

Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite Kendini Sabotaj ve Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi*

Sevcan TÜZÜN¹, Yetkin Utku KAMUK²

¹Büyük Düvenci Ortaokulu, Çorum ORCID: 0000-0001-9492-1473

²Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Çorum ORCID: 0000-0001-5976-7503

Öz

Bu çalışma, beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite, kendini sabotaj ve benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın örneklemini Çorum ilinde görev yapan ve çalışmaya gönüllü olarak katılan 104 erkek ve 87 kadın beden eğitimi oluşturmaktadır. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin ölçümünde “Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçeği”, benlik saygısı düzeylerinin ölçülmesinde “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği” ve kendini sabotaj düzeylerinin ölçülmesinde ise “Kendini Sabotaj Ölçeği” kullanılmıştır. İstatistiksel analizler için SPSS paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıma uygun olmaması nedeniyle, gruplar arası farkları incelemek üzere; ikili gruplarda Mann-Whitney U testi, çoklu gruplarda ise Kruskal-Wallis H testleri kullanılmıştır. Analizler sonucunda, katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olduğu, benlik saygısı ile kendini sabotaj düzeyleri arasında negatif yönlü ve düşük düzeyde bir ilişkinin bulunduğu tespit edilmiştir. Fiziksel aktivite düzeylerinin artırılması için, beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivitelere katılımlarının teşvik edilmesi önerilmektedir.

Orijinal Makale

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 04.12.2021

Kabul Tarihi: 29.12.2021

Online Yayın Tarihi: 31.12.2021

Anahtar kelimeler: Beden eğitimi öğretmeni, fiziksel aktivite, kendini sabotaj, benlik saygısı.

Physical Activity Self-Handicapping and Self-Esteem Levels of Physical Education Teachers

Abstract

This study was aimed to investigate physical activity, self-handicapping and self-esteem levels of the physical education teachers. 104 male and 87 female physical education teachers in Çorum participated in the study voluntarily. International “Physical Activity Scale” was used to assess physical activity levels, “Self-Esteem Scale” was used to assess self-esteem and “Self-Handicapping Scale” was used to assess self-handicapping levels of the participants. SPSS software was used to analyze data. As the data were not normally distributed, the differences between groups were examined by Mann-Whitney U and the differences among groups were assessed by Kruskal-Wallis H. As a result, it was found that physical activity levels of the participants were low and there was a negative and weak correlation between self-handicapping and self-esteem levels. In order to increase physical activity levels, it is recommended that physical education teachers be encouraged to participate in physical activities.

Original Article

Article Info

Received: 04.12.2021

Accepted: 29.12.2021

Online Published: 31.12.2021

Keywords: Physical education teacher, physical activity, self-esteem, self handicapping.

* Bu çalışma, Dr. Öğr. Üyesi Yetkin Utku Kamuk danışmanlığında, Sevcan Tüzün tarafından hazırlanan “Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite, Kendine Sabotaj ve Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi” başlıklı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

GİRİŞ

İnsanların yaşamları boyunca bilinçli davranış değişikliği oluşturduğu, sosyalleşmek amacıyla kültür, değer ve kurallarını öğrendikleri toplumlarıyla bütünleştikleri süreç olan “eğitim”in (Güven, 2014) amaçlarına, hareket yolu ile katkı sağlayan beden eğitimi, genel eğitimin vazgeçilmez bir parçasıdır ve beden eğitimi sayesinde, bireylerin fiziksel gelişimlerine ilave olarak zihinsel, sosyal ve duygusal gelişimlerinin de en üst düzeye çıkartılması mümkün olmaktadır (Kangalgil, Hünük ve Demirhan, 2006; Temel ve Güllü, 2016). Eğitim sisteminin içerisindeki ana unsur öğretmendir. Çünkü eğitimde kalite, büyük oranda öğretmenlerin donanımı ile doğru orantılıdır ve bu da eğitim sistemi içerisinde yer alacak olan öğretmenlerin iyi eğitilmesi ve eğitim hizmetlerinin kalitesi açısından önem taşımaktadır (Şişman, 2007).

Beden eğitimi derslerinde amaca ulaşmak ve bireylerde istendik davranış değişikliklerini oluşturmak için nitelikli, araştırma yapan, yeniliklere ve gelişime açık beden eğitimi öğretmenlerine ihtiyaç duyulmaktadır (Ünlü ve Aydos, 2010). Teknolojik gelişim sonucunda ortaya çıkan hareketsizliğin ve hareketsizliğe bağlı olarak artan sağlık sorunlarının ortadan kaldırılmasını ve sağlıklı nesillerin yetiştirilmesini hedefleyen, bu amaçla da vatandaşlarının düzenli fiziksel aktivite (FA) yapmalarına yönelik alışkanlık kazandırmayı amaçlayan ülkelerde beden eğitimi öğretmenleri kilit role sahiptir. Yaşın ilerlemesine karşın fiziksel aktivitenin devam ettirildiği bir yaşam tarzının oluşturulması, hareketli yaşam alışkanlığı ve fiziksel aktiviteye katılım becerisinin okul öncesinde ve ilköğretimde kazandırılmasının faydalı olduğu bilinmekte ve bu konuda beden eğitimi öğretmenine büyük görev düşmektedir (Gülüm ve Bilir, 2011). Bilindiği üzere, FA sağlık için tartışmasız şekilde gereklidir ve FA rehberleri içerisinde yer alan asgari egzersiz düzeylerine riayet edilmesi sağlığı olumlu etkilemektedir (Alpözgen ve Özdiçler, 2016). Beden eğitimi öğretmenleri, öğrencilerine rol model olmalı ve düzenli fiziksel aktiviteye katılım sağlamalıdır. Bu, hem profesyonel yaşamlarının ortaya koyduğu bir zorunluluk, hem de bireysel sağlık durumlarının iyileştirilmesi/korunması için uyulması gereken bir kural olarak algılanmalıdır.

