

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN ALGILANAN BEDEN OKURYAZARLIĞI İLE BENLİK SAYGISI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Mahmut AÇAK¹, Tamer KARADEMİR², Mehmet ALTUN^{3*}

ÖZET

Bu çalışmanın amacı; lise öğrencilerinin fiziksel okuryazarlığı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın evrenini İstanbul Florya ilçesinde okuyan 279 erkek, 231 kız toplam 510 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Verilerin toplanmasında kişisel bilgi formu, İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği ve Fiziksel Okuryazarlık Ölçeği kullanılmıştır. Katılımcıların kronik rahatsızlıklarının var olması, fitness ya da sağlıklı alakalı herhangi bir eğitim almamaları, düzenli spor yapmıyor veya az yapıyor olması, babaların eğitim düzeyinin düşük olması, aile yapısı demokratik olmayanların düşük benlik saygısına sahip oldukları tespit edilmiştir. Katılımcıların fiziksel okuryazarlık düzeyleri incelendiğinde cinsiyet yönünden erkekler bilgi ve anlayış alt boyutunda, fitness ya da sağlıklı alakalı herhangi bir eğitim almayanların, düzenli spor yapmayanların veya az yapanların, anne ve babalarının eğitim seviyeleri düşük olanların, annesi çalışmayanların ve aile gelirleri düşük olan öğrencilerin fiziksel okuryazarlık düzeylerinin düşük olduğu tespit edilmiştir. Diğer taraftan araştırma grubunun fiziksel okuryazarlık ve benlik saygısı düzeyleri arasında pozitif yönde doğrusal ve düşük düzeyde bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Beden okuryazarlığı, Benlik saygısı, öğrenci, Spor bilimleri

Investigation of the Relationship Between High School Students' Perceived Physical Literacy and Self-Esteem

ABSTRACT

The aim of this study was to examine the relationship between high school students' physical literacy and self-esteem. The population of the study consisted of 510 high school students (279 male and 231 female) studying in Florya district of Istanbul. Personal information form, Two Dimensional Self-Esteem Scale and Physical Literacy Scale were used to collect the data. It was determined that the participants had low self-esteem if they had chronic diseases, did not receive any training related to fitness or health, did not do regular sports or did little sports, their fathers had a low level of education, and their family structure was not democratic. When the physical literacy levels of the participants were examined, it was determined that the physical literacy levels of the participants were low in the knowledge and understanding sub-dimension in terms of gender, those who did not receive any education related to fitness or health, those who did not do sports regularly or did little, those with low education levels of their parents, those whose mothers did not work, and students with low family income. On the other hand, it was determined that there was a positive linear and low level relationship between physical literacy and self-esteem levels of the research group.

Keywords: E-Sports, E-Athletes, Digital Addiction

¹Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Antrenörlük Eğitimi ABD

²Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Antrenörlük Eğitimi ABD

³Florya Tevfik Ercan Anadolu Lisesi

*Yazışmadan sorumlu yazar: sporakademisi@hotmail.com

GİRİŞ

Beden okuryazarlık, yaşam boyu fiziksel aktiviteye katılımın temeli olarak kuramsallaştırılır ve yaşam boyu fiziksel aktiviteye katılımı; fiziksel yeterlilik, motivasyon, bilgi ve değer verme, güven ve sorumluluk sahibi olma anlayışı şeklinde tanımlanır (Whitehead, 2010; Tremblay vd., 2018). Beden okuryazarlığın ne anlam ifade ettiği ve ne tür bileşenleri kapsadığının anlaşılması bireyin beden okuryazarlığında gelişim ve destek sağlamak açısından önemlidir (Liu ve Chen, 2020).

Sağlık başta gelmekle beraber, bireyde hareket etmeye yönelik motivasyon sağlamada, fiziksel kapasiteyi zorlayan koşullarda güvenli bir şekilde aksiyon alma kabiliyeti elde etme, fiziki çevreye karşı duyarlılıkla artış ve bu algı doğrultusunda hareket gereksinimlerine karar becerisi elde etmektedir (Whitehead, 2010).

Beden okuryazarlık konusu ile ilgili ülkemizde gerçekleştirilmiş olan araştırmaların sayısının oldukça az olduğu görülmektedir (Alagül vd., 2012; Başoğlu, 2018; Keske vd., 2012, Munusturlar ve Yıldız, 2020; Taş ve Hürmeriç, 2021).

Beden okuryazarlık yolculuğunun önemli paydaşları aile, arkadaş ve öğretmendir (Kirk, 2005). Fiziksel aktiviteye katılım sağlıklı bir yaşam sürmek için önemli faktörler arasında yer almaktadır. Literatürde yer araştırmalara bakıldığında fiziksel aktiviteye katılımın kas kuvvetini, esnekliği kabiliyetini ve aerobik zindelikte artış meydana getirdiği (Caldwell vd., 2020), obezite, diyabet, kanser gibi kardiovasküler ve diğer kronik hastalık risklerini azalttığı ortaya koyulmaktadır. (Durstine vd., 2013).

Beden okuryazarlık bir hayat felsefesi olmakla birlikte, okul yaşantısı süresince beden eğitimi dersine, ders dışı etkinlik olan okul takımlarına katılma ve kulüplerde aktif görev alınması çok önemlidir. Bu kapsamda beden eğitimi öğretmenlerine çok iş düştüğü ve ders müfredatlarının düzenli olarak işlenmesi çok önemlidir.

Erken yetişkinlik lise eğitiminin bulunduğu dönemi içermektedir. Bu dönemde birey, ailesi, akranları, spor arkadaşları ile sağlık ve rekreasyon gibi alanlardaki uzman bireylerden etkilenmektedir. Birey yaşam kalitesini artırma yolunda fiziksel aktivite katılımına önem vermeli ve fiziksel aktiviteye katılımını düzenli hale getirmelidir (Whitehead, 2013).

Özellikle ülkemizde geleceği etkileyen ve üniversiteye geçişte lise not ortalamalarının etkin olması ve son sınıfta sınava girilmesi gençlerin sportif etkinliğe katılımını sınırlamaktadır.

Benlik kavramı, kişinin kendisine has tutum, duygu, algı, değer ve davranışlardan oluşan kendine bakışı olarak bahsedilmektedir (Gander-Gardiner, 2007). "Ben kimim?" sorusunu yanıtlayan birey; fiziksel, kişilik ve karakteri, etik değerleri ve ahlakı, toplumsal yararı, ayrıca psikolojik olarak geliştirdiği uyumlu kişiliği hakkında yetenek ve bütünleşik güven duygusuyla olumlu algılar geliştirdiği söylenebilir. Değerli ve mutlu hissetmek, yetenek, beceri ve bilgiyi ortaya koymak, kabul edilmek, başarılı olmak, beğenilmek, sevilmek ve saygı duyulmak benlik saygısının ortaya çıkmasında ve gelişmesinde önemli rol oynamaktır (Yavuzer, 2002). Plummer'e (2011) göre, bireyin benlik saygısı gelişiminin düzenli oluşabilmesi bazı ana kriterlere bağlamıştır ve bunlar; kendini tanıma, o ve diğerleri, kendini kabul etme, kişisel yeterlilik, kendini dile getirmek, özgüvenli olmak ve öz farkındalık olarak ifade etmektedir.

Ergenlik gelişimi, fiziksel görünümün yanı sıra davranış gelişimini etkileyen hormon seviyelerinde kapsamlı değişiklikleri ve sosyal-duygusal duyarlılıkları tetiklediği düşünülmektedir (Blakemore vd., 2010). Ergenlik ile erken yetişkinlik döneminde bireyin gelişim süreci ve iç dinamikleri benliğin gelişimini etkileyen faktörlerdir. Ergenlik; bireyin içsel diyaloglarından, diğer insanlarla kurduğu iletişim vb. durumlardan etkilenir. Ebeveynlerin bireye karşı olan tutum ve davranışları, uygun davranma biçimleri, akranlar, okul deneyimleri ve aynı zamanda sportif etkinlikler bireyin sosyalleşmesi açısından çok önemlidir ve bunun gibi birçok olgu benlik kavramının oluşmasında etkilidir. Başarısızlıklar, etrafındaki insanlar tarafından yapılan yorumlar ve eleştiriler, kişinin benlik saygısını etkilemez. Ancak benlik algımız; beden ve zihinsel sağlığı, ilişkileri, akademik başarıları ve meslek seçimlerimizi etkilemektedir. Olumlu bir aile ve olumlu bir sosyal ortamda birey kapsayıcı benlik özelliklerini sürdürür. Yoksa sağlıklı bir benlik oluşur ve bazı sorunları beraberinde getirir (Gander & Gardiner, 2007). Araştırmacılar, benlik saygısının oluşma süreciyle ilgili çalışmalar yapmış ve bu konuda bazı fikirler ileri sürmüşlerdir. Coopersmith (1967), benlik saygısının; yetkinlik, önem, yetenek ve erdem gibi durumlarla ortaya çıktığını belirtmiştir. Pole ve Hale (1988) tarafından yapılan araştırmalarında ise benlik saygısı yüksek bireylerde benlik kavramı bireyin

sağlıklı olması olarak tanımlanmıştır. Benlik saygısının yüksek olması bireyin kendine hayranlık duyduğunu değil, kendini değerli hissettiğini gösterir. Benlik saygısı, insanlar arasındaki ilişkilerde önemli bir rol oynar ve arkadaş seçerken kişi arkadaşını hem kendisi gibi görmek hem de kendi özelliklerini veya davranışlarını seçmiş bir arkadaşında görmek ister (Sandford ve Donovan, 1999). Sağlıklı bir benlik algısı bireyin hayatı boyunca kendini güvende hissetmesini sağlar. Aynı şekilde hayal kırıklıklarının üstesinden gelmek yaşam kalitesini yükseltmek de benlik kavramıyla ilişkili olan durumlardır. Sağlıklı bir benlik kavramı, kişinin hayatta güvende olmasını, başarı ve mutlu olmasını, yaşamdaki hayal kırıklıklarının üstesinden gelmesini ve onları değiştirmesini sağlar (Sandford ve Donovan, 1999).

