



**EGZERSİZ YAPAN BİREYLERİN KENDİNİ  
FİZİKSEL TANIMLAMA İLE ÖZ-GÜVEN  
DEĞERLERİNİN İNCELENMESİ**

**Ayşe BİLGİSEVEN**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI  
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN**

**Dr. Öğr. Üyesi Duygu AKSOY**

**TEZ NO:2022/150**

**2022 - TEKİRDAĞ**

T.C.  
TEKİRDAĞ NAMIK KEMAL ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK  
BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**EGZERSİZ YAPAN BİREYLERİN KENDİNİ FİZİKSEL  
TANIMLAMA İLE ÖZ-GÜVEN DEĞERLERİNİN  
İNCELENMESİ**

Ayşe BİLGİSEVEN  
1198212106

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI  
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN  
Dr. Öğr. Üyesi Duygu AKSOY**

**2022 -TEKİRDAĞ**

**KABUL VE ONAY**

Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü  
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı  
çerçevesinde Dr. Öğr. Üyesi Duygu AKSOY danışmanlığında  
yürütülmüş bu çalışma, aşağıdaki jüri tarafından

Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi

04/07/2022

Jüri Başkanı

Üye

Üye

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı öğrencisi Ayşe BİLGİSEVEN'in "Egzersiz Yapan Bireylerin Kendini Fiziksel Tanımlama ile Öz-Güven Değerlerinin İncelenmesi" başlıklı tezi 04/07/2022 Pazartesi günü saat 11:00'de Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca değerlendirilerek kabul edilmiştir.

Enstitü Müdürü

## TEŞEKKÜR

Öncelikle yüksek lisans eğitimim boyunca bana güvenen, her konuda destek olan, olumlu düşünceleri ve kıymetli deneyimleriyle bana yol gösteren, elindeki tüm imkânlar dâhilinde destek olmasıyla her daim beni motive eden, birlikte çalışmaktan gurur ve onur duyduğum çok değerli danışman hocam sayın Dr. Öğr. Üyesi Duygu AKSOY'a,

Desteklerinden dolayı çok saygıdeğer hocam sayın Dr. Öğr. Üyesi Arif Kaan EROĞLU'na,

Çalışmama gönüllü olarak katılan tüm saygıdeğer kişilere, sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

## ÖZET

**Bilgiseven, A. Egzersiz Yapan Bireylerin Kendini Fiziksel Tanımlama ile Öz-Güven Değerlerinin İncelenmesi, Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Tekirdağ, 2022.** Araştırma ile egzersiz yapan bireylerin cinsiyet, eğitim durumu, egzersiz türü ve egzersiz yapma nedenleri gibi parametreler ile kendini fiziksel tanımlama ve özgüven değerlerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Tekirdağ ilinde düzenli egzersiz yapan kişiler araştırmanın evrenini oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem sayısı 112 kadın ve 90 erkek olmak üzere 202 kişiden oluşmaktadır. Verilerin toplanması aşamasında araştırma örnekleminin 20-50 yaş aralığında, haftada en az 3 gün ve üzeri düzenli egzersiz yapan, herhangi bir sağlık problemi olmayan gönüllü katılımcılardan oluşturulmuştur. Katılımcılara sırasıyla araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, “Öz-Güven Ölçeği” ve “Kendini Fiziksel Tanımlama Anketi” (PSDQ) uygulanmıştır. Verilerin analizinde SPSS 21 paket programı kullanılmıştır. Araştırma verileri normal dağılım göstermediğinden ikili karşılaştırmalar Mann-Whitney U, çoklu karşılaştırmalar Kruskal-Wallis testleri ile analiz edilmiştir ve tanımlayıcı istatistik yapılmıştır. Çalışmadaki Öz-güven ölçeğinin Cronbach-Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,952, Marsh Kendini Fiziksel Tanımlama ölçeğinin 0,954 olarak bulunmuştur. Araştırmalardan elde edilen bulgularda; kendini fiziksel tanımlama ile cinsiyet, eğitim durumu, egzersiz türü ve egzersiz yapma nedeni değişkenleri arasında anlamlı farklılık saptanmıştır ( $p<0,05$ ). Öz-güven ile cinsiyet ve egzersiz türü değişkenleri arasında anlamlı farklılık görülürken ( $p<0,05$ ), eğitim durumu ve egzersiz yapma nedeni değişkenleri arasında bir farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Kendini fiziksel tanımlama ile öz-güven arasındaki korelasyon testi sonuçlarına göre tüm alt boyutlarında pozitif yönde ilişki olduğu bulunmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Egzersiz, Kendini Fiziksel Tanımlama, Öz-Güven

## ABSTRACT

**Bilgiseven, A. Investigation of Self-Confidence Values and Physical Self-Description in Individuals Who Exercise. Tekirdağ Namık Kemal University, Institute of Health Sciences, Department of Physical Education and Sports, Master's Thesis, Tekirdağ, 2022.** The aim of the research is to investigate the parameters such as gender, educational level, type of exercise, and reasons to exercise, as well as physical self-description and self-confidence values of individuals who exercise. The main focus of the present study is individuals who *exercise regularly* in Tekirdağ. The study sample consisted of 202 individuals, 112 women and 90 men. In data collection and analysis, the study sample comprised volunteer participants, between the ages of 20-50 years, exercising regularly at least 3 days a week or more, and no health problems. The personal information forms, “Self-Confidence Scale” and “Physical Self-Description Questionnaire (PSDQ)”, prepared by the researcher were applied to the participants, respectively. SPSS 21 software package was used for data analysis. The data was not normally distributed, so paired comparisons were analyzed by Mann-Whitney U, multiple comparisons were analyzed by Kruskal-Wallis tests and descriptive statistics were made. In the study, the Cronbach-Alpha internal consistency coefficient of the Self-Confidence scale was 0.952, and the Marsh Physical Self-Description Scale was found 0.954. The results obtained in the study; a significant difference was found between physical self-description and gender, educational level, type of exercise, and reason to exercise ( $p<0.05$ ). While there was a significant difference between self-confidence and gender and type of exercise ( $p<0.05$ ), there was no difference between the variables of educational level and reason to exercise ( $p>0.05$ ). In the correlation analysis between physical self-description and self-confidence, a positive correlation was found in all sub-dimensions.

**Keywords:** Exercise, Physical Self-Description, Self-Confidence

## İÇİNDEKİLER

<b>KABUL VE ONAY.....</b>	<b>iii</b>
<b>TEŞEKKÜR.....</b>	<b>iv</b>
<b>ÖZET.....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>vi</b>
<b>İÇİNDEKİLER.....</b>	<b>vii</b>
<b>TABLolar.....</b>	<b>ix</b>
<b>KISALTMALAR.....</b>	<b>x</b>
<b>1.GİRİŞ.....</b>	<b>1</b>
<b>1.1. Araştırmanın Amacı.....</b>	<b>2</b>
<b>1.2. Araştırmanın Hipotezleri.....</b>	<b>3</b>
<b>1.3. Araştırmanın Önemi.....</b>	<b>3</b>
<b>1.4. Sayıtlar.....</b>	<b>4</b>
<b>1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....</b>	<b>4</b>
<b>2. GENEL BİLGİLER.....</b>	<b>5</b>
<b>2.1. EGZERSİZ.....</b>	<b>5</b>
<b>2.1.1. Egzersiz Tanımı.....</b>	<b>5</b>
<b>2.1.2. Sağlık Üzerine Etkisi.....</b>	<b>6</b>
<b>2.1.3. Egzersizin Yararları.....</b>	<b>6</b>
<b>2.1.4. Egzersizin Riskleri.....</b>	<b>7</b>
<b>2.1.5. Egzersiz Türleri.....</b>	<b>8</b>
<b>2.2. KENDİNİ FİZİKSEL TANIMLAMA.....</b>	<b>10</b>
<b>2.2.1. Fiziksel Benlik Algısı Tanımı.....</b>	<b>10</b>
<b>2.2.2. Alt Boyutlar.....</b>	<b>10</b>
<b>2.2.3. Kendini Fiziksel Tanımlama Tanımı.....</b>	<b>12</b>
<b>2.2.4. Kendini Fiziksel Tanımlamanın Bileşenleri.....</b>	<b>13</b>
<b>2.3. ÖZ-GÜVEN.....</b>	<b>14</b>

2.3.1. Öz-Güven Tanımı.....	14
2.3.2. Öz-Güven Çeşitleri.....	14
2.3.3. Öz-Güvenli Bireyin Nitelikleri.....	15
2.3.4. Öz-Güven Düzeyleri.....	16
<b>3. YÖNTEM.....</b>	<b>17</b>
3.1. Araştırma Modeli.....	17
3.2. Araştırma Grubu.....	17
3.3. Verilerin Toplanması.....	17
3.4. Veri Toplama Aracı.....	17
3.4.1. Kişisel Bilgi Formu.....	17
3.4.2. Marsh Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri.....	18
3.4.3. Öz-Güven Ölçeği.....	18
3.5. Verilerin Analizi.....	18
<b>4. BULGULAR .....</b>	<b>19</b>
<b>5. TARTIŞMA.....</b>	<b>34</b>
<b>6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>37</b>
<b>KAYNAKLAR.....</b>	<b>41</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>52</b>



## TABLOLAR

<b>Tablo 1.</b> Bireylerin Demografik Özelliklerine Göre Frekans ve Yüzdeler Dağılımları.....	19
<b>Tablo 2.</b> Cinsiyet Değişkenine Göre Marsh Kendini Fiziksel Tanımlama Alt Boyutları Mann-Whitney U Testi Sonuçları.....	20
<b>Tablo 3.</b> Cinsiyet Değişkenine Göre Öz-Güven Alt Boyutları Mann-Whitney U Testi Sonuçları.....	21
<b>Tablo 4.</b> Eğitim Durumu Değişkenine Göre Marsh Kendini Fiziksel Tanımlama Alt Boyutları Kruskal-Wallis Testi Sonuçları.....	22
<b>Tablo 5.</b> Eğitim Durumu Değişkenine Göre Öz-Güven Alt Boyutları Kruskal-Wallis Testi Sonuçları.....	24
<b>Tablo 6.</b> Egzersiz Türü Değişkenine Göre Marsh Kendini Fiziksel Tanımlama Alt Boyutları Kruskal-Wallis Testi Sonuçları.....	25
<b>Tablo 7.</b> Egzersiz Türü Değişkenine Göre Öz-Güven Alt Boyutları Kruskal-Wallis Testi Sonuçları.....	29
<b>Tablo 8.</b> Egzersiz Yapma Nedeni Değişkenine Göre Marsh Kendini Fiziksel Tanımlama Alt Boyutları Kruskal-Wallis Testi Sonuçları.....	30
<b>Tablo 9.</b> Egzersiz Yapma Nedeni Değişkenine Göre Öz-Güven Alt Boyutları Kruskal-Wallis Testi Sonuçları.....	32
<b>Tablo 10.</b> Kendini Fiziksel Tanımlama Alt Boyutları ile Öz-Güven Alt Boyutları Arasındaki İlişkiler ile İlgili Korelasyon Analiz Sonuçları.....	32

## KISALTMALAR

- TKD** : Türkiye Kardiyoloji Derneği  
**ACSM** : American College of Sports Medicine  
**PSDQ** : Kendini Fiziksel Tanımlama Ölçeği



## 1.GİRİŞ

Fiziksel görünüş, günümüzde tüm yaştaki insanların özellikle de genç kesimin önemle üstünde durduğu konulardan biridir. Hoş görünmenin veya fiziksel zayıflığın kültürel bir değer olarak gösterildiği medyada fiziksel görünüm genellikle kişinin fikir ve davranışlarından daha ön plana çıkabilmektedir (Cusumano ve ark, 1997).

İnsanların teknoloji döneminde hem yaşam düzeni nedeniyle hem de mesleki ve sosyal durumlar nedeniyle sedanter yaşamları artmaktadır (Pehlivan, 2020). Düzenli yapılan fiziksel aktivite ve egzersiz çocuk ve genç yaştaki bireylerin fiziksel ve ruhsal açıdan sağlıklı gelişip büyümelerine destek olmaktadır. Bunun yanında, yaş alma ile beraber meydana çıkabilecek sağlık sorunlarının önlenmesinde de katkı sağlamaktadır (Tuka ve ark., 2017).

Kas gruplarının kontraksiyon ve relaksasyonu ile ortaya çıkan kas direncini ve eklem fonksiyonlarını korumak ve bunu devam ettirmek amacıyla yapılan çalışmaların tamamına egzersiz denilmektedir (Fadıloğlu ve ark, 2003). Fiziksel aktivite ise, iskelet kasının kasılması ile üretilen ve enerji tüketimi gerektiren vücudun herhangi bir hareketi olarak ifade edilmektedir (Painter, 2005; Akbarı-Kamranı ve ark, 2014).

Egzersiz yapmanın; bireyin oksijen miktarını ayarlaması, vücut yağ yüzdesi miktarını azaltması, metabolizmayı etkin hale getirmesi, eklem ve kasların gelişimine yardımcı olması gibi birçok yararı bulunmaktadır. Egzersiz, yaş ve cinsiyet ayırımı yapmaksızın bireyin günlük normal yaşamında yer alması gereken bir aktivitedir (Yıldırım ve ark, 2015). Düzenli ve sürekli olarak yapılan egzersizin, hasta olmaktan koruduğu, bağışıklığı güçlendirdiği ve kilomuzu dengelediği bilinmektedir (Özkan ve diğ. 2007).

Bireyler, daha düzgün bir vücut ve vücutlarının forma girmesi için birçok yola başvurmaktadır. Bireyler vücutlarını daha düzgün bir şekle sokmak ve daha kaslı ya

da güzel görünebilmek ve ideal beden yapısına sahip olmak için fiziksel aktivite ve egzersiz yaparlar (Altıntaş ve ark, 2005).

Fiziksel benlik kavramı; özelleştirilmiş kişilik özelliklerine (yetenek, kuvvet vb.) ait algılar olarak tanımlanmaktadır. Buna ilave olarak, kişinin motor becerilerinde ve fiziksel uygunluk parametrelerinde kendini nasıl algılayıp yorumladığı olarak açıklanmaktadır (Sonstroem ve ark, 1996).

Son zamanlarda araştırmacıların, kendini fiziksel algılama ve spora katılım ilişkisini araştırdıkları bir konu haline gelmiştir (Richman ve ark, 2000). Kendini tanımlama ve tanıma; fiziksel ve psikolojik yönden kişinin kendisini tanıması, kabul etmesi, olan değişimlerin farkında olması ve doğru bir biçimde kullanma yeteneği olarak açıklanabilmektedir (Özaltın, 2003).

Egzersiz kişinin sağlıklı yaşama olan katkısının yanında, beden dengesi ve fiziksel görünüm üzerindeki etkisi ve bireyin psikolojisi üzerinde de olumlu etkiye sahiptir. Egzersiz aktiviteleri, bireyin kendisi ile barışık yaşamasında, özgüvenin artmasında önemli bir rol oynar (Bozhüyük ve ark, 2012).

