



T.C.  
BİNGÖL ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR  
ANABİLİM DALI

**SPOR YAPAN VE YAPMAYAN ÜNİVERSİTE  
ÖĞRENCİLERİNİN BEDEN MEMNUNİYETİ VE ÖZ  
GÜVEN DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI**

**Edanur MEŞE**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN  
Doç. Dr. Oktay KIZAR**

**BİNGÖL-2024**



T.C.  
BİNGÖL ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR  
ANABİLİM DALI

**SPOR YAPAN VE YAPMAYAN ÜNİVERSİTE  
ÖĞRENCİLERİNİN BEDEN MEMNUNİYETİ VE ÖZ  
GÜVEN DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI**

**Edanur MEŞE**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN**

**Doç. Dr. Oktay KIZAR**

**BİNGÖL-2024**

## KABUL VE ONAY SAYFASI

T.C. Bingöl Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi Edanur MEŞE tarafından hazırlanan “*Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Beden Memnuniyeti ve Öz Güven Düzeylerinin Karşılaştırılması*” başlıklı tez, Bingöl Üniversitesi Lisansüstü Eğitim- Öğretim Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca aşağıdaki Jüri tarafından bilimsel kalite ve içerik açısından değerlendirilerek “**Yüksek Lisans Tezi**” olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: .... /... / 2024

### Jüri Bilgileri:

S.NO	Unvan, Adı-Soyadı	Üniversite	İmza
1			
2			
3			
4			
5			

### ONAY:

Bu tez, Bingöl Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun ...../...../2024 tarih ve ..... sayılı kararıyla onaylanmıştır.

...../...../ 2024

Prof. Dr. Bahri PATIR

**Enstitü Müdürü**

## ETİK BEYAN

T.C.  
BİNGÖL ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Bingöl Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım “*Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Beden Memnuniyeti ve Öz Güven Düzeylerinin Karşılaştırılması*” başlıklı “**Yüksek Lisans**” tezimin içindeki bütün bilgi, veri, doküman, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kuralları içerisinde elde ettiğimi, kullandığım bütün kaynakları atıf yaparak belirttiğimi, elde edilen verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı, maddi ve manevi desteği olan tüm kurum / kuruluş ve kişileri belirttiğimi, burada sunduğum veri ve bilgileri unvan almak amacıyla daha önce hiçbir şekilde kullanmadığımı ve bu çalışmanın özgün olduğunu **beyan ederim.**

Beyan edilen bilgilerin doğru olduğunu, aksi halde doğacak hukuki sorumlulukları kabul ettiğimi bildiririm.

...../.../2024

Edanur MEŞE  
**Öğrenci**

## TEŞEKKÜR

Yüksek Lisans eğitimim süresince bilgi birikimi ve tecrübesiyle bana her desteği verip yol gösteren danışman hocam Sayın Doç. Dr. Oktay KIZAR'a çok teşekkür ederim. Çalışmamın birçok aşamasında fikirlerini paylaşan ve yardımlarını esirgemeyen Doç Dr. Harun GENÇ, Doç Dr. İdris KAYANTAŞ hocalarıma teşekkürlerimi sunarım. Eğitim hayatımda en önemli yere sahip olan Bingöl Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalındaki tüm hocalarıma ve arkadaşlarıma minnettarlığımı belirtmek isterim. Eğitim hayatım boyunca maddi ve manevi desteklerini benden hiçbir zaman esirgemeyen sevgili aileme şükranlarımı sunarım.

Edanur MEŞE

## İÇİNDEKİLER

<b>KABUL VE ONAY SAYFASI.....</b>	<b>i</b>
<b>ETİK BEYAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>TEŞEKKÜR .....</b>	<b>iii</b>
<b>SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ .....</b>	<b>vii</b>
<b>TABLolar DİZİNİ.....</b>	<b>viii</b>
<b>ÖZET .....</b>	<b>ix</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>x</b>
<b>1. GİRİŞ.....</b>	<b>1</b>
<b>2. GENEL BİLGİLER.....</b>	<b>4</b>
2.1. Spor .....	4
2.1.1. Sporun Tarihçesi.....	5
2.1.2. Sporun Önemi.....	7
2.1.3. Spora Katılımı Etkileyen Faktörler .....	9
2.1.4. Sporun Gelişimdeki Rolü .....	10
2.1.4.1. Sporun Fiziksel Gelişimdeki Rolü.....	10
2.1.4.2. Sporun Sosyal Gelişimdeki Rolü.....	11
2.1.4.3. Sporun Psikolojik Gelişimde Rolü .....	13
2.2. Beden.....	14
2.2.1. Beden İmajı .....	15
2.2.2. Beden Algısı .....	17
2.2.3. Beden Memnuniyeti .....	19
2.2.4. Beden Memnuniyetini Etkileyen Faktörler .....	22
2.2.4.1. Psikolojik Faktörler.....	22
2.2.4.2. Sosyolojik Faktörler.....	22
2.2.5. Beden Memnuniyetinin İlişkili Olduğu Unsurlar .....	23
2.2.6. Beden Memnuniyeti ve Egzersiz .....	26
2.3. Özgüven .....	27
2.3.1.1. Benlik.....	29
2.3.1.2. Öz Saygı.....	30
2.3.1.3. Öz Yeterlik.....	30
2.3.2. Özgüven Oluşumu ve Gelişimi .....	31

2.3.3. Özgüven Türleri.....	33
2.3.3.1. İç Özgüven.....	33
2.3.3.2. Dış Özgüven .....	34
2.3.4. Özgüvenin Oluşmasına ve Gelişmesine Etki Eden Faktörler.....	35
2.3.4.1. Anne-Baba Davranışları .....	35
2.3.4.2. Aşırı Koruyucu ve Müdahaleci Anne Baba .....	36
2.3.4.3. Tutarsız Anne Baba .....	36
2.3.4.4. Aşırı Baskıcı ve Otoriter Anne Baba .....	36
2.3.4.5. Eşitlikçi – Demokratik Anne Baba .....	37
2.3.4.6. Ebeveynlerden Birinin Yoksunluğu.....	37
2.3.4.7. Zekâ ve Akademik Başarı.....	38
2.3.4.8. Akran İlişkileri .....	38
2.3.4.9. Fiziksel Görünüm .....	38
2.3.4.10. Kendini Değerlendirme ve Toplumun Etkisi.....	39
2.3.4.11. Sorumluluk.....	39
2.3.4.12. Psikolojik Sağlamlık .....	40
2.3.4.13. Diğer Faktörler.....	40
2.3.5. Özgüveni Yüksek ve Düşük Bireylerin Özellikleri.....	40
2.3.6. Özgüven ve Spor .....	42
<b>3. GEREÇ VE YÖNTEM.....</b>	<b>45</b>
3.1. Araştırma Modeli .....	45
3.2. Araştırmanın Örneklem Grubu .....	45
3.3. Veri Toplama Araçları .....	47
3.4. Verilerin Toplanması .....	48
3.5. Verilerin Analizi.....	48
<b>4. BULGULAR.....</b>	<b>50</b>
<b>5. TARTIŞMA.....</b>	<b>61</b>
<b>6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>62</b>
6.1. Öneriler .....	62
<b>KAYNAKLAR .....</b>	<b>69</b>

<b>EKLER .....</b>	<b>87</b>
Ek 1. Etik Kurul Kabul Sayfası.....	87
Ek 2. Kişisel Bilgi Formu.....	88
Ek 3. Beden Memnuniyeti Ölçeği.....	89
Ek 4. Öz Güven Ölçeği .....	90
<b>ÖZGEÇMİŞ .....</b>	<b>70</b>



## SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ

- $\bar{x}$  : Aritmetik Ortalama
- % : Yüzde
- kg : Kilogram
- m : Metre
- TDK** : Türk Dil Kurumu
- BKİ** : Beden Kitle İndeksi
- MYO** : Meslek Yüksek Okulu
- WHO** : Dünya Sağlık Örgütü

## TABLOLAR DİZİNİ

	Sayfa
<b>Tablo 3.1.</b> Katılımcıların Demografik Değişkenlerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılım Değerleri.....	46
<b>Tablo 3.2.</b> Beden Kütle İndeksi (BKİ).....	48
<b>Tablo 4.1.</b> Genel Beden Memnuniyeti Alt Boyutuna İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri..	50
<b>Tablo 4.2.</b> Beden İmajına Yatırım Alt Boyutuna İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri.....	50
<b>Tablo 4.3.</b> İç Öz Güven Alt Boyutuna İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri.....	51
<b>Tablo 4.4.</b> Dış Öz Güven Alt Boyutuna İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri.....	51
<b>Tablo 4.5.</b> Beden Memnuniyeti ve Öz Güven Ölçeklerinden Elde Edilen Puanların Betimsel İstatistikleri.....	52
<b>Tablo 4.6.</b> Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Beden Memnuniyeti ve Öz Güven Düzeyine İlişkin İstatistiksel Dağılım Değerleri.....	52
<b>Tablo 4.7.</b> Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Beden Memnuniyeti ve Öz Güven Düzeyine İlişkin İstatistiksel Dağılım Değerleri.....	53
<b>Tablo 4.8.</b> Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Yaş Değişkenine Göre Beden Memnuniyeti ve Öz Güven Düzeyine İlişkin İstatistiksel Dağılım Değerleri.....	54
<b>Tablo 4.9.</b> Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Öğrenim Gördükleri Fakülte/MYO Değişkenine Göre Beden Memnuniyeti ve Öz Güven Düzeyine İlişkin İstatistiksel Dağılım Değerleri.....	55
<b>Tablo 4.10.</b> Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Öğrenim Gördüğü Sınıf Değişkenine Göre Beden Memnuniyeti ve Öz Güven Düzeyine İlişkin İstatistiksel Dağılım Değerleri.....	57
<b>Tablo 4.11.</b> Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Aylık Gelir Durumu Değişkenine Göre Beden Memnuniyeti ve Öz Güven Düzeyine İlişkin İstatistiksel Dağılım Değerleri.....	57
<b>Tablo 4.12.</b> Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Beden Kütle İndeksi (BKİ) Değişkenine Göre Beden Memnuniyeti ve Öz Güven Düzeyine İlişkin İstatistiksel Dağılım Değerleri.....	59
<b>Tablo 4.13.</b> Beden Memnuniyeti ve Öz Güven Düzeyine İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları.....	60

## ÖZET

### **Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Beden Memnuniyeti ve Öz Güven Düzeylerinin Karşılaştırılması**

Bu çalışma, Bingöl Üniversitesinde okuyan üniversite öğrencilerinin beden memnuniyetleri ve özgüven düzeylerinin araştırmak amacıyla yapılmıştır. Araştırma grubunu 772 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmada nicel araştırma yöntemleri esas alınmıştır. Tarama modeli olarak betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Bu araştırmada verilen elde edilmesinde Kişisel Bilgi Formu, Beden Memnuniyeti Ölçeği ve Öz Güven Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde SPSS istatistik programı kullanılmıştır. Bu testlerde ikili grupların karşılaştırılmasında bağımsız gruplar t testi analizi, ikiden fazla olan gruplarda ise tek yönlü ANOVA analizi uygulanmıştır. Tek yönlü ANOVA analizinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık çıkan sonuçlarda farklılığın hangi gruplarda olduğunu tespit etmek için Tukey testinden yararlanılmıştır. Ayrıca beden memnuniyeti ölçeği ve öz güven ölçeği arasındaki ilişkiyi belirlemek için pearson kolerasyon testi kullanılmıştır.

Araştırma bulgularında spor yapma değişkeni, cinsiyet değişkeni (kadınlar lehine), yaş değişkeni, öğrenim gördükleri fakülte, myo değişkeni, sınıf değişkeni ve beden kitle indeksi incelendiğinde spor yapan ve yapmayan öğrenciler arasında spor yapan öğrenciler lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmüştür. Sonuç olarak spor yapan üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti ve öz güven düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Beden Eğitimi, Spor, Beden Memnuniyeti, Özgüven.

## **ABSTRACT**

### **Comparison of Body Satisfaction and Self-Confidence Levels between University Students Who Exercise and Those Who Do Not**

This study investigates the body satisfaction and self-confidence levels of university students at Bingöl University. The research group consisted of 772 university students, utilizing quantitative research methods with a descriptive survey model. Data was collected using a Personal Information Form, Body Satisfaction Scale, and Self-Confidence Scale. Data analysis was performed using the SPSS statistics program. Independent group t-tests were conducted to compare binary groups, while one-way ANOVA was applied for groups of more than two. The Tukey test was used to determine which groups differed significantly in one-way ANOVA results. Additionally, the Pearson correlation test was employed to identify the relationship between the body satisfaction scale and the self-confidence scale. Research findings indicated a statistically significant difference in favor of physically active students, considering variables such as the exercise variable, gender (favoring females), age, faculty, vocational school (MYO), class year, and body mass index. In conclusion, physically active university students exhibit higher levels of body satisfaction and self-confidence.

**Keywords:** Physical Education, Sports, Body Satisfaction, Self-Confidence.

# 1. GİRİŞ

Yaşam, insanın eylemlerini, düşüncelerini kaygı bütünlüğünde yaşayan, deneyimleyen ve hareket hali olarak tanımlanabilir. İnsan uygarlığı tarih boyunca büyük gelişmeler gösterdiği bilinmektedir. İnsanlığın taş devrinden modern çağa geçiş sürecindeki değişimi toplumların, bireylerin yaşam algısını ve yaşam kültürlerini hızlı bir şekilde değiştirdiği görülmektedir. Bu değişimin en önemli etkisi de insanların yaşamlarını sürdürmek için daha az hareket etme zorunda kaldıklarını söyleyebiliriz. Bu hareket azlığının en önemli nedeni günümüzde değişen ve gelişen yaşam standartlarının yanında teknolojik ilerlemeler ile birlikte insanların hareket etme alışkanlıklarında ciddi anlamda bir azalış görülmektedir. Endüstri devrimiyle beraber günümüze kadar gelen zamanda oluşan teknolojik alandaki gelişmeler, makineleşmeler, üretimler, iş koşulları, kentleşmeler gibi etkenlerin bireylerin sağlık durumları üzerinde kötü sonuçlarının oluşmasıyla birlikte, bedensel hareketlilik ve spor önemi zaman geçtikçe artmaya başlamıştır (Akyol ve İmamoğlu 2019). Yaşamımızda spor; toplumsal, iktisadi, politik ve kültürel olmak üzere birden çok alan ile birlikte dillendirilmekte ve spor ile iç içe olmanın önemi süreç içerisinde daha iyi anlaşılabilir. Kişilerin büyüme aşamalarında öncesinde ve sonrasında devamlı katılmış olduğu sportif aktiviteler, güçlü bir bedensel yapının elde edilmesine olanak sağlar. Öte yandan psikolojik ve toplumsal açıdan bireyin gelişimine fayda sağlayarak kişinin iyi hissetmesine katkıda bulunabilir. Bu sebepten ötürü gelecek dönemlerde toplum içerisinde sorumluluk alabilecek bireylerin olmasında, topluma yararlı bir şekilde yaşam sürmelerinde ve toplumla iyi bir etkileşim kurmaları açısından bireylerin çocukluktan başlayan spor aktiviteleri önemli görülmektedir (Tamer ve ark. 2017).

İnsanların hastalıktan korunmak için katılmış oldukları sportif aktiviteler, bedensel açıdan estetik görünüme kavuşmasında önemli etki oluşturmasıyla beraber vücudun hareket etme kabiliyetine katkılar sunması, düzenli olarak yapılan egzersizlerin çeşitli etkilerini karşımıza çıkarmaktadır (Karakaş 2017). Bireyler, hayatları süresince fiziksel olarak sağlıklı ve dinç kalabilmenin yöntemlerini araştırmışlardır. Buna bağlı olarak dayanıklı bir omurga sistemi ile bunu destekleyecek dayanıklı kaslar, hareketliliği sınırlandırmadan

kolay hareket edebilen eklemlerin, esnekliğinin olması gerektiğini belirtmişlerdir (Baylan 2008).

Spor kişilerin gelişimine fayda sağlayan bir faaliyet alanıdır. Bireysel gibi görünse de spor; imkânlar, alanlar, hedefler ve uygulama biçimiyle toplumsaldır ve toplumsal bir alanda yapılmaktadır. Çağdaş toplumlarda kişilerin boş vakitlerini değerlendirmek için en fazla başvurduğu yollardan biridir (Yetim 1998). Kişilerin dinamik bir şekilde katılım sağladıkları sportif faaliyetler sağlıklı bir beden yapısının olmasına fayda sağlarken, öte yandan ruhsal ve bedensel olarak bireylerin gelişmelerine olanak sağlar (Tamer ve ark. 2017). Spor kişilerde ruhsal olarak rahat hissetme ve olumlu duygular içerisinde olma, bireylerin yaşam konforunu arttırarak, zamanını daha anlamlı kılması açısından önemlidir. Fiziksel olarak yapılmış olan sportif aktiviteler ile beraber kas gücünü ulaşılması istenen noktaya getirerek, başarıma kabiliyetinin artırılması sağlanabilir. Spor, insanların zor durumlarla mücadelesini, engel durumlarından başarılı sonuçlar alması ve bedensel kabiliyetlerini olumlu yönde geliştirmektedir (Doğar 1994). Düzenli yapılan spor faaliyetleri sırasında performanstan en yüksek verimin elde edilmesi ve doğru bir biçimde yapılmış olan spor, kişilerin kendilerini daha sağlıklı ve özgüvenli hissetmelerine olanak verecektir (Abadie ve Brown 2010). Spor bireylerin ruh halini iyileştirir (Bağlar ve Özdemir 2017). Sporla aktifleşen bireylerde hormonal değişiklikler de ortaya çıkabilir. Bu değişiklikler kişinin olumlu veya olumsuz oluşturdukları ortama bağlıdır. Tüm bunlar sonucunda meydana gelen neşe ya da hüznün, kişilerin kendilerini kabullenmesinde ve özgüven duygusunun öğrenilmesine sebep olur. Yani özgüven kişilerin birtakım hedefleri gerçekleştirebilmelerine katkı sağlamaktadır (Yaylacı 2019).

Spor kişide mutlu hissetme duygusu, kaygılardan uzaklaşma, günlük yaşamda karşılaşılan sorunlardan uzaklaşıp rahatlama gibi durumları yaşamayı amaçlar (Ünsal ve Yaylacı 2019). Bununla birlikte spor bireyin olumlu bir benlik algısına sahip olmasına, kendisini olduğu gibi kabul etmesine, kendinden emin olmasına, yüksek özgüvenli bir birey olarak yaşamını sürdürmesine fırsat verir. Özgüven duygusuna sahip olan birey sporla beraber kendi bedeni hakkında olumlu veya olumsuz kendisini değerlendirme olanağını yakalar. Beden memnuniyeti yaşayan birey kendi bedenini benimser ve dışarıdan gelen olumlu veya olumsuz yargıları kabullenilir. İyi bir beden imajına sahip birey hayatını daha özel ve mutlu hale getirerek kendisini ve çevresini topluma karşı olumlu duygu ve düşüncelerle besler (Yaylacı 2019). Kişiler kendilerine bir kimlik

oluşturmak isterler. Bu kimlikle ilgili hoşnut olma veya olmama durumunda karar verme yetisine sahip olurlar. Özgüven bireylerin kendi benliğinden hoşnut olması olarak görülebilir (Traş ve Güngör 2011). Özgüven kişilerin çevresindeki bireyler ile iletişimini artırarak beraberlik içinde hayatını devam ettirmesine yardımcı olacaktır. Yaşamın her koşulunda özgüven duygusuna sahip kişiler, başarıya duygusunu kolaylıkla yaşayabilmektedir (Erden 2019).

Özgüven eksikliği, bireyin kendisini başarısız görmesine ve değersiz olduğunu hissetmesine sebebiyet verecektir. Özgüven duygusu düşük olan kişiler, genel anlamda kendilerini çevreden ayrı tutmuş, çekimser bir hayat sürdürme durumundadırlar. Bununla birlikte kişilerde olumsuz duygu durumlarının ortaya çıkmasına sebep olur. Kaygılanma, endişe etme, başaramama, kendini iyi ifade edememe gibi durumları yaşayabilirler. Bu durumlar kişinin özgüvenini zedeler. Ve başarıya ulaşma yolunda kişiyi engeller (Çevik 2015). İnsanlar spor yaparak kendilerini tanıyıp, kendilerini sevebilirler. Ve bu sayede özgüven duygusunu tadabilirler (Ünsal ve ark. 2019).

İnsanoğlu var olduğu günden beri dış görünüş ile alakalı değerlendirmeler topluma, kültüre, zaman ve ortama göre farklılık gösterebilir. İnsanların görünüşünü belirleyen özellikler zaman içerisinde farklılık gösterse de bedensel çekiciliğin öneminde bir değişme oluşmamıştır. Dış görünüm bireylerin güzellik ile ilgili düşüncelerini çeşitlendirmekte ve bireyleri zamana ayak uydurmaları için kişilere dayatılmaya çalışan güzellik olgusuna ulaşmaları için zorlanmaktadırlar (Danış 2019). Dış görünüş konusunda endişelenme erkek ya da kadınların yaşayacağı durum olmasına rağmen, kadınlar bu konuda kendilerini daha fazla baskı halinde hissetmektedirler. Bunun sonucu itibarıyla kadınlarda ruh sağlığını daha hassas bir hale dönüştürebilir (Demarest ve Allen 2000). Düzenli spor yapan, aktif ve zinde olan öğrencilerin akademik olarak daha başarılı oldukları, kendilerini daha iyi motive ederek, dikkat ve algılarının daha fazla olduğu söylenebilir. Bu açıdan bakıldığında bireylerin erken yaşta spora başlamaları ruhsal ve toplumsal gelişmelerini olumlu yönde arttıracaktır (Sözen ve Doğan 2010).

## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1. Spor

Spor sözcüğü Türk Dil Kurumu (TDK) aracılığı ile “Fiziksel veya zihinsel olarak geliştirilmesi amaçlanan, belirli kurallar çerçevesinde uygulanan bireysel veya takım halinde yapılan kişisel aktiviteleri de içine alan aktivitelerin bütünü” (TDK 2019), olarak nitelendirilmektedir. Spor belirli kuralları olan ve bu kurallara bağlı kalacak şekilde yapılan, aktivitenin türüne göre de rakibe galip etme gibi mükemmelliğe ulaşma amacı taşır. Spor lisanslı veya amatörce yapılabilir. Spor kişilerin toplu ya da kişisel biçimde yapabildikleri, genellikle yarışmaya yol açan, beden hareketlerini esas alan, araçla veya araçsız oynanan, serbest zamanlar içerisinde sosyal ve fiziksel aktiviteler olarak uygulanabilir. Birey sporla iç içe olduğu zaman sosyalleşebilir. Depresyon kaygı gibi olumsuz duygu durumlarıyla rahat başa çıkabilir. Sportif hareketlerle fiziksel iyileşme ve gelişme sağlanabilir. İnsanlar Spor ortamında bulundukça karşılıklı iletişim içerisine girebilir ve birbirleriyle daha çok vakit geçirebilirler. Kişiler arası etkileşim yoğunlaştıkça sosyal dayanışma ve yardımlaşma gibi davranışlarda gelişebilmektedir. Gündelik yaşamda da Yürüyüş yapmak, bisiklet sürmek, yüzmek, basamak çıkmak ve inmek, temizlik yapmak gibi hayatın büyük parçasını oluşturmaktadır (Canbolat 2018).

Sportif etkinlikler kişilerin hem fiziksel hem psikolojik esenliğini muhafaza etmek gayesiyle, uygulanan belirli kurallara sahip ve bu kurallara yaraşır bir biçimde yarışılabilen aktivitelerdir. Müsabakalarda kazanma hırsı amaca ulaşmada istenilen doyumunu yakalamak açısından önemlidir. Kişi başarıya duygusunu tatmak için olağan gücünü, olabildiğince attırması ve yapabileceğinin en iyisini yapması neticesinde göstermiş olduğu çabalar ile mümkündür (Çiftçi 2018).

Spor aktivitelerinin insan yaşamında yeri oldukça önemlidir, insanlar günlük yaşamları içerisinde rutin karşılaşılabildikleri problemlerden kişiyi uzaklaştırabilen, kişinin fiziki ve zihni kabiliyetlerinin farkında olmasına olanak tanıyan ve sağlıklı bir ömür sürmesine vesile olarak tanımlanabilir (Koçak 2017).



Spor çok yönlü sahalara sahip olduğundan çok farklı şekillerde tanımlanabilmektedir. Bunlardan bazıları ise, spor kişilerin başarıyı genişletme, kabiliyetlerini keşfetme, mental açıdan özgüven duygusu kazanma, heyecan ve estetik duygulara sahip olma, motorik becerileri geliştirerek yaşamını sürdürdüğü topluma adapte olmayı sağlar, Başka bir manada ise; Spor, insanlar ve milletlerarası yardımlaşmaya fırsat verir, din dil ırk gözetmeksizin kaynaştırma ve birleştirme aracıdır, Rekabet duygusu kazandırıp galip olma yolunda kişisel açıdan mücadele ve azimle en yükseğe çıkma çabası üstlenir (Ünsal ve Ramazanoğlu 2013). Bununla birlikte toplumsal yaşam içinde meydana gelen değişimler de bireylerin yaşam tarzını etkilemiştir. Toplumdaki işleyişler ve teknolojiadaki gelişmeler ile birlikte insanların yaşam kalitesinin artmasının yanında günlük hareketliliğin azalmasına neden olmuştur. Sedanter bireyler sportif aktivitelere daha fazla katılım göstererek, egzersizi bir yaşam kültürü olarak gerçekleştikleri (Üstündağ ve ark. 2011) tarafından söylenmektedir.

Bireylerin sportif aktivitelere katılımları ile beraber;

- Yaşama adapte olma,
- Yasaları öğrenme,
- Bilgi ve alışkanlıkları kazanma,
- Farklılıklara saygı duyma,
- Yenilgiyi onaylama,
- Öz benlik algısına sahip olma,
- Olumlu ve olumsuz duygu durumları ile başa çıkabilme,
- Kişide sosyalleşme ve ekibe aitlik duygusunu öğrenme noktasında birçok özellik kazandığı düşünülmektedir. (Üstündağ ve ark. 2011)

Sportif aktivitelerden kazanılan birçok duygu ve davranış insanların yaşamına çok şey katar, bireylerin sosyalleşip bütünleşmeyi öğrenmesi, kendi dışındaki insanları da benimsemesini sağlar, İnsanlar sportif aktivitelere katıldıkça yarışma ruhu ve kazanma azmi yakalar, düzenli ve bilinçli çalışma stiline kavuşur (Şahan 2008).

### **2.1.1. Sporun Tarihçesi**

İnsanlarda çok eski zamanlardan beri spor hem bireysel hem de grup olarak sportif faaliyetlerde bulunulduğu bilinir, Vücut hareketleri ile sportif aktivitelere tüm

medeniyetlerin hemen hemen yakın olduğu yazılı kaynaklarda rastlanılır. Geçmişten beri Spor kelimesi söylendiğinde akıllara hep Antik Çağ gelmektedir. Bu durum çağın ne denli önemli olduğunu ve günümüzde de eski zamanlardaki gibi sportif faaliyetlerin benzeşim göstermesinden kaynaklanır. Çağlar boyunca birçok toplum var olmuştur ve her birinde kendi toplumsal yapılarına uygun sportif aktiviteler yapmışlardır. “Gymnastik” ve “Agonistik” bu kelimelerin manaları ise; “Yarışma Sporları” ve “Beden Eğitimi” (Uluişik 2015) olarak ifade edildiği görülmektedir.

Sporun sözcükteki manasına bakıldığında zaman Latince Disportare ve Desport şeklinde “dağıtmak ve birbirlerinden ayırmak” anlamındaki sözcüklerden çoğalmıştır. Sporun geçmişten günümüze tarihi dizeminde, kişilerin aynı ortamda ve birbirleri ile yaşamlarını devam ettirmesi, paylaşımlar içerisinde olmaları ve sosyalleşmelerini sağlamıştır. İnsanlar beraber yaşadıkça ve uyum içerisinde oldukça birçok farklı medeniyetler doğmuştur. Zamanla farklı farklı uygarlıkları oluşturan insanlar zamanla karşı karşıya da gelmişlerdir. Üstün gelmek amacıyla mücadeleye başvurmuşlardır. Bu mücadelelerle beraber insanlar arası etkileşimler, arkadaşlıklar, bununla birlikte sosyalleşmeler doğmuştur (Heper 2012).

Spor kavramının kişilere ve toplumlara çeşitli etkileri mevcuttur. Bu etkilere bakıldığında zaman ruhsal, bedensel ve toplumsal olduğunu açıkça görmekteyiz. Bu etkiler kişilik üzerine, sevmeyi, sevilmeyi, hak aramayı ve kimsenin hakkını yememeyi içerir. Bunlarla beraber paylaşımcı olmak, mücadele etmek, yarışmak, kurallara uymak, kazanmak ve kaybetmek olgularına ulaşmayı sağlar (Doğan 2005).

Spor kişinin kabiliyeti ile bütünlenmiş bir güven duygusuna, ruhsal açıdan uyumlu bir kişiliğin gelişimine, ahlaki değerlerin toplumsal faydası hakkındaki algıları üzerine çok önemli etkilerinin olduğunu gösteren çalışmaların sayısı günümüzde giderek artmaktadır (Gültekin 2008).

Spor birçok bakış açısına sahiptir. Spor felsefî açıdan bakıldığında dile gelmiş olan gerçekler, zihindeki tasarlanan şemaları genişleten, daima açık araştırmalar içinde olan, spor sözcüğü kavram bakımından sürekli geciktiği, Yeni bilgilerin edinilmiş olduğu ve öğrenilen her bilginin tekrardan yorumlanması ve inşa edilmesi, kişiyi aydınlatmak üzerine kurulu bir bilgi sahasıdır. Sosyoloji açısından bakıldığında ise belirli kuramların aydınlatması ile başka bilgi dalları ile de iş birliği içerisinde olarak sporun sosyal tüm

durum ve davranışları ve etkileşimlerini açıklar. Yön gösterir ve sporun evrensel olmasını sağlar. Sporun bu denli kapsamlı olmasından kaynaklı, birçok tanımı da kendisiyle beraber getirmiştir. Spor kişilerdeki davranış gereksinimini giderir ve kişilere isteklendirme sağlayıp kendine ait haz duygusunu tattırmak ister, eğlence, yarışma, sosyallik katma değerleri dışında öğreti ve iş olacakta statü kazandırabilir (Heper 2012). Spor bireylerin yaşama tutunmaları amacıyla tabiattaki olağan durumlarla karşı karşıya kaldıklarında yaşam savaşının barışçıl simülasyonudur (Fişek 1985).

Sporla beraber biliminde kişinin maddi olarak bedensel, manevi olarak da ruhsal gelişimini, belirli çerçevelerde yarışarak kıyasıya savaşmak haz alma, yarışmak ve galip etme ve doğrusal olarak, başarıma ihtiyacını karşılama, bireysel olarak yüksek doruklara ulaşılması yönünde sarf edilen gayretlerdir (Aracı 1999). Farklı bir mana da ise, kısa sürede belirli maksadı olmayan ve belirtilmiş kaidelere göre oynanan, bireysel ya da grupta birlikte ortaya çıkarılan bedensel davranışların tümüdür (Armağan 1981).