Kendini sabotaj, bireyin başarısızlık durumunu dışsal etkenlere, başarısını ise zekası ve yetenekleri gibi kendisine ait özelliklerine atfetmesini gerektirecek bir fiil ya da performans alanının birey tarafından istendik şekilde tercih edilmesidir. Berglas ve Jones (1978)’a göre, kendini sabotaja yönelen bireyler, muhtemel başarısızlık durumlarını dışsallaştırabilmeleri halinde, başarısızlığı çekinmeden kabul etmektedirler. Böylelikle, kendini sabotaj eylemi, bireyin başarısızlık durumunu dışsallaştırmasına ve başarısını ise içselleştirmesine olanak sağlayan bir ortamın yaratılmasına neden olmaktadır. Başarılı olma ihtimalini düşürerek, kişinin başarısızlığına yol açan nedenleri dış etkenlere yöneltmeye yardımcı olacak bir çok engel, başarısızlığın haklı çıkartılması amacına çok iyi şekilde hizmet edecektir. Bunun için, kendini sabotaj, insanlar tarafından kendini koruma stratejisi olarak kullanılmaktadır (Abacı ve Akın, 2011). Genel olarak, kendini sabotaj davranışına, bireyin benliğine yönelik bir değerlendirme yapıldığı durumlarda başvurulmaktadır. Diğer bireylerin yüksek beklentiye sahip olmaları, kendini sabotaja yönelen kişilerde görülen en güçlü endişe kaynağıdır. Ortaya konacak performansın başkalarınınca değerlendirildiği ve benlik saygısının etkileneceği durumlarda, bireylerin kendini sabotaj eğilimleri artmaktadır (Self, 1990). Benlik saygısı,

kendini sabotaj kavramı ile bağıntılıdır çünkü kendini sabotajın ortaya çıkmasının en önemli nedeni, bireylerin benlik saygılarını koruma ihtiyaçlarıdır (Tice, 1991).

Benlik saygısının ortaya çıkması, öz değerlendirme sonucunda gerçekleşmektedir. Benlik saygısı, yeterli olma ve değerli olma kavramları ile ilişkilidir. Yeterli olma terimi, bir problem ile karşılaşılması halinde bunu çözebilmek amacıyla etkin bir davranış sergilemeyi ve daha önce belirlenen hedeflere ulaşmak üzere bireylerin başarı ile harekete geçebilmelerini ifade eder. Değerli olma terimi; yanlış/doğru, kötü/iyi gibi öznel değerlendirmeleri içermektedir. Yüksek benlik saygısına sahip bireyler, kendini sabotaj stratejilerine daha az başvurumaktadırlar (Üzbe ve Bacanlı, 2015). Benlik kavramı bireye yönelik nitelendirmeleri ifade ederken, benlik saygısı kavramı bireyin bu niteliklere yönelik olarak yapmış olduğu değerlendirmeleri ifade etmektedir (Seki ve Dilmaç, 2020). Benlik durumu, benlik saygısı için ön şarttır ve kişilerin çevreleriyle etkileşim içerisine girdiği ve kişiliklerini geliştirici davranışlar sergiledikleri ortamlarda olumlu benlik durumlarının ortaya çıktığı, bunun sonucunda da, benlik saygılarının yükseldiği görülmektedir (Mollaoğulları ve Alptuğ, 2013).

Yapılan literatür taraması sonucunda, beden eğitimi öğretmenlerinin FA düzeylerinin sıklıkla incelendiği görülmüş ancak FA kavramı ile kendini sabotaj ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin ne olduğunu inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu bağlamda, mevcut çalışmanın beden eğitimi öğretmenlerinin FA ile kendini sabotaj ve benlik saygıları arasındaki ilişkinin ortaya konulabilmesi açısından önem taşıdığı ve bu konudaki literatür boşluğunu doldurmaya katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Yukarıda verilenler ışığında bu çalışmanın amacı, Çorum'da görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin FA düzeyleri ile benlik saygısı ve kendini sabotaj düzeylerini ve bu değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemektir.

YÖNTEM

Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini, Çorum'da görev yapan beden eğitimi öğretmenleri oluşturmaktadır ($N=271$). Evreni %95 güven düzeyinde ($t=1,96$), %5 hata payı ($d=0,05$) ile temsil etme gücüne sahip olmak üzere, en az 160 katılımcının çalışmaya iştirak etmesi gerektiği hesaplanmış (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2014) ve araştırmaya katılıma davet edilerek gönüllü katılım sağlayan 191 beden eğitimi öğretmenine ulaşılmıştır.

İzinler

Araştırmanın gerçekleştirilmesi için gerekli olan etik kurul izni (Hitit Üniversitesi GOAEK İzin No: 2020-167) ve Çorum İl Milli Eğitim Müdürlüğünden çalışma izni alınmıştır. Katılım öncesinde öğretmenler araştırma hakkında bilgilendirilmiş ve bilgilendirilmiş gönüllü olur formunu okuyarak yazılı onay vermeleri halinde araştırmaya dahil edilmişlerdir.

Verilerin Toplanması

Katılımcıların demografik verileri, araştırmacılar tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Toplama Formu ile toplanmıştır. Katılımcıların FA, benlik saygısı ve kendini sabotaj düzeylerinin belirlenmesi amacıyla, Uluslararası Fiziksel Aktivite (UAFPA) Ölçeği, Benlik Saygısı Ölçeği (BSÖ) ve Kendini Sabotaj Ölçeği (KSÖ) kullanılmıştır.

FA düzeyleri, Öztürk (2005) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmış olan UAFA Ölçeği kullanılarak ölçülmüştür. Test-tekrar test güvenilirliğini ölçmek için yapılan faktör analizi sonuçları, ölçeğin 4 faktörde toplandığını göstermiştir. UAFA ölçeği, kullanıcılar için tekrarlanabilir ve karşılaştırılabilir veriler sağlamaktadır ($r=0,69$ ve $r=0,66$). Bu testin kriter geçerliliği $r=0,30$ olarak bildirilmiştir (Öztürk, 2005). Ölçek, bireyin son 7 gün içerisinde yapmış olduğu fiziksel aktivitelerin sıklığı, süresi ve yoğunluğunu ölçmek için kullanılır. Aktivitelerde harcanan enerji miktarı MET-dk/hf şeklinde hesaplanır. Haftada asgari 3 gün ve günde 20 dk. süresince yoğun aktivite yapan ya da asgari 5 gün ve günde 30 dk. orta şiddetli FA veya yürüme egzersizleri yapan ya da toplam olarak 600 MET-dk/hf enerji harcayan bireyler “aktif” kategoride değerlendirilmektedir. Haftada asgari 3 gün şiddetli FA ya da 7 gün yürüyüş veya yoğun FA veya toplam olarak 1500 MET-dk/hf enerji harcaması sağlayan bireyler “çok aktif” kategoride değerlendirilmektedirler. Bu kriterlerin hiç birisine girmeyen bireyler ise “inaktif” olarak kategorilendirilmektedirler. Hafta içerisindeki toplam süre (dk) ve gün sayısı ile, yürüyüş için 3,3; orta şiddetteki fiziksel aktiviteler için 4,0 ve yüksek şiddetli aktiviteler için 8,0 değerleri çarpılarak haftalık MET skorları hesaplanır (Abu-Omar, Rutten ve Robine, 2004).