Bazı bireylerin yüksek benlik saygısı geliştirmelerinin önünde engeller vardır. Bu engellerden bazıları; fiziksel sakatlık, kronik bir rahatsızlık, dikkat ve odaklanma problemleri, özel öğrenme güçlükleri, okul veya arkadaş çevresinde geri planda kalmak, sosyo-ekonomik sorunlar vb. bunların yanında kayıtsız tutumlar sergileyen ebeveynlere sahip olmak, kardeşler arasındaki yoğun rekabet gibi durumlar da özgüvenin azalmasına neden olan etmenler arasında gösterilebilir.

Lise öğrencilerinin beden farkındalığının akranlarından farklı olduğunu algılaması güven gelişimi sağladığı bilinmektedir. Ayrıca somutlaşmış yeteneklere olan bu güvenin, bireyin toplam benlik saygısı ve özgüveni üzerinde çok geniş kapsamlı bir etkiye sahip olduğu da bilinmektedir. Fiziksel alanda gelişmiş olmak, mütevazı bir düzeyde olsa bile, diğer derslerde performans ve başarı üzerinde olumlu bir etkisi olabileceğine dair bazı kanıtlar vardır. Gençlerle çalışanların deneyimlerine göre, fiziksel alandaki başarının, bireyde çok yönlü gelişim gösterdiğini kanıtlamaktadır.

Hareketliliği ve postüral şemaları etkileyen egzersiz, dans ve diğer uygulamalar, kişinin kendi beden imajının duygusal değerlendirilmesi üzerinde etkili olabilir. Bu nedenle, egzersizle ilişkili hareket kontrolündeki değişiklikler, deneklerin bedenleriyle duygusal olarak ilişki kurma ve bedenlerini algılama şeklini değiştirir. Bu tür olumlu etkilerin, kişinin çevresine, dünyaya karşı tutumlarını ve algılarını değiştirebileceğini hayal etmek zor değildir (Gallagher, 2005).

Spora katılım ve bu bağlamda başkalarıyla etkileşim, çocukların ve ergenlerin özellikle fiziksel ve sosyal alanlarla ilgili benlik kavramlarını geliştirmelerine olanak tanır (Balaguer vd., 2012). Sistematik bir inceleme, fiziksel aktivitenin algılanan (atletik) yeterlilik ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu bulmuştur (Babic vd., 2014). Bir meta-analiz, fiziksel aktivitenin beden imajını olumlu yönde etkilediği önermesini desteklediği ve bu etki ergen öğrencilerde, yetişkinlere ve yaşlı yetişkinlere kıyasla daha büyük olduğu görülmüştür (Hausenblas ve Fallon. 2006). Ülkemizde yapılan birçok çalışmada spora katılımın benlik saygısı üzerinde olumlu etkisi olduğunu tespit edilmiştir (Böke, 2018; Celasin ve Sevinç, 2022; Arpacı, 2022; Özgeylani, 1993; Aşçı, 1993; Korkmaz ve Uslu, 2020; Toprak, 2019).

Tözün, (2010) benliğin gelişmesinde en önemli dönem ergenlik çağı olduğunu ifade eder. Özellikle ergenlik döneminde beden imajı benlik saygısını etkilemekte olan ciddi bir faktördür. Araştırmalar beden ağırlığından ve boy uzunluğunda aşırı sapma gösteren bireylerin benlik saygılarında düşüş olduğunu göstermektedir (Can,1990; Booth, 1990; Fowler, 1989).

Bu çalışmanın ana teması olan fiziksel okuryazarlık ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemek ve ilgili literatüre destek sağlamaktır. Sporu düzenli uygulayan ve ergenlik dönemini kapsayan lise öğrencileri üzerine olan etkileri bu çalışmada irdelenmiştir.

MATERYAL METOT

Araştırmanın Modeli

Araştırma, tanımlayıcı ve kesitsel analitik türde olup nicel araştırma yöntemi ile yapılan bir çalışmadır. Kesitsel bir çalışma, belirli bir zamanda belirli bir noktada toplanan değişkenlerin verilerini bir grup insan üzerinde analiz eden araştırma türü olup bütün topluma genellenebilir sonuçlar elde edilen, toplumun tamamının veya temsil eden bir örneğinin incelendiği çalışmalardır. Büyüköztürk, Ş. (2010). Araştırmada bu sayede örneklem grubundan elde edilen ve ele alınan değişkenlere göre genelleme yapmak mümkün olabilecektir.

Evren ve Örneklem:

Bu çalışma, İstanbul Bakırköy ilçesi Florya Anadolu Lisesinde öğrenim görmekte olan öğrenciler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Veri toplama aracıyla hazırlanmış olan anket formu, 2024 yılı 10-27 Şubat tarihleri arasında Google form vasıtasıyla online olarak uygulanmıştır.

Araştırmanın evrenini İstanbul Florya ilçesinde okuyan 279 erkek, 231 kız toplam 510 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmaya, formları doldurmaya gönüllü olan 9. Sınıfta okuyan 173 öğrenci, 10 sınıfta 90 öğrenci, 11 sınıfta 110 öğrenci ve 12 sınıfta 137 öğrenci dahil edilmiştir. Katılımcıların %11.2'si 14 ve altı, %33.5'i 15, %20.8'i 16, %26.'ü 17 yaşında ve 7.6'sı 18 yaş üzerindedir. Katılımcılar % 38.6'sı fitness ya da sağlıklı alakalı herhangi bir eğitim aldığı ve % 61.4'ü fitness ya da sağlıklı alakalı herhangi bir eğitim almamışlardır. Katılımcıların % 4.2'si düzenli spor yaptıkları ve % 50.8'i düzenli spor yapmadıklarını beyan etmişlerdir. Ayrıca % 7.5'i kronik rahatsızlığı olan ve % 92.5'i kronik rahatsızlığı olmadığını ifade etmişlerdir.

Veri Toplama Araçları

1-Kişisel Bilgi Formu: Yaşınız, cinsiyet, herhangi bir kronik rahatsızlığı olup/olmadığı, fitness ya da sağlıklı alakalı herhangi bir eğitim alıp/almadığı, düzenli spor yapıp/yapmadığı, düzenli spor yapma yılı, haftada kaç gün düzenli spor yaptığı, annenin ve babanın eğitim durumu, aileniz geliri ve ailenizin genel yapısı hakkında bilgi toplanmıştır.

2-İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği: Tafarodi ve Swan (2001) tarafından geliştirilmiş olan 16 maddeden oluşmakta olup 5'li likert türünde değerlendirilmektedir.

Doğan (2011) tarafından Türkçeye uyarlanan ölçek on altı maddeden oluşmaktadır. Bu ölçek, 5'li Likert türünde olup, (1- Tamamen katılmıyorum 5- Tamamen katılıyorum) katılımcıların bakış açılarını belirlemek için kullanılmıştır. Bu ölçeğin kendini sevme ile öz yeterlik alt boyutları bulunmaktadır. Araştırmamızda Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı Kendini Sevme alt boyutu için .83, Özyeterlik alt boyutu için ise .74 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise her iki alt boyut için .72 olarak bulunmuştur. Tafarodi ve Swann (2001), ölçeğin iç tutarlığını "öz-yeterlik" alt boyutu için kadınlarda .83, erkeklerde .82 olarak, "kendini sevme" alt boyutu için ise kadın ve erkeklerde .90 olarak rapor etmişlerdir. Doğan (2011) ise Türkçeye uyarlama çalışmasında "kendini sevme" ve "özyeterlik" alt boyutları için iç tutarlık katsayısı sırasıyla .83 ve .74 olarak bulmuştur. Yapılan çalışmada ise cronbach alpha değeri sırasıyla .84 ve .78 olarak bulunmuştur.

3- Algılanan Beden Okuryazarlığı Ölçeği: Sum vd. (2018) tarafından olan ölçek, Yılmaz ve Kabak (2021) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek toplam 9 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte, Bilgi ve Anlayış, Kendilik Hissi - Kendine Güven ve İletişim olmak üzere 3 alt ölçeği içermektedir. Ölçek 5'li Likert tipinde (1-Hiç Katılmıyorum, 5-Kesinlikle Katılıyorum) değerlendirilmektedir. Ölçekten yüksek puan almak bireylerin fiziksel okuryazarlık algılarının daha yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Güvenilirlik analizi kapsamında Cronbach's Alpha İç Tutarlılık Katsayısı ve test-tekrar test güvenilirlik analizleri yapılmıştır. Ölçeğin Cronbach's Alpha İç Tutarlılık Katsayısı ölçeğin tamamı için ,90, "Öz algı ve öz güven" boyutu için ,84, "Öz ifade ve çevreyle iletişim" boyutu için ,87 ve "Bilme ve kavrama" boyutu için ,91 olarak hesaplanmıştır. (Yılmaz ve Kabak 2021). Yapılan çalışmada Cronbach alpha değerleri alt boyutlar için Kendilik Hissi ($\alpha = .74$), Kendine Güven, Bilgi ve Anlayış ($\alpha = .71$), İletişim ($\alpha = .78$) olarak bulunmuştur.