### **2.1.2. Sporun Önemi**

Sağlıklı bir vücuda sahip olmak için spor insan yaşamı için önem arz eder, Spor yapmak bilinçli ve yeteri kadar hareket halinde olmak, kişide nefes alıp verebilme yetisini artırır. Sporla iç içe olan bireyler, sosyalleşirler ve sporu yaptıkları saha içerisinde kültürel etkileşimler sebebiyle, kendilerini fiziksel ve mental açıdan geliştirirler, Daha kaliteli bir yaşama sahip olurlar. Spor salonları ve spor yapılan alanlarda zaman geçirdikçe bireyler, çevredeki olumsuz durumlar ve alışkanlıklardan uzaklaşıp ve bu çevreden kendilerini soyutlayabilirler. Genç yaştaki kişiler erken spora başlama ile sağlıklı, zinde ve öz benlik sahibi olma gibi duygulara sahip olabilir. Spor bu tarz yönleri ile sadece bir alanda değil birçok alanda katkı sağlar ve çok yönlü bakış açılara sahip bir daldır. Sporun birleştirici ve barışçıl olması da önde gelen önemli özelliklerindedir. Çağımızda spor fiziksel, sosyal, ekonomik gibi yönlerden incelenmiştir (Erciş 2012).

İnsanın günlük yaşamında, fiziksel ve psikolojik olarak sağlıklı hissetmesi için spor yapma ihtiyacı duyar, bu ihtiyacı, olumsuz durumlarla baş edemediği zamanlarda spor yaparak karşılayabilir. Spor yaptıkça bedensel güç gerektiğinde beden, mental olarak kötü hissettiğinde de ruhsal olarak üstesinden gelebilir, hastalıkları kolay atlatabilir, sedanter yaşam sürmekten kurtulabilir. İnsanlarda paylaşım, gruba ait hissetme, birlik

içinde olabilme gibi duygu durumlarına sahip olmayı kazandırdığı belirtilmektedir (Erkal 1922).

Gün geçtikçe her gün veya belirli günlerde yapılmış olan düzenli spor kişide fiziksel olarak değişimler gözlenmektedir. Yapılan sportif faaliyetler, bireyin vücut sistemini çalıştırmakta ve oluşabilecek rahatsızlıkları gidermeye yardımcı olmaktadır. Uzun süreli yapılan sporlar, bisiklet sürmek, yüzmek, koşmak gibi yapılan aktiviteler diyabet ve tansiyon gibi rahatsızlıklar çok daha az görülmektedir (Akgün 1989). Sporun insan sağlığına birçok yararının olmasının yanında kişide haz ve eğlenme hissini oluşturması, gayret sağlama disiplini sağlaması, sosyalleşme ve farklı farklı ortamlarda bulunma durumlarını da beraberinde getirir. Sedanter bir yaşamın sağladığı fiziksel ve mental sıkıntıları azaltarak fiziksel iyi oluşa sahip olmak ve bu sahip olmuşluğu spor ile uzunca süre sürdürmek nihai amaçtır (İnal 2003).

Sporun bireyleri daha zinde ve daha dinç hissettirmesinde, gündelik hayatta yaşadığı sıkıntıları spor ile atabilmesinde, karşılaştığı problemleri hızlı ve etkin bir şekilde üstesinden gelebilmesinde sporun önemi oldukça büyüktür. Bireylerin hayatlarını sürdürdükleri toplumlarda ahenk içerisinde yaşamaları, iyi etkili iletişim içerisinde olabilmeleri, birbirlerini anlama ve duygudaşlık kurabilme yeteneklerini geliştirebilmeleri, kişinin ruhsal durumuna ve psikolojik iyi oluşuna bağlıdır. Sporun bu tarz durumlarda bireyin topluma katılmasına yardımcı olarak, yeni insanlarla tanışıp onlarla kaynaşarak ve kültürleşerek kişideki olumsuz davranışların iyileşebilmesine zemin hazırlar. Toplumda yaşayan her bireyin gereksinimi olan ve paylaştıkça çoğalan saygının ve sevginin temelini güçlendirir. Olumsuz davranışlardan uzaklaştırır, Topluma uzak olan bireyleri topluma faydalı olmasını sağlar, Kişilerin çalışma yaşamındaki sorunlardan uzaklaşmalarına yardımcı olur. Kişi spor yaparak memnun olmadığı fiziksel özelliklerini geliştirebilir. Bu yönlerden bakılınca spor birçok açıdan gelişme ve iyileşme sağlar. Sportif aktiviteler sadece bedensel iyi oluş sağlamaz bunun yanında sosyallik ve ortama ayak uydurma yeni durumlara alışma gibi özellikler kazandırır (İnal 2003). Spor, kişinin bedensel ve ruhsal durumuna olumlu etkileri ile iş yaşamında da beraberinde getirmiş olduğu artılar ile çoğu bilimlerce kabul görülmüştür (Erkal 1992).

Spor yapmak sadece yetişkinler ve ileri yetişkinlik dönemi için değil özellikle çocuklar içinde çok önemlidir, çocuklar büyürken fiziksel gelişimleri için erken yaşta spor

dallarıyla ilgilenmeli, esneklik, dayanıklılık, kolay adapte olabilme ve uyum içerisinde olma fizyolojik ve davranışsal gelişim için önemlidir. Sosyalleşebilme, paylaşmayı ve dayanışımı öğrenme sporla beraber gelişebilir. Bunun neticesinde eğitim kuruluşlarında spor faaliyetleri çoğaltılmakta, spor içerikli aktiviteler ile birlikte belirli kollarda kurslar, eğitimler verilmektedir (Doğan 2004). Sporun önemi günümüz teknolojik değişim ve yenilikleri göz önüne alındığında bir kez daha önemi anlaşılmaktadır. Artık bir tuşla saatlerce sürecek işgücünün yerini makinaların alması insanları daha fazla bedensel olarak tembelleştirmektedir. Bu süreç en küçüğünden en büyüğüne kadar tüm insanlığı etkilemektedir. Bu yüzden spor fiziksel aktivite ile iç içe geçen ve insanların bütün kas sistemlerini ve vücudun hareket etmesini sağladığı için kemiklerin gelişmesi ve güçlenmesi açısından sporun önemli olduğu ifade edilmektedir.

### **2.1.3. Spora Katılımı Etkileyen Faktörler**

Spor ve mücadele kelimeleri birbirine uzak görülemez, Sporun ruhunda mücadele ve azim vardır. Sporun nihai gayesi her ne kadar fiziksel ve ruhsal gelişim olursa olsun, sporun esasında yarış vardır. Sporla ilgilenen kişiler bazen kendileri ile bazen karşıdaki rakibiyle yarış halindedir. Bu yarış halinde olma durumu kişinin moral ve motivesini yükseltmekte kazanma azmi yaşatmakta ve neticesinde başarıya duygusu tattırmaktadır. Bu duygu da spora katılımı arttırmaktadır (Çamlıyer 1999).

Bulduğumuz toplum hayatında kişi, kendini hem fiziksel olarak hem de ruhen bitkin düşürecek bir iş yaşamına sokabilir, bu oluşan yorgunluktan kaynaklı kişide spor yapma ihtiyacı doğabilir ve bu sebepten kendi ayırdığı zamanlarda spor kulübüne veya sportif bir faaliyete katılım gösterme gereksinimi doğar. Spor kulüplerine gittikçe ve spor ortamında çok zaman geçirdikçe insanlarla kaynaşır pozitif ve dinamik olur. Aynı zamanda sporun bütünleştirici bir ruhu olduğundan kişilerarası ve toplumlar arası bütünleşme sağlar (Çamlıyer 1999).

Sporun sosyallik sağlama gibi kazanımı vardır. Bu kazanım sayesinde insanlar nerede olurlarsa olsunlar iyi iletişim kurabilir ve yeni çevre kurabilirler. Kişiler boş zamanlarını değerlendirip, olumsuzluklardan uzaklaşıp, sporla iç içe olup özsaygılarını arttırabilir. Buda kişiyi spora yönlendirir. Spor aktiviteleri, gündelik hayattaki rutinden uzaklaşıp, yeni uğraşlar edinme açısından etkili faaliyetlerdir. Bu aktivitelerin birtakım gayeleri

vardır. Kişileri sporla iç içe olmaya iten sebepler sadece sporu sevmek veya belirli kollara ilgi duymakla yeterli değildir (Koç 1994).

Kişileri spora yönlendiren sebepler şunlardır;

- Ebeveynler de yâda yakın çevrede sporcu olması,
- Farklı bir ortama sahip olma duygusu;
- Eğitimcilerin yönlendirmesi,
- Kişinin kendini ispat etme arzusu, Kendi gücünü ve başarısını göstermek ya da öfke gibi duyguları kontrol etme hissi,
- Yaşanmış olan bir mağlubiyeti karşılama isteği,
- Spora yapma ihtiyacı ve gereksinimi,
- Gezme olanağından faydalanabilmesi,
- Sporda başarmak duygusunu tatmak istemesi
- Spor yapmayı sevmekte spora katılma sebepleri arasındadır (Koç 1994).

Spor yapmaktan haz duymak, eğlenmek, pozitif duygular yaşamak, kendini keşfetmek, huzurlu ve sağlıklı olmak, özgüven kazanma, farklı tecrübelerle sahip olmak, yeniliklere açık olmak ve insanlar tanımak, kendini ispat edebilme, fiziksel dönüşüm yaşamak istemek, kaygı ve öfke gibi olumsuz duygu durumlarını bastırmak, rahatsızlıkları kolay atlatabilmek, güzelleşmek, serbest zamanın birlikte etkin bir şekilde geçirilmesi gibi dizilimlere sahiptir (İnal 2003).

#### **2.1.4. Sporun Gelişimdeki Rolü**

##### **2.1.4.1. Sporun Fiziksel Gelişimdeki Rolü**

Sporla birlikte bireyler aktif bir yapıya bürünürler. Nizamlı bir şekilde spor yapıldıkça kişinin fiziksel ve ruhsal halsizlikler azalır ve kişinin dayanıklılığı artmış olur. Sportif aktivitelere katıldıkça kişi kilolarından kurtulabilir, vücuttaki yağlanmayı önler. Fiziksel olarak dayanıklılığı artırır, yorulmalar geç olur, kasların çalışmasını, kemiklerin güçlenmesini sağlar. Kötü hastalıklara yakalanma riskini azaltır, vücutta bulunan kılcal damarın sayısını artırır. Kalp hastalıklarının oluşmasını önler, kalpteki koroner damarlar genişlemesini sağlar (İnal 1998). Spor bireylerde fiziksel gelişim sağlar, kasları güçlendirir, beceriklilik kazandırır, motor becerilerin gelişmesinde çok etkilidir. Kişinin

kuvveti, dayanıklılığı, hızı ve çevikliği artar. Kişilerin gerçekleştirmek istedikleri alana göre spor branşı seçilir ve o yönde antrenman ve hareketler yapılır, dayanıklılığı geliştirmiş bireylerde kalp hastalıkları, diyabet gibi rahatsızlıklara az rastlanır (Akgün 1986). Uzunca vadede sedanter bir yaşam sürülmesi sonucu kişinin hareket açısı azalır, Az davranışta bulunmak insanda devinim kabiliyetini yitirmesine, psikolojik enkazın oluşmasına sebep olabilmektedir. Yaşam içerisinde gündelik yaşanmış olan olumsuz duygu durumları, stres gibi yoğun yaşanan ruhsal gerilimler kişinin başarılı olmasına engel olur (Erkan 1998).

İstikrarlı yapılmış olan egzersizlerle kişide büyük değişimler gözlenebilir, kişinin fiziksel görünüşü hakkında düşüncesi ve hissiyatı bir süre sonra olumlu açıdan değişebilmektedir. Bu değişime sahip olan bireylerde özgüven algısının artması bunun beraberinde kendini sevme ve barışık olma hali artar, kişi kendini daha dinç ve daha zinde hisseder (Can ve ark. 2014).

Sportif egzersizler ve sportif faaliyetler bireyler için iyileştirme amacı olarak da görülebilir. Sportif egzersizler ve spor yaptıkça kişiler pozitiflik, rahatlık, mutluluk gibi olumlu duygulara sahip olur. Galibiyet yaşamış olma ve başarıma duygusunu tatma, bu duygunun vermiş olduğu yükselme kişiye sporu sevmesi açısından nedenler oluşturur (Akça 2012). Spor yaparken vücut yeteri kadar ısınma ile kalori yakar, vücuttaki fazla yağ azalır, kan basıncı düzene girerek kalple ilgili oluşabilecek rahatsızlık tehlikesi önlenir (Müftüoğlu 2003).

#### **2.1.4.2. Sporun Sosyal Gelişimdeki Rolü**

İnsanları spora yönlendiren birçok sebep vardır, yalnızca aktif olmak ve fiziksellik değildir, Karşılaşılan insanlarla iletişim içerisinde olma arzusu, tek başına olma fobisi, sosyalleşmeye olan gereksinim de spor yapmak için çok önemli nedenlerdir (Bauman 1994). Spor faaliyetlerine katılım, bedensel olmasının yanında sosyal gelişim de etkisi büyüktür. Kişinin kendini nerede gördüğü ve nerede görebileceği bilincine kendisini başka insanlarla karşılaştırarak ulaşabilir. Yetişkinler dışında özellikle çocuklarda bu duyguya rastlanır. Çocuklar, girdikleri ortamlarda başka çocukları seyrederek ve başka çocuklar ile oyunlar oynadıklarında kendilerinin eksik ve yeterli oldukları taraflarını görüp, eksiklerini ve fazlalıklarını görebilirler. Bununla beraber farkındalık oluşur. Bireylerde ise, aktifleşme, sorumluluklarının farkına varma ve iradeleri ile yaptıkları

işlerin neticeleri ile yüzleşme gibi öz eleştiri duygusu kazanma sağlar. Tavırları, beğenileri ve değerleri davranışlar ile dışa vururlar (Çakmakçı 2001).

Spor yapan bireyler gruba ait olmayı ve o gruptaki çıkarların bireyler çıkardan daha önemli olduğunu bilir. Bununla beraber kişiler aidiyet duygusu yaşar ve özveri ile yardımlaşma içerisinde olur. İnsanların hakkını savunma, çevredeki bütün insanlara saygı duyma, raport ilişkisi kurma, ortak paylaşımlar yapma, girişken olabilme, yasalara uygun yaşama, İyiyi ve kötüyü ayırabilme gibi özellikler spor vasıtasıyla gelişebilmektedir (Özbydar 1999).

Spor yapmanın sosyal yararlarının olmasının esasında bireylerin spor yapılan ortamda kendi benliklerini kolay telaffuz ettikleri bir saha bulmasından geçiyordur (Küçük ve Koç 2004). Bunların yanı sıra spor kendisine has toplumsal kural ve değerler ile kişiler arası etkileşim ve disiplin sağlar. Bu da sporun sosyal yararlarına katkı sağlar (Karayılmaz 2006).

- Bireyin sosyalleştiği zaman diliminde spor yapmaya katılımı beraber kişiye sağlanan ana yararların öncülünde belirtilmiş olan davranışlar;
- Yeni arkadaşlık edinebilmek,
- İtibar kazanmak,
- Gruba ait olmayı ve yardımlaşmayı öğrenmek,
- Yasalara bağlı yaşamayı öğrenmek,
- Özgüven kazanmak,
- Mücadeleyi öğrenmek,
- Düzeni ve disiplini kavramak,
- Kendini tanımak ve vücut bilincine sahip olmak,
- Öfke gibi olumsuz duygu durumlarını azaltmak, rakibe karşı hoşgörülü ve centilmen davranmayı öğrenmek (Bulgu 2013).

Spor karşılıklı birbirini etkileme cabasıdır. Sportif faaliyetlere katılmış olan birey, başka kişiler ile de iletişime girer, sosyallik kazandığı noktada da birey yaşamış olduğu ve kendi sahip olduğu bakış açısını genişletip her açıdan bakmayı öğrenmektedir. Kişi Spor ortamında spor yapan bireylerle bulundukça diğer kişilerden, inançlarından ve



düşüncelerinden etkilenir ve onları da etkiler. Karşılıklı alışveriş yaşanır bu da insana değer katar (İnal 2003).

### **2.1.4.3. Sporun Psikolojik Gelişimde Rolü**

Spor her açıdan kişinin gelişime zemin hazırlar. Sportif faaliyetlerde bulunmak yalnızca bedensel ve sosyalleşme yönünde gelişim sağlamaz. Ruhsal sağlığı korumak içinde fayda sağlar (Salar ve ark. 2012; Yazarer ve ark. 2004). Bununla birlikte sporla iç içe olan kişiler, rakiplerine, oyunun kaidelerine ve oyunun oynanma şekline bağlı kalmayı, galibiyeti ya da mağlubiyeti benimsemeyi öğrenir. Ruhsal olarak spor yaparken yaşanan sevincin, heyecanın ve üzüntünün yoğun yaşandığı ve bu duyguların yaşandıkça gelişiyor olmasına olanak sağlar. Sportif aktivitelere katılımı kişilerde algı, hızlı karar verme yetisi kazanma, odaklanabilme, dikkatinin artması, problemlerle başa çıkabilme, kurallara bağlı kalma, değişime rahatça uyma, durumu yönetebilme, yaratıcı olma gibi özellikler geliştirmektedir (Şahan 2007)

Spor platformundaki karşılıklı etkileşimler kişiyi pozitif açıdan geliştirmekte, mücadeleyi ve azmi arttırmaktadır. Kişinin kendisini iyi ifade edebilmesini ve neler yapabileceğini kanıtlama hususunda fırsatlar sağlamaktadır. Spor gelişebilecek konumlara uyum sağlayabilme ve bireyin bilinmedik vaziyetlerle kolay başa çıkabilmesi yönünde yardımcı olur. Hızlı karar verebilmeyi ve yaratıcılığı da geliştirir. Kişinin hislerini denetleyebilmesine de faydası oldukça fazladır. Öz bilinç yetisine sahip olmayı ve sorumluluk almayı da öğretir. Kişinin yeniliklere açık olmasını sağlar ve yardımlaşma gibi davranışları arttırır (İnal 2003).

Spor psikolojik olarak yaşanan depresyon, kaygı stres gibi duygu durumlarının azalmasına yardım eder ve kişide bu duyguların azalması ile rahatlama meydana gelir.

Yoğun yaşanan Stresin azalmasını sağlar ve bireyin daha pozitif duygulara kavuşmasına olanak sağlar. Kişi kendisini daha sağlıklı hisseder. Öğrenilen bilginin zihinde daha uzun kalabilmesini sağlar. Yorgunluğa karşı direnç sağlanır ve dayanıklılık artar. İleri yaştaki kişilerde unutkanlık gibi rahatsızlıkların gecikmesini sağlar. Çeşitli sorunların azalmasına, spor sonrası mutluluk düzeyinin artmasına, bireyin daha dinç hissetmesine zemin hazırlar. Kısaca spor bireyin hayat konforunu arttırır, yaşamdan haz almasına yardım eder (Gündoğdu ve ark. 2018; Karacabey ve Özmerdivenli 2017). Sonuç olarak

spor yapan kişilerin bedensel ve ruhsal durumlarında ortaya çıkan değişiklikler bireyin bedensel memnuniyeti açısından önemli derecede rol oynamaktadır (Özerkan 2004).

## 2.2. Beden

Kişilerin beden algısı tarihsel süreçte durmaksızın değişim geçirmiştir. Antik çağlarda, orta çağlarda gelişim ve değişim olan tüm süreçlerde bedensel bakış açısı yaşam şekline de bağlı olarak farklı algılamalara sahip olmuştur. Zihinde kendimizi nasıl şekillendirdiğimiz ve nasıl gördüğümüz beden algısı ile ilgilidir. Beden öncelikle beynin inceleme alanı ile uyumlu olsa da yalnızca yaşam bilimsel bir dilim içinde değerlendirilmenin ötesinde çağdaş düşüncelerin eleştirilmesi ile sosyal açıdan da birtakım yönler öne çıkmıştır. Beden İlk çağlarda kuvvet ve cüret simgesi olarak benimsenirken Orta Çağ'da ruhun bedenle ilişkisine dönüşmeye başlamıştır. Batı uygarlığında vücuda önem verilmemiş, beden acı çekmesi, eziyetler ve işkenceye göz yumarak izin verilmiştir. Beden şeytanın alanı olarak görülürdü ve vücuda yapılan kötülükler ile günahlardan arınacağı ve ruhunda yüceleceğine inanılırdı (Martı 2011).

Beden sözcüğünün tam manasıyla oluştuğu ve buna yön veren ilk bilimciler; Aristoteles, Epikurostur. Beden bünyesindeki sınıflamalar ile insanlar, hayvanilik kelimesi ile ve tam karşıtı beden ve ruh insanılığı ile ilişkili olacak şekilde incelemiştirlerdir. Kişinin bedeninin kontrol altında olması gerektiği, ruhsuz bir beden komutansız bir orduya benzediği tanımıyla kontrol altına alındığını belirtmişlerdir. Bedenle ilgili giysileri ve bunlarla ilgili detayları göz önünde tutmuşlardır (Pellegrin 2008). Vücudun oluşumunun hayvanilikten insanlığa akan ve aşamalara dayanan bir süreç olduğu benimsenip, vücudun yalnızca ruhla kontrol altına alındığına, vücudun insanlık erişimi için ruhun gerekliliği anlatılmıştır (Sel 2016).

Aydınlanma çağında ise yerine zihin-vücut kavramlarına gelmiştir. Vücut bundan sonra aklın hükmündedir, Birtakım ilerlemeler sebebiyle zihnin inceleme sahası olarak benimsenmiştir. Zaman geçtikçe, çağdaşlaştıkça beden kişiye özgür kılınp biçimlenmiştir (Martı 2011). Aydınlanma çağındaki geleneklerden kalan 17. yüzyılın ruh ve beden farkına dayanmış olan Kartezyen fikir hükmü bundan sonra zihin ve vücut ilişkisi ile tamamlanmış. Bu şekilde vücudun yalnızca biyolojik olarak değil, aynı zamanda toplumsal olduğu da kabul edilmiştir (Elçik ve Özenç 2010). Beden kişiye bireye çok kazanım sağlar, Kişinin kendini ve vücudunu tanımasına olanak tanır. Sosyal

bir hüviyet kazandırır. Kişinin kimliği yaşı, cinsiyeti, zevkleri gibi kişiye özgü bilgi ve özellikleri yaşamda karşılaştığı insanların bakınca anlamalarını sağlar (Cash ve Fleming 2002). Farklı bir tanım ile bireyin kendini evrene ve çevreye dönük açılması, sosyallik kazanması gibi etkenlerde aracıdır. İnsanların deneyimlerle kazandığı duygu, durum, düşünce ve tutumlar vücutla yansıtılır (Yanarca 2004).

### **2.2.1. Beden İmajı**

Beden İmajı, insanların kendi bedenlerine ait olan şemaların kendisidir. Kişinin vücut hakkında duygusunu ve düşüncesini kapsar. Bunun yanı sıra hareketlilik duygum gibi kavramları da içermektedir. İnsandan bağımsız olmayan beden imajı, kişilik açısından değer görme, karşılıklı etkileşim içerisinde olma gibi durumlarda önemli olduğundan benliğin parçasıdır (Bilgin ve ark. 1996). Freud'un analitik kuramında, beden imajı kelimesinin öneminden bahsedilmiş, kelimenin egoyla benzer mana taşıdığını düşünmüş, beden imajı ile kişinin kendisine dönük olduğunu ve daha çok bireyselleştğini beden görünümünden daha çok kişinin kendisi ile ilgili olan algısının önemli olduğunu belirtmiştir. Bireyselliğin gittikçe sistemli, düzenlenmiş olduğu belirlenmiştir. Ego bedeninin oluşumu için önem arz eder. Ego Bedenin sadece dıştan değil içeriye de yansımadır (Bilgin ve Topbaşı 1992).

Schilder (1950), beden imajının işlevsel, zihinsel ve sosyallik boyutlarının olduğu bildirilmiştir. İşlevsel açıdan merkezi sinir sistemi ve duysal reseptörleri barındırır. Bireyin çevreden veri sağlamasına yardımcı olur. Zihinsel formatı, bireyin benlik algısını, tutumlarını ve davranışlarını ihtiva eder. Toplumsal formatı ise, duyumları tespit eder ve düzene sokar. Bireylerin tutumları ve iletileri bedensel imajını etkiler (Bilgin 1996). Topluma benimsenmek, sevilme enerjilerden ve tecrübelerden mesuliyet almak ve pozitif imaj geliştirmek kişinin kendisine güvenmesi, kıymet vermesine sebep olur (Bilgin ve Topbaşı 1996).

Beden imajı, bireyin vücuduna ve vücudunun bölümlerine ve fonksiyonlarına karşı oluşturmuş olduğu pozitif duygular, kendisini algılaması ile beraber benlikte meydana çıkan biçimidir (Salter ve Öz 2010). Başka bir deyimle beden imajı, kendi beynimizde görselleştirdiğimiz şemanın kendisi olarak tarihlenir (Salter ve Öz 2010). Beden imajımız yaşamımızda öz benliğimiz ve kendimize verdiğimiz değerlerimiz, fiziki ve ruhi sağlığımız için oldukça önem arz eder. Hayatımızda büyük bir yere sahiptir (Yörükoğlu 2003).

Vücut sübjektif ve kişisel algıya sahip olduğundan bedenın ana unsurları arasındadır (Örsel ve ark. 2004).

İnsanoğlu varoluşçu bir kimliğe sahiptir. Yaşamımızda karşılaştığımız kötü durumlarla ve kaygılarla nasıl baş etmemiz gerektiğini ve benliğimizi müdafaa etmemizi sağlar. Bunun yanı sıra kişilerin dış göz olarak kendilerini görmelerini ve yeteneklerini beraberinde geliştirir. Bu nedenle kişinin kapasite ve sınırlarını da çizen bir kelimedir (Hamurcu 2014).

İmaj, Büyürken ve gelişirken yaşanan süreçte oluşur ve kişinin bireysel ve çevresel tecrübelerinin bir mahsulüdür. Kişiler arası iletişim ve etkileşimi artırır. Tecrübeler arttıkça, Kişi kendi beden imajını korur, çevre ve kişi arasındaki algı süreci geri bildirimlerle sürdürülür (Velioğlu 1993).

Genellikle yetişkinlerin bedensel imajları ve benlik kavramları toplumsal gelişme ve değişmelerle şekillenir. Toplumsal olarak normal görünüm esas alınır ve benimsenir. Kişinin öz benlik algısı yaşamını pozitif duruma getirir ve genişletir. Başarı duygusunu kolay yakalamasına yardımcı olur. Yetişkin bir bireyin öz benlik algısı, ben oluşumu, kimliğine kavuşması ve kendini gerçekleştirme açısından önemlidir. Kendisi için pozitif duygulara sahip olan kişiler, olumlu davranışlarda bulunur (Velioğlu 1993).

İnsan vücudu görünümü ve içsel yapısıyla alakalı bütün algısı beden kelimesinin oluşmasını sağlar. Beden imajı bireylerin fiziksel görünümüne ilişkin duygu düşünce ve algıyı kapsar. Bedensel imaj kişinin benliği için ana unsurdur ve var olma duygusu yaşatır. İşlevsellik içermesine rağmen bedensel, zihinsel ve sosyallik kazandıran tecrübelerden oluşur. Bu sebepten ötürü sadece kişinin kişiliğinin kapsamakla kalmayıp, bunun yanında toplum bilimsel açıdan da anlamlara da sahiplik yapmıştır (Altunay ve Öz 2006).

Beden imajının sistemli değişebilen ve gelişebilen algılama durumu vardır. İnsanın kişiliğini, değerlerini çevre ve kültürleşme gibi unsurları ve insanlarla iletişimleriyle alakalı düşüncelerin bütünü ile biçimlenir. Bu imgeler, algılar, şekiller, boyutlar, yapılar ve işlevler ve vücut parçalarının özelliklerini içerir (Erkal ve Pek 1993). Bunun yanı sıra gündelik hayatımızda da yaşadığımız stres, kaygı ve olumsuz duygu durumlarına karşıda öz benliğimizi korumamıza yardımcı olur (Potur 2003).

Beden imajı, kişilerin kendi benliklerini nasıl gördüklerine, deneyim ve kabiliyetlerine de etkisi olur. Bu sebeple kişinin sınırlarını, kişiliğini de belirleyen bir yapıdır (Potur ve Topbaşı 1996). Toplumun yargıları, insanların bedenlerini algılayışlarını ve yorumlayışlarını etkilemektedir (Özkan 1993). Beden imajı kapsamında bulunan kültür, yaş cinsiyet gibi kavramlara göre değişiklik gösterebilmektedir. Kişinin kilo durumu da bedensel algıyı etkilemektedir. Normalin üstünde kilolu olma durumu kadın ve erkekler için apayrı manalara gelmektedir. Erkeklerin eksik kiloda olmayı pozitif karşılarken, kadınlar ise ideal algılar. Erkeklerinde kadınların da vücut imajları için oluşturulmuş olan toplum içindeki baskılardan sıyrılmaya çalışmaktadırlar. Kadınların güzellik standartlarına olan yönelimleri erkeklerden daha fazladır (Furnham ve ark. 2002).

### **2.2.2. Beden Algısı**

Beden algısı kelimesi kişinin kendini olumlu veya olumsuz bilinçli veya bilinçsiz nasıl görüyor olduğudur. Bunun yanı sıra kişinin dış göz olarak bedensel yapısını değerlendirilmesi ve buna yönelik algıları kapsar (Sarwer 1998). İnsanların vücutlarından hoşnutlukları, vücutlarını algılayış biçimleri ile ilgilidir. İnsanlar vücutlarını algılama düzeylerine göre farklılık gösterirler. Algı durumları bazı zamanlar vücutları ile uyumlu iken, bazı zamanlar değişiklik gösterebilmektedir (Scheider ve Sarah 1999).

Beden Algısı, insanların duyguları, duyu organlarıyla, beden ve çevredeki uyarıcılar tarafından alınmış olan bilgi ve tecrübelerin yoğrulması olarak da tanımlanır (Atkinson 2015). İnsanın bedenine karşı hoşnutluk ya da hoşnutluk olmama durumu çevreyle etkileşimle, karşılıklı ilişkilerde, kendi benliklerine karşı pozitif veya negatif olan duygular, düşüncelerin ve davranışların gelişip değişmesinde önemli role sahiptir. Kişinin boyu, kilosu, zinde oluşu, yüzü ve vücudun, öz benliği, kendisine olan saygısı ve kabiliyetleri tutumları ile beraber yaşamına ve karşılıklı ilişkilerine yansır (Uğur 1996).