Bireyin kendisi hakkında olumlu ve gerçekçi bir tutumda olması kendine güven olarak tanımlanır. (Bürem, 2009). Öz güven, bireyin hayat ile mücadelesinde karşılaştığı zorluklarla daha iyi baş edebilmesi ve daha güçlü hale gelmesini sağlar. Öz güven yaşam boyunca değişiklik göstermektedir. Bu değişikliklerde inişler ve çıkışlar olabilmektedir. Öz güven, bireyin zorluklarla baş edebilmesi, motivasyonunu arttırması, cesur olması ve kendini iyi hissetmesine katkı sağlamaktadır. Düzenli yapılan egzersizler ile, bireylerin öz güven düzeyleri daha da gelişir (Kaya, 2017).

### **1.1.Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın temel amacı egzersiz yapan bireylerin cinsiyet, eğitim durumu, egzersiz türü gibi parametreler ile kendini fiziksel tanımlama ile öz-güven değerlerinin incelenmesidir.

## 1.2. Araştırmanın Hipotezleri

- 1) Egzersiz yapan bireylerin kendini fiziksel tanımlama düzeyleri arasında cinsiyete göre anlamlı bir fark vardır.
- 2) Egzersiz yapan bireylerin kendini fiziksel tanımlama düzeyleri arasında eğitim durumlarına göre anlamlı bir fark vardır.
- 3) Egzersiz yapan bireylerin kendini fiziksel tanımlama düzeyleri arasında egzersiz türüne göre anlamlı bir fark vardır.
- 4) Egzersiz yapan bireylerin kendini fiziksel tanımlama düzeyleri arasında egzersiz yapma nedenlerine göre anlamlı bir fark vardır.
- 5) Egzersiz yapan bireylerin öz-güven düzeyleri arasında cinsiyete göre anlamlı bir fark vardır.
- 6) Egzersiz yapan bireylerin öz-güven düzeyleri arasında eğitim durumlarına göre anlamlı bir fark vardır.
- 7) Egzersiz yapan bireylerin öz-güven düzeyleri arasında egzersiz türüne göre anlamlı bir fark vardır.
- 8) Egzersiz yapan bireylerin öz-güven düzeyleri arasında egzersiz yapma nedenlerine göre anlamlı bir fark vardır.
- 9) Egzersiz yapan bireylerin kendini fiziksel tanımlama düzeyleri ile öz-güven düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

## 1.3. Araştırmanın Önemi

Düzenli egzersiz yapan kişilerin duygu durumları ve buna bağlı olarak göstermiş oldukları davranışlar egzersiz psikolojisi alanında çalışanların ilgi odağı olmuştur. Yapılan çalışmalarda bireylerin egzersiz yapmasıyla fiziksel yetenek ve fiziksel uygunluk becerilerinin artış gösterdiği, buna bağlı olarak da benlik algısında pozitif bir değişim meydana geldiği görülmektedir (Van-Vorst ve diğerleri, 2002; Aşçı, 2004; Aşçı ve diğerleri, 1997; Marsh, 1998; Sonstroem ve Morgan, 1989; Hayes ve diğerleri, 1999; Tiryaki ve Morali, 1992). Bireyin, egzersiz katılımında kendini fiziksel olarak nasıl tanımladığı ve başka insanlar tarafından nasıl değerlendirildikleri egzersizdeki başarılarını etkilemektedir. Bireylerin fiziksel benlik algısının yüksek olmasıyla beraber kendine güven ve saygı duyguları da artmaktadır (Welk ve Eklund, 2005). Bu

nedenle kendilerine duydukları güvenle de doğrudan ilişki kurulmaktadır. Araştırmamızın Türkçe literatüre bu konuda yapılan çalışmaları destekler nitelikte olmasından dolayı önem kazanmaktadır.

#### **1.4. Sayıtlar**

- Çalışmaya katılan bireylerin kişisel bilgi formunu doğru ve içtenlikle cevapladıkları ve buna ilişkin cevapların gerçeği yansıttığı düşünülmektedir.
- Kullanılan ölçekler bireylerin görüşlerini ortaya çıkaracak nitelikte olduğu düşünülmektedir.

#### **1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları**

- Araştırma Tekirdağ ilinde düzenli egzersiz yapan bireyler ile sınırlıdır.
- Araştırma 20-50 yaş aralığındaki bireyler ile sınırlıdır.
- Çalışmaya katılan bireylerin bilgileri kişisel bilgi formunda yer alan sorular ile sınırlıdır.
- Bireylerin kendini fiziksel tanımla ve öz-güven düzeyleri uygulanan ölçekler ile sınırlıdır.

## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1. EGZERSİZ

#### 2.1.1. Egzersiz Tanımı

Birbirlerinden farklı iki terim olan egzersiz ve fiziksel aktivite, tanımsal olarak birbirlerine benzemektedir (Tunay ve Tedavi, 2008). Fiziksel aktivite; vücudun bazal düzeyin üstünde enerji harcayarak yapılan günlük işler, koşu, yürüyüş vb. hareketlere verilen isimdir (Özer, 2013; Pitta ve ark, 2006). Kısaca bireyin tüm bedensel hareketleri fiziksel aktivite olarak tanımlanmaktadır (Eroğlu, 2006).

Egzersizin tanımı ise yapılan bedensel hareketlerin planlı, şekil verilmiş ve tekrarlı halidir. Bireyler fiziksel bileşenlerin iyileştirilmesi veya korunması hedefi ile egzersize başvurmaktadır (Fynmore ve ark, 1902).

Egzersiz, vücut yapısının ve kasların gelişimi için ve aynı zamanda esnekliğin artması amacıyla yapılan fiziksel aktivitelerdir (Baltacı ve Düzgün, 2008). Bu egzersizler ile vücuttaki kas ve kemik yapısının gelişimi sağlanmaktadır ve kalp-damar sistemleri iyi bir şekilde çalışmaktadır (Akgün, 1982).

Egzersizin benzer bir başka tanımı da, bireyin dinlenme düzeyinden daha fazla enerji tüketiminin gerektiği ve istemli kasılmalar ile beraber yapılan kas aktiviteleridir (Kenney vd., 2011).

Vücudun daha zinde olması ve kilo dengesini sağlamak için başvuru edilen egzersiz bunların dışında; kardiyovasküler yapıyı koruma, metabolizmanın çalışma hızının artması ve genel sağlığı sağlama amacıyla da başvuru edilen programlı ve sistemli aktivitelerdir (Ersoy, 2016; Gümüüşsu, 2015).

Bireylerin egzersiz yapmaktaki temel amaçları ise şu şekilde sıralanabilir:

- Vücudun oksijen seviyesini dengelemek
- Vücut yağ oranını düşürmek
- Eklem ve kas gelişimini arttırmak
- Metabolizma hızını arttırmak (Yıldırım ve ark, 2015).

### 2.1.2. Sağlık Üzerine Etkisi

Yaşam şartları nedeniyle toplumun hareket etme oranı azalmaktadır. Hareketsizlik ile beraber birçok sağlık problemleri de beraberinde gelmektedir. Oluşabilecek bu sağlık problemlerinin önüne geçebilmek için egzersiz uygulamaları önem kazanmıştır (Warburton ve ark., 2006; Vural ve ark., 2010). İnsanların sigara içme gibi kötü alışkanlıkları bırakıp, sağlıklı beslenme, düzenli egzersiz ve psikolojik olarak olumsuz duygulardan uzak kalması gibi alışkanlıklar ile kalp hastalıkları, hipertansiyon ve diyabet gibi benzeri rahatsızlıkların ortaya çıkma ihtimali düşmektedir (Ferguson, 1998; TKD, 2020).

Egzersizin fiziksel faydalarının yanında ruhsal olarak da birçok faydasından söz etmek mümkündür. Egzersiz ile bireyin, benlik saygısı ve bilişsel işlev durumunu geliştirerek depresyon duygusunun, negatif psikolojik değişimlerinin veya anksiyete gibi olumsuz rahatsızlıkların önüne geçildiği görülmektedir. Bunun yanında, yapılan araştırmalar ile kişideki öz saygı ve sosyal ortamlarda geri durma gibi davranışlarda da azalma olduğu sonucu çıkmaktadır. Sağlık üzerine olumlu etkileri ile beraber kaygı ve depresyonu azalttığı da kanıtlanan egzersiz türlerine örnek olarak; koşu, yürüyüş, bisiklet sürme, dans vb. verilebilir (Guszkowska, 2004).

### 2.1.3. Egzersizin Yararları

Bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlıklarına gösterdikleri özen geçmişe oranla daha önem kazanmıştır (Horner ve Swarbrooke, 2005). Hekimler, sağlık problemlerinin önüne geçebilmek için veya tedavi aşamasında egzersizi önermektedir (Ardıç, 2014).

Yetişkin insanlar başta olmak üzere spor ve boş zaman aktivitelerinin, ruhsal sağlığı olumlu yönde etkilediği öne sürülmektedir (Steptoe ve Butler, 1996).

Egzersizin psikolojik ve sosyal yararları ele alındığında, birey egzersiz yapma sırasında ayırdığı vaktin kendisine ait olduğunu düşünür ve beraberinde kendisini iyi ve olumlu hisseder. Fiziksel görünümü koruyan ya da bu görünümde olumlu etkiye neden olan egzersiz ile bireyler toplum içindeki konumunu da sahip çıkmaktadır (İmamoğlu, 1992). Egzersiz ile beraber bireylerin toplumdaki iletişim kurma oranları



da artmaktadır. Sosyal olarak iyi bir çevre oluşturmaları sayesinde stres ve depresyon gibi duyguları yaşama ihtimalleri azalmaktadır (Bozhüyük ve ark, 2012).

Egzersizin fiziksel yönden olumlu etkileri şu şekilde sıralanabilir:

- Kasın kuvvet ve dayanıklılığında artma
- Kardiyovasküler hastalıkları önleme
- Vücut yağ oranında azalma
- Vücudun harcadığı enerjide artma
- Pozitif hormonal değişimler
- Kolesterolde azalma (Powell vd., 1987; Uzun, 2016).

Egzersizin psikolojik yönden olumlu etkileri şu şekilde sıralanabilir:

- Öz-güven duygusunda artış
- Yorgunluk düzeyinde azalma
- Uyku kalitesinin artması
- Stres duygusunda azalma
- Ruhsal olarak iyileşme (Dinubile, 1993; Sharma ve ark, 2006).

Bunların yanında bireylerin, kaygı ve depresyon gibi duygulardan kurtulmaları da egzersizin psikolojik yönden olumlu etkilerine örnek verilebilir (Blumenthal ve ark, 1984; Morris ve ark, 1990).

#### **2.1.4. Egzersizin Riskleri**

Egzersizin faydalarının dışında bazı olumsuz durumlara da yol açmaktadır. Yapılan hafif tempolu egzersiz sırasında bile göğüs ağrısı olan, hipertansiyonu ve kalp yetmezliği olan veya aort kapak darlığı yüksek olan bireyler egzersiz yapmamalıdır (Kaya vd.,2011; Haskell vd., 2007).

Genç bireylerde ölüm nedenlerinden birisi olarak egzersiz de sıralamada yer almaktadır. Egzersize bağlı ölüm nedenleri ise; doğuştan gelen bir kalp hastalığı ve damar sertliği olmayan ancak akut miyokart hastalıklar olarak bildirilmiştir (Whaley vd., 2006).

Yaşlı bireylerde egzersize bağlı ölümlerin en önemli nedeni olarak ise; coroner arter rahatsızlığı tanımlanmıştır (Thomson vd., 2007).

Bireylerin aniden veya çok fazla yüklenme ile kontrolsüz bir şekilde egzersiz yapması, bir süre sonra doku ve eklem yaralanmalarına da sebep olmaktadır (Gökkaya, 2001).

### **2.1.5. Egzersiz Türleri**

#### **2.1.5.1. Aerobik Egzersizler**

American College of Sports Medicine (ACSM) açıklamasına göre; “büyük kas gruplarının birlikte ve sürekli bir şekilde hareket ettiği, ritmik olarak yapılan aktiviteler” aerobik egzersiz olarak tanımlanmaktadır (Patel ve ark, 2017). Bir başka tanımda ise, vücuda yetecek kadar oksijen miktarını sağlayan ve oksijenin tüketimini artıran egzersizler olarak tanımlanır (Günay vd., 2006).

Ritmik ve dinamik biçimde kas kasılmasını sağlayan aerobik egzersiz ile stresin azaldığı, hormon değişiminin sağlandığı, kalp ve şeker hastalık riskinin azaldığı görülmektedir. Ayrıca, günlük iş yapma ve egzersize dayanma gücünde artış sağlaması ile yaşam kalitesinin de yükseldiği bilinmektedir (Gür, 2000).

Aerobik egzersiz, belirli bir yüklenme ile 15-20 dakika süren ve haftada en az 3 gün yapılan egzersizlerdir. Egzersiz örnekleri:

- Tempolu ve hızlı yapılan yürüyüşler,
- Hızlı ve ağır olmayan tempo ile yapılan koşular
- Sıçrama hareketi
- Doğa yürüyüşleri ve bisiklet sürme
- Dans ve step-aerobik
- Yüzme (Özer, 2001).

### 2.1.5.2. Direnç Egzersizleri

Egzersiz türlerinden bir diğeri olan direnç egzersizi; kas kuvveti ve dayanıklılığını arttırma amacıyla yapılan egzersizler olarak açıklanmaktadır (Thompson vd.,2009; Taylor vd.,2005). Bu egzersiz türü, kişideki kasın kuvvetini ve esneklik yeteneğini arttırmaktadır. Bundan dolayı kişinin fiziksel işlevlerini düzeltip sakatlanma riskini aza indirmektedir. Kas grubuna yük bindirme esasına dayanan direnç egzersizleri, kas liflerinin büyük bir çoğunluğunun kasılmasına ve motor ünitelerinin de uyarılmasına katkı sağlamaktadır. Bu egzersiz türünün kas hipertrofisi üzerinde temel bir etkisi vardır ve bu büyüme tüm lif çeşitlerinde meydana çıkarken sadece hızlı kasılan liflerde daha belirgin olabilir (Fleg ve ark, 2012).

Direnç egzersizlerinde kullanılan malzemeler olarak; ağırlık, kum torbası, direnç bantları vb. örnek verilebilir (Altınaç, 2006). Genç ve orta yaştaki insanlar kas gücü ve dayanıklılığını arttırma amacıyla direnç egzersizini tercih etmektedirler ve bu amaçlar göz önünde bulundurularak egzersizin programlama kısmı yapılmalıdır (Bonney vd., 2007).

### 2.1.5.3. Esneklik Egzersizleri

Egzersiz türlerinden bir diğeri de esneklik egzersizleridir ve bireyler ortak eklem hareket uzaklığını tedavi etmek amacıyla bu egzersizleri yapmaktadırlar. En etkili yöntem olarak, kas ısisının yüksek olduğu dönemde yapılmalıdır (Garber vd., 2011).

Esneklik egzersizleri statik germe ve dinamik germe olarak iki maddeye ayrılır. Statik esneklik; kas boyunun uzatılması ve kasları esnetme amacıyla yapılan aktif olmayan eklem hareketinin en son anında ortaya çıkan hareket olarak tanımlanır. Germe sırasında eklem, hareket açıklığının en yüksek olduğu seviyede yavaş ve hafif bir biçimde yaklaşık 30-60 saniye kadar tutulmalıdır ve 2-3 defa bu egzersizler yapılmalıdır. Dinamik esneklik ise, kastaki kasılma anında eklem hareketindeki derece olarak tanımlanır. Güvenli bir teknik olmayan bu esneklik türü, eklemdaki hareket açıklığını en

yüksek seviyeye çıkartıp sonra arka arkaya germeye zorlamaktadır (Dinç, 2009; Knudson ve ark, 2000).