KSÖ, Jones ve Rhodewalt (1982) tarafından geliştirilmiş ve Akın (2012) tarafından Türkçeye uyarlanarak geçerlilik-güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. 25 maddeden oluşan ölçek altılı Likert tipindedir ve madde seçenekleri “hiç katılmıyorum (0)” ile “tamamen katılıyorum (5)” arasında değişir. KSÖ maddeleri arasındaki korelasyon 0,69 ile 0,98 aralığında değişmektedir. Açıklayıcı faktör analizi neticesinde, 25 maddelik ölçeğin toplam varyansın %32’lik kısmını açıklama gücüne sahip olduğu ve tüm maddelerin tek boyut üzerinde toplandığı bulunmuştur. Ölçeğin faktör yüklerinin 0,34 ve 0,69 arasında, madde toplam korelasyon puanlarının ise 0,30 ve 0,63 arasında değiştiği bulunmuştur. Doğrulayıcı Faktör Analizi sonucunda tek boyutlu modelin iyi uyum sağladığı belirlenmiştir. KSÖ’nün iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı 0,90 ve test-retest güvenilirlik katsayısı 0,94’tür (Akın, 2012). KSÖ’den alınacak puanlar 0-125 arasında değişmektedir ve medyanı 60 civarındadır (Rhodewalt, 1990).

Rosenberg (1965) tarafından geliştirilmiş olan BSÖ’nün Türkçeye uyarlaması Tukuş (2010) tarafından yapılmıştır. 10 maddeden oluşan ölçekte, 5 olumsuz ve 5 olumlu ifade yer almaktadır. Dörtlü Likert tipindeki ölçekte puanlar 10 ile 40 arasında olabilmektedir. BSÖ’nün iç tutarlılık katsayıları, olumlu boyutta 0,875, olumsuz boyutta 0,853 ve bütünsel olarak 0,897’dir (Tukuş, 2010). Ölçekten alınan yüksek puanların, yüksek benlik saygısını gösterdiği bildirilmektedir (Rosenberg, 1965).

İstatistiksel Analiz

Verilerin normallik varsayımını karşılayıp karşılamadıkları *Q-Q* Plot ve Shapiro-Wilk testleri kullanılarak incelenmiş, normal dağılım varsayımı karşılanmadığından, nonparametrik testler kullanılmıştır. İkili grup karşılaştırmalarında Mann-Whitney *U* (*MWU*), çoklu grup karşılaştırmalarında Kruskal-Wallis *H* (*KWH*) testlerinden faydalanılmıştır. Tüm analizlerde istatistiksel anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak seçilmiştir. İstatistiksel hesaplamaların yapılması için SPSS 25.0 (IBM Corp., ABD) paket programından faydalanılmıştır.

BULGULAR

Araştırmaya 191 beden eğitimi öğretmeni (104 erkek ve 87 kadın) iştirak etmiştir. Erkeklerin yaşları (40,69±6,37 yıl), kadın katılımcıların yaşlarından (38,30±4,93 yıl) daha yüksektir. Beden kütle indeksi (BKİ) düzeyleri incelendiğinde, erkeklerin 25,57±2,61 kg/m², kadınların ise 23,07±2,82 kg/m² ortalama değerlere sahip olduğu görülmüştür.

Tablo 1: Beden eğitimi öğretmenlerine ait tanımlayıcı istatistikler

Kategori		Yaş (yıl)	Boy uzunluğu (cm)	Vücut ağırlığı (kg)	BKİ (kg/m ²)	Kendini Sabotaj Ölçeği	Benlik Saygısı Ölçeği	UFAFA Ölçeği
Erkek (n=104)	Ortalama	40,69	177,12	80,24	25,57	40,86	34,49	439,65
	SD	6,37	5,39	9,16	2,61	16,06	4,17	956,36
	Medyan	41	177,0	80,2	25,31	39,00	35,00	0,00
	Minimum	27	160,7	62,8	20,24	5	20	0
	Maximum	53	190,2	110,4	34,42	88	40	6177
Kadın (n=87)	Ortalama	38,30	165,80	63,53	23,07	38,89	35,32	601,53
	SD	4,93	4,04	9,07	2,82	12,90	4,55	1487,28
	Medyan	38	166	61,6	22,32	37,00	36,00	0
	Minimum	26	157,3	50,2	17,99	17	21	0
	Maximum	50	178,6	91,7	30,47	86	40	6612
Genel (n=191)	Ortalama	39,60	171,96	72,63	24,43	39,96	34,87	513,39
	SD	5,86	7,42	12,34	2,98	14,70	4,35	1226,21
	Medyan	40	171	72,3	24,09	38,00	35,00	0
	Minimum	26	157,3	50,2	17,99	5	20	0
	Maximum	53	190,2	110,4	34,42	88	40	6612

Katılımcıların KSÖ'den elde ettikleri puanlara göre erkekler 40,86±16,06, kadınlar ise 38,89±12,90 ortalama puanlara sahiptirler. BSÖ puanları erkeklerde 34,49±4,17; kadınlarda ise 35,32±4,55'tir. Erkek katılımcıların UFAFA ölçeği puanları 439,65±956,36 iken kadın katılımcıların 601,53±1487,28 puana sahip oldukları görülmektedir (Tablo 1).

Tablo 2: Beden eğitimi öğretmenlerinin FA düzeylerine göre dağılımı

		Erkek	%	Kadın	%	Genel	%
Fiziksel Aktivite Düzeyi	Düşük	80	76,9	68	78,2	148	77,5
	Orta	22	21,2	13	14,9	35	18,3
	Yüksek	2	1,9	6	6,9	8	4,2

Tablo 2'de, UFAFA ölçeğinden elde edilen puanlara ilişkin istatistikler gösterilmektedir. Erkek katılımcıların %76,9'unun düşük, %21,2'sinin orta ve %1,9'unun ise yüksek FA düzeyinde oldukları görülmüştür. Kadın katılımcıların FA düzeyleri incelendiğinde, %78,2'sinin düşük, %14,9'unun orta ve %6,9'unun ise yüksek FA düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir.