Kişilerin beden yapılarına göre düşünce duyu ve memnuniyetleri beden algısıdır (Grogan 2021). Beden algısının üç kelime içerisinde incelenmiş ve değerlendirilmiştir, Bunlar hakiki olan gerçek beden, ideal beden ve sunulan bedendir. Hakiki olan beden kişinin genetiği ve çevreden gelen unsunlar neticesinde hâkim olduğu bedensel yapısıdır. İdeal beden kişinin aslında olmayı istediği bunun yanı sıra ulaşmak için gayret sarf ettiği ve biçimlendirdiği vücudu tanımlar. Sunulan beden giysi, güzelleşmek için kullanılan

ürün ve araçlar, bu unsurlar ile arzuladığı bedene kavuşabilir. Buna ek olarak fazlasını istendiğinde ilgi uyandırmak için tıbbi ameliyatlar da uygulayabilir (Terzi 2021). Vücut algısının pozitif veya negatif algı olacak şekilde görülebilir. Olumlu vücut algısı olan kişiler kendi benliklerinden ve vücutlarından hoşnuturlar (Poulsen ve ark. 2014). Kişinin kendisi ile olmayı arzuladığı beden ile arada farklar var ise memnuniyetsizlik meydana çıkar (Sandoval 2008). Negatif vücut algısı olan kişiler kendi bedenlerini yakışsız olarak algılayabilirler. Kendilerini cazip görmezler ve hep başkaları ile kıyas içerisinde olurlar (Poulsen ve ark. 2014). Beden algısının, cinsiyete, yaşa beden yapısına ve vücut ağırlığı durumuna göre şekillenen yapısı vardır. Öz benlik algısı, öz saygı vücuda verilmiş olan mana ve değer, toplumun bakış açısı ve sosyokültürel baskılar kişinin kendini algılayış biçimini etkiler. Beden algısı çocuklukta, yetişkinlikte ve ileri yaşlılıkta erkeklerdence kadınlarda daha düşük seviyede görüldüğü ifade edilmiştir (Davison ve McCrabe 2006).

İnsan vücudu konusunda ne denli hoşnutsa o kadar özgüvenli ve özsaygısı olur. Ne denli olumsuzsa da ben duygusu, olumsuz duygu durumları, hayat standartları o kadar düşük olma durumu kaçınılmazdır. Bu doğrultuda beden imajının çok yönlü manaları olduğu bilinmektedir. Farklı bilim dallarında uygulanma giziline sahip olduğundan değişik tarifler yapılmıştır. Bu tarifler şu şekildedir (Cuzzolaro 2018; Ergün 1996).

Schilder 'e göre; bedensel imaj; Kendimizi zihin şemamızda nasıl biçimlendirdiğimiz ve nasıl gördüğümüzdür. Bu görünüm bize vücudumuzun biçimini ifade etmektedir.

Schwab ve Harmeling'e göre bedensel imaj; Bireyin vücut fonksiyonlarına bölümlerine karşı pozitif ve negatif duy durumlarının değerlendirilmesidir.

Salter'e göre beden imajı; Kişinin vücuduna karşı farkındalık besleyip veya beslemeyip gerçekleştirdiği davranışlarının bütünüdür. Boyutu, işlevi, görünümü ve gizil güçleri ile ilgili var olan ve köhne duyguları ve algılamaları kapsamaktadır.

Bennet'in Body Image 'e göre beden, kişinin kendi bedenini nasıl tarif ettiği ile ilgili tanımların tümü olarak açıklamıştır.

Erschein, Walster ve Bahrstedt'e göre, bedensel algı; insanın vücut yapısından olduğu hoşnutluk durumu olarak tanımlamıştır.

### Bedensel Algının Nitelikleri;

- Beden algısıyla alakalı ifadeler birbiri ile yakın ve birbiri ile bütünleşen bir özellik sağlamaktadır.
- Beden algısı gelişme gösterir ve bu gelişme ile beraber yeni kazanılmış olan bütün duygu durumları, davranışlar önem arz eder.
- Kişinin kendi bedenine bakış açısı kadar başka insanların bakış açılarından etkilenebilir.
- Bedensel algı çok yönlüdür, kavramsaldık olsa da kadar gerçek yönlüdür.
- Beden algısı etkin ve gelişebilir özellikler taşır.
- Beden algısı yalnızca vücut ve vücudun bölümlerine karşı davranışları değil, fonksiyonlara karşıda davranış sergiler.
- Toplum yargıları bireyin bedensel algısına da yansımaktadır.
- Beden algısı vücut yapısı ile gerçeklik durumuna uyum sağlamayabilir.
- Beden algısı benlikle, kimlikle ve kişinin kendisi oluşu ile yakınlığa sahiptir.
- Beden algısı kelimesinin var oluşuyla bilincimiz dışında subjektif yaşantılarımızda mühim olduğu için kimse kendi vücut algısını tam manasıyla ifade edemez (Ergün 1996).
- Algılanmış olan beden görünümü, gerçek beden ile var olan beden arasında farklılık olabilmektedir (Cash 2012; Keery ve ark. 2004).

### 2.2.3. Beden Memnuniyeti

İnsanoğlunun pozitif veya negatif duygu durumlarını, düşünce yapısını, davranışlarını kendisine ve vücuduna, vücudunun bölümlerine ve fonksiyonlarına karşın kişinin kendi açısından yansıtip değer biçmesidir (Gündoğan 2006). Bedenin bir diğer ifadesine baktığımızda, bireylerin vücutlarını zihinlerinde biçimlendirdiği görsellik veya resim, kısacası kişinin gördüğü şekil olarak ifade edilmiştir. Algılama yöntemi kendisinin görüntüsünün beyinde oluşturduğu görseller çok yönlü bir kelime olarak açıklanmıştır. Beden memnuniyeti kelimesi en çok erinlik dönemlerinde yükselip kendisini gösterir. Kişi erinlik döneminde bedeni ile ilgili düşünceler içine girer ve karşılaştırma içerisindedir (Dohnt ve Tiggemann 2006). Toplum ve çevreye ayak uydurabilmek için her kişinin kazanmasını gerektiren beceriler vardır. Sosyallik kazandıran beceriler erinlikte kazanılır. Ancak bazen bu kabiliyetler erinlikte kazanılmayabilir. Bunun

başındaki en önemli hususi kişinin kendisine ait olan vücudu benimsememesi, hoşnut olmamasından sebeptir. Kişinin kendisine ait bedeni kabullenmemesi, çevreden uzaklaşması ve kaçınmasına asosyal olmalarına sebebiyet verebilir (Kalafat ve Kıncal 2008).

Beden memnuniyeti kişinin kişilerin kendisine kıymet vermesi, özsaygısının olması ve vücudu hakkında pozitif duygulara sahip olması ile oluşur (Myers 2012). Kişinin öz benliği ve özsaygısı vücut hoşnutluğu ile ilişkilidir (Tiggeman 2004; Kalafat ve Kıncal 2008; Polat 2014; Sel 2016).

Yaşamı devam ettirmek için, büyüme, gelişme, olan sağlık durumunu muhafaza etme ve bunu devam ettirmek gereklidir. Kısaca bireyin hayatını kaliteli sürdürebilmesi için ana unsurlardan biri besin almaktır. Geçmiş yaşantımızdan günümüze kadar üstünde durulması gereken en mühim husustur. Yeteri kadar besin tüketme ve düzenli beslenme sağlıklı olmasını ve zinde hissetmeyi sağlar. Eksik ve düzensiz beslenme ise bedensel gelişimin ve gerilemenin dışında ruhsal acıdan da gelişimin yavaşlamasına sebebiyet verebilir (Açık ve ark. 2003).

Bireylerin büyüme ile beraber vücut görünümüne karşı daha da özen gösterirler. Bu özen gün geçtikçe artar ve ideal vücut algısı ile ilgili tarifler söylemler artmış ve bununla ilgili birtakım incelemeler meydana çıkmıştır. Vücut kişinin kendine ait olduğu bir alandır. Dışardan görünüm ve beden duruşu kişinin başka bir gözden değerlendirilebilmesine yardımcı olur (Timurturkan ve Demen 2018). Günümüz yaşantısında kişinin vücut yapısı birtakım sınıflamalar içerisinde girmiştir, bunlar güzellik, çirkinlik, bakımlı olma, bakımsız olma, uzunluk, kısalık, fazla kilolu olma veya zayıflık gibi söylemlere tabi tutulmuştur (Erenoğlu ve Son 2014).

Beden memnuniyeti, bireyin vücut kusurlarına veya vücut ölçüsüne nazaran, kendini sevmesi, kendine karşı hoşnutluğa sahip olması ve kendiyile barışık olması olarak ifade edilmektedir. Bunun dışında basın-yayınlarının dayatmış olduğu gerçek olmayan vücut idealini kabul etmeyerek, pozitif sağlıklı bir yaşamı seçmesi, kendi hayat standardını koruması ve kıymet vermesidir (Avalos ve ark. 2005). Kişinin vücut yapısı, boyutu, şekli ve kilosunu açısından duyduğu hoşnutluk olarak tanımlanabilir (Cash ve Fleming 2002). Bedensel memnuniyet birçok kavramı kapsamaktadır. Bunlar bedensel algı, bedensel



imaj, beden imgesi diye birbirleri ile ilişki içerisindedir. Kişinin kendini tanıması ve gerçekleştirmesi için olmazsa olmaz vücuttur (Çetinkaya 2004).

İnsan vücudu, kendisinin ben oluşunun odağıdır ve kendisiyle ilgili düşüncelerini, hissiyatlarını, hayatını etkilemektedir (Demiralp ve ark. 2015). Beden imgesi ise bireyin kendi benlik durumu için biriktirdiği duygu ve düşünceleri ve vücut yapısını nasıl algıladığıdır (İlhan 2018).

Bireyin hayat standartlarının artması vücudunu olduğu gibi benimsemesi, kendinden hoşnut olması ile doğru orantılıdır. Vücutla ilgili deneyim, algı ve kişinin dış görüntüsünden hoşnutluğu bedensel imgeyle alakalıdır (Bektaş 2004). Bireyin bedeni ile barışık olması ve olumlu duygulara sahip olması beden memnuniyetinin göstergesidir (Uğurlu 2015). Kişinin vücudunu bilmesi ve vücuduna hâkim olması bedensel imgenin kendisidir (Doğan ve ark. 2011). Bu hâkimiyetle beraber kişi vücudu hakkında pozitif ve negatif duygularla çıkarımlarda bulunmaktadır. Bu çıkarımlar kişi için zaman zaman gerçeği yansıtmayabilir, kişi kendi vücudunun ideali dışında düşünüp, vücudu hakkında olumsuz düşünebilir (Atik ve Örtten 2008). Bireylerin bedensel imgesi ve kendi vücudunun arasında ne denli uyum fazla ise kişinin bedensel imgesi o denli pozitif olmaktadır (İlhan 2018).

Hayatımızda yaşadığımız ve deneyimlediğimiz her şey beden memnuniyetimize yön verir (Dinç 2010). Beden memnuniyetimiz, yaş aldıkça büyüme, farklı ortam ve çevremizin olması, yaşamış olduğumuz olumsuz olay ve durumlar gibi sebepler ile beraber devamlı değişme göstermektedir (Öngören 2015). Değişimin ötesinde ailelerin, medyanın, televizyon yayımları gibi faktörlerden etkiye uğramaktadır. Etki ise bireyin kurmuş olduğu iletişim ve örüntüleri ve vücut yapısı gibi hususlarda kendini göstermektedir (Hacıoğlu 2017). Dışardan görünümü ile hoşnut olmayan kişiler, günlük hayatında sosyallik yaşayamaz ve sosyalleşeceği ortamlardan uzak dururlar. Vücutlarından şikâyetçi olup, öz benliğini kazanamayıp kendi vücutlarına kıymet vermezler. Bunun neticesinde hayat standartları düşük olup olumsuzluk içerisinde yaşam sürerler (Aydın ve Vural 2018).

Kişiler kendi imgelerini kendileri oluşturur, Oluşturulan imgeler kişinin ruhunu, sağlık durumunu etkiler. Bireyin oluşturduğu ve geliştirmiş olduğu pozitif imgeler ruhuna katkıda bulunurken, psikolojik açıdan düşüş içinde olan bireyler ise genel mana da negatif

imgelere sahiplik yapmıştır. Kişinin ailesinin, arkadaşlarının çevresinin ve medyanın dayattığı ideal bedene uygun olmadığını düşünüp olumsuz tutumlar sergilemeye başlayabilir. Buda onun negatif vücut imgesini geliştirdiğini gösterir. Bu imgeler ise kaygı bozukluğuna, depresyona, yeme düzensizliği sonucu sedanter yaşama, öz benliğini kaybetmesine, benlik saygısının düşmesine, dikkat eksikliğine sebebiyet vermektedir (İlhan 2018).

#### **2.2.4. Beden Memnuniyetini Etkileyen Faktörler**

##### **2.2.4.1. Psikolojik Faktörler**

Gündelik hayatımızda dıştan görünüm kavramının büyükten küçüğe hemen hemen her insanın yaşamında önemlidir. Bu konu en çok gençleri ilgilendirmiştir. Kendi vücutlarının nasıl gözüktüğü her daim kendileri için her şeyden önde gelmiştir. Bireyler başka kişilerin gözünde güzel bir intiba bırakma hususunda endişe ve tasa yaşarlar. Kişilerin vücutları hususunda oluşturmuş oldukları negatif hissiyatlar neticesinde Sosyal Görünüm anksiyetesi sözcüğü meydana gelmiştir. Bu sözcüğün bilinmediği ve başka kişilerce incelenmediğinden sosyal yetenek korkusu ile beraber çıktığı ifade edilmiştir. Özellikle erinlikte kişi bu psikolojik faktörlerden çok etkilenir, büyüme ile beraber kimlik kazanma ve kendi bedeninin farkına varma süreci zorlaştırır. Kişiler kendini hep başkaları ile kıyaslama içerisine girer. Buda onun bazı özelliklerini kusur olarak görmeye başlamasını veya eksik hissetmesini sağlar. Kişiler vücutları ile ilgili duygu durumlarını çok önemsendiğinden beğenilmemek kaygısı taşır. Buda özgüveni etkiler. Bu gibi durumlar geç fark edilmelidir ve birey kendiyle barışık olabilmesi için olumsuz faktörlerden kaçınmalıdır. Erinlik döneminde yaşanan beden memnuniyetsizliği kişinin yaşamını etkiler (Kanatsız ve Gökçe 2020).

##### **2.2.4.2. Sosyolojik Faktörler**

Toplumsal ve kültürel unsurlar, kadınların nasıl olması gerektiği gibi öğretiler sunar. Davranışsal duyumsal ve bedensel olarak çeşitli kalıplara uymaya zorlar. Kadın bireylerin kendilerinin beden yapılarına odaklanması gerektiğini, fazla zayıf olma hususunda baskıların yapılması ve başarı duygusunun tadılmasının bedensel görünümü ile alakalı olduğunu belirtmektedir. Bunun gibi toplumsal baskılar özellikle medya aracılığı ile etki sağlamaktadır. Kadınların bu baskılar ile başa çıkması güçtür. İdeal beden kavramı ile

kadınlar kendi benliklerinden hoşnut duymayıp çekicilik kazanmak ister. Çekiciliğin anlatımında zayıflığın bir gaye olduğu ifade edilmektedir. Zayıf olmak ile alakalı benzer söylemler kadınlar için devamlı olarak yeme bozukluğu, az yemek yeme, diyetle başvurma, kusma gibi tutum bozukluğuna sebebiyet vermektedir. Çoğu insanın arzuladığı ve çekicilik olarak algıladığı tanınmış olan kişiler ile yapılan televizyon programlarından ötürü herkesin arzu ettiği ve çekici bulduğu isimleri izleyip kendilerini onlarla karşılaştırmaktadır. Bunlarla alakalı olarak yapılmış olan çalışmalar neticesinde elde edilmiş olan bilgiler ise; beden memnuniyeti düzeyine bakıldığında; kadın bireylerin yalnızca %20'si benden yapısından hoşnutken, erkek bireylerin yalnızca % 34'ü beden yapıları hususunda pozitif düşüncelere sahip olduğu görülmektedir (Tuna 2016).

Dergiler ve televizyonlar ve bunun gibi araçlar kişinin kendi vücut yapısı hakkında algısını değiştirebilip kendini yetersiz hissetmesine sebep olabilir. Ayrıca kişinin kaygısının artması da olağandır. Gün geçtikçe ilerleyen teknoloji ve sosyal mecralar popüler olmasıyla araştırmacıların bu platformların etkisini ve getirdiklerini araştırmışlardır (Fardouly ve Vartanian 2016).

### **2.2.5. Beden Memnuniyetinin İlişkili Olduğu Unsurlar**

Beden memnuniyeti ile alakalı olduğu düşünülen olgulardan biri benliktir. Benliğin kişiler için önemli olduğu kişinin kendisinin farkına varmasını sağladığı ve kişi başka insanlardan ayıran ana niteliklerden biri olarak ifade edilmiştir. Öz benlik kelimesi kişinin kendine olan saygısı ve özgüvenini de etkiler (Vikipedi 2021).

Öz benliği kişinin kendisini tanımlaması ve başka insanlara duymuş olduğu etkin olma duygusudur. Benlik saygısı ise duyguların hâkim olduğu, bireyin kendi bedeni ile barışık olup bedenini benimsemesi, kendi bedenini ödüllendirmesi, ruhunu sevmesi ve başarılı olduğuna, güçlü olduğuna inanması olarak tarif etmiştir. İnsanın benliğine olan saygısı güçlü ise kendi öz değerlendirmesini yapabilir. Kendisini kusurları ile de sevebilir. Kişi eksik yönlerini görebilir ama bunları dert etmez, ortama, zorluklara, gelişme ve yeniliklere ayak uydurabilir, duruma göre değişim sağlayabilir. Benlik saygısı bireyin duygu durumunda etkileyebilir (Veziroğlu 2003).

Bireyler çevrelerinde kendileri ile ilgili birtakım değerlendirmeler duyabilirler. Bu değerlendirmeler neticesinde, kendilerine kıymet vermeye bilir bunu sorgulayabilirler.

Vücutları ile ilgili kıyaslamalar yapabilirler. Bu durumun sonucunda Kişilerin benlik saygıları ile kendilerine verdikleri değer, kendilerini nasıl buldukları, iyi kötü kısa uzun zayıf kilolu, çirkinlik güzellik olarak da algılamaları beden hoşnutluk düzeylerini belirler bu da iki kavram arasında ilişki olduğunu gösterir. Bu kavramlar arasında ilişki vardır. Saygısı az olan bireylerin hoşnutluk düzeylerinin az olduğu, saygısı olan bireylerin ise hoşnutluk düzeylerinin fazla olduğu, eksik yönlerini bile kabul ettiği görülmüştür (Holmqvist ve Frisén 2012).

Beden memnuniyeti ile alakalı olduğu düşünülen olgu öz şefkattir. Kişinin sahip olduğu öz şefkat duygusu, kendisinin yaşadığı zorluklar ve acının bilincinde olmasıdır. Öz şefkat; Bireyin yaşadığı zorluklardan kaçmaması ve her durumda kendi benliğinin suçlu olduğunu düşünmemesi, kendine karşı her zaman pozitif ve merhametli olması gibi unsurları barındırır. Her insanın olduğu gibi kendisinin de zaman zaman yanlış yapabileceğini, yanılabilceğini, yetersiz hissedebileceğinin, bunlarla başa çıkarabileceğini yargısızca bir tutum sergilemesi gerektiğinin bilip böyle yaklaşmalıdır (Neff 2003).

Kişilerin öz-şefkatleri artınca yaşadıkları bunalımlar kaygılar ve endişeler de düşüşler yaşanır. Elde edilen olumsuz deneyimlere şefkat ile bakılmasının ruhsal açıdan önem arz ettiği görülür (Neff ve ark. 2007). Zor olan hayat koşullarını başarılı atlatmak, hayata karşı mücadeleler vermek, öz şefkatin sağladığı durumlardır (Allen ve Leary 2010). Olumsuzluklardan uzaklaşmaktansa yaşanan kötü durumlarla baş edip onları kabul etmek, onlarla daha rahat mücadele etmeyi sağlar ve mutlu olabilmeyi kolaylaştırır (Germer ve Neff 2013). Kişilerin öz-şefkatinin güçlü olması, beden memnuniyetini de yükseltip, korur.

Beden memnuniyeti ile alakalı olduğu düşünülen olgu sosyal görünüm kaygısıdır. Sosyal görünüm kaygısı kişide bedenleri ve görünümleri ile ilgili olumsuz beden imajının sonucu olarak ifade edilmektedir. Kişilerin başka insanlar aracılığıyla bedensel ve dış görünüş olarak eleştirilmesi hususunda, kişilerin yaşamış olduğu, tedirginlikler, gerginlikler, endişeli haller ya da kişinin beğenilmeme durumu, benimsenmeme yadırganma gibi kaygıların yaratmış olduğu bir hal olarak tanımlanır (Hart ve ark. 1989). Kendi bedeninden hoşnut olan bireyler daha pozitif, ılımlı, hayatı seven, sosyalleşebilen, girişken olan, özsaygısı ve özgüveni olan, etkin olan ve vücuduna kıymet veren kişilerdir.

Kendi bedeninden hoşnut olmayan bireyler ise içe dönük yaşayan, sorunlarını paylaşmayan, kendini dış yaşama kapatan, sosyalleşmeyi istemeyen, yeniliklere açık olamayan, yeni ortam ve arkadaşlık edinmekten çekinen, özgüven yetisi olmayan, toplumda benimsenme konusunda kendini yetersiz gören ve vücuduna kıymet vermeyen kişilerdir. Bütün bunlara bakıldığı zaman, Bedensel algının önemi oldukça büyük görülmektedir (Çınar ve Keskin 2015). Sosyal görünüm endişesi taşımak kişinin yaşamı için, başarıya ulaşmak için oldukça büyük bir problem oluşturur. Sosyal görünüm endişesi, kişinin diğer insanlar tarafınca negatif biçimde algılanması, Yanlış hareketler sergileyeceğinden veyahut daha yanlış bir duruma düşmesinden endişe duymasına, gireceği çeşitli topluluklar arasında kötü bir algı oluşturacağından çekinmesi, bu sebeple huzursuz ve rahatsız olması durumu. Sosyal kaygı, bireyin başka insanlar tarafından olumsuz değerlendirilme, uygunsuz hareket edeceğinden veya kötü duruma düşeceğinden korku duyma, farklı sosyal ortamlarda olumsuz bir izlenim bırakma gibi düşüncelerle yaşadığı huzursuzluk ve gerginlik durumu (Çakır 2010).

Clark ve Wells (1995), kişilerin kendi bedenine karşı olumsuz olan bilinçli yansıtmaları, kendine verdiği öz değeri ve toplumsal endişelerinin kendilerini bir bütün olarak negatif biçimde algılamaları tüm yaşamlarını derinden etkileyecektir.

Beden memnuniyeti ile alakalı olduğu düşünülen bir diğer olgu sosyal onay olgusudur. Açıklaması incelendiğinde kişinin diğer bireylerin düşüncelerini dikkate alması, bir diğer bireyler tarafınca kabullenilmeye gereksinim ihtiyacı hissetmesi ve toplum tarafından benimsenmeme endişesi şeklinde özetlenebilir (Leite ve Beretvas 2005). Kişinin etrafı ile yakın ilişkiler geliştirmesi ve sosyal ilişkiler yaratmasını, kişilerin istekleri ve ihtiyaçlarına göre, bir yaşam sürdürmesine neden olan, karşılıklı etkileşimde ve iletişimde oldukça önemlidir. Sosyal kabullenilme gereksinimi, toplumsal yargılardan etkilenip biçimlenmektedir (Karaşar ve Öğülmüş 2016). Toplumsal bütünlüğün önemli bir bölümü olan birey, cinsiyetler aile olgusu kişinin bedensel durumu, sosyal hayat ve internet platformları gibi birçok unsurdan etkilenir ve etki kişinin bedensel algı durumunda önem arz etmektedir (Güvenen 2017).

Beden memnuniyeti ile alakalı olduğu düşünülen kelime öznel iyi oluş olgusudur. Öznel iyi oluş, kişinin gündelik yaşamında yaşadığı olumlu duygu durumu olarak ifade edilir. Bu duygular ise; (mutlu olmak, neşelenmek, gururlanmak, heyecan duymak) negatif

olanlar ise;(utanmak, üzülmek, kaygı, suçlu hissetmek, ruhsal çöküntü yaşamak) gibi duygu durumları, hayat sahaları, (evlenmek, sağlıklı olmak, çalışmak) gibi ve hayattan almış olduğu doyumla yapmış olduğu öznel olan söylemler olarak ifade edilmiştir. Kişi hayatında birtakım roller üstlenir. Bu rollerle hayatını sürdürürken hayattan zevk alması kişinin beden algısına ve öznel iyi oluşuna bağlıdır. Öznel iyi oluş Kendi beden yapısını kabul etme, dış görüntüsünden hoşnutluk duyma, beden imajına sahip olma, Kendi öz eleştirisini yapabilme ve bütünüyle beden memnuniyeti içerisinde olma ve tüm bunlarla mutluluk duyma gibi ifade edilmektedir (Çelen 2021). Bedensel memnuniyet ve iyi hissetmek Kişinin sağlıklı olmasına ve pozitif gelişimine katkıda bulunmaktadır (Bandura 1997).

Beden memnuniyeti ile alakalı olduğu düşünülen diğer bir olgu özgüvendir. Özgüven, kişinin kendi bedenine ve kendi ile ilgili her şeye verdiği değer olarak görülür (Bandura 1997). Özgüven, bireyin kendi ruhunu sevmesi, özsaygıya sahip olması, kendi bedeninin bilincinde olması, kendini iyi tanması, kendini güzelce anlatabilmesi, kabiliyetlerini ve ilgi duyduğu alanları bilmesi, eksik yönlerini bilmesi diye tanımlanmıştır (Özbey 2004). Özgüven iki ana unsurdan oluşmaktadır. Bunlar; bireyin kendi benliğini doğruca tanması ve kendi ruhunu sevmesi şeklinde onaylanmaktadır. Kendi benliğini sevip değer veren kişi, kendisini kusurları ile kabul eder, başaracağına inanır, bunun için bütün yeteneklerini kullanır ve geliştirir. Bütün bunlarla beraber güven duygusunu kazanmaktadır (Kasatura 1998). Kişinin özgüveni, bedenine, hayatına ve tutumlarına yansımaktadır. Bu tutumlar ile yaşamına hâkim olmaktadır. Çevresi ile ilişkilerinde ben oluşu, kendine güveni, girişken olması ise sosyalleşmesine olanak sağlanmaktadır. Kendi için olumlu düşünüp olumlu davranışlar sergileyip davranışlarına yön verebilmektedir.

### **2.2.6. Beden Memnuniyeti ve Egzersiz**

Yetişkin bireylerde bedensel egzersizlere katılma, kendilerini ifade edebilme, kendilerine güven duyma, başarmak duygusunu tatma, etkileşim ve centilmen olma gibi nitelikleri kazandırmaktadır. Bununla beraber mental yorgunluğu aldığı, asabiliği yüksek oranda azalttığı kabul edilmektedir. Kişinin kendisini nasıl yansıttığı ise geliştirilmiş idmanlı, ideal bir beden olarak nitelendirilmiştir. Günlük yaşamımızda toplumdaki bireyler, diğer bireylerin dış görünüşleri ile oldukça ilgilenmektedir. Günümüz dönemindeki gibi geçmişte de mühim olan bir algıdır güzel olmak genç olmak, kişiler böyle

değerlendirilmiştir. Kişiler yakınındaki bireylerde etki bırakmak ve güzel gözükmek için çaba sarf etmektedirler (Alemdağ ve Öncü 2015).

Kişinin bedeni, nasıl görüntü bıraktığı, yakın zamanda çokça tartışılmıştır ve bununla beraber kişilerin kendi vücutlarından hoşnut olup olmadıkları hususunda çalışma yapılmıştır. Çalışma neticesinde kişilerin bedenini ne şekilde algıladıkları en önemli faktör olarak düşünülmüştür. İnsanların bedenleri ve beden imajları farklı olabilir. Beden imajları ile kendi bedenleri arasında fark olması kişileri güzele ideal bedene ulaşma çabası içerisinde sokabilir. Araştırmalar neticesinde kişinin spor yapma sıklığı, kişinin bedenine karşı algısını pozitif olarak etkilemektedir (Erdoğanoglu ve Tunç 2020). İnsanların kendi bedenini sevmesi, kendisine kıymet vermesi yaptığı sporla da ilişkili görülebilir. Bu sayede beden algıları değişip gelişebilir. Spor yapmak, spora zaman ayırmak kişinin hayat standardını yükseltmekte ve bu alanlarda yapılmış olan çalışmalar egzersizin bedensel algıyı ve beden memnuniyetini pozitif etkilediği görülmüştür (Erdoğan ve Göl 2019).

### **2.3. Özgüven**

Özgüven olgusu kişilerin davranış ve tutumunu ileten ve önem arz eden bir kavramdır. Bireyin kendisine olan saygısı, hoşnut olması, pozitif duygularının yansıması olarak görülür. Her durumda kişinin kendisine inanması, olumsuz duygu durumları ile karşı karşıya kaldığında kolayca başa çıkabilmesi, kendiyle barışık olması, eksik yönlerini benimsemesi gibi durumları bünyesinde bulunduran kavramdır (Gökkaya 2017). Farklı bir söylem olarak özgüven, bireyin kendi benliği ile alakalı pozitif duygular düşünceler barındırmasıdır. İnsanın kendi bedeninden hoşnut olma neticesinde çevresini de memnun etme yetisidir (Şahin 2016).

Özgüven, kişinin yaşamında oldukça önemlidir. Kişi kendisine güven duydukça günlük yaşantısında, yaptığı işlerde hedefine sadık ve kararlı yapıya sahiptir ve harekete geçmek için onay alma ihtiyacı gözetmemektedir. Özgüven kişinin yaşamında her zaman var olmamaktadır. Bazı süreçlerde kişi özgüven duygusunu yitirebilir. Kişi bu durumlarda kendisini kıymetsiz hissedebilmektedir. Başarıya karşı çekimser olup, bu sebepten yaptığı işlerde olumsuz sonuçlar alabilmektedir. Bireyler özgüven duygusunu kazandıkça kendilerine olan inancını yitirmeyip, kendilerini tanıma hususunda başarılı olabilmektedirler (Kaya 2015).

Özgüven; Kişinin kendini motive etme konusunda iyi olması, kendi bedenini tanınması ve pozitif duygular beslemesi durumudur. Kişinin bu durumdan sebep kendisi ve toplumla barışık olması halidir (Akagündüz 2006). İnsanın kabiliyetlerinin farkında olması, kendini geliştirmesi ve kendini tanınması olarak açıklanmıştır (Kasatura 1998). Özgüven kişisel gelişim için önem arz etmektedir. Özgüven olgusunun yaşamımızda zaman zaman çokça manasının yerinde kullanılmadığını veya manasının doğru olmayan şekillerde kullanıldığı görülmektedir. Kaynaklara bakıldığında ise bu kavram, benlik, özbenlik tasarımı gibi farklı şekillerde kullanılmıştır (Öner 1996).

Özgüven; İnsanoğlunun kendisini kusurları ile benimsemesi, kendisini sevmesidir. Kişi kendisinin farkında ve kendi bedeni hakkında bilinçlidir. Kendi düşünceleri önemlidir, kaygılarla baş edebilmektedir, kabiliyetlerini bilir ve keşfedebilir. Hayata karşı pozitifdir ve bu pozitif olma durumunu çevresine de yansıtır (Tümer 1997). Özgüven kişinin kendi ile alakalı durumları objektif olarak değerlendirebilmesi ve kendini olduğu gibi kabullenebilmesidir.

Özgüvenin oluşumunda birçok unsur vardır bunlardan en önemli 4 unsur ise şunlardır; (Çevikbaş 2013).