## **2.2. KENDİNİ FİZİKSEL TANIMLAMA**

### **2.2.1. Fiziksel Benlik Algısı Tanımı**

Fiziksel benlik algısı, kişinin kendisine güvenin ve genel benlik algısının önemli bir kesimidir. Ayrıca, araştırmacılar tarafından çoğunlukla ele alınan konulardan birisi olmuştur. Fiziksel benlik algısı, kişilerin egzersize katılımında etkilidir (Fox, 1990). Koordinasyon ve spor yeteneği gibi motor beceriler ile kuvvet, dayanıklılık, esneklik gibi fiziksel uygunluk parametrelerinde kişinin kendisini nasıl algılayıp yorumladığı fiziksel benlik algısı olarak açıklanmaktadır (Çağlar ve ark., 2017).

Fiziksel benlik algısı bakımından yeterlilik gösteren bireyler, kendi bedenlerini beğenip yeterli görmektedirler. Aynı zamanda, diğer insanlar tarafından da bu şekilde algılandığını düşünmektedirler. Öz saygı, benliğin temel yapılarından biridir ve fiziksel yeterlilik algısı yüksek olan bireylerin öz saygı düzeyleri de artmaktadır (Kuru ve Baştuğ, 2008).

Marsh ve Fox, fiziksel benlik algısının farklı alt boyutları olduğunu öne sürmüşlerdir. Fox, fiziksel benlik kavramını üç katmanlı hiyerarşik model olarak açıklayarak şu şekilde sıralamıştır; genel benlik saygısı, fiziksel öz değer, sportif yeterlik. Marsh Fox'tan farklı bir yöntem olarak fiziksel benlik kavramını on bir alt boyuta ayırarak açıklamıştır (Aşçı, 2004; Çetinkalp, 2011).

### **2.2.2. Alt Boyutlar**

#### **Sağlık**

Kişinin hastalığı sırasında ki vücut tepkileri, bu hastalığa yakalanma sıklığı hakkındaki genel bilgileri içeren ve hastalık karşısındaki genel tutumunu kapsamaktadır (Çetinkalp, 2011).

### **Koordinasyon**

Koordinasyon, karmaşık bir motor beceridir. Yeni öğrenilen teknik ve taktiklerin kişiye kazandırılıp kusursuz olmasında etkilidir. Bunun yanında, alışılmış olmayan durumlarda teknik ve taktik uygulamalarının da belirleyici olmak gibi bir role sahiptir. (Gökmen ve ark., 1995).

### **Fiziksel aktivite**

Günlük hayatın içinde yapılan hareketleri (yürüme vb.) içeren fiziksel aktivite, artan enerjinin harcanması ile sonuçlanan ve iskelet kasları ile üretilen istemli hareketlerdir (Soyuer ve Soyuer, 2008).

### **Vücut yağı**

Kişinin vücudunu ile ilgili fikirlerini ve genel vücut durumu hakkında düşünceleri kapsamaktadır. Kendini zayıf veya şişman olarak gördüğünü ve diğer insanların kendisini vücut yağı bakımından nasıl görüp değerlendirdiğini açıklayan algı olarak tanımlanmaktadır (Çetinkalp, 2011).

### **Spor yeteneği**

Spor yeteneği, kişinin sportif yetenek algılarını ve spor becerilerini öğrenme yeteneğini içermenin yanında bu tür sportif yerlerde kendisine duyduğu güvene de yer vermektedir (Gill ve Williams, 2008).

### **Genel fiziksel yeterlilik**

Kişinin fiziksel benliği ile ilgili haz duygusuna sahip olması, bu doyuma erişmesi, kendine güveninin artması ve mutlu olması gibi hislerini geliştiren fiziksel yeterlik, hiyerarşik düzende genel olarak yeterlik yapısı içerisinde büyük bir yere sahiptir (Fox ve Corbin, 1989).

### **Görünüm**

Fiziksel görünüm, kendine saygının en önemli temelini oluşturur. Bireyin kendisini fiziksel olarak nasıl görüp değerlendirmesidir (Fox,1997).

### **Kuvvet**

Bireyin fiziksel yeteneklerine yönelik kendi yorumlarını, vücudunda hissettiği gücünü ve kas gelişimini değerlendirmesidir. Aynı zamanda güç harcamasını gerektirdiği durumlarda kendine duyduğu güveni de içermektedir (Gill ve Williams, 2008).

### **Esneklik**

Bireylerin kendi vücudundaki esnekliği ile ilgili düşüncelerini kapsamaktadır (Çetinkalp, 2011).

### **Dayanıklılık**

Kişinin çalışma kapasitesi fiziksel uygunluk olarak tanımlanmaktadır. Bu kapasite, kişideki kuvvete, dayanıklılığa ve koordinasyona bağlı olmanın yanında hareketlerin doğru yapılmasını ve fiziksel dayanıklılığı ifade eder (Zorba, 1999).

### **Kendine Güven**

Kendine güven, kişinin kendini algılaması, yeteneklerine inanması ve benliğini genel anlamda değerlendirmesine tekabül eden evrensel bir kavram olarak kabul edilir (Netz, 2007).

### **2.2.3. Kendini Fiziksel Tanımlama Tanımı**

Fiziksel benlik algısı ile yapılan araştırmalarda, sağlıklı bireylerde veya obez, şizofreni ve depresyon gibi sağlık problemleri olan bireyler ile çalışılmıştır. Bu araştırmalar, çok boyutlu ölçeklerin geliştirilmesi ile hız kazanmaktadır ve bu ölçeklere örnek olarak Kendini Fiziksel Tanımlama Ölçeği (Physical Self-Description Questionnaire) (PSDQ) verilmektedir (Çağlar ve ark., 2017).

Kendini fiziksel tanımlama, kişinin vücut görünümü, beden fonksiyonları, bedensel ve psikolojik bütünlüğünü nasıl algıladığı anlamına gelmektedir (Baydemir, 2012). Başka bir tanıma göre ise, kişinin bedeni ile ilgili deneyim, davranış ve duygularını kapsamaktadır (Aslan, 2004).

Bedenin içselleştirilmiş ve öğrenilmiş bir sunumu olarak öne sürülen kendini fiziksel tanımlamanın en sade tanımı, bireyin vücudunu anlama şeklidir (Özaltın, 2003; Hill,2002).

Eklemlerin hareket alanlarını ve yönlerini barındıran kendini fiziksel tanımlama, vücudumuzun biçimsel yapısının (şekil, ölçü, kol-bacak konumu) algılanması, bilinmesi ve büyüme olasılığı ile bağdaştırılmaktadır (Baydemir, 2012).

#### 2.2.4. Kendini Fiziksel Tanımlamanın Bileşenleri

Kendini fiziksel tanımlama; beden gerçekliği, beden sunumu ve beden ideali olmak üzere üç bileşenden oluşmaktadır.

**Beden Gerçekliği:** Kendini fiziksel tanımlamanın ilk bileşeni olan beden gerçekliği; kişinin vücudunu anlama biçimini ve kendisine dair neler hissettiğini açıklamaktadır. Bedeni nesnel olarak ele alan ve kişinin genleriyle ortaya çıkıp sonrasında beslenme ile biçimlenen fiziksel bir hammaddedir. Sabit bir durum olmayan beden gerçekliğinde, vücut genetik koda ve içinde yer aldığı çevreye tepki olarak gelişip, devamlı değişim içindedir (Özaltın, 2003).

**Beden Sunumu:** Kendini fiziksel tanımlamanın ikinci bileşeni olan beden sunumu; kişinin isteklerine karşı vücudunun tepkileri olarak tanımlanmaktadır. Beden idealinden etkilenen ve beden gerçeğini değiştirebilen beden sunumu, yalnızca giyinmek ve süslenmek olarak açıklanamamaktadır. Kişinin duygu, amaç ve iradesini yansıtan vücut duruşunu ve hareketlerini de içermektedir (Özaltın, 2003).

**Beden İdeali:** Kendini fiziksel tanımlamanın son bileşeni olan beden ideali; vücudun belli bir bölümünün veya tamamının, kişinin olmasını istediği, ulaşmaya çalıştığı şekli olarak tanımlanmaktadır. Kişinin beden gerçekliği ve beden sunumunu bilinçli veya bilinçsiz biçimde, geçmişinden bugüne kadar özelleştirip içselleştirdiği şekiller ile karşılaştırmasını içermektedir (Temel 2007).

## 2.3. ÖZ-GÜVEN

### 2.3.1. Öz-Güven Tanımı

Kişinin sahip olduğuna inandığı yetenek ve gücüne güvenmesi öz-güven olarak tanımlanmaktadır. Bununla beraber, aldığı kararlara inanarak herhangi bir faaliyeti başarılı bir biçimde gerçekleştireceğine olan inancıdır (Feltz, 1998).

Cesaret ve yüreklilik olarak tanımlanan öz-güven; kişinin kendisine ve yeteneklerine karşı duyduğu inancı olarak da açıklanmaktadır (Hambly, 2001; Merey, 2010). Kişinin kendisindeki yeteneklerin farkında olup, bu güven ile insanların içinde yeteneklerini gösterebilmesi öz-güven ile ilişkili bir durumdur (Şahin, 2016).

Öz-güven, insanı daha güçlü hissettirip hayatındaki engeller ile başarılı bir biçimde baş edebilmesini sağlar. Temel kişilik özellikleri üzerinde önemli bir etkiye sahiptir ve insan yaşamını doğrudan etkileyen bir kavramdır (Kaya, 2017).

İnsanın doğumundan hemen sonra kazanılan öz-güven duygusu, ruhsal bakımdan basit bir özellik olarak görülse bile değişkendir ve diğer özellikler ile ilişki içindedir. Kişinin yaşadığı başarısızlık ve psikolojik olumsuzluklar öz-güvenine zarar vermektedir. Bu olumsuzluklar ile karşılaşan bireylerin öz-güvenleri yüksek olmamakta ve korku duyguları çoğalmaktadır. Bu sebeple kişinin başarı ve başarısızlık durumlarına göre öz-güven düzeyleri değişim göstermektedir (Merey, 2010; Bozkuş, 2021).

Öz-güvene sahip olmanın en önemli iki unsuru vardır. Bunlar; kendini sevmek ve kendini olduğu gibi kabul etmektir. Dolayısıyla kişinin kendisini algılaması ve kendisine nasıl bir değer biçtiği oldukça önemlidir. Genel bir kişilik özelliği olan öz-güven, geçici veya bireysel durumlara ait bir tutum değildir (Pervin ve John, 2001).

### 2.3.2. Öz-Güven Çeşitleri

#### 2.3.2.1. İç Öz-Güven

İç öz-güven, bireyin kendisini sevip, olduğu gibi kabul etme duygusu ve kendisi ile barışık olma halidir. Kişinin amaçları doğrultusunda ilerleyip, pozitif bir düşünce



oluşturması iç öz-güveni oluşturan kavramlardandır (Lindenfield, 1997; Ezmeci, 2012).

İç öz-güveni güçlü olan kişilerin geliştirdikleri bazı özellikler vardır. Bunlar; kendini sevme, kendine hedefler koyma, kendini tanıma ve olumlu düşünme gibi özelliklere sahiptir (Yarımkaya,2013).

### **2.3.2.2. Dış Öz-Güven**

Dış öz-güven, kişinin kendini yeterli görmesi ve bunu diğer insanlara davranışları ile göstermesidir. İletişim kurma ve duygularını denetleyebilmeleri dış öz-güveni oluşturan kavramlardandır (Lindenfield, 1997; Ezmeci, 2012).

Dış öz-güveni güçlü olan kişilerin geliştirdikleri genel özellikler şu şekilde sıralanmaktadır; iletişim becerileri, kendini iyi ifade edebilme, kendini ortaya koyma, duygularını kontrol edebilme (Yarımkaya,2013).

### **2.3.3. Öz-Güvenli Bireyin Nitelikleri**

- Kişinin özerklik duygusu gelişmiştir.
- Bir destek sistemi vardır ve bu destek sistemi kendisi ve diğer insanlar tarafından sağlanır.
- Yakın ilişkilerde karşılaştığı değişimlere şaşırılmaz ve bu ilişkilerde şüphe duymaz.
- Terk edilme duygusuna kapılmadan hayatın akışına uyum sağlar.
- Hayal kırıklığı ve üzüntü ile yüzleşme durumunda sarsıntı yaşamaz.
- Saldırgan olmayan bir davranış gösterir.
- Diğer insanlara karşı saygılıdır.
- Hep kendisini haklı gördüğü anların farkındadır.
- Kendini inkâr eden veya eleştirel düşünmeye engel olan ilişkilerden uzak durur.
- Kişi heyecanlı ve eğlenceli duygular ile doludur.
- Kendi hislerinin dışında başka insanların hisleriyle barışıktır.

- Ego, kibir, hep haklı olma ve denetlemek gibi zaaf duygularına karşı çıkmıştır (Altıntaş, 2015; Yalçın, 2018).

### **2.3.4. Öz-Güven Düzeyleri**

#### **2.3.4.1. Yüksek Öz-Güven**

Kişinin öz-güveninin yüksek olması zihinsel, duygusal, sosyal ve ahlaki açıdan olumlu bir gelişim gösterdiğinin kanıtıdır. Bu nedenle yüksek öz-güvene sahip olmak olumlu bir kavramdır (Pişkin, 2002).

Yüksek öz-güvene sahip kişiler, iyimser, öz-güven duygusu gelişmiş, başarılı olma isteği yüksek kişilerdir. Aynı zamanda zor durumlara direnç gösterme, diğer insanlar ile kolay ve güzel iletişim kurma, yeni düşünce ve deneyimlere açık olma gibi özelliklere de sahiplerdir (Mağden & Aksoy, 1993).

Öz-güvenin yüksek olması kişiye bazı zararlar vererek onları yanlış düşüncelere itebilir. Bu kişiler, her zaman en doğrusunu bildiklerini savunurlar ve diğer insanlardan gelen önerileri dikkate almazlar. Bu nedenle de insanların yardım etmelerine izin vermezler. Bütün bunlara ek olarak ise; gereğinden fazla öz-güvene sahip olan kişilerin becerileri ile ilgili gerçekçi olmayan şeylere inandıkları ve bu yüzden potansiyellerinden fazla bir şekilde sorumluluk aldıkları bilinmektedir (Lindenfield, 1997).

#### **2.3.4.2. Düşük Öz-Güven**

Düşük öz-güvene sahip kişiler genellikle utangaç ve içine kapanık bir tutum sergilerler. Sosyal ortamlardan kendilerini geri çekip, yeni ortamlara da girmekten utanırlar. Bu kişiler kaygılı bir biçimde hayatlarını sürdürerek diğer insanlar tarafından sevilip sevilmediklerini devamlı sorgularlar. Kendilerini başarısız ve değersiz bulan bu insanlar, her alanda desteğe ihtiyaçları olduklarını düşünürler. Bu yüzden sorunlar ile başa çıkamayacaklarını düşünerek stresli bir yaşam sürdürürler (Günel, 2007; Kurtuldu, 2007).