Araştırmanın Etik Yönü

Çalışmada etik onay Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Etik Kurulu Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği kurulundan (29.02.2024 tarih ve 03/40 sayılı karar) alınmıştır.

Araştırmanın gerçekleştirilebilmesi için gereken kurum izni ilgili üniversiteden elde edilmiştir. Ayrıca çalışmada kullanılmış olan ölçekler için, ilgili ölçeklerin geçerlik güvenirlik çalışmasını yapmış olan yazarlardan gerekli izinler alınmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırma elde edilmiş olan verilerin analizi SPSS 24 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Araştırmada elde edilmiş olan verilerin analiz öncesinde Kolmogorov Simirnov ve Levene testleri ile normallik sınaması yapılmıştır. Buna bağlı olarak normal dağılan verilerin bağımsız değişkenlere bağlı olarak ikili karşılaştırmaları independent samples t test, ikiden fazla çoklu karşılaştırmaları ise tek yönlü varyans analizi ANOVA ile analiz edilmiştir. Analizlerde farkın kaynağını bulmak için post-hoc testlerinden Scheffe testi kullanılmıştır. Verilerden bağımsız değişkenlere bağlı olarak normal dağılım göstermeyen veriler için non-parametrik testlerden çoklu karşılaştırmalar için Kruskal Wallis H testinden yararlanılmıştır. Farkın kaynağını bulmak için Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Fiziksel okuryazarlık ve

benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişki Pearson korelasyon testi ile analiz edilmiştir. İstatistiksel anlamlılık derecesi $p < 0.05$ olarak ele alınmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Araştırma grubunun demografik bilgileri.

| Yaşınız? | n | % |
|--|-----|-------|
| 14 ve altı | 57 | 11,2 |
| 15 | 171 | 33,5 |
| 16 | 106 | 20,8 |
| 17 | 137 | 26,9 |
| 18 | 39 | 7,6 |
| Toplam | 510 | 100,0 |
| Cinsiyetiniz? | n | % |
| Erkek | 279 | 54,7 |
| Kız | 231 | 45,3 |
| Toplam | 510 | 100,0 |
| Sınıfınız? | n | % |
| 9.sınıf | 173 | 33,9 |
| 10.sınıf | 90 | 17,6 |
| 11.sınıf | 110 | 21,6 |
| 12.sınıf | 137 | 26,9 |
| Toplam | 510 | 100,0 |
| Herhangi bir kronik rahatsızlığınız var mı? | n | % |
| Evet | 38 | 7,5 |
| Hayır | 472 | 92,5 |
| Toplam | 510 | 100,0 |
| Fitness ya da sağlıkla alakalı herhangi bir eğitim aldınız mı? | n | % |
| Evet | 197 | 38,6 |
| Hayır | 313 | 61,4 |
| Toplam | 510 | 100,0 |
| Düzenli spor yapıyor musunuz? | n | % |

| | | |
|---|-----|-------|
| Evet | 251 | 49,2 |
| Hayır | 259 | 50,8 |
| Toplam | 510 | 100,0 |
| Düzenli spor yapıyor iseniz kaç yıldır düzenli spor yapıyorsunuz? | | |
| Düzenli spor yapmıyorum | 251 | 49,2 |
| 1 yıldan az | 65 | 12,7 |
| 1-2 yıl | 71 | 13,9 |
| 3-4 yıl | 56 | 11,0 |
| 5 yıl ve üzeri | 67 | 13,1 |
| Toplam | 510 | 100,0 |
| Annenizin eğitim durumu nedir? | | |
| Okuryazar değil | 6 | 1,2 |
| İlkokul | 63 | 12,4 |
| Ortaokul | 57 | 11,2 |
| Lise | 161 | 31,6 |
| Üniversite | 223 | 43,7 |
| Toplam | 510 | 100,0 |
| Babanızın eğitim durumu nedir? | | |
| | n | % |
| Okuryazar değil | 5 | 1,0 |
| İlkokul | 45 | 8,8 |
| Ortaokul | 59 | 11,6 |
| Lise | 157 | 30,8 |
| Üniversite | 244 | 47,8 |
| Anneniz çalışıyor mu? | | |
| | n | % |
| Evet | 233 | 45,7 |
| Hayır | 277 | 54,3 |
| Toplam | 510 | 100,0 |
| Babanız çalışıyor mu? | | |
| | n | % |
| Evet | 464 | 91,0 |
| Hayır | 46 | 8,4 |
| Toplam | 510 | 100,0 |
| Aile geliriniz? | | |

| | | |
|--|-----|-------|
| 20000 TL ve altı | 47 | 9,2 |
| 20001-40000 TL | 167 | 32,7 |
| 40001-60000 TL | 154 | 30,2 |
| 60001 TL ve üstü | 142 | 27,8 |
| Toplam | 510 | 100,0 |
| Ailenizin genel yapısı aşağıdakilerden hangisine uyuyor? | | |
| Otoriter | 65 | 12,7 |
| Demokratik | 125 | 24,5 |
| Aşırı ilgili | 79 | 15,5 |
| Koruyucu | 128 | 25,1 |
| Diğer | 113 | 22,2 |
| Toplam | 510 | 100,0 |

Tablo 2. Araştırma grubunun cinsiyet değişkenine göre analiz sonuçları (t-test)

| Cinsiyetiniz? | N | Mean | SS | t | p | |
|------------------------------|-------|------|---------|---------|-------|-------|
| Kendilik Hissi-Kendine Güven | Erkek | 279 | 15,1685 | 4,50303 | ,868 | ,386 |
| | Kız | 231 | 14,8312 | 4,19959 | | |
| Bilgi ve Anlayış | Erkek | 279 | 11,5520 | 3,52126 | 3,093 | ,002* |
| | Kız | 231 | 10,6147 | 3,26157 | | |
| İletişim | Erkek | 279 | 7,2832 | 2,42783 | -,765 | ,445 |
| | Kız | 231 | 7,4459 | 2,34898 | | |
| Kendini Sevme | Erkek | 279 | 28,6918 | 6,47171 | ,207 | ,836 |
| | Kız | 231 | 28,5671 | 7,13251 | | |
| Öz yeterlik | Erkek | 279 | 27,1362 | 5,45116 | 1,324 | ,186 |
| | Kız | 231 | 26,4675 | 5,93717 | | |

*p<0.05

Tablo 2 ye bakıldığında, araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine bağlı olarak yapılmış olan analiz sonuçlarına göre bilgi ve anlayış alt ölçeğinde farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu, diğer ölçeklerde farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 3. Araştırma grubunun Herhangi bir kronik rahatsızlığınız var mı? değişkenine göre analiz sonuçları (t-test)

| Herhangi bir kronik rahatsızlığınız var mı? | | N | Mean | SS | t | p |
|---|-------|-----|---------|---------|--------|-------|
| Kendilik Hissi-Kendine Güven | Evet | 38 | 15,1579 | 3,99003 | ,208 | ,835 |
| | Hayır | 472 | 15,0042 | 4,39986 | | |
| Bilgi ve Anlayış | Evet | 38 | 11,3684 | 3,27498 | ,449 | ,653 |
| | Hayır | 472 | 11,1081 | 3,44982 | | |
| İletişim | Evet | 38 | 7,2632 | 2,74782 | -,251 | ,802 |
| | Hayır | 472 | 7,3644 | 2,36361 | | |
| Kendini Sevme | Evet | 38 | 26,2105 | 6,56427 | -2,304 | ,022* |
| | Hayır | 472 | 28,8305 | 6,75794 | | |
| Özyeterlik | Evet | 38 | 24,6053 | 4,40847 | -2,527 | ,012* |
| | Hayır | 472 | 27,0127 | 5,73697 | | |

*p<0.05

Tablo 3'e göre araştırma grubunun Herhangi bir kronik rahatsızlığınız var mı değişkenine bağlı olarak fiziksel okuryazarlık alt boyutlarında farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı, benlik saygısının bütün alt boyutlarında farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. Araştırma grubunun Fitness ya da sağlıkla alakalı herhangi bir eğitim aldınız mı? değişkenine göre analiz sonuçları (t-test)

| Fitness ya da sağlıkla alakalı herhangi bir eğitim aldınız mı? | | N | Mean | SS | t | p |
|--|-------|-----|---------|---------|-------|-------|
| Kendilik Hissi-Kendine Güven | Evet | 197 | 16,1117 | 4,54767 | 4,584 | ,000* |
| | Hayır | 313 | 14,3259 | 4,10939 | | |
| Bilgi ve Anlayış | Evet | 197 | 12,0660 | 3,50666 | 5,010 | ,000* |
| | Hayır | 313 | 10,5367 | 3,25804 | | |
| İletişim | Evet | 197 | 7,8731 | 2,24725 | 3,922 | ,000* |
| | Hayır | 313 | 7,0319 | 2,42561 | | |
| Kendini Sevme | Evet | 197 | 29,0761 | 6,53556 | 1,167 | ,244 |
| | Hayır | 313 | 28,3578 | 6,91337 | | |
| Öz yeterlik | Evet | 197 | 27,5431 | 5,20933 | 2,248 | ,025* |
| | Hayır | 313 | 26,3866 | 5,92264 | | |