- Birey hakkında başka insanlar aracılığıyla yapılmış olan değerlendirmelere nasıl cevap verdiği;
- Bireyin kazanmış olduğu başarılar, bireyin hâkim olduğu konumu ve mevkii,
- Bireyin kıymet verdiği ve yaşamının merkezine koyduğu kişilerden görmüş olduğu değer, tutum ve saygı,
- Bireyin kendi isteği ile amaçladığı konuma erişme isteği kendi istediği amaçlara ve kendisi adına başkaları tarafından konulan amaçlara ulaşma düzeyidir. Bireyin kendi isteği ile amaçladığı konuma erişme isteğidir.

Kişinin algılamış olduğu benlik algısı ile ulaşmaya çalıştığı benliğin farkı özgüvenini belirler. Oluşan bu fark normal karşılanmaktadır (Pişkin 2002). Kişinin pozitif bir beden algısı varsa dahi yaşamındaki kişilerin beklentilerine uygun olmadığında kişi kendini kötü hissedebilir ve özgüven duygusu zedelenebilir (Akagündüz 2006). Kişi özgüven duygusuna sahip olduğu takdirde, kendisini iyi tanır, kendisine güvenir ve kendisini sever. Kabiliyetlerini keşfeder ve bu yönde kendisini geliştirmeyi amaçlar (Özbey 2004).



Bu duyguya sahip oldukça kişinin tutumları da değişir ve çevresine kendinden emin oluşunu yansıtabilir. Özgüven kişinin yaşamındaki bütün unsurlardan etkilenebilmektedir (Göknaar 2010).

Özgüvenin hayatta karşılaştığımız olumsuz durumlarla savaşılabilmek gibi özelliği de vardır. Kişi kendine güvendiği kadar sorunları gözünde büyütmez kabullenir ve başa çıkmayı bilir. Bu sayede pozitif olur, yaşamdan haz alır, pozitif duygulardan beslenir ve kendisini de çevresini de motive edebilir. Ulaşmak istediği seviyeye gelebilir, uzun vadeli hedeflerine ulaşabilir ve başarılı olma ihtimali yükselir (Kurtuldu 2007). Özgüven kişinin kendine inanması ile gelişir, biçimlenir. Başkasının onayına ihtiyaç duymadan kendi kararlarını verebilen insanlar özgüveni yüksek kişilerdir. Birey kendisine kıymet verir, kıymetli hisseder ve yaşamından haz almayı bilir. Mutlu olmak, adımlarını sağlam atmak, problemlere başa çıkabilmek özgüvenli bir insanın özellikleridir. (Altıntaş 2015; Günalp 2007). Bireyin başarıya ulaşma yolundaki inancı, tüm kabiliyetlerini kullanma yetisi kendisini istediği yere ulaştırır (Sayar 2003). Seçimlerini, düşüncelerini yönetebilir, kendisi ile ilgili kararları kendisi verebilmektedir (Branden 1969). Özgüven duygusu sonradan kazanılabilen, kazanıldığı takdirde geliştirebilen bir duygudur (Koç ve ark. 2009).

### **2.3.1. Özgüven ile İlgili Kavramlar**

#### **2.3.1.1. Benlik**

Benlik kişinin kendisi ile bildiği, çevresindeki insanların kendisine karşı olan duygu ve düşünceleri ve tüm bunlardan kişiye yansımış olanlar bunun neticesinde kişinin kendisine olan değer ve düşüncelerdir. Kişinin kendisine duymuş olduğu duygular ve çevreden gelen düşünceler zaman zaman çelişebilir. Çeliştiği zamanlarda kişi içsel çatışma yaşayabilir. İçsel çatışmanın yaşanması ve kişinin kendi benliğinin zedelenmesi ile birey sosyalleşme hususunda problemler yaşayabilir (Özen ve Gülaçtı 2010). Benlik kavramı bireyin düşünceleri, değerlendirmeleri, benlik algısı olarak da açıklanabilir. Bireyin nasıl bir kişi olduğu, statüsü ve kendisi ile ilgili değerlendirmelerin tümü şeklinde tanımlanabilir (Bilgin 2011). Bireyin kendisine duyduğu inancı, düşünceleri, benliğinin sonucudur. Kendimize ait düşüncelerimiz, sosyo-kültürel bakış açımız, toplumdaki yerimizi bilmemiz ve buna göre yaşamamız benliğimizin yansımasıdır. Benlik bireyin yaşam tarzını biçimlendirir. Benliğimiz bizi oluşturur, tanımlar ve özelliğimizi ortaya

koyar. İnsanın kendini tanımasını ve kim olduğunun yanıtını da içermektedir (Taşgit 2012). Kişi kendisi ile ilgili sorulara benlik sayesinde yanıt verebilir (Gül 2010).

### **2.3.1.2. Öz Saygı**

Benlik saygısı, bireyin kendi bedenine duymuş olduğu saygı dışında ruhunu seviyor olması, kendisine kıymet vermesi, özgüven duygusuna sahip olması, kendisini olduğu gibi kusurları ile bile kabullenmesidir. Bireyin kendisine kıymet vermesi ile kendisini pozitif değerlendirmesi neticesinde hayattan zevk almasıdır. Benlik saygısı ile kişi olumlu davranışlar sergileyip, kendini onaylamayı bilir (Bilgin 2011).

Kişinin duygu ve düşüncelerine önem vermesi, benlik saygısı ile mümkündür (Bardone-Cone ve ark. 2020). Bunun yanı sıra kişi kendisini başarıya layık, kıymetli ve dinamik hisseder (Özkan 1994). Bu hissiyata sahip kişiler özgüven duygusuna sahip ve kendilerini seven kişilerdir. Problemler karşısında saldırgan tavırlar sergilemeyip son derece sakinlerdir. Başarılı hisseder ve her problemle kolaylıkla başa çıkabilirler. Kendilerini motive etmeyi bilirler. Özgüven duygusu az, benlik saygısı eksik kişiler ise, kendilerine inanmazlar, çekimserler, kendilerini geliştirmek istemezler ve kendilerini kıymetsiz görürler. Onay almadan harekete geçemezler. Kendilerine ait duygu düşünceleri yoktur. Karar almada zorlanırlar (Özkan 1994; Tözün 2010). Kişi benlik duygusunu hayattan öğrenir ve yaşam devam ettikçe ilerler (Tözün 2010). Kişi benlik saygısı ile kendi yeteneklerinin farkına varabilir ve başarılı hisseder. Başarıya ulaşmada önemli anahtardır (Bilgin 2011).

### **2.3.1.3. Öz Yeterlik**

Kişilerin bir işi başarabilmeleri için yeterli olduklarına olan inançlarıdır. İlk olarak Bandura tarafınca geliştirilmiştir. Bireylerin kabiliyetlerini etkin bir biçimde kullanmaları için öncelikle özgüvenli olmalarını savunmaktadır. Özgüven duygusuyla karşılaştırıldığı zaman aralarındaki fark ise; Öz yeterlilik için bir fiil ve alan olması gereklidir. Herhangi bir dala ilgili kişinin öz yeterliliği düşük olsa da başka bir dalda aksi olabilir (Kurbanoğlu 2004). Öz yeterlilik bireyin sahip olmuş olduğu becerileri nasıl kullanacağına olan inancıdır. Kişinin kendisine duyduğu inanç, kendisinden beklenen performansı ve kişinin kabiliyetlerini gösterme yetisidir (Varol 2007).

Kişinin duyduğu inanç ile başarılı olması muhtemeldir. Bu neticede inancı yüksek kişiler başarılı olma hususunda daha da avantajlılardır. Birey ilgisi, isteği tutumları ve sorunlarla baş etme yetisi ve öz yeterliliği ile hedeflerine kolaylıkla ulaşabilmektedir (Kesgin 2006). Birey bu sayede sahip olduğu kabiliyetleri bilir, özgüven sayesinde de kabiliyetlerini sezinler ve algılar (Say 2005).

### 2.3.2. Özgüven Oluşumu ve Gelişimi

Erikson'un kuramına göre yaşamın ilk senelerinde bakım veren kişi ile bebek arasında güven temeli oluşmaktadır. Bebek doğduktan sonra güven duygusu ortaya çıkmaya başlamaktadır. Bu gelişim aşamasına "Temel Güvene Karşı Güvensizlik" adı verilmiştir. Bu aşamada bebek daima bir atışma içerisindedir. Bebeğin bu aşamayı sağlıklı sonlandırması ile güven duygusu oluşmakta, atlatamazsa ise güvensizlik duygusu geliştireceğinden bahsetmiştir. Bebek almış olduğu ilgiyle, sevgiyle ve şefkatle gereksinimlerini karşılayabilir bu sayede çocukta güven duygusu gelişir (Aydın 2013). Bu süreçte kişinin gelişip ilerlemesi için ihtiyacı olan unsurların karşılanması önem arz etmektedir. Bebeğin etrafındaki kişilerin tutumları, bebeğin bu aşamayı rahat geçirebilmesi açısından önemlidir (Gündoğdu ve Zeyrek 2019).

Anne bebeğin hayatında çok farklı bir yerdedir. Sebebi ise; evladının tüm gereksinimini karşılar ve ona ilgi verir. Neticesinde bireyin büyükçe özgüven duygusunu kazanmasında annesi oldukça önemlidir. Çocuk büyürken gördüğü sevgi ve ilgiyle kendisine ve çevresine güvenir (Zeyrek 2019). Çocuk üç yaşına kadar kendisini tam manasıyla tanımadığı için çevresindekilerin ona karşı tutumları oldukça kıymetlidir. Çocuğun ihtiyaçlarının başarılı bir şekilde karşılanması çocuğun kendisini değerli görmesini sağlayacaktır. Bu duygu ile hem kendisi güven duygusunu kazanacak hem de çevresine karşıda güven duygusu oluşturacaktır. Bu sayede güven duygusunu temelini atacaktır. Çocuk büyürken öğrenme isteği ile çevresine sorular soracaktır, Verilen cevapların verilme şekli ise çocuğun özgüveninin gelişimini etkileyecektir (Gündoğdu 2019).

Özgüveni düşük aileler evlatlarına başkalarının onay vermesine gereksinim duyarlar, etrafındakilere güven duymazlar, evlatlarına koruyucu davranışlar sergilerler. Bunun neticesinde çocukta zamanla özgüven problemi oluşabilmektedir (Öz 1997). Anneler ve babalar evlatlarına sert davranışlar sergilememeli, umursamaz davranmamalıdır. Söylediklerinin arkasında durmalı ve tutarsız olmamalıdır. Şefkat ve sevgiyle bağ

kurmalıdırlar (Zeyrek 2019). Sevgi ve ilgi ihtiyaçlarını karşılayamayan çocuklar, suçu kendilerinde arayabilir, kendilerini eksik görebilirler. Bu hissiyatla yaş ilerledikçe aşağılık karmaşası oluşturabilmektedir. Bunun neticesinde özgüven duygusu zedelenmektedir (Ezmeçi 2012). Anne ve baba çocukları ile ilgilenirken farkında olmadan gereğinden fazla kontrol etme içgüdüleriyle aşırı koruyucu tutum sergileyebilirler. Bu durum çocuklar da baskı yaratabilir. Çocuk anne ve baba olmadan hiçbir davranış sergileyemeyebilir. İlerleyen zamanlarda ise içine kapanık, özgüveni düşük, etrafındakilerden kolayca etkilenebilen bir yapıya bürünebilir (Aslan 1992).

Anne ve babalar aşırıya kaçmadan çocuklarının ihtiyaçlarını karşılamalı, gereği kadar ilgi ve şefkat vermelidirler. Çocuğun bağımlı bir kimliğe sahip olmamaları için bazı davranışları çocuğun kendisinin yapmasına izin vermelidirler. Çocuk kendisi performans gösterdikçe özgüven duygusu kazanır. Kendine güvenip inanır (Köknel 1988).

Çocuk gelişim aşamasında özgüven duygusuna sahip olurken çevresindeki kişilerle aktif bir iletişim içerisinde, bu iletişim sonucunda birey çevresinden iyi de kötü de etkilenebilir (Gökner 2010). Özgüven duygusunun gelişmesi, kompleks bir aşamadır. Bu aşama her insanda farklıdır. Kimi kişilerde iç özgüven daha fazlayken, kimilerinde dış özgüven daha fazladır. Örnek olarak çocuk derslerde iyi olduğu için ödüllendiriliyorken, bedensel görünümü ile alay ediliyorsa bu özgüvenin bir tarafını pozitif diğer tarafını negatif etkiler. Bu yüzden çocuklar eleştirilirken Bu nedenle çocuğa yapılan eleştiriler yıkıma uğratmamalı aksine yapıcı olmalı, bu eleştiriler kimi zaman rehber edici olmalıdır (Özbey 2004).

Çocukların sosyalleşmesi ve özgüven duygusunu rahat kazanabilmeleri için spor önemli bir alandır. Sporla iç içe olmak, kişilerin gereksinimlerini de karşılayacaktır bu sebeple özgüven kazanmasına yardımcı olacaktır. Çocuklar bu tarz faaliyetlerde yer aldıkları zaman hem sosyal öğrenme hem de aileden bağımsız hareket edebilme bilinci ile özgürce performans sergileyebilirler. Spor ile beraber çekimserlikleri kaybolabilir. Faaliyetlere katılmayan bireyler sosyallik kazanamayabilir ve özgüven duygusunu tam manasıyla kazanamayabilirler. Bu aşamalarda spor yaparak, yeni insanlar tanıyarak, sosyalleşerek daha aktif bireyler olabilir. Süreç sonrasında özgüveni yüksek bireylerin olması muhtemeldir (Gündoğdu 2019).

Özgüven gelişimi kişinin eğitiminde, yaşamında devam eden bir süreçtir. Öğretmenin kişiye olan davranışları, sözleri çocuğun gelişiminde önemli yere sahiptir. Öğretmen danışanları anlamalı, yardımcı olmalı ve motive etmelidir. Rol model olmasından kaynaklı kişilerin öz güven kazanmasına aktif bir roldedir (Zeyrek 2019).

### **2.3.3. Özgüven Türleri**

#### **2.3.3.1. İç Özgüven**

Kişinin kendisinden hoşnut olması ve kendine güvenmesi ile ilgili hissettikleridir (Yarımkaya 2003). Kişi kendini iyi tanıdııkça, kendisini sevmeyi de öğrenebilir. Kendisini iyi tanıyan biri kendi hedeflerini bilir ve o hedeflere ulaşmak için kendisini motive eder bu sayede başarıya rahatça ulaşabilir (Cüceloğlu 2000).

İçsel özgüven oluşumundaki unsurlar;

- Kendini Sev

Bireyin duyuşsal bilişsel davranışsal her manada kendini beslemesidir. Kendilerini seven insanlar, kendi kusurlarını kabul edip kendilerini oldukları gibi benimseyen ve olumlu benliğe sahip kişilerdir. Benliklerinden mutluluk duyarlar ve özgüvenleri yüksektir (Kasatura 1998; Akagündüz 2006).

- Kendini Tanıma

Kişiler neyi sevdiklerini neyi sevmediklerini iyi bilirler. Ben kimim? Sorusuna yanıt veren kişiler kendilerini tanıyordur. Kişi kendisinin iyi ve kötü, eksik veya yeterli tüm özelliklerini biliyor olup bunu rahatlıkla söyleyebilir. Birtakım değerlere sahiptirler, çevre konusunda seçici davranırlar. Değerlendirilmek kendilerini öfkelenmez, Kendi haklarında yapılan değerlendirmeleri kabullenip, beğenilmeyen özelliklerini değiştirmek için çabalarlar. Gereksinimleri oldukları zaman yardım istemekten gocunmazlar. Kendilerine ve etraflarına karşı dürüst ve dolaysız olmayı becerirler. Kendilerini iyi tanıdıkları için sorumluluk almaktan çekinmezler (Gür 2012).

- Net Hedefler Belirleme Olumlu Düşünme

Bireyler kendilerini tanır ve isteklerini bilirler. Ulaşmak istedikleri hedeflere yürürken, amaçlarından sapmaz ve bunlara ulaşırken tüm benlikleri ile azim gösterirler. Öz yargılama kapasiteleri yüksektir. Yaptıkları işlerin neticesinde kendileri hakkında olumlu ve olumsuz değerlendirmeleri yapabilirler. Ve kendilerine dönütler verebilirler. Hatalarından ders almayı bilirler. Gelişimlerini düzenli aralıklar ile kontrol ederler. Kararlı yapıları sayesinde kolayca seçim yapabilirler (Erden 2019).

Olumlu düşünen bireyler ise yaşama her daim mutlu bakıp hayattan her zaman haz alan kişilerdir. Yaptıkları işlerde her zaman güzel olacağını düşünüp olumsuz da olsa karamsarlığa kapılmazlar ve önlerine bakarlar. Yaşama dair mutlaka umutludurlar. Her problemin çözüleceğine olan inançları sayesinde problemlerle kolay başa çıkarlar. Yeniliklere açıktırlar, yeniliklerin onlara iyi geleceğine inançları vardır (Erkek 2016).

### **2.3.3.2. Dış Özgüven**

Bireyin dışarıya vermiş olduğu görüntü ile ilgilidir. Kişinin duygu ve düşüncelerini ifade edebilmesi, kendini kontrol edebilmesi, çevresindeki insanlara karşı net görünme gibi davranışların tümüdür. Bireyler farkında olmadan dışsal ve içsel özgüveni sergileyebilirler. İyi bir iletişim için bu iki duygu durumunu dengede tutmak önemlidir (Bilgin 2018).

Bunlar:

- Duygularını kontrol edebilme;

Bireyler bir takım olumsuz durumlarla karşılaştıkları zaman tepkileri normaldir. Negatif duygularla başa çıkabilirler. Mutsuz olduklarında bile hayata karşı karamsar yaklaşmazlar ve kendilerini yaşamdan uzak tutmazlar. Kötü olayları kısa vadede atlatırlar. Kendilerini iyi ifade edip haklarını iyi savunurlar. Olumsuz duygu durumları yaşadıkları zaman kendilerini suçlu hissetmezler. İlişki kurarken neşeli olmak mutlu olmak gibi özellikleri ön planda tutarlar (Sayışman 2018).

- Kendini iyi ifade edebilme;

Bireyler konuşurken karşıya aktarmak istedikleri şeyleri açık ve net söylerler. Haklarının kendilerine ait sınırların farkında oldukları gibi kimsenin de aşmasına izin vermezler.

Kendilerini ve çevrelerindeki kişileri motive etme konusunda başarılılardır. Zaman zaman çevresindeki insanlarında kendisini motive etmesini isteyebilirler (Gür 2012).

Özgüvenli bireyler dışardan bakıldığı zaman net davranan, yenilikleri seven, problemlerle rahatça baş edebilen, kendisini seven, eleştirilere açık, öğrenmeyi ve kendisini geliştirmeyi seven insanlardır (Soner 2000). Özgüveni düşük bireyler ise; çevrenin onayına ihtiyaç duyan, reddedilmekten korkan, başarıya karşı inançsız olan, kendilerine kıymet vermeyen insanlardır (Altıntaş 2015). Kişinin özgüven düzeyi yaşam kalitesini yükseltir ve hedeflerine giden yolda karşılaştığı engellerle baş edebilmesine yardımcı olur (Bilgin 2018).

### **2.3.4. Özgüvenin Oluşmasına ve Gelişmesine Etki Eden Faktörler**

#### **2.3.4.1. Anne-Baba Davranışları**

Çocuklarda özgüven duygusunun kazanılması için ebeveynlerin yaşantısı oldukça önem taşımaktadır (Kocaarslan 2009). Ebeveynlerin durumlar karşısında göstermiş olduğu davranışlar, sözler çocukların davranışlarına yansır. Çocuklar ailelerini örnek alıp, rol model olarak görürler (Kocaarslan 2009). Kişiler doğduktan sonra anne ve babalarının sevgisine, şefkatine gereksinim duymaktadırlar. Anne ve babalarının çocuklarına davranışları ve öğretme biçimleri çocuğun kişiliğinin biçimlenmesinde rol oynamaktadır. Çocukların anne ve babalarıyla bağları, kurmuş oldukları etkileşimler, yaşadıkları ortam, anne baba davranışları, çocuğun yaşamına etki eder, bu sayede çocuk ya özgüven duygusu kazanır ya da özgüven duygusunu zedeleyebilir (Eldeleklioğlu 2004). Anne babaların özgüven düzeyleri çocuklarına da yansımaktadır. Onların girişken olması, kararlı olmaları, tutarlı olmaları çocuğunda rol model almasıyla benzer davranışları kazanmalarına zemin hazırlamaktadır (Yavuzer 2002).

Akkuş (2015); ergenlik dönemindeki çocukların, anne ve babalarının davranışları ile zihinsel metanetleri ve endişe dereceleri arasında ilişkinin olduğunu dile getirmiştir. Hoşgörülü tutuma sahip ailelerin, evlatlarının özgüvenli olmaları arasında pozitif etkisinden de söz etmiştir.

Yavuzer (2002) ise; çocukların benlik algıları ve özgüven düzeylerinin gelişimi, eğitim gördükleri ortamlarla ve yaşadıkları çevre ile şekillenip etkilenebilmektedir. Çocuğun aile

yaşantısındaki olumsuz durumların, okul içerisinde yansıyabileceğini, öğretmenlerinde anlayışlı davranmamaları durumunda ve sorunu irdelemeyip umursamaz davranması neticesinde, çocukların özgüven düzeylerinin zedeleneceğini ifade etmiştir. Bu açıdan anne baba ve yakın çevrenin çocuğa olumlu ve olumsuz etkisi oldukça büyüktür (Bilgin 2011).

#### **2.3.4.2. Aşırı Koruyucu ve Müdahaleci Anne Baba**

Yavuzer (2002)'e göre ailenin fazla koruyucu tutum sergilemesi, çocuğunun üzerine gereğinden çok düşmesi, sürekli kontrol altına almak istemesi manasına gelmektedir. Anneler ve babalar fazla müdahale etmektedir. Bu tavırlarında yerinde olduğu kanısındadırlar (Başoğlu 2007). Çocuklarının görevlerini onlardan önce yapmaları, sorumluluk vermemeleri, çaba göstermelerine izin vermemeleri neticesinde çocuklar ileriki yaşamında bağımlı, sosyal onaya ihtiyaç duyan, çekingen tavır sergileyen, yeniliklere kapalı bireyler olarak yetişirler. Bunun sonucunda düşük özgüvenli kişiler olarak yaşam sürebilirler.

#### **2.3.4.3. Tutarsız Anne Baba**

Çocukların gelişim süreçlerinde anne babanın tutarlı olması oldukça önem arz etmektedir. Ebeveynlerden biri çok sıkı diğerrinin ise çok tolerans sahibi olması veya ebeveynlerin bir olay ev durumda aşırı tepki vermesi bir süre sonra o olay karşısında tepsi vermemesi gibi durumlar çocukların tutum bozukluğu yaşamasına sebebiyet vermektedir. Çocuk hangi ebeveyninin tutumları ve hareketlerini hoş olarak algılıyorsa ona yönelip onu taklit edecektir. Onun dışındakileri dışlamak gibi tepkiler gösterebilir. Baskısı olan ebeveyne karşı dürüst olmayabilir ve farklı tutumlarda bulunabilir. Çocuklar anne baba tutumlarına göre kendilerini şekillendirebilirler (Duran 2007).

#### **2.3.4.4. Aşırı Baskıcı ve Otoriter Anne Baba**

Aslan (1992)'a göre; Ebeveynlerin baskılarına maruz kalmış olan ve onlardan korku duyan çocukların, Özgüvensiz, karamsar, negatif, çevredekilerin düşüncelerinin etkisinde kalan ve duygulu yapıda olduklarını belirtmiştir (Başoğlu 2007). Bu tarz davranışlarda bulunan ebeveynlerin yetiştirme tarzlarında ceza ağırlıktadır. Korkutmayla halledebileceklerini ve çözebileceklerini düşünmektedirler. Bunun dolayısıyla bu tarz



yöntemler kullanırlar. Bu şekilde büyüyen çocuklar, kendilerine karşı negatif duygular beslerler ve kendilerine olan inançları oldukça düşüktür. Başarabileceklerine inanmazlar bu yüzden hayatlarında hedef koyma yoluna başvurmazlar.

#### **2.3.4.5. Eşitlikçi – Demokratik Anne Baba**

Demokratik tutumlar sergileyen anne ve babalar, çocuklarını sevgiyle ve şefkatle büyütme gayret gösterirler. Böyle bir ortamda büyüyen çocukların benlik algıları ve özgüvenleri yüksektir. Sorumluluklarını bilen, Girişken tavır sergileyen, yeniliklere açık, kendisini seven, kabiliyetlerini bilen ve geliştirmek isteyen, duygu ve düşüncelerini serbestçe ifade eden bireyler olarak tanımlanabilirler. Çocuklar aile içerisinde isteklerini ve arzularını dile getirirken ebeveynleri tarafından dikkate alınırlar. Dikkate alınmanın alt yapısında sevginin saygının ve benimsenmenin yer aldığı bilinmektedir. Çocuk dikkate alındığını fark ettiğinde kendisine güvenir ve kendini kıymetli görür (Kulaksızoğlu 2000).

#### **2.3.4.6. Ebeveynlerden Birinin Yoksunluğu**

Çocuğun anne ve babasından birini kaybetmesi ve tek bir ebeveynle yaşaması durumunda kalması çocuk için oldukça zor ve önemlidir. Çocuk birlikte yaşadığı ebeveyni rol model alır ve onun tutumları, hareketleri ve söylemlerini örnek alabilmektedir. Örnek alması sonucunda karakteri o şekilde şekillenebilmektedir. Bu durumda çocuğun ileriki hayatı için önemlidir. Çocukların negatif bir ortamda yaşamlarını sürdürmeleri, kendini ifade etmede zorlanması, ruhsal açıdan etkilenmesine sebep olacaktır. Anne ve babanın ayrılması sonucu yaşanan bir yoksunlukla çocuk psikolojik açıdan durumu anlamlandıramayabilir. Bu durumdan kendisini suçlayabilir. Yalnız hissedebilir ve terk edildiğini düşünebilir. Bu durumda özgüven duygusunu zedeleyebilir (Özgüven 2001).

Amato (1993), Anne ve babanın ayrı olmasının çocuklar ve ergenlerin düzenlerine etkilerini araştırmıştır. Çocuklar psikolojik olarak terkedilmiş hissine kapılmaktadır. Bu hisse eksik ve özgüvensiz hissetmektedir. Bu yüzden girişken olmada sorun yaşadıklarını belirtmiştir. Ebeveynlerin ayrı olması ergenlik çağındaki kişilerde özgüveni zedeler ve farklı bir yaşama adapte olmakta zorluk çekerler. Eğitim gördükleri yerlerden uzaklaşma eğilimleri taşırlar (Yavuzer 2002).

#### **2.3.4.7. Zekâ ve Akademik Başarı**

Kişilerin zekâ seviyeleri eşit olsa dahi kişilerin başarılı olma seviyeleri farklıdır. Kişilerin başarılı olma düzeylerini etkileyen birçok unsur vardır. Bunların başında özgüven duygusu gelmektedir. Kişiler özgüven ile başarabileceklerine inanmaktadır. Kendilerine olan inançları ile başarı kaçınılmaz olmaktadır. Kişilerin başarıları ile kendilerine güven duyguları pekişmektedir (Yörükoğlu 1986). Aileler evlatlarına eğitim yaşamları için destekleyici davrandıkları takdirde çocuklar başarmak istemektedirler. Aksine baskıcı tutum sergilediklerinde çocuklarının özgüvenleri zedelenir. Baskı ve taleplerle çocuklarda kaçınma tutumları oluşturmamak önemlidir. Fazla talepte bulunmak çocuklarda tedirginlik yaşatabilmektedir (Humpreys 2002).

Çocuklar anne ve babadan sonra öğretmenlerini izleme ve onların davranışlarını örnek aldığı görülmektedir. Bu sebepten öğretmenlerin tutumları ve davranışları çocukların özgüven kazanmaları açısından oldukça önemlidir (Midgley ve ark. 1989). Bireylerin özgüven kazanması sürecinde eğitimcilerin danışanlara yaklaşımlarının önemini belirtmiştir. Bireyler yüksek özgüvene sahip oldukları zaman kendilerini motive edebilirler ve neticesinde başarılı olmaları da kaçınılmazdır. Gencer (2019), öğrencilerin özgüven seviyelerini farklı değişkenlerle incelemiştir. Başarılı olma durumları ile özgüven seviyelerinin arasında ilişki olduğunu belirtmiştir.

#### **2.3.4.8. Akran İlişkileri**

Bireylerin yakın çevresi ile kurduğu iletişim çok önemlidir. Kişi kurmuş olduğu iletişimle kendisini daha iyi hissedebilmektedir. Özellikle ergenlik sürecinde bedensel ve ruhsal değişimlerle başa çıkan ergenler, bir olay yaşadıkları zaman etrafındaki bireylerin destek olmasını isterler. Kurduğu arkadaşlık bağları ile aldığı destek artar ve bu sayede özgüvenli hissedebilir. Sosyal onay ihtiyacı, anlaşılmak istenme, kıymetli hissetme gereksinimler hissedebilmektedir (Külcü 2015).

#### **2.3.4.9. Fiziksel Görünüm**

Kişinin bedensel görüntüsü ile özgüven duygusu arasında ilişki vardır. Kişinin bedenine vermiş olduğu kıymette özgüvenini belirlemektedir. Kişinin olmasını istediği ideal bedenle kendi bedeni arasındaki fark kişinin benlik algısını ifade etmektedir. Aradaki fark

az ise kişi bedeninden hoşnut ve özgüvenlidir. Fark çok ise kişinin özgüveni düşük ve vücudundan hoşnut değildir. Bireyin dışardan nasıl gözüktüğü ve dışardan kendisi ile ilgili yapılan değerlendirmeler büyük önem taşır. Olumsuz dönütler alma korkusu, beğenilmeme duygusu kişiyi özgüvensiz olmaya itmektedir. Kendisini bedensel olarak beğenmeyen bireylerin özgüven düzeyleri düşüktür (Bilgin 2018).

Dirik (2016), 200 ergen bireylerle yapmış olduğu çalışmada bedensel görünüşünden hoşnutluk duyan katılımcılar, bedensel görünümünden hoşnutluk duymayan katılımcılara kıyas olarak özgüvenleri daha yüksektir kanısına varmıştır.

#### **2.3.4.10. Kendini Değerlendirme ve Toplumun Etkisi**

Bireyin kendisi ile başkalarını karşılaştırması sonucu yapmış olduğu yargılardır. Kişi özgüven duygusunu kazandığı süreçte yakın çevresinin rolü oldukça büyüktür. Bireyin çevresi ile olan etkileşimi de özgüven düzeyini etkilemektedir. Pozitif ve negatif geri dönütler alabilir (Sekmen 2016).

Bireyler yakın çevresine karşı uyumlu olmak ister. Yapmış olduğu işler, sergilemiş olduğu tutumlar kendisine geri dönüt sağlar. Özgüvenli insanlar kendinden emin oluşları, kararlı yapıları ile dış çevrede de kendilerini belli ederler. Kişi çevresiyle bütünlük gösterir. Yaptığı her davranış, bireye bir etki ve tepki olarak geri döner. Kişiler özgüven duygusunu doğumdan önce kazanmaz, doğduktan sonra yaşam içerisinde edinirler (Mutluer 2006).

