

ULUSLARARASI SOSYAL ARAŞTIRMALAR DERGİSİ THE JOURNAL OF INTERNATIONAL SOCIAL RESEARCH

Cilt: 12 Sayı: 68 Yıl: 2019
www.sosyalarastirmalar.com
Issn: 1307-9581



Volume: 12 Issue: 68 Year: 2019
www.sosyalarastirmalar.com
Issn: 1307-9581

Doi Number:
<http://dx.doi.org/10.17719/jisr.2019.3875>

ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL BENLİK ALGISI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ* INVESTIGATION OF PHYSICAL SELF PERCEPTION LEVELS OF HIGH SCHOOL STUDENTS

Hakkı ÇOKNAZ**
Emre AKSOY***
Kadir TIRYAKI****
Pelin USTAOĞLU*****
Engin EFEK*****

Öz

Bu çalışmayla, eğitim-öğretim açısından önemli bir kavram olan fiziksel benlik algısının hangi parametrelerden etkilendiğini ortaya koymak ve fiziksel benlik algısının önemi hakkında farkındalık yaratabilmek amaçlanmıştır. Araştırmanın evrenini 2017-2018 Eğitim Öğretim yılında, Düzce Merkez İlçe'deki farklı okul türlerinden random yoluyla seçilmiş 8 okulun her sınıf düzeyinden seçilen birer şubede öğrenim görmekte olan 557 öğrenci oluşturmaktadır. Örneklemi ise 539 (n=332 kadın, n=207 erkek) adet öğrenciden oluşmaktadır. Veri toplama aracı olarak demografik bilgilerin sorgulandığı kişisel bilgi formu ve fiziksel benlik algısı için ise Aşçı (2005, 33-50), tarafından Türkçe uyarlaması yapılan "Çocuklar ve Gençler İçin Fiziksel Benlik Algısı Profili Ölçeği" kullanılmıştır. Öğrencilerin fiziksel benlik algısı cinsiyete göre incelendiğinde erkeklerin kadınlara göre daha yüksek fiziksel benlik algısı puanına sahip olduğu görülmüştür (p<0.01). Okul takımına katılma durumuna göre fiziksel benlik algısı incelendiğinde katılanların katılmayanlara göre daha yüksek fiziksel benlik algısı puanına sahip olduğu ortaya çıkmıştır (p<0.01). Okul dışında lisanslı spor yapma durumuna göre fiziksel benlik algısı incelendiğinde ise lisanslı spor yapanların yapmayanlara göre daha yüksek fiziksel benlik algısına sahip olduğu (p<0.01) ortaya çıkmıştır. Ayrıca algılanan boya göre uzun ile kısa arasında uzun grubun (p<0.01), normal ile kısa arasında norma grubun (p<0.01) lehine istatistiksel anlamlı fark ortaya çıkmıştır. Algılanan kiloya göre fiziksel benlik algısı incelendiğinde tüm gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark ortaya çıkmıştır (p<0.01). Algılanan kiloya göre az olan grup ile normal grup arasında normal grubun fiziksel benlik algısı puanının daha fazla olduğu belirlenmiştir (p<0.01). Algılanan kilosu normal olan grup ile fazla olan grup karşılaştırıldığında, yine normal olan grubun fiziksel benlik algısı puanlarının daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır (p<0.01). Algılanan kilosu az olan grup ile fazla olan grup karşılaştırıldığında ise az olan grubun fiziksel benlik algısı puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir (p<0.05). Sonuç olarak, ortaya çıkan bu bulgular ışığında ergenlik süresince iyice ayrılmaya başlayan cinsiyet değişkenine göre fiziksel benlik algısının farklılık göstermesi doğal bir sonuç olarak görülebilir. Ayrıca fiziksel olarak aktif olma ile fiziksel benlik algısının birbirinden etkilenen parametreler olduğu ortaya çıkan bulgular doğrultusunda söylenebilir. Ortaya çıkabilecek bir başka sonuç ise ergenlerin görünüşlerinin kendilerini algılama biçimleri ile doğrudan alakalı olduğu yönündedir. Ebeveynler ve spor öğretmenlerinin fiziksel aktivite yoluyla fiziksel benlik algısını arttırabileceklerini bilmeleri bu bağlamda oldukça önem kazanmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Ortaöğretim, Fiziksel Benlik Algısı.

