKSEL YETERLİLİK:** 5,10,15,20,25,30

**KUVVET:** 4,9,14,19,24,29

ENVANTER TOPLAM PUAN VERMİYOR. BU ALT ÖLÇEKTEKİ MADDELER TOPLANMIYOR. ALT ÖLÇEK TOPLAMLARI ÜZERİNDEN İSTATİSTİKSEL ANALİZLER YAPILMIYOR.



**Ek 3:**

19.06.2007

Sayın Mustafa TOÇOĞLU,

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

Mustafa TOÇOĞLU, 1977 yılında Sakarya'da doğdu. İlk, orta ve lise öğrenimini Ankara ili Özel Yükseliş Koleji'nde tamamladı. 1995 yılında Sakarya Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu'nu kazandı. 1999 yılında bu bölümden başarı ile mezun oldu. Aynı yıl İstanbul ili Özel Bilgi Çağı Lisesi'nde Beden Eğitimi öğretmeni olarak göreve başladı. Devlet memuru olarak Ege Sanayi İlköğretim Okulu'na (Kartal) atandı. İstanbul ilinde sırasıyla Medine Tayfun Sökmen Lisesi (Kartal), Küçükyalı Merkez Müfredat ve Laboratuvar İlköğretim Okulu, Orhangazi Lisesi'nde (Maltepe) görev yaptı. 2003 yılında Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği anabilim dalında yüksek lisans eğitimine başladı. Mustafa Toçoğlu, evli ve Adapazarı Zübeyde Hanım İlköğretim Okulu'nda Beden Eğitimi öğretmeni olarak görev yapmaktadır.