#### **2.3.4.11. Sorumluluk**

Bireyler yaşam içerisinde ailelerinden görmüş oldukları davranış biçimleri ile değişkenlik gösterebilirler. Kişinin sorumluluklarını bilmesi, ailede görmüş olduğu yetiştirilme tarzı ile de ilgilidir. Kişinin sorumluluk almayı öğrenmesi için üç unsur önem arz etmektedir. Ebeveynlerin evlatlarına karşı tutumları, Aile içi iletişim ve ailenin vermiş olduğu disiplindir. Verilen disiplin çocuğun ileri yaşlarda sorumluluklarının farkına varması, sorumluluk almayı bilmesi ve ailenin istediği davranışları çocuğun sergilemesi açısından oldukça önemlidir (Başoğlu 2007). Ebeveynler evlatlarını bebeklikten itibaren kurallara uygun, topluma da uygun bireyler olarak büyütmeleri gerekir. Çocuklar sorumluluk alırken aileler çocuğun kendisini yönetme hakkını vermelidirler. Ebeveynler küçük

yaşlardan itibaren çocuklarını disiplinli bireyler olarak yetiştirmeleri gerekmektedir. Çocuklar aileleri olmadığı zamanlarda bile karar verebilmeli, üzerine düşen görevleri yapabilmelidirler. Sorumluluk alan çocuklar özgüvenli bir şekilde yaşamlarına devam ederler (Çelik 2014). Özgüven sayesinde başarıyı ulaşmak konusunda zorluk çekmezler (Altıntaş 2007).

#### **2.3.4.12. Psikolojik Sağlamlık**

İnsanların hayatlarında karşılaştıkları olumsuz durumlarla baş edebilmeleri için ruhsal açıdan sağlıklı olmaları gereklidir. Yaşamda karşılaştıkları ölümler, doğal afetler, rahatsızlıklar, ekonomik zorluklar gibi durumlarla zaman zaman mücadele içerisinde olmak kişileri yıpratır (Öz ve Yılmaz 2009). Kişiler karşı karşıya kaldıkları zorluklarla nasıl mücadele edeceğini bildiği zaman, olumsuz durumlara uyum sağlayabilmesi ile psikolojik dayanıklılığını geliştirebilir (Gizir 2007; Gürkan 2006).

Kişilerin dayanıklılığı düşük ise karşılaştıkları problemlerle baş etme konusunda zorluk çekerler, kendilerini yetersiz hissederler olaylara karamsar bakarlar ve problemin üstesinden gelmeleri oldukça zorlaşır. Bunun neticesinde özgüven düzeyleri düşer (Masten 1994). Sonuç olarak kendilerine güvenen kişiler psikolojik olarak iyi hissederler ve problem karşısında kontrollü davranırlar. Yaşadıkları negatif olayları pozitif duruma çevirebilirler (Işık 2016).

#### **2.3.4.13. Diğer Faktörler**

Belirtilmiş faktörler haricinde özgüven duygusuna etkileri olan unsurlarda bulunmaktadır. Çevredeki insanların etkileri, bedensel görünüş, kişinin kendisini değerlendirmesi, okul tipleri, faaliyetlere katılım, uzun vadeli rahatsızlıklar, maddi sıkıntılar, çalışmama durumu, kişinin engel durumunun olması da özgüven duygusunu etkimektedir (Göknaç 2010).

#### **2.3.5. Özgüveni Yüksek ve Düşük Bireylerin Özellikleri**

Özgüven duygusu yüksek olan kişiler; Öz benlik algıları yüksek kişilerdir. Kendilerine güven duyarlar, kendi benliklerine kıymet verirler, oldukları konumdan hoşnuturlar. Hayata karşı mutluluk duyarlar. Önlerine çıkan engelleri gözlerinde büyütmezler. Sosyalleşmeyi severler ve kolayca sosyalleşirler. Kendilerini geliştirmeyi severler,

Yeniliklere açıklar ve yeni bilgi öğrenmeyi isterler. Kendi duygularını İfade etme özellikleri yüksektir. Ulaşmak istedikleri şeyler için hedefler koyup o hedef doğrultusunda mücadele vermeyi severler. Kendilerini başka insanlar ile karşılaştırmazlar (Sarıca 2019). Kendilerini mutlu hissederler ve hayattan haz almaya bakarlar. Değiştirmeye çalışmazlar hayatlarını oldukları gibi kabullenirler (Yarımkaya 2013). Sosyal onay ihtiyaçları yoktur. Bağımlılık duyguları yoktur. Özgürce düşünüp özgürce kararlar vermeyi isterler. Kendilerinin farkında kişilerdir (Mutluer 2006). Kendilerine kıymet verirler. İlişki konusunda seçicidirler. (Soner 2000; Bilgin 2018). Mutlu, azimli anlayışlı ve hoşgörü sahibidirler (Ceylan 2017).

Normal özgüven duygusuna sahip olan kişiler, bir işe girişirken işini mükemmel yapmak ister ve bunun için mücadele eder, neticelenmeden ise vazgeçmezler. Yapamadıkları zaman türlü türlü bahaneler türetmektense tekrar denerler. Hatalar için hayıflanmaktansa sonuçtan dersler çıkarırlar. Problemlerle savaşıma konusunda iyidirler. Bütün bunlara karşı, olması gerektiğinden çok özgüvenli olan bireyler ise; Sınır ve kurallara tahammülleri yoktur. Kabiliyetleri konusunda gerçek dışı düşünceler içerisinde olabilirler. Yapabildiklerinden fazla sorumluluklar alırlar. Her şeyde en iyi kendilerinin bildiğini iddia ederler. Öneri duydukları zaman umursamazlar. Başkasının yardımını kabul etmezler (Tümer 1997).

Özgüven duygusu düşük olan kişiler; bir işe başladıkları zaman işi yapıp yapmayacaklarını gözden geçirmezler. Kendi benliklerini tanıma konusunda sıkıntı çekerler. Ne isteyip ne istemediklerini bilmezler. Üstesinden gelecekleri sorunlarla bile mücadele etmede kararsız kalırlar. Yeniliklere açık değillerdir (Kardaş 2019). Kendi dış görünüşlerinden hoşnut değillerdir. Olaylara karamsar yaklaşırlar. Yeni ortamlara uyum sağlamada zorluk çekerler. Kendilerini başkaları ile kıyaslarlar. Bunun neticesinde eksik hissederler. Kabiliyetlerini fark etmezler (Temel ve Aksoy 2001).

Kişinin özgüven duygusu hayata geldikten sonra yaşam içerisinde oluşur. Bireyin hayatında yaşadığı her olumlu ve olumsuz olay özgüven duygusunu değiştirebilir. Bedensel zihinsel sosyal her manada değişiklik gösterir (Başoğlu 2007). Özgüveni düşük insanlar başarılı olacaklarına inanmadıkları için işlerde yeteneklerini sergileyemezler. Başaracakları işleri bile gözlerinde büyütüp özgüvensiz oluşlarından kaynaklı beceremezler (Tümer 1997). Güvensiz yapılarını göstermek istemezler. Bu sebepten bu

davranışı göstermemek için rol yapabilirler. Bir zaman sonra bu farklı davranışlar anlaşılabilir (Sekmen 2016).

Özgüvensiz kişiler, eksik oldukları konuları kabullenmezler, bunun sebebi ise sosyal onay ihtiyacından kaynaklanır. Dışlanma korkusu yaşayacağını düşünürler. Bu korku sebebiyle iletişim kurarken sıkıntı yaşarlar (Kurtuldu 2007). Kendilerini ortamdan olabildiğince uzak tutarlar, ifade etmede zorlandıkları için iletişimsiz kalmayı tercih ederler. Kıymetsiz olduğuna inanır. Kabullenilmek ve sevilme ister ancak kendine güvenmediği için olumsuz dönüt alacağını düşünüp çekimser davranırlar (Başoğlu 2007). Sorumluluklarını yerine getirmekten kaçarlar. Kaygı, korku, tek hissetme durumları ile zor baş ederler. Ortamdan dışlandıkları zamanlarda depresif davranışlar sergileyebilirler. (Akkuş 2005). Benlik saygıları düşüktür. Başarısız oldukları zaman saldırgan olurlar, tekrar denemezler. Başarısızlığı hemen kabullenirler. Kendilerini olumsuz bir durum olduğu zaman suçlamaya meyillidirler (Sevinç 2003). Bu duyguların olması kişinin ruhsal olarak kötü hissetmesine neden olup hayatını mutsuz sürdürmesine yol açabilir (Pişkin 2002).

### **2.3.6. Özgüven ve Spor**

Spor bireylerin yaşamlarını sürdürmeleri için bir gereksinimdir. İnsanlar sporla beraber evren ile etkileşim halinde olur. Evreni keşfeder, algılar ve kavrarlar. Kişilerin deneyimlerle tecrübe edinmesini sağlar. İnsanlar spor aracılığı ile özgüven duygusunu kazanırlar. Spor kişinin ruhsal, bedensel ve duysal açıdan gelişmelerine yardımcı olur (Orhan 2019). Spor bireylerin vücutlarındaki çoğu organlarını hareket halinde tutar. Spor kişinin yalnızca kas sentezini arttırmaz bunun yanı sıra kişinin kendisini sevmesini, kendisini tanımasını, kendisine kıymet vermesini sağlar. Sporun ruha ve bedene iyi geldiği de yapılmış olan çalışmalarda belirtilmiştir. Spor yapıldıkça kişinin vücudunda bazı değişimlerin meydana geldiği görülmektedir. Bunların en önemlisi mutlu hissetmektir. Bireyin mutlu olması ve kendisinden emin olması özgüven duygusunu da geliştirmektedir. Bu sebeple sporla beraber kişinin mutlu olma duygusu artar kendisine güvenir ve pozitif duygular besler. Sportif aktivitelere katılım sağladıkça birey kendini daha enerjik hisseder, daha sağlıklı olur ve istediği bedene kavuşabilir. Vücudundan hoşnut oldukça özgüven düzeyi artacaktır. Kişiler spor aracılığı ile spor ortamında bulunarak sosyalleşebilir. Günlük yaşamış olduğu stres kaygı gibi olumsuz duygu

durumlarından arınabilmektedirler. Bireyler sporla iç içe olduğu zaman kendilerine inançları artar, başarıma hissini kolayca yakalayabilirler. Düzenli spor yapan bireyler zamanla vücutlarındaki gelişmelere şahitlik ederler. Bu sayede kendileri ile barışık olurlar. Kendilerini kusurlarıyla kabullenmeyi öğrenirler. Kendisiyle barışık bir birey karşılaştığı olaylara da pozitif bakabilir (Yaylacı 2019). Kişiler sağlıklı bir yaşam sürmek için spora başvururlar. Spor sayesinde hareketli, aktif bir hayat içerisinde olurlar. Hayat konforları yüksek olur. Çocukluktan ileri yetişkinliğe kadar bütün yaş kümeleri için spor gerekli ve yararlıdır. Bireyler özgüven duygusunu kazandığı takdirde başarıya ulaşmak için azimli olur ve başaracağına inanır (Yaylacı ve Palaz 2019). Bireyler karşılaştıkları olumsuz durumlarla baş edebilmek için sağlıklı bir ruh halinde olması gerekir. Bu durumlarla karşı karşıya kaldığı zaman psikolojik sağlamlık ile üstesinden gelebilir. Spor faaliyetlerine katılım sağlayıp, yaşadığı endişelerden ve kaygılardan uzaklaşıp kendisini iyi hissedebilir. Psikolojik olarak rahatlayabilir. Olaylara pozitif bakmayı öğrenir. Spor hayattan haz almayı ve yaşama olumlu bakmayı öğretir. Kişi spor yaptıkça bedeninden hoşnutluk duyar ve sosyal onay ihtiyacı gütmmez. Bu sebeple dış çevreden gelen olumsuz değerlendirmeler kişinin özgüvenini zedelemmez (Yaraş 2017).

Bireylerin başarıya ulaşma gereksinimi, psikolojik olarak iyi hissetmesine ve kendini motive edebilmesine bağlıdır. Özgüveni yüksek birey kabiliyetlerini bilir ve geliştirmek için elinden geleni yapar. Sporla beraber kişiler yeteneklerinin farkına varıp, o yönde kendilerini geliştirebilirler (Küçük ve Koç 2003). Spor insanlara iyi oldukları dalda başarıya ulaşma olanağı sağlamaktadır (Çakıcı 2010). Kişilerin iyi oldukları dallarda başarıya ulaşmaları özgüvenlerini arttırır. Çevreleri tarafından kabul görülmeleri ve benimsenmeleri açısından önem arz etmektedir (Kulaksızoğlu 2005). Kişi başarabileceğine olan inancı ile tüm zorluklar karşısında mücadele edebilmektedir (Efe 2007).

Spor sırasında endorfin hormonu salgılanır. Bununla birlikte kişi stresini ve kaygısını atar. Bunun dışında spor yaparken günlük hayattaki problemlerden uzaklaşmış olur. Problemlerden uzaklaştıkça aktif bir şekilde spor yapmaya başlar ve bu aktiflik kendisinin daha başarılı olmasına olanak verir. Özgüveni arttıkça sorunlarını rahatlıkla çözebilir (Çakıcı 2010). Kişi başarıya ulaşmak için azimle mücadele eder, katılım sağladığı sportif faaliyetlerde başarısız olsa dahi olumsuz düşünmemek, pes etmemek, karamsarlığa kapılmamak, kendini motive edebilmek önemlidir (Vealey 2009). Özgüvenli oldukça,

sorunlarla başa çıkabilmeyi, negatif durumu pozitive çevirebilmeyi başarabilmektedir. Yapılmış olan çalışmalar özgüven duygusunun, bedensel aktivite yapan kişilerin performans durumuna etki eden önemli zihinsel belirleyicinin olduğu kanısına varılmıştır (Woodman ve Hardy 2003).



### **3. GEREÇ VE YÖNTEM**

Bu bölümde, araştırma için kullanılan model, araştırmanın örneklem grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanma tekniği ve elde edilen verilerin analizinde kullanılan istatistiksel analizler hakkında bilgilere yer verilmiştir.

#### **3.1. Araştırma Modeli**

Araştırma kapsamında spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin beden memnuniyetleri ve öz güven düzeylerinin tespit edilip karşılaştırılması araştırılmıştır. Bu araştırma betimsel tarama modelindedir. Bu model geçmiş ya da günlük yaşantımızda, yaşanan bir olayı, olduğu gibi incelemeyi hedefleyen, araştırılan durumlar, birey veya nesneleri mevcut şartlar içerisinde ve var olduğu gibi açıklanmaya çalışıldığı araştırma çeşididir (Karasar 2006).

#### **3.2. Araştırmanın Örneklem Grubu**

Araştırmanın evrenini, Bingöl Üniversitesi'nde 2022-2023 eğitim öğretim yılında öğrenim gören 16,976 kişi oluştururken, örneklem grubunu 772 kişi oluşturmuştur. Katılımcıların demografik değişkenlerine ilişkin değerler aşağıda verilmiştir.

**Tablo 3.1.** Katılımcıların Demografik Değişkenlerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılım Değerleri

Değişkenler	Kategori	n	%
<b>Spor Yapma Durumu</b>	Evet	424	54,9
	Hayır	348	45,1
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	405	52,5
	Erkek	367	47,5
<b>Yaş</b>	18-20	262	33,9
	21-23	373	48,4
	24 ve üstü	137	17,7
<b>Fakülte/MYO</b>	Fen Edebiyat Fak.	202	26,0
	İktisadi İdari Bil. Fak.	125	16,1
	Spor Bil. Fak.	149	19,2
	Ziraat Fak.	97	12,5
	Sağlık Hizmetleri MYO	72	9,3
	Sosyal Bilimler MYO	67	8,6
<b>Sınıf</b>	1	291	37,7
	2	217	28,1
	3	129	16,7
	4	135	17,5
<b>Aylık Gelir (TL)</b>	5.000 ve altı	341	44,2
	5.001-8.000 arası	214	27,7
	8.001-11.000 arası	125	16,2
	11.001-14.000 arası	40	5,2
	14.001 ve üstü	52	6,7
<b>Beden Kütle İndeksi (BKİ)</b>	Zayıf	72	9,3
	İdeal	600	77,7
	Kilolu	90	11,7
	Obez	10	1,3

Tablo 3.1'deki betimsel değerler incelendiğinde; 424 (%54,9) kişinin spor yaptığını, 348 (%45,1) kişinin spor yapmadığı sonucuna varılmıştır. Yaş değişkeninde 18-20 yaş aralığında 262 (%33,9), 21-23 yaş aralığında 373 (%48,4) ve 24 ve üstü ise 137 (%17,7) katılımcının olduğu tespit edilmiştir. Fakülte/ MYO öğrenim görme durumu değişkenine göre, Fen ve Edebiyat Fakültesinde 202 (%26,0) öğrenci, İktisadi İdari Bilimler Fakültesinde 125 (%16,1) öğrenci, Spor Bilimleri Fakültesinde 149 (%19,2) öğrenci, Ziraat Fakültesinde 97 (%12,5) öğrenci, Sağlık Hizmetleri MYO 72 (%9,3) öğrenci ve Sosyal Bilimler MYO 67 (%8,6) öğrenci olduğu belirlenmiştir. Sınıf düzeyi değişkenine göre 1. sınıfta öğrenim gören 291 (%37,7) kişi, 2. sınıfta öğrenim gören 217 (%28,1) kişi, 3. sınıfta öğrenim gören 129 (%16,7) kişi ve 4. sınıfta öğrenim gören 135 (%17,5) kişi olduğu görülmektedir. Aylık gelir durumu değişkeninde; 5.000 TL ve altında geliri olan 341 (44,2) kişinin olduğu, 5.001-8.000 TL arası geliri olan 214 (%27,7) kişinin olduğu, 8.001-11.000 TL arası geliri olan 125 (%16,2) kişinin olduğu, 11.001-14.000 TL arası

geliri 40 (%5,2) kişinin olduğu ve 14.001 TL ve üstü geliri olan 52 (%6,7) kişinin olduğu tespit edilmiştir. Beden Kitle İndeksi (BKI) değişkeninde, 72 (%9,2) kişinin zayıf düzeyde olduğu, 600 (%77,7) kişinin ideal düzeyde olduğu, 90 (%11,7) kişinin kilolu düzeyde olduğu ve 10 (%1,3) kişinin obez düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

### **3.3. Veri Toplama Araçları**

Bu araştırmada verilen elde edilmesinde “Kişisel Bilgi Formu”, “Beden Memnuniyeti Ölçeği” ve “Öz Güven Ölçeği” kullanılmıştır.

#### **Kişisel Bilgi Formu**

Bu formda katılımcılara sırasıyla; spor yapma durumu, cinsiyet, yaş, öğrenim görülen fakülte/meslek yüksekokulu, sınıf, aylık gelir durumu ve beden kütle indeksini belirlemek için toplamda 7 soru sorulmuştur.

#### **Beden Memnuniyeti Ölçeği**

Bu ölçek, beden memnuniyetinin incelenmesi için Avalos ve ark. (2005) tarafından geliştirilip Türkçe'ye uyarlaması Bakalım ve Taşdelen A(2016) tarafından yapılmıştır. Madde sayısı 9 olan ölçek 5'li likert (1-Hiç Katılmıyorum, 2-Katılmıyorum, 3-Biraz Katılıyorum, 4-Katılıyorum, 5-Tamamen Katılıyorum) tipindedir. Ölçekte ters madde bulunmayıp, ölçekten alınabilecek en yüksek puan 45 iken en düşük puan ise 9'dur. Ölçekte puan arttıkça beden memnuniyeti düzeyi de artmaktadır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucu ölçeğin ik faktörden oluştuğu belirlenmiştir. Bu faktörler; genel beden memnuniyetini (1, 2, 3, 4, 5, 8 ve 9. maddeler) ve beden imajına yatırımını (6 ve 7. Maddeler) kapsamaktadır. Beden memnuniyeti ölçeği için iç tutarlılık Cronbach Alfa değeri ,94 olarak hesaplandı ve tekrar test güvenilirlik katsayısı ,90 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışma için ise iç tutarlılık Cronbach Alfa değeri ,88 olarak bulunmuştur.

#### **Öz Güven Ölçeği**

Bireylerin öz güven düzeyleri belirlemek için geliştirilen bu ölçek, Akın (2007) tarafından geçerlik ve güvenilirliği yapılmıştır. Madde sayısı 33 olan ölçek 5'li likert (1-Hiçbir Zaman, 2-Nadiren, 3-Sık Sık, 4-Genellikle, 5-Her Zaman) tipindedir. Ölçek, iç özgüven (4, 25, 32, 17, 10, 30, 12, 3, 19, 5, 21, 27, 9, 23, 1, 7 ve 15. maddeler) ve dış öz güven (6,

31, 20, 29, 16, 14, 22, 11, 18, 33, 2, 28, 26, 13, 8 ve 24. maddeler) olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık Cronbach Alfa değeri ölçeğin bütünü için ,83, iç öz güven ve dış öz güven alt boyutları için sırasıyla, ,83 ve ,85 olarak bulunmuştur. Bu çalışma için öz güven ölçeği toplam Cronbach's alpha değeri ,93 olduğu ve alt boyutlarda ise iç öz güvende ,88 olduğu ve dış öz güvende ,86 olduğu bulunmuştur.

### **Beden Kütle İndeksi (BKİ) Hesaplaması**

BKİ=Ağırlık (kg)/Boy uzunluğu (m)<sup>2</sup> formülü ile hesaplanmıştır. Beden Kütle İndeksi sınıflandırılması Dünya Sağlık Örgütü (WHO) verileri temel alınarak yapılmıştır. Bu değerlendirmeye ait bilgiler aşağıdaki gibidir;

**Tablo 3.2.** Beden Kütle İndeksi (BKİ)

BKİ (kg/m <sup>2</sup> )	Vücut Ağırlığı Değerlendirilmesi
<18,5	Zayıf
18,5-24,9	İdeal
25- 29,9	Kilolu
≥ 30	Obez

**Kaynak:** WHO 2022.

### **3.4. Verilerin Toplanması**

Elde edilen veriler, kolayda örnekleme yöntemi kullanılarak Bingöl Üniversitesi'nde 2022-2023 eğitim gören öğrencilere gönüllük esasına dayalı olarak uygulanmıştır. Ölçekler, öğrencilere ders saatleri dışında yüz yüze anket tekniğiyle uygulanmıştır. Ölçeklerin uygulanması aşamasında, öğrenciler üzerinde herhangi bir baskı oluşturmadan sorulara kendi iradeleriyle cevap vermeleri sağlanmıştır. Elde edilen anket formları bilgisayar ortamına aktarılarak SPSS paket programına girilerek veriler kodlanmıştır.

### **3.5. Verilerin Analizi**

Araştırmada elde edilen veriler öncelikli olarak bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Aktarılan verilerin analizinde SPSS paket programı kullanılmıştır. Yapılan analizlerde ilk olarak verilerin yüzde ve frekans dağılımları hesaplanmıştır. Verilerin normallliğini test etmek için çarpıklık ve basıklık değerleri kontrol edilmiştir. Yapılan kontrol sonucunda verilerin normal dağılıma sahip olduğu tespit edilmiştir (Tablo 2, 3, 4, 5). Bundan dolayı parametrik testlerden faydalanılmıştır. Bu testlerde ikili grupların karşılaştırılmasında bağımsız gruplar t testi analizi, ikiden fazla olan gruplarda ise tek yönlü ANOVA analizi

uygulanmıştır. Tek yönlü ANOVA analizinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık çıkan sonuçlarda farklılığın hangi gruplarda olduğunu tespit etmek için Tukey testinden yararlanılmıştır. Ayrıca beden memnuniyeti ölçeği ve öz güven ölçeği arasındaki ilişkiyi belirlemek için pearson kolerasyon testi kullanılmıştır. Araştırmada hata düzeyi  $p < .05$  olarak alınmıştır.

## 4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmada kullanılan beden memnuniyeti ve öz güven ölçeklerinin normallik testi sonuçları, ölçek puanlarına ait değerler, araştırmaya katılan öğrencilerin spor yapma durumu, cinsiyet, yaş, öğrenim görülen fakülte/meslek yüksekokulu, sınıf, aylık gelir durumu ve beden kütle indeksi ile beden memnuniyeti ve öz güven düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farkın olup olmadığına ilişkin t testi ve ANOVA analizi sonuçları ve ölçekler arasındaki ilişkiyi test etmek için pearson korelasyon analizine dayalı sonuçlara yer verilmiştir.

**Tablo 4.1.** Genel Beden Memnuniyeti Alt Boyutuna İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Genel Beden Memnuniyeti	$\bar{x}$	SS.	Çarpıklık	Basıklık
Beden Memnuniyeti 1	3,88	1,09	-,950	,365
Beden Memnuniyeti 2	4,00	,98	-,950	,559
Beden Memnuniyeti 3	4,09	,98	-1,094	,832
Beden Memnuniyeti 4	4,19	,91	-1,248	1,489
Beden Memnuniyeti 5	4,14	,93	-1,095	,991
Beden Memnuniyeti 8	4,04	1,00	-,969	,449
Beden Memnuniyeti 9	4,27	,90	-1,281	1,416

Tablo 4.1’de beden memnuniyeti ölçeğinin genel beden memnuniyeti alt boyutunun çarpıklık ve basıklık değerlerinin  $-1,5 > \dots < +1,5$  değer aralığında olduğu belirlenmiş olup, verilerin normal dağılıma uygun olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 4.2.** Beden İmajına Yatırım Alt Boyutuna İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Beden İmajına Yatırım	$\bar{x}$	SS.	Çarpıklık	Basıklık
Beden Memnuniyeti 6	3,82	1,18	-,812	-,210
Beden Memnuniyeti 7	3,81	1,16	-,835	-,071

Tablo 4.2’de beden memnuniyeti ölçeğinin beden imajına yatırım alt boyutunun çarpıklık ve basıklık değerlerinin  $-1,5 > \dots < +1,5$  değer aralığında olduğu belirlenmiş olup, verilerin normal dağılıma uygun olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 4.3.** İç Öz Güven Alt Boyutuna İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

İç Öz Güven	$\bar{x}$	SS.	Çarpıklık	Basıklık
Özgüven 1	3,88	1,10	-,776	-,319
Özgüven 3	3,96	1,09	-,901	-,025
Özgüven 4	4,01	1,03	-,954	,297
Özgüven 5	3,72	1,13	-,514	-,828
Özgüven 7	4,12	,98	-1,023	,488
Özgüven 9	4,27	,92	-1,250	1,165
Özgüven 10	4,16	1,00	-1,094	,466
Özgüven 12	4,13	1,01	-1,004	,199
Özgüven 15	4,20	,99	-1,234	,967
Özgüven 17	4,27	,90	-1,108	,524
Özgüven 19	4,06	1,06	-1,095	,554
Özgüven 21	4,00	1,07	-,974	,262
Özgüven 23	3,57	1,21	-,457	-,835
Özgüven 25	4,01	1,09	-,938	,101
Özgüven 27	4,16	1,03	-1,148	,594
Özgüven 30	3,66	1,21	-,499	-,882
Özgüven 32	4,30	1,00	-1,458	1,405

Tablo 4.3’de öz güven ölçeğinin iç öz güven alt boyutunun çarpıklık ve basıklık değerlerinin  $-1,5 > \dots < +1,5$  değer aralığında olduğu belirlenmiş olup, verilerin normal dağılıma uygun olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 4.4.** Dış Öz Güven Alt Boyutuna İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Dış Öz Güven	$\bar{x}$	SS.	Çarpıklık	Basıklık
Özgüven 2	3,72	1,12	-,551	-,657
Özgüven 6	4,2	1,01	-1,227	,729
Özgüven 8	3,82	1,15	-,682	-,569
Özgüven 11	3,87	1,15	-,730	-,479
Özgüven 13	4,09	1,04	-1,008	,340
Özgüven 14	4,03	1,04	-,941	,103
Özgüven 16	4,39	,88	-1,385	1,248
Özgüven 18	4,15	,94	-,956	,265
Özgüven 20	3,38	1,37	-,276	-1,232
Özgüven 22	3,97	1,08	-,860	-,087
Özgüven 24	3,82	1,12	-,669	-,494
Özgüven 26	4,08	1,06	-,987	,096
Özgüven 28	3,96	1,14	-,877	-,284
Özgüven 29	4,02	1,07	-,885	-,113
Özgüven 31	3,88	1,14	-,696	-,553
Özgüven 33	4,18	1,07	-1,248	,760

Tablo 4.4’de öz güven ölçeğinin dış öz güven alt boyutunun çarpıklık ve basıklık değerlerinin  $-1,5 > \dots < +1,5$  değer aralığında olduğu belirlenmiş olup, verilerin normal dağılıma uygun olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 4.5.** Beden Memnuniyeti ve Öz Güven Ölçeklerinden Elde Edilen Puanların Betimsel İstatistikleri

Değişkenler	n	$\bar{x}$	SS.	Min.	Max.
Genel Beden Memnuniyeti	772	4,09	,73	1,00	5,00
Beden İmajına Yatırım	772	3,82	,99	1,00	5,00
İç Öz Güven	772	4,03	,63	1,35	5,00
Dış Öz Güven	772	3,97	,63	1,56	5,00

Tablo 4.5’de katılımcıların genel beden memnuniyeti skorunun  $4,09 \pm ,73$ , beden imajına yatırım skorunun  $3,82 \pm ,99$ , iç öz güven skorunun  $4,03 \pm ,63$  ve dış öz güven skorunun  $3,97 \pm ,63$  olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 4.6.** Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Beden Memnuniyeti ve Öz Güven Düzeyine İlişkin İstatistiksel Dağılım Değerleri

Değişkenler	Spor Yapma Durumu	n	$\bar{x}$	SS.	t	p
Genel Beden Memnuniyeti	Evet	424	4,19	,73	4,111	<b>,000*</b>
	Hayır	348	3,97	,73		
Beden İmajına Yatırım	Evet	424	3,84	1,05	,515	,607
	Hayır	348	3,80	,93		
İç Öz Güven	Evet	424	4,14	,61	5,423	<b>,000*</b>
	Hayır	348	3,90	,62		
Dış Öz Güven	Evet	424	4,07	,62	4,955	<b>,000*</b>
	Hayır	348	3,85	,63		

\* $p < ,05$

Tablo 4.6’da araştırmaya katılan öğrencilerin spor yapma durumları ile beden memnuniyeti ve öz güven alt boyutlarına ilişkin analiz sonuçları incelendiğinde, genel beden memnuniyeti, iç öz güven ve dış öz güven alt boyutlarında spor yapan ve yapmayan öğrenciler arasında spor yapan öğrenciler lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ( $p < ,05$ ). Beden imajına yatırım alt boyutunda ise istatistiksel olarak herhangi anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ( $p > ,05$ ).