Tablo 3: UAFA ölçeğinden alınan puanların *MWU* testi ile incelenmesi

Kategoriler	n	Ort±SD	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	Z	p
Sigara içiyor	59	480,2±675,28	109,46	6458,0	3100,0	-2,068	0,01*
Sigara içmiyor	132	528,2±1406,47	89,98	11878,0			
Evli	164	480,1±1251,86	92,70	15203,0	1673,0	-2,419	0,02*
Bekar	27	715,3±1055,28	116,04	3133,0			
Amirlerinden takdir görüyor	84	759,5±1516,49	107,17	9002,5	3555,5	-2,945	0,00**
Amirlerinden takdir görmüyor	107	320,2±899,27	87,23	9333,5			
Mesai ortamından memnun	132	598,9±1281,05	100,42	13256,0	3310,0	-1,969	0,049*
Mesai ort. memnun değil	59	322,1±1079,38	86,10	5080,0			
Mesleğiyle ilgili bir ödül aldı	79	884,9±1626,26	111,80	8832,5	3175,5	-3,949	0,00**
Mesleğiyle ilgili bir ödül almadı	112	251,3±740,06	84,85	9503,5			
Ortaokul'da çalışıyor	138	308,9±692,62	90,30	12461,0	2870,0	-2,738	0,01**
Lise'de çalışıyor	53	1045,8±1957,06	110,85	5875,0			

* $p<0,05$; ** $p<0,01$

UAFA ölçeğinden elde edilen puanlar arasındaki farklar *MWU* testi ile incelenmiş ve sonuçlar Tablo 3'te verilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, sigara içen ($Z=-2,068$; $p=0,01$), amirlerinden takdir görmeyen ($Z=-2,945$; $p<0,01$), evli olan ($Z=-2,419$; $p=0,02$), mesleğiyle ilgili ödül almamış olan ($Z=-3,949$; $p<0,01$), mesai ortamından memnun olmayan ($Z=-1,969$; $p=0,049$) ve ortaokulda çalışan ($Z=-2,738$; $p=0,01$) beden eğitimi öğretmenlerinin UAFA puanları anlamlı şekilde daha düşüktür. Kronik hastalığa sahip olma, eğitim düzeyi, ikamet ettiği yer, eşin çalışma durumu, ev/araba sahibi olma, kendini mesleğinde verimli hissetme, mesleğinin hak ettiği yerde olduğunu düşünme ve mesleğini severek yapma değişkenleri açısından katılımcıların UAFA puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4: KSÖ ve BSÖ puanları arasındaki farkların *MWU* testi ile incelenmesi

Ölçek	Kategoriler	n	Ort±SD	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	Z	p	
KSÖ	Sigara içiyor	59	37,24±15,72	84,08	4960,50	3190,5	-1,99	0,04*	
	Sigara içmiyor	132	41,17±14,11	101,33	13375,50				
	İlde ikamet ediyor	140	41,77±14,71	103,98	14557,00	2453,0	-3,31	0,00**	
	İlçede ikamet ediyor	51	34,98±13,58	74,10	3779,00				
	Özel aracı var	139	41,38±14,31	101,72	14139,00	2819,0	-2,34	0,02*	
	Özel aracı yok	52	36,15±15,17	80,71	4197,00				
	Ev sahibi	101	42,14±15,77	105,26	10631,00	3610,0	-2,45	0,01*	
	Ev sahibi değil	90	37,51±13,04	85,61	7705,00				
	Amirlerinden takdir görüyor	84	43,88±14,75	112,12	9418,00	3140,0	-3,57	0,00**	
	Amirlerindentakdir görmüyor	107	36,88±13,97	83,35	8918,00				
	Ortaokul'da çalışıyor	138	37,97±13,99	88,31	12187,00	2596,0	-3,10	0,00**	
	Lise'de çalışıyor	53	45,13±15,37	116,02	6149,00				
	BSÖ	Lisans mezunu	171	34,63±4,36	92,63	15839,00	1133,0	-2,49	0,01*
		Lisansüstü eğitim mezunu	20	36,95±3,80	124,85	2497,00			

* $p<0,05$

KSÖ ve BSÖ'den alınan puanlar arasındaki farklar *MWU* testi ile incelenmiştir (Tablo 4). KSÖ puanlarına bakıldığında, sigara kullanma ($Z=-1,99$; $p=0,04$), ilçede ikamet etme ($Z=-3,31$; $p<0,01$), özel araca ($Z=-2,34$; $p=0,02$) ya da eve sahip olmama ($Z=-2,45$; $p=0,01$),

amirlerinden takdir görmüyor olma ($Z=-3,57$; $p<0,01$) ve ortaokulda çalışma ($Z=-3,10$; $p<0,01$) kategorilerindeki beden eğitimi öğretmenlerinin KSÖ puanlarının istatistiksel olarak anlamlı şekilde düşük olduğu tespit edilmiştir. Medeni hal, eğitim düzeyi, kronik rahatsızlık, eşin çalışma durumu, meslekte kendini verimli hissetme, çalışma ortamından memnuniyet, mesleğiyle ilgili ödül alma, mesleğinin hak ettiği yerde olduğunu düşünme ve mesleğini severek yapma kategorilerinde ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). BSÖ'den alınan puanlara bakıldığında, beden eğitimi öğretmenlerinin yalnızca eğitim durumlarının farkına neden olduğu ve farkın lisansüstü eğitim mezunlarının lehine olduğu ($Z=-2,49$; $p=0,01$) tespit edildiği, diğer değişkenlerin hiç birinde katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı görülmüştür ($p<0,05$).

Tablo 5: FA düzeyine göre, ölçek puanları arasındaki farkların *KWH* testi ile incelenmesi

Ölçek	FA Düzeyi	<i>n</i>	Ölçek Puanı (Ort±SD)	Sıra Ortalaması	<i>H</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
BSÖ	Düşük	148	34,72±4,22	93,60	2,394	2	0,30
	Orta	35	35,74±4,47	108,51			
	Yüksek	8	33,75±6,11	85,56			
KSÖ	Düşük	148	40,39±14,55	97,28	0,660	2	0,72
	Orta	35	39,00±16,23	93,84			
	Yüksek	8	36,25±10,53	81,81			

FA düzeylerine göre katılımcıların ölçek puanları *KWH* testi ile incelenmiş ve elde edilen bulgular Tablo 5'te verilmiştir. Buna göre, FA düzeyinin kendini sabotaj ve benlik saygısı puanları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farka neden olmadığı görülmüştür ($p<0,05$).

Tablo 6: BKİ kategorilerine göre, ölçek puanları arasındaki farkların *KWH* testi ile incelenmesi.