### **3. YÖNTEM**

#### **3.1. Araştırma Modeli**

Bu araştırmada, betimsel araştırma yöntemlerinden biri olan genel tarama modeli kullanılmıştır.

#### **3.2. Araştırma Grubu**

Tekirdağ ilinde düzenli egzersiz yapan kişiler araştırmanın evrenini oluşturmaktadır. Evren sayısı net olarak bilinmemektedir. Araştırmanın örneklem sayısı 112 kadın ve 90 erkek olmak üzere 202 kişiden oluşmaktadır. Verilerin toplanması aşamasında araştırma örneklemini 20-50 yaş ( $32.15 \pm 6.50$ ) aralığında, haftada en az 3 gün ve üzeri düzenli egzersiz yapan, herhangi bir sağlık problemi olmayan gönüllü bireylerden oluşturulmuştur.

#### **3.3. Verilerin Toplanması**

Araştırmacı tarafından düzenli egzersiz yapan bireylere sosyal medya üzerinden anket ile ilgili gerekli açıklamalar yapılmıştır ve gönüllü bireyler tarafından doldurulmuştur.

#### **3.4. Veri Toplama Aracı**

Araştırmaya katılan bireylere “Kişisel Bilgi Formu”, Akın (2007) tarafından geliştirilen ve geçerlilik güvenirlik çalışması yapılan “Öz-Güven Ölçeği” ve Marsh ve diğ. (1994) tarafından geliştirilen ve Aşçı (2000) tarafından Türkçeye uyarlanan “Kendini Fiziksel Tanımlama Anketi” (PSDQ) uygulanmıştır.

##### **3.4.1. Kişisel Bilgi Formu**

Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunda yaş, cinsiyet, boy, kilo, eğitim durumu, egzersiz türü, egzersiz yapma nedeni ile ilgili sorular yöneltilmiştir.

### 3.4.2. Marsh Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri (PSDQ)

Marsh ve diğ. (1994) tarafından geliştirilen, Aşçı (2000) tarafından Türkçeye uyarlanan, Marsh, Marco ve Aşçı (2002) tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan ölçek; “sağlık, koordinasyon, fiziksel aktivite, vücut yağ, spor yeteneği, görünüm, kuvvet, esneklik, dayanıklılık” olmak üzere dokuz fiziksel benlik kavramı ve “genel fiziksel yeterlilik ve kendine güven” olmak üzere iki genel benlik kavramı bileşenlerinden oluşan toplam 11 alt boyutu içermektedir. “Sağlık” ve “Kendine güven” boyutları sekiz, diğer boyutlar 6 maddeye sahiptir. Toplam 70 maddeyi içeren ölçek, “1: Tamamen yanlış” ve “6: Tamamen doğru” arasında değişen altılı değerlendirme basamağına sahiptir. Türkçeye uyarlanan PSDQ alt ölçeklerinin iç tutarlık katsayısı Cronbach-Alpha 0.87 ve 0.98 arasında değişmektedir (Aşçı, 2000).

### 3.4.3. Öz-Güven Ölçeği

Akın (2007) tarafından geliştirilen ve geçerlilik güvenilirlik çalışması yapılan toplam 33 madde ve 2 alt boyuttan oluşan 5’li likert tipi bir ölçek kullanılmıştır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 33, en yüksek puan ise 165’dir. Olumsuz madde bulunmayan ölçekten alınan yüksek puan, yüksek düzeyde öz güveni göstermektedir. Ölçekten alınan toplam puan, ölçekte yer alan madde sayısına (33) bölünerek bireyin öz güven düzeyi hakkında bir sonuca varılabilir. Öz-Güven ölçeğinden 2,5 puanın altı düşük, 2,5 ile 3,5 arası orta, 3,5 ve üzeri ise yüksek düzeyde öz güveni göstermektedir. Öz-güven ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı Cronbach Alpha ölçeğin bütünü için 0,83 olarak bulunmuştur (Akın, 2007).

## 3.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 21.0 paket programı kullanılmıştır. Araştırma verileri normal dağılım göstermediğinden ikili karşılaştırmalar Mann-Whitney U, çoklu karşılaştırmalar Kruskal-Wallis testleri ile analiz edilmiştir ve tanımlayıcı istatistik yapılmıştır.

#### 4. BULGULAR

**Tablo 1. Bireylerin Demografik Özelliklerine Göre Frekans ve Yüzdeler Dağılımları**

Değişkenler		n	%
Cinsiyet	Kadın	112	55,4
	Erkek	90	44,6
Eğitim Durumu	Lise	26	12,8
	Ön lisans	3	1,4
	Lisans	127	62,8
	Yüksek lisans	33	16,3
	Doktora	13	6,4
Egzersiz Türü	Yürüyüş	28	13,8
	Koşu	31	15,3
	Pilates	51	25,2
	Fitness	61	30,1
	Diğer	31	15,3
Egzersiz Yapma Nedeni	Sağlık	127	62,8
	Kilo Sorunu	43	21,2
	Hobi	32	15,8

Tablo 1 incelendiğinde, araştırmaya katılan bireylerin %55,4'ünün (n=112) kadın, %44,6'sının (n=90) erkek olduğu görülmektedir. Bilgiler doğrultusunda araştırma grubunun %12,8'inin (n=26) lise, %1,4'ünün (n=3) ön lisans, %62,8'inin (n=127) lisans, %16,3'ünün (n=33) yüksek lisans ve %6,4'ünün (n=13) doktora mezunu olduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin %13,8'inin (n=28) yürüyüş, %15,3'ünün (n=31) koşu, %25,2'sinin (n=51) pilates, %30,1'inin (n=61) fitness ve %15,3'ünün (n=31) diğer egzersiz türlerini yaptıkları saptanmıştır. Tabloda yer alan bilgiler incelendiğinde katılımcıların %62,8'inin (n=127) sağlık, %21,2'sinin (n=43) kilo sorunu ve %15,8'inin (n=32) hobi nedeni ile egzersiz yaptıkları tespit edilmiştir.

**Tablo 2. Cinsiyet Değişkenine Göre Marsh Kendini Fiziksel Tanımlama Alt Boyutları Mann-Whitney U Testi Sonuçları**

	Cinsiyet	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Mann-Whitney U	Z	P
Sağlık	Kadın	112	101,99	11423,00	4985,000	-,134	,894
	Erkek	90	100,89	9080,00			
	Total	202					
Koordinasyon	Kadın	112	99,58	11152,50	4824,500	-,525	,599
	Erkek	90	103,89	9350,50			
	Total	202					
Fiziksel aktivite	Kadın	112	112,25	12572,00	3836,000	-2,927	,003**
	Erkek	90	88,12	7931,00			
	Total	202					
Vücut yağ	Kadın	112	105,08	11768,50	4639,500	-,979	,328
	Erkek	90	97,05	8734,50			
	Total	202					
Spor yeteneği	Kadın	112	93,14	10432,00	4104,000	-2,276	,023*
	Erkek	90	111,90	10071,00			
	Total	202					
Genel fiziksel yeterlik	Kadın	112	98,39	11019,50	4691,500	-,850	,395
	Erkek	90	105,37	9483,50			
	Total	202					
Görünüm	Kadın	112	96,96	10860,00	4532,000	-1,237	,216
	Erkek	90	107,14	9643,00			
	Total	202					
Kuvvet	Kadın	112	89,56	10030,50	3702,500	-3,258	,001**
	Erkek	90	116,36	10472,50			
	Total	202					
Esneklik	Kadın	112	94,67	10603,50	4275,500	-1,857	,063
	Erkek	90	109,99	9899,50			
	Total	202					
Dayanıklılık	Kadın	112	89,25	9996,00	3668,000	-3,332	,001**
	Erkek	90	116,74	10507,00			
	Total	202					
Kendine güven	Kadın	112	112,10	12555,00	3853,000	-2,887	,004**
	Erkek	90	88,31	7948,00			
	Total	202					

Toplam	Kadın	112	96,49	10807,00	4479,000	-1,360	,174
	Erkek	90	107,73	9696,00			
	Total	202					

\*p<0,05, \*\*p<0,01

Tablo 2’de egzersiz yapan kadın ve erkek bireylerin kendini fiziksel tanımlama alt boyutları puanlarının Mann-Whitney U testi sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre fiziksel aktivite ( $z=-2,927$ ,  $p<0,05$ ), spor yeteneği ( $z=-2,276$ ,  $p<0,05$ ), kuvvet ( $z=-3,258$ ,  $p<0,05$ ), dayanıklılık ( $z=-3,332$ ,  $p<0,05$ ) ve kendine güven ( $z=-2,887$ ,  $p<0,05$ ) alt boyutlarında anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

**Tablo 3. Cinsiyet Değişkenine Göre Öz-Güven Alt Boyutları Mann-Whitney U Testi Sonuçları**

	Cinsiyet	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Mann-Whitney U	Z	P
İç öz-güven	Kadın	112	91,67	10267,00	3939,000	-2,676	,007**
	Erkek	90	113,73	10236,00			
	Total	202					
Dış öz-güven	Kadın	112	98,98	11085,50	4757,500	-,685	,493
	Erkek	90	104,64	9417,50			
	Total	202					
Toplam	Kadın	112	95,18	10660,00	4332,000	-1,718	,086
	Erkek	90	109,37	9843,00			
	Total	202					

\*p<0,05, \*\*p<0,01

Tablo 3’de egzersiz yapan kadın ve erkek bireylerin öz-güven alt boyutları puanlarının Mann-Whitney U testi sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre iç öz-güven ( $z=-2,676$ ,  $p<0,05$ ) alt boyutunda anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Diğer taraftan dış öz-güven puanlarında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşma saptanmamıştır.

**Tablo 4. Eğitim Durumu Değişkenine Göre Marsh Kendini Fiziksel Tanımlama Alt Boyutları Kruskal-Wallis Testi Sonuçları**

	Eğitim Durumu	N	Sıra Ortalaması	$\chi^2$	df	P	Farkın Kaynağı
Sağlık	Lise	26	99,48	3,757	4	,440	
	Ön lisans	3	135,67				
	Lisans	127	96,87				
	Yüksek lisans	33	114,24				
	Doktora	13	110,54				
	Toplam	202					
Kordinasyon	Lise	26	103,96	2,886	4	,577	
	Ön lisans	3	74,50				
	Lisans	127	103,59				
	Yüksek lisans	33	102,94				
	Doktora	13	78,69				
	Toplam	202					
Fiziksel aktivite	Lise	26	103,81	13,667	4	,008**	5<1*
	Ön lisans	3	32,33				2<3*
	Lisans	127	107,13				2<4*
	Yüksek lisans	33	102,50				5<3*
	Doktora	13	55,27				5<4*
	Toplam	202					
Vücut yağ	Lise	26	123,33	9,423	4	,051	
	Ön lisans	3	63,67				
	Lisans	127	95,12				
	Yüksek lisans	33	116,98				
	Doktora	13	89,58				
	Toplam	202					
Spor yeteneği	Lise	26	123,08	10,824	4	,029*	2<1*
	Ön lisans	3	32,33				5<1*
	Lisans	127	101,76				2<3*
	Yüksek lisans	33	100,82				2<4*
	Doktora	13	73,50				
	Toplam	202					
Genel fiziksel yeterlik	Lise	26	104,65	3,202	4	,525	
	Ön lisans	3	54,83				
	Lisans	127	100,81				



	Yüksek lisans	33	110,11				
	Doktora	13	90,81				
	Toplam	202					
Görünüm	Lise	26	100,88				
	Ön lisans	3	65,83				
	Lisans	127	99,89	4,915	4	,296	
	Yüksek lisans	33	117,94				
	Doktora	13	85,00				
	Toplam	202					
Kuvvet	Lise	26	95,81				
	Ön lisans	3	45,33				
	Lisans	127	104,25	4,848	4	,303	
	Yüksek lisans	33	107,38				
	Doktora	13	84,04				
	Toplam	202					
Esneklik	Lise	26	103,73				
	Ön lisans	3	47,33				
	Lisans	127	105,44	4,215	4	,378	
	Yüksek lisans	33	93,29				
	Doktora	13	91,92				
	Toplam	202					
Dayanıklılık	Lise	26	121,31				
	Ön lisans	3	61,00				
	Lisans	127	99,89	8,350	4	,080	
	Yüksek lisans	33	107,59				
	Doktora	13	71,50				
	Toplam	202					
Kendine güven	Lise	26	86,87				
	Ön lisans	3	109,17				
	Lisans	127	96,85	8,967	4	,062	
	Yüksek lisans	33	126,58				
	Doktora	13	110,81				
	Toplam	202					
Toplam	Lise	26	104,88				
	Ön lisans	3	39,83				
	Lisans	127	102,22	5,773	4	,217	
	Yüksek lisans	33	109,85				
	Doktora	13	80,73				

Toplam	202					
--------	-----	--	--	--	--	--

\*p<0,05, \*\*p<0,01

Tablo 4’de bireylerin eğitim düzeylerinin kendini fiziksel tanımlama alt boyutları ile aralarındaki ilişki sunulmuştur. Kruskal-Wallis testi ile lise (n=26), ön lisans (n=3), lisans (n=127), yüksek lisans (n=33), doktora (n=13) değişkenleri ve kendini fiziksel tanımlama alt boyutları arasında ilişki incelendiğinde fiziksel aktivite (p<0,05) ve spor yeteneği (p<0,05) boyutları ile aralarında anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

Fiziksel aktivite ve spor yeteneği alt boyutlarında gözlemlenen anlamlı farklılaşmanın, kaynağını belirlemek amacıyla yapılan Mann-Whitney U testi ile, fiziksel aktivite alt boyutundaki nedenler; lise, lisans ve yüksek lisans sıra ortalaması değerlerinin doktora değerinden, lisans ve yüksek lisans sıra ortalaması değerlerinin ön lisans değerinden yüksek bulunmasıdır. Spor yeteneği alt boyutundaki nedenler ise; lise sıra ortalaması değerinin ön lisans ve doktora değerinden, lisans ve yüksek lisans sıra ortalaması değerlerinin ön lisans değerinden yüksek bulunmasıdır.