**Tablo 4.7.** Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Beden Memnuniyeti ve Öz Güven Düzeyine İlişkin İstatistiksel Dağılım Değerleri

		Değişkenler	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	SS.	t	p
Spor Yapma Durumu	Evet	Genel Beden Memnuniyeti	Kadın	165	4,24	,67	1,252	,211
			Erkek	259	4,15	,77		
		Beden İmajına Yatırım	Kadın	165	4,00	1,01	2,572	<b>,010*</b>
			Erkek	259	3,73	1,07		
		İç Öz Güven	Kadın	165	4,13	,58	-,179	,858
			Erkek	259	4,14	,63		
	Dış Öz Güven	Kadın	165	4,09	,59	,430	,668	
		Erkek	259	4,06	,64			
	Hayır	Genel Beden Memnuniyeti	Kadın	240	4,01	,71	1,505	,133
			Erkek	108	3,88	,77		
		Beden İmajına Yatırım	Kadın	240	3,80	,92	,097	,923
			Erkek	108	3,79	,95		
İç Öz Güven		Kadın	240	3,88	,62	-,632	,528	
		Erkek	108	3,93	,63			
Dış Öz Güven	Kadın	240	3,85	,64	,000	1,000		
	Erkek	108	3,85	,61				

\*p&lt;,05

Tablo 4.7’de spor yapan ve yapmayan öğrencilerin cinsiyet değişkeni ile beden memnuniyeti ve öz güven alt boyutlarına ilişkin analiz sonuçları incelendiğinde, spor yapan öğrencilerin cinsiyet değişkeni ile beden imajına yatırım alt boyutunda kadınlar lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu gözlenmiştir ( $p<,05$ ). Spor yapan öğrencilerde diğer alt boyutlarda istatistiksel olarak herhangi bir farklılık tespit edilmemiştir ( $p>,05$ ). Spor yapmayan öğrencilerde ise cinsiyet değişkeni ile beden memnuniyeti ve öz güven alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı gözlenmiştir ( $p>,05$ ).

**Tablo 4.8.** Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Yaş Değişkenine Göre Beden Memnuniyeti ve Öz Güven Düzeyine İlişkin İstatistiksel Dağılım Değerleri

	Değişkenler	Yaş	n	$\bar{x}$	SS.	F	p	Post Hoc (Tukey)	
Spor Yapma Durumu	Evet	Genel Beden Memnuniyeti	18-20 <sup>A</sup>	133	4,03	,82	4,491	<b>,012*</b>	A-B,C
			21-23 <sup>B</sup>	210	4,25	,70			
			24 ve üstü <sup>C</sup>	81	4,28	,63			
		Beden İmajına Yatırım	18-20 <sup>A</sup>	133	3,74	1,06	,794	,453	-
			21-23 <sup>B</sup>	210	3,88	1,03			
			24 ve üstü <sup>C</sup>	81	3,88	1,11			
	İç Öz Güven	18-20 <sup>A</sup>	133	3,97	,69	7,818	<b>,000*</b>	A-B,C	
		21-23 <sup>B</sup>	210	4,21	,57				
		24 ve üstü <sup>C</sup>	81	4,22	,52				
	Dış Öz Güven	18-20 <sup>A</sup>	133	3,90	,67	7,806	<b>,000*</b>	A-B,C	
		21-23 <sup>B</sup>	210	4,14	,58				
		24 ve üstü <sup>C</sup>	81	4,18	,57				
Hayır	Genel Beden Memnuniyeti	18-20 <sup>A</sup>	129	3,90	,73	1,055	,349	-	
		21-23 <sup>B</sup>	163	4,02	,73				
		24 ve üstü <sup>C</sup>	56	3,99	,72				
	Beden İmajına Yatırım	18-20 <sup>A</sup>	129	3,73	,90	,815	,443	-	
		21-23 <sup>B</sup>	163	3,81	,93				
		24 ve üstü <sup>C</sup>	56	3,92	,97				
	İç Öz Güven	18-20 <sup>A</sup>	129	3,84	,64	1,450	,236	-	
		21-23 <sup>B</sup>	163	3,90	,60				
		24 ve üstü <sup>C</sup>	56	4,01	,63				
	Dış Öz Güven	18-20 <sup>A</sup>	129	3,82	,63	1,964	,143	-	
		21-23 <sup>B</sup>	163	3,83	,62				
		24 ve üstü <sup>C</sup>	56	4,00	,62				

\*p<,05

Tablo 4.8’de spor yapan ve yapmayan öğrencilerin yaş değişkeni ile beden memnuniyeti ve öz güven alt boyutlarına ilişkin analiz sonuçları incelendiğinde, spor yapan öğrencilerin yaş değişkeni ile genel beden memnuniyeti, iç özgüven ve dış öz güven alt boyutlarında 18-20 yaş arasında olan öğrenciler ile 21-23 yaş ve 24 yaş ve üstünde olanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu gözlenmiştir ( $p<,05$ ). Spor yapan öğrencilerde beden imajına yatırım alt boyutunda istatistiksel olarak herhangi bir farklılık tespit edilmemiştir ( $p>,05$ ). Spor yapmayan öğrencilerde ise cinsiyet değişkeni ile beden memnuniyeti ve öz güven alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı gözlenmiştir ( $p>,05$ )

**Tablo 4.9.** Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Öğrenim Gördükleri Fakülte/MYO Değişkenine Göre Beden Memnuniyeti ve Öz Güven Düzeyine İlişkin İstatistiksel Dağılım Değerleri

		Değişkenler	Fakülte/MYO	n	$\bar{x}$	SS.	F	p	Post Hoc (Tukey)
Spor Yapma Durumu	Evet	Genel Beden Memnuniyeti	Fen Edebiyat Fak <sup>A</sup>	103	4,26	,67	3,582	,002*	A-B,F
			İktisadi İdari Bil. Fak <sup>B</sup>	50	3,91	,91			
			Spor Bilimleri Fak <sup>C</sup>	114	4,35	,61			
			Ziraat Fak <sup>D</sup>	51	4,26	,56			
			Sağlık Hiz. MYO <sup>E</sup>	31	4,14	,51			
			Teknik Bil. MYO <sup>F</sup>	36	3,94	,85			
			Sosyal Bil. MYO <sup>G</sup>	39	4,02	1,02			
		Beden İmajına Yatırım	Fen Edebiyat Fak <sup>A</sup>	103	3,95	1,05	1,413	,208	-
			İktisadi İdari Bil. Fak <sup>B</sup>	50	3,71	1,14			
			Spor Bilimleri Fak <sup>C</sup>	114	3,87	1,05			
			Ziraat Fak <sup>D</sup>	51	4,00	,88			
			Sağlık Hiz. MYO <sup>E</sup>	31	3,84	,97			
			Teknik Bil. MYO <sup>F</sup>	36	3,46	1,15			
			Sosyal Bil. MYO <sup>G</sup>	39	3,72	1,14			
	İç Öz Güven	Fen Edebiyat Fak <sup>A</sup>	103	4,08	,53	2,881	,009*	A-F	
		İktisadi İdari Bil. Fak <sup>B</sup>	50	4,06	,71				
		Spor Bilimleri Fak <sup>C</sup>	114	4,28	,57				
		Ziraat Fak <sup>D</sup>	51	4,21	,56				
		Sağlık Hiz. MYO <sup>E</sup>	31	4,13	,54				
		Teknik Bil. MYO <sup>F</sup>	36	3,85	,81				
		Sosyal Bil. MYO <sup>G</sup>	39	4,18	,59				
	Dış Öz Güven	Fen Edebiyat Fak <sup>A</sup>	103	4,07	,57	1,232	,289	-	
		İktisadi İdari Bil. Fak <sup>B</sup>	50	4,07	,66				
		Spor Bilimleri Fak <sup>C</sup>	114	4,14	,64				
		Ziraat Fak <sup>D</sup>	51	4,09	,58				
		Sağlık Hiz. MYO <sup>E</sup>	31	4,06	,49				
		Teknik Bil. MYO <sup>F</sup>	36	3,82	,76				
		Sosyal Bil. MYO <sup>G</sup>	39	4,12	,59				
Hayır	Genel Beden Memnuniyeti	Fen Edebiyat Fak <sup>A</sup>	99	4,01	,72	,727	,628	-	
		İktisadi İdari Bil. Fak <sup>B</sup>	75	3,89	,75				
		Spor Bilimleri Fak <sup>C</sup>	33	3,99	,65				
		Ziraat Fak <sup>D</sup>	43	3,85	,68				
		Sağlık Hiz. MYO <sup>E</sup>	40	3,93	,66				
		Teknik Bil. MYO <sup>F</sup>	30	4,14	,73				
		Sosyal Bil. MYO <sup>G</sup>	28	4,06	,92				
	Beden İmajına Yatırım	Fen Edebiyat Fak <sup>A</sup>	99	3,82	,95	,779	,587	-	
		İktisadi İdari Bil. Fak <sup>B</sup>	75	3,86	,86				
		Spor Bilimleri Fak <sup>C</sup>	33	3,71	1,07				
		Ziraat Fak <sup>D</sup>	43	3,65	,86				
		Sağlık Hiz. MYO <sup>E</sup>	40	3,64	,89				
		Teknik Bil. MYO <sup>F</sup>	30	3,98	,90				
		Sosyal Bil. MYO <sup>G</sup>	28	3,93	1,04				
İç Öz Güven	Fen Edebiyat Fak <sup>A</sup>	99	3,91	,57	1,726	,114	-		
	İktisadi İdari Bil. Fak <sup>B</sup>	75	3,79	,73					
	Spor Bilimleri Fak <sup>C</sup>	33	3,83	,54					
	Ziraat Fak <sup>D</sup>	43	3,86	,60					
	Sağlık Hiz. MYO <sup>E</sup>	40	3,83	,68					
	Teknik Bil. MYO <sup>F</sup>	30	4,12	,53					
	Sosyal Bil. MYO <sup>G</sup>	28	4,11	,55					
Dış Öz Güven	Fen Edebiyat Fak <sup>A</sup>	99	3,91	,56	2,119	,051	-		
	İktisadi İdari Bil. Fak <sup>B</sup>	75	3,73	,72					
	Spor Bilimleri Fak <sup>C</sup>	33	3,83	,62					
	Ziraat Fak <sup>D</sup>	43	3,80	,61					
	Sağlık Hiz. MYO <sup>E</sup>	40	3,71	,64					
	Teknik Bil. MYO <sup>F</sup>	30	4,08	,51					
	Sosyal Bil. MYO <sup>G</sup>	28	4,03	,63					

\*p&lt;,05

Tablo 4.9’da spor yapan ve yapmayan öğrencilerin öğrenim gördükleri Fakülte/MYO ile beden memnuniyeti ve öz güven alt boyutlarına ilişkin analiz sonuçları incelendiğinde, spor yapan öğrencilerin öğrenim gördükleri Fakülte/MYO değişkeni ile genel beden memnuniyeti ve iç öz güven alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir ( $p < ,05$ ). Bu farklılığın genel beden memnuniyetinde Fen Edebiyat Fakültesi’nde okuyan öğrenciler İktisadi İdari Bilimler Fakültesi ve Teknik Bilimler MYO’da okuyan öğrenciler arasında olduğu görülürken, iç özgüven alt boyutunda ise Fen Edebiyat Fakültesi’nde okuyan öğrenciler ile Teknik Bilimler MYO’da okuyan öğrenciler arasında olduğu görülmüştür. Spor yapan öğrencilerde beden imajına yatırım ve dış öz güven alt boyutlarında istatistiksel olarak herhangi bir farklılık tespit edilmemiştir ( $p > ,05$ ). Spor yapmayan öğrencilerde ise cinsiyet değişkeni ile beden memnuniyeti ve öz güven alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı gözlenmiştir ( $p > ,05$ ).

**Tablo 4.10.** Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Öğrenim Gördüğü Sınıf Değişkenine Göre Beden Memnuniyeti ve Öz Güven Düzeyine İlişkin İstatistiksel Dağılım Değerleri

		Değişkenler	Sınıf	n	$\bar{x}$	SS.	F	p	Post Hoc (Tukey)
Spor Yapma Durumu	Evet	Genel Beden Memnuniyeti	1 <sup>A</sup>	143	4,09	,80	4,653	,003*	D-A,B
			2 <sup>B</sup>	109	4,07	,75			
			3 <sup>C</sup>	83	4,28	,70			
			4 <sup>D</sup>	89	4,39	,58			
		Beden İmajına Yatırım	1 <sup>A</sup>	143	3,90	1,01	,877	,453	-
			2 <sup>B</sup>	109	3,70	1,08			
			3 <sup>C</sup>	83	3,86	1,02			
			4 <sup>D</sup>	89	3,89	1,11			
		İç Öz Güven	1 <sup>A</sup>	143	4,06	,65	5,070	,002*	D-A,B
			2 <sup>B</sup>	109	4,08	,64			
			3 <sup>C</sup>	83	4,13	,51			
			4 <sup>D</sup>	89	4,35	,53			
	Dış Öz Güven	1 <sup>A</sup>	143	4,03	,66	4,079	,007*	D-A,B,C	
		2 <sup>B</sup>	109	4,03	,61				
		3 <sup>C</sup>	83	4,00	,58				
		4 <sup>D</sup>	89	4,28	,55				
	Hayır	Genel Beden Memnuniyeti	1 <sup>A</sup>	148	3,94	,76	,165	,920	-
			2 <sup>B</sup>	108	3,97	,78			
			3 <sup>C</sup>	46	4,03	,47			
			4 <sup>D</sup>	46	3,98	,72			
Beden İmajına Yatırım		1 <sup>A</sup>	148	3,83	,87	,291	,832	-	
		2 <sup>B</sup>	108	3,73	1,05				
		3 <sup>C</sup>	46	3,85	,80				
		4 <sup>D</sup>	46	3,80	,92				
İç Öz Güven		1 <sup>A</sup>	148	3,90	,61	,645	,587	-	
		2 <sup>B</sup>	108	3,94	,63				
		3 <sup>C</sup>	46	3,78	,55				
		4 <sup>D</sup>	46	3,90	,71				
Dış Öz Güven		1 <sup>A</sup>	148	3,86	,62	,724	,538	-	
		2 <sup>B</sup>	108	3,88	,64				
		3 <sup>C</sup>	46	3,73	,66				
		4 <sup>D</sup>	46	3,89	,59				

\*p&lt;,05

Tablo 4.10’da spor yapan ve yapmayan öğrencilerin sınıf değişkeni ile beden memnuniyeti ve öz güven alt boyutlarına ilişkin analiz sonuçları incelendiğinde, spor yapan öğrencilerin sınıf değişkeni ile genel beden memnuniyeti, iç özgüven ve dış öz güven alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu saptanmıştır (p<,05). Bu farklılığın genel beden memnuniyetinde 4. sınıfta okuyan öğrenciler ile 1. ve 2. sınıfta okuyan öğrenciler arasında görülürken iç özgüven ve dış öz güven alt boyutlarında 4. sınıfta okuyan öğrenciler ile 1., 2. ve 3. sınıfta okuyan öğrenciler arasında olduğu tespit edilmiştir. Spor yapan öğrencilerde beden imajına yatırım alt boyutunda istatistiksel olarak herhangi bir farklılık tespit edilmemiştir (p>,05). Spor yapmayan öğrencilerde ise cinsiyet değişkeni ile beden memnuniyeti ve öz güven alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı gözlenmiştir (p>,05)

**Tablo 4.11.** Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Aylık Gelir Durumu Değişkenine Göre Beden Memnuniyeti ve Öz Güven Düzeyine İlişkin İstatistiksel Dağılım Değerleri

		Değişkenler	Aylık Gelir Durumu (TL)	n	$\bar{x}$	SS.	F	p
Spor Yapma Durumu	Evet	Genel Beden Memnuniyeti	5.000 ve altı	180	4,08	,80	1,954	,101
			5.001-8.000 arası	105	4,20	,72		
			8.001-11.000 arası	79	4,34	,67		
			11.001-14.000 arası	25	4,23	,53		
			14.001 ve üstü	35	4,29	,63		
		Beden İmajına Yatırım	5.000 ve altı	180	3,84	1,01	,915	,455
			5.001-8.000 arası	105	3,76	1,10		
			8.001-11.000 arası	79	4,01	1,07		
			11.001-14.000 arası	25	3,78	1,01		
			14.001 ve üstü	35	3,67	1,16		
	İç Öz Güven	5.000 ve altı	180	4,07	,67	1,717	,145	
		5.001-8.000 arası	105	4,12	,60			
		8.001-11.000 arası	79	4,22	,52			
		11.001-14.000 arası	25	4,20	,57			
		14.001 ve üstü	35	4,30	,45			
	Dış Öz Güven	5.000 ve altı	180	4,04	,67	,957	,431	
		5.001-8.000 arası	105	4,05	,64			
		8.001-11.000 arası	79	4,08	,55			
		11.001-14.000 arası	25	4,18	,50			
		14.001 ve üstü	35	4,24	,48			
Hayır	Genel Beden Memnuniyeti	5.000 ve altı	161	3,95	,73	,663	,618	
		5.001-8.000 arası	109	4,03	,63			
		8.001-11.000 arası	46	3,84	,88			
		11.001-14.000 arası	15	4,05	,83			
		14.001 ve üstü	17	4,02	,77			
	Beden İmajına Yatırım	5.000 ve altı	161	3,81	,92	,529	,715	
		5.001-8.000 arası	109	3,79	,87			
		8.001-11.000 arası	46	3,67	1,13			
		11.001-14.000 arası	15	4,07	,86			
		14.001 ve üstü	17	3,82	,88			
İç Öz Güven	5.000 ve altı	161	3,92	,66	,365	,833		
	5.001-8.000 arası	109	3,90	,58				
	8.001-11.000 arası	46	3,84	,58				
	11.001-14.000 arası	15	3,75	,60				
	14.001 ve üstü	17	3,92	,74				
Dış Öz Güven	5.000 ve altı	161	3,89	,64	,709	,586		
	5.001-8.000 arası	109	3,81	,65				
	8.001-11.000 arası	46	3,82	,53				
	11.001-14.000 arası	15	3,68	,57				
	14.001 ve üstü	17	3,97	,64				

\*p<,05

Tablo 4.11’de spor yapan ve yapmayan öğrencilerin aylık gelir durumu değişkeni ile beden memnuniyeti ve öz güven alt boyutlarına ilişkin analiz sonuçları incelendiğinde, spor yapan ve yapmayan öğrencilerin aylık gelir durumu değişkeni beden memnuniyeti ve öz güven alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ( $p>,05$ ).

**Tablo 4.12.** Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Beden Kütle İndeksi (BKİ) Değişkenine Göre Beden Memnuniyeti ve Öz Güven Düzeyine İlişkin İstatistiksel Dağılım Değerleri

		Değişkenler	BKİ	n	$\bar{x}$	SS.	F	p	Post Hoc (Tukey)
Spor Yapma Durumu	Evet	Genel Beden Memnuniyeti	Zayıf <sup>A</sup>	36	4,10	,75	,442	,723	-
			İdeal <sup>B</sup>	326	4,18	,76			
			Kilolu <sup>C</sup>	58	4,25	,58			
			Obez <sup>D</sup>	4	4,39	,43			
		Beden İmajına Yatırım	Zayıf <sup>A</sup>	36	3,85	1,05	,451	,717	-
			İdeal <sup>B</sup>	326	3,81	1,06			
			Kilolu <sup>C</sup>	58	3,94	1,05			
			Obez <sup>D</sup>	4	4,25	1,19			
		İç Öz Güven	Zayıf <sup>A</sup>	36	4,19	,60	4,116	,007*	B-C
			İdeal <sup>B</sup>	326	4,09	,62			
			Kilolu <sup>C</sup>	58	4,36	,51			
			Obez <sup>D</sup>	4	4,57	,13			
	Dış Öz Güven	Zayıf <sup>A</sup>	36	3,98	,60	3,387	,018*	B-C	
		İdeal <sup>B</sup>	326	4,04	,64				
		Kilolu <sup>C</sup>	58	4,31	,45				
		Obez <sup>D</sup>	4	4,17	,60				
	Hayır	Genel Beden Memnuniyeti	Zayıf <sup>A</sup>	36	3,98	,74	1,612	,186	-
			İdeal <sup>B</sup>	274	3,99	,74			
			Kilolu <sup>C</sup>	32	3,89	,57			
			Obez <sup>D</sup>	6	3,36	,76			
Beden İmajına Yatırım		Zayıf <sup>A</sup>	36	3,88	,84	,687	,592	-	
		İdeal <sup>B</sup>	274	3,81	,96				
		Kilolu <sup>C</sup>	32	3,67	,73				
		Obez <sup>D</sup>	6	3,42	,58				
İç Öz Güven		Zayıf <sup>A</sup>	36	3,81	,72	1,215	,304	-	
		İdeal <sup>B</sup>	274	3,90	,62				
		Kilolu <sup>C</sup>	32	4,05	,54				
		Obez <sup>D</sup>	6	3,64	,41				
Dış Öz Güven	Zayıf <sup>A</sup>	36	3,79	,67	,984	,401	-		
	İdeal <sup>B</sup>	274	3,85	,64					
	Kilolu <sup>C</sup>	32	4,00	,52					
	Obez <sup>D</sup>	6	3,63	,25					

\*p&lt;,05

Tablo 4.12’de spor yapan ve yapmayan öğrencilerin beden kütle indeksi değişkeni ile beden memnuniyeti ve öz güven alt boyutlarına ilişkin analiz sonuçları incelendiğinde, spor yapan öğrencilerin beden kütle indeksi değişkeni ile genel beden memnuniyeti ve beden imajına yatırım alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmezken ( $p>,05$ ), iç özgüven ve dış öz güven alt boyutlarında ideal ve kilolu düzeyde olanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir ( $p<,05$ ). Spor yapmayan öğrencilerde ise cinsiyet değişkeni ile beden memnuniyeti ve öz güven alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı gözlenmiştir ( $p>,05$ ).

**Tablo 4.13.** Beden Memnuniyeti ve Öz Güven Düzeyine İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler		1	2	3	4
Genel Beden Memnuniyeti (1)	<b>r</b>	1			
	<b>p</b>				
Beden İmajına Yatırım (2)	<b>r</b>	,606**	1		
	<b>p</b>	,000			
İç Öz Güven (3)	<b>r</b>	,502**	,297**	1	
	<b>p</b>	,000	,000		
Dış Öz Güven (4)	<b>r</b>	,432**	,241**	,829**	1
	<b>p</b>	,000	,000	,000	

n=772; \*\*p<,01

Tablo 4.13’de korelasyon analizi sonuçları incelendiğinde, genel beden memnuniyeti alt boyutu ile iç öz güven ve dış öz güven alt boyutları arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir ( $p<0,01$ ). Beden imajına yatırım alt boyutu ile iç öz güven ve dış öz güven alt boyutları arasında ise pozitif yönlü düşük düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir ( $p<0,01$ ).



## 5. TARTIŞMA

Bu çalışmada, Bingöl Üniversitesinde okuyan üniversite öğrencilerinin spor yapma durumu, cinsiyet, yaş, öğrenim görülen fakülte/meslek yüksekokulu, sınıf, aylık gelir durumu ve beden kütle indeksi değişkenlerine göre Beden memnuniyetleri ve Özgüven düzeyleri arasında ilişki olup olmadığı ele alınmaya çalışılmıştır.

Elde edilen analiz sonucuna göre, spor yapma değişkeni incelendiğinde spor yapan ve yapmayan öğrenciler arasında spor yapan öğrenciler lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmüştür. Bu farklılığın temel sebebi olarak spor yapanlarda özgüven, kendi ile barışık olma, sosyalleşme ve birlikte hareket edebilme duygusunun gelişmesine katkı sağladığını söyleyebiliriz. Çalışmamız ile benzer şekilde Hacıoğlu (2017), de yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin aktif bir şekilde spor yapmanın hem beden memnuniyeti hem özgüven duygusu üzerinde etkisinin olduğu sonucuna ulaşmıştır. Çalışmada spor yapan öğrencilerin beden memnuniyet düzeylerinin spor yapmayan öğrencilere göre anlamlı farklılıkların olduğu belirlenmiştir. Bunun sebebi olarak spor yapmak öğrencilerin sosyalleşmesini sağlayarak iletişimdeki engelleri ortadan kaldırıp öğrencilerin özgüven duygusunu geliştiğini söylenebilir. Diğer taraftan Kök (2005) de yaptığı çalışmada sporla iç içe olan öğrencilerin fiziksel olarak değişikliklere sahip olmasında beden memnuniyetlerine de olumlu etkisi olduğu gözlemlenmiştir. Bu görüşü destekleyecek nitelikte benzer araştırmalar bulunmaktadır. Demir'in (2019) yapmış olduğu araştırmada kişilerin egzersiz yapma durumları ile bedensel algı ve özgüven düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında sporla uğraşan bireylerin uğraşmayanlara göre benlik saygısının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu çalışmalar elde edilen bulguları desteklemektedir. Spor yapan öğrencilerin yapmayanlara göre daha yüksek özgüven duygusu ve beden memnuniyetine sahip oldukları görülmektedir. Bunun nedenleri arasında düzenli olarak spor yapmanın bireyi fiziksel ve ruhsal olarak iyi hissettirmesi ve kişiye kendi bedeninden hoşnut olma olgusu kazandırdığı düşünülmektedir.

Cinsiyet değişkeni bulguları incelendiğinde, beden memnuniyeti ve özgüven alt boyutuna ilişkin analiz sonuçlarına göre spor yapan kadın öğrencilerin beden memnuniyetleri ve özgüven düzeylerinin yüksek olduğu gözlenmiştir. Aktif spor yapan öğrencilerde diğer

alt boyutlarda herhangi bir farklılık tespit edilmemiştir. Alan yazında çalışma sonucuyla örtüşen araştırmalar mevcuttur. Robbinson ve Ferraro (2004), yaptıkları çalışmada egzersiz yapan ve yapmayan bayanların vücudundan hoşnut olup olmadıklarını belirlemek amacıyla vücut memnuniyetsizlik ölçeği uygulamış ve egzersiz yapmayan bayanların yapanlara göre daha fazla memnuniyetsizlikleri olduğunu belirlemişlerdir. Elavsky ve ark. (2007), spor ve sporun etkilerini araştırmak amacıyla yaptıkları çalışmada, sporda aktif olmayan sedanter kadınlar ile, yürüyüş yapan ve yoga yapan çalışma grubu ile karşılaştırmışlardır. Kadınlarda egzersiz programlarının fiziksel özsaygıyı geliştirdiği düşünülmektedir. Bu araştırma sonucu ile çalışmamızın benzer olduğu görülmektedir. Utku ve ark. (2006), yaptıkları çalışmada kadınların beden imgesi ve öz-yeterlik inançlarına etkisini incelemiş ve kadınların beden imgelerini çoğunlukla estetik olarak değerlendirdikleri ve hastalıktan korkmaları ile ilgili olduğu ve algılarında bu yönde bir fark oluşturduğu sonucuna ulaşmışlardır. Gökkaya ve ark. (2020), sosyal medya bağımlılığının beden memnuniyeti ve sosyal onay ihtiyacı ile ilişkisini incelemek amacıyla 18-60 yaşları arasında bulunan bireylerle yaptıkları araştırmada, erkeklerin bedenlerinden duydukları memnuniyetin kadınlardan daha düşük olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Başterzi (2003); Göksan (2007), yaptıkları çalışmada erkeklerin beden algısı daha yüksek bulunmuştur. Kadınların ise bedenleri ile uğraşmalarının daha yüksek oluşu, ideal beden baskısını daha fazla hissetmeleri nedeniyle beden algısının azalmasına neden olduğu düşünülmektedir. Kadınların üzerindeki ideal beden imgesi baskısı artan bir şekilde daha fazla hissetmektedir. Bu çalışma sonucu elde ettiğimiz bulgularla örtüşmemektedir.

Abakay ve ark. (2017), gerçekleştirdikleri çalışmada Üniversite öğrencilerinin beden algısı ve saldırganlık düzeyleri üzerine çalışmışlardır. Erkek öğrencilerinin beden memnuniyet düzeylerinin kız öğrencilerine göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan araştırmaların sonuçları araştırmamızın sonucunu desteklememektedir. Bir diğer araştırmada, Yaylacı (2019), Sportif faaliyetlerin 13-14 yaşındaki bireylerin özgüven düzeylerine etkisi üzerine yaptığı araştırmada sportif faaliyetlerde bulunan bireylerde cinsiyet değişkenine göre katılımcıların öz güvenleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Yaş değişkeni bulguları incelendiğinde, beden memnuniyeti ve öz güven alt boyutuna ilişkin analiz sonuçlarına göre spor yapan öğrencilerin 18-20 yaş arasında olan öğrenciler ile 21-23 yaş ve 24 yaş ve üstünde olanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Yaş oranı arttıkça bedensel memnuniyet düzeyinin ve öz güven artması spor yapan öğrencilerinin fiziksel görünüş ile benlik algısı arasında doğru orantılı bir paralellik olduğunu söyleyebiliriz. Sosyal hayat içinde daha fazla yer alma durumu bu anlayışı desteklediğini düşünmekteyiz. Spor yapan öğrencilerde beden imajına yatırım alt boyutunda istatistiksel olarak herhangi bir farklılığa rastlanılmamıştır. Alan yazın incelendiğinde elde edilen bulgularla paralel sonuçlar olduğu görülmektedir. Uğur (1996), yaptığı çalışmada beden algısının yaşlara göre farklılık gösterdiği bulunmuştur. Sporun bireyin fiziksel ve ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkileri ve önemi bilinmektedir. Bundan dolayı spor yapan bireyin yaş değişse de bedenini olumlu aldığı düşünülmektedir. Başka bir çalışmada, Aktaş ve Erhan (2015), Erzurum ili ele alınarak yapılan benlik saygısı araştırmasında ise yaş arttıkça benlik saygısı düzeyinin de yükseldiği görülmüştür. Saygılı ve ark. (2015), yapmış oldukları çalışmada benlik saygısı ve yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlamışlardır. Karademir ve ark. (2010), yaptıkları araştırma sonucunda bizim çalışmamızın sonucunun aksine benlik saygısı ve yaş grubu arasında anlamlı bir fark tespit etmişlerdir. Ergün (1996), sporcuların yaş grupları ile atılganlık düzeyi ve beden algısı incelendiğinde, sporcuların beden algılarının yaşlara göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu çalışma bizim çalışmamızla paralellik gösterirken, diğer bir çalışmada ise Öngören (2011), yılında yapmış olduğu çalışmada, yaş değişkeninin beden algısı ile ilişkisi olmadığını tespit etmiştir. Karagöz ve Karagün (2015), Profesyonel sporcuların beden imajı üzerine yapılan bir diğer çalışmada da, yaş değişkeni ile beden imajı arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Aktaş ve ark. (2010), yapmış olduğu çalışmada insanların bedenlerinden memnun olma seviyelerinin yaşa göre farklılık göstermediğini belirtmiştir. Araştırma bulguları ile literatürdeki araştırmalar karşılaştırıldığında sonuçların genel olarak paralellik gösterdiği görülmektedir. Sporun insanlar üzerinde birçok olumlu etkisinin olduğu bilinmektedir. Sporun insanların beden memnuniyeti düzeylerini de arttırdığı görülmektedir. Bunun yanında farklı literatür çalışmalarında yaş değişkenine göre anlamlı bir fark olmaması sonucu ise, yaş kategorilerinin birbirine yakın olması ile açıklanabilir. Bu yaş grubuna sınıf düzeyi açısından baktığımız zaman büyük bir çoğunluğu üniversite son sınıf düzeyinde olduğu değerlendirilmiştir. Bunda üniversitede

zaman içerisinde alınan eğitimin vermiş olduğu tecrübenin yanında, üretme isteği, motivasyon ve öz güven düşüncesinin etkili olduğu düşünülmektedir.