Abstract

In this study, it is aimed to reveal which parameters affect physical self-perception which is an important concept in terms of education and to raise awareness about the importance of physical self-perception. The population of the study consisted of 557 students studying in each branch and each grade level of 8 schools randomly selected from different school types in Düzce Central District in 2017-2018 Academic Year. The sample consisted of 539 (n = 332 female, n = 207 male) students. As the data collection tool, the

* Bu çalışma Düzce Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projesi desteği ile yapılmıştır.

** Prof. Dr., Düzce Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, hakkikocnaz@duzce.edu.tr

*** Doktora öğrencisi, Düzce Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, emreaksoy1985@gmail.com

**** Dr. Arş. Gör., Düzce Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, kadir.tiryaki@duzce.edu.tr

***** Öğr.Gör., Düzce Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, pelin.ustaoglu@duzce.edu.tr

***** Öğr. Gör., Düzce Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, enginefek@duzce.edu.tr



personal information form, in which demographic information was questioned, and Physical Self Perception Profile Scale for Children and Adolescents ", adapted Turkish by Aşçı (2005, 33-50), were used for physical self-perception. When the physical self-perception of the students were examined according to gender, it was seen that males had higher physical self-perception scores than women ($p < 0.01$). When the physical self-perception was examined according to the school team participation status, it was found that the participants had higher physical self-perception scores than the non-participants ($p < 0.01$). When the physical self-perception was examined according to the status of licensed sports outside the school, it was found that the licensed sportsmen had higher physical self-perception than those who did not ($p < 0.01$). In addition, there was a statistically significant difference between long and short according to perceived height in favor of long group ($p < 0.01$) and normal and short between normal group ($p < 0.01$). When the physical self-perception was examined according to the perceived weight, a statistically significant difference was found between all groups ($p < 0.01$). The physical self-perception score of the normal group was found to be higher between the group that was less than the perceived weight and the normal group ($p < 0.01$). When the group with normal weight and higher weight group were compared, it was found that the physical self-perception scores of the normal group were higher ($p < 0.01$). When the group with less weight was compared with the group with more weight, physical self-perception scores of the group with low weight were higher ($p < 0.05$). As a result, in the light of these findings, it can be seen as a natural result that physical self-perception differs according to the gender variable that begins to dissociate thoroughly during adolescence. In addition, it can be said that physical activity and physical self-perception are influenced parameters. Another result may be that adolescents' appearances are directly related to their perception of themselves. It is very important that parents and sports instructors know that they can increase their physical self-perception through physical activity.

Keywords: High School, Physical Self Perception.

1. GİRİŞ

Fiziksel benlik kavramı, bireyin olumlu nitelik ve yeterliliklerinin farkındalığıdır ve olumlu kişisel benlik algısı, psikolojik iyi oluşun önemli bir bileşenidir (Craven, 2008, 104-118; Shavelson, 1976, 407-441). Harter (2012, 1-10), belirli bir alandaki gerçek yeterliliğin, gelecekteki davranışların motivasyonu için güçlü etkileri olan, kendi algılarına önemli bir katkı olduğunu ileri sürmektedir.

Akademik ve akademik olmayan olmak üzere, genel benlik algısı hiyerarşik bir sistemi teorikleştirilmiştir (Shavelson, 1976, 407-441). Akademik olmayan benlik algısı, sosyal, duygusal ve fiziksel olarak ayrılır (Shavelson, 1976, 407-441). Fiziksel benlik algısı (yani bir bireyin fiziksel benliğini tanımlaması), fiziksel aktivite (Fox, 2000, 228-240) ve fiziksel uygunluk gibi sağlık sonuçlarının önemli bir göstergesi olduğu bulunmuştur (Marsh, 1997, 369-380). Olumlu fiziksel benlik algısı, özellikle çocukluktan ergenliğe geçerken ve gençlerde fiziksel aktivite katılımı için önemlidir (Biddle, 2005, 423-434). Fox ve arkadaşları (1989, 81-118), fiziksel benlik algısının dört alt alandan oluştuğunu öne sürmektedir: spor yetkinliği, vücut çekiciliği, güç ve zindelik. Önceki çalışmalar olumlu fiziksel benlik algısı ile fiziksel aktiflik arasında pozitif bir korelasyon olduğunu göstermiştir. Spor yeterliliği, bir bireyin oyun oynama, strateji ve takım çalışması ile ilgili algılarını ve ayrıca spor becerisine ilişkin algılarını içerebilir (Crocker, 2000, 383-394).