*p<0.05

Tablo 4 e göre araştırma grubunun Fitness ya da sağlıkla alakalı herhangi bir eğitim aldınız mı değişkenine bağlı olarak fiziksel okuryazarlığın bütün alt boyutlarında farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu, benlik saygısının ise özyeterlik alt boyutunda farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 5. Araştırma grubunun Düzenli spor yapıyor musunuz? değişkenine göre analiz sonuçları (t-test)

| Düzenli spor yapıyor musunuz? | | N | Mean | SS | t | p |
|-------------------------------|-------|-----|---------|---------|-------|-------|
| Kendilik Hissi-Kendine Güven | Evet | 251 | 16,0040 | 4,46094 | 5,156 | ,000* |
| | Hayır | 259 | 14,0579 | 4,05874 | | |
| Bilgi ve Anlayış | Evet | 251 | 12,3227 | 3,34117 | 8,228 | ,000* |
| | Hayır | 259 | 9,9691 | 3,11769 | | |
| İletişim | Evet | 251 | 7,6175 | 2,36920 | 2,435 | ,015* |
| | Hayır | 259 | 7,1042 | 2,39038 | | |
| Kendini Sevme | Evet | 251 | 28,7570 | 6,52815 | ,399 | ,690 |
| | Hayır | 259 | 28,5174 | 7,01180 | | |
| Öz yeterlik | Evet | 251 | 27,4024 | 5,51157 | 2,236 | ,026* |
| | Hayır | 259 | 26,2819 | 5,79709 | | |

*p<0.05

Tablo 5e göre araştırma grubunun Düzenli spor yapıyor musunuz değişkenine bağlı olarak fiziksel okuryazarlığın bütün alt boyutlarında farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu, benlik saygısının ise özyeterlik alt boyutunda farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 6. Araştırma grubunun Düzenli spor yapıyor iseniz kaç yıldır düzenli spor yapıyorsunuz? değişkenine göre analiz sonuçları (ANOVA)

| Düzenli spor yapıyor iseniz kaç yıldır düzenli spor yapıyorsunuz? | | N | Mean | SS | F | p | Fark Scheffe |
|---|---------------------------|-----|---------|---------|--------|-------|----------------|
| Kendilik Hissi-Kendine Güven | a-Düzenli spor yapmıyorum | 251 | 14,1195 | 4,00121 | 10,673 | ,000* | a<c,d,e |
| | b-1 yıldan az | 65 | 14,3231 | 4,42333 | | | |
| | c-1-2 yıl | 71 | 15,3099 | 4,52483 | | | |
| | d-3-4 yıl | 56 | 16,6786 | 4,25594 | | | |
| | e-5 yıl ve üzeri | 67 | 17,3433 | 4,38162 | | | |
| Bilgi ve Anlayış | a-Düzenli spor yapmıyorum | 251 | 9,9761 | 3,09442 | 18,024 | 000* | a<b,c,d,e |
| | b-1 yıldan az | 65 | 11,4000 | 3,49911 | | | |
| | c-1-2 yıl | 71 | 12,0845 | 3,37108 | | | |
| | d-3-4 yıl | 56 | 12,4464 | 3,05060 | | | |
| | e-5 yıl ve üzeri | 67 | 13,0597 | 3,41512 | | | |
| İletişim | a-Düzenli spor yapmıyorum | 251 | 7,1275 | 2,37480 | 4,931 | ,001* | a<d,e b<d,e |
| | b-1 yıldan az | 65 | 6,7538 | 2,27095 | | | |
| | c-1-2 yıl | 71 | 7,3944 | 2,47547 | | | |
| | d-3-4 yıl | 56 | 8,0536 | 2,34652 | | | |
| | e-5 yıl ve üzeri | 67 | 8,1791 | 2,23556 | | | |
| Kendini Sevme | a-Düzenli spor yapmıyorum | 251 | 28,4741 | 7,05878 | ,955 | ,432 | |
| | b-1 yıldan az | 65 | 27,6615 | 7,55868 | | | |
| | c-1-2 yıl | 71 | 28,7887 | 6,32662 | | | |
| | d-3-4 yıl | 56 | 28,8036 | 5,93424 | | | |
| | e-5 yıl ve üzeri | 67 | 29,8806 | 5,92765 | | | |
| Öz yeterlik | a-Düzenli spor yapmıyorum | 251 | 26,1633 | 5,39941 | 3,687 | ,006* | a<e b<e |
| | b-1 yıldan az | 65 | 26,3231 | 5,52581 | | | |
| | c-1-2 yıl | 71 | 27,3380 | 5,70449 | | | |
| | d-3-4 yıl | 56 | 27,2143 | 5,65862 | | | |
| | e-5 yıl ve üzeri | 67 | 28,9851 | 5,88092 | | | |

*p<0.05

Tablo 6 ya göre araştırma grubunun Düzenli spor yapıyor iseniz kaç yıldır düzenli spor yapıyorsunuz değişkenine bağlı olarak fiziksel okuryazarlığın bütün alt boyutlarında farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu, benlik saygısının ise öz yeterlik alt boyutunda farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 7. Araştırma grubunun Haftada kaç gün düzenli spor yapıyorsunuz? değişkenine göre analiz sonuçları (ANOVA)

| Haftada kaç gün düzenli spor yapıyorsunuz? | | N | Mean | SS | F | p | Fark Scheffe |
|--|--------------|-----|---------|---------|--------|-------|--------------------|
| Kendilik Hissi-Kendine Güven | a-Yapmıyorum | 225 | 14,1644 | 4,16025 | 7,072 | ,000* | e>a,b,c,d |
| | b-1 gün | 24 | 14,2083 | 3,57502 | | | |
| | c-2 gün | 71 | 14,9859 | 4,71318 | | | |
| | d-3 gün | 95 | 15,4211 | 4,56765 | | | |
| | e-4 ve üzeri | 95 | 16,8526 | 4,00257 | | | |
| Bilgi ve Anlayış | a-Yapmıyorum | 225 | 9,9422 | 3,16528 | 16,069 | ,000* | a<b,c,d,e |
| | b-1 gün | 24 | 10,5833 | 2,91796 | | | |
| | c-2 gün | 71 | 11,6197 | 3,55514 | | | |
| | d-3 gün | 95 | 12,0737 | 3,43710 | | | |
| | e-4 ve üzeri | 95 | 12,7579 | 3,07950 | | | |
| İletişim | a-Yapmıyorum | 225 | 7,1822 | 2,41603 | 1,587 | ,177 | |
| | b-1 gün | 24 | 6,7083 | 2,31214 | | | |
| | c-2 gün | 71 | 7,3944 | 2,41708 | | | |
| | d-3 gün | 95 | 7,4737 | 2,37828 | | | |
| | e-4 ve üzeri | 95 | 7,7895 | 2,31505 | | | |
| Kendini Sevme | a-Yapmıyorum | 225 | 28,6578 | 6,98936 | 1,195 | ,312 | |
| | b-1 gün | 24 | 25,7500 | 6,85407 | | | |
| | c-2 gün | 71 | 28,8451 | 6,98498 | | | |
| | d-3 gün | 95 | 28,7684 | 5,79151 | | | |
| | e-4 ve üzeri | 95 | 29,0211 | 6,94657 | | | |
| Öz yeterlik | a-Yapmıyorum | 225 | 26,3022 | 5,79464 | 2,712 | ,029* | a<c,d,e b<c,d,e |
| | b-1 gün | 24 | 24,4167 | 5,37237 | | | |
| | c-2 gün | 71 | 27,4225 | 5,75863 | | | |
| | d-3 gün | 95 | 27,2211 | 5,34587 | | | |
| | e-4 ve üzeri | 95 | 27,8737 | 5,54141 | | | |

*p<0.05

Tablo 7 ye göre araştırma grubunun Haftada kaç gün düzenli spor yapıyorsunuz değişkenine bağlı olarak fiziksel okuryazarlığın kendilik ve bilgi ve anlayış alt boyutlarında farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu, benlik saygısının ise öz yeterlik alt boyutunda farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 8. Araştırma grubunun Annenizin eğitim durumu nedir? değişkenine göre analiz sonuçları (Kruskal-Wallis)

| Annenizin eğitim durumu nedir? | | N | Sıra Ortalaması | X ² | p | U test |
|--------------------------------|-------------------|-----|-----------------|----------------|-------|-----------|
| Kendilik Hissi-Kendine Güven | a-okuryazar değil | 6 | 212,33 | 20,632 | ,000* | a-b<c,d,e |
| | b-ilkokul | 63 | 190,98 | | | |
| | c-ortaokul | 57 | 228,31 | | | |
| | d-lise | 161 | 259,18 | | | |
| | e-üniversite | 223 | 279,18 | | | |
| Bilgi ve Anlayış | a-okuryazar değil | 6 | 222,83 | 13,582 | ,009* | a-b<c,d,e |
| | b-ilkokul | 63 | 201,47 | | | |
| | c-ortaokul | 57 | 232,15 | | | |
| | d-lise | 161 | 261,25 | | | |
| | e-üniversite | 223 | 272,92 | | | |
| İletişim | a-okuryazar değil | 6 | 243,67 | 1,547 | ,818 | |
| | b-ilkokul | 63 | 236,37 | | | |
| | c-ortaokul | 57 | 266,60 | | | |
| | d-lise | 161 | 258,37 | | | |
| | e-üniversite | 223 | 256,31 | | | |
| Kendini Sevme | a-okuryazar değil | 6 | 132,92 | 17,149 | ,002* | a-b<c,d,e |
| | b-ilkokul | 63 | 229,15 | | | |
| | c-ortaokul | 57 | 256,16 | | | |
| | d-lise | 161 | 265,47 | | | |
| | e-üniversite | 223 | 273,54 | | | |
| Öz yeterlik | a-okuryazar değil | 6 | 190,67 | 16,084 | ,003* | a-b<c,d,e |
| | b-ilkokul | 63 | 217,07 | | | |
| | c-ortaokul | 57 | 245,91 | | | |
| | d-lise | 161 | 263,22 | | | |
| | e-üniversite | 223 | 264,98 | | | |