Öğrenim gördükleri Fakülte/MYO değişkeni bulguları incelendiğinde, beden memnuniyeti ve öz güven alt boyutuna ilişkin analiz sonuçlarına göre genel beden memnuniyeti ve iç öz güven alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Bu farklılığın genel beden memnuniyetinde Fen Edebiyat Fakültesi'nde okuyan öğrenciler İktisadi İdari Bilimler Fakültesi ve Teknik Bilimler MYO'da okuyan öğrenciler arasında olduğu görülürken, iç özgüven alt boyutunda ise Fen Edebiyat Fakültesi'nde okuyan öğrenciler ile Teknik Bilimler MYO'da okuyan öğrenciler arasında olduğu görülmüştür. Spor yapan öğrencilerde beden imajına yatırım ve dış öz güven alt boyutlarında istatistiksel olarak herhangi bir farklılık tespit edilmemiştir.

Baştuğ (2008), Üniversite öğrencilerinde beden-benlik algısı ile ruh sağlığı arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada, çeşitli fakülte öğrencileri ile, beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin bedenlerini algılama düzeyleri karşılaştırılmış ve beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin beden algılama değerlerinin diğer fakülte öğrencilerine göre daha yüksek olduğu, fiziksel aktiviteye katılanların katılmayanlardan daha fazla bedenlerinden hoşnut oldukları sonucuna ulaşmıştır.

Varol (2007), yaptığı çalışmada beden eğitimi öğretmenliği bölümünde okuyan örneklem grubunun genel öz yeterlilik düzeylerinin yüksek olduğunu saptamıştır. Bilindiği üzere beden eğitimi ve spor yüksekokulları özel yetenek sınavı ile öğrenci almaktadır. Dolayısıyla bu bölüme yerleşen öğrenciler çoğunlukla aktif olarak spor yapan veya öncesinde de belli bir düzey spor faaliyetinin içinde olan bireylerdir. Bu nedenle hem okudukları bölüm açısından hem de spor yaparak kendilerine güvenmeleri açısından özgüvenleri yüksek ve kendilerini diğer bölümlerde okuyan öğrencilere kıyasla daha yeterli hissettikleri düşünülmektedir.

Sınıf değişkeni bulguları incelendiğinde, beden memnuniyeti ve öz güven alt boyutlarına ilişkin analiz sonuçlarına göre spor yapan öğrencilerin sınıf değişkeni ile genel beden memnuniyeti, iç özgüven ve dış öz güven alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Bu farklılığın genel beden memnuniyetinde 4. sınıfta okuyan öğrenciler ile 1. ve 2. sınıfta okuyan öğrenciler arasında görülürken iç özgüven ve dış öz

güven alt boyutlarında 4. sınıfta okuyan öğrenciler ile 1., 2. ve 3. sınıfta okuyan öğrenciler arasında olduğu tespit edilmiştir. Spor yapan öğrencilerde beden imajına yatırım alt boyutunda istatistiksel olarak herhangi bir farklılık tespit edilmemiştir.

Çam ve ark. (2000), yapmış oldukları çalışmada sınıf düzeyi arttıkça katılımcıların benlik saygısı düzeylerinin de yükseldiğini tespit etmişlerdir. Lise öğrencilerinde yapılan araştırma sonuçları da öğrencilerin sınıf düzeyleri yükseldikçe benlik saygısı düzeylerinin de yükseldiğini göstermektedir.

Saygılı ve ark. (2015), yapmış oldukları çalışmada çalışmaya katılan öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin eğitim durumları değişkenine göre anlamlı olarak farklı olduğunu tespit etmişlerdir. Katılımcıların eğitim seviyesi arttıkça benlik saygısı seviyesinin de arttığını sonucuna ulaşmışlardır. Aktaş ve ark. (2010), karma eğitim veren 10 farklı okulun 7, 8, 9 ve 10. sınıflarında öğrenim gören ergenlerde; ebeveyn, akran gibi sosyal çevrenin ergenlerin beden imajları üzerindeki etkilerini inceledikleri çalışmada, sosyal çevrenin ergenlerin beden memnuniyeti üzerine etkilerinin sınıf düzeyi açısından bir farklılık gösterdiğini; yani tüm ergenlerin beden memnuniyeti, gıda takviyesi kullanımı ve hem kilo hem de kas oranını artırma stratejileri sınıf düzeyi arttıkça daha çok artma eğiliminde olduğu bulmuştur. Benzer şekilde (Güvenen 2017), sosyal medya ve kitle iletişim araçlarının lise öğrencilerinin beden algısı ve sosyal görünüş kaygısı üzerine etkisini belirlemek amacıyla yaptığı çalışmada 10. sınıf öğrencilerinin beden memnuniyet düzeylerinin diğer sınıflara göre daha düşük olduğunu bulmuştur.

Saylan (2020), göre beden algılarının ve memnuniyetlerinin anlamlı olarak daha yüksek olduğu gibi sonuçlarla beden memnuniyet düzeylerinin sınıf düzeyine göre farklılaştığını gösteren çalışmaların olduğunu göstermektedir. Beden memnuniyeti düzeyinin sınıf düzeyine göre farklılaştığını gösteren çalışmalar olsa da bu çalışmada farklılaşmanın olmadığını gösteren böyle bir sonuç elde edilmesinin olası nedenleri; araştırma katılımcısı lise öğrencilerinin aynı gelişim döneminde bulunmaları, buldukları çevrenin benzer olması, aile yapılarının benzerliği, sosyal medyadan takip ettikleri uygulama veya sayfaların benzerliği ve sosyal medya bağımlılıklarının düşük olması gibi nedenler olduğu düşünülmektedir.

Aylık gelir durumu bulguları incelendiğinde spor yapan ve yapmayan öğrencilerin aylık gelir durumu değişkeni ile beden memnuniyeti ve öz güven alt boyutlarına ilişkin analiz

sonuçlarına göre spor yapan ve yapmayan öğrencilerin aylık gelir durumu değişkeni beden memnuniyeti ve öz güven alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Alan yazın incelendiğinde yapılan çalışmayı destekler nitelikte çalışmalar olduğu görülmektedir. Özsoy ve ark. (1998), öğrenciler üzerinde yaptıkları çalışmada, ekonomik durum ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki olmadığını belirtmiştir. Balat ve Akman'ın (2004), lise öğrencileriyle yapmış oldukları çalışmalarında sosyoekonomik gelir değişkenine göre anlamlı bir fark tespit etmemişlerdir. Yapılan çalışmaya paralel olarak Yörükoğlu (1986), Can (1986), yaptıkları çalışmalarda ekonomik durumu iyi olan öğrencilerin benlik saygısı puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Kırkbir (2019), yapmış olduğu çalışmada fitness sporcularının benlik saygısı puanları sporcuların aylık gelir durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir. Elde edilen bulgular neticesinde, fitness sporcularının aylık olarak elde ettikleri gelirlerinin düzeyi arttıkça benlik saygısı düzeyleri de anlamlı oranda artış göstermektedir. Literatürde farklı sonuçların olması geçmişten günümüze kadar değişen kadın ve erkeklerin işe katılım oranının farklılaşması, kadınların iş hayatına geçmişe nazaran daha fazla dahil olmalarıdır. Bu durum ekonomik olarak özgür olmalarını sağlamış, bu durumun da benlik saygısı puanlarını yükseltmiş olabileceği düşünülmektedir.

Uslu (2019), yılında İstanbul'da yaptığı çalışmada geliri yetersiz olanlarla, orta düzeyde ve iyi durumda olanların beden memnuniyetleri arasında anlamlı farklılık saptanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre geliri iyi düzeyde olanların bedeni beğenme puan ortalaması, diğerlerinden daha yüksektir. Yorulmaz ve Kurutçu (2019) yaptıkları çalışmada vücut algısı ve sosyal görünüş algısı ilişkisini inceledikleri çalışmada araştırmaya katılan bireylerin vücut algısı puan ortalamaları gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Aylık gelir düzeyi arttıkça beden memnuniyetinin de arttığını görmekteyiz. Bunun anlamının ekonomik imkanı daha iyi olan katılımcıların günümüzde dayatılan, aksi ideal beden algısına uymayan ve neredeyse herkes tarafından kabul edilen güzellik standartlarına uymak ve kendi bedenini daha çok sevmek adına bir takım işlemler yaptırmış olabileceğini düşünmekteyiz.

Beden kitle indeksi bulguları incelendiğinde spor yapan ve yapmayan öğrencilerin beden kitle indeksi değişkeni ile genel beden memnuniyeti ve beden imajına yatırım alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. İç özgüven ve dış

öz güven alt boyutlarında ideal ve kilolu düzeyde olanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Van den Berg ve ark. (2007), ABD ve Avustralya'daki farklı etnik kökenleri ve farklı geçmişleri olan 19 yaş ortalamasına sahip toplam 2516 üniversite öğrencisi ile araştırma yapmışlardır. Araştırma sonucunda, beden karşılaştırmasının; benlik saygısı, depresif ruh hali gibi durumlara maruz kalma ve beden kitle indeksinin ile beden memnuniyetsizliği arasındaki ilişkilere kısmen veya tamamen aracılık ettiği bulunmuştur. Fang ve ark. (2022), Çin'de vücut kitle indeksi ile öznel iyi oluş arasındaki karşılıklı ilişkiyi araştırmak amacıyla yaptıkları boylamsal araştırmada, yaşları 13- 99 arasında değişen 18443 kişiye üç aşamalı bir ölçüm uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, beden kitle indeksi ve öznel iyi oluş arasında pozitif yönde ve karşılıklı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca boy, kilo, göğüs, bel ve kalçalardan duyulan memnuniyetsizlik düzeyinin, ideal beden kaygısı ile ilişkisi olmadığı ancak gelişmiş toplumların kilo alma kaygılarının daha çok o toplumda yaşayan bireylerin kültürel faktörleri ile ilişkili olabileceği belirtilmiştir. Sassaroli ve Ruggiero (2005), çalışmalarında stresli durumlarda mükemmeliyetçilik, düşük benlik saygısı, kaygı, beden kitle indeksi ve bozuk yeme davranışları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Önemli bir yazılı öncesi ve bu yazılının sonuçlarını alacakları gün ve sıradan bir okul gününde 145 kız öğrenciden ölçüm alınmıştır. Bu grupta yüksek düzeyde beden memnuniyetsizliği bulunmuştur Schwarz ve Brownell (2004), Obezitesi olan bireyler, beden kitle indeksi bakımından normal aralıkta olan bireylere göre daha yüksek beden memnuniyetsizliği göstermektedir. Çınar (2012), ise akademisyenlerle yaptığı çalışmada, BKİ ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı fark bulamamıştır. Bu çalışmada da sadece 'normal' beden kitle indeksine sahip öğrencilerin orta dereceli fiziksel aktivite düzeylerinde fark bulunmuştur. Literatürde farklı çalışma sonuçlarına ulaşılmasında temel sebeplerden birisi erkeklerin kaslı bir vücut yapısına ulaşma eğilimi, kadınların ise daha narin ve zarif bir görünme sahip olmak için spor yapma düşüncesini ön planda tuttıkları düşünülmektedir.

## 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencileri beden memnuniyeti ve özgüven açısından incelendiğinde spor yapan ve yapmayan öğrenciler arasında spor yapan öğrenciler lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmüştür. Spor yapan üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti ve öz güven düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

### 6.1. Öneriler

Yapılacak olan çalışmanın örneklem sayısının farklı illerden de ele alınması farklı araştırma için faydalı olabilir.

- Gençlerin spor yapma bağımlılığı ve davranışı kazanımı açısından güncel değerlendirilme yapma anlayışı kazandırılmalı.
- Farklı yaş grup yelpazesi genişletilerek 15-60 yaş spor yapan ve yapmayan kişilerin beden memnuniyeti ve öz güven düzeyleri araştırılabilir.
- Beden memnuniyeti ve öz güven düzeyleri kazanmaları için üniversite öğrencilerine yönelik düzenli fiziksel egzersiz programları yapılabilir.
- Beden memnuniyeti ve öz güven düzeylerini mevcut teknolojik gelişmelerin etkileme düzeyleri incelenebilir.
- Üniversite öğrenimini farklı ilde gören öğrencilerin dikkat etmesi gereken bir husus; fiziksel aktivite olmalıdır.
- Üniversite öğrencilerini spora teşvik etmek için kamu spotları, belediye ve sivil toplum kuruluşlarının teşvik çalışmaları yapmaları, bisiklet günleri düzenlemek, doğa yürüyüşleri yapmak, bilinçli spor faaliyetleri vb etkinlikler düzenlenebilir.
- Bu çalışmanın sadece Bingöl ilinde öğrenim gören öğrenciler ile sınırlı olduğu düşünüldüğünde, benzer bir çalışma farklı illerde daha geniş bir örneklem içine alınarak yapılabilir.



## KAYNAKLAR

- Abakay U, Alıncak F ve Ay S.** (2017). Üniversite öğrencilerinin beden algısı ve atılganlık düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, (9),12-18.
- Akça N ve Sunay H.** (2012). Özel spor merkezlerine üye olan bireylerin spora yönelme nedenleri ve beklentilerinin gerçekleşme düzeyleri. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, **11** (18), 1475-1777.
- Akgün N.** (1986). *Egzersiz Fizyolojisi*. Ege Yayınevi, İzmir, 175 s.
- Akgün N.** (1989). *Egzersiz Fizyolojisi*. 3. Baskı, Gökçe Ofset Matbaacılık, Ankara, 266 s.
- Akın A.** (2007). Öz Güven ölçeğinin geliştirilmesi ve psikometrik özellikleri. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, **7** (2), 165-175.
- Akkuş Z.** (2005). *İlköğretim 5. Sınıf Öğrencilerinin Sosyal Becerilerinin Özsaygı ve Denetim Odağı ile İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Bilim Dalı, Ankara, 133 s.
- Aksoy R, Bakış M ve Ünveren M.** (2012). *Spor Sosyolojisi*. Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları, Ankara, 119 s.
- Aktaş A, Aştı TA, Bakanoğlu E ve Çelebioğlu M.** (2010) Hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinin beden imgesi algısının belirlenmesi. *İ.Ü.F.N. Hemşirelik Dergisi*, **18** (2), 63-71.
- Aktaş İ ve Erhan E.** (2015) Spor yapan ve spor yapmayan bireylerin benlik saygısı ve risk alma düzeylerinin incelenmesi. *Sportif Bakış, Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, **2** (2), 40-51.
- Akyol P ve İmamoğlu O.** (2019). Sedanter kadınlarda pilates egzersizlerinin yaşam kalitesi üzerine etkisi. *Turkish Studies-social Sciences*, **14** (3), 237-247.
- Alemdağ S ve Öncü E.** (2015). Öğretmen adaylarının fiziksel aktiviteye katılım ve sosyal görünüş kaygılarının incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport (INT. JSCS)*, (3), 287-300.
- Allen AB and Leary MR.** (2010). Self-Compassion, stress and coping. *Social And Personality Psychology Compass*, **4** (2), 107-118.
- Altan A.** (2001). *Body Image Dissatisfaction, Self-esteem And Anxiety In Plastic Surgery Patients*. Yüksek Lisans Tezi, Boğaziçi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul, 109 s.
- Altıntaş A ve Aşçı FH.** (2005) Fitness uzmanlarının bedenlerine yönelik algıları. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, **3** (3) 101- 104.

**Altıntaş E.** (2015). *Kuramdan Uygulamaya Özgüven*. 1. Baskı, Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara, 240 s.

**Altıntaş A, Aşçi FH ve Özenir BT.** (2007). Benlik sunumunun cinsiyete ve egzersiz davranışı parametrelerine göre incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, **18** (2), 92-93.

**Altunay A.** (2004). Hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinin benlik kavramları. *Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 46-56.

**Aracı H.** (1999). *Okullarda Beden Eğitimi*. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 381 s.

**Armağan İ.** (1981). *Toplum Biliminin Temelleri*. Ege Yayınevi, İzmir, 250 s.

**Aslan E.** (1992). Benlik kavramı ve bireyin yaşamındaki etkileri. *Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, **4** (4), 7-15.

**Atı D.** (2008). İdeal beden imgesini oluşturan sosyal ve kurumsal faktörler ve bu idealin bireyler üzerindeki etkileri. *Journal of Faculty of Letters/Edebiyat Fakültesi Dergisi*, **25** (1), 19.

**Atkinson RL, Smith EE, Nolen-Hoeksema S, Fredrickson B, Bem DJ ve Maren S.** (2012). *Psikolojiye Giriş*. 14. Baskı, Arkadaş Yayınevi, İstanbul, 800 s.

**Avalos L, Tylka TL and Wood-Barcalow N.** (2005). The body appreciation scale. *Development and Psychometric Evaluation*, **2** (3), 285-297.

**Aydın M ve Vural GZ.** (2018). Üniversite öğrencilerinin beden imgelerinin yaşam niteliklerine etkisi. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, **4** (3), 111-121.

**Bağlar AE.** (2019). *Sporcu ve Sedanter Bireylerde Ayak Kütlesi e Kalça Ölçülerinin Denge Performansına Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Uşak Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Uşak, 118 s.

**Bakalım O ve Taşdelen A.** (2016). Beden memnuniyeti ölçeği: Türk kadın ve erkek üniversite öğrencilerinde faktör yapısı ve psikometrik özelliklerinin değerlendirilmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, **12** (1), 410-422.

**Balat GU ve Akman B.** (2004) Farklı sosyo-ekonomik düzeydeki lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, **14** (2), 175-183.

**Bandura A.** (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. W.H. Freeman/Times Books/ Henry Holt. & Co, 603 p.

**Bardone-Cone AM, Thompson, KA and Miller AJ.** (2020). The self and eating disorders. *Journal of personality*, **88** (1), 59-75.

**Başoğlu ST.** (2007). *Sınav Kaygısı ile Özgüven Arasındaki İlişkinin Erinlik Döneminde İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İnsan Bilimleri ve Felsefe Ana Bilim Dalı, İstanbul, 134 s.

**Başterzi AD, Tüzer V, Alagöz MŞ, Uysa AÇ ve Göka E.** (2003). Estetik cerrahi hastalarında yeme tutumu ve beden algısı. *Yeni Sempozyum*, **41** (1), 3-6.

**Baumann S.** (1994). *Uygulamalı Spor Psikolojisi* (Çev. Can İkizler, Ali Osman Özcan). Alfa Basın Yayın Dağıtım, İstanbul, 224 s.

**Baylan N.** (2008). *Pilates Egzersizinin Değişik Yaş Gruplarında Bazal Metabolizma ve Vücut Kompozisyonu Üzerine Etkisi*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul, 106 s.

**Bektaş DY.** (2004). Ergenlerde beden imgesi üzerine bir çalışma. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, **3** (22), 67-75.

**Ben-Zur H.** (2003). Happy adolescents, the link between subjective well-being, internal resources, and parental factors. *Journal Of Youth and Adolescence*, **32**, 67-79.

**Bilgin H.** (1996). *Baş ve Boyun Kanseri Nedeni ile Ameliyat Olan Hastalarda Ameliyat Öncesi ve Sonrası Beden İmajı, Benlik Saygısı, Depresyon Durumları ile Bakımda Hemşirelerin Karşılaştıkları Güçlüklerin Araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı, İstanbul, 101 s.

**Bilgin O.** (2011). *Ergenlerde Özgüven Düzeyinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Sakarya, 129 s.

**Bilgin O.** (2017). Ergenlerin özgüven düzeyi ile yaşam amacı ve diğerleriyle olumlu ilişkiler arasındaki ilişki. *Yaşadıkça Eğitim*, **31** (2), 55-66.

**Branden N.** (1969). *The Psychology of Self-Esteem: A New Concept Of Man's Psychological Nature*. Thriftbooks-Chicago, 242 p.

**Brownell KD and Wadden TA.** (2016). The heterogeneity of obesity: fitting treatments to individuals—republished article. *Behavior Therapy*, **47** (6), 950-965.

**Bulgu N.** (2013). Spora katılımı toplumsal fayda: Kazakistan Ahmet Yesevi Üniversitesi öğrencileri örneği. *Hacettepe Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları (HÜTAD)*, **18** (18), 25-45.

**Cakır S.** (2010). *Bilişsel-davranışçı Yaklaşımına Dayalı Olarak Hazırlanan Sosyal Kaygıyla Başa Çıkma Programının Lise Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Bursa, 145 s.

**Can G.** (1990). *Lise Öğrencilerinin Benlik Tasarımını Etkileyen Etmenler*. Anadolu Üniversitesi Yayınevi, Eskişehir, 115 s.

**Canbolat D.** (2018). *Öğretmenlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Benlik Saygısının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Konya, 50 s.

**Canpolat BI, Örsel S, Akdemir A ve Özbay MH.** (2003). Ergenlerin kendilik algısında beden imajının ve beden kitle indeksinin rolü. *3 P/Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi*, **11** (2), 143-154.

**Cash TF and Green GK.** (1986). Body weight and body image among college women: perception, ognition and affect. *Journal Of Personality Assessment*, **50** (2), 290-301.

**Cash TF and Fleming EC.** (2002). The impact of body image experiences: development of the body image quality of life inventory. *International Journal of eating disorders*, **31** (4), 455-460.

**Cash TF and Smolak L.** (2011). *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention. Historical and Contemporary Perspectives.* Guilford press, 490 p.

**Cash TF.** (2012). *Encyclopedia of Body İmage and Human Appearance.* Academic Press, 938 p.

**Ceylan A.** (2017). *Ergenlerde Mükemmeliyetçi Benlik Sunumunun Özgüven ile İlişkisi.* Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul, 90 s.

**Clark DM and Wells A.** (1995). *A cognitive model of social phobia.* In R. Heimberg, M Liebowitz, D.A Hope and F.R Schneirer, Eds. *Social phobia: diagnosis assesment and treatment*, Newyork; Guilford. 69-93 pp.

**Cuzzolaro M.** (2018). Body schema and body image: History and controversies. *Body image eating, and weight: A guide to assessment, treatment and prevention*, 1-24.

**Cüceloğlu D.** (2000). *İyi Düşün İyi Karar Ver.* Sistem Yayıncılık, Remzi Kitapevi, İstanbul, 225 s.

**Çakici D.** (2010). *Spor Lisesi ve Genel Lise 9. ve 10. Sınıf Öğrencilerinin Sosyal Yetkinlik Beklentisi ve Öz saygı Düzeylerinin İncelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Mersin, 80 s.

**Çakmakçı S.** (2001). *Okullarda Beden Eğitimi Dersi Faaliyetlerinin Öğrencilerin Sosyalleşmesine Etkileri.* Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kütahya, 134 s.

**Çalikuşu H ve Sürücü A.** (2020). Ergenlerde özgüven ile olumsuz otomatik düşünceler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ekev Akademi Dergisi*, **24** (83), 491-508.

**Çam O, Khorshid L ve Özsoy SA.** (2000). Bir hemşirelik yüksekokulundaki öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi. *Hemşirelikte Araştırma Dergisi*, **1** (8), 33-40.

**Çamlıyer H.** (1999). Türkiye’de spor yönetimi ve federasyonlar ve sorunları. *Türkiye Amatör Spor Kulüpleri Federasyonu Dergisi*, (89), 10-13.

**Çelen HN.** (2021). *Ergenlik ve Genç Yetişkinlik: Bir Dönüşüm Süreci.* İmge Kitapevi yayınları, İstanbul, 267 s.

**Çelik İ.** (2014). *Ortaokul Öğrencilerinin Özgüven Düzeyinin Bazı Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi. Afyonkarahisar Örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Türk Hava Kurumu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Ana Bilim Dalı, İşletme Bilim Dalı, Ankara, 135 s.

**Çetinkaya B, Gülaçtı F ve Çiftçi Z.** (2019). Lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, **10** (17), 905-907.

**Çetinkaya H.** (2004). *Beden İmgesi Beden Organlarından Memnuniyet, Benlik Saygısı, Yaşam Doyumu ve Sosyal Karşılaştırma Düzeyinin Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşması*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı, Mersin, 122 s.

**Çevik Z.** (2015). *Türkiye’de Yaşayan Yabancı Uyruklu Öğrenciler ile Türk Uyruklu Öğrencilerin Özgüven Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji ve Klinik Anabilim Dalı, İstanbul, 71 s.

**Çevikbaş M.** (2013). Matematik öğretmenlerinin yanlışa verdikleri dönütlerin öğrenci özgüvenleri üzerindeki etkilerinin incelenmesi. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, **36** (3), 523-555.

**Çınar S.** (2012). *Akademisyenlerin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale 18 Mart Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Çanakkale, 73 s.

**Çiftçi MC.** (2018). *Spora Katılım Motivasyonlarının Kişilik Özellikleriyle İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Bolu, 89 s.

**Çutuk ZA.** (2017). 5. Sınıf öğrencilerinin sosyal becerilerinin özsaygı ve denetim odağı ile ilişkisi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, **17** (2), 505-525.

**Daniş MZ, Yüce O, Büber Ö, Gülaç M ve Korkut O.** (2019). Üniversite öğrencilerinin negatif beden algısıyla içe kapanma yalnızlık durumunun analizi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, **12** (63), 1001.

**Davison TE and McCabe MP.** (2006). Adolescent body image and psychosocial functioning. *The Journal Of Social Psychology*, **146** (1), 15-30.

**Demarest J and Allen R.** (2000). Body image: Gender, ethnic and age differences. *The Journal Of Social Psychology*, **140** (4), 465-472.

**Demir K ve Duman S.** (2019). Bireylerin spor yapma durumlarıyla, benlik saygıları ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkisinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, **4**, 437-449.

**Demiralp M, Demiralp B, Sarıkoç G, İyigün EC, Açikel C ve Başbozkurt M.** (2015). Beden imgesinin yaşam niteliğine etkisi ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, **16** (1) 82-90.

**Diener E, Suh E, Lucas RE and Smith HL.** (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, **125** (2), 276.

**Diener E.** (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, **55** (1), 34.

**Diener E.** (2009). *The Science of Well-Being. The Collected Works of Ed Diener.* Springer Science & Business Media, New York, 270 p.

**Dinç B.** (2010). *Ergenlik Döneminde Beden İmgesinin Gelişimi Üzerine Aile, Akran ve Televizyonun Etkilerinin İncelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Anabilim Dalı, Ankara, 183 s.

**Dirik K.** (2016). *Ergenlerde Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Öz-güven Arasındaki İlişkilerin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hareket ve Antrenman Anabilim Dalı, İstanbul, 53 s.

**Dogan O.** (2004). *Spor Psikolojisi Ders Kitabı.* Cumhuriyet Üniversitesi Yayınları, Sivas, 162 s.

**Doğan O.** (2005). *Spor Psikolojisi.* 2. Baskı, Nobel Kitapevi, Adana, 161 s.

**Doğan T, Sapmaz F ve Totan T.** (2011). Beden imgesi baş etme stratejileri ölçeğinin türkçe uyarlaması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, **12** (2), 121-129.

**Dohnt H and Tiggemann M.** (2006). The contribution of peer and media influences to the development of body satisfaction and self-esteem in young girls: a prospective study. *Developmental Psychology*, **42** (5), 929.

**Efe M.** (2007). *14-16 Yaş Grubu Bireylerde Spor Çalışmalarının Sosyal Yetkinlik Beklentisi ve Atılganlık Üzerine Etkisi.* Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Bursa, 80 s.

**Elavsky S and McAuley E.** (2007). Exercise and self-esteem in menopausal women: a randomized controlled trial involving walking and yoga. *Am J Health Promot; Nov Dec*, **22** (2), 83-92.

**Eldeleklioğlu J.** (2004). Çocuklarda özgüven gelişimi. *Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, **24** (2), 111-121.

**Erciş S.** (2013). *Türkiyedeki Devlet ve Vakıf Üniversitelerinin Spor Müsabakalarındaki Verimliliklerinin Veri Zarflama Analizi ile Göreceli Olarak Değerlendirilmesi ve Karşılaştırılması.* Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Erzurum, 128 s.

**Erden N.** (2019). *Lise öğrencilerinin özgüven düzeyinin internet bağımlılığına etkisi üzerine bir araştırma.* Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, İstanbul, 99 s.

- Erdoğan E ve Göl S.** (2019). Spor Merkezlerindeki Sedanter Bireylerin Fiziksel Benlik Algı Düzeylerinin İncelenmesi. Oktay KIZAR ve Mustafa ALTINKÖK (Editörler), *Spor Bilimleri Alanında Araştırma Makaleleri*, Gece Akademi, İzmir, 404 s.
- Erdoğanlı Y ve Tunç Ü.** (2020). Vücut geliştirme egzersiz programı uygulayan bireylerde beden algısı ve benlik saygısı. *Spor Hekimliği Dergisi*, **55** (2), 079-085.
- Erenoğlu Son N.** (2014). Beden hakkında güncel tartışmalar. *Sağlık Düşüncesi ve Tıp Kültürü Dergisi*, 30, 82-87.
- Ergin M, Berna İ, Faik A, Çakmak Y ve Tunç T.** (2010). Ondokuz mayıs üniversitesi spor merkezinde müşteri memnuniyetinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, **12** (4), 28-30.
- Ergün E.** (1996). *Üniversite Öğrencilerinde Beden-Benlik Algısı ile Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İzmir, 70 s.
- Erkal N.** (1992). *Sosyolojik Açıdan Spor*. Kutsun Matbaa ve Reklamcılık Merkezi, İstanbul, 287 s.
- Erkal S ve Pek H.** (2015). Beden imajında değişimler ve hemşirenin rolü. *Florence Nightingale Journal of Nursing*, **7** (30), 61.
- Erkan N.** (1998). *Yaşam Boyu Spor*. Bağırhan Yayınevi, Ankara, 216 s.
- Ezmeçi F ve Dilekmen M.** (2016). İlkokul birinci sınıf öğrencilerinin özgüvenleri. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18-1.
- Fang J.** (2022). The reciprocal longitudinal relationship between body mass index and subjective well-being in China. *Social Science & Medicine*, 297, 114829.
- Fardoul J and Vartanian LR.** (2016). Social media and body image concerns: Current research and future directions. *Current Opinion In Psychology*, 9, 1-5.
- Fişek K.** (1985). *100 Soruda Türkiye Spor Tarihi*. Reyo Ofset Gül Matbaası, İstanbul, 198 s.
- Furnham A, Badmin N and Sneade I.** (2002). Body image dissatisfaction: Gender differences in eating attitudes, self-esteem, and reasons for exercise. *The Journal Of Psychology*, **136** (6), 581-596.
- Gencer N.** (2019). İmam hatip lisesi öğrencilerinde okul aidiyet duygusu. *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (SAUIFD)*, **21** (39), 150-154.
- Germer CK and Neff KD.** (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal Of Clinical Psychology*, **69** (8), 856-867.
- Gizir CA.** (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, **3** (28), 113-121.

**Gökkaya D ve Biçer T.** (2017). Psikolojik beceri kıstası olarak özgüvenin, elit sporcuların performansına katkısı; boks milli takımı örneği. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, **2** (1), 16-28.

**Gökkaya F, Deniz İ ve Gedik Z.** (2020). Sosyal medya bağımlılığının sosyal onay ihtiyacı ve beden memnuniyeti ile ilişkisi. *Klinik Psikoloji Dergisi*, **4** (2), 94- 105

**Gökner Ö.** (2010). *Özgüven Kazanmak*. 2. Baskı, Arkadaş Yayınevi, Ankara, 232 s.

**Grogan S.** (2021). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*. Routledge, 266 p.

**Gül A.** (2010). *Benlik Düzenleme Odakları Otantiklik ve İlişkisel/Özerk Benlik Ketlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı, Mersin, 102 s.

**Gültekin F.** (2008) *Saldırganlık ve Öfkeyi Azaltma Programının İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Saldırganlık ve Öfke Düzeyleri Üzerindeki Etkisi*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara, 164 s.