Düzenli fiziksel aktivite, gençlikte birçok fiziksel, psikolojik ve sosyal sonuçla pozitif bir şekilde ilişkilidir (Janssen, 2010, 40). Gençler her gün en az 60 dakika orta ila şiddetli fiziksel aktiviteye dahil olmalıdır (WHO, 2010). Bununla birlikte, çoğunluk bu kurallara uymuyor, dünya çapında gençlerin yaklaşık % 80'i yeterince aktif değildir (Hallal, 2012, 247-257; Sallis, 2016, 1325-1336) Önemli kanıtlar, fiziksel aktivitenin, kilo kaybı ve uzun süreli kilo kontrolü ile pozitif ilişkili olduğunu göstermektedir (Steven, 1985, 172-180). Obezite ve fiziksel aktivite arasındaki ilişki kısır bir döngüye dayanır: Yetersiz fiziksel aktivite obeziteye neden olur; sonucunda daha az fiziksel aktiflik söz konusudur (Berger, 2004, 50-76). Ayrıca, literatürde fiziksel aktifliğin sağlık, ruh hali, özgüven ve zihinsel olarak iyi durumda olmayı olumlu etkilediğine dair kanıtlar bulunmaktadır (Fox, 2000, 228-240).

Motor yetkinlik seviyesinin ergenlikte benlik algısına etkisi ve özellikle bunun kız ve erkek çocukları etkileyebileceği konusunda çok az şey bilinmektedir. Kirby (2004, 25), ergenlikte düşük motor yeterliliğine sahip olanların aynı zamanda düşük benlik algılarının olduğuna dikkat çekmiştir. Lise çağlarında ergenlik, ilişkilerin dramatik dönüşümlere uğradığı bir biyolojik, sosyal ve bilişsel değişim dönemidir (Malina, 1990, 41-62; Montmeyer, 1990, 183-204). Bu psiko-biyolojik değişikliklere eşlik eden, ergenlerin cinsiyet rolü algısı, Harter'e (1999, 27-71) göre, erkekler ve kızlar için farklı şekilde ortaya çıkmaktadır. Bu değişikliklerin bir sonucu olarak, benlik algıları şekillenebilir (Brinthaupt, 2012, 91; Harter, 2012, 1-10).

Fiziksel benlik algısının sağlık ve psikoloji açısından iyi olma durumuyla doğrudan ilişkili olduğu bilinmektedir (Shavelson, 1976, 407-441). Ayrıca eğitim-öğretim planlaması açısından fiziksel benlik algısı ile ilgili araştırmalarından yararlanılarak daha etkili bir öğrenme ortamı sağlanabilir. Bu çalışmayla, eğitim-öğretim açısından bu kadar önemli bir kavramın hangi parametrelerden etkilendiğini ortaya koymak ve fiziksel benlik algısının önemi hakkında farkındalık yaratabilmek amaçlanmıştır.



2. YÖNTEM

Bu araştırmada kullanılan model tarama modelidir. Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır (Karasar 2014, 115). Araştırmanın evrenini 2017-2018 Eğitim Öğretim yılında, Düzce Merkez İlçe'deki farklı okul türlerinden random yoluyla seçilmiş 8 okulun her sınıf düzeyinden seçilen birer şubede öğrenim görmekte olan 557 öğrenci oluşturmaktadır. Örneklemi ise 539 (n=332 kadın, n=207 erkek) adet öğrenciden oluşmaktadır.