*p<0.05

Tablo 8 e göre araştırma grubunun Annenizin eğitim durumu nedir değişkenine bağlı olarak fiziksel okuryazarlığın kendilik ve bilgi ve anlayış alt boyutlarında farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu, benlik saygısının ise bütün alt boyutlarında farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 9. Araştırma grubunun Babanızın eğitim durumu nedir? Değişkenine göre analiz sonuçları (Kruskal-Wallis)

| Babanızın eğitim durumu nedir? | | N | Sıra Ortalaması | X ² | p | U test |
|--------------------------------|-----------------|-----|-----------------|----------------|-------|-----------|
| Kendilik Hissi-Kendine Güven | okuryazar değil | 5 | 203,20 | 13,470 | ,009* | a-b<c,d,e |
| | ilkokul | 45 | 198,06 | | | |
| | ortaokul | 59 | 239,86 | | | |
| | lise | 157 | 247,61 | | | |
| | üniversite | 244 | 276,02 | | | |
| Bilgi ve Anlayış | okuryazar değil | 5 | 240,50 | 8,292 | ,081 | |
| | ilkokul | 45 | 208,54 | | | |
| | ortaokul | 59 | 238,48 | | | |
| | lise | 157 | 252,05 | | | |
| | üniversite | 244 | 270,80 | | | |
| İletişim | okuryazar değil | 5 | 239,50 | 8,495 | ,075 | |
| | ilkokul | 45 | 204,96 | | | |
| | ortaokul | 59 | 281,35 | | | |
| | lise | 157 | 248,67 | | | |
| | üniversite | 244 | 263,30 | | | |
| Kendini Sevme | okuryazar değil | 5 | 132,60 | 11,144 | ,025* | a-b<c,d,e |
| | ilkokul | 45 | 209,78 | | | |
| | ortaokul | 59 | 239,97 | | | |
| | lise | 157 | 254,54 | | | |
| | üniversite | 244 | 270,82 | | | |
| Öz yeterlik | okuryazar değil | 5 | 145,90 | 11,853 | ,018* | a-b<c,d,e |
| | ilkokul | 45 | 204,41 | | | |
| | ortaokul | 59 | 231,65 | | | |
| | lise | 157 | 265,84 | | | |
| | üniversite | 244 | 266,28 | | | |

*p<0.05

Tablo 9 a göre araştırma grubunun Babanızın eğitim durumu nedir değişkenine bağlı olarak fiziksel okuryazarlığın kendilik alt boyutunda farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu, benlik saygısının ise bütün alt boyutlarında farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 10. Araştırma grubunun Anneniz çalışıyor mu? değişkenine göre analiz sonuçları (t-test)

| Anneniz çalışıyor mu? | | N | Mean | SS | t | p |
|------------------------------|-------|-----|---------|---------|-------|-------|
| Kendilik Hissi-Kendine Güven | Evet | 233 | 15,4635 | 4,38843 | 2,131 | ,034* |
| | Hayır | 277 | 14,6390 | 4,32129 | | |
| Bilgi ve Anlayış | Evet | 233 | 11,4979 | 3,41412 | 2,242 | ,025* |
| | Hayır | 277 | 10,8159 | 3,42709 | | |
| İletişim | Evet | 233 | 7,6609 | 2,31767 | 2,649 | ,008* |
| | Hayır | 277 | 7,1011 | 2,42658 | | |
| Kendini Sevme | Evet | 233 | 28,8841 | 6,59541 | ,761 | ,447 |
| | Hayır | 277 | 28,4260 | 6,92290 | | |
| Öz yeterlik | Evet | 233 | 27,0172 | 5,78119 | ,670 | ,503 |
| | Hayır | 277 | 26,6787 | 5,60034 | | |

*p<0.05

Tablo 10 a göre araştırma grubunun Anneniz çalışıyor mu değişkenine bağlı olarak fiziksel okuryazarlığın bütün alt boyutlarında farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu, benlik saygısının ise bütün alt boyutunda farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 11. Araştırma grubunun Aile geliriniz? değişkenine göre analiz sonuçları (ANOVA)

| Aile geliriniz? | | N | Mean | SS | F | p | Fark Scheffe |
|------------------------------|--------------------|-----|---------|---------|-------|-------|--------------|
| Kendilik Hissi-Kendine Güven | a-20000 TL ve altı | 47 | 14,7021 | 3,67077 | 2,304 | ,076 | |
| | b-20001-40000 TL | 167 | 14,7844 | 3,96539 | | | |
| | c-40001-60000 TL | 154 | 14,6169 | 4,79133 | | | |
| | d-60001 TL ve üstü | 142 | 15,8239 | 4,48370 | | | |
| Bilgi ve Anlayış | a-20000 TL ve altı | 47 | 11,0000 | 3,19647 | 3,238 | ,022* | c<d |
| | b-20001-40000 TL | 167 | 10,8323 | 3,19950 | | | |
| | c-40001-60000 TL | 154 | 10,7922 | 3,73585 | | | |
| | d-60001 TL ve üstü | 142 | 11,8803 | 3,35486 | | | |
| İletişim | a-20000 TL ve altı | 47 | 6,8511 | 2,54506 | 3,089 | ,027* | a<d |
| | b-20001-40000 TL | 167 | 7,2216 | 2,30871 | | | |
| | c-40001-60000 TL | 154 | 7,2078 | 2,44862 | | | |
| | d-60001 TL ve üstü | 142 | 7,8451 | 2,31950 | | | |
| Kendini Sevme | a-20000 TL ve altı | 47 | 26,9362 | 7,88064 | 2,545 | ,055 | |
| | b-20001-40000 TL | 167 | 28,6527 | 6,76626 | | | |
| | c-40001-60000 TL | 154 | 28,1234 | 6,35068 | | | |
| | d-60001 TL ve üstü | 142 | 29,7324 | 6,72237 | | | |
| Öz yeterlik | a-20000 TL ve altı | 47 | 25,4894 | 5,95955 | 2,449 | ,063 | |
| | b-20001-40000 TL | 167 | 26,7964 | 5,87166 | | | |
| | c-40001-60000 TL | 154 | 26,4221 | 5,18391 | | | |
| | d-60001 TL ve üstü | 142 | 27,7676 | 5,78659 | | | |

*p<0.05

Tablo 11e göre araştırma grubunun Aile geliriniz değişkenine bağlı olarak fiziksel okuryazarlığın bilgi ve anlayış ile iletişim alt boyutlarında farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu, benlik saygısının ise toplam alt boyutunda farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 12. Araştırma grubunun Ailenizin genel yapısı değişkenine göre analiz sonuçları (ANOVA)

| Ailenizin genel yapısı | | N | Mean | SS | F | p | Fark Scheffe |
|------------------------------|----------------|-----|---------|---------|-------|-------|--------------|
| Kendilik Hissi-Kendine Güven | a-Otoriter | 65 | 14,5692 | 4,92116 | ,905 | ,461 | |
| | b-Demokratik | 125 | 15,5440 | 4,41863 | | | |
| | c-Aşırı ilgili | 79 | 15,2405 | 3,76289 | | | |
| | d-Koruyucu | 128 | 14,6563 | 4,33160 | | | |
| | e-Diğer | 113 | 14,9381 | 4,41241 | | | |
| Bilgi ve Anlayış | a-Otoriter | 65 | 10,7692 | 3,72395 | 1,150 | ,332 | |
| | b-Demokratik | 125 | 11,6720 | 3,37633 | | | |
| | c-Aşırı ilgili | 79 | 11,0633 | 2,94976 | | | |
| | d-Koruyucu | 128 | 11,0469 | 3,43869 | | | |
| | e-Diğer | 113 | 10,8673 | 3,62162 | | | |
| İletişim | a-Otoriter | 65 | 7,2923 | 2,75977 | 2,809 | ,025* | b>e |
| | b-Demokratik | 125 | 7,8080 | 2,26009 | | | |
| | c-Aşırı ilgili | 79 | 7,7089 | 2,13729 | | | |
| | d-Koruyucu | 128 | 7,0938 | 2,19677 | | | |
| | e-Diğer | 113 | 6,9469 | 2,60096 | | | |
| Kendini Sevme | a-Otoriter | 65 | 26,3538 | 6,23857 | 9,347 | ,000* | b>a,d,e |
| | b-Demokratik | 125 | 31,3680 | 5,61469 | | | |
| | c-Aşırı ilgili | 79 | 29,3291 | 7,23014 | | | |
| | d-Koruyucu | 128 | 28,0078 | 6,62315 | | | |
| | e-Diğer | 113 | 27,1504 | 7,12669 | | | |
| Öz yeterlik | a-Otoriter | 65 | 25,2154 | 6,29854 | 5,761 | ,000* | b>a,d,e |
| | b-Demokratik | 125 | 28,5200 | 5,38606 | | | |
| | c-Aşırı ilgili | 79 | 27,5823 | 4,65917 | | | |
| | d-Koruyucu | 128 | 25,7969 | 5,51070 | | | |
| | e-Diğer | 113 | 26,5487 | 5,99254 | | | |