**Tablo 5. Eğitim Durumu Değişkenine Göre Öz-Güven Alt Boyutları Kruskal-Wallis Testi Sonuçları**

Eğitim Durumu	N	Sıra Ortalaması	x <sup>2</sup>	df	P	
İç öz-güven	Lise	26	105,37	2,746	4	,601
	Ön lisans	3	59,00			
	Lisans	127	101,10			
	Yüksek lisans	33	108,55			
	Doktora	13	89,58			
	Toplam	202				
Dış öz-güven	Lise	26	109,96	6,615	4	,158
	Ön lisans	3	43,17			
	Lisans	127	102,84			
	Yüksek lisans	33	105,71			
	Doktora	13	74,27			
	Toplam	202				

Toplam	Lise	26	106,33	4,498	4	,343
	Ön lisans	3	46,83			
	Lisans	127	102,69			
	Yüksek lisans	33	105,77			
	Doktora	13	81,96			
	Toplam	202				

\*p<0,05, \*\*p<0,01

Tablo 5’de bireylerin eğitim düzeylerinin öz-güven alt boyutları ile aralarındaki ilişki sunulmuştur. Kruskal-Wallis testi ile ulaşılan puanlara bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşma saptanmamıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 6. Egzersiz Türü Değişkenine Göre Marsh Kendini Fiziksel Tanımlama Alt Boyutları Kruskal-Wallis Testi Sonuçları**

	Egzersiz Türü	N	Sıra Ortalaması	$\chi^2$	df	P	Farkın Kaynağı
Sağlık	Yürüyüş	28	101,95	29,082	4	,000**	1<4*
	Koşu	31	120,05				3<4*
	Pilates	51	104,51				5<1*
	Diğer	31	135,19				5<2**
	Fitness	61	72,23				3<4*
	Toplam	202					5<3** 5<4**
Koordinasyon	Yürüyüş	28	79,89	27,272	4	,000**	1<2**, 1<4**
	Koşu	31	129,56				3<2**, 5<2**, 3<4**, 5<4**
	Pilates	51	88,46				
	Diğer	31	136,55				
	Fitness	61	90,25				
	Toplam	202					
Fiziksel aktivite	Yürüyüş	28	88,18	9,355	4	,053	
	Koşu	31	125,48				
	Pilates	51	91,49				
	Diğer	31	111,79				
	Fitness	61	98,57				
	Toplam	202					

Vücut yağ	Yürüyüş	28	98,52				2>5*
	Koşu	31	115,08				4>5*
	Pilates	51	98,84	9,538	4	,049*	
	Diğer	31	122,53				
	Fitness	61	87,50				
	Toplam	202					
Spor yeteneği	Yürüyüş	28	90,20				1<4*
	Koşu	31	107,60				1<5*
	Pilates	51	72,97	21,735	4	,000**	3<2*
	Diğer	31	120,66				3<4**
	Fitness	61	117,70				3<5**
	Toplam	202					
Genel fiziksel yeterlik	Yürüyüş	28	79,29				1<2*
	Koşu	31	108,69				1<4**
	Pilates	51	91,47	13,985	4	,007**	3<4**
	Diğer	31	130,76				5<4*
	Fitness	61	101,56				
	Toplam	202					
Görünüm	Yürüyüş	28	88,34				
	Koşu	31	103,05				
	Pilates	51	88,08	8,188	4	,085	
	Diğer	31	104,98				
	Fitness	61	116,20				
	Toplam	202					
Kuvvet	Yürüyüş	28	86,45				1<5**
	Koşu	31	101,15				3<4**
	Pilates	51	80,58	15,944	4	,003**	3<5**
	Diğer	31	113,84				
	Fitness	61	119,81				
	Toplam	202					
Esneklik	Yürüyüş	28	95,91				3<4**
	Koşu	31	103,48				3<5**
	Pilates	51	78,94	12,899	4	,012*	
	Diğer	31	115,27				
	Fitness	61	114,92				
	Toplam	202					

Dayanıklılık	Yürüyüş	28	88,34	19,289	4	,001**	1<2**
	Koşu	31	130,76				1<5*
	Pilates	51	77,61				3<2*
	Diğer	31	109,55				5<2*
	Fitness	61	108,56				3<4*
	Toplam	202					3<5**
Kendine güven	Yürüyüş	28	96,84	11,921	4	,018*	3>5*
	Koşu	31	102,89				4>5**
	Pilates	51	112,58				
	Diğer	31	122,05				
	Fitness	61	83,23				
	Toplam	202					
Toplam	Yürüyüş	28	80,07	16,203	4	,003**	1<4**
	Koşu	31	115,31				1<5*
	Pilates	51	83,90				3<2*
	Diğer	31	126,40				3<4**
	Fitness	61	106,38				
	Toplam	202					

\*p<0,05, \*\*p<0,01

Tablo 6’da bireylerin yaptıkları egzersiz türlerinin kendini fiziksel tanımlama alt boyutları ile aralarındaki ilişki puanları verilmiştir. Kruskal-Wallis testi ile yürüyüş (n=28), koşu (n=31), pilates (n=51), diğer (n=31), fitness (n=61) değişkenleri ve kendini fiziksel tanımlama alt boyutları arasında ilişki incelendiğinde kendini fiziksel tanımlama toplamı ve alt boyutlardan sağlık, koordinasyon, vücut yağ, spor yeteneği, genel fiziksel yeterlik, kuvvet, esneklik, dayanıklılık ve kendine güven boyutları ile aralarında anlamlı bir farklılık saptanmıştır (p<0,05).

Bu alt boyutlarda gözlemlenen anlamlı farklılaşmanın kaynağını belirlemek amacıyla yapılan Mann-Whitney U testi ile;

Toplam puan değerindeki nedenler; diğer egzersiz türlerinin sıra ortalaması değerinin yürüyüş ve pilates sıra ortalaması değerinden yüksek, fitness sıra ortalaması değerinin yürüyüş sıra ortalaması değerinden yüksek bulunmasıdır.

Sağlık alt boyutundaki nedenler; yürüyüş, koşu, pilates ve diğer egzersiz türlerinin sıra ortalaması değerlerinin fitness sıra ortalama değerinden yüksek ve diğer egzersiz türünün sıra ortalaması değeri yürüyüş ve pilates sıra ortalaması değerinden yüksek bulunmasıdır.

Koordinasyon alt boyutundaki nedenler; koşu ve diğer egzersiz türlerinin sıra ortalaması değerleri yürüyüş, pilates ve fitness egzersiz türlerinin sıra ortalaması değerinden yüksek bulunmasıdır.

Vücut yağ alt boyutundaki nedenler; koşu ve diğer egzersiz türlerinin sıra ortalaması değerleri fitness sıra ortalama değerinden yüksek bulunmasıdır.

Spor yeteneği alt boyutundaki nedenler; fitness ve diğer egzersiz türlerinin sıra ortalaması değerleri yürüyüş ve pilates sıra ortalaması değerlerinden yüksek, koşu sıra ortalaması değeri ise pilates sıra ortalaması değerinden yüksek bulunmasıdır.

Genel fiziksel yeterlik alt boyutundaki nedenler; yürüyüş pilates ve fitness sıra ortalaması değerleri diğer sıra ortalaması değerinden, koşu sıra ortalaması değeri de yürüyüş sıra ortalaması değerinden yüksek bulunmasıdır.

Kuvvet alt boyutundaki nedenler; fitness ve diğer sıra ortalaması değeri pilates sıra ortalaması değerinden, fitness değeri ise yürüyüş sıra ortalaması değerinden yüksek bulunmasıdır.

Esneklik alt boyutundaki nedenler; fitness ve diğer sıra ortalaması değeri pilates değerinden yüksek bulunmasıdır.

Dayanıklılık alt boyutundaki nedenler; koşu sıra ortalaması değeri yürüyüş, pilates ve fitness değerlerinden, fitness sıra ortalaması değeri pilates ve yürüyüş değerlerinden ve diğer sıra ortalaması değerinin de pilates değerinden yüksek bulunmasıdır.

Kendine güven alt boyutundaki nedenler; pilates ve diğer sıra ortalaması değerleri fitness sıra ortalaması değerinden yüksek bulunmasıdır.

**Tablo 7. Egzersiz Türü Değişkenine Göre Öz-Güven Alt Boyutları Kruskal-Wallis Testi Sonuçları**

Egzersiz Türü	N	Sıra Ortalaması	$\chi^2$	df	P	Farkın Kaynağı	
İç öz-güven	Yürüyüş	28	79,59	15,199	4	,004**	1<2*
	Koşu	31	115,74				1<4**
	Pilates	51	93,17				3<4*
	Diğer	31	130,84				5<4**
	Fitness	61	96,38				
	Toplam	202					
Dış öz-güven	Yürüyüş	28	84,02	11,432	4	,022*	1<4**
	Koşu	31	103,84				3<4**
	Pilates	51	89,56				
	Diğer	31	128,32				
	Fitness	61	104,69				
	Toplam	202					
Toplam	Yürüyüş	28	81,02	12,930	4	,012*	1<4**
	Koşu	31	107,45				3<4**
	Pilates	51	90,45				5<4*
	Diğer	31	129,82				
	Fitness	61	102,72				
	Toplam	202					

\*p<0,05, \*\*p<0,01

Tablo 7’de bireylerin yaptıkları egzersiz türlerinin öz-güven alt boyutları ile aralarındaki ilişki puanları Kruskal-Wallis testi sonucu ile verilmiştir. İlişki incelendiğinde değişkenler ve öz-güven toplam ile öz-güven alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p<0,05$ ).

Farkın kaynağı Mann-Whitney U testi ile karşılaştırıldığında; toplam puan değerindeki nedenler, diğer sıra ortalaması değerinin yürüyüş, pilates ve fitness değerinden yüksek, iç öz-güven alt boyutundaki nedenler, diğer sıra ortalaması değerinin yürüyüş, pilates ve fitness değerlerinden, koşu sıra ortalaması değerinin de yürüyüş değerinden yüksek bulunmasıdır. Dış öz-güven alt boyutundaki nedenler ise, diğer sıra ortalaması değerinin yürüyüş ve pilates değerinden yüksek bulunmasıdır.

**Tablo 8. Egzersiz Yapma Nedeni Değişkenine Göre Marsh Kendini Fiziksel Tanımlama Alt Boyutları Kruskal-Wallis Testi Sonuçları**

Egzersiz Yapma Nedeni		N	Sıra Ortalaması	$\chi^2$	df	P	Farkın Kaynağı
Sağlık	Sağlık	127	106,11	2,644	2	,267	
	Kilo sorunu	43	89,60				
	Hobi	32	99,17				
	Toplam	202					
Kordinasyon	Sağlık	127	108,91	5,570	2	,062	
	Kilo sorunu	43	89,16				
	Hobi	32	88,67				
	Toplam	202					
Fiziksel aktivite	Sağlık	127	107,93	4,950	2	,084	
	Kilo sorunu	43	85,50				
	Hobi	32	97,47				
	Toplam	202					
Vücut yağ	Sağlık	127	110,67	11,558	2	,003**	1>2**
	Kilo sorunu	43	76,01				3>2*
	Hobi	32	99,34				
	Toplam	202					
Spor yeteneği	Sağlık	127	105,43	10,775	2	,005**	1>2**
	Kilo sorunu	43	77,24				3>2**
	Hobi	32	118,50				
	Toplam	202					
Genel fiziksel yeterlik	Sağlık	127	107,43	14,474	2	,001**	1>2**
	Kilo sorunu	43	72,37				3>2**
	Hobi	32	117,09				
	Toplam	202					
Görünüm	Sağlık	127	104,68	11,955	2	,003**	1>2**
	Kilo sorunu	43	76,97				3>2**
	Hobi	32	121,84				
	Toplam	202					
Kuvvet	Sağlık	127	107,12	8,860	2	,012*	1>2**
	Kilo sorunu	43	78,21				3>2*
	Hobi	32	110,48				
	Toplam	202					



Esneklik	Sağlık	127	105,68	4,322	2	,115	
	Kilo sorunu	43	85,13				
	Hobi	32	106,91				
	Toplam	202					
Dayanıklılık	Sağlık	127	104,27	4,541	2	,103	
	Kilo sorunu	43	85,53				
	Hobi	32	111,95				
	Toplam	202					
Kendine güven	Sağlık	127	103,79	,863	2	,649	
	Kilo sorunu	43	100,97				
	Hobi	32	93,13				
	Toplam	202					
Toplam	Sağlık	127	105,63	8,238	2	,016*	1>2**
	Kilo sorunu	43	79,65				3>2*
	Hobi	32	114,48				
	Toplam	202					

\*p<0,05, \*\*p<0,01

Tablo 8’de bireylerin egzersiz yapma nedenlerinin kendini fiziksel tanımlama alt boyutları ile aralarındaki ilişki sunulmuştur. Kruskal-Wallis testi ile sağlık (n=127), kilo sorunu (n=43), hobi (n=32) değişkenleri ve kendini fiziksel tanımlama arasında ilişki incelendiğinde kendini fiziksel tanımlama toplamı ile alt boyutlardan vücut yağ, spor yeteneği, genel fiziksel yeterlik, görünüm ve kuvvet boyutları ile aralarında anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

Farkın kaynağı Mann-Whitney U testi ile karşılaştırıldığında, tüm alt boyutlardaki neden sağlık ve hobi sıra ortalaması değerlerinin kilo sorunu değerinden yüksek bulunmasıdır.

**Tablo 9. Egzersiz Yapma Nedeni Değişkenine Göre Öz-Güven Alt Boyutları Kruskal-Wallis Testi Sonuçları**

Egzersiz Yapma Nedeni		n	Sıra Ortalaması	x <sup>2</sup>	df	P
İç öz-güven	Sağlık	127	106,11	2,644	2	,267
	Kilo sorunu	43	89,60			
	Hobi	32	99,17			
	Toplam	202				

Dış öz-güven	Sağlık	127	108,91			
	Kilo sorunu	43	89,16	5,570	2	,062
	Hobi	32	88,67			
	Toplam	202				
Toplam	Sağlık	127	107,93			
	Kilo sorunu	43	85,50	4,950	2	,084
	Hobi	32	97,47			
	Toplam	202				

\*p<0,05, \*\*p<0,01

Tablo 9’da bireylerin egzersiz yapma nedenlerinin öz-güven alt boyutları ile aralarındaki ilişki sunulmuştur. Kruskal-Wallis testi ile ulaşılan puanlara bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşma saptanmamıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 10. Kendini Fiziksel Tanımlama Alt Boyutları ile Öz-Güven Alt Boyutları Arasındaki İlişkiler ile İlgili Korelasyon Analiz Sonuçları**

		Kendini fiziksel tanımlama toplam	Öz-güven toplam
Sağlık	p		,000**
	r		,306
Koordinasyon	p		,000**
	r		,414
Fiziksel aktivite	p		,000**
	r		,280
Vücut yağ	p		,001**
	r		,240
Spor yeteneği	p		,000**
	r		,441
Genel fiziksel yeterlik	p		,000**
	r		,556
Görünüm	p		,000**
	r		,389
Kuvvet	p		,000**
	r		,508
Esneklik	p		,000**
	r		,350
Dayanıklılık	p		,000**
	r		,355
Kendine güven	p		,000**
	r		,412

Kft toplam	p		,000**
	r		,576
İç öz-güven	p	,000**	
	r	,519	
Dış öz-güven	p	,000**	
	r	,553	
Öz-güven toplam	p	,000**	
	r	,576	

\*p<0,05, \*\*p<0,01

Kendini fiziksel tanımlama ile öz-güven değişkenleri arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Kendini fiziksel tanımlama ile iç öz-güven ( $r=,519$ ;  $p<0.01$ ) ve dış öz-güven ( $r=,553$ ;  $p<0.01$ ) alt boyutları arasında orta düzeyde bir ilişki saptanmıştır. Öz-güven ile kendini fiziksel tanımlamanın alt boyutları olan; sağlık ( $r=,306$ ;  $p<0.01$ ), fiziksel aktivite ( $r=,280$ ;  $p<0.01$ ), vücut yağ ( $r=,240$ ;  $p<0.01$ ), görünüm ( $r=,389$ ;  $p<0.01$ ), esneklik ( $r=,350$ ;  $p<0.01$ ) ve dayanıklılık ( $r=,355$ ;  $p<0.01$ ) ile zayıf düzeyde bir ilişki; koordinasyon ( $r=,414$ ;  $p<0.01$ ), spor yeteneği ( $r=,441$ ;  $p<0.01$ ), genel fiziksel yeterlilik ( $r=,556$ ;  $p<0.01$ ), kuvvet ( $r=,508$ ;  $p<0.01$ ) ve kendine güven ( $r=,412$ ;  $p<0.01$ ) ile orta düzeyde bir ilişki saptanmıştır.