Veri toplama aracı olarak demografik bilgilerin sorgulandığı 5 soruluk kişisel bilgi formu ve fiziksel benlik algısı için ise "Çocuklar ve Gençler İçin Fiziksel Benlik Algısı Profili Ölçeği" (ÇG-FBAPÖ) kullanılmıştır. ÇG-FBAPÖ 36 maddeden oluşmaktadır. Envanter, dört puanlı yapılandırılmış seçenek formatı kullanılarak puanlanmaktadır. Puanlama aralığı 1 ile 4 arasındadır. Verilerin analizi toplam puan ortalaması üzerinden yapılmaktadır. Ölçeğin Aşçı ve arkadaşları (2008, 135-136) tarafından Türkçeye uyarlanan versiyonuna ait Cronbach Alpha değeri 0.75'tir. Bu çalışmaya ait Cronbach Alpha değeri ise 0.71 olarak hesaplanmıştır. Veri toplama aracı olarak kullanılan ölçeğin ilk versiyonu olan "Fiziksel Benlik Algısı Profili Ölçeği" ilk kez Fox ve Corbin tarafından 1989 yılında geliştirilmiş ve sonrasında 1995 yılında Whitehead, PSPP'nin çocuklar ve gençler versiyonunu (ÇG-FBAPÖ) oluşturmuş ve bu envanterin geçerliği ve güvenilirliği farklı çalışmalarda sınanmıştır (Eklund, 1997, 240-256; Welk, 1995, 152-161). Bu çalışmaları, ÇG-FBAPÖ'nin farklı kültürlere adaptasyon çalışmaları izlemiş ve ÇG-FBAPÖ'nin geçerliği ve güvenilirliği Türk (Aşçı, 2005, 33-50), İngiliz ve Rus (Hagger, 1998, 137-152) ve Estonyalı (Raudsepp, 2002, 97-106) çocuklar üzerinde test edilerek, ÇG-FBAPÖ'nin farklı kültürlerdeki çocukların fiziksel benlik algılarının değerlendirilmesinde kullanılabilirliği ortaya konulmuştur. Sonuç olarak bulgular, daha önce Türk öğrenciler için geçerliği sınanan ÇG-FBAPÖ'nin geçerliğinin bir kez daha farklı parametreler açısından test edilerek Türk popülasyonunda kullanılabilirliğini ortaya koymuştur (Aşçı, 2005, 33-50).

Verilerin Toplanması ve Çözümlemesi

Araştırmanın verileri 2017-2018 eğitim-öğretim yılı, bahar döneminde Düzce Merkez İlçe'de bulunan sekiz adet ortaöğretim kurumunda öğrenim görmekte olan öğrencilerden toplanmıştır.

Araştırma verileri bilgisayar ortamında çözümlenmiştir. Verilerin analizinde homojenlik durumuna bakmak için Levene Testi ve dağılım normalliğini denetlemek için Kolmogorov-Smirnov testi uygulanmıştır. Dağılım normal olduğunda iki ilişkisiz örneklemin karşılaştırılmasında bağımsız gruplar t testi, aksi takdirde Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Örneklem grubunun ikiden fazla olduğu durumda ise dağılım normal olmadığı için Kruskal-Wallis testi uygulanmış, ortaya çıkan istatistiksel farkın hangi gruplar arasında olduğunu bulgulamak için ise yine Mann-Whitney U testi yapılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ ve $p < 0.01$ olarak kabul edilmiştir.

3. BULGULAR

Tablo 1. Cinsiyete göre fiziksel benlik algısı (ÇG-FBAPÖ) puanlarının karşılaştırılması

Cinsiyet	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Kadın	332	243.42	80814.50		
Erkek	207	312.64	64715.50	25536.50	.000
Toplam	539				

Yapılan analiz sonucunda kadınlara (S.O.= 243.42) göre erkeklerin (S.O.= 312.64) ÇG-FBAPÖ puanlarının daha yüksek olduğu yönündedir. Ortaya çıkan bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür (U=25536.50, $p < 0.01$).