*p<0.05

Tablo 12 e göre araştırma grubunun Ailenizin genel yapısı değişkenine bağlı olarak fiziksel okuryazarlığın iletişim alt boyutunda farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu, benlik saygısının ise bütün alt boyutlarında farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 13. Araştırma grubunun fiziksel okuryazarlık ve benlik saygısı düzeylerine ait korelasyon analizi

| Tanımlayıcılar | | Kendilik Hissi- Ken. Güven | Bilgi ve Anlayış | İletişim | Kendini Sevme | Özyeterlik |
|----------------------------------|---|-------------------------------|------------------|----------|---------------|------------|
| Kendilik Hissi- Kendine Güven | r | 1 | | | | |
| | p | | | | | |
| | N | 510 | | | | |
| Bilgi ve Anlayış | r | ,813* | 1 | | | |
| | p | ,000 | | | | |
| | N | 510 | 510 | | | |
| İletişim | r | ,705* | ,607* | 1 | | |
| | p | ,000 | ,000 | | | |
| | N | 510 | 510 | 510 | | |
| Kendini Sevme | r | ,201* | ,174** | ,268* | 1 | |
| | p | ,000 | ,000 | ,000 | | |
| | N | 510 | 510 | 510 | 510 | |
| Öz yeterlik | r | ,259* | ,213* | ,298* | ,703* | 1 |
| | p | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | |
| | N | 510 | 510 | 510 | 510 | 510 |

*p<0,05

Tablo 13 e göre araştırma grubunun fiziksel okuryazarlık alt boyutlarından kendilik boyutu ile bilgi ve anlayış boyutu ($r= ,813$; $p<0,05$) pozitif yönde, doğrusal ve yüksek düzeyde, iletişim boyutu ($r= ,705$; $p<0,05$) yine pozitif yönde, doğrusal ve orta düzeyde ilişki içerisinde olduğu, benlik saygısı alt boyutlarından kendini sevme ($r= ,201$; $p<0,05$) ve özyeterlik boyutu ($r= ,259$; $p<0,05$) ile pozitif yönde doğrusal ve düşük düzeyde ilişki içerisinde olduğu, fiziksel okuryazarlık alt boyutlarından bilgi ve anlayış ile benlik saygısı alt boyutlarından kendini sevme ($r= ,174$; $p<0,05$) ve özyeterlik boyutu ($r= ,213$; $p<0,05$) ile yine pozitif yönde doğrusal ve düşük düzeyde ilişki içerisinde olduğu bunun da istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Buna göre araştırma grubunun fiziksel okuryazarlık ve benlik saygısı düzeyleri arasında pozitif yönde doğrusal ve düşük düzeyde bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

TARTIŞMA

Bu çalışma ile lise öğrencilerinin algılanan beden okuryazarlığı ile benlik saygısı düzeylerinin ele alınan bağımsız değişkenlere göre nasıl şekillendiği ve nasıl bir ilişki içerisinde olduğu incelenmeye çalışılmıştır. Katılımcıların İstanbul ili Florya ilçesinde okuyan katılımcıların %54.7'si erkek, % 45.3'ü kız öğrencilerden oluşmakta olup 510 öğrenci ile sınırlıdır. Çalışma bulguları ile ilgili literatür tartışması aşağıda sunulmuştur. Katılımcıların %7.5'i kronik rahatsızlığı varken % 92.5'inin bir kronik rahatsızlığı yoktur. Fitness ya da sağlıklı alakalı herhangi bir eğitim alma durumu oranında %38.6'sı aldığını ifade ederken %61.4'ü eğitim almadığını beyan etmişlerdir. Düzenli spor yapma durumu verilerine göre %49.2'si yaparken %50.8'i yapmayan bireylerdir. Yapılan istatistiksel analizlerde: Bedensel okuryazarlık verilerinde; yaş, sınıf, herhangi bir kronik rahatsızlık durumu ve babanın çalışma durumu değerlerinde anlamlı bir sonuç bulunmamıştır. Ayrıca, benlik saygı değerlerinde; yaş, cinsiyet, sınıf, annenizin eğitim durumu, annenin çalışma durumu, babanın çalışma durumu ve aile geliri değerlerinde anlamlı bir sonuç bulunmamıştır.

Yapılan çalışmada yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır. İlgili literatür çalışmalarda; 15-17 yaşları arasında (Becht vd., 2016), 17-18 yaşları arasında (Crocetti vd, 2016), 14-16 yaşları arasında (Van Der Crujisen vd., 2018) bu dönemde yapılacak olumlu davranışların benliği olumlu etkilediği düşünülmektedir.

Lise öğrencilerinin algılanan beden okuryazarlığı ölçeği cinsiyetten alınan puanlarda bilgi ve anlayış alt boyutunda erkekler lehine anlamlı sonuç bulunmuştur. Benlik saygısı puan ortalamalarında cinsiyetten alınan puanlar arasında istatistiksel olarak fark bulunamamıştır. Araştırmada ulaşılmış olan bu bulgu literatürde yer alan benzer araştırma sonuçları ile paralellik göstermektedir (Rosenberg, 1986; O'malley ve Bachman, 1979; Altunbaş, 2006; Uyanık Balat, Akman, 2004; Yenidünya, 2005; Çankaya, 2007; Yiğit, 2010; Akyol, 2003; Tufan, 1988; Şahin, 2023, Atan ve ark 2018, Güler, 2020, Atasoy, 2020). Bu sonuçtan farklı olan sonuçlarda mevcuttur. Kızları yüksek bulan çalışmalar olduğu gibi (Saygılı, Kesecioğlu, Kırıktaş, 2015; Dinçer 2021; Orth vd., 2018; Hawi ve Samaha, 2017; Bajonic vd., 2019) kızları düşük bulan (Odacı, 1994) çalışmalarda mevcuttur. Bu durumun sebebi, kızlar ve erkekler arasındaki toplumsal rol ve statülerin birbirine yaklaşması etkin olduğu düşünülebilir.

Çalışmada herhangi bir kronik rahatsızlık bulunma durumu değişkenine göre algılanan beden okuryazarlığı puanlarında istatistiksel olarak bir fark bulunmamıştır. Ancak benlik saygısı değerlerinde her iki alt boyutunda bir rahatsızlığı olanlarda düşük bulunmuştur. İlgili literatür çalışmalarda bu sonucu desteklemektedir (Özcan, 2017; Akçamete, 2019; Shields ve ark., 2009; Sit ve Vertinsky, 2009; Taleporos ve McCabe, 2005; Açak ve Kaya, 2015).

Fitness ya da sağlıkla alakalı herhangi bir eğitim aldınız mı? Analiz sonucunda algılanan beden okuryazarlığı alt boyutlarının tamamında eğitim alanların lehine çok güçlü anlamlı sonuç bulunmuştur. Bu durum öğrencilere yönelik bilinçlendirme faaliyetlerinin artırması ve gerekli eğitimin verilmesinin önemini artırmaktadır. Benlik saygısı değerlerinin öz yeterlilik puan ortalamalarında eğitim alanların lehine anlamlı sonuç bulunurken kendini sevme alt boyutunda anlamlı sonuç bulunamamıştır.

Düzenli spor yapıyor musunuz? Sorusuna yapılan analiz sonucunda algılanan beden okuryazarlığı alt boyutlarının tamamında düzenli spor yapanlar lehine çok güçlü anlamlı sonuç bulunmuştur. Benlik saygısı değerlerinin öz yeterlilik puan ortalamalarında düzenli spor yapanlar lehine anlamlı sonuç bulunurken kendini sevme alt boyutunda anlamlı sonuç bulunamamıştır. İlgili literatür çalışmalarında bu sonucu destekleyen çalışmalar (Baştuğ, vd. 2011; Bowker, 2006; Gacar ve Yanlıç, 2012; Bingöl ve Alpkaya, 2016; Romero vd., 2022; Jankauskiene & Baceviciene, 2021; Chang ve Suttikun, 2017; Aşçı vd., 1993) ve değişmeyen (Korkmaz, 2020) sonuçlara bakıldığında düzenli spor yapmanın benlik saygısı gelişimine katkıda bulunduğunu ifade edebiliriz.

Kaç yıldır düzenli spor yapıyorsunuz? Analizlerinde algılanan beden okuryazarlığı alt boyutlarının tamamında spor yılı artıktıkça ölçekten alınan puanlarda bir artış söz konusudur. Bu durum spor yılı artıktıkça bireylerin bilinçlenme düzeylerinin arttığının bir göstergesi olarak görmek gerekir. Bu soruya verilen ve benlik saygısı alt boyutu olan öz yeterlilik puanlarında spor yılı beş yıl ve daha üzeri olan lise öğrencilerinin düzenli spor yapmayan ve bir yıldan az yapan öğrencilere göre puan ortalamaları yüksek bulunmuştur. İlgili literatürde bu durumu destekleyen çalışmalar mevcuttur (Ryan 2008; Demir ve Duman, 2019).