## 5. TARTIŞMA

Yapılan bu çalışmada cinsiyet değişkenine göre kendini fiziksel tanımlama düzeyleri arasında istatistiksel bir farklılık bulunmuştur. Yapılan bir çalışmada optimal performans duygu durumu ve fiziksel benlik algısı incelenmiştir. Yapılan bu çalışmada, bayan ve erkek dansçıların kendini fiziksel tanımlamanın koordinasyon, kuvvet ve dayanıklılık alt boyutları ile cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmektedir. (Çetinkalp, 2011).

Yapılan başka bir çalışmaya göre; fiziksel benlik algısının cinsiyete ve fiziksel aktivite düzeyine göre karşılaştırılması yapılmıştır. Katılan bireylerin fiziksel benlik algısının cinsiyet ve fiziksel aktivite düzeyinden etkilendiği görülmektedir (Aşçı, 2004).

Diğer yandan bazı araştırmalarda (Koca ve ark., 2003) ise cinsiyet grupları arasında fark olmadığı bulunmuştur. Bu araştırmalar da fark çıkmamasının örneklem grubundan kaynaklı olduğu düşünülmektedir.

Çalışmada cinsiyet değişkenine göre öz-güven düzeyleri arasında da istatistiksel bir farklılık bulunmuştur ve bu sonuca paralellik gösteren çalışmalar görülmektedir.

Ekinci ve diğerleri (2014), spor yapan lise öğrencilerinin öz-güven düzeylerini araştırılmışlardır. Sonuçları incelendiğinde kişilerin öz güven düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Uçan ve Damar (2020) spor yapan ve yapmayan yetişkin bireylerin özgüven düzeylerini incelemiştir. Sonuçlarına göre özgüven durumları cinsiyet değişkeni bakımından gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmuştur.

Bu çalışma ile paralellik gösteren çalışmalar olduğu gibi örtüşmeyen çalışmalar da vardır. Bal ve diğerleri (2017), beden eğitimi dersine yönelik öz güvenin ortaokul düzeyinde incelenmesi yapmıştır. Sonuçlara göre, cinsiyet değişkeni açısından farklılık görülmemiştir.

Bozdoğan ve Güler (2017'in, ortaokul öğrencileri ile üzerinde yaptıkları araştırmada cinsiyet değişkenleri ile özgüven düzeylerinde bir fark olmadığı bulunmuştur.

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin özgüven ve okul idarecilerine karşı boyun eğici davranış durumlarını incelenmiştir. Çıkan sonuçlara göre, özgüven düzeyi açısından cinsiyetler arasında anlamlı fark bulunmamıştır (Cengiz ve ark., 2014).

Çalışmada eğitim durumu değişkenine göre elde ettiğimiz bulgularımızdan biri kendini fiziksel tanımla düzeyleri ile aralarında anlamlı bir farklılık olmasıdır ve bu çalışma ile paralellik gösteren başka çalışma bulunamamıştır.

Farklılık gösteren bir çalışma ise Daşdan (2013)'ın fiziksel benlik algısının beden dili ve dansa karşı öz-yeterlik algısı üzerine etkisi adlı çalışmasıdır. Çıkan sonuçlara göre, eğitim durumu değişkeni ve kendini fiziksel tanımlama puanlarında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır.

Elde ettiğimiz bir diğer bulgu ise eğitim durumu değişkeni ile öz-güven düzeyleri arasında farklılık olmamasıdır. Yalçın (2018), profesyonel futbolcularda zihinde canlandırma ile öz güven arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonuçlara göre, eğitim durumu ile öz güven ve imgeleme alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Esentaş ve diğerleri (2016), gençlik kampı kadın lider adaylarının öz güven düzeyleri incelenmiştir. Çıkan sonuçlara göre, eğitim değişkeni ile öz güven puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Yapılan başka bir çalışmada ise, yetişkinlerde öz güven duygusu ile anksiyete düzeyi arasındaki ilişki incelenmiştir. Çıkan sonuçlara göre, öğrenim durumu ile öz güven düzeyi arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır (Merey, 2010).

Farklı dansları yapan bireylerin çeşitli değişkenlere göre öz güven ve öz-yeterlilikleri araştırılmıştır. Öz güven ile öğrenim durumu arasındaki bulguların sonuçlarını incelediğinde anlamlı bir farklılık saptamıştır (Acuner, 2012).

Kaya (2017), sosyal latin dansçılarında öz-güven ve yaşam yönelimi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Eğitim durumu ile öz-güven ilişkisi sonucunda iç öz-güven ve dış öz-güven alt boyutlarında farklılık bulunmuştur.

Yapılan bu çalışmada, egzersiz türü değişkenine göre kendini fiziksel tanımlama düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır ve bu sonuç ile paralellik gösteren başka çalışma bulunamamıştır.

Canan, Aşçı ve Oyar (2003)'ın yaptıkları çalışmada ise, spor türlerinin fiziksel benlik algısı üzerinde bir etkisi olmadığı sonucuna varılmıştır.

Çalışmada egzersiz türü değişkenine göre öz-güven düzeyleri arasında da istatistiksel bir farklılık bulunmuştur. Yapılan başka bir çalışmada ise, öğrencilerin öz güven düzeylerinin tercih ettikleri spor dalına göre iç özgüven alt boyutunda anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır (Karataş, 2017). Çıkan sonuçlar, yapılan bu araştırma ile benzerlik göstermektedir

Ekinci ve arkadaşlarının (2014) yaptıkları çalışmada, spor yapan lise öğrencilerinin öz güven düzeyleri ile yaptıkları spor türüne göre iç öz güven alt boyutunda anlamlı bir farklılık görülmektedir.

Çalışmada kendini fiziksel tanımlama ile egzersiz yapma nedenleri arasındaki puanlar incelendiğinde anlamlı bir farklılık bulunurken öz-güven düzeyleri arasında bir farklılık saptanamamıştır.

Yağan (2019)'ın fitness salonuna giden kişilerin sosyal görünüş kaygısı ve öz-güven düzeyleri incelediği bir çalışmadır. Öz-güven ile egzersiz yapma nedenleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Sağlıklı olmak için ve aileleri istedikleri için yapan kişilerin sayısı diğer değişkenlere oranla yüksek çıkmıştır.

Bu çalışmada kendini fiziksel tanımlama ile öz-güven arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Literatür incelendiğinde kendini fiziksel tanımlama ile öz-güven arasındaki ilişkiyi konu alan bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Bu çalışma ise kendini fiziksel tanımlama ile öz-güven arasındaki ilişkiyi inceleyerek literatüre katkıda bulunmaktadır.

## 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

- Kendini fiziksel tanımlama ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır.
- Kendini fiziksel tanımlama ile cinsiyet değişkeni arasında farkın olduğu alt boyutlar; fiziksel aktivite, spor yeteneği, kuvvet, dayanıklılık ve kendi güven olarak bulunmuştur.
- Öz-güven ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır.
- Öz-güven ile cinsiyet değişkeni arasında fark iç öz-güven alt boyutunda bulunmuştur.
- Kendini fiziksel tanımlama ile eğitim durumu değişkeni arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır.
- Kendini fiziksel tanımlama ile eğitim durumu değişkeni arasında farkın olduğu fiziksel aktivite alt boyutunda; lise, lisans ve yüksek lisans sıra ortalaması değerleri doktora değerinden, lisans ve yüksek lisans sıra ortalaması değerleri ön lisans değerinden yüksek bulunmuştur.
- Kendini fiziksel tanımlama ile eğitim durumu değişkeni arasında farkın olduğu spor yeteneği alt boyutunda; lise sıra ortalaması değeri ön lisans ve doktora değerinden, lisans ve yüksek lisans sıra ortalaması değerleri ön lisans değerinden yüksek bulunmuştur.
- Öz-güven ile eğitim durumu değişkeni arasından anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.
- Kendini fiziksel tanımlama ile egzersiz türü değişkeni arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır.
- Kendini fiziksel tanımlama ile egzersiz türü değişkeni arasında farkın olduğu sağlık alt boyutunda; yürüyüş, koşu, pilates ve diğer egzersiz türlerinin sıra ortalaması değerleri fitness sıra ortalama değerinden yüksek ve diğer egzersiz türünün sıra ortalaması değeri yürüyüş ve pilates sıra ortalaması değerinden yüksek bulunmuştur.
- Kendini fiziksel tanımlama ile egzersiz türü değişkeni arasında farkın olduğu koordinasyon alt boyutunda; koşu ve diğer egzersiz türlerinin sıra ortalaması değerleri yürüyüş, pilates ve fitness egzersiz türlerinin sıra ortalaması değerinden yüksek bulunmuştur.
- Kendini fiziksel tanımlama ile egzersiz türü değişkeni arasında farkın olduğu vücut yağ alt boyutunda; koşu ve diğer egzersiz türlerinin sıra ortalaması değerleri fitness sıra ortalama değerinden yüksek bulunmuştur.

- Kendini fiziksel tanımlama ile egzersiz türü değişkeni arasında farkın olduğu spor yeteneği alt boyutunda; fitness ve diğer egzersiz türlerinin sıra ortalaması değerleri yürüyüş ve pilates sıra ortalaması değerlerinden yüksek, koşu sıra ortalaması değeri ise pilates sıra ortalaması değerinden yüksek bulunmuştur.
- Kendini fiziksel tanımlama ile egzersiz türü değişkeni arasında farkın olduğu genel fiziksel yeterlik alt boyutunda; yürüyüş pilates ve fitness sıra ortalaması değerleri diğer sıra ortalaması değerinden, koşu sıra ortalaması değeri de yürüyüş sıra ortalaması değerinden yüksek bulunmuştur.
- Kendini fiziksel tanımlama ile egzersiz türü değişkeni arasında farkın olduğu kuvvet alt boyutunda; fitness ve diğer sıra ortalaması değeri pilates sıra ortalaması değerinden, fitness değeri ise yürüyüş sıra ortalaması değerinden yüksek bulunmuştur.
- Kendini fiziksel tanımlama ile egzersiz türü değişkeni arasında farkın olduğu esneklik alt boyutunda; fitness ve diğer sıra ortalaması değeri pilates değerinden yüksek bulunmuştur.
- Kendini fiziksel tanımlama ile egzersiz türü değişkeni arasında farkın olduğu dayanıklılık alt boyutunda; koşu sıra ortalaması değeri yürüyüş, pilates ve fitness değerlerinden, fitness sıra ortalaması değeri pilates ve yürüyüş değerlerinden ve diğer sıra ortalaması değeri de pilates değerinden yüksek bulunmuştur.
- Kendini fiziksel tanımlama ile egzersiz türü değişkeni arasında farkın olduğu kendine güven alt boyutunda; pilates ve diğer sıra ortalaması değerleri fitness sıra ortalaması değerinden yüksek bulunmuştur.
- Kendini fiziksel tanımlama ile egzersiz türü değişkeni arasında farkın olduğu toplam alt boyut değerinde; fitness ve diğer sıra ortalaması değerleri yürüyüş değerinden, koşu ve diğer sıra ortalaması değeri de pilates sıra ortalaması değerinden yüksek bulunmuştur.
- Öz-güven ile egzersiz türü değişkeni arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır.
- Öz-güven ile egzersiz türü değişkeni arasında farkın olduğu iç öz-güven alt boyutunda; diğer sıra ortalaması değeri yürüyüş, pilates ve fitness değerlerinden, koşu sıra ortalaması değeri de yürüyüş değerinden yüksek bulunmuştur.
- Öz-güven ile egzersiz türü değişkeni arasında farkın olduğu dış öz-güven alt boyutunda; diğer sıra ortalaması değeri yürüyüş ve pilates değerinden yüksek bulunmuştur.



- Öz-güven ile egzersiz türü değişkeni arasında farkın olduğu toplam alt boyut değerinde; diğer sıra ortalaması değeri yürüyüş, pilates ve fitness sıra ortalaması değerinden yüksek bulunmuştur.
- Kendini fiziksel tanımlama ile egzersiz yapma nedeni değişkeni arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır.
- Kendini fiziksel tanımlama ile egzersiz yapma nedeni arasında ki farkın olduğu alt boyutlar; vücut yağ, spor yeteneği, genel fiziksel yeterlik, görünüm ve kuvvet olarak bulunmuştur.
- Kendini fiziksel tanımlama ile egzersiz yapma nedeni arasında ki farkın olduğu vücut yağ, spor yeteneği, genel fiziksel yeterlik, görünüm ve kuvvet alt boyutlarında ve toplam alt boyut değerinde; sağlık ve hobi sıra ortalaması değerleri kilo sorunu değerinden yüksek bulunmuştur.
- Öz-güven ile egzersiz yapma nedeni değişkeni arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.
- Kendini fiziksel tanımlama ile öz-güven değişkenleri arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur.

## ÖNERİLER

- Araştırma farklı örneklem grupları ile yapılabilir.
- Çıkan sonuçların daha genellenebilir olması için 202 kişiden daha fazla bireylerle çalışma yapılabilir.
- Farklı şehirlerden bireylerde çalışmaya dahil edilerek karşılaştırma bazlı çalışma yapılabilir.
- Çalışma egzersiz yapan ve egzersiz yapmayan örneklem grupları ile tekrarlanabilir.
- Kontrol ve deney grubu oluşturarak ölçek ve değişkenlerin belirli bir süre zarfındaki puan farklılıkları karşılaştırılabilir.



## KAYNAKLAR

- ACUNER, A. (2012). *Farklı Dansları Yapan Bireylerin Çeşitli Değişkenlere Göre Öz güven ve Öz-Yeterliliklerinin Karşılaştırılması*. Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.
- AKBARI-KAMRANI AA, ZAMANI-SANI SH, FATHIRE-ZAIE Z, BASHIRI M, AHMADI E. The psychometric characteristics of the exercise benefits/barriers scale among Iranian elderly. *Iranian Journal of Public Health* 2014; 43(3): 362-366.
- AKGÜN N. *Egzersiz Fizyolojisi Kitabı*. 4. baskı. Bomova/İzmir: Ege Üniversitesi; 1982. 207– 210, 310–323 s.
- AKIN, A. (2007). Öz-Güven Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Psikometrik Özellikleri. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. Cilt:7 Sayı:2.
- ALTINAÇ, D. (2006). *Pilates egzersizlerinin fiziksel uygunluk üzerine etkileri*. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- ALTINTAŞ A, AŞÇI FH. Fitness uzmanlarının bedenlerine yönelik algıları, *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3): 101-104, 2005.
- ALTINTAŞ, E. (2015). *Öz Güven- Kuramdan Uygulamaya*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık. 1. Baskı.
- ARDIÇ F. Egzersizin Sağlık Yararları. *Türkiye Fiz Tıp ve Rehabil Derg*. 2014;60(September): S9–14.
- ASLAN, D. (2004). Beden algısı ile ilgili sorunların yaratabileceği beslenme sorunları. *STED (Standart Tıp Eğitim Dergisi)*, 13(9), 326-329.
- AŞÇI FH. Fiziksel benlik algısının cinsiyete ve fiziksel aktivite düzeyine göre karşılaştırılması. *Hacettepe Spor Bilim Dergisi*. 2004; 15:39-48.
- AŞÇI FH. The reliability and validity of PSDQ for Turkish population. *Congress Proceedings of Vth Sport Sciences Congress, Hacettepe University, Ankara*, 2000;122-123.