Tablo 2. Okul takımına katılma durumuna göre ÇG-FBAPÖ puanlarının karşılaştırılması

Okul Takımı	n	\bar{x}	S	sd	t	p
Katılıyor	124	2.92	0.49			
Katılmıyor	415	2.53	0.46	537	8.09	.000



Toplam 539

Okul takımına katılma durumuna göre ÇG-FBAPÖ puanları karşılaştırıldığında, okul takımına katılanların ($\bar{X} = 2.92$) katılmayanlara ($\bar{X} = 2.53$) göre daha yüksek ÇG-FBAPÖ puan ortalamasına sahip olduğu bulgulanmış ve bu bulguların istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($t_{(537)}=8.09, p<0,01$).

Tablo 3. Lisanslı spor yapma durumuna göre ÇG-FBAPÖ puanlarının karşılaştırılması

Lisanslı Spor	n	\bar{X}	S	sd	t	p
Yapıyor	80	2.83	0.48			
Yapmıyor	459	2.59	0.48	537	4.26	.000
Toplam	539					

Lisanslı spor yapma durumuna göre ÇG-FBAPÖ puanları karşılaştırıldığında, lisanslı spor yapan öğrencilerin ($\bar{X} = 2.83$) yapmayanlardan ($\bar{X} = 2.59$) daha yüksek ÇG-FBAPÖ puan ortalamasına sahip oldukları görülmüştür. Ayrıca yapılan analizin istatistiksel olarak anlamlı bir fark ortaya koyduğu görülmektedir ($t_{(537)}=4.26, p<0,01$).

Tablo 4. Algılanan boy uzunluğuna göre ÇG-FBAPÖ puanlarının karşılaştırılması

Algılanan Boy	n	Sıra ortalaması	sd	X ²	p	Fark görülen gruplar
Kısa	73	201.87				Kısa-Normal**
Normal	309	276.89	2	16.71	.000	Kısa-Uzun**
Uzun	157	281.11				
Toplam	539					

**p<0.01

Yapılan analiz sonucu algılanan boy uzunluğuna göre ÇG-FBAPÖ puanları karşılaştırılmış ve kısa grup ile normal grup arasında normal grubun lehine ($p<0.01$), ayrıca kısa grup ile uzun grup arasında uzun grup lehine istatistiksel fark belirlenmiştir ($p<0.01$). Bunun yanında gruplar arası ortaya çıkan farkında istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($X^2_{(sd=2, n=539)}=16.71, p<0.01$).

Tablo 5. Algılanan kiloya göre ÇG-FBAPÖ puanlarının karşılaştırılması

Algılanan Kilo	n	Sıra ortalaması	sd	X ²	p	Fark görülen gruplar
Fazla	88	168.87				Fazla-Normal**
Normal	374	300.27	2	54.41	.000	Fazla-Az*
Az	77	238.54				Normal-Az**
Toplam	539					

**p<0.01, *p<0.05

Katılımcıların algıladıkları kilolarına göre ÇG-FBAPÖ puanları incelendiğinde fazla ile normal grup arasında normal grubun lehine ($p<0.01$), fazla ile az olan gruplar arasında az olan grubun lehine ($p<0.05$), ayrıca normal ile az olan gruplar arasında normal grubun lehine ($p<0.01$) olduğu görülmektedir. Gruplar arasında ortaya çıkan farkında istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($X^2_{(sd=2, n=539)}=54.41, p<0.01$).

4. TARTIŞMA VE SONUÇ



Cinsiyete göre fiziksel benlik algısının karşılaştırılmasında kadınlara göre erkeklerin puanlarının daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Kadınların genellikle erkeklerden daha düşük benlik algısına sahip oldukları ve bu farkın yaşam boyu sürdüğü göz önüne alındığında (Harter, 1999, 27-71; Kling, 1999, 470-500; Labrozzi, 2013, 759-765; Wigfield, 1991, 552-565), benlik algısının ergenlikte cinsiyetten etkilenmesi muhtemeldir. Araştırmanın bulgularında ortaya çıkan bu farkın nedeni Türkiye'deki cinsiyete göre belirlenen sosyal roller, toplumun sahip olduğu inanç ve değer yargıları sebep olarak gösterilebilir. Rose (1994, 86-95), 8-11 yaş arası çocuklarda cinsiyet farklılıkları, motor yeterlilik düzeyleri ve benlik algısını inceleyen az sayıdaki çalışmadan birini gerçekleştirmiştir. Cinsiyet farklılığının benlik algısı üzerine etkili olduğunu tespit etmiş, ayrıca kadınların daha düşük benlik algısı puanlarına sahip olduğu belirtilmiştir. Labrozzi ve arkadaşları (2013, 759-765), 13 yaşındaki çocuklarda, kadınların daha düşük fiziksel algı, içsel motivasyon ve fiziksel aktiviteden zevk alma puanına sahip olduğuna karar vermiştir. Yapılan bu araştırma sonuçları, çalışmamızı destekler niteliktedir.