Haftada kaç gün düzenli spor yapıyorsunuz? Analizlerinde algılanan beden okuryazarlığı alt boyutlarından kendilik hissi-kendine güven alt boyutunda dört gün ve üstü

antrenman yapan öğrencilerin puan ortalamaları en yüksek bulunmuştur. Bilgi ve anlayış alt boyutunda ise yapanların yapmayanların puan ortalamaları yüksek bulunmuştur. İletişim alt boyutunda anlamlı bulunmamıştır. Benlik saygısı değerinde ise öz yeterlilik puan ortalamaları incelendiğinde yapmayanlar ile bir gün yapanların puan değerlerinin iki, üç ve dört gün ve üstüne göre düşük olduğu tespit edilmiştir.

Annenizin eğitim durumu değişkeni analizlerinde algılanan beden okuryazarlığı alt boyutlarından kendilik hissi-kendine güven alt boyutunda bilgi ve anlayış alt boyutunda okuryazar olmayan ve ilkökul mezunu olanlarında düşük oran bulunmuştur. Benlik saygısı değerinde ise kendini sevmeye ve öz yeterlilik alt boyutlarında okuryazar olmayan ve ilkökul mezunu olanlarında düşük oran bulunmuştur. Eğitim seviyesi yüksek olan anneleri olanların benlik saygısının yüksek bulunmuştur. Literatür bilgileri bu bulguyu doğrulayan çalışmalar mevcuttur (Yiğit, 2010; Ünüvar, 2003; Yılmaz, 2021). Fark bulamayan çalışmalar vardır (Yen vd., 2010).

Babanızın eğitim durumu değişkeni analizlerinde algılanan beden okuryazarlığı alt boyutlarından kendilik hissi-kendine güven alt boyutunda okuryazar olmayan ve ilkökul mezunu olanlarında düşük oran bulunmuştur. Benlik saygısı değerinde ise kendini sevmeye ve öz yeterlilik alt boyutlarında okuryazar olmayan ve ilkökul mezunu olanlarında düşük oran bulunmuştur. Eğitim seviyesi yüksek olan babaları olanların benlik saygısının yüksek bulunmuştur.

Araştırma grubunun aile geliri değişkenine göre analiz sonuçlarına göre algılanan beden okuryazarlığı alt boyutlarından kendilik hissi-kendine güven alt boyutunda anlamlı bir değişiklik olmaz iken bilgi ve anlayış ve iletişim alt boyutlarında aile gelirlerinin en üst limiti olan değer anlamlı çıkarken, benlik sayısının her iki alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı ancak sayısal olarak gelir seviyesi yüksek olanların lehine fark görülmektedir. Literatür bilgileri bu sonucu destekler nitelikte çalışmalar vardır (Uyanık Balat ve Akman, 2004; Veselskal vd, 2009; Keskin ve Sezgin, 2009, Abbasoğlu ve Öncü, 2013; Belli vd, 2019). Bu değerlerin aksini gösteren çalışmalar mevcuttur. Aile geliri etkili olan çalışmalar mevcuttur (Aşçı vd., 1993; İkizler, 2002; Özkan, 1994).

Sonuç olarak; Araştırma grubunun fiziksel okuryazarlık alt boyutlarından kendilik boyutu ile bilgi ve anlayış boyutu pozitif yönde, doğrusal ve yüksek düzeyde, iletişim boyutu yine pozitif yönde, doğrusal ve orta düzeyde ilişki içerisinde olduğu, benlik saygısı alt boyutlarından kendini sevmeye ve öz yeterlik boyutu ile pozitif yönde doğrusal ve düşük düzeyde ilişki içerisinde olduğu, fiziksel okuryazarlık alt boyutlarından bilgi ve anlayış ile benlik saygısı alt boyutlarından kendini sevmeye ve öz yeterlik boyutu ile yine pozitif yönde doğrusal ve düşük düzeyde ilişki içerisinde olduğu bunun da istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Buna göre araştırma grubunun fiziksel okuryazarlık ve benlik saygısı düzeyleri arasında pozitif yönde doğrusal ve düşük düzeyde bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

KAYNAKLAR

- Açak M & Kaya O. (2015). İşitme engelli ve işitme engelli olmayan futbolcuların benlik saygıları ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesi. İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2(2), 1-11.
- Abbasoğlu, E., & Öncü, E. (2013). Beden eğitimi öğretmeni adaylarının benlik saygıları ve öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları. Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 14(2), 407-425.
- Akçamete, G. (2019). Üniversitedeki Bedensel Engelli Gençlerin Kendini Kabul ile İlgili Yaygın Sorunları. Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES), 25(2), 447-462.
- Akyol, K., (2003). Yatılı İlköğretim Okullarında Okuyan Çocukların Benlik Kavramlarının İncelenmesi, Çukurova Üniversitesi, Eğitimi Bilimleri Dergisi. s.1-6.
- Alagül, Ö., Gürsel, F., ve Keske, G. (2012) Dance unit with physical literacy. Procedia-Social and Behavioral Science, 47, 1135-1140.
- Almond, L. (2013). What is the value of physical literacy and why is physical literacy valuable? ICSSPE Bulletin–Journal of Sport Science and Physical Education, 65.
- Altunbaş Ç. (2006). Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeyleri İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri, Enstitüsü,
- Arpacı İ. (2022). Gender differences in the relationship between problematic internet use and nomophobia Volume 41, pages 6558–6567.
- Aşçı, F. H., Gökmen, H., Tiryaki, G., Aşçı, A. ve Zorba, E. (1993). Sportif katılımın liseli erkek öğrencilerin beden bölgelerinden hoşnut olma düzeyleri üzerine etkisi. Spor Bilimleri Dergisi, 4(3), 38-47.

- Atan T, Ünver Ş, Allahverdi E, (2018). Üniversitede öğrenim gören sporcuların ve sedanterlerin benlik saygısı düzeylerinin karşılaştırılması. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(1), 125- 135.
- Atasoy T, (2020). Elit seviyede spor yapan ve yapmayan bedensel engelli bireylerin benlik saygısı ile sosyal görünüş kaygılarının yaşam doyum düzeylerine etkisinin karşılaştırılması (Doktora Tezi).
- Baştuğ, G., Akandere, M. ve Yıldız, H. (2011). Sedanter Genç Bayanlarda Aerobik Egzersizin Vücut Kompozisyonu ve Kendini Fiziksel Tanımlama Değerlerine Etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 22-27.
- Belli, E., Bedir, F., & Turan, M., (2019). Üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *ETÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (9), 89-103.
- Babic MJ, Morgan PJ, Plotnikoff RC, Lonsdale C, White RL, Lubans DR. (2014). Physical activity and physical self-concept in youth: systematic review and meta-analysis. *Sport Med*;44:1589–601.
- Balaguer I, Atienza-Gonzalez FL, Duda JL. (2012). Self-perceptions, self-worth and sport participation in adolescents. *Span J Psychol*;15:624–30.
- Basoglu, U. D. (2018). The importance of physical literacy for physical education and recreation. *Journal of Education and Training Studies*, 6(4), 139-142.
- Becht AI, Nelemans SA, Branje SJ, Vollebergh WAM, Koot HM, et al. ((2016). The quest for identity in adolescence: heterogeneity in daily identity formation and psychosocial adjustment across 5 years. *Dev. Psychol.* 52:2010–21.
- Bingöl, C. ve Alpkaya, U. (2016). Spor yapan ve spor yapmayan lise öğrencilerinin özsaygı düzeylerinin incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1, 1, 31-7.
- Bojanić, Ž., Nedeljković, J., Šakan, D., Mitić, P. M., Milovanović, I. ve Drid, P. (2019). Personality traits and self-esteem in combat and team sports. *Frontiers in psychology*, 10, 2280.
- Bowker, A. (2006). The relationship between sports participation and self-esteem during early adolescence. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 38(3), 214-29.
- Booth ND. (1990). The relationship between height and self esteem and the mediating effect of self consciousness. *The Journal of Social Psychology*. 130:609-17.
- Büyüköztürk, Ş. (2010). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı. (11. baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Caldwell, H.A., Di Cristofaro, N.A., Cairney, J., Bray, S.R., MacDonald, M.J., ve Timmons, B.W. (2020). Physical literacy, physical activity, and health indicators in school-age children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 5367.