- AŞCI, F. H., GÖKMEN, H., TİRYAKİ, G. & AŞCI, A. (1997). Self-concept and body image of Turkish high school male athletes and non-athletes. *Adolescence*, 32 (128), 959-968.
- BAL, S. İ., PEHLİVAN, Z. VE ADA, E. N. (2017). Beden Eğitimi Dersine Yönelik Öz güvenin Ortaokul Düzeyinde İncelenmesi. *Spormetre*, 15 (4), 117-126.
- BALTACI, G., DÜZGÜN, Ğ., (2008). *Adölesan ve Egzersiz*. Sağlık Bakanlığı, Klasmat Matbaacılık, Ankara.
- BAYDEMİR B. İlköğretim II. Kademe Çocuklarda Fiziksel Aktivite Düzeyi, Kendini Fiziksel Tanımlama ve Benlik Saygısı. OMÜ. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2012, Çanakkale.
- BLUMENTHAL, J. A, O'TOOLE, L. C, CHANG, J. L. Is Running An Analogue Of Anorexia Nervosa: An Empirical Study Of Obligatory Running And Anorexia Nervosa. *JAMA* 1984, 252(4), 520-523.
- BONNEFOY, M., JAUFFRET, M., & JUSOT, J.F. (2007). Muscle power of lower extremities in relation to functional ability and nutritional status in very elderly people. *Journal of Nutrition, Health and Aging*. 11.3:223-228.
- BOZDOĞAN, T.A. & GÜLER, L. (2017). Investigation of self confidence levels of secondary school students engaged in individual and team sports. *European Journal of Education Studies*, 3(10), 558-571.
- BOZHÜYÜK A, ÖZCAN S, KURDAK H, AKPINAR E, SAATÇI E, BOZDEMİR N. Sağlıklı Yaşam Biçimi ve Aile Hekimliği. *Turkish Journal Of Family Medicine And Primary Care* 2012, 6(1).
- BOZKUŞ, T. (2021). Investigation about self-esteem levels of athletes who have been educated in different sports branches according to some variables: A study on physically handicapped individuals. *African Educational Research Journal*, 9(1), 134-140.
- BÜREM, (2009). Boğaziçi Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Araştırma ve Uygulama Merkezi. (Erişim tarihi: 15. 04. 2022) <https://busod.boun.edu.tr/node/85>

- CENGİZ, R., ARSLAN, F., & ŞAHİN, E. (2014). Beden eğitimi öğretmenlerinin özgüven ve boyun eğici davranışlarının incelenmesi. *Turkish Journal of Education*, 3(3), 4-10.
- CERİT-AKSOY, A., MAĞDEN, D. (1993). Ankara Devlet Konservatuarında (HÜ) Öğretim Gören Adölesan Grubu Öğrencilerin Ruhsal Uyum Problemlerinin İncelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 17(88).
- CUSUMANO DL, THOMPSON JK. Body image and body shape ideals in magazines, Exposure, awareness and internalization, *Sex Roles*, 37: 701–721, 1997.
- ÇAĞLAR E, AŞÇI FH, BİLGİLİ N. Üniversite öğrencilerinde fiziksel benlik ölçeği Türkçe sürümünün psikometrik özellikleri. *Anatolian J of Psyc*.2017;18:594-601,
- ÇETİNKALP, C. O. (2011). Optimal performans duygu durumu ve fiziksel benlik algısı: dansçılar üzerine bir çalışma. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Devlet Türk Musikisi Konservatuarı Anabilim Dalları Türk Halk Oyunları Anabilim Dalı, İzmir*.
- DAMAR, İ., & UÇAN, Y. (2021). *The Investigation of Self-Confidence Levels of Adult Individuals Who Do and Do Not Do Sports*. *International Journal of Physical Education Sport and Technologies* 2(2), 1-10.
- DAŞDAN, G. (2013). Fiziksel benlik algısının beden dili ve dansa karşı öz-yeterlik algısı üzerine etkisi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin*.
- DİNÇ C. (2009). Sporcu yaralanmalarında korunma. *Klinik gelişim dergisi*.22(1): 56-59.
- DİNÜBİLE, N. A. (1993). Youth fitness-problems and solutions. *Preventive Medicine*, 22(4), 589-594.
- EKİNCİ, N.E., ÖZDİLEK, Ç., DERYAHANOĞLU, G., & ÜSTÜN, Ü.D. (2014). Spor yapan lise öğrencilerinin özgüven düzeylerinin incelenmesi. *Sportif Bakış Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1), 36-42.

- EROĞLU E. Spor Merkezlerinde Üyelik Yenilemelerini Etkileyen Faktörlerin Araştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul 2006, 180.
- ERSOY, G., (2016). Fiziksel Uygunluk (Fitness) Spor ve Beslenme ile İlgili Temel Öğretiler. Güncellenmiş 2. Baskı Ankara Nobel Tıp Kitapevleri, Ankara.
- ESENTAŞ, M., IŞIKGÖZ, E. DOĞAN, P. K. VE ŞAHİN, H. M., (2017). Gençlik Kampı Kadın Lider Adaylarının Öz güven Düzeyleri. *Kastamonu Eğitim Dergisi*. 25 (1): 315-328.13.
- EZMECİ, F. (2012). *İlköğretim 1. Sınıf Öğrencilerinin Öz güvenleri*. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sınıf Öğretmenliği Ana Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- FADİLOĞLU Ç. AKYOL AD, YILDIRIM Y. Diyaliz Tedavisi Gören Son Dönem Böbrek Yetmezliği Olan Hastalarda Egzersiz Programı ile Fonksiyonel Durumun Arttırılmasının İncelenmesi. Ege Üniversitesi Araştırma Fonu Araştırma Projesi (Proje No: 2003/03/HYO 002).
- FELTZ, D., L. (1998). Self-Confidence and Sports Performance, *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 16: 423-57.
- FERGUSON, KJ., (1998). *Health behaviour*. Wallace RB. Public Health& Preventive Medicine. 14. Basım Stamford: Appleton& Lange: 811-816.
- FLEG, J.L., STRAIT, J. (2012). Age-associated changes in cardiovascular structure and function: a fertile milieu for future disease. *Heart Fail Rev*, 17, 545–54.
- FOX, K., & CORBİN, C. (1989). The physical self-perception profile: Development and preliminary validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 408-430.
- FOX, K. R. (1990). The physical self-perception profile. Manual, Northern Illinois University.
- FYNMORE RJ. Bishop White Kennett's father. *Notes Queries*. 1902; s9-IX (228):365–6.

- GARBER, C. E., BLISSMER, B., DESCHENES, M. R., FRANKLIN, B. A., LAMONTE, M. J., LEE, I. M., ... SWAIN, D. P. (2011). American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 43(7), 1334-1359.
- GİLL D. ve WILLIAMS L. (2008). *Psychological Dynamics of Sport and Exercise* (3.rd. ed.) Champaign IL: Human Kinetics.
- GÖKKAYA, N. (2001). Yaşlılık Döneminde Egzersiz. (Erişim tarihi: 15. 04. 2022) <https://www.geriatri.org.tr/SempozyumKitap2011/10.pdf>
- GÖKMEN HT, KARAGÜL T, ASÇI FH. Psikomotor Gelişim, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Yayınevi, Ankara; 1995, s:88.
- GUSZKOWSKA M. [Effects of exercise on anxiety, depression and mood]. *Psychiatr Pol.* 2004;38(4):611–20.
- GÜMÜŞSU, K., (2015). Spondiloartrit Hastalarının Egzersizin Yararları Hakkında Farkındalıklarının ve Egzersiz Yapmalarına Engel Olan Faktörlerin Araştırılması. Uzmanlık Tezi, İstanbul: Bezmialem Vakıf Üniversitesi, Tıp Fakültesi Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı.
- GÜNALP, A. (2007). Farklı Anne Baba Tutumlarının Okul Öncesi Eğitim Çağındaki Çocukların Özgüven Duygusunun Gelişimine Etkisi (Aksaray İli Örneği). Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- GÜNAY, M., TAMER, K. CİCİOĞLU, İ. (2006). Spor Fizyolojisi ve Performans Ölçümü. Ankara: Gazi.
- GÜR, H. (2000). Çocuklarda fiziksel aktivitenin yeri ve önemi. Bursa Uludağ ü. Tıp Fak. Spor Hekimliği Bilim Dalı. 6. *Spor Bilimleri Kongresi*. Ankara: 3-5 Kasım.
- HAMBLY, K. (2001). *Öz güven*. Çeviren: Barış Bıçakçı. İstanbul: Rota Yayınları. 4. Basım.

- HASKELL, W. L., LEE, I.-M., PATE, R. R., POWELL, K. E., BLAIR, S. N., FRANKLIN, B. A., BAUMAN, A. et al. (2007). Physical Activity and Public Health. Updated Recommendation for Adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, 116(9):1081-93.
- HAYES, S. D., CROCKER, P. R. E. & KOWALSKI, K. C. (1999). Gender differences in physical self-perceptions, global self-esteem and physical self-perception profile model. *Journal of Sport Behavior*, 22, 1-4.
- HILL, A. J. (2002). Developmental issues in attitudes to food and diet. *Proceedings of the Nutrition Society*, 61(2), 259-266.
- HORNER, S., SWARBROOKE, J. (2005). *Leisure marketing: A global perspective* (paperback) (1st ed.). Oxford: Elsevier Butterworth-Heinemann, Linacre House, Jordan Hill.
- İMAMOĞLU A. F. İki Binli Yıllara Doğru Türk Sporuna Üzerine Bazı Gözlemler. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi* 1992, C, 8(1), 9-19.
- KAYA, A., TONYUKUK GEDİK, V., BAYRAM, F., BAHÇECİ, M. (2011). *Obezite, Dislipidemi, Hipertansiyon Hekim İçin Tanı ve Tedavi Rehberi*. Ankara: Miki Matbaacılık San. ve Tic. Ltd. Şti.
- KAYA, C. (2017). *Sosyal Latin Dansçılarında Öz güven ve Yaşam Yönelimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- KENNEY, W.L., WILMORE, J.H., COSTIL, D.L. (2011). *An introduction to exercise and sport physiology, Physiology of Sport and Exercise, Human Kinetics, Champaign, 2011, s.2*
- KNUDSON D. V., MAGNUSSON P., MCHUGH, M. (2000). Current Issues in Flexibility Fitness. *President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest*. 3(10): 1-6.
- KOCA C, AŞCI FH, OYAR ZB. Elit sporcuların denetim odağı ve fiziksel benlik algısının cinsiyete, yapılan spor branşına ve spor deneyimine göre karşılaştırılması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2003; 8(4): 3-10.



- KURTULDU, PINAR, S. (2007). İlköğretim okulu yöneticilerinin özgüven düzeyleri ile liderlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Yeditepe Üniversitesi.
- KURU E, BAŞTUĞ G. Futbolcuların kişilik özellikleri ve bedenlerini algılama düzeylerinin incelenmesi, Spormetre, Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi. 2008; 6:95-101.
- LİNDENFIELD, G. (1997). Kendine güvenen çocuk yetiştirme. Çocukların benlik saygılarını geliştirme ve utangaçlıklarını yenme yolları. (Çeviren: G. Tümer). Ankara: HYB Yayıncılık.
- MARSH, H. W. (1998). Age and gender effects in physical self-concepts for adolescent eliteathletes and non-athletes: a multicohort-multioccasion design. *Journal of Sport and Excercise Psychology*, 20 (3), 237-259.
- MARSH HW, MARCO IT, AŞCI FH (2002): Cross cultural validity of the Physical Self-Description Questionnaire: Comparison of factor structures in Australia, Spain and Turkey. *Res Q Exerc Sport*, 73, 257-270.
- MARSH HW, RİCHARDS GE, JOHNSON S, ROCHE L, TREMAYNE P. Physical self description questionnaire: psychometric properties and an multitraitmultimethod analysis of relations to existing instruments. *J Sport Ex Psysc*.1994;16:270-305.
- MEREY, B. (2010). Yetişkinlerde Öz güven Duygusu ile Anksiyete Düzeyi Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması ve Kültürlerarası Bir Yaklaşım. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- MORRİS M, STEİNBERG H, SYKES E. A, SALMON P. Effects Of Temporary Withdrawal From Regular Running. *Journal Of Psychosomatic Research* 1990, 34(5), 493-500.
- NETZ, Y. (2007). Physical activity and three dimensions of psychological functioning in advanced age: Cognition, affect, and self-perception.
- ÖZALTIN G. Beden algısı değişimine yaklaşımlar. *Florence Nightingale Hemş YO Dergisi*. 2003; 8:4-14.

- ÖZER K. Fiziksel Uygunluk. Nobel Yayınevi 2013, İstanbul.
- ÖZKAN A, AŞÇI A, AÇIKADA C. (2007). Determination Of The Optimal Load for TheWingate Anaerobic Test. IV. Internatinal Mediterranean Sport Sciences Congress.Antalya,108.
- ÖZTÜRK KARATAŞ, E. (2017). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin liderlik yönelimleri ve öz güven davranışlarının incelenmesi (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- PAİNTER P. Physical functioning in end-stage renal disease patients: update 2005. Hemodialysis International 2005; 9(3): 218-235.
- PATEL H, ALKHAWAM H, MADANİEH R, SHAH N, KOSMAS CE, VİTTORİO TJ. Aerobic vs anaerobic exercise training effects on the cardiovascular system. World J Cardiol. 2017;9(2):136.
- PEHLİVAN, E. (2020). Sağlıklı Genç Erişkinler ve Ebeveynlerinin Fiziksel Aktivite Profillerinin Karşılaştırılması. *Sağlık Profesyonelleri Araştırma Dergisi*, 2(2), 54-59.
- PERVİN L. A., JOHN, O.P. (2001). Theory And Research, Eighth Edition, USA, John Wiley & Sons Inc, 2001.
- PİŞKİN, M. (2002). Okul zorbalığı: Tanımı, türleri, ilişkili olduğu faktörler ve alınabilecek önlemler. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 2(2), 531-562.
- PİTTA F, TROOSTERS T, PROBST V. S, SPRUIT M. A, DECRAMER M, GOSSELİNK R. Quantifying Physical Activity İn Daily Life With Questionnaires And Motion Sensors İn COPD. *European Respiratory Journal* 2006, 27(5), 1040-1055.
- POWELL, K.E., THOMPSON, P.D. ve KENDRİCK, J.S. (1987) Physical activity and the incidence pf coronary heart disease. Annual Rewiew of Public Heart, 8, 253-287.
- RİCHMAN EL. & SHAFFER DR. If you let me play sports: How Might Sport Participation Influence the Self-Esteem of Adolescent Females? *Psychology of Women Quarterly*, 24, 2, 189–199, 2000.