Ölçek/Değer	BKİ Düzeyi	<i>n</i>	Ölçek Puanı (Ort±SD)	Sıra Ort.	<i>H</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
BSÖ	Normal	117	35,56±3,78	103,93	6,980	2	0,03*
	Kilolu	65	33,60±5,03	81,52			
	Obez	9	35,00±4,56	97,44			
KSÖ	Normal	117	36,55±13,69	82,65	18,242	2	0,00**
	Kilolu	65	45,06±15,27	115,21			
	Obez	9	47,44±10,20	130,78			
MET	Normal	117	549,70±1327,75	96,65	0,451	2	0,80
	Kilolu	65	485,05±1104,14	96,23			
	Obez	9	246,00±536,87	85,89			

* $p<0,05$; ** $p<0,01$

BKİ kategorilerine göre ölçeklerden elde edilen puanlar arasındaki farklara ait *KWH* testi sonuçları Tablo 6'da verilmiştir. Buna göre gruplar arasında benlik saygısı ölçeği ($p<0,05$) ve kendini sabotaj ölçeği ($p<0,01$) puanlarında anlamlı fark bulunduğu, katılımcıların metabolik eşdeğer (MET) düzeylerinin ise BKİ kategorilerine göre farklılaşmadığı ($p>0,05$) tespit edilmiştir.

KWH testine göre anlamlı farklılık olduğu bulunan kategorilerde, farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için *MWU* testi kullanılarak ikili karşılaştırmalar yapılmış ve

benlik saygısı puanlarında, yalnızca normal ve kilolu kategorileri arasında fark olduğu görülmüştür ($Z=2,66$; $p=0,01$). Normal BKİ düzeyine sahip bireylerin benlik saygısı puanlarının ($35,56\pm3,78$), kilolu olan bireylerin puanlarından ($33,60\pm5,03$) daha yüksek olduğu görülmüştür. KSÖ'den alınan puanlar incelendiğinde, normal BKİ düzeyine sahip olanların ($36,55\pm13,69$), kilolu ($45,06\pm15,27$) ve obez olanlara ($47,44\pm10,20$) kıyasla daha düşük puana sahip oldukları ve bunun da istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu ($p<0,017$) bulunmuştur.

Tablo 7: MET, KSÖ ve BSÖ değerleri arasındaki korelasyonun Spearman ρ ile incelenmesi

Ölçek Puanları		BSÖ Puanı	KSÖ Puanı
MET	ρ	0,047	-0,042
	p	0,51	0,56
BSÖ Puanı	ρ		-0,292*
	p		0,00

* $p<0,01$

Beden eğitimi öğretmenleri katılımcıların FA, KSÖ ve BSÖ düzeyleri arasındaki korelasyon düzeylerinin belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilen Spearman ρ testinden elde edilen sonuçlara göre, kendini sabotaj ve benlik saygısı puanlarının negatif yönde ve düşük düzeyde korelasyona sahip oldukları ($\rho=-0,292$; $p<0,01$), diğer eşleşmeler arasında korelasyonun bulunmadığı ($p>0,05$) görülmüştür.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışma, Çorum ilinde görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite, benlik saygısı ve kendini sabotaj düzeylerini belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. Çalışmadan elde edilen verilere göre, beden eğitimi öğretmenlerinin FA düzeylerinin düşük olduğu tespit edilmiştir. Kadın beden eğitimi öğretmenlerinin FA düzeyleri, erkek beden eğitimi öğretmenlerine göre daha da düşüktür. Daha önce yapılan çalışmalarda, beden eğitimi öğretmenlerinin ve öğretmen adaylarının FA düzeylerinin arzu edilen düzeyden daha düşük olduğu bildirilmiştir (Arabacı ve Çankaya, 2007; Kara, 2018; Güldür, Göktepe ve Özkan, 2020). Bununla birlikte, cinsiyetin FA düzeyi üzerinde etkilerinin incelendiği çalışmalarda, erkeklerin kadınlara oranla daha aktif olduklarının tespit edildiği tespit edilmiştir (Şanlı ve Güzel, 2009; Erdoğan ve Revan, 2019; Demirtürk, Günel ve Alparslan, 2017). Ancak mevcut çalışmada genel olarak beden eğitimi öğretmenlerinin FA düzeylerinin düşük düzeyde bulunmasının, Covid-19 salgınına bağlı olarak ortaya çıkmış olabileceği değerlendirilmektedir. Salgın kısıtlamaları süresince sokağa çıkma yasakları, egzersiz amacıyla faydalanılabilecek park, tesis ve mekanlara erişimin kısıtlı olması, yüz yüze eğitime ara verilerek online olarak yapılması ve sosyalleşme olanaklarının azalması gibi nedenlerle beden eğitimi öğretmenlerinin FA düzeylerinin olumsuz olarak etkilendiği ve bu nedenle de, çalışmadan elde edilen sonuçların salgın koşulları nedeniyle etkilenmiş olan beden eğitimi öğretmenlerinin geçici durumu hakkında bilgi verdiği değerlendirilmektedir.

Katılımcıların sigara kullanımına göre FA düzeylerinde fark bulunmaktadır. Sigara içen katılımcılar, sigara içmeyenlere göre daha düşük FA puanına sahiptirler. Korkmaz ve Deniz (2013) tarafından yapılan bir araştırmada da, sigara kullanan bireylerin FA düzeylerinin düşük

olduğunu bildirilmiştir. Diğer yandan, Öztürk (2005), sigara içen FA düzeylerinin sigara içmeyen katılımcılara göre daha yüksek olduğunu bulmuştur. Kılıç, Uğurlu ve Doğan (2017) tarafından yapılan başka bir çalışmada ise, sigara içmenin FA düzeyinde anlamlı farka yol açmadığı bildirilmiştir. Literatürde sigara kullanımının FA üzerindeki etkisini inceleyen ancak farklı sonuçların elde edildiği çalışmaların yer aldığı görülmektedir. Mevcut çalışmadan elde edilen bulgular ise, sigara kullanımının FA düzeyini olumsuz şekilde etkileyeceği yönünde bilgi vermektedir.

Medeni hal değişkeninin, katılımcıların FA düzeylerinde anlamlı bir farka neden olduğu ve evlilerin FA düzeylerinin düşük olduğu bulunmuştur. Medeni hal değişkeninin FA düzeyini etkilediği, çeşitli çalışmalarda ortaya konulmuştur (Deniz, 2011; Özudoğru, 2013). Bu çalışmalarda, evli olan bireylerin bekar olanlara kıyasla daha düşük FA düzeyine sahip oldukları gösterilmiştir. Diğer yandan, Demir (2019) tarafından yapılan bir çalışmada, medeni durumun FA düzeylerinde herhangi bir farka yol açmadığı bildirilmiştir. Mevcut çalışma bulgularına göre, evli olanların FA düzeylerinin bekarlara göre daha düşük olmasının, evli olan bireylerin ailevi sorumluluklarında meydana gelen artış nedeniyle FA için ayrılabilir zamanın azalmasına bağlı olarak ortaya çıkmış olduğu değerlendirilmektedir.

İdarecileri tarafından takdir edilme, mesai ortamından memnun olma, mesleğinde ödül alma değişkenleri FA düzeyini olumlu etkilemektedir. Ancak, literatürde bu değişkenlerin FA düzeyi üzerindeki etkilerini incelemiş olan bir çalışmaya rastlanılmamış olması, mevcut çalışmadan elde edilen bulguların literatür bilgileriyle karşılaştırılmasını zorlaştırmaktadır. Amirleri tarafından takdir edilen, mesai ortamından memnun olduğunu bildiren ve mesleğinde ödül almış olan katılımcıların FA düzeylerinin diğerlerine kıyasla daha yüksek olmasının, içsel/dışsal motivasyonlarının olumlu olarak etkilenmesi sonucunda, kendilerini mesai ortamında daha aktif olmak zorunda hissetmeleri nedeniyle gerçekleşmiş olabileceği değerlendirilmektedir. Bu konuda yapılacak olan araştırmaların artırılması, konu hakkında daha objektif bulguları ortaya koyabilmek açısından önemlidir.

FA düzeylerinin görev yapılan okula göre farklılık gösterdiği ve lise düzeyinde görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin FA düzeylerinin ortaokulda çalışan meslektaşlarına göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Okul düzeylerindeki farkın, beden eğitimi öğretmenlerinin, farklı gelişim düzeyindeki öğrencilerle çalışmasını zorunlu kılmasına ve öğretmenlerin sergileyecekleri fiziksel performans düzeyinin de bundan etkilenmesine bağlı olarak, lise düzeyinde görev yapan öğretmenlerin FA düzeylerindeki farkı ortaya çıkartmış olabileceği değerlendirilmektedir.

Araştırma sonucunda KSÖ'den elde edilen puanlar incelendiğinde, erkek beden eğitimi öğretmenlerinin KSÖ puanlarının, kadınlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Literatür incelendiğinde, cinsiyet değişkeninin KSÖ puanları üzerinde etkisinin ne yönde olduğuna dair ortak bir fikir olmadığı görülmektedir. Bazı çalışmalarda erkeklerin KSÖ puanlarının daha yüksek bulunduğu bildirilirken (Anlı, 2011; Anlı, Akın, Şar ve Eker, 2015), kadınların KSÖ puanlarının daha yüksek bulunduğunu bildiren (Sertel, 2019) ya da KSÖ puanlarının cinsiyet değişkeninden etkilenmediğini bildiren (Büyükgöze ve Gün, 2015) çalışmalar da mevcuttur. Cinsiyetin kendini sabotaj üzerindeki etkisi hakkında uzlaşmış bir görüş bulunmamaktadır. Mevcut çalışma bulgularına göre, erkeklerin kendini sabotaj düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olmasının nedeni, toplum içerisindeki cinsiyet rollerine bağlı olarak kendilerine

yüklenen sorumluluklara bağlı olarak erkeklerin kendilerini daha yüksek stres altında hissetmeleri ve buna bağlı olarak da kendini sabotaj stratejilerine daha fazla başvurmaları olabilir.

KSÖ puanları değerlendirildiğinde, sigara içmeyen beden eğitimi öğretmenlerinin KSÖ puanlarının sigara içen beden eğitimi öğretmenlerinden daha yüksek olduğu bulunmuştur. İkamet edilen yer değişkenine göre KSÖ puanlarında da anlamlı bir fark bulunmuştur. Buna göre, ilde yaşayanlar, ilçede yaşayanlara göre daha yüksek KSÖ puanlarına sahiptirler. Literatürde yer alan çalışmalara bakıldığında, ikamet edilen yerin KSÖ puanlarında fark yaratmadığını bildiren çalışmaların mevcut olduğu görülmektedir (Taş, 2017; Yalnız, 2014). Bu çalışmadan elde edilen sonuçların, ilde yaşayan katılımcıların hissettikleri şehir yaşamı stresinin, ilçede yaşayan öğretmenlerin hissettiğinden daha fazla olmasından kaynaklanmış olabileceği değerlendirilmektedir.

Araştırma bulgularına göre, araştırmaya katılım sağlayan beden eğitimi öğretmenlerinin KSÖ puanları ev ve özel araç sahibi olma değişkenlerinden etkilenmektedir. Ev ve özel araç sahibi olanların puanları, ev ya da özel araç sahibi olmayanlara nazaran daha yüksektir. Literatürde gelir düzeyinin KSÖ puanları üzerindeki etkisinin farklı şekillerde ortaya çıktığı gösterilmiştir. Yıldırım (2020) tarafından yapılan çalışmada, düşük gelir düzeyine sahip olanların, gelir düzeyi yüksek olanlardan daha yüksek KSÖ puanlarına sahip olduğu bildirilmiştir. Benzer şekilde, Köse (2019) de aile gelir düzeyinin düşük olmasının KSÖ puanlarında artışa neden olduğunu göstermiştir. Ancak, literatür incelendiğinde gelir düzeyinin KSÖ puanlarını etkilemediğini bildirmiş olan çalışmaların var olduğu da görülmektedir (Anlı, Akın, Şar ve Eker, 2015; Altıntaş, 2016). Gelir düzeyinin refah düzeyini yükselttiği, ev ve özel araç sahibi olmanın da ekonomik düzeyi belirten parametreler olarak kullanılabileceği değerlendirildiğinden, mevcut çalışmadan elde edilen sonuçların literatür bilgileri ile kısmen uyum gösterdiği, ancak ekonomik durumun KSÖ puanları üzerinde direkt etkisinin var olduğunu göstermeye yeterli düzeyde güce sahip olmadığı söylenebilir.