- Can G. (1990). Lise öğrencilerinin benlik tasarımlarını etkileyen etmenler. Eskişehir: Ana dolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yayınları. No:16.
- Celasin, N. Ş., & Sevinç, H. Y. (2022). Adölesanların Spor Yapma Alışkanlığının Benlik Algısı, Benlik Saygısı ve Yaşam Kalitesine Etkisi. Türkiye Diyabet ve Obezite Dergisi, 6(2), 159-168.
- Ceylan, M., & Hayran, C. (2021). COVID-Message Framing Effects on Individuals' Social Distancing and Helping Behavior During the COVID-19 Pandemic. Sec. Personality and Social Psychology. Volume 12 , 579164.
- Coopersmith, S. (1967). The antecedents of self-esteem San Francisco. H Freeman and Company.
- Crocetti E, Moscatelli S, Van der Graaff J, Rubini M, Meeus W, Branje SJ. (2016). The interplay of self-certainty and prosocial development in the transition from late adolescence to emerging adulthood. Eur. J. Pers. 30:594–607.
- Chang H, Suttikun C, (2017). The examination of psychological factors and social norms affecting body satisfaction and self-esteem for college students. Family and Consumer Sciences Research Journal, 45(4), 422-437.
- Çankaya, B. (2007). Lise I. ve II. Sınıf Öğrencilerinin Algılanan Benlik Saygısının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. 117.
- Demir, K. ve Duman, S. (2019). Bireylerin spor yapma durumlarıyla, benlik saygıları ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkisinin incelenmesi, Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 4(4), 437-49.
- Diñer, A. (2021). Taekwondo milli sporcularında benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişki [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Bartın Üniversitesi]. Bartın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bartın.
- Doğan, T. (2011). İki boyutlu benlik saygısı: Kendini Sevme/Özyeterlik Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Eğitim ve Bilim, 36(162).
- Durstine, J.L., Gordon, B., Wang, Z., ve Luo, X. (2013). Chronic disease and the link to physical activity. Journal of Sport and Health Science, 2(1), 3-11.
- Fowler BA. (1989). The relationship of body image perception and weight status to recent change in weight status of the adolescent female. Adolescence. 24: 557-68.
- Gacar, A. ve Yanlıç, N. (2012). 13-17 yaş ergen hentbolcuların benlik saygısı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi, Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 3(2), 45-50.
- Gallagher , S. (2005). How the Body Shapes the Mind , Oxford : Clarendon Press .
- Gander, M. J. ve Gardiner, H. W. (2007). Çocuk ve ergen gelişimi. (Altıncı baskı). (B. Onur, Dü., A. Dönmez, N. Çelen, ve B. Onur, Çev.), Ankara: İmge.

- Güler A, (2020). Benlik Saygısı ve Yaşam Memnuniyeti İlişkisi: Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Öğrencileri Örneği. Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi, 37(2), 321-329.
- Hausenblas HA, Fallon EA. (2006). Exercise and body image: a meta-analysis. Psychol Health;21:33–47.
- Hawi, N.S. ve Samaha, M. (2017). The relations among social media addiction, self-esteem, and life satisfaction in university students. Social Science Computer Review, 35(5), 576-586.
- Jankauskiene R, Baceviciene M, 2021. Testing modified gender-moderated exercise and self-esteem (exsem) model of positive body image in adolescents. Journal of Health Psychology, 27(8),
- Keske, G., Gursel, F., ve Alagul, O. (2012). Can you gain a healthy nutrition habit by physical literacy? Procedia-Social and Behavioral Sciences, 47, 1097- 1102
- Keskin, G., & Sezgin, B. (2009). Bir grup ergende akademik başarı durumuna etki eden etmenlerin belirlenmesi. Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi,4(10).
- Korkmaz M, Uslu T, (2020). Fitness yapan bireylerin benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı ve sosyalleşme düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Spor Eğitim Dergisi 4(3), 1-18.
- Liu, Y., ve Chen, S. (2020). Physical literacy in children and adolescents: Definitions, assessments, and interventions. European Physical Education Review, 1356336X20925502.
- Munusturlar S., ve Yıldız, G. (2020) Beden eğitimi öğretmenleri için algılanan beden okuryazarlığı ölçeğinin faktör yapısının türkiye örneğine yönelik sınanması. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 35(1), 200-209.
- Orth, U., Erol, R. Y. ve Luciano, E. C. (2018). Development of self-esteem from age 4 to 94 years: A meta-analysis of longitudinal studies. Psychological bulletin, 144(10), 1045.
- Odacı H. (1994). Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Yalnızlık Benlik Saygısı ve Yakın İlişkiler Kurabilme Düzeylerinin ve Bu Düzeyler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi.
- O'malley PM, Bachman JG. (1979). Self-esteem and education: Sex and cohort comparisons among high school seniors. Journal of Personality and Social Psychology. s37.
- Özcan, G. (2017). Bedensel Engelli Olan Ve Olmayan Bireylerin Çeşitli Duygudurum Değişkenleri Açısından Değerlendirilmesi (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Özgeylani, H.F. (1993). Self concept and body image of high school male athletes and non-athletes. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Ankara.

- Özkan, İ. (1994). Benlik saygısını etkileyen etmenler. *Düşünen Adam*, 3, 4-9.
- Plummer, D. M. (2011). Benlik saygısı çocuklarda nasıl geliştirilir?. İstanbul: Sistem.
- Rosenberg, M. (1986). Self-concept and psychological well being in adolescence. FL Academic Press.
- Romero, I, Kaye A, Poulin, C, Peterson M. (2022). An analysis of the effects of frequency and type of physical activity on self-esteem in adolescent males., 2(2), 42-52.
- Ryan, M. (2008). The antidepressant effects of physical activity: Mediating self-esteem and self-efficacy mechanisms. *Psychology and Health*, 23(3), 279-307.
- Sanford, L. ve Donovan, M. E. (1999). Kadınlar ve benlik saygısı. (Çev: S. Kunt). Ankara: HYB.
- Saygılı, G., Kesecioğlu, İ. T., & Kırıktaş, H. (2015). Eğitim düzeyinin benlik saygısı üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 210-217.
- Shields, N., Murdoch, A., Loy, Y., Dodd, K. J., & Taylor, N. F. (2006). A systematic review of the self-concept of children with cerebral palsy compared with children without disability. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 48, 151-157. Şubat.
- Sit, C. H., Lau, C. H., & Vertinsky, P. (2009). Physical activity and self-perceptions among Hong Kong Chinese with an acquired physical disability. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 26(4), 321-335.
- Şahin PÖ. (2023). Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılık Ve Benlik Saygısı İle Girişimcilik Eğilimi Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Nişantaşı Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Tafarodi, R. W., & Swann Jr, W. B. (2001). Two-dimensional self-esteem: Theory and measurement. *Personality and Individual Differences*, 31(5), 653-673.
- Taleporos, G., & McCabe, M. P. (2005). The relationship between the severity and duration of physical disability and body esteem. *Psychology & Health*, 20(5), 637-650.
- Taş, H., & Altunsöz, I. H. (2021). Ortaokul öğrencilerinin bedensel okuryazarlığını değerlendirme. *Eğitim ve Bilim*, 46(208).
- Toprak, A. (2019). Spor için gerekli eğitimin ayrıntılarını ve analizini içerir. Yüksek Lisans Tezi Niğde Ömer Halis Demir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Tremblay, M.S.; Costas-Bradstreet, C.; Barnes, J.D.; Bartlett, B.; Dampier, D.; Lalonde, C.; Leidl, R.; Longmuir, P.; McKee, M.; Patton, R.; et al. (2018). Canada's Physical Literacy Consensus Statement: Process and outcome. *BMC Public Health*, 18, 1034.
- Tözün, M. (2010). Benlik saygısı. *Actual Medicine*, 18(7), 52-57.
- Tufan B. (1988). Sosyal Hizmetler Yüksek Okulu Öğrencilerinin Benlik Saygısı Üzerine Bir İnceleme. XXIV. Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi. Gata Ankara.
- Uyanık Balat G, Akman B. (2004). Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*; 2: 175-183. 115.

- Ünüvar, A. (2003). “Çok yönlü algılanan sosyal desteğin 15-18 yaş arası lise öğrencilerinin problem çözme ve benlik saygısına etkisi”, (Yüksek Lisans Tezi), Selçuk Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Konya.
- Van Der Crujisen R, Peters S, van der Aar LPE, Crone EA. (2018). The neural signature of self-concept development in adolescence: the role of domain and valence distinctions. *Dev. Cogn. Neurosci.* 30:1–12.
- Veselskal, Z., Geckoval, A. M., Gajdosova, B., Orosova, O., Dijkl, J. P. V., & Reijneveld, S. A. (2009). Socio-economic differences in self-esteem of adolescents influenced by personality, mental health and social support. *European Journal of Public Health*, (20)6, 647–652.
- Whitehead, M. (2013). The history and development of physical literacy. *ICSSPE Bulletin–Journal of Sport Science and Physical Education*, 65.
- Whitehead, M. (2010). *Physical Literacy: Throughout the Lifecourse*; Whitehead, M.E., Ed.; Routledge: Oxfordshire, UK; ISBN 0415487439.
- Yavuzer, H. (2002). Çocuk psikolojisi. *Remzi Kitabevi*, 22. basım, s. 140-141, İstanbul.
- Yenidünya A. (2005). Lise Öğrencilerinde Rekabetçi Tutum, Benlik Saygısı ve Akademik Başarı İlişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi. 116.
- Yen, C.F., Hsiao, R.C., Ko, C.H., & Yen, J.Y. (2010). The relationship between overweight/obesity and self-esteem in adolescents: the moderating effects of sociodemographic characteristics, family support, academic achievement and peer interaction, *24(3)*, 210-221.
- Yılmaz A, Kabak S. (2021). Perceived physical literacy scale for adolescents (PPLSA): Validity and reliability study. *International Journal of Education & Literacy Studies*; 9(1): 159-171.
- Yiğit H. (2010). Ergenlerin Benlik Saygılarının Yaşam Doyumu Ve Bazı Özlük Nitelikleri Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.