Okul takımına katılma durumuna göre ÇG-FBAPÖ puanları karşılaştırıldığında, katılanların katılmayanlara göre daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğu görülmüştür. Fiziksel olarak aktif bireylerin fiziksel benlik algısının yüksek olması, ayrıca fiziksel benlik algısı yüksek bireylerin fiziksel aktiviteye katılımının artması gibi bir döngünün bulunduğu bilinmektedir (Biddle, 2005, 423-434). Fiziksel benlik algısının alt alanlarından birinin spor yetkinliği olması, fiziksel olarak aktif bireylerin daha güçlü bir fiziksel benlik algısına sahip olmasının doğal bir sonucu olarak kabul edilebilir. Landera ve arkadaşlarının (2019, 357-363) yapmış olduğu çalışmada 171 kız öğrenci üzerinde öğretmenlerin uyguladığı 12 haftalık motor beceri eğitimi sonucu fiziksel benlik algısı ve algılanan motor yeterlilikte herhangi bir fark olup olmadığını araştırmış, sonuç olarak fiziksel benlik algısı ve algılanan motor yeterlilikte önemli gelişmeler olduğunu ortaya koymuşlardır. Okul sporlarına katılan çocukların beden eğitimi öğretmeni eşliğinde daha fazla çalışma yapma fırsatı bulunduğu düşünüldüğünde ortaya çıkan bulgular ile bu çalışmadaki bulguların benzerlik gösterdiği söylenebilir.

Analizler sonucunda elde edilen bulgulara göre okul dışında lisanslı spor yapan çocukların yapmayanlara göre daha yüksek ÇG-FBAPÖ puanına sahip olduğu tespit edilmiştir. Kirby (2004, 25) düşük motor yeterliliğinin düşük benlik algısına sebep olduğunu belirtmiştir. Çocukların motor yeterliliğini geliştirebilecekleri en büyük fırsat çevrelerindeki spor kulüpleri olarak bilinmektedir. Bu sayede çocuklar düzenli antrenman ve müsabaka fırsatı yakalayabilmektedirler. Dolayısıyla araştırmada ortaya çıkan bulguların nedeni olarak, okul dışında lisanslı spor yapan çocukların daha yüksek motor yeterliliğe sahip olması gösterilebilir. Galler'deki yerel bir ilkokulda 13 çocuğu yer aldığı bir çalışmada çocukların fiziksel aktivite düzeyi ve fiziksel benlik algısı puanları arasında pozitif yönlü bir korelasyon ortaya çıkmıştır (Eddolls, 2016, 45).

Algılanan boy uzunluğu ile ÇG-FBAPÖ puanlarının karşılaştırılması sonucu ortaya çıkan bulgulara göre, kısa ile normal arasında normalin lehine, kısa ile uzun arasında uzunun lehine daha yüksek ÇG-FBAPÖ puan ortalamasının olduğu görülmektedir. Fiziksel gelişim ve dış görünüş ergenlerin kendilerine ilişkin duygularıyla yakından ilişkilidir. 12-16 yaşları arasında bedende oluşan hızlı gelişim ve değişimler, ergenleri bazen şaşırtmakta, bazen ise endişelendirebilmektedir. Fiziksel değişimlerin farkına varılmadığı erken yıllardan farklı olarak, ergenlerin, hem değişim nesnesi, hem de bunun sonuçlarının izleyicisi olarak kendileri üzerindeki bilinçlilik düzeyleri oldukça yüksektir. Ergen fiziksel olarak değiştikçe, gerçekten bedenini kendisi gibi hissedememekte, yeni bir fiziksel benlik kavramı oluşturmak durumunda kalmaktadır (Şekercioğlu, 2012, 215-236). Bu araştırmadaki çocukları yaş grubunun yine bu aralıkta olması dolayısıyla fiziksel benlik algısının boya göre değişkenlik göstermesi doğal bir sonuç olarak görülebilir.

Algılanan kiloya göre ÇG-FBAPÖ puan ortalamaları karşılaştırıldığında tüm gruplar arasında anlamlı fark ortaya çıkmış ve en yüksek ÇG-FBAPÖ puanı kendisini normal olarak algılayan bireylerde olarak belirlenmiştir. Normal grubu sırasıyla kendisini az kilolu ve fazla kilolu olarak algılayan gruplar izlemiştir. Sağlık ve performansla ilgili fiziksel uygunluk normlarına göre ortalama düzeyde olan bireylerin fiziksel benlik algısının da yüksek olması beklenebilir. Bu da en yüksek ÇG-FBAPÖ puan ortalamasının neden algılanan kilosuna normal olan bireylerde olduğunun bir cevabı olarak kabul edilebilir. Ray ve arkadaşları (2017, 73-83), 24 obez ergen ile yaptıkları çalışmada, 5 haftalık %80 nabız ve üzeri antrenman programı ve diyet programı ardından vücut kompozisyonu, fiziksel uygunluk ve fiziksel benlik algısı düzeylerini incelemişlerdir. Veriler program öncesi ve sonrası olmak üzere iki defa toplanmıştır. Sonuç olarak her üç parametrede de önemli bir artışın olduğunu ortaya koymuşlardır. Ortaya koydukları bu sonuçlar çalışmamızla benzerlik göstermektedir.



Sonuç olarak, ortaya çıkan bu bulgular ışığında ergenlik süresince iyice ayrılmaya başlayan cinsiyet değişkenine göre fiziksel benlik algısının farklılık göstermesi doğal bir sonuç olarak görülebilir. Ayrıca fiziksel olarak aktif olma ile fiziksel benlik algısının birbirinden etkilenen parametreler olduğu ortaya çıkan bulgular doğrultusunda söylenebilir. Ortaya çıkabilecek bir başka sonuç ise ergenlerin görünüşlerinin kendilerini algılama biçimleri ile doğrudan alakalı olduğu yönündedir. Ebeveynler ve spor eğitmenlerinin fiziksel aktivite yoluyla fiziksel benlik algısını arttırabileceklerini bilmeleri bu bağlamda oldukça önem kazanmaktadır.