Amirlerinden takdir görme durumu, beden eğitimi öğretmenlerinin KSÖ puanları üzerinde etkiye sahiptir ve amirlerinden takdir gören beden eğitimi öğretmenlerinin KSÖ puanları daha yüksektir. Literatür incelendiğinde, benzer konuda yapılan araştırmaların oldukça kısıtlı sayıda olduğu görülmüştür. Ödül alma durumlarına göre öğretmenlerin KSÖ puanlarının değerlendirildiği bir çalışmada, az ödüllendirilen öğretmenlerin, çok ödül alan öğretmenlere kıyasla KSÖ puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Sertel, 2019). Mevcut bilgiler ışığında, ödüllendirmenin beden eğitimi öğretmenlerinin motivasyonunu ve yöneticilere/velilere/öğrencilere karşı sorumluluğunu arttırdığı ve bu nedenle hata yapma durumunda benlik saygılarının zarar görmemesi için kendini sabotaj eğilimi gösterebilecekleri söylenebilir. Diğer yandan, ödüllendirme sayısının etkisi göz önünde bulundurulduğunda, çok sık ödüllendirilmenin de rehavete yol açabileceği ve bu nedenle de ödüllendirme frekansının KSÖ puanları üzerindeki etkisinin araştırılmasının uygun olacağı değerlendirilmektedir.

Okul düzeyinin KSÖ puanlarına etkisi incelendiğinde, ortaokul düzeyindeki okullarda görev yapan beden eğitimi öğretmenleri düşük KSÖ puanlarına sahiptir. Sertel (2019) tarafından yapılan benzer çalışma sonuçlarına göre, ilkököl öğretmenlerinin KSÖ puanlarının ortaokul ve lise düzeyindeki öğretmenlerin puanlarından daha düşük olduğu bulunmuştur. Literatürde bu konuyu incelemiş olan çalışmalar oldukça kısıtlıdır. Elde edilen bulgular ve literatürdeki

kısıtlı sonuçlar birlikte değerlendirildiğinde, görev yapılan okul düzeyinin yükselmesinin KSÖ puanlarında da artışa neden olduğu, ortaokul düzeyinde görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin KSÖ puanlarının düşük olmasının, küçük yaş grubundaki öğrenciler ile çalışılıyor olmaktan kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Beden eğitimi öğretmenlerinin BSÖ puanları incelendiğinde, mezuniyet durumu haricinde herhangi bir değişkenden etkilenmediği görülmüştür. Lisansüstü eğitimini tamamlamış olanların, lisans mezunları ile karşılaştırıldığında daha yüksek benlik saygısı puanlarına sahip olduğu görülmüştür. Eğitim düzeyindeki artışın, bireylerin kendini gerçekleştirmeleri ve kendilerini daha değerli hissetmelerine yol açmış olabileceği ve meslektaşları arasında daha yüksek eğitim seviyesine sahip olmanın özgüven artışına neden olması sonucunda BSÖ puanlarının yükselmiş olabileceği değerlendirilmektedir.

Beden eğitimi öğretmenlerinin BKİ düzeylerine göre değerlendirildiğinde, benlik saygısı ve kendini sabotaj puanlarında anlamlı farkların bulunduğu görülmüştür. Katılımcıların BSÖ puanlarında BKİ kategorisi normal ve kilolu olanlar arasında ve normal BKİ düzeyindeki katılımcılar lehine fark olduğu tespit edilmiştir. KSÖ puanlarına bakıldığında, obez kategorisindeki katılımcıların, normal BKİ kategorisindeki meslektaşlarına göre daha yüksek puanlara sahip oldukları görülmüştür. Literatürde, BKİ ile kendini sabotaj ve benlik saygısı düzeylerine etkisini inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Beden eğitimi öğretmenlerinin BKİ düzeyleri yükseldikçe kendilerini fiziksel olarak başarısız hissetme ya da kendilerinden beklenen fiziksel performansı ortaya koymakta zorlanmaları nedeniyle kendilerini performans göstermekten alıkoymaya yol açacak şekilde kendini sabotaj stratejilerine başvurabilecekleri değerlendirilmektedir. Benzer şekilde, normal BKİ kategorisindeki öğretmenlerin benlik saygısı düzeylerinin yüksek olmasının, kendilerinden beklenen fiziksel performansı iyi bir şekilde yerine getirebileceklerini bilme ve diğerlerinden daha iyi performansa sahip olduğunun hissedilmesi nedeniyle artan özgüven artışı nedeniyle gerçekleşmiş olabileceği değerlendirilmektedir.

Çalışmaya iştirak eden beden eğitimi öğretmenlerinin KSÖ ve BSÖ puanları arasında negatif yönlü ve düşük düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Literatürde yer alan çalışmalara bakıldığında, benlik saygısı ile kendini sabote eğilimi arasındaki ilişkinin yönünün negatif olduğu görülmektedir (Kim, Lee ve Hong, 2012; Warner ve Moore, 2004). Beden eğitimi öğretmeni adayları üzerinde yapılan bir çalışmada, KSÖ ve BSÖ puanları arasındaki ilişki incelenmiş ve katılımcıların puanları arasında orta şiddette ve negatif yönlü bir ilişkinin var olduğu bildirilmiştir (Ünvanlı, 2021). Mevcut araştırma bulguları ile, literatür bilgileri uyum göstermektedir. Benlik saygısındaki artış, bireylerin kendini sabotaj puanlarının düşmesine neden olmaktadır. Bireylerdeki özgüven ve kendine saygı düzeyinin yükselmesi, başarısızlık durumunda bireyin kendi ile yüzleşmesi ve başarısızlığın dışsal faktörlere atfedilmesi yerine, kendini düzeltmek üzere dönüt olarak kullanabilmelerini sağlamakta yardımcı olmaktadır.

Beden eğitimi öğretmenlerinin FA ile benlik saygısı ve kendini sabotaj düzeylerinin incelendiği çalışma sonucunda, araştırmaya iştirak eden beden eğitimi öğretmenlerinin FA düzeylerinin oldukça düşük olduğu, KSÖ ve BSÖ puanları arasında ise, negatif yönlü ve düşük düzeyde ilişkinin var olduğu tespit edilmiştir. Erkek katılımcıların FA ve benlik saygısı düzeylerinin kadın katılımcılara kıyasla daha düşük olduğu, kendini sabotaj puanlarının ise daha yüksek olduğu bulunmuştur. Lisansüstü eğitimini tamamlamış olan katılımcıların benlik

saygısı düzeyleri daha yüksektir. Bunlara ilave olarak, BKİ düzeyi normal olanların benlik saygılarının daha yüksek ve kendini sabotaj düzeylerinin ise daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç olarak, beden eğitimi öğretmenlerinin FA düzeylerinin beklenen düzeyden daha düşük olması nedeniyle, FA düzeylerinin yükseltilmesi için daha aktif olmaları yönünde teşvik edilmelerinin uygun olacağı değerlendirilmektedir.