**Güenalp A.** (2007). *Farklı Anne Baba Tutumlarının Okul Öncesi Eğitim Çağındaki Çocukların Özgüven Duygusunun Gelişimine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İlköğretim ve Okul Öncesi Öğretmenliği Anabilim Dalı, Konya, 92 s.

**Gündoğdu C, Aygün Y, Ilkim M and Tüfekçi S.** (2018). Explaining the impact of disabled children's engagement with physical activity on their parents' smartphone addiction levels: a sequential explanatory mixed methods research. *Journal Of Education and Training Studies*, **6** (2), 44-53.

**Gündoğan F.** (2006). *Sirozlu Hastaların Beden İmajı ve Benlik Saygılarının Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Ana Bilim Dalı, Bolu, 83 s.

**Gündoğdu H.** (2019). *Okul spor takımlarında olan ve olmayan 12-14 yaş arası kız çocuklarının özgüven ve benlik saygısı değerlerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, 84 s.

**Gür H ve Küçükkoğlu S.** (1992). *Yaşlılık ve Fiziksel Aktivite*. Roche Yayınları, 98 s.

**Gür S.** (2012). Öz güven nedir? *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, **4** (38),1-8.

**Gürkan U.** (2006). *Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık Düzeyine Etkisi*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı, Ankara, 291 s.

**Güvenen G.** (2017). *Sosyal Medya ve Kitle İletişim Araçlarının Lise Öğrencilerinin Beden Algısı ve Sosyal Görünüş Kaygısı Üzerine Etkisinin Belirlenmesi*. Yüksek Lisans



Tezi, Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Ana Bilim Dalı, İstanbul, 102 s.

**Hacıoğlu M.** (2017). Üniversite öğrencilerinin beden imgesi hoşnutluğu ve iletişim becerilerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, **2** (2), 1-16.

**Hamurcu P.** (2014). *Obez Bireylerde Benlik Saygısı ve Beden Algısının Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, İstanbul, 88 s.

**Hart EA, Leary MR and Rejeski WJ.** (1989). The measurement of social physique anxiety. *Journal Of Sport and Exercise Psychology*, **11** (1), 94-104.

**Hausenblas HA and Fallon EA.** (2006). Exercise and body image. *A Meta Analysis Psychology and Health*, **21** (1), 33-47, 91.

**Heper E.** (2012). Spor. İçinde: Ertan H, (Ed), *Spor Bilimlerine Giriş*. 1. Baskı, Anadolu Üniversitesi Yayını, Web-ofsed -Eskişehir, ss. 12-13.

**Holmqvist K and Frisén A.** (2012). "I bet they aren't that perfect in reality:" Appearance ideals viewed from the perspective of adolescents with a positive body image. *Body Image*, **9** (3), 388-395. <http://www.sporbilimi.com/icfaktor.html>.

**Işık Ş.** (2016). Türkiye'de kendini toparlama gücü konusunda yapılmış araştırmaların incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, **6** (45), 65-76.

**İlhan AÇ.** (2019). Türkiye'de sanat ve sanat eğitimi alanında yapılan son değişiklikler. *Ankara Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Dergisi*, **1** (1), 9-22.

**İnal AN.** (1998). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimlerine Giriş*. Desen Ofset Matbaacılık, Konya, 160 s.

**İnal AN.** (2003). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimi*. 6. Basım, Nobel Yayın Yayınevi, Ankara, 266 s.

**Kalafat T ve Kıncal RY.** (2006). Üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (23) 42-47.

**Kanatsız D ve Gökçe H.** (2020). Ergenlerin fiziksel aktiviteye katılım durumuna göre beden memnuniyeti ve sosyal görünüş kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, **9** (3), 1863-1870.

**Karabulut Ö.** (2019). *Sporcuların Sportif Sürekli Kendine Güven Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Malatya, 51 s.

**Karacabey K ve Özmerdivenli R.** (2011). *Sağlıklı Yaşam ve Spor*. 1. Bedray Yayınları, İstanbul, 472 s.

**Karademir T, Döşyılmaz E, Çoban B ve Kafkas ME.** (2010) Beden eğitimi ve spor bölümü özel yetenek sınavına katılan öğrencilerde benlik saygısı ve duygusal zeka. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, **18** (2), 653-674.

**Karagöz N ve Karagün E.** (2015). Profesyonel sporcuların beden imajı üzerine betimsel bir çalışma. *Sport Sciences*, **10** (4), 34-43.

**Karakaş MM.** (2017). *30-60 Yaş Arası Sedanter Bayanlarda Aletli Pilates Hareketlerinin Eklem Hareket Genişliğine ve Bazı Esneklik Parametreleri Üzerine Etkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, İstanbul, 76 s.

**Karasar N.** (2006). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. 38. Basım, Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara, 368 s.

**Karaşar B ve Öğülmüş S.** (2016). Sosyal onay ihtiyacı ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik analizi. *Ege Eğitim Dergisi*, **17** (1), 84-104.

**Karayılmaz A.** (2006). *Amatör Küme Futbolcularını Saldırganlığa İten Psiko-sosyal Nedenler*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Sakarya, 142 s.

**Kardaş S.** (2019). *Ortaokul Öğrencilerinde 12 Haftalık Ritim Eğitimi Çalışmasının Özgüven Gelişimi ve Problem Çözme Becerisi Üzerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Düzce Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Düzce, 81 s.

**Kasatura İ.** (1998). *Kişilik ve Özgüven*. 1. Baskı, Evrim Yayınevi, Ankara, 301 s.

**Kaya B.** (2015). *Görsel Sanatlar Dersinin Öğrencilere Özgüven Kazandırmada Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Resim-İş Öğretmenliği Anabilim Dalı, Ankara, 64 s.

**Keery H, Van den Berg P and Thompso JK.** (2004). An evaluation of the Tripartite Influence Model of body dissatisfaction and eating disturbance with adolescent girls. *Body Image*, **1** (3), 237-251.

**Kesgin E.** (2006). *Okul Öncesi Eğitim Öğretmenlerinin Öz-yeterlilik Düzeyleri ile Problem Çözme Yaklaşımlarını Kullanma Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İlköğretim Anabilim Dalı, Denizli, 176 s.

**Kılıç Duran Ş.** (2007). *9.10. 11 Yaşındaki Çocukların Zihinsel Gelişim ve Benlik Saygısına Ailenin Sosyo-Ekonomik Düzeyinin Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji, İnsan Bilimleri ve Felsefe Ana Bilim Dalı, İstanbul, 125 s.

**Kırkbir H.** (2019). *Fitness Sporü ile İlgilenen Sporcuların Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Rize, 74 s.

- Kocaarslan B.** (2009). *Genel Müzik Eğitimi Alan İlköğretim Öğrencilerinin Müzik Dersine İlişkin Tutum, Müzikal Özgüven ve Motivasyon Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı, Müzik Öğretmenliği Bilim Dalı, İstanbul, 153 s.
- Koç S ve Gün N.** (2006). *Özsaygı; Öncelikler Listende Kaçınıcı Stradadır? 5. Baskı*, Kuraldışı Yayıncılık, İstanbul, 232 s.
- Koç Ş.** (1994). *Spor Psikolojisine Giriş*. Saray Medikal Yayıncılık, 286 s.
- Koçak F, Özbek O, Ercan Ö, Demir İ, Doğaner S ve Akansel B.** (2017). *Sporun Yönelimsel ve Sosyal Boyutları*. 1. Baskı, Gazi Kitabevi, Ankara, 303 s.
- Koruç Z ve Bayar P.** (2004). Egzersizin depresyon tedavisindeki yeri ve etkileri. *Spor Bilimleri Dergisi*, **15** (1), 49-64.
- Kök E.** (2005). *Üniversite Öğrencilerinde Beden Algısı ile Saldırganlık Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İzmir, 70s.
- Köknel Ö.** (1998). *Zorlanan İnsan*. 4. Baskı, Altın Kitaplar Basımevi, İstanbul, 381 s.
- Kulaksizozlu A.** (2005). *Ergenlik Psikolojisi*. 2. Baskı, Remzi Kitabevi, İstanbul, 269 s.
- Kurbanoglu SS.** (2004). Öz-yeterlik inancı ve bilgi profesyonelleri için önemi. *Bilgi Dünyası*, **5** (2), 137-152.
- Kurtuldu PS.** (2007). *İlköğretim Okulu Yöneticilerinin Özgüven Düzeyleri ile Liderlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Yönetimi ve Denetimi Anabilim Dalı, İstanbul, 107 s.
- Küçük V ve Koç H.** (2004). Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (9), 1-11.
- Leite WL and Beretvas SN.** (2005). Validation of scores on the Marlowe-Crowne social desirability scale and the balanced inventory of desirable responding. *Educational And Psychological Measurement*, **65** (1), 140-154.
- Martı H.** (2009). Hz. Peygamber'in hadislerinde bir değer simgesi olarak beden ve mahremiyeti. *Marife*, **9** (2), 9-23.
- Masten AS.** (2012). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity, Routledge. *In Educational Resilience In Inner-City America*, 3-25 pp.
- Midgley C, Feldlaufer H and Eccles JS.** (1989). Change in teacher efficacy and student self-and task-related beliefs in mathematics during the transition to junior high school. *Journal Of Educational Psychology*, **81** (2), 247.
- Mutluer S.** (2006). *Özgüven Oluşmasında Manevi Değerlerin Rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara, 180 s.

- Müftüoğlu O.** (2003). *Yaşasın Hayat*. Doğan Kitap Yayıncılık, İstanbul, 336 s.
- Myers DG.** (2005). *Social Psychology*. New Era Matte Plus, World Color Press, New York, 759 p.
- Neff K.** (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, **2** (2), 85-101.
- Neff KD, Kirkpatrick KL and Rude SS.** (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal Of Research In Personality*, **41** (1), 139-154.
- North TC, McCullagh Penny and Tran ZV.** (1990). Effect of exercise on depression. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, **18** (1), 379-416.
- Orhan R.** (2019). Çocuk gelişiminde fiziksel aktivite ve sporun önemi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, **9** (1), 157-176.
- Öner N.** (1996). *Piers- Harris'in Çocuklarda Öz Kavramı Ölçeği El Kitabı*. Türk Psikologlar Derneği, Ankara.
- Öngören B.** (2011). *Fizyolojik, Sosyal ve Kültürel Açılardan Sağlıklı Beden İmgesi*, Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyoloji Anabilim Dalı, İzmir, 191 s.
- Öngören B.** (2015). Sosyolojik açıdan sağlıklı beden imgesi. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi*, **16** (34), 25-45.
- Örsel S, Işık Canpolat B, Akdemir A ve Özbay MH.** (2004). Diyet yapan ve yapmayan ergenlerin kendilik algısı, beden imajı ve beden kitle indeksi açısından karşılaştırılması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, **15** (1)5-15.
- Öz F ve Bahadır Yılmaz E.** (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, **16** (3), 82-89.
- Öz F.** (2010). *Sağlık Alanında Temel Kavramlar*. 2. Baskı, Mattek Matbaacılık, Ankara 319 s.
- Öz İ.** (1997). *Çocuk ve Aile*. Kök Yayıncılık, Ankara, 142 s.
- Özbaydar S.** (1983). *İnsan Davranışının Sınırları ve Spor Psikolojisi*. 1.Baskı, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, 249 s.
- Özbey Ç.** (2004). *Çocuk Sorunlarına Yapıcı Çözümler*, İnkılap Kitabevi, İstanbul, 187 s.
- Özen Y ve Gülaçtı F.** (2010). Benlik-kavramı ve benliğin gelişimi bilen benliğe gereksinim var mı? *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, **12** (2): 22-25.
- Özerkan KN.** (2004). *Spor Psikolojisine Giriş. Temel kavramlar*. 1. Baskı, Nobel Yayınları, Ankara, 162 s.
- Özgüven İE.** (2001). *Ailede İletişim ve Yaşam*. PDREM Yayınları, Ankara, 358 s.

**Özkan İ.** (1994). Benlik saygısını etkileyen etkenler; Düşünen Adam. *Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, **7** (3), 4-9.

**Palaz D.** (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Katılımları ve Öz güvenleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Bozok Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yozgat, 105 s.

**Patur EN.** (2016). *Yatılı ve Gündüzlü Eğitim Alan Ortaöğretim Öğrencilerinin Şiddet Eğilimleri ile Öz güvenleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Anabilim Dalı, Ankara, 150 s.

**Pellegrin N.** (2018). *Sıradan İnsanların Bedeni, Bedenin Sıradan Kullanımı; Bedenin Tarihi*. 1. Baskı, Yapı Kredi Yayınları, İstanbul, 408 s.

**Pişkin M.** (2002). *Özsaygı Geliştirme Programı; İlköğretimde Rehberlik*. 8. Baskı, Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara, 270 s.

**Polat G.** (2014). *Düzenli Egzersiz Yapan Kadınlarda Egzersizin Benlik Saygısı ve Beden Memnuniyeti Üzerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kahramanmaraş, 73 s.

**Potur DC.** (2003). *İlk Gebelikte Beden İmajının Algılanma Durumunun Değerlendirilmesi*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Ana Bilim Dalı, İstanbul, 103 s.

**Poulsen SK, Due A, Jordy AB, Kiens B, Stark KD, Stender S and Larsen TM.** (2014). Health effect of the new nordic diet in adults with increased waist circumference: a 6-mo randomized controlled trial. *The American Journal of Clinical Nutrition*, **99** (1), 35-45.

**Robinson K and Ferraro FR.** (2004). The relationship between types of female athletic participation and female body type. *Journal Of Psychology*, **138** (2), 115- 128.

**Rodoplu G.** (1992). *Mastektomi ve Histerektomi Ameliyatı Sonrası Beden Algısı Bütünlüğü Bozulmuş Hastaların Beden İmajları Konusunda Hissettiklerinin İncelenmesinde Hemşirenin Rolü*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı, İstanbul, 65 s.

**Rounsefell K, Gibson S, McLean S, Blair M, Molenaar A, Brennan L and McCaffrey TA.** (2020). Social media, body image and food choices in healthy young adults: A mixed methods systematic review. *Nutrition & Dietetics*, **77** (1), 19-40.

**Salar B, Hekim M ve Tokgöz M.** (2012). 15-18 yaş grubu takım ve ferdi spor yapan bireylerin duygusal durumlarının karşılaştırılması. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (6), 123-135.

**Salman S ve Kuruoğlu H.** (2017). Medyada yaşlılık ve Türk sinemasında yaşlılık temsili. *Abant Kültürel Araştırmalar Dergisi*, (2) 3, 1-23.

**Salman S.** (2018). *Medyada Yaşlı Beden Temsili:Medya ve Beden*. 1. Baskı, Detay Yayıncılık, Ankara, 344 s.

**Salter M.** (1988). *Altered Body Image: The Nurse's Role*. Wiley, 340 s.

**Sandoval EL.** (2008). *Secure attachment, self-esteem, and optimism as predictors of positive body image in women*, Major Subject:Counseling Psychology,Texas A&M University, 71 s.

**Sarıca M.** (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Spora Karşı Tutumlarının Araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Burdur, 68 s.

**Sarwer DB, Wadden TA and Foster GD.** (1998). Assessment of body image dissatisfaction in obese women: Specificity, severity, and clinical significance. *Journal Of Consulting And Clinical Psychology*, **66** (4), 651.

**Sassaroli S and Ruggiero GM.** (2005). The role of stress in the association between low self-esteem, perfectionism, and worry, and eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, **37** (2), 135-141.

**Say M.** (2005). *Fen Bilgisi Öğretmenlerinin Öz-yeterlilik İnanışları*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İlköğretim ve Fen Bilgisi Anabilim Dalı, İstanbul, 82 s.

**Sayar K.** (2003). Söz ola gençlik kültür. *Sanat ve Edebiyat Dergisi*, 4, 8-13.

**Saygılı G.** (2015). Eğitim düzeyinin benlik saygısı üzerinde etkisinin incelenmesi. *Turkish International Journal of Special Education and Guidance & Counseling*, **4** (1), 1-8.

**Sayışman S.** (2018). *Ergenlerin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri ile Özgüvenleri Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, 90 s.

**Schneider I.** (1999). Sarah Grogan: Body Image. Understanding Body Dissatisfaction in men, women and children.*MEDIEN wissenschaft: Rezensionen Reviews*, **16** (3), 303-304.

**Sekmen İE.** (2016). *Turistlerin Özgüven Düzeyleri ve Destinasyonda Algıladıkları Riskler Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı, Aydın, 114 s.

**Sel Ş.** (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Beden Memnuniyeti Düzeyleri ile Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji ve Klinik Anabilim Dalı, İstanbul, 66 s.

**Sema C, Arslan E ve Ersöz G.** (2014). Güncel bakış açısı ile fiziksel aktivite. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, **12** (1), 1-10.

**Sevinç M.** (2003). *Erken Çocuklukta Gelişim ve Eğitimde Yeni Yaklaşımlar*. Morpa Kültür Yayınları, İstanbul, 63 s.

**Shroff H ve Thompson JK.** (2006). The tripartite influence model of body image and eating disturbance. *A Replication with Adolescent Girls*, **3** (1), 17-23.

**Soner O.** (2000). Aile uyumu, öğrenci özgüveni ve akademik başarı arasındaki ilişkiler. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, **12** (12), 249-260.

**Şahan H.** (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin rolü. *Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, **(2)**, 261-262.

**Şahin Z.** (2016). *İlkokul Öğrencilerinde Dil ve Konuşma Bozukluğunun Öğrencilerin Özgüveni Üzerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, 70 s.

**Tamer K, Ucan I, Ozan M and Buzdaglı Y.** (2017). The effects of an 8-week basketball training on some physical and physiological parameters in 11–14-year-old children. *Asian Academic Research Journal of Multidisciplinary*, **4** (12), 42-53.

**Taşgit MS.** (2012). *Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Karar Verme Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Karaman, 89 s.

**Temel ZF ve Aksoy BA.** (2001). *Ergen ve Gelişimi*. 5. Baskı, Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara, 190 s.

**Terzi S.** (2021). *Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Kullanımı ile Beden Algısı ve Yeme Tutumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, 78 s.

**Timurturkan M ve Demez G.** (2018). Bir toplumsal iktidar alanı olarak beden ve “yaşlanan beden” yeniden inşası. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, **5** (2), 441-45.

**Topbaşı G.** (1996). *Migrenli Hastaların Ağrı Algısı, Anksiyete ve Beden İmajı Doyum Düzeyinin Hemşirelik Bakım Planına Rehber Olacak Şekilde Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İç Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, İstanbul, 82 s.

**Tözün M.** (2010). Benlik saygısı. *Actual Medicine*, **18** (7), 52-57.

**Traş Z ve Güngör HC.** (2011). Avrupa ülkelerinden gelen türk asıllı üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve sosyal bağlılıkları üzerine nitel bir araştırma. *Selcuk University Social Sciences Institute Journal*, **25**, 7-11.

**Tuna N.** (2016). *Obezite Cerrahisi (Bariatrik Cerrahisi) Öncesi ve Sonrası Dönemde Hastaların Depresyon, Beden Memnuniyeti ve Yeme Tutumununun Değerlendirilmesi*.

Yüksek Lisans Tezi, Doğu Akdeniz Üniversitesi, Öğretim ve Araştırma Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Ana Bilim Dalı, Kıbrıs, 132 s.

**Tümer G.** (1997). *Kendine Güvenen Çocuk Yetiştirme*. Hyb Yayıncılık, Ankara, 174 s.

**Türkmen M.** (2012). Öznel iyi oluşun yapısı ve ana-baba tutumları, özsaygı ve sosyal destekle ilişkisi: Bir model sınaması. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, **5** (1), 41-73.

**Uğur G.** (1996). *Üniversite Öğrencilerinde Atılganlık ile Beden Algısı İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İzmir, 71 s.

**Uğurlu N ve Akın H.** (2010). Muğla sağlık yüksekokulu öğrencilerinin beden benlik algısı ve psikolojik sıkıntı belirtileri ile ilişkisi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11, 4.

**Uluşık V.** (2015). *Spor Yapan ve Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Stres ve Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Burdur, 87 s.

**Uras BY.** (2004). *Body satisfaction and depression symptoms relationship among university students: the mediating role of self esteem*. Master's thesis, Middle East Technical University, 113 p.

**Uslu D.** (2019). *Bedeni Beğenme-Sosyal Yetkinlik Arasındaki İlişkilerin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, 110 s.

**Utku B, Koruç Z ve Kocaekşi S.** (2006). Kadınların Beden İmgesi ve Öz-Yeterlik İnancına Etkisi. *9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, 3-5 Kasım, Muğla Üniversitesi, Muğla, ss. 941-942.

**Ünsal B ve Ramazanoğlu F.** (2013). Spor medyasının toplum üzerindeki sosyolojik etkisi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, **2** (1), 37-38.

**Ünsal GH.** (2019). *Spor Yapan ve Yapmayan Lise Öğrencilerinin Özgüven, Öz-yeterlik ve İletişim Becerilerinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Samsun, 68 s.

**Üstündağ Ö, Devcioğlu S ve Akarsu E.** (2011). Spor ve rekreasyon alanlarının şehir planlamasındaki yeri ve önemi. In *6th International Advanced Technologies Symposium (IATS'11)* 16-18 May, Elazığ, ss 31-33.

**Van den Berg P, Paxton SJ, Keery H, Wall M, Guo J and Neumark-Sztainer D.** (2007). Body dissatisfaction and body comparison with media images in males and females. *Body Image*, **4** (3), 257-268.

**Varol B.** (2007). *Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Öğrencilerinin Öğretmenlik Mesleğine*



*İlişkin Öz Yeterlilikleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Niğde, 91 s.

**Vealey RS.** (2009). Confidence in sport. *Sport Psychology*, 1, 43-52.

**Velioglu P.** (1993). *Hemşirelikte Kişilerarası İlişkiler*. 5. Baskı, T.C. Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi, İzmir, 147 s.

**Veziroğlu S.** (2003). *Özsaygının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Ana Bilim Dalı, Ankara, 123 s.

**Wilfley DE, Schwartz, MB, Spurrell EB and Fairburn CG.** (2000). Using the eating disorder examination to identify the specific psychopathology of binge eating disorder. *International Journal of Eating Disorders*, 27 (3), 259-269.

**World Health Organization.** (2022). *WHO European regional obesity report 2022*. World Health Organization. Regional Office for Europe.

**Yaraş UC.** (2017). *Kişisel Eğitim Eşliğinde Yapılan Sporun Bireylere Kazanımları*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Anabilim Dalı, Ankara, 119 s.

**Yarımkaaya E, Akandere M ve Baştuğ G.** (2014). 12–14 yaş arası ilköğretim öğrencilerinin özgüven düzeylerinin voleybolda servis atma becerisi üzerine etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8 (2), 242-245.

**Yavuzer H.** (2002). *Anne Baba ve Çocuk*. 15. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul, 262 s.

**Yavuzer H.** (2002). *Eğitim ve Gelişim Özellikleriyle Okul Çağı Çocuğu*. 22. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul, 256 s.

**Yaylacı ST.** (2019). *Sportif Faaliyetlerin 13-14 Yaşındaki Bireylerin Özgüven Düzeylerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Hitit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Çorum, 61 s.

**Yazarer İ, Taşmektepligil MY, Ağaoğlu YS ve Ağaoğlu SA.** (2004). Yaz spor okullarında basketbol çalışmalarına katılan grupların iki aylık gelişmelerinin fiziksel yönden değerlendirilmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2 (4).

**Yetim AA.** (1998). *Sosyoloji ve Spor*. Morpa Kültür Yayınları, İstanbul, 255 s.

**Yılmaz N.** (1992). *Total Mastektomi Yapılmış Kadınlar ile Meme Koruyucu Tedavi Geçirmiş Kadınların Beden İmajı ve Benlik Saygılarının Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Onkoloji Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, 92 s.

**Yorulmaz ve Kurutçu.** (2019). Vücut algısı ve sosyal görünüş kaygısı ilişkisinin incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi (ASEAD)*, 6 (2), 195-208.

**Yörükoğlu A.** (1986). *Gençlik Çağı: Ruh Sağlığı Eğitimi ve Ruhsal Sorunlar*. 2. Basım, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, Ankara, 376 s.

**Yörükoğlu A.** (1998). *Çocuk Ruh Sağlığı*. 22. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul, 448 s.

**Yörükoğlu K.** (2003). *Sporun, 15-17 Yaş Çocukların Benlik Kavramları ve Beden Algılarına Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Antalya, 90 s.

**Zeyrek A.** (2019). *Ortaöğretim Öğrencilerindeki Özgüven Gelişimlerinin Spor ve Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Erzurum, 63 s.

**Zorba E.** (2011). *Yaşam Boyu Spor*. 2. Baskı, Bedray Basın Yayıncılık, İstanbul, 252 s.

# EKLER

## Ek 1. Etik Kurul Kabul Sayfası



**BİNGÖL ÜNİVERSİTESİ**  
**SAĞLIK BİLİMLERİ BİLİMSEL**  
**ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU**  
**KARARLARI**

**Toplantı Tarihi: 18/10/2022**  
**Toplantı Sayısı: 22/18**

**Sağlık Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu** Prof.Dr. Enis KARABULUT başkanlığında 18.10.2022 tarihinde Salı günü saat 14.00'de aşağıda imzaları bulunan üyelerin katılımlarıyla toplanarak, gündemdeki konular görüşülmüş ve aşağıdaki kararlar alınmıştır.

**KARAR 8:** Spor Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi Doç.Dr. Oktay KIZAR (Sorumlu Araştırmacı) ve Yüksek Lisans Öğrencisi Edanur MEŞE'nin "**Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Beden Memnuniyeti ve Özgüven Düzeylerinin Karşılaştırılması**" konulu çalışmalarının etik olarak uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

BAŞKAN	Prof. Dr. Enis KARABULUT	İMZA
ÜYE	Prof. Dr. Bahri PATIR	İMZA
ÜYE	Prof. Dr. Aydın GİRGİN	İMZA
ÜYE	Prof. Dr. Abdurrahman GÖL	İMZA
ÜYE	Prof. Dr. Erdal KAYGUSUZOĞLU	İMZA
ÜYE	Prof. Dr. Hayati YÜKSEL	İMZA
ÜYE	Prof. Dr. Mehmet Nuri AÇIK	İMZA

## Ek 2. Kişisel Bilgi Formu

Sayın katılımcı, bu bölümde yer alan ifadeleri değerlendirirken, olması gereken durumu değil, algıladığınız / hissettiğiniz durumu dikkate almanız gerekmektedir. Aşağıda kişisel bilgi formu, Beden Memnuniyeti Ölçeği ve Öz Güven Ölçeği ile ilgili ifadelerden kendinize en yakın hissettiğiniz seçeneği (X) olarak işaretleyiniz.

Edanur MEŞE

Yüksek Lisans Öğrencisi

edamese23@gmail.com

### 1. Kişisel Bilgi Formu

Yaş: .....

Boy: .....

Kilo: .....

Cinsiyet: ( ) Kız ( ) Erkek

Öğrenim gördüğünüz fakülte / yüksekokul / meslek yüksekokulu?  
.....

Kaçıncı sınıftasınız? ( ) Hazırlık ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4

Aile aylık geliri durumu (TL): ( ) 5.000 TL ve altı ( ) 5.001 TL-8.000 TL ( )  
8.001 TL-11.000 TL

( ) 11.001 TL-14.000 TL ( ) 14.001 TL ve üstü

Spor yapıyor musunuz? ( ) Evet ( ) Hayır

### Ek 3. Beden Memnuniyeti Ölçeği

		Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1.	Bedenim hususunda kendimi iyi hissediyorum.					
2.	Genel olarak bedenimden memnunum.					
3.	Kusurlarına rağmen bedenimi olduğu gibi kabul ediyorum.					
4.	Bedenimin en azından bazı iyi özellikleri olduğunu hissediyorum.					
5.	Bedenime karşı olumlu tutum takınıyorum.					
6.	Benim kendime verdiğim değer bedenimin şekli ya da kilom ile bağlantılı değil.					
7.	Bedenimin şeklini veya kilomu çok da dert etmiyorum.					
8.	Bedenimin çoğu bölümü için olumlu duygular besliyorum.					
9.	Kusurlarıma rağmen hala bedenimi seviyorum.					

### Ek 4. Öz Güven Ölçeği

		Hiçbir Zaman	Nadiren	Sık Sık	Genellikle	Her Zaman
1.	Kendimi başarılı bir insan olarak görürüm.					
2.	Başkalarının yanında heyecanımı kontrol edebilirim.					
3.	Seçimlerimde başkalarına bağımlı değilimdir.					
4.	Yaşamdaki zorluklarla baş edebilirim.					
5.	Benim için aşlamayacak sorun yoktur.					
6.	Başkalarının görüşlerine saygı gösteririm.					
7.	Problemlerimin üstesinden gelebileceğime inanırım.					
8.	Sosyal etkinliklere katılmaktan çekinmem.					
9.	Verdiğim kararların arkasında dururum.					
10.	Kendi kendime yetebileceğime inanırım.					
11.	Aktif birisi olduğumu düşünürüm.					
12.	Öz-eleştiri yapabilirim.					
13.	Anlamadığım konularda başkalarına soru sorabilirim.					
14.	Yeni girdiğim ortamlara uyum sağlarım.					
15.	Kendimle barışık bir insanım.					
16.	Gerektiğinde sonuna kadar hakkımı savunurum.					
17.	İstedğim şeyleri elde etmek için mücadele edebilirim.					
18.	Kendimi rahat bir şekilde ifade edebilirim.					
19.	Kendimi ve başkalarını olduğu gibi kabul ederim.					
20.	Çevremde yeteri kadar güvenebileceğim insan vardır.					
21.	Sorumluluk almaktan çekinmem.					
22.	Diğer insanların eleştirilerini anlayışla karşılayabilirim.					
23.	Sıkıntılı anlarımda bile olumlu düşünmeye çalışırım.					
24.	Ön plana çıkmaktan korkmam.					
25.	Başarısız olduğumda hemen pes etmem.					
26.	Başka insanlarla kolaylıkla iletişim kurabilirim.					
27.	Değerli birisi olduğuma inanırım.					
28.	Kolay arkadaş edinebilirim.					
29.	Düşüncelerimi ifade ederken başkalarından çekinmem.					
30.	Kolay karar verebilirim.					
31.	Sosyal bir insan olduğuma inanırım.					
32.	Kendimi severim.					
33.	Başka insanların övgülerini hak ettiğime inanırım.					

## ÖZGEÇMİŞ

**Adı SOYADI** : Edanur Meşe  
**Uyruğu** : T.C.  
**Doğum Yeri ve Tarihi** : 02.01.2000/ Kovancılar  
**Medeni Hali** : Bekar  
**Adres** :Recep Tayyip Erdoğan Mah, Palamut Caddesi, BİNGÖL  
**Tlf** :  
**E-posta** :  
**Yabancı Dil** : İngilizce

### EĞİTİM BİLGİLERİ

Derece	Kurum/Alan	Yer	Yıl
Y. Lisans	Bingöl Üniversitesi/ Spor Bilimleri	Bingöl	2022-2024
Lisans	Bingöl Üniversitesi/ Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	Bingöl	2017-2021
Lise	Kovancılar Lisesi	Kovancılar	2012-2016

### ÜNİVERSİTE DIŞI DENEYİM

Kurum	Pozisyon	Yer	Yıl
Milli Eğitim Bakanlığı	Beden Eğitimi Öğretmeni-Eğitmen	Bingöl	2023-2024