- SERTÖZ, Ö. Ö., METE, E. H., NOYAN, A., ALPER, M. ve KAPKAÇ, M. (2004). Meme kanserinde ameliyat tipinin beden algısı, cinsel işlevler, benlik saygısı ve eş uyumuna etkileri kontrollü bir çalışma. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 15(4), 264-275.
- SHARMA A, MADAAN V, PETTY FD. Exercise for mental health [1]. *Prim Care Companion J Clin Psychiatry*. 2006;8(2):106.
- SONSTROEM, R. J. & MORGAN, W. P. (1989). Exercise and self-esteem: rationale and model. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 21 (3), 329-337.
- SONSTROEM RJ, POTTS SA: Life adjustment correlates of physical selfconcepts. *Med Sci Sports Exerc* 28: 619-24, 1996.
- SOYUER, F. & SOYUER, A. (2008). Yaşlılık ve fiziksel aktivite. İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 15 (3) 219-224
- STEPTOE A. S, BUTLER N. Sports Participation And Emotional Wellbeing İn Adolescents. *The Lancet* 1996, 347(9018), 1789-1792.
- ŞAHİN, E. (2016). Sporcu ve Sporcu Olmayan Bedensel Engelli Bireylerin Öz Güven ve Sosyal İstenirlik Durumlarının Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Düzce Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Düzce, 86.
- ŞAHİN, M.Ş. (2015). *Okul Öncesi Öğretmenlerinin Öz Güvenleri ve Mesleki Tutumlarının İncelenmesi*. Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Afyonkarahisar.
- TAYLOR, N.F., DODD, K.J., DAMIANO, D.L. (2005). Progressive resistance exercise in physical therapy: a summary of systematic reviews. *Physical Therapy*. 85:1208-23.
- TEMEL M. “Beden İmajını Etkileyen Faktörler ve Beden İmajı Doyumu”, *Sendrom Dergisi*, Cilt: 19, Sayı: 7, 2007, 62-65.
- THOMPSON, W., GORDON, N., PESCATELLO, L.S. (2009). *ACSM’S Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. 8th ed. Baltimore, MD: Lippincott Williams& Wilkins; p. 253-5.

- THOMSON, P.D., et al (2007). Exercise and Acute Cardiovascular Events Placing the Risks Into Perspective: A Scientific Statement From the American Heart Association Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism and The Council on Clinical Cardiology. *Circulation*, May 1;115(17):2358-68.
- TİRYAKİ, Ş. VE MORALİ, S. (1992). Sportif katılımın liseli sporcuların benlik saygısı üzerine etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 3 (1), 1-19.
- TUKA, V., DAŇKOVÁ, M., RİEGEL, K., & MATOULEK, M. (2017). Physical activity-the Holy Grail of modern medicine? *Vnitřni lékařství*, 63(10), 729-736.
- TUNAY, V. B., TEDAVİ, F., (2008). *Yetişkinlerde fiziksel aktivite*. Sağlık Bakanlığı Yayını, 16s., Ankara.
- Türkiye Kardiyoloji Derneği. (Erişim tarihi: 15.04.2022).  
<https://tkd.org.tr/menu/96/yasam-tarzi-degisiklikleri>.
- UZUN M. Cardiovascular System and Exercise. *J Cardiovasc Nurs*. 2016;7(60):48–53.
- VAN VORST, J. G., BUCKWORTH, J. & MATTERN, C. (2002). Physical self-concept and strength changes in college weight training classes. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 73, 113-117.
- VURAL, Ö., ELER, S., GÜZEL, N., (2010). *Masa Başı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi İlişkisi*. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8 (2), 69-75. Retrieved from <http://dergipark.org.tr/spormetre/issue/41391/500321>.
- WARBURTON, D.E., NİCO, C.W., ve BREDİN, S.S., (2006). *Health benefits of physical activity: the evidence*. *CMAJ: Canadian Medical Association journal*, 174(6): 801-809
- WELK, G. J. & EKLUND, B. (2005). Validation of the children and youth physical self perceptions profile for young children. *Psychology of Sport & Exercise*, 6, 51-65.

- WHALEY, M.H., BRUBAKER, P, H., OTTO, R.M., eds. (2006) ACSM'S Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 7th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins; 2006.
- YAĞAN, K. (2019). *Fitness merkezine giden bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve öz güven düzeylerinin incelenmesi* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- YALÇIN, İ. (2018). *Profesyonel Sporcularda Zihinde Canlandırma ile Öz güven Arasındaki İlişkinin Araştırılması*. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Doktora Tezi. Sakarya.
- YARIMKAYA, E. (2013). *12- 14 Yaş Arası İlköğretim Öğrencilerinin Öz güven Düzeylerinin Voleybolda Servis Atma Becerisi Üzerine Etkisi*. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Konya.
- YILDIRIM, İ., ÖZÇEVİK, K., ÖZER S., CANYURT, E., TORTOP, Y., (2015). *Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite ile depresyon ilişkisi*. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 9(Special Issue), 32-29.
- ZORBA E. (1999). Herkes için spor ve fiziksel uygunluk, 1. Baskı, G.S.G.M Eğitim Dairesi. Ankara, s.96-97.

**EKLER****EK.1: ETİK KURUL ONAYI**

**T.C.**  
**Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi**  
Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu  
**KARARLAR**

**Toplantı Tarihi-Saati:**2022-03-31 - 16.00

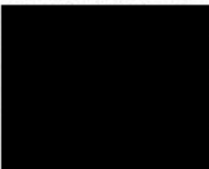
**Toplantı Sayısı:**T2022-875

**Toplantı Yeri:**Telekonferans

**KARAR - 10 :**

Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Tezli Yüksek Lisans Programı 1198212106 numaralı öğrencisi Ayşe BİLGİSEVEN' in danışmanı Dr. Öğr. Üyesi Duygu AKSOY yürütücülüğünde " Egzersiz Katılımcılarında Kendini Fiziksel Tanımlama ile Özgüven Değerlerinin İncelenmesi " isimli çalışması hakkında görüşüldü. İlgili mevzuatlara uygunluğu incelenerek uygun bulunmasına mevcudun oybirliğiyle karar verilmiştir.

Mevcut Elektronik İmzalar



Kurul Üyesi  
Üyesi  
Üyesi  
Üyesi  
Kurul Üyesi  
Kurul Başkanı

## EK.2: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

### KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Elinizdeki anket paketinde egzersiz ortamında sizin duygularınızı ve düşüncelerinizi değerlendirmenize yönelik birtakım ifadeler bulunmaktadır. Sizden bunları değerlendirmeniz istenmektedir. Anketin ilk bölümünde çalışmaya katılan grubun özelliklerini tanımlamak amacı ile kullanılacak bazı bireysel sorular yer almaktadır. Bu bilgiler bireysel olarak kullanılmayacaktır. Lütfen bu bilgileri tamamladıktan sonra, diğer bölümde yer alan ölçekleri doldurunuz. Elde edilen sonuçlar toplu olarak değerlendirilecektir. Bu nedenle isim belirtmeniz gerekmemektedir. Araştırmaya katılanların bütün soruları eksiksiz doldurmaları, araştırmanın sonuçlarının güvenilirliği açısından çok önemlidir. Bu nedenle lütfen bütün maddeleri dikkatlice okuyarak, doldurunuz.

Çalışmaya gösterdiğiniz ilgi ve desteğe teşekkür ederiz.

Doğum Tarihi (gün/ay/yıl)	..... / ..... / .....
Cinsiyet	Kadın ( ) Erkek ( )
Eğitim Durumunuz	Lise ( ) Ön lisans ( ) Lisans ( ) Yüksek lisans ( ) Doktora ( )
Boy / Kilo	.....(cm) .....(kg, gram)(örnek:61.2)
Düzenli olarak yapmakta olduğunuz bir egzersiz var mı?	Evet ( ) Hayır ( )
Yapmakta olduğunuz egzersizin türü nedir?	Yürüyüş ( ) Koşu ( ) Pilates ( ) Fitness ( ) Diğer.....
Neden egzersiz yapıyorsunuz?	Sağlık ( ) Kilo sorunu ( ) Hobi ( )

## EK.3: MARSH KENDİNİ FİZİKSEL TANIMLAMA

### KENDİNİ FİZİKSEL TANIMLAMA ENVANTERİ

#### AÇIKLAMA

Bu sizin kendinizi tanımanız için bir fırsattır. Bir test değildir. Burada doğru cevap yoktur ve herkes farklı cevaplara sahip olacaktır. Cevaplarınızın kendinizi nasıl algıladığınızı yansıtmamasını bekliyoruz. Lütfen cevaplarınızı başka kimse ile konuşmayın. Cevaplarınız gizli tutulacaktır. Bu çalışmanın amacı, kişilerin kendilerini fiziksel olarak nasıl tanımladığını görmektir. İleriki sayfalarda, fiziksel olarak kendiniz hakkında nasıl düşündüğünüz sorulacaktır. Örneğin; kendinizi nasıl gördüğünüz, ne kadar güçlü olduğunuz, sporda ne kadar başarılı olduğunuz, düzenli olarak egzersiz yapıp yapmadığınız, fiziksel olarak koordineli olup olmadığınız, sık sık hasta olup olmadığınız. Her cümleyi o anda hissettiğiniz gibi üzerinde uzun uzun düşünmeden cevaplandırın. Hiç bir cümleyi boş bırakmayın. Hazır olduğunuzda başlayın, lütfen her cümleyi okuyun ve cevabınıza karar verin. Her cümle için olası olan 6 cevap vardır- tamamen doğru, tamamen yanlış - ve bunların arasında 4 cevap. Her cümle için 6 cevap vardır, her cümle için birini işaretleyin. Cevabınızı seçin ve seçtiğiniz cevabın numarasını daire içine alın. Cevabınızı yüksek sesle söylemeyin veya başka biri ile cevabınızla ilgili konuşmayın. Başlamadan önce aşağıda örnek vardır. Sizin için bu cümleyi nasıl cevaplandıracağınızı göstermek için cevaplandırdım..

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

Komik kitaplar okumaktan hoşlanırım. (6 numaralı cevabı yani Tamamen Doğru cevabını daire içine alsam, bunun anlamı komik kitaplar okumaktan gerçekten hoşlandığımdır. Eğer komik kitaplar okumaktan hoşlanmasaydım 1 veya 2 numaralı cevabı daire içine alırdım). Eğer cevabınızı değiştirmek istiyorsanız işaretlediğiniz dairenin üstüne çarpı koyun ve size uygun yeni cevabı daire içine alın. Daire içine aldığımız cevabın cümle ile aynı çizgide olmasına dikkat edin. Her cümle için bir cevabı daire içine alın. Cümleleri hangi numarayı daire içine alacağınızdan emin olmasanız bile boş bırakmayın. Eğer bir sorunuz varsa el kaldırın ,sorunuzu sorun ve daha sonra başlayın. Göstereceğiniz ilgi ve özene teşekkür ederim.

	Tamamen Yanlış	Genellikle Yanlış	Kısmen Yanlış	Kısmen Doğru	Genellikle Doğru	Tamamen Doğru
1. Hastalandığımda kendimi o kadar kötü hissedirim ki, yataktan bile çıkamam						
2. Koordinasyon gerektiren hareketleri yaparken kendimi rahat hissedirim.						
3. Haftada birkaç kez soluk soluğa kalacak kadar şiddetli egzersiz yapar ya da oynarım						
4. Çok şişmanım						
5. Diğer insanlar sporda iyi olduğumu düşünürler						
6. Sahip olduğum fiziki görünüşümden memnunum.						
7. Yaşıma göre çekiciyim.						
8. Fiziksel olarak güçlü biriyim						
9. Vücudumu eğme, bükme ve döndürmede oldukça iyiyim.						
10. Hiç durmadan uzun mesafe koşabilirim.						
11. Genelde, yaptığım şeylerin çoğu iyi sonuç verir.						
12. Genellikle etrafta ne hastalık varsa yakalanırım.						
13. Benim için vücut hareketlerimi kontrol etmek kolaydır.						
14. Sık sık nefes açıcı hareketler ve egzersizler yaparım.						
15. Belim çok kalındır						
16. Birçok spor dalında iyiyimdir.						
17. Fiziksel olarak kendimden memnunum.						
18. Hoş görünen bir yüzüm var.						
19. Çok enerji doluyum.						
20. Vücudum esnektir						



	Tamamen Yanlış	Genellikle Yanlış	Kısmen Yanlış	Kısmen Doğru	Genellikle Doğru	Tamamen Doğru
21. Fiziksel dayanıklılık gerektiren testleri iyi yapabilirim.						
22. Kendimle gurur duyabileceğim çok fazla şeyim yok.						
23. O kadar sık hasta oluyorum ki yapmak istediğim şeylerin çoğunu yapamıyorum.						
24. Koordineli etkinliklerde iyiyim.						
25. Haftada 3 veya 4 defa, en az 30 dakika süren nefes açan egzersiz ve hareketler yaparım.						
26. Vücudum yağlıdır.						
27. Sporların çoğu benim için kolaydır.						
28. Görünüşümden ve fiziksel olarak yapabildiklerimden memnunum.						
29. Arkadaşlarımın çoğundan daha iyi görünümlüyüm.						
30. Yaşıtlarımın çoğundan daha kuvvetliyim.						
31. Vücudum sert ve esnek değildir.						
32. 5 km.'yi hiç durmadan koşabilirim.						
33. Yaşantımın yeteri kadar verimli olmadığını hissediyorum.						
34. Pek kolay hastalanmam.						
35. Birçok fiziksel hareketi rahatlıkla yaparım.						
36. Haftada en az 3 kez fiziksel hareketler yaparım (Jogging, dans, bisiklete binmek, aerobik, jimnastik, yüzmek)						
37. Fazla kilolarım vardır.						
38. İyi spor becerilerine sahibim.						
39. Fiziksel olarak kendimi iyi hissederim.						
40. Çirkinim						
41. Zayıfım ve kaslarım güçsüzdür.						
42. Vücudum birçok yönde iyi şekilde bükülebilir ve hareket eder.						
43. Hiç yorulmadan uzun mesafe koşabileceğimi düşünüyorum.						
44. Genelde başarılı değilim.						
45. Çok hastalanırım.						
46. Koordineli hareketleri yaparken vücudumun zorlanmadığını hissederim						
47. Sporların çoğunu yaparım, dans ederim, jimnastik veya diğer fiziksel etkinlikleri yaparım.						
48. Göbeğim çok fazladır.						
49. Sporda birçok arkadaşımdan daha iyiyim.						

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

## EK.4: ÖZ-GÜVEN

## ÖZ-GÜVEN ÖLÇEĞİ

	ÖZ-GÜVEN ÖLÇEĞİ	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 aşılamayacak 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	İstediğim 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 güvенеbileceğim 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 insana olduğuma inanırım.					
32	Kendimi severim.					
33	Başka insanların övgülerini hak ettiğime inanırım.					