KAYNAKÇA

- Aşçı, F. Hülya (2008). "Çocuklar ve Gençler için Fiziksel Benlik Algısı Envanteri" nin Yapı ve Kriter Geçerliliği. *Abant İzzet Baysal University & Sports Sciences Associations 10. International Sport Sciences Congress, Proceedings-1*, s. 135-136.
- Aşçı, F. Hülya (2005). Use of the CY-PSPP in other cultures A preliminary investigation of its factorial validity for Turkish children and youth. *Psychology of Sport and Exercise*, S.6, s.33-50.
- Bonnie, G. Berger (2004) Subjective well-being in obese individuals: the multiple roles of exercise. *Quest*, S.56(1), s.50-76.
- Steven, N. (1985). Relationships between exercise or physical activity and other health behaviors. *Public Health Rep.*, S.100(2), s.172-180.
- Thomas, M. Brinthaup (2012). *Understanding early adolescent self and identity: Applications and interventions*. Albany: State University of New York Press, s.91.
- Rhonda, G. Craven (2008). The centrality of the self-concept construct for psychological wellbeing and unlocking human potential: Implications for child and educational psychologists. *Educational and Child Psychology*, S.25(2), s.104-118.
- William T. B. Eddolls (2016). Parental influences on children's physical self-perceptions, body composition, and physical activity levels. *The Lancet*, S.388(2) s.45
- Robert, C. Eklund (1997). Validity of the children and youth physical self-perception profile: A confirmatory factor analysis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, S.68, s.240-256.
- Kenneth, R. Fox (2000). Self-esteem, self-perceptions, and exercise. *International Journal of Sport Psychology*, S.31, s.228-240.
- Kenneth, R. Fox (1989). The effects of exercise on self-perceptions and self-esteem. *Physical activity and psychological wellbeing*, S.13, s.81-118.
- Hagger, S. Martin (1998). Russian and British Childrens's Physical Self-Perceptions and Physical Activity Participation. *Pediatric Exercise Science*, S.10, s.137-152.
- Harter, S. (2012). *Self Perception Profile for Adolescents: Manual and questionnaires (2nd ed.)*. New York, NY: Guilford Press, s.1-10
- Harter, S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective*. New York, NY: Guilford Press, s.27-71
- Hallal, C. Pedro (2012). Global physical activity levels: Surveillance progress, pitfalls, and prospects. *Lancet*, S.380(9838), s.247-257.
- Janssen, I. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, S.7, s.40
- Karasar, N. (2014). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar İlkeler Teknikler*. Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. Şti., Ankara, s.115
- Kling, C. Kristen (1999). Gender differences in self-esteem: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, S.125, s.470-500
- Kirby, A. (2004). *The adolescent with developmental co-ordination disorder*. London, England: Jessica Kingsley, s.25
- Labrozzi, D. (2013). Pubertal development, physical self-perception, and motivation toward physical activity in girls. *Journal of Adolescence*, S.36, s.759-765
- Landera, N. Mergen (2019). Can a teacher-led RCT improve adolescent girls' physical self-perception and perceived motor competence? *Journal of Sports Sciences*, S.37(4), s.357-363
- Malina, R. (1990). *Physical growth and performance during the transitional years (9-16)*. In R. Montmeyer, G. R. Adams, & T. P. Gullotta (Eds.), *From childhood to adolescence: A transitional period?*, England: SAGE, s. 41-62
- Marsh, W. Herbert (1997). Structure of physical self-concept: Elite athletes and physical education students. *Journal of Educational Psychology*, S.89(2), s.369-380
- Montmeyer, R. (1990). *Making the transition from childhood to early adolescence*. In R. Montmeyer, G. R. Adams, & T. P. Gullotta (Eds.), *From childhood to adolescence: A transitional period?* England: SAGE. s.183-204
- Peter, R.E. Crocker (2000). Children's physical activity and physical self-perceptions. *Journal of Sport Science*, S.18(6), 383-394
- Raudsepp, L. (2002). Children's and adolescents' physical self-perceptions as related to moderate to vigorous physical activity and physical fitness. *Pediatric Exercise Science*, S.14, s.97-106
- Ray, O. (2017). Effects of Combined Vigorous Interval Training Program and Diet on Body Composition, Physical Fitness, and Physical Self-Perceptions Among Obese Adolescent Boys and Girls. *Pediatric Exercise Science*, S.29, s.73-83
- James, F. Sallis (2016). Progress in physical activity over the Olympic quadrennium. *Lancet*, S.388, s.1325-1336
- Richard, J. Shavelson (1976). Self-concept: Validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, S.46(3), s.407-441
- Rose, M. Allinder (1994). The Relationship Between Efficacy and the Instructional Practices of Special Education Teachers and Consultants. *Teacher Education and Special Education: The Journal of the Teacher Education Division of the Council for Exceptional Children*, S.17, s.86-95
- Stuart, J.H. Biddle (2005). Correlates of Participation in Physical Activity for Adolescent Girls: A Systematic Review of Recent Literature. *Journal of Physical Activity and Health*, S.2, s.423-434
- Şekercioğlu, G. (2012). Ergenler İçin Benlik Algısı Profili'nin Faktör Yapısının Yeniden Değerlendirilmesi. *Bilgi*, S.60, s. 215-236
- Welk, J. (1995). Physical self-perceptions of high school athletes. *Pediatric Exercise Science*, S.7, s.152-161.
- WHO. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: World Health Organization
- Wigfield, A. (1991). Transitions during early adolescence: Changes in children's domain-specific self-perceptions and general self-esteem across the transition to junior high school. *Developmental Psychology*, S.27, s.552-565.