KAYNAKLAR

- Abacı, R., Akın, A. (2011). Kendini sabotaj: insanoğlunun sınırlı doğasının bir sonucu, Ankara: Pegem Akademi.
- Abu-Omar, K., Rütten, A., Robine, J. M. (2004). Self-rated health and physical activity in the European Union. *Soz. Praventivmed*, 49, 235–242. doi: 10.1007/s00038-004-3107-x.
- Akın, A. (2012). Kendini sabotaj ölçeği: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 37(164).
- Alpözgen, A. Z., Özdiñçler, A. R. (2016). Fiziksel aktivite ve koruyucu etkileri: Derleme. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 3(1), 66-72.
- Altıntaş, S. (2016). Bazı değişkenlere göre üniversite öğrencilerinin cep telefonu kullanımı ve kendini sabotaj düzeyi. Yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Anlı, G., Akın, A., Şar, A. H., Eker, H. (2015). Kendini sabotaj ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(54).
- Anlı, G. (2011). Kendini sabotaj ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Arabacı, R., Çankaya, C. (2007). Beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(1), 1-15.
- Berglas, S., Jones, E. E. (1978). Drug choice as a self-handicapping strategy in response to noncontingent success. *Journal of personality and social psychology*, 36(4), 405.
- Büyükgöze, H., Gün F., (2015). Araştırma görevlilerinin kendini sabotaj eğilimlerinin incelenmesi. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(2).
- Demir, F. (2019). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin fiziksel aktivite ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi, Yüksek lisans tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Demirtürk, F., Günal, A., Alparslan, Ö. (2017). Sağlık bilimleri öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyinin tanımlanması. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 5(3), 169-178.
- Deniz, M. (2011). Yetişkinlerde fiziksel aktivite düzeyi ile sosyoekonomik durum arasındaki ilişkinin araştırılması. Yüksek lisans tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Erdoğan, B., Revan, S. (2019). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 1-7.
- Güldür, B. B., Göktepe M. M., Özkan, A. (2020). Sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyi ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 112-126.
- Gülüm, V., Bilir, P. (2011). Beden eğitimi öğretim programının uygulanabilme koşulları ile ilgili beden eğitimi öğretmenlerinin görüşleri. *Sporometre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(2), 57-64.
- Güven, İ. (2014). Türk Eğitim Tarihi. Ankara: Pegem Akademi.
- Jones, E. E., Rhodewalt, F. (1982). The self-handicapping scale. Princeton, NJ: Princeton University.
- Kangalgil, M., Hünük, D., Demirhan, G. (2006). İlköğretim, lise ve üniversite öğrencilerinin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumlarının karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 48-57.
- Kara, H. (2018). Öğretmen adaylarının fiziksel aktivite düzeyleri ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının akademik başarı ile ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Kılıç, T., Uğurlu, A., Doğan, A. (2017). Öğretmenlik bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 38-43.
- Kim, H., Lee, K., Hong, Y. (2012). Claiming the validity of negative in-group stereotypes when foreseeing a challenge: a self-handicapping account. *Self and Identity*, 11(3), 285-303.
- Korkmaz, N. H., Deniz, M. (2013). Yetişkinlerin fiziksel aktivite düzeyleri ile sosyo-ekonomik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *NWSA-Sport Sciences*, 8(3), 46-56.
- Köse, H. (2019). Üniversite öğrencilerinin insan ilişkilerinde manipülasyon ve kendini sabotaj düzeyleri ilişkisi. Yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Mollaoğulları, H., Alptuğ, E. C. (2013). Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve atılganlık düzeylerinin incelenmesi (Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi örneği). *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (31), 135-143.
- Öztürk, M. (2005). Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özudoğru, E. (2013). Üniversite personelinin fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.
- Rhodewalt, F. (1990). Self-handicappers: Individual differences in the preference for anticipatory, self-protective acts. R. Higgins, C. R. Snyder (Editörler), *Self-handicapping: The Paradox That Isn't* içinde (s. 37-65). ABD: Plenum Press.

- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. 1st ed. Princeton: Princeton university Press;1965.
- Seki, T., Dilmaç, B. (2020). Benlik saygısı ve ilişkisel faktörler: bir meta-analiz çalışması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 18(2), 349-369.
- Self, E. A. (1990). Situational influences on self-handicapping. R. Higgins, C. R. Snyder (Editörler), *Self-handicapping: The Paradox That Isn't* içinde (s. 37-65). ABD: Plenum Press.
- Sertel, G. (2019). Yönetici ve öğretmenlerin kendini sabotaj düzeyleri ile okullardaki örgütsel iklim algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Şanlı, E., Güzel, N. A. (2009). Öğretmenlerde fiziksel aktivite düzeyi-yaş, cinsiyet ve beden kitle indeksi ilişkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(3), 23-32.
- Şişman, M. (2007). *Eğitim bilimine giriş*. Üçüncü Basım. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Taş, R. (2017). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde kişilerarası yetkinlik düzeylerinin kendini sabotaj eğilimine olan etkisinin incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
- Temel, C. ve Güllü, M. (2016). Draw a physical education lesson. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, Vol 41 (2016) No: 183, 351-361.
- Tice, D. M. (1991). Esteem protection or enhancement? Self-handicapping motives and attributions differ by trait self-esteem. *Journal of personality and social psychology*, 60(5), 711.
- Tukuş, L. (2010). Benlik saygısı değerlendirme ölçeği kısa formu Türkçe güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Tıpta Uzmanlık Tezi*, Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi, Kocaeli.
- Ünlü, H., Aydos, L. (2010). Beden eğitimi öğretmenlerinin yeterlilikleri üzerine bir derleme. *Milli Eğitim Dergisi*, 39(187), 172-192.
- Ünvanlı, Y. (2021). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kendini sabotaj ve benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Hitit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çorum.
- Üzbe, N., Bacanlı, H. (2015). Başarı hedef yönelimi, benlik saygısı ve akademik başarının kendini engellemeyi yordamadaki rolü. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(1), 33-50.
- Warner, S., Moore S. (2004). Excuses, excuses: self-handicapping in an Australian adolescent sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 33(4), 271-281.
- Yalnız, A. (2014). Algılanan anne baba tutumları, kendini sabotaj ve öz-yeterlik arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitimi Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Yazıcıoğlu, Y., Erdoğan, S. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri-spss uygulamalı*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Yıldırım, O. (2020). Takım ve bireysel spor yapan bireylerin kendini sabotaj düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.