



**T.C.
HİTİT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE,
KENDİNİ SABOTAJ VE BENLİK SAYGISI DÜZEYLERİNİN
İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Sevcan TÜZÜN

Çorum 2021

**BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE,
KENDİNİ SABOTAJ VE BENLİK SAYGISI DÜZEYLERİNİN
İNCELENMESİ**

Sevcan TÜZÜN

**Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı**

Yüksek Lisans Tezi

**TEZ DANIŞMANI
Dr. Öğr. Üyesi Yetkin Utku KAMUK**

Çorum 2021

ETİK BEYANNAMESİ

Yüksek Lisans tezi olarak hazırlayıp sunduğum “Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite, Kendini Sabotaj ve Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi” başlıklı tez; bilimsel ahlak ve değerlere uygun olarak tarafımdan yazılmıştır. Tezimin fikir/hipotezi tümüyle tez danışmanım ve bana aittir. Tezde yer alan araştırma tarafımdan yapılmış olup, tüm cümleler, yorumlar bana aittir.

Yukarıda belirtilen hususların doğruluğunu beyan ederim.

İmza

18 Haziran 2021
Sevcan TÜZÜN

ÖN SÖZ

Bütün araştırmam boyunca bana yol gösteren, sorduğum bütün sorulara sabırla en ince ayrıntısına kadar cevap veren, bu zor süreçte beni cesaretlendiren, öğretmenlik mesleğimde daima örnek alacağım ve hayatımda iz bırakan sayılı insanlardan biri olan sayın tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Yetkin Utku KAMUK'a sonsuz teşekkür ve saygılarımı sunarım.

Yüksek lisans eğitimimde beni motive eden sayın hocam Doç. Dr. Sema CAN'a, çalışmama katılan meslektaşlarıma, tez yazım süresince bana her konuda yardımcı olan sevgili arkadaşlarım Serap DOĞAN ve Semra DOĞAN'a, bilgisini benden esirgemeyen Öğr. Gör. Tuğrul ÖZKADI'ya teşekkür ederim.

Bu günlere gelmemi sağlayan ve hoşgörüsünü benden esirgemeyen canım annem Mine TOPGÜL, kıymetli babam Kemal TOPGÜL ve birbirinden değerli ağabeylerim Hakan TOPGÜL ve Serkan TOPGÜL'e, çalışmam süresince desteğini her zaman yanımda hissettiğim sevgili eşim Fatih TÜZÜN'e teşekkürü bir borç bilirim.

Son olarak, varlıkları ile hayatıma anlam katan ve her zaman mutlu olmamı sağlayan canım çocuklarım İsmail Eren, Ozan Emir ve Asel Ekin'e teşekkür ediyor ve bu çalışmamı onlara ithaf ediyorum. Umarım sizler de bilimin ışığında ilerlersiniz. İyi ki varsınız.

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ETİK BEYANNAMESİ.....	iii
ÖN SÖZ.....	iv
İÇİNDEKİLER	v
KISALTMALAR VE SEMBOLLER.....	vii
ÇİZELGELER LİSTESİ.....	viii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	ix
ÖZET.....	x
ABSTRACT	xi
1. GİRİŞ.....	1
1.1 Çalışmanın Amacı.....	3
1.2 Problemler	3
1.3 Alt Problemler	3
1.4 Hipotezler	4
1.5 Sınırlılıklar	4
1.6 Sayıtlar	4
2. GENEL BİLGİLER.....	5
2.1 Beden Eğitiminin Tanımı ve Önemi	5
2.2 Beden Eğitiminin Amacı.....	6
2.3 Beden Eğitimi Öğretmeni	7
2.4 Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Nitelikleri.....	8
2.5 Fiziksel Aktivite	8
2.5.1 Fiziksel aktivitenin ölçülmesi	9
2.5.1.1 Çift etiketli su.....	10
2.5.1.2 Hareket sensörleri (pedometreler ve akselerometreler)	10
2.5.1.3 Kalp atım hızı monitörleri.....	11
2.5.1.4 Direkt kalorimetre	11
2.5.1.5 İndirekt kalorimetre.....	11
2.5.1.6 Öz bildirim yöntemi	11
2.5.1.7 Fiziksel aktivite kayıtları ve günlükler.....	12
2.5.1.8 Fiziksel aktivite anketleri	12
2.5.1.9 Doğrudan gözlem	13
2.6 Kendini Sabotaj.....	13
2.6.1 Kendini sabotajın tarihsel gelişimi.....	14
2.6.2 Kendini sabotaj türleri.....	15
2.6.2.1 Davranışsal kendini sabotaj	15
2.6.2.2 Sözel kendini sabotaj	16
2.6.3 Kendini sabotaj düzeyinin ölçülmesi	16
2.7 Benlik Saygısı	17
2.7.1 Benlik saygısının düzeyi	19
2.7.1.1 Benlik saygısı düzeyinin ölçülmesi.....	20
3. MATERYAL VE YÖNTEM.....	21
3.1 Evren ve Örneklem	21

3.2 İzinler	21
3.3 Verilerin Toplanması	21
3.3.1 Kişisel bilgi formu	22
3.3.2 Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi.....	22
3.3.2.1 UAFA puanlanması.....	22
3.3.3 Kendini sabotaj ölçeği.....	23
3.3.4 Benlik saygısı ölçeği	23
3.4 İstatistiksel Analiz.....	23
4. BULGULAR	24
5. TARTIŞMA	37
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	46
EKLER.....	57
ÖZGEÇMİŞ.....	66



KISALTMALAR VE SEMBOLLER

BKİ	: Beden kütle indeksi
BSÖ	: Benlik saygısı ölçeği
DPT	: Devlet Planlama Teşkilatı
KSÖ	: Kendini sabotaj ölçeği
KWH	: Kruskal-Wallis H
MET	: Metabolik eşdeğer
MWU	: Mann-Whitney U
SD	: Standart sapma
SPSS	: Statistical Package for Social Sciences
UAFA	: Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçeği

ÇİZELGELER LİSTESİ

Sayfa

Çizelge 4.1 : Katılımcılara ilişkin verilere ait tanımlayıcı istatistikler.....	24
Çizelge 4.2 : Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanlara ait istatistikler.....	25
Çizelge 4.3 : Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerine göre dağılımı.....	25
Çizelge 4.4 : UAFA ölçeğinden alınan puanların dikotom değişkenlere göre farklarının Mann-Whitney U testi ile incelenmesi.....	26
Çizelge 4.5 : Kendini sabotaj ölçeğinden alınan puanların dikotom değişkenlere göre farklarının Mann-Whitney U testi ile incelenmesi.....	28
Çizelge 4.6 : Benlik saygısı ölçeğinden alınan puanların dikotom değişkenlere göre farklarının Mann-Whitney U testi ile incelenmesi.....	29
Çizelge 4.7 : Fiziksel aktivite düzeylerine göre katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanlar arasındaki farkların Kruskal-Wallis H testi ile incelenmesi.....	30
Çizelge 4.8 : BKİ kategorilerine göre katılımcıların ölçeklerden elde ettikleri puanlar arasındaki farkların Kruskal-Wallis H testi ile incelenmesi.....	30
Çizelge 4.9 : BKİ kategorilerine göre katılımcıların ölçeklerden elde ettikleri puanlar arasındaki farkların Mann-Whitney U testi ile ikili karşılaştırması.....	31
Çizelge 4.10 : Yabancı dil bilgisi düzeylerine göre katılımcıların ölçeklerden elde ettikleri puanlar arasındaki farkların Kruskal-Wallis H testi ile incelenmesi....	32
Çizelge 4.11 : Yabancı dil bilgisi düzeylerine göre katılımcıların ölçeklerden elde ettikleri puanlar arasındaki farkların Mann-Whitney U testi ile ikili karşılaştırması.....	32
Çizelge 4.12 : Aylık gelir düzeylerine göre katılımcıların ölçeklerden elde ettikleri puanlar arasındaki farkların Kruskal-Wallis H testi ile incelenmesi.....	33
Çizelge 4.13 : Aylık gelir düzeylerine göre katılımcıların ölçeklerden elde ettikleri puanlar arasındaki farkların Mann-Whitney U testi ile ikili karşılaştırması.....	34
Çizelge 4.14 : SF-36 puanlarının mesleği isteyerek seçme değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğinin Kruskal-Wallis H testi ile incelenmesi.....	35
Çizelge 4.15 : Kıdem durumuna göre katılımcıların ölçeklerden elde ettikleri puanlar arasındaki farkların Mann-Whitney U testi ile ikili karşılaştırması.....	35
Çizelge 4.16 : Fiziksel aktivite, benlik saygısı ve kendini sabotaj arasındaki korelasyonun Spearman rho testi ile incelenmesi.....	36

ŞEKİLLER LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
Şekil 4.1 : Benlik saygısı ölçeğinden elde edilen verilerin normal dağılıma uygunluğunun histogram ve Q-Q Plot ile incelenmesi.	26
Şekil 4.2 : Kendini sabotaj ölçeğinden elde edilen verilerin normal dağılıma uygunluğunun histogram ve Q-Q Plot ile incelenmesi.	26



BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE, KENDİNİ SABOTAJ VE BENLİK SAYGISI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

ÖZET

TÜZÜN, Sevcan. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite, Kendini Sabotaj ve Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi, (Yüksek Lisans), Çorum, 2021.

Bu çalışmanın amacı, beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite, kendini sabotaj ve benlik saygısı düzeylerinin incelenmesidir. Araştırmaya Çorum ilinde görev yapmakta olan 191 (104 erkek, 87 kadın) beden eğitimi öğretmeni gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmanın yapılması için gerekli Etik Kurulu İzni Hitit Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu'ndan, kurum izni ise Çorum İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden yazılı olarak alınmıştır. Araştırmaya gönüllü olarak katılan beden eğitimi öğretmenlerine bilgilendirilmiş gönüllü olur formu onaylatılmıştır. Elde edilen verilerin istatistiksel analizi için SPSS 25.0 (IBM, ABD) kullanılmıştır. Gruplar arasındaki farkların incelenmesi için; ikili grup karşılaştırmalarında Mann-Whitney U testi, çoklu grup karşılaştırmalarında Kruskal-Wallis H testi kullanılmıştır. Deneklerin fiziksel aktivite düzeylerini ölçmek için Türkiye'de geçerlik ve güvenilirlik çalışması Öztürk (2005) tarafından yapılan Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçeği, benlik saygısı ve kendini sabotaj düzeylerini ölçmek için, Rosenberg (1965) tarafından geliştirilen ve Tokuş (2010) tarafından Türkçeye uyarlanan Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ile Jones ve Rhodewalt tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Akın (2012) tarafından yapılan Kendini Sabotaj Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizi sonucunda, beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin genel olarak düşük olduğu, kendini sabotaj ve benlik saygısı düzeylerinde ise, negatif yönde ve düşük düzeyde bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Beden Eğitimi, Fiziksel aktivite, Kendini sabotaj, Benlik saygısı.

PHYSICAL FITNESS, SELF-HANDICAPPING, AND SELF-ESTEEM LEVELS OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS

ABSTRACT

TÜZÜN, Sevcan. Physical Fitness, Self-Handicapping, and Self-Esteem Levels of Physical Education Teachers, (Master Thesis), Çorum, 2021.

The aim of this study is to examine physical activity, self-handicapping and self-esteem levels of physical education teachers. 191 (104 male, 87 female) physical education teachers working in Çorum province voluntarily participated in the study. Ethics Committee Permission was obtained from Hitit University Non-Interventional Researches Ethics Committee, and written institutional permission was obtained from Çorum Provincial Directorate of National Education. The informed consent form was approved by the physical education teachers who voluntarily participated in the study. SPSS 25.0 (IBM, USA) was used for statistical analysis of the data. Mann-Whitney U test was used to examine the differences between groups, and Kruskal-Wallis H test was used to test differences among groups. Physical activity levels of the subjects, was assessed by the International Physical Activity Scale, adapted into Turkish by Öztürk (2005). Self-esteem levels were measured by using Rosenberg's Self-Esteem Scale developed by Rosenberg (1965) and adapted into Turkish by Tukuş (2010) and self-handicapping levels were assessed by using Self-Handicapping Scale, developed by Rhodewalt (1990) and adapted into Turkish by Akın (2012). As a result of the analysis of the data, it was determined that physical activity levels of physical education teachers were low in general, and there was a negative and weak correlation between self-handicapping and self-esteem levels.

Key Words: Physical Education, Physical activity, Self-handicapping, Self-esteem.

1. GİRİŞ

Eğitim, bireylerin yaşamı boyunca bilinçli davranış değişikliği oluşturdukları, sosyalleşmek için, kùltürünü, değerlerini ve kurallarını öğrendikleri topluluklarıyla bütùnleřtikleri bir süreçtir (Güven, 2014). Toplumdaki bireylerin veya grupların, diğer insanların kişisel gelişimlerini olumlu yönde etkilemek için yaptıkları sosyal hareketlere (Ergün, 1994), programlanmış adımlarla ilerleyen ve hedeflenen uygulamaları içeren kùltürleřme çalışmalarına eğitim denir (Bolat, 2014). Başka bir deyişle eğitim, bireyin sosyalleşmesi ile kişisel gelişimi için ilgi ve ihtiyaçları doğrultusunda kontrollü olarak ilerleyerek bireyin yaşadığı toplumdaki becerilerini, tutumlarını ve diğer olumlu davranışlarını geliştirdiği süreçler bütünüdür (Ergün, 1994).

Eğitimin amaçlarına hareketler aracılığı ile katkıda bulunan beden eğitimi, genel eğitimin en önemli bir parçasıdır. Bireylerin fiziksel gelişimleriyle beraber zihinsel, sosyal ve duygusal gelişimlerini de en üst düzeye çıkarmak beden eğitimi ile mümkündür (Kangalgil, Hünük ve Demirhan, 2006). Beden eğitimi, belirli kurallar çerçevesinde yürütölen ve genellikle fiziksel aktivitelerden oluşan sistematik eğitim çalışmalarıdır (Hekim, 2015). Başka bir tanıma göre beden eğitimi, kişinin fiziksel, ruhsal ve düşümsel olarak gelişmesini, organizmanın bütünlüğüne zarar vermeden dengeli bir şekilde ilerlemesini, bireyi kendine ve içinde bulunduğu topluma faydalı bir kişi olarak yetiştirmesini sağlayan bilimsel fiziksel faaliyetlerdir (Açak, 2005).

Eğitim sisteminin temel ögeleri; başta öğrenciler ve öğretmenler olmak üzere, yöneticiler ve uzmanlar, eğitim teknolojisi, eğitim programları, fiziksel ve mali kaynaklardır. Bunların içerisinde öğretmen en temel unsurdur. Eğitimin kalitesi büyük ölçüde öğretmenlerin donanımlarıyla doğru orantılıdır. Bundan dolayı eğitim sisteminde çalışacak öğretmenlerin iyi eğitilmesi, eğitim hizmetlerinin kalitesi açısından oldukça önemlidir (şişman, 2007). İnsan hayatında öğrenme ve öğretme sürekli olarak yer almaktadır. Kişi, çocukluktan başlayarak sürekli olarak öğrenir ve gelişir. Öğretim kısmında ebeveynler ve tabii ki öğretmen başi çeker. Öğretmen, en genel tanımıyla öğretime rehberlik eden kişidir. Eğitimin vazgeçilmezi olan

öğretmenlerin bu mesleği yapabilmeleri için bazı yeterliliklere sahip olması gerekir (Tuğluk ve Kürtmen, 2018). Bu bağlamda beden eğitimi öğretmenleri, öğrencilerin psikomotor becerilerini geliştirmeye yönelik eğitim vermelerinin yanı sıra bilişsel alanda da düşünme sürecini dikkate almalıdır (Certel, Çatıkkaş ve Yalçinkaya, 2011).

Fiziksel aktivite, bedenin hastalıklara karşı korunması, aşırı enerjinin doğal yollarla harcanarak obezitenin önlenmesi, yaşlanmanın yavaşlatılması, vücuttaki sistemlerin çalışmalarının iyileştirilmesi ve desteklenmesi, gerginliğin ve koroner hastalık riskinin azaltılması, kas-eklem dokularının sağlığının ve işleyişinin korunması ve bireylerin sosyal açıdan desteklenmesinde etkilidir (Arabacı ve Çankaya, 2007). Kişilerin herhangi bir hastalığı olmaksızın hareketsiz bir yaşam tarzını seçmesi sonucunda, organizmanın birçok işlevinde gerileme olmakta ve sağlık sorunları meydana gelmektedir. Özellikle yaşla birlikte artan bu problemlerin önlenmesi veya geciktirilmesi için yapılan düzenli fiziksel aktivite, sağlıklı ve enerjik yaşam için önemli bir faktördür. Ancak gelişen teknoloji insanları çocukluktan itibaren etkileyerek hareketsizliğe itmekte ve fiziksel aktivite seviyelerinde düşüşe neden olmaktadır (Şanlı ve Güzel, 2009).

Kendini sabotaj, kişinin başarısızlığını kendi dışındaki etkenlere, başarıyı da zeka ve yetenekler gibi kendi özelliklerine atfetmesini gerektiren bir eylem veya performans alanının bilinçli tercihidir. Kendini sabotaj stratejilerini kullanan bireyler, muhtemel başarısızlıklarını dışsallaştırabilir iseler, başarısız olma durumunu çekinmeden kabul ederler (Berglas ve Jones, 1978). Kendini sabotaj, bireyin başarısızlığı dışsallaştırmasını ve başarıyı içselleştirmesini sağlayan bir eylem veya performans ortamı seçmektir. Başarı olasılığını azaltarak bireyin başarısızlığının nedenlerini dış etkenlere yöneltmesine yardımcı olabilecek birçok engel, başarısızlığı haklı çıkarma amacına mükemmel bir şekilde hizmet eder. Bu nedenle kendini sabote etme, kendini koruma stratejisi olarak görülmektedir (Abacı ve Akın, 2011). Bireyler kendini sabote edici davranışlara genellikle benlik kavramları ile ilgili bir değerlendirmenin yapıldığı durumlarda başvururlar. Diğer insanların beklentilerinin yüksek oluşu kendini sabote eden bireylerde görülen en büyük endişelerdir. Bireyin performansının diğerlerince değerlendirileceği ve benlik saygılarının zarar görebileceği durumlarda, genellikle kendini sabote etme eğilimi artmaktadır (Self, 1990). Kendini sabotaj ve benlik saygısı kavramları birbiriyle bağıntılı kavramlardır.

Çünkü kendini sabotaja yönelim sebeplerinin en önemlisi, bireyin benlik saygısını koruma ihtiyacıdır (Tice, 1991).

Benlik saygısı, öz değerlendirmenin sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Bireylerin benlik saygılarının oluşmasını ve gelişmesini sağlayan faktör, yeterli ve değerli olma kavramları arasında var olan ilişkidir. Yeterli olma kavramı, karşılaşılan problemlerin çözümlenebilmesi için etkin bir davranış sergilenmesi ve önceden belirlenmiş hedeflere ulaşabilmek üzere bireyin harekete geçme sürecini başarı ile tamamlayabilme becerisi olarak ifade edilmektedir. Değerli olma kavramı ise, iyi/kötü, doğru/yanlış gibi nesnel olmayan değerlendirmeleri içermektedir. Etkileşimde bulunulan bireylerden alınan geri dönütler kullanılarak benlik saygısı düzeyi değişebilmektedir (Körükçü, Gündoğan ve Ogelman, 2014). Benlik saygısı kavramı bireylerin kendi karakterleri hakkında ne düşündüklerini ifade etmek için kullanılmaktadır (Özmenteş, 2014). Benlik saygısı, bireyin benliğinin kapsamlı bir değerlendirmesidir (Yüner, 2018). Benlik saygısı yüksek olan bireyler kendilerini engelleyici stratejileri daha az kullanmaktadırlar (Üzbe ve Bacanlı, 2013).

1.1 Çalışmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite, kendini sabotaj ve benlik saygısı düzeylerinin incelenmesidir.

1.2 Problemler

Beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite, kendini sabotaj ve benlik saygısı düzeylerinin ne olduğu, bu çalışmanın problem cümlesini oluşturmaktadır.

1.3 Alt Problemler

- a. Ölçülen değişkenlere göre, beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinde fark var mıdır?
- b. Ölçülen değişkenlere göre, beden eğitimi öğretmenlerinin kendini sabotaj ölçeğinden elde ettikleri puanlar arasında fark var mıdır?
- c. Ölçülen değişkenlere göre, beden eğitimi öğretmenlerinin benlik saygısı ölçeğinden elde ettikleri puanlar arasında fark var mıdır?

1.4 Hipotezler

- a. Ölçülen değişkenlere göre, beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinde fark yoktur.
- b. Ölçülen değişkenlere göre, beden eğitimi öğretmenlerinin kendini sabotaj ölçeğinden elde ettikleri puanlar arasında fark yoktur.
- c. Ölçülen değişkenlere göre, beden eğitimi öğretmenlerinin benlik saygısı ölçeğinden elde ettikleri puanlar arasında fark yoktur.

1.5 Sınırlılıklar

Bu araştırma;

- a. Çalışmaya davet edilen ve katılıma gönüllü olur veren, Çorum ilinde görev yapmakta olan 271 beden eğitimi öğretmeni ile,
- b. Yöntem bölümünde açıklanmış olan veri toplama araçları ile,
- c. Yöntem bölümünde açıklanmış olan istatistiksel analiz yöntemleri ile sınırlıdır.

1.6 Sayılılar

- a. Çalışmada yapılan ölçümlerin hatasız yapıldığı varsayılmaktadır.
- b. Çalışmaya gönüllü olarak katılım sağlayan deneklerin, ölçeklerde yer alan sorulara samimi ve gerçekçi cevaplar verdikleri varsayılmaktadır.
- c. Verilerin hatasız şekilde kodlanarak bilgisayara aktarıldığı varsayılmaktadır.
- d. İstatistiklerin hatasız şekilde yapıldığı varsayılmaktadır.
- e. Çalışmaya katılan deneklerin evreni temsil ettikleri varsayılmaktadır.

2. GENEL BİLGİLER

Bu bölümde, çalışma içerisinde yer alan beden eğitimi, fiziksel aktivite, kendini sabotaj ve benlik saygısı kavramlarına ait açıklamalara yer verilmiştir.

2.1 Beden Eğitiminin Tanımı ve Önemi

Eğitim, tüm unsurları ile ayrılmaz bir bütündür. Modern eğitime ulaşmak için beden eğitimi büyük bir önem taşır (Tel, Bozkurt ve Celayir, 2016). Bireyleri her yönüyle bir bütün olarak yetiştirmek modern eğitimin temel ilkelerinden biridir. Çağdaş anlayışa uygun olarak eğitimde amacın gerçekleşmesi beden eğitimi ile mümkündür. Eğitimin amaçlarına katkıda bulunmayı amaçlayan beden eğitimi, bu amacın hareketler aracılığıyla gerçekleştirilmesini sağlar (Kangalgil, Hünük ve Demirhan, 2006). Beden eğitiminin insan sağlığı, moral ve verimlilik, milli bakımdan insan gücünün varlığı ve potansiyeli, ortak duygu ve davranışları ile doğrudan ilgili olan en etkili eğitim ve sağlık faaliyeti olduğu daha önce bildirilmiştir (Devlet Planlama Teşkilatı [DPT], 1983). Çağımızda sürekli değişen ve gelişen olaylar ve teknoloji, bireyler üzerinde olumlu ve olumsuz etkiler yaratmaktadır. Eğitimin bu değişim sürecindeki işlevi, değişimin toplum üzerindeki etkilerine karşı nitelikli insan gücü yetiştirmektir. Nitelikli insan gücü her yönden sağlıklı olmayı gerekli kıldığından, beden eğitiminin eğitim sürecindeki rolü daha iyi anlaşılmaktadır. Beden eğitimi, bireyin fiziksel, duygusal, sosyal ve bilişsel yönden gelişmesini sağlayan etkinlikler bütünüdür. Bu anlamda beden eğitimi sadece bireyin bir bütün olarak gelişimine değil, aynı zamanda bireylerin oluşturduğu ve içinde yaşadığı toplumun gelişimine de katkı sağlamaktadır (Heper ve diğ., 2012).

Beden eğitimi, toplumdaki bireylerin hayatında üstlendikleri işler ve hedefler açısından büyük önem taşır. Günümüzde beden eğitimi, bireylerin farklı beklentilerine cevap verebilmek için ilgi alanlarını genişleterek sosyal sorunların çözümünde etkili bir eğitim aracı olarak işlev görmeye başlamıştır. Beden eğitimi, eğitim sürecindeki toplumsallaşma işlevini de yerine getirmekte ve genel eğitimi tamamlamaktadır (Çelik ve Pulur 2011). Toplum olarak spor yapma alışkanlığı kazanmak, hayattan zevk alan,

mutlu, huzurlu, sorumluluk ve özgüven sahibi bireyler olarak yetişmek için beden eğitiminin büyük önemi olduğu göz ardı edilemez (Dalkıran ve Tuncel, 2007). Teknolojinin gelişmesiyle ortaya çıkan hareketsizlik ve buna bağlı olarak artan sağlık sorunları, birçok ülkeyi çözüm aramaya itmiştir. Sağlıklı nesilleri hedefleyen ülkeler, vatandaşlarına düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı kazandırmak için önlemler almaktadırlar. İlerleyen yaşlarda terk edilmeyen yaşam tarzının oluşturulması, egzersiz alışkanlıkları ve becerilerinin okul öncesi ve ilköğretim gibi erken dönemlerde kazandırılmasının faydalı olduğu noktadan hareketle, beden eğitimi ile ilgili düzenlemeler yapılarak bu amaçlara ulaşılmaya çalışılmaktadır (Gülüm ve Bilir, 2011). Hareketin en temel ihtiyaç olarak kabul edilmesinden dolayı, beden eğitimi de bireyin ihtiyaçlarına dayanmaktadır. Böylelikle statik modern yaşamda beden eğitimi önemli bir yer tutmaktadır (Kuter, 2012).

Beden eğitimi, karakter gelişimini etkileyen en önemli fiziksel aktivite kaynağı olarak kabul edilir (Solmaz, 2016). Beden eğitiminde beden bir amaç değil bir araçtır ve organizmanın temel bütünlüğünü bozmadan gerçekleştirilen pozitif bir eğitimidir (Can ve Koçak, 2003). Beden eğitimini benzersiz kılan, fiziksel aktiviteyi bilgi ve sosyal değerlerle bütünleştirmesidir. Bu özelliği ile beden eğitimi ilginç ve en önemlisi eğitim açısından çok değerlidir (Derwent, 2014).

2.2 Beden Eğitiminin Amacı

Eğitim kurumlarında beden eğitiminin temel amacı, her seviyedeki öğrencilere yaşam boyu spor yapma alışkanlıklarını öğretmek ve yetenekli olanları ortaya çıkarmaktır. Bu bakımdan beden eğitimi, toplumlar ve eğitim kurumları için vazgeçilmez bir gerekliliktir. Her geçen gün karşılaşılan yenilikler toplumsal yapıyı ve yaşam koşullarını hızla değiştirmektedir. Modern anlayışa uygun olarak eğitimde amacın gerçekleştirilmesi, bireyin zihinsel eğitimi kadar beden eğitimi ile de mümkündür. Dolayısıyla beden eğitimi, özellikle okul öncesi dönemden itibaren okullarda genel eğitimin bir parçası olarak kabul edilmektedir (DPT, 2000).

Beden eğitiminin genel amacı, Atatürk İlkeleri ve İnkılapları, Anayasa, Milli Eğitim Temel Kanunu ve Türk Milli Eğitiminin temel amaçları doğrultusunda öğrencilerin gelişen özellikleri göz önünde bulundurularak kişisel ve sosyal açıdan sağlıklı, mutlu, iyi ahlaklı ve dengeli kişiliğe sahip, yapıcı, yaratıcı ve üretken, ulusal

ve kültürel değerleri benimseyen bireyler olarak yetiştirmektir (Milli Eğitim Bakanlığı [MEB], 2000).

Günümüzde beden eğitimi, büyüyen nesillere zihinsel ve fiziksel sağlığı kazandıran bir aktivite alanı olarak kabul edilmektedir. Beden eğitimi, eğitim programlarının ayrılmaz bir parçası olduğu için öğrencilerin fiziksel aktivitelerle psikomotor, bilişsel, duyuşsal ve sosyal alanlardaki gelişimlerine, sporu sosyal yaşamlarında bir yaşam biçimi haline getirmelerine ve boş zamanlarını değerlendirmelerine katkı sağlar (MEB, 2018).

2.3 Beden Eğitimi Öğretmeni

Öğretmenlik, çok yönlü gelişim gerektiren bir meslektir (Özkan, 2012) çünkü eğitim ve öğretim sürecinin her alanında aktif ve verimli bir yapıya sahip olmak, ancak bu süreçte önemli bir role sahip olan öğretmenlerin mesleğin gerektirdiği nitelik ve yetkinlikleri yerine getirmesi ile mümkün olabilir (Çelen ve Bulut, 2019). Öğretmen, bir eğitim sisteminin amaçlarına ulaşmada, programı, fiziksel koşulları, eğitim materyalleri gibi diğer faktörlerin ötesinde tanımlayıcı ve yönlendirici bir özelliğe sahiptir. Bu özelliği ile öğretmenler, eğitim ortamının en önemli ve etkili unsurudur (Demirtaş, Cömert ve Özer, 2011).

Eğitim programlarında yer alan ve genel eğitimde önemli bir yere sahip olan beden eğitimi derslerinin amaçlarına ulaşılması ve bireyde istenen davranış değişikliklerinin oluşturulması için nitelikli, gelişimci, araştırmacı, yenilikçi ve yaratıcı bir beden eğitimi öğretmeni ile mümkün olacaktır (Ünlü ve Aydos, 2010). Bireyin beden eğitimine olan ilgisini ve başarısını sürdürmedeki kilit rol öğretmene düşmektedir. Çünkü öğrenciyi bu yönde geliştiren, beden eğitimi öğretmenidir (Demirhan, 1997). Genel eğitimin her alanında olduğu gibi, beden eğitimi öğretmenlerinin de en önemli hedeflerinden biri derslerini seven, derse daha çok katılan, dersin hedeflerine ulaşan ve derse karşı olumlu tutum geliştiren öğrenciler yetiştirmektir (Özcan, Mirzeoğlu ve Çoknaz, 2016).

Eğitim kurumlarında beden eğitimi faaliyetlerinin yürütülmesini sağlayan, bu faaliyetlere yön vererek geliştiren ve uygulayan, beden eğitimi öğretmenidir (Seçkin ve Başbay, 2013). Fiziksel ve zihinsel olarak entegre bireyler geliştirmek, çevresel

faktörlere ve bireysel özelliklere uygun bir öğretim planı tasarlamak da beden eğitimi öğretmenlerinin görevlerinden biridir (Aydın, 2019).

2.4 Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Nitelikleri

Öğretmenlerin etkili olabilmesi ve öğrenci başarısına katkıda bulunabilmesi için bazı önemli niteliklere sahip olması gerekir. Bu nitelikler, iyi bir alan bilgisi, geniş bir genel kültür ve etkili bir öğretmenlik mesleği bilgisidir. Öğretmenler öncelikle güçlü bir alan bilgisine ve disiplinine sahip olmalıdır. Ancak bu yeterli görülmemektedir. Çünkü öğretmenlerin, öğrencilerinin davranışlarında istenilen değişiklikleri yapacak bireyler olarak pedagojik bilgi ve becerilerle donatılmış olmaları gerektiğinden, alanlarıyla ilgili ilke, kural, kuram, olgu ve kavramları etkin bir şekilde öğretebilecek düzeyde ve alanlarının uzmanı olmalarının ötesinde, öğrencileri tarafından benimsenen ve sevilen bireyler olmaları ve gerektiğinde yol gösterici bir profesyonel olmaları da gerekmektedir (Özkan, 2012).

Çağdaş eğitim ve öğretim anlayışına uygun çalışan bir beden eğitimi öğretmeni, sadece dersiyle ilgili öğretim sürecini yürüten bir kişi olmanın ötesinde niteliklere de sahip olmalıdır. Çünkü hem okul içinde hem de dışında öğrenci ile sürekli etkileşim halinde olan, eğitim, öğretim programı ve ders planını uygulayan, bu süreci yöneten, hem öğretimi hem de öğrenciyi değerlendiren, spor aktiviteleri düzenleyen ve okul dışı çevresiyle temas halinde olması gereken bir beden eğitimi öğretmenin nitelikleri kuşkusuz büyük önem taşımaktadır (Ünlü ve Aydos, 2010). İyi bir beden eğitimi öğretmeni; bireysel ve mesleki nitelikleri ile çevresine örnek olmalı, beden eğitimi dersi etkinlikleriyle belirlenen hedeflere her şekilde ulaşabilmeli, okul yöneticileriyle işbirliği içinde oyun ve spor tesisleri kurabilmeli, gerekli ders materyallerini belirlemeli, işiyle her zaman takdir edilen olumlu ve verimli bir eğitimci olmalıdır (MEB, 2000).

2.5 Fiziksel Aktivite

Teknolojik gelişim, insanların yaşam tarzlarında önemli değişikliklere neden olmaktadır. Yaşam koşullarında teknoloji ve modernleşmenin getirdiği kolaylık sayesinde bireylerin günlük fiziksel aktivite düzeyleri ve hareket gereksinimleri azalmaktadır. Fiziksel aktivite düzeyindeki azalma, inaktiviteye bağlı sağlık

sorunlarının ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Sağlığın korunması açısından bakıldığında, bu durum, fiziksel aktiviteyi oldukça önemli bir noktaya taşımaktadır. Düzenli fiziksel aktivite, bireysel sağlık üzerinde olumlu etkilerinin yanı sıra (Günaydın, Tunalı ve Saka, 2019), genel olarak toplumun sağlık düzeyi üzerinde de etkiye sahiptir. Bu nedenle bireylerin fiziksel aktivite düzeyinin yüksek olması, toplumun genel sağlık düzeyi üzerinde olumlu sonuçlar doğurmaktadır (Bulut, 2013). Fiziksel aktivitenin sağlık için gerekli olduğu tartışmasız bir gerçektir ve asgari fiziksel aktivite rehberlerinde önerilen düzeylerde egzersiz yapılması, sağlık açısından olumlu sonuçlara yol açmaktadır. Hafta içerisinde yayılmış, düzenli ve orta yoğunlukta yapılan fiziksel aktiviteler sağlığın korunması ve birçok hastalıktan uzak kalma açısından fayda sağlamaktadır. Düzenli fiziksel aktivite ile, erken ölüm riski azaltılmakta ve çeşitli kronik hastalıkların ortaya çıkması önlenmekte/geciktirilmektedir (Alpözgen ve Özdiñler, 2016). Ayrıca, fiziksel aktivite, sağlıklı yaşlanmanın temel faktörlerden biri olarak kabul edilir ve yaşlanmaya bağlı olarak ortaya çıkabilecek sağlık problemlerini en aza indirmektedir (Vural, Erel ve Güzel, 2010).

Metabolizmada ekstra enerji tüketimiyle sonuçlanan ve iskelet kasları tarafından üretilen istemli hareketlere fiziksel aktivite adı verilmektedir (Soyuer ve Soyuer, 2008). Başka bir deyişle fiziksel aktivite, enerji harcamasında artışa neden olan iskelet kaslarının kasılmasıyla sonuçlanan her türlü vücut hareketidir (Akça ve Taşçı, 2011). Düzenli fiziksel aktivite alışkanlıkları; bireysel ve sosyal sağlığımızın korunması, gelecekteki sağlık tehditlerinin azaltılması ve ortadan kaldırılması (Güldür, Göktepe ve Özkan, 2020), kötü alışkanlıklardan kurtulma, sosyalleşme, çeşitli kronik hastalıklardan korunma veya bu hastalıkların tedavisine destek olma, yaşlıların aktif senil dönem geçirmesini sağlama ve genel yaşam kalitesini artırma açısından önem taşımaktadır (Menteş, Menteş ve Karacabey, 2011).

2.5.1 Fiziksel aktivitenin ölçülmesi

Fiziksel aktivite ölçüm yöntemleri; objektif, subjektif ve kriter metotları olarak üç gruba ayrılır. Objektif yöntemlerden bazıları kalp atım hızı monitörleri, akselometre ve pedometredir. Subjektif yöntemler ise günlükler, fiziksel aktivite kayıtları ve anketlerdir. Kriter yöntemleri arasında direkt kalorimetre ve indirekt kalorimetre bulunmaktadır (Welk ve diğ., 2000).

2.5.1.1 Çift etiketli su

İnvaziv olmayan çift etiketli su yönteminin, kişinin günlük yaşamındaki toplam enerji harcamasını ölçmek için kullanımı giderek artmaktadır. Ancak, anket ve ölçeklerden elde edilen verilerden daha objektif ve doğru sonuçlar sağlayan çift etiketli su yönteminde enerji harcama oranları doğru olarak ölçülememektedir. Ölçümde oksijen ve hidrojen kararlı izotoplar (^{18}O ve ^2H) kullanılmaktadır (Park ve diğ., 2014). Bu yöntemde bireylere, oksijen ve hidrojen izotopları içeren su verilerek içmeleri istenir ve bu sayede izotoplar tüm vücuda dağılır. ^2H vücuttan üriner sistem, terleme ve solunum yolu ile vücuttan atılmaktadır. Su, karbondioksit ve hidrojen kayıp oranları arasındaki fark, karbondioksit üretiminin tahmin edilmesini sağlamaktadır. Oksijen tüketimi karbondioksit üretimi ile, enerji harcaması ise stokiyometri ile hesaplanmaktadır (Hardman ve Stensel, 2009, s. 25,26).

2.5.1.2 Hareket sensörleri

Hareket sensörleriyle (pedometreler ve akselerometreler) yapılan ölçümler, beyana dayalı fiziksel aktivite değerlendirmesine göre daha objektif sonuçlara ulaşmaktadır. Bu sensörleri kullanırken bireyler cihazları bellerine takarak fiziksel aktivitelerine devam etmektedirler. Pedometreler genellikle yürüme veya koşma sırasında dikey hareketi algılayan bir düzenek kullanarak çalışmaktadır. Birey tarafından yapılan her dikey hareket, atılmış bir adım olarak kabul edilmektedir. Pedometreler kullanılarak aktivite yoğunluğu hesaplanamamaktadır ancak atılan adımların sayısı kabul edilebilir doğrulukla ölçülebilmektedir (Hardman ve Stensel, 2009, s. 25-26). Pedometreler enerji tüketimi hakkında doğru bilgi vermekte yetersizdirler çünkü bireylerin yaptıkları aktivite esnasında çevresel faktörleri (eğim, ısı, nem vb.) ya da bireysel farklılıkları (tempo, kalp atım hızı, stres, algılanan şiddet vb.) ölçememektedirler (Welk ve diğ., 2000).

Akselerometreler, hareket sırasında meydana gelen hızlanmayı hesaba katarak fiziksel aktivite düzeyini ve toplam enerji kaybını belirleyen cihazlardır. Çalışma prensibi olarak akselerometreler, ivme ölçerler aracılığıyla veri toplamakta ve bu verileri cihaz belleğine kaydetmektedir. Akselerometredeki bu veriler işlenmek üzere bilgisayara aktarılmakta ve bu verileri çözümlmek için özel bir yazılım gerekmektedir. Akselerometreler genellikle tek eksenli, küçük boyutlu ve kalçaya veya sırtın alt kısmına takılacak şekilde üretilmektedir. İki veya üç eksenli akselerometreler de mevcuttur. Üç eksenli akselerometreler, vücut hareketlerinin daha

detaylı değerlendirmesini sağlamaktadır (Plasqui, Joosen, Kester, Goris ve Westerterp, 2005).

2.5.1.3 Kalp atım hızı monitörleri

Fiziksel aktivite ve enerji tüketimini ölçmek için kullanılan objektif araçlardan biri olan kalp atım hızı monitörleri yaygın bir şekilde kullanılmaktadır (Hills, Mokhtar ve Byrne, 2014; Sirard ve Pate, 2001). Çalışmalar, kalp atım hızının doğrusal olarak enerji harcaması ile ilişkili olduğunu ve kalp atım hızının fiziksel aktivite yoğunluğu ve oksijen tüketimiyle orantılı olarak değiştüğünü kanıtlamıştır. (Schrack ve diğ., 2014; Armstrong, 1998; Freedson ve Evenson, 1991). Kalp atım hızı monitörlerinin avantajları arasında egzersiz süresi ve yoğunluğunu değerlendirmede ve kaydetmede yüksek doğruluk ve çocuklarda kullanım kolaylığı bulunmaktadır. Dezavantajları ise sıcaklık ve stres gibi faktörlerden etkilenmesidir (Freedson ve Evenson, 1991).

2.5.1.4 Direkt kalorimetre

Direkt kalorimetre ölçümü, kalorimetre kullanılarak ısı kaybının ölçülmesidir. Metabolik hızı ölçmek için kullanılan en doğru yöntemlerden biridir. Direkt konveksiyon kalorimetre (Levine, 2005; Snellen, Chang ve Smith, 1983), direkt diferansiyel kalorimetre (Kaiyala ve Ramsay, 2011), ısı akışı veya ısı iletimli kalorimetreler (Zhang, 2010) ve ısı emici direkt kalorimetre (Webster, Welsh, Pacy ve Garrow, 1986) olmak üzere dört çeşit kalorimetre vardır.

2.5.1.5 İndirekt kalorimetre

İndirekt kalorimetre ölçümü, fiziksel aktivite sırasında gaz hacminin (oksijen ve karbondioksit konsantrasyonu) ölçümüdür (Leonard, 2012). İnvaziv olmayan bu yöntem, ambulator metabolik sistemler kullanılarak sahadaki enerji harcamasının değerlendirilmesine izin vermektedir (Schrack, Simonsick, Ferrucci, 2010). Enerji harcaması, Weir yöntemi ile hesaplanmaktadır (Weir, 1949).

2.5.1.6 Öz bildirim yöntemi

Fiziksel aktivite değerlendirmesi için en yaygın olarak kullanılan öz bildirim yöntemleri fiziksel aktivite anketleri, fiziksel aktivite kayıtları ve günlüklerdir. (Pedersen ve Saltin, 2006). Öz bildirim yöntemleri, diğer fiziksel aktivite değerlendirme yöntemlerine göre maliyetlerinin daha düşük olması nedeniyle en çok

kullanılan yöntemler arasındadır ve katılımcıların fiziksel aktivite kalıpları hakkında bilgi sağlamaktadır ancak bireylerden kaynaklanacak hatalara oldukça açık olması nedeniyle, çok güvenilir değildir (Welk, 2002).

2.5.1.7 Fiziksel aktivite kayıtları ve günlükler

Fiziksel aktivite kayıtları ve günlükler, katılımcıların gerçekleştirilen aktiviteleri kaydetmelerini gerektirir ve zamanında tamamlanırlarsa hafıza hataları en aza indirilir. Fiziksel aktivite kayıtları ve günlükler, zamanında kayıt için katılımcılara fiziksel aktivite anketlerinden daha fazla sorumluluk yüklemektedir (Volp ve diğ., 2011). Örneğin, Bouchard'ın fiziksel aktivite günlüğü (Bouchard ve diğerleri, 1983), katılımcıların 3 gün içinde her 15 dakikada bir fiziksel aktivite durumlarına ilişkin bilgileri kaydettikleri, yaygın olarak kullanılan bir günlüktür. Aktiviteler 1 ila 9 derecelik bir ölçekte (1=hareketsiz aktivite ve 9=yoğun çalışma veya yüksek yoğunluklu egzersiz) değerlendirilir ve elde edilen veriler kullanılarak toplam enerji harcama skoru elde edilir (Rachele, McPhail, Washington, Cuddihy, 2012).

2.5.1.8 Fiziksel aktivite anketleri

Anketler, göreceli olarak çok kolay bir ölçüm yöntemidir ve yalnızca bireylerin hatırlama becerisine dayanmaktadır. Ancak buradaki risk, bireylerin gerçekleştirdikleri fiziksel aktiviteler ile ilgili soruları cevaplarırken, olayların yanlış hatırlanması ya da hiç hatırlanmamasıdır ve bundan dolayı da bireylerin hafızalarına güvenmek zorunda kalmak bu yöntemin sınırlılığı olarak görülmektedir (Welk, 2002). En sık kullanılan fiziksel aktivite anketleri, Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (Holle ve diğ., 2015; Craig ve diğ., 2003), 7 günlük Fiziksel Aktivite Hatırlama (Calabro ve diğ., 2015), Değiştirilebilir Aktivite Anketi (Delshad ve diğ., 2015), Önceki Hafta Değiştirilebilir Aktivite Anketi (Gabriel ve diğ., 2010), Son Fiziksel Aktivite Anketi (Golubic ve diğ., 2014) ve Önceki Gün Fiziksel Aktivite Hatırlama (Ndahimana ve Kim, 2017) anketleridir.

Uluslararası karşılaştırmaları kolaylaştırmak için öz bildirim yöntemiyle yapılan fiziksel aktivite düzeyi belirleme çalışmalarında, standart bir yaklaşıma ihtiyaç duyulmaktadır. Bu amaçla Uluslararası Fiziksel Aktivite (UAFA) Ölçeği uzun ve kısa formları geliştirilmiştir. İlk pilot testler 1998 ve 1999 yıllarında gerçekleştirilmiştir ve dört adet uzun ve dört adet kısa form olmak üzere sekiz versiyonu geliştirilmiştir. Bu ölçekler, telefon görüşmeleri veya öz bildirim yöntemleriyle uygulanmaktadır.

Görüşmelerde son yedi gün veya normal bir hafta içinde yürüyüş, oturma, bisiklete binme ve eğlence gibi aktiviteler hakkında sorular sorulmaktadır. Ölçeğin ölçüm özelliklerini belirlemek için 12 ülke ve 14 merkezde güvenilirlik-geçerlilik çalışmaları yapılmıştır (Craig ve diğ., 2003). Ölçeğin Türkiye’de geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Öztürk tarafından yapılmıştır (Öztürk, 2005).

2.5.1.9 Doğrudan gözlem

Doğrudan gözlem yönteminde, bağımsız bir gözlemci fiziksel aktiviteyi izleyerek kaydetmektedir (McKenzie, Marshall, Sallis ve Conway, 2000). Bu değerlendirme yöntemi genellikle faaliyet sınırlı bir alanda olduğunda kullanılır (McKenzie, 1991). Küçük çocuklar için kullanılan bir yöntemdir, çünkü çocuklar fiziksel aktiviteleri hatırlamakta güçlük çekmektedirler (Anderssen ve diğ., 1995). Bu yöntemin dezavantajları ise, aşırı zaman harcamasına yol açması ve enerji harcamasına neden olmasıdır (Rachele ve diğ., 2012).

2.6 Kendini Sabotaj

Çoğu bireyin, öz saygıyı ve öz değeri sürdürme yeteneği birincil hedeflerinin arasındadır. Bazı insanlar, öz saygıyı doğrudan başarı veya yetenekle ilişkilendirir ve böylelikle çevreleri tarafından da değerli olduğunu düşünürler. Bu nedenle, bu kişiler başarısızlık durumunda bunun sosyal yetersizlik ya da yeteneksizlik olarak değerlendirileceğinden endişe ederler ve bu durumu olabildiğince dışarıya yansıtmamaya ya da başarısızlığı akılcı hale getirecek stratejilere başvurmaya çalışırlar. Hem kendilerine hem de çevrelerine karşı öz saygılarını korumak, çevrelerinin kendileri hakkındaki düşüncelerini şekillendirmek ve kontrol etmek isteyen bireylerin oluşturduğu bu stratejik girişimler, "kendini sabotaj" olarak nitelendirilmektedir (Büyükgöze ve Gün, 2015). Kendini sabotaj, bireyin başarısızlığı dışsallaştırmasını ve başarıyı içselleştirmesini sağlayan bir eylem veya performans ortamı seçmesi olarak tanımlanmıştır. Bireyin başarı olasılığını azaltarak, başarısızlığının nedenlerini dış faktörlere bağlamasına yardımcı olabilecek birçok engel, bu başarısızlığı hatasız bir şekilde haklı çıkarma amacına hizmet etmektedir. Bu nedenle kendini sabotaj, kendini koruma stratejisi olarak görülmektedir. Burada akılcıca kurgulanmış bir eylem dizisi olduğundan, birey başarı ya da başarısızlıkla sonuçlandığına bakılmaksızın, her iki durumda da kârlı çıkmaktadır. Ancak burada

çok kritik bir detay bulunmaktadır: birey, bu eylemleri diğer bireylere öyle bir şekilde açıklamalıdır ki, onu gözlemleyenler, bireyin bu eylemi başarısızlığına bir bahane olarak ürettiğini anlamamalıdır. Kendini sabote etme davranışı başkaları tarafından anlaşılırsa, muhtemelen işlevsel olmayacak ve amacına hizmet etmekte yetersiz kalacaktır. Bu nedenle, birey son derece dikkatli olmak zorundadır. Ayrıca birey öyle bir başarısızlık ortamı yaratmalıdır ki bu ortam egosuna faydalı olmalı, olumsuz yüklemelerden korumalı ve bu işten en az zararla çıkabilmelidir. Benzer şekilde kişi, kendisini tehdit edici bir değerlendirmeyle karşı karşıya kaldığında, işini en iyi şekilde yapmaya hazırlamak yerine, olumsuz koşullar ve dezavantajlar üreterek kendini sabote etmelidir (Akın, Abacı ve Akın, 2011).

Kendini sabote etme davranışları, bireyin gerçek performansını engellemekte ve bireyin psikolojik durumunu olumsuz yönde etkilemektedir (Abacı ve Akın, 2011). Bireyler, benlik kavramları hakkında bir değerlendirme yapıldığı zaman genellikle kendini sabote etme davranışlarına başvururlar. Başkalarının beklentilerinin yükselmesi, kendini sabote eden bireylerin en büyük endişesi olduğundan dolayı, bireyin performansının başkaları tarafından değerlendirileceği ve benlik saygısının zedelenebileceği durumlarda genel olarak kendini sabote etme eğilimi artmaktadır (Self, 1990). Kendini sabotaj, bireyin yaşam doyumunda ve içsel motivasyonunda azalma, uyumsuzluk sorunları, olumsuz duygulanım, somatik belirtiler, alkol ve madde kullanımı gibi olumsuz alışkanlıklarda artışa neden olur. Kendini sabote etme davranışlarının ortaya çıkmasını önlemede en önemli yaklaşım, benliği güçlendirmektir (Özçetin ve Hiçdurmaz, 2016).

Genel anlamda kendini sabotaj, bireylerde öz benliklerini koruma işlevini akut bir şekilde yerine getirirse de, devamlı kullanımda etkisini kaybetmekte ve çeşitli sorunlara neden olmaktadır. Uyum sağlama yeteneğinin azalması, kendini sabote etme davranışının bir kişilik özelliği haline gelmesi bu sorunlar arasındadır (Zuckerman, Kieffer ve Knee, 1998).

2.6.1 Kendini sabotajın tarihsel gelişimi

Benlik psikolojisi, sosyal psikoloji ve klinik psikoloji alanlarında yeni bir dönem başlatan bir kavram olan kendini sabotaj, tarihsel gelişiminde iki dönüm noktasından geçmiştir. Bunlardan ilki; temelini Alfred Adler'in teorisinden alan ve 1950'lerde etkili olan bir yükleme teorisidir. Sosyal-bilişsel bağlamda gelişen yükleme çalışmaları, kendini sabotaj kavramının teorik kaynağını oluşturur. İkinci dönüm

noktası ise, 1970'lerin sonunda Edward E. Jones ve Steven Berglas'ın çalışmaları ile başlayan ve hızla artan deneysel çalışmalardır (Abacı ve Akın, 2011 s. 5).

Yükleme teorisi, temel olarak bireyin sosyal psikolojide gözlemlenen davranışın nedenlerini anlamak için kullandığı kuralları, olaylar karşısındaki neden-sonuç ilişkilerini anlama ihtiyacını belirleme çabaları neticesinde ortaya çıkmıştır (Abacı ve Akın, 2011 s. 5).

Jones ve Berglas iki aşamalı bir deneyler dizisi gerçekleştirmiştir. İlk çalışmada, kendini sabote etme davranışının bağımsız başarı geribildirimi ile ilişkili olduğu varsayımını test etmek amaçlanmıştır. Bağımsız başarı geri bildirimi; bireyin gerekli çabayı göstermemesine karşın başarılı olduğunun geri bildirimidir. İkinci çalışma ise, çözülebilen veya çözülemeyen problemlerden sonra geri bildirim verilmeyen bir durum yaratılmış ve böylece ilişkili, ilgisiz ve belirsiz olmak üzere üç başarı durumu kullanılmıştır. İkinci deneyde, birinci deneyin sonuçlarından tekrarlayıcı bulgular elde edilmiş ve kendini sabote etme davranışının ortaya çıkmasında başarı geri bildiriminin etkili olduğu görülmüştür (Abacı ve Akın, 2011 s. 10-13).

2.6.2 Kendini sabotaj türleri

Kendini sabotaj davranışı iki şekilde gerçekleşmektedir. Birincisi, davranışsal kendini sabotajdır ve birey burada, yapılacak görevin başarısızlığına neden olacak kasıtlı bahaneler üretir. Bu amaçla birey; başka işlere yönelme, alkol tüketimi, fiziksel yorgunluk gibi yöntemleri kullanır. İkincisi ise, sözel kendini sabotajdır; birey burada içinde bulunduğu koşulları kötüleyerek etrafındakilere ve özellikle de başarısız olduğu durumda kendisini sorumlu olarak gördüğü kişilere sözel olarak ifade eder (Self, 1990).

2.6.2.1 Davranışsal kendini sabotaj

Performansı doğrudan etkileyen kasıtlı yapılan sabotajdır. Bu tür bir sabotajda kişi kasıtlı olarak durumu veya yapması gereken işi zorlaştırır. Davranışsal sabotaj stratejilerinden alkol ve madde kullanımı (Zuckerman ve Tsai, 2005), yapılacak görevi yerine getirmede gerekli özveriyi göstermeme (Hirt ve diğ., 2003), işleri zamanında yapmama ve erteleme gibi davranışlar yer alır (Zuckerman ve Tsai, 2005). Bu tür bir sabotajda kişi, performans gerçekleşmeden önce, olası başarısızlığı için haklı sebepler üretir. Burada birey çoğu zaman yapılacak işi zorlaştırır. Bunun nedeni, bu tür bir

sabotajın onu değerlendirecek diğer bireyler için daha inandırıcı olmasıdır. Çünkü davranışsal kendini sabote etme, başarı olasılığını diğer sabotaj türüne göre daha çok düşürür ve yoruma daha az açık bir sabotaj türü haline gelir (Akın ve diğ., 2011).

2.6.2.2 Sözel kendini sabotaj

Sözel kendini sabotaj, kişinin içinde bulunduğu koşulların veya ortamın uygun olmadığını ve başarısızlığının bunlardan kaynaklandığını iddia etmektir. Bu tür bir sabotaja başvuran bireyler, hasta, endişeli veya stresli olduklarını, performans için gerekli koşulların yeterli olmadığını veya takım arkadaşlarının nitelikli ve uyumlu olmadığını iddia etmektedirler (Hirt ve diğ., 2003). Sözel kendini sabotaj stratejileri, bireyin öz yeterlik algısını ve benlik saygısını korumak için kullandığı araçlardır (Büyükgöze ve Gün, 2015). Sözel kendini sabotaj, esas olarak bahaneler üretmeye ve sunmaya dayanmaktadır. Ancak mazeret uydurma durumunda dahi kişinin performans kalitesi ve başarı düzeyi etkilenmemektedir. Kaygı, korku, utanç gibi duyguları olduğunu veya kendisini derinden etkileyen bazı duygusal olaylar yaşadığını iddia etmek bu tür sabotajlara örnektir (Akın ve diğ., 2011).

2.6.3 Kendini sabotaj düzeyinin ölçülmesi

Kendini Sabotaj Ölçeği (KSÖ), Jones ve Rhodewalt tarafından 1982 yılında geliştirilen bir ölçektir. Akın (2012) tarafından ölçeğin Türkçe uyarlama ve geçerlik-güvenirlilik çalışmaları yapılmıştır. KSÖ'nin madde seçenekleri "hiç katılmıyorum (0)" ile "tamamen katılıyorum (5)" arasında değişmektedir (Kamuk, Evli ve Tecimer, 2018). 25 betimsel maddeden oluşan KSÖ, 6'lı derecelendirmeye sahip bir ölçme aracıdır (Akın, 2012). Dilsel eşdeğerlik çalışmasında, KSÖ'nin Türkçe ve orijinal formundaki maddeler arasındaki korelasyon katsayıları 0,69 ile 0,98 arasında bulunmuştur. Açıklayıcı faktör analizinde 25 maddenin toplam varyansının %32'si açıklanmış ve maddeler tek boyutta toplanmıştır. Ölçeğin faktör yükleri 0,34 ile 0,69 ve madde toplam korelasyon katsayıları 0,30 ile 0,63 arasındadır. Doğrulayıcı faktör analizinde tek boyutlu modelin iyi uyum sağladığı görülmüştür. KSÖ'nin iç tutarlılık güvenirlilik katsayısı 0,90, test-tekrar test güvenirlilik katsayısı 0,94 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlara göre, KSÖ'nin Türkçe formu geçerli ve güvenilir bir ölçme aracıdır (Akın, 2012).

2.7 Benlik Saygısı

İnsanın temel yeteneklerinden biri olan düşünme, bireyin hem çevresini hem de kendisini değerlendirmesine olanak sağlamaktadır. Kendisini değerlendirmeye ve anlamaya çalışan insanın karşısına ilk olarak benlik kavramı çıkmaktadır. Benlik, kişinin değerlerini, inançlarını, isteklerini, kişilik özelliklerini ve kendisiyle ilgili değerlendirmeleri (Seki ve Dilmaç, 2020), diğer insanlarla ilişkilerine dair algılarını ve tüm bu algılara dayanan değerleri içeren (Özen ve Gülaçtı, 2010) kişiliğin önemli bir unsurudur (Dilek ve Aksoy, 2013). İnsanların kendilerini ve çevrelerini algılayarak benlik kavramı, onların genel tutum ve davranışlarını büyük oranda etkilemektedir. Çünkü insanlar çevrelerini ve kendilerini, algılayacakları şekilde tepki vermekte ve ona göre davranmaktadırlar. Her insan çevreyi kendi bakış açısından öznel bir şekilde algıladığından, benlik kavramı kişinin davranışlarının belirleyicisidir (Kaya, 1997).

Bireyin kendisi hakkındaki bilgileri hızlı ve etkili bir şekilde işlemesine yardımcı olan ve kendini tanımlaması için önemli olan benlik şemaları vardır. Bireyin olumlu bir benlik geliştirmesi ve kendini kabul etmesi için başkaları tarafından kabul görmesi ve bazı alanlarda kendini başarılı bulması gereklidir. Bu bakımdan benlik, bir bireyin kendini nasıl tanımladığına dair geniş bir kavramdır (Oktan ve Şahin, 2010). Benlik kavramı, çevre ile olan etkileşimler sonucunda şekillenir ve gelişir. Benlik, deneyimler sonucunda gelişen kazanılmış bir yapıdır. Diğer bir deyişle benlik, bireyin doğduğu andan itibaren başlayarak yaşadığı deneyimler sonucunda edinilen ve bu deneyimlerle gelişen bir yapıdır (Kenç ve Oktay, 2002).

Benlik kavramı kişinin kendisine yönelik nitelendirmelerde bulunurken, benlik saygısı ise kişinin bu nitelikler üzerine yaptığı değerlendirmeler olarak ifade edilir (Seki ve Dilmaç, 2020). Dolayısıyla benlik durumu, benlik saygısının ön şartı olarak kabul edilmekte ve bireylerin çevreleriyle etkileşime girdiği, kişiliğini geliştirici davranışlar sergilediği ortamlarda olumlu benlik durumlarının ortaya çıkmasıyla benlik saygısının arttığı görülmektedir (Mollaoğulları ve Alptuğ, 2013). Benliğini beğenmek ve benimsemek benlik saygısını oluşturur (Dilek ve Aksoy, 2013).

Benlik saygısı bireyin öz değerlendirme sonucunda ulaştığı benlik kavramını onaylamasından kaynaklanan takdir ve kabul halidir (Avşaroğlu ve Üre, 2007). Bu bakımdan benlik saygısı, benlik kavramının değerlendirilen bir ögesi olarak kabul edilmektedir. Benlik saygısı, benliğin zihinsel yönlerinin yanı sıra değerlendirici veya

etkili yönlerini de içeren geniş bir temsilcisidir. Öz güven ya da beden saygısı gibi kavramlar, benlik saygısının daha sınırlı anlamları için kullanılmaktadır (Şimşek ve Eroğlu, 2013). Benlik saygısı, bireyin kendisiyle kapsamlı bir değerlendirme yapmasıdır (Yüner, 2018). Bir başka deyişle benlik saygısı, bireyin kendisi hakkında farklı fikirlere sahip olduğunda ve kendisini buna göre değerlendirdiğinde yaşadığı duygusal tepkiler olarak tanımlanmaktadır (Çelik ve Atilla, 2019). Benlik saygısı, bireyin kendisinden hoşnut olup olmamasından kaynaklanan öznel olarak algıladığı durumdur (Karademir, Döşyılmaz, Çoban ve Kafkas, 2010). Benlik saygısı, sağlıklı kişilik gelişimi için önemli bir değişkendir. Birey, benlik saygısını sürekli olarak emek vererek anlamlı başarılar elde etmesiyle kazanır (Kaya ve Saçkes, 2004). İnsanların kendi karakterleri hakkında ne düşündüklerini ifade etmek için kullanılan benlik saygısı, genel çıkarımlara dayanmaktadır (Özmenteş, 2014). Benlik saygısı, bireyin kendini değerli görme, ödüllendirme, takdir etme, onaylama, kendine değer verme gibi kavramları içermektedir (Oktan ve Şahin, 2010).

Yaşam boyunca benlik saygısının birincil kaynağı, başkaları tarafından değer görmek olmuştur (Körükçü, Gündoğan ve Ogelman, 2014). Bu bakımdan birey, yakın çevresindeki diğer insanlarla yapılan karşılaştırmalardan ve başkalarının kendisine yönelik tutumlarından derinden etkilenebileceğinden dolayı başkalarının değerlendirmelerini kendi benlik saygısının bir parçasıymış gibi görmektedir. Bireylerin standartları ve bu çerçevedeki başarıları hakkındaki yorumları benlik saygısı için önemli bir faktör olmaktadır (Açak ve Karademir, 2011). Benlik saygısının gelişmesi iki ana faktörden etkilenmektedir. Bunlar risk faktörleri ve koruyucu faktörler olarak sınıflandırılmaktadır. Depresyon, yalnızlık, güvensiz bağlanmalar ve sosyal görünüş kaygısı risk faktörlerini; psikolojik dayanıklılık, problem çözme yeteneği, güvenli bağlanma, empati ve özyeterlilik ise koruyucu faktörleri oluşturmaktadır. Bunlara ek olarak benlik saygısının gelişiminde kişilik özellikleri, aile ilişkileri, benlik algısı ve imajı, medeni durum, duygusal ve bilişsel tepkiler de etkili olmaktadır. Bu faktörler yüksek ve düşük benlik saygısı ile ilgilidir (Zeki ve Dilmaç, 2020).

Bireyin kendine yönelik pozitif ve negatif düşüncelerinin sonucu olan benlik saygısı, sosyal yetkinlik, kişisel değer ve beden algısının kombinasyonudur (Şahin ve Akpınar, 2016). Benlik saygısı, kişinin kendini aşağı veya üstün görmeden, kendine güvenme ve kendisini değerli bulma halini ifade etmektedir. Pozitif beden algısı yüksek benlik saygısı ile, negatif beden algısı ise düşük benlik saygısı ile alakalıdır

(Özcan ve diğ. 2013). Bireyin kendini algılayan yeterlilik ve değerlilik gibi duyguları sonucunda benlik saygısı, bireyin hem kendisine hem de çevresine olan bakış açısını ve davranışını belirlemektedir. Bu nedenle bireyin yüksek veya düşük benlik saygısına sahip olması, hayatını doğrudan etkilemektedir (Oktan ve Şahin, 2010).

2.7.1 Benlik saygısının düzeyi

Bireyin başarısı, kendini sevmesine, kabullenmesine ve saygı duymasına, diğer bir deyişle, olumlu bir benlik algısına bağlıdır. Bu bakımdan bireyin her zaman ulaşmaya çalıştığı hedef olumlu bir benlik algısına sahip olmaktır (Akar, Çelik ve Karataş, 2019). Bireylerin olumlu ve yüksek benlik saygısı, sadece akademik başarıları için değil, diğer alanlardaki gelişimleri için de büyük önem taşımaktadır. Dolayısıyla benlik saygısının bağlantılı olduğu ve bireylerin gelişiminde etkili olan etmenlerin bilinmesi, kendisiyle ve ilişkili olduğu diğer bireylerle uyumlu ve barışık olmasına, öğretim faaliyetlerinden en üst düzeyde yararlanmasına, kendine yönelik öğretim stratejileri geliştirmesine katkıda bulunmaktadır (Kaya ve Oğurlu, 2015). Olumlu benlik saygısına sahip olan bireylerin, içinde buldukları grubun başarısına katkıda buldukları ve bu grubu değerlendirdiklerinde daha olumlu oldukları görülmüştür (Özgüngör ve Paksu, 2017). Dolayısıyla yüksek benlik saygısı, bireyin yaşam kalitesinin artmasına, daha barışçıl ve daha medeni bir toplumun oluşmasına katkı sağlamaktadır (Yıldız ve Çapar, 2010). Benlik saygısında neden sonuç ilişkisi vardır. Bazen olumlu düşünce ve davranışları ortaya çıkaran bir neden olarak, bazen de olumlu düşünce ve davranışlar nedeniyle çevreden gelen geri bildirimlerle kendini yeterli ve değerli hissettiren bir sonuç olarak görülmektedir (Yıldız ve Çapar, 2010).

Benlik saygısı düzeyi yüksek olan bireyler, kendini engelleyici stratejileri daha az kullanmaktadırlar (Üzbe ve Bacanlı, 2013). Çünkü bu bireyler olumlu davranışlar geliştirmekte ve bu davranışları devam ettirmektedirler (Yüner, 2018). Yüksek benlik saygısı, olumlu sosyal davranış sergilemek için psikolojik iyiliğin temel bir özelliğini oluşturmakta ve olası olumsuz durumlara karşı koruma sağlamaktadır (Çelik ve Atilla, 2019). Bireyin psikolojik sağlığını yüksek benlik saygısı olumlu yönde etkilerken, düşük benlik saygısı olumsuz olarak etkilemektedir (Yiğit, 2012; Hamarta ve diğ., 2009). Buna göre, benlik saygısı düşük olan bireylerin, sosyal ilişkilerden memnuniyeti azalmakta ve yalnızlık düzeyleri artmaktadır (Yöyen, 2017). Düşük benlik saygısına sahip olan bireyler, değerlendirilme sürecinde eleştirilme, başarısız olma, küçümsenme gibi olumsuz duygular yaşayabilmektedir. Buna bağlı olarak

bireylerin olumsuz öz değerlendirmeleri, yaşamdaki zorluklarla bařa çıkma becerilerini etkilemektedir (elik ve Atilla, 2019). Benlik saygısı dūřuk olan bireyler olumlu dōnütleri reddetmektedirler (Tan ve Karabulutlu, 2004). Sonuç olarak, benlik saygısı azaldıkça olumsuz zihinsel özellikler artmaktadır (Erřan, Doęan ve Doęan, 2009).

2.7.1.1 Benlik saygısı dūzeyinin lülmesi

Benlik saygısının ölçülmesi için sıklıkla ‘Coopersmith Benlik Saygısı leği’, ‘Rosenberg Benlik Saygısı leği’, Arıak (1999) tarafından geliştirilen ‘Benlik Saygısı leği’ ve ‘Yetişkinlerin Benlik Saygısı Kaynakları Envanteri’ kullanılmaktadır. Bu alışmada, Rosenberg tarafından 1965 yılında geliştirilen Benlik Saygısı leği (BSÖ) kullanılmıştır.

3. MATERYAL VE YÖNTEM

3.1 Evren ve Örneklem

Bu çalışmanın evrenini, Çorum ilinde görev yapmakta olan 271 beden eğitimi öğretmeni oluşturmaktadır. Evreni temsil etmek üzere yeterli olan örneklem büyüklüğünün hesaplanması için aşağıda verilen formül kullanılmıştır (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2014, s. 84).

$$n = \frac{Nt^2pq}{[d^2(N - 1)] + t^2pq}$$

Hesaplama sonucunda, 160 deneğin, evreni %95 güven düzeyinde ve %5 hata payı ile temsil etme gücüne sahip olacağı bulunmuştur. Mevcut çalışmaya, araştırmaya katılıma davet edilen ve katılmayı gönüllü olarak kabul eden 191 beden eğitimi öğretmeni iştirak etmiştir. Çalışma öncesinde katılımcılara çalışmanın amacı ile ilgili bilgi verilmiş ve “Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu” okuyarak onay vermeleri halinde çalışmaya dahil edilmişler, aksi halde araştırmaya kapsamına alınmamışlardır.

3.2 İzinler

Çalışmanın yapılabilmesi için öncelikle HİTÜ “Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kuruluna“ başvuru yapılarak etik kurul izni alınmıştır (İzin No: 2020-167) (EK-1). Çorum İl Milli Eğitim Müdürlüğü bünyesindeki ortaokul ve liselerde çalışmanın yürütülmesi için Çorum İl Milli Eğitim Müdürlüğü’nden kurum izni alınmış (EK-2) ve çalışmaya başlanmıştır.

3.3 Verilerin Toplanması

Bu araştırmada verilerin toplanması amacıyla literatürden yararlanılarak geliştirilen “Kişisel Bilgi Toplama Formu”, Türkiye’de geçerlik ve güvenilirlik çalışması Öztürk (2005) tarafından yapılan “UFAFA Ölçeği”, Rosenberg (1965) tarafından geliştirilen ve Tukuş (2010) tarafından Türkçeye uyarlanan 4’lü Likert

tipinde 10 maddelik BSÖ ile Jones ve Rhodewalt tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Akın (2012) tarafından yapılan 6'lı Likert tipinde 25 maddelik KSÖ kullanılmıştır.

3.3.1 Kişisel bilgi formu

Kişisel bilgi formu, araştırmacı tarafından hazırlanmış olan ve yaş, boy uzunluğu, vücut ağırlığı, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, öğrenim düzeyi, hizmet yılı, görev yaptığı okul türü ve kademesi gibi kişisel bilgilere ait soruları içeren tanımlayıcı bilgi formudur.

3.3.2 Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi

Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin tespit edilmesi amacıyla, Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Öztürk (2005) tarafından yapılan UAFA Ölçeği kullanılmıştır. Test-tekrar test güvenilirliğini test etmek amacıyla yapılan faktör analizi sonucunda ölçeğin dört faktörde toplandığı ortaya çıkmıştır. Faktör yüklerinin tüm ağırlıklarının pozitif yönlü korelasyona sahip oldukları görülmüştür. UAFA ölçeği, tekrar edilebilir ($r=0,69$) ve karşılaştırılabilir veri sağlamaktadır ($r=0,66$). Kriter geçerliliğinin $r=0,30$ olduğu bildirilmiştir (Öztürk, 2005).

3.3.2.1 UAFA ölçeğinin puanlanması

UAFA ölçeği, kişinin son yedi günde yaptığı fiziksel aktivitenin sıklığını, süresini ve yoğunluğunu ölçmekte kullanılmaktadır. Aktiviteler için harcanan enerji miktarları MET-dakika/hafta skoru ile hesaplanmaktadır. Haftada en az üç gün 20 dakikalık yoğun aktivite veya haftada en az 5 gün, günde 30 dakika orta şiddette fiziksel aktivite ya da yürüyüş yapan veya toplamda 600 MET-dakika/hafta enerji harcamasına sebep olan aktiviteleri yapan kişiler aktif olarak sınıflandırılmaktadır. Haftada en az üç gün şiddetli fiziksel aktivite veya yedi gün yürüme yada şiddetli fiziksel aktivite yada toplamda 1500 MET-dakika/hafta enerji harcayan kişiler çok aktif olarak sınıflandırılmaktadır. Bu kriterlere sahip olmayan kişiler ise inaktif olarak değerlendirilmektedir. Haftalık toplam dakika ve gün sayısı ile yürümek için 3,3 MET, orta dereceli fiziksel aktivite 4 MET, şiddetli fiziksel aktivite için 8 MET değerleri çarpılarak fiziksel aktivitenin seviyesi hesaplanmaktadır (Abu-Omar, Rütten ve Robine, 2004).

3.3.3 Kendini sabotaj ölçeği

Jones ve Rhodewalt tarafından geliştirilen bu ölçeğin Türkçe uyarlama ve geçerlik-güvenirlik çalışmaları Akın (2012) tarafından yapılmıştır. Ölçek, 25 maddeden oluşmaktadır. KSÖ, 6'lı Likert tipi bir ölçek olup, madde seçenekleri "hiç katılmıyorum (0)" ile "tamamen katılıyorum (5)" arasında değişmektedir. KSÖ'nde yer alan maddeler arasındaki korelasyon katsayıları 0,69 ile 0,98 arasında bulunmuştur. AFA sonucunda 25 maddelik ölçeğin toplam varyansın % 32'sini açıkladığı ve maddelerin tek boyutta toplandığı görülmüştür. Ölçeğin faktör yüklerinin 0,34 ile 0,69, madde toplam korelasyon puanlarının 0,30 ile 0,63 arasında değiştığı bulunmuştur. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda tek boyutlu modelin iyi uyum sağladığı görülmüştür. KSÖ'nin iç tutarlılık güvenirlik katsayısı 0,90 ve test-tekrar test güvenirlik katsayısı 0,94'tür (Akın, 2012). KSÖ'nden alınacak puan 0 ile 125 arasında değişmekte olup medyan değer 60 civarındadır (Rhodewalt, 1990).

3.3.4 Benlik saygısı ölçeği

Rosenberg (1965) tarafından geliştirilmiş ve Tukuş (2010) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek, 5 olumlu ve 5 olumsuz ifadeden oluşan toplam 10 madde ve 4'lü likert tipindedir. BSÖ'nin iç tutarlılık Cronbach Alpha sayıları, olumlu boyut için 0,875, olumsuz boyut için 0,853 ve bütünsel olarak ise 0,897 bulunmuştur (Tukuş, 2010, s. 34). Olumlu ve olumsuz maddeler ardışık olarak sıralanmıştır. BSÖ puanları 10-40 aralığında olabilmektedir. Puanların yüksek olması benlik saygısı düzeyinin yüksek, puanların düşük olması ise benlik saygısı düzeyinin düşük olduğunu ifade etmektedir (Rosenberg, 1965, s. 35).

3.4 İstatistiksel Analiz

Elde edilen verilerin özet gösterimi için yüzde ve frekans tablolarından faydalanılmıştır. Verilerin normal dağılıma uygun olup olmadıkları Shapiro-Wilk ve *Q-Q* Plot testleri kullanılarak test edilmiş, verilerin normal dağılıma uygun olmadığı görüldüğünden, parametrik olmayan testler kullanılarak gruplararası karşılaştırmalar yapılmıştır. İkili grup karşılaştırmaları için Mann-Whitney *U* (*MWU*) testi, çoklu grup karşılaştırmaları için ise Kruskal-Wallis *H* (*KWH*) testi kullanılmıştır. Tüm istatistiksel analizlerde anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak belirlenmiştir. İstatistiksel incelemelerin yapılabilmesi için SPSS 25.0 (IBM, ABD) istatistiksel analiz yazılımı kullanılmıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde, beden eğitimi öğretmenlerinden elde edilen veriler derlenerek çizelgeler halinde sunulmuştur. Çizelgeler ile ilgili açıklamalar, metin içerisinde özet olarak verilmiştir.

Çizelge 4.1 : Katılımcılara ilişkin verilere ait tanımlayıcı istatistikler.

Kategori		Yaş (yıl)	Boy uzunluğu (cm)	Vücut ağırlığı (kg)	BKİ (kg/m ²)
Erkek (n=104)	Ort.	40,69	177,12	80,24	25,57
	SD	6,37	5,39	9,16	2,61
Kadın (n=87)	Ort.	38,30	165,80	63,53	23,07
	SD	4,93	4,04	9,07	2,82
Genel (n=191)	Ort.	39,60	171,96	72,63	24,43
	SD	5,86	7,42	12,34	2,98

Çizelge 4.1’de katılımcılara ait tanımlayıcı istatistikler verilmiştir. Çalışmaya 104’ü erkek ve 87’si kadın olmak üzere 191 beden eğitimi öğretmeni katılmıştır. Erkek katılımcıların yaş ortalaması 40,69±6,37 yıl, kadın katılımcıların yaş ortalaması 38,30±4,93 yıl olarak bulunmuştur. Erkeklerin boy uzunlukları 177,12±5,39 cm, kadınların ise 165,80±4,04 cm’dir. Katılımcıların vücut ağırlıkları erkeklerde 80,24±9,16 kg, kadınlarda 63,53±9,07 kg olarak bulunmuştur. Beden kütle indeksi (BKİ) ortalamasının erkeklerde 25,57±2,61 kg/m², kadınlarda ise 23,07±2,82 kg/m² olduğu görülmüştür.

Çizelge 4.2’de katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanlara ait istatistikler verilmiştir. Katılımcıların KSÖ’nden elde ettikleri puanlara bakıldığında, erkeklerin 40,86±16,06 puana sahip oldukları görülmüştür. Kadın katılımcıların puanları ise 38,89±12,90 düzeyindedir. Kadın ve erkek katılımcıların genel olarak KSÖ’nden aldığı puanlar ise 39,96±14,70 olarak bulunmuştur.

BSÖ’nden alınan puanlara bakıldığında erkek katılımcıların 34,49±4,17, kadın katılımcıların 35,32±4,55 puana sahip oldukları görülmektedir. Genel olarak BSÖ’nden elde edilen puanların 34,87±4,35 düzeyinde olduğu bulunmuştur.

Çizelge 4.2 : Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanlara ait istatistikler.

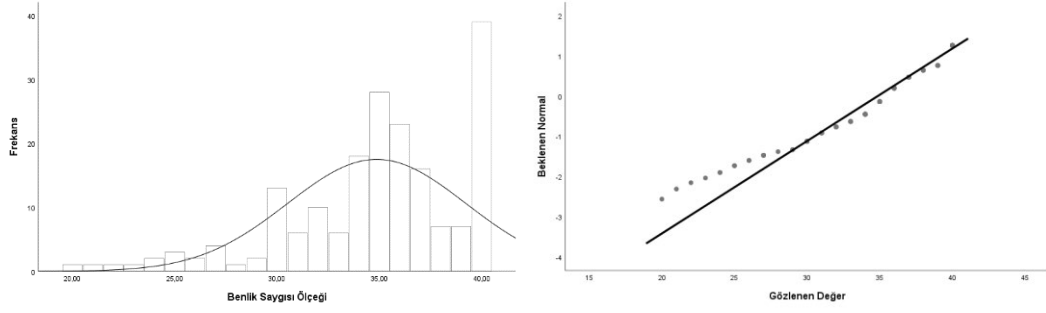
Ölçek		Erkek	Kadın	Genel
Kendini Sabotaj Ölçeği	<i>n</i>	104	87	191
	<i>En düşük</i>	5,00	17,00	5,00
	<i>En yüksek</i>	88,00	86,00	88,00
	<i>Ortalama</i>	40,86	38,89	39,96
	<i>SD</i>	16,06	12,90	14,70
	<i>Median</i>	39,00	37,00	38,00
Benlik Saygısı Ölçeği	<i>n</i>	104	87	191
	<i>En düşük</i>	20,00	21,00	20,00
	<i>En yüksek</i>	40,00	40,00	40,00
	<i>Ortalama</i>	34,49	35,32	34,87
	<i>SD</i>	4,17	4,55	4,35
	<i>Median</i>	35,00	36,00	35,00
UAFA Ölçeği	<i>n</i>	104	87	191
	<i>En düşük</i>	0,00	0,00	0,00
	<i>En yüksek</i>	6177,00	6612,00	6612,00
	<i>Ortalama</i>	439,65	601,53	513,39
	<i>SD</i>	956,36	1487,28	1226,21
	<i>Median</i>	0,00	0,00	0,00

UAFA ölçeğinden elde edilen puanlara bakıldığında kadın katılımcıların 601,53±1487,28 puana, erkek katılımcıların ise 439,65±956,36 puana sahip oldukları görülmektedir. Genel ortalama ise 513,39±1226,21 olarak tespit edilmiştir.

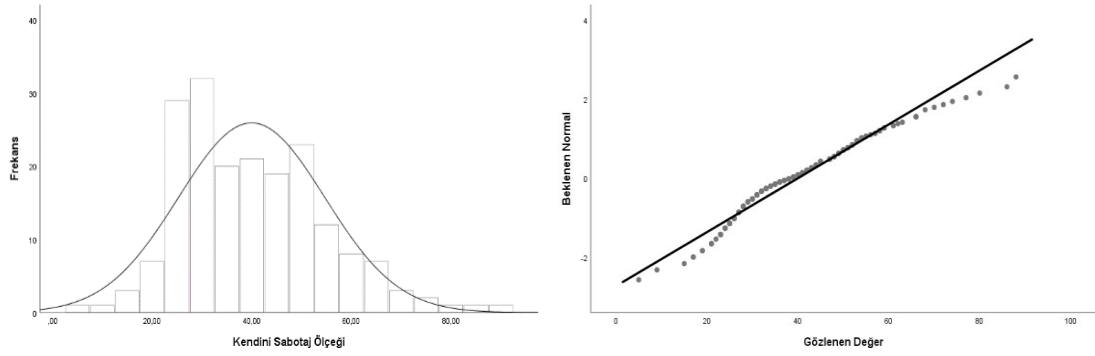
Çizelge 4.3 : Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerine göre dağılımı.

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

Çizelge 4.3'te, katılımcıların Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi'nden elde ettikleri puanların dağılımına ilişkin istatistikler verilmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre erkek katılımcıların %76,9'unun ($n=80$) düşük, %21,2'sinin ($n=22$) orta, %1,9'unun ($n=2$) ise yüksek düzeyde fiziksel aktivite yaptığı görülmüştür. Kadın katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerine bakıldığında, %78,2'sinin ($n=68$) düşük, %14,9'unun ($n=13$) orta ve %6,9'unun ($n=6$) ise yüksek fiziksel aktivite düzeyinde oldukları tespit edilmiştir.



Şekil 4.1 : Benlik saygısı ölçeğinden elde edilen verilerin normal dağılıma uygunluğunun histogram ve $Q-Q$ Plot ile incelenmesi.



Şekil 4.2 : Kendini sabotaj ölçeğinden elde edilen verilerin normal dağılıma uygunluğunun histogram ve $Q-Q$ Plot ile incelenmesi.

Ölçeklerden elde edilen verilerin normal dağılıma uygunluğunun test edilmesi için histogram ve $Q-Q$ Plot testleri yapılmış ve inceleme sonucunda, hem benlik saygısı hem de kendini sabotaj puanlarının normal dağılıma uygun olmadıkları görülmüştür.

Çizelge 4.4 : UAFA ölçeğinden alınan puanların dikotom değişkenlere göre farklarının MWU testi ile incelenmesi.

Kategoriler	n	Ort \pm SD	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	Z	p
Sigara içiyor	59	480,2 \pm 675,28	109,46	6458,0	3100,0	-2,068	0,01*
Sigara içmiyor	132	528,2 \pm 1406,47	89,98	11878,0			
Evli	164	480,1 \pm 1251,86	92,70	15203,0	1673,0	-2,419	0,02*
Bekar	27	715,3 \pm 1055,28	116,04	3133,0			
Lisans mezunu	171	523,2 \pm 1279,7	94,85	16219,5	1513,5	-1,000	0,32
Lisansüstü eğitim mezunu	20	429,1 \pm 612,38	105,83	2116,5			
Kronik rahatsızlığı yok	166	519,5 \pm 1250,11	96,55	16027,0	1984,0	-0,420	0,67
Kronik rahatsızlığı var	25	472,9 \pm 1075,78	92,36	2309,0			
İlde ikamet ediyor	140	476,8 \pm 999,92	98,59	13803,0	3207,0	-1,278	0,20
İlçede ikamet ediyor	51	613,7 \pm 1708,82	88,88	4533,0			

Çizelge 4.4 (devamı): UAFA ölçeğinden alınan puanların dikotom değişkenlere göre farklarının *MWU* testi ile incelenmesi.

Kategoriler	<i>n</i>	Ort± <i>SD</i>	Sıra Ort.	Sıra Top.	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
<i>Eşi çalışıyor</i>	129	485,9±1270,31	81,86	10560,5	2175,5	-0,404	0,69
<i>Eşi çalışmıyor</i>	35	458,9±1198,94	84,84	2969,5			
<i>Özel aracı var</i>	139	505,2±1242,39	93,81	13040,0	3310,0	-1,064	0,29
<i>Özel aracı yok</i>	52	535,3±1193,44	101,85	5296,0			
<i>Ev sahibi</i>	101	373±802,23	93,62	9456,0	4305,0	-0,749	0,45
<i>Ev sahibi değil</i>	90	670,9±1561,84	98,67	8880,0			
<i>Meslekte verimli hissediyor</i>	131	524,1±1216,32	96,28	12613,0	3893,0	-0,124	0,90
<i>Meslekte verimli hissetmiyor</i>	60	490±1257,56	95,38	5723,0			
<i>Üstlerinden takdir görüyor</i>	84	759,5±1516,49	107,17	9002,5	3555,5	-2,945	0,00**
<i>Üstlerinden takdir görmüyor</i>	107	320,2±899,27	87,23	9333,5			
<i>Mesai ortamından memnun</i>	132	598,9±1281,05	100,42	13256,0	3310,0	-1,969	0,049*
<i>Mesai ort. memnun değil</i>	59	322,1±1079,38	86,10	5080,0			
<i>Mesleğiyle ilgili bir ödül aldı</i>	79	884,9±1626,26	111,80	8832,5	3175,5	-3,949	0,00**
<i>Mesleğiyle ilgili bir ödül almadı</i>	112	251,3±740,06	84,85	9503,5			
<i>Mesleğim hak ettiği yeredir</i>	21	529,4±822,43	108,90	2287,0	1514,0	-1,350	0,18
<i>Mes. hak ettiği yerde değildir</i>	170	511,4±1268,99	94,41	16049,0			
<i>Mesleği severek yapıyor</i>	171	525,2±1245,33	96,15	16441,5	1684,5	-0,130	0,90
<i>Mesleği severek yapmıyor</i>	20	412,3±1071,37	94,73	1894,5			
<i>Ortaokul'da çalışıyor</i>	138	308,9±692,62	90,30	12461,0	2870,0	-2,738	0,01**
<i>Lise'de çalışıyor</i>	53	1045,8±1957,06	110,85	5875,0			

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

Çizelge 4.4'te, UAFA ölçeğinden alınan puanlar arasındaki farkların *MWU* testi ile incelenmesine ilişkin sonuçları verilmiştir. Buna göre sigara kullanan beden eğitimi öğretmenlerinin sigara kullanmayan beden eğitimi öğretmenlerine göre daha düşük fiziksel aktivite puanına sahip oldukları görülmüştür ($Z=-2068$; $p=0,01$). Evli olan katılımcıların fiziksel aktivite ölçeğinden aldıkları puan, bekar olan katılımcılardan daha düşüktür ($Z=-2,419$; $p=0,02$). Üstlerinden takdir gören ve görmeyen ($Z=-2,945$; $p<0,01$), mesai ortamından memnun olan ve olmayan ($Z=-1,969$; $p=0,049$), mesleğiyle ilgili bir ödül alan ve almayan ($Z=-3,949$; $p=0,00$) katılımcılar arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar görülmüştür. Ayrıca ortaokulda ve lisede çalışan beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeyleri arasında da fark bulunmuştur ($Z=-2,738$; $p=0,01$). İncelenmiş diğer değişkenlerde katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0,05$).

Çizelge 4.5 : Kendini sabotaj ölçeğinden alınan puanların dikotom değişkenlere göre farklarının *MWU* testi ile incelenmesi.

Kategoriler	<i>n</i>	Ort±SD	Sıra Ort.	Sıra Top.	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
<i>Sigara içiyor</i>	59	37,24±15,72	84,08	4960,50	3190,5	-1,99	0,04*
<i>Sigara içmiyor</i>	132	41,17±14,11	101,33	13375,50			
<i>Evli</i>	164	39,36±15,05	93,02	15254,50	1724,5	-1,84	0,07
<i>Bekar</i>	27	43,59±11,94	114,13	3081,50			
<i>Lisans mezunu</i>	171	39,57±14,44	94,56	16169,50	1463,5	-1,05	0,29
<i>Lisansüstü eğitim mezunu</i>	20	43,25±16,82	108,33	2166,50			
<i>Kronik rahatsızlığı yok</i>	166	39,58±14,72	94,53	15691,50	1830,5	-0,95	0,34
<i>Kronik rahatsızlığı var</i>	25	42,48±14,62	105,78	2644,50			
<i>İlde ikamet ediyor</i>	140	41,77±14,71	103,98	14557,00	2453,0	-3,31	0,00**
<i>İlçede ikamet ediyor</i>	51	34,98±13,58	74,10	3779,00			
<i>Eşi çalışıyor</i>	129	39,59±15,14	83,98	10833,50	2066,5	-0,77	0,44
<i>Eşi çalışmıyor</i>	35	38,51±14,9	77,04	2696,50			
<i>Özel aracı var</i>	139	41,38±14,31	101,72	14139,00	2819,0	-2,34	0,02*
<i>Özel aracı yok</i>	52	36,15±15,17	80,71	4197,00			
<i>Ev sahibi</i>	101	42,14±15,77	105,26	10631,00	3610,0	-2,45	0,01*
<i>Ev sahibi değil</i>	90	37,51±13,04	85,61	7705,00			
<i>Meslekte kendini verimli hissediyor</i>	131	41,29±15,1	100,97	13226,50	3279,5	-1,84	0,07
<i>Meslekte kendini verimli hissetmiyor</i>	60	37,05±13,44	85,16	5109,50			
<i>Üstlerinden takdir görüyor</i>	84	43,88±14,75	112,12	9418,00	3140,0	-3,57	0,00**
<i>Üstlerinden takdir görmüyor</i>	107	36,88±13,97	83,35	8918,00			
<i>Çalışma ortamından memnun</i>	132	41,25±15,73	100,40	13253,00	3313,0	-1,65	0,10
<i>Çalışma ortamından memnun değil</i>	59	37,07±11,69	86,15	5083,00			
<i>Mesleğiyle ilgili bir ödül aldı</i>	79	41,73±16,39	102,52	8099,00	3909,0	-1,37	0,17
<i>Mesleğiyle ilgili bir ödül almadı</i>	112	38,71±13,31	91,40	10237,00			
<i>Mesleğim hak ettiği yerdedir</i>	21	42,62±15,07	110,55	2321,50	1479,5	-1,28	0,20
<i>Mesleğim hak ettiği yerde değildir</i>	170	39,63±14,66	94,20	16014,50			
<i>Mesleği severek yapıyor</i>	171	40,54±15,04	98,06	16769,00	1357,0	-1,51	0,13
<i>Mesleği severek yapmıyor</i>	20	34,95±10,34	78,35	1567,00			
<i>Ortaokul'da çalışıyor</i>	138	37,97±13,99	88,31	12187,00	2596,0	-3,10	0,00**
<i>Lise'de çalışıyor</i>	53	45,13±15,37	116,02	6149,00			

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

KSÖ'nden alınan puanlar arasındaki farklar *MWU* testi ile incelenmiştir (Çizelge 4.5). Katılımcıların sigara içme durumlarına göre KSÖ puanlarında değişikliklerin olduğu görülmüştür. Sigara kullanmayan katılımcıların KSÖ'nden aldığı puanlar istatistiksel olarak sigara kullanan katılımcılardan daha yüksektir ($Z=-1,99$; $p=0,04$). İlde ikamet eden katılımcıların ilçede ikamet edenlere göre kendini sabotaj puanları daha yüksektir ($Z=-3,31$; $p=0,00$). Özel aracı olan ve olmayan ($Z=-2,34$; $p=0,02$), kendine ait evi olan ve olmayan ($Z=-2,45$; $p=0,01$) katılımcılarda

da istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur. Üstlerinden takdir gören katılımcıların takdir görmeyenlere göre kendini sabotaj puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür ($Z=-3,57$; $p=0,00$). Ayrıca ortaokul ve lisede çalışan katılımcıların kendini sabotaj puanlarına bakıldığında, ortaokulda çalışan katılımcıların puanlarının daha düşük olduğu ortaya çıkmıştır ($Z=3,10$; $p=0,00$). İncelenmiş olan diğer kategorilerde ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0,05$).

Çizelge 4.6 : Benlik saygısı ölçeğinden alınan puanların dikotom değişkenlere göre farklarının *MWU* testi ile incelenmesi.

Kategoriler	n	Ort±SD	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	Z	p
<i>Sigara içiyor</i>	59	35,59±3,59	103,45	6103,50	3454,5	-1,25	0,21
<i>Sigara içmiyor</i>	132	34,55±4,63	92,67	12232,50			
<i>Evli</i>	164	34,97±4,03	95,68	15691,00	2161,0	-0,20	0,84
<i>Bekar</i>	27	34,26±6,02	97,96	2645,00			
<i>Lisans mezunu</i>	171	34,63±4,36	92,63	15839,00	1133,0	-2,49	0,01*
<i>Lisansüstü eğitim mezunu</i>	20	36,95±3,80	124,85	2497,00			
<i>Kronik rahatsızlığı yok</i>	166	35,09±4,30	98,87	16413,00	1598,0	-1,87	0,06
<i>Kronik rahatsızlığı var</i>	25	33,40±4,54	76,92	1923,00			
<i>İlde ikamet ediyor</i>	140	34,49±4,77	92,38	12933,50	3063,5	-1,51	0,13
<i>İlçede ikamet ediyor</i>	51	35,90±2,71	105,93	5402,50			
<i>Eşi çalışıyor</i>	129	35,09±4,24	85,25	10997,00	1903,0	-1,43	0,15
<i>Eşi çalışmıyor</i>	35	34,54±3,15	72,37	2533,00			
<i>Özel aracı var</i>	139	34,63±4,28	91,83	12765,00	3035,0	-1,72	0,09
<i>Özel aracı yok</i>	52	35,50±4,52	107,13	5571,00			
<i>Ev sahibi</i>	101	34,43±4,76	92,09	9301,50	4150,5	-1,04	0,30
<i>Ev sahibi değil</i>	90	35,37±3,82	100,38	9034,50			
<i>Meslekte kendini verimli hissediyor</i>	131	34,82±4,44	95,49	12509,00	3863,0	-0,19	0,85
<i>Meslekte kendini verimli hissetmiyor</i>	60	34,98±4,19	97,12	5827,00			
<i>Üstlerinden takdir görüyor</i>	84	34,40±5,23	94,49	7937,00	4367,0	-0,34	0,74
<i>Üstlerinden takdir görmüyor</i>	107	35,23±3,50	97,19	10399,00			
<i>Çalışma ortamından memnun</i>	132	34,84±4,51	96,36	12719,00	3847,0	-0,13	0,89
<i>Çalışma ortamından memnun değil</i>	59	34,93±4,03	95,20	5617,00			
<i>Mesleğiyle ilgili bir ödül aldı</i>	79	35,19±4,41	99,78	7883,00	4125,0	-0,80	0,42
<i>Mesleğiyle ilgili bir ödül almadı</i>	112	34,64±4,32	93,33	10453,00			
<i>Mesleğim hak ettiği yeredir</i>	21	34,14±6,37	97,98	2057,50	1743,5	-0,17	0,86
<i>Mesleğim hak ettiği yerde değildir</i>	170	34,96±4,05	95,76	16278,50			
<i>Mesleği severek yapıyor</i>	171	34,85±4,46	96,31	16469,00	1657,0	-0,23	0,82
<i>Mesleği severek yapmıyor</i>	20	35,05±3,39	93,35	1867,00			
<i>Ortaokul'da çalışıyor</i>	138	34,96±3,80	94,55	13047,50	3456,5	-0,59	0,55
<i>Lise'de çalışıyor</i>	53	34,64±5,59	99,78	5288,50			

* $p<0,05$

Çizelge 4.6’da, BSÖ’nden alınan puanlar dikotom değişkenlerine göre farkları *MWU* testi ile incelenmiştir. Buna göre çalışmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin yalnızca eğitim durumları açısından BSÖ puanlarında fark olduğu ve lisansüstü eğitim mezunlarının lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farkın tespit edildiği ($Z=-2,49$; $p=0,01$) görülmüştür. Diğer kategorilerde, katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p<0,05$).

Çizelge 4.7 : Fiziksel aktivite düzeylerine göre katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanlar arasındaki farkların *KWH* testi ile incelenmesi.

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

Çizelge 4.7’de fiziksel aktivite düzeylerine göre ölçeklerden alınan puanların *KWH* testi ile incelenmesi sonucunda elde edilen değerler verilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, fiziksel aktivite düzeyinin benlik saygısı ve kendini sabotaj puanları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farka neden olmadığı görülmüştür ($p<0,05$).

Çizelge 4.8 : BKİ kategorilerine göre katılımcıların ölçeklerden elde ettikleri puanlar 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	<i>Normal</i>	117	35,56±3,78	103,93	6,980	2	0,03*
	<i>Kilolu</i>	65	33,60±5,03	81,52			
	<i>Obez</i>	9	35,00±4,56	97,44			
KSÖ	<i>Normal</i>	117	36,55±13,69	82,65	18,242	2	0,00**
	<i>Kilolu</i>	65	45,06±15,27	115,21			
	<i>Obez</i>	9	47,44±10,20	130,78			
MET	<i>Normal</i>	117	549,70±1327,75	96,65	0,451	2	0,80
	<i>Kilolu</i>	65	485,05±1104,14	96,23			
	<i>Obez</i>	9	246,00±536,87	85,89			

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

Çizelge 4.8’de BKİ kategorilerine göre katılımcıların ölçeklerden elde ettikleri puanlar arasındaki farkların *KWH* testi sonuçları verilmiştir. Buna göre benlik saygısı ($p<0,05$) ve kendini sabotaj düzeylerinde ($p<0,01$) gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu, metabolik eşdeğer (MET) düzeylerinde ise fark olmadığı ($p>0,05$) görülmüştür.

Çizelge 4.9 : BKİ kategorilerine göre katılımcıların ölçeklerden elde ettikleri puanlar arasındaki farkların *MWU* testi ile ikili karşılaştırması.

Ölçek	BKİ	<i>n</i>	Ölçek Puanı (Ort±SD)	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
BSÖ	Normal	117	35,56±3,78	99,18	11603,50	2904,5	-2,66	0,01*
	Kilolu	65	33,60±5,03	77,68	5049,50			
	Normal	117	35,56±3,78	63,76	7459,50	496,5	-0,29	0,77
	Obez	9	35,00±4,56	60,17	541,50			
	Kilolu	65	33,60±5,03	36,84	2394,50	249,5	-0,72	0,47
	Obez	9	35,00±4,56	42,28	380,50			
KSÖ	Normal	117	36,55±13,69	80,60	9430,00	2527,0	-3,75	0,00*
	Kilolu	65	45,06±15,27	111,12	7223,00			
	Normal	117	36,55±13,69	61,06	7143,50	240,5	-2,71	0,01*
	Obez	9	47,44±10,20	95,28	857,50			
	Kilolu	65	45,06±15,27	37,08	2410,50	265,5	-0,45	0,66
	Obez	9	47,44±10,20	40,50	364,50			

* $p<0,017$ (Bonferroni düzeltmesi uygulanmıştır. $0,05/3=0,017$)

KWH testi sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farkların hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi için *MWU* testi ile yapılan ikili karşılaştırmalar Çizelge 4.9’da gösterilmiştir. Buna göre benlik saygısı puanlarında yalnızca normal ve kilolu kategorisindeki deneklerin arasında fark bulunmuştur ($Z=2,66$; $p=0,01$). Normal beden kütle indeksine sahip bireylerin (35,56±3,78) benlik saygısı puanlarının, kilolu olan bireylerden (33,60±5,03) daha yüksek olduğu görülmüştür. KSÖ’nden alınan puanların ikili karşılaştırmalarına bakıldığında, normal beden kütle indeksine sahip bireylerin (36,55±13,69), kilolu bireylere (45,06±15,27) ve obez bireylere (47,44±10,20) göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde ($p<0,017$) daha düşük puana sahip oldukları görülmüştür.

Çizelge 4.10 : Yabancı dil bilgisi düzeylerine göre katılımcıların ölçeklerden elde ettikleri puanlar arasındaki farkların *KWH* testi ile incelenmesi.

Ölçek/Değer	Yabancı Dil Bilgi Düzeyi	<i>n</i>	Ölçek Puanı (Ort±SD)	Sıra Ort.	<i>H</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
BSÖ	<i>Çok iyi</i>	7	36,29±4,50	112,43	9,21	3	0,03*
	<i>İyi</i>	20	36,90±3,64	124,38			
	<i>Orta</i>	81	33,88±4,94	85,29			
	<i>Kötü</i>	83	35,23±3,65	98,23			
KSÖ	<i>Çok iyi</i>	7	38,86±13,69	91,79	10,52	3	0,02*
	<i>İyi</i>	20	40,45±14,78	101,05			
	<i>Orta</i>	81	43,23±14,05	109,59			
	<i>Kötü</i>	83	36,73±14,91	81,88			
MET	<i>Çok iyi</i>	7	1187,57±1774,77	122,21	2,79	3	0,43
	<i>İyi</i>	20	159,90±279,91	88,30			
	<i>Orta</i>	81	649,74±1556,1	95,43			
	<i>Kötü</i>	83	408,64±879,85	96,20			

* $p < 0,05$

Çizelge 4.10’da yabancı dil bilgisi düzeylerine göre katılımcıların ölçeklerden elde ettikleri puanların arasındaki farklara ilişkin *KWH* testi sonuçları gösterilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, benlik saygısı ve kendini sabotaj düzeylerinde gruplar arasında fark olduğu ($p < 0,05$), MET değerlerinde ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı ($p > 0,05$) görülmüştür.

Çizelge 4.11 : Yabancı dil bilgisi düzeylerine göre katılımcıların ölçeklerden elde ettikleri puanlar arasındaki farkların *MWU* testi ile ikili karşılaştırması.

Ölçek	YDBD	<i>n</i>	Ölçek Puanı (Ort±SD)	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
BSÖ	<i>Çok iyi</i>	7	36,29±4,50	13,00	91,0	63,0	-0,41	0,68
	<i>İyi</i>	20	36,90±3,64	14,35	287,0			
	<i>Çok iyi</i>	7	36,29±4,50	55,86	391,0	204,0	-1,23	0,22
	<i>Orta</i>	81	33,88±4,94	43,52	3525,0			
	<i>Çok iyi</i>	7	36,29±4,50	51,57	361,0	248,0	-0,65	0,52
	<i>Kötü</i>	83	35,23±3,65	44,99	3734,0			
	<i>İyi</i>	20	36,90±3,64	67,15	1343,0	487,0	-2,77	0,011
	<i>Orta</i>	81	33,88±4,94	47,01	3808,0			
	<i>İyi</i>	20	36,90±3,64	63,88	1277,5	592,5	-2,01	0,04
	<i>Kötü</i>	83	35,23±3,65	49,14	4078,5			
	<i>Orta</i>	81	33,88±4,94	76,76	6217,5	2896,5	-1,54	0,12
	<i>Kötü</i>	83	35,23±3,65	88,10	7312,5			

Çizelge 4.11 (devamı): Yabancı dil bilgisi düzeylerine göre katılımcıların ölçeklerden elde ettikleri puanlar arasındaki farkların *MWU* testi ile ikili karşılaştırması

Ölçek	YDBD	<i>n</i>	Ölçek Puanı (Ort±SD)	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
KSÖ	Çok iyi	7	38,86±13,69	13,36	93,5	65,5	-0,25	0,80
	İyi	20	40,45±14,78	14,23	284,5			
	Çok iyi	7	38,86±13,69	36,57	256,0	228,0	-0,86	0,39
	Orta	81	43,23±14,05	45,19	3660,0			
	Çok iyi	7	38,86±13,69	49,86	349,0	260,0	-0,46	0,65
	Kötü	83	36,73±14,91	45,13	3746,0			
	İyi	20	40,45±14,78	48,20	964,0	754,0	-0,48	0,63
	Orta	81	43,23±14,05	51,69	4187,0			
	İyi	20	40,45±14,78	59,63	1192,5	677,5	-1,27	0,20
	Kötü	83	36,73±14,91	50,16	4163,5			
	Orta	81	43,23±14,05	94,71	7671,5	2372,5	-3,25	0,001*
	Kötü	83	36,73±14,91	70,58	5858,5			

* $p < 0,008$ (Bonferroni düzeltmesi uygulanmıştır. $0,05/6=0,008$) YDBD: Yabancı dil bilgisi düzeyi.

KWH testi sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farkların hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi için ikili karşılaştırmalar *MWU* testi ile incelenmiş ve sonuçlar Çizelge 4.11’de verilmiştir. Buna göre Bonferroni düzeltmesi sonrasında benlik saygısı puanlarında yabancı dil düzeyleri kategorileri arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark olmadığı ($p > 0,008$) görülmüştür. Kendini sabotaj puanlarına bakıldığında ise yabancı dil bilgisi düzeylerinden orta ve kötü kategorileri arasında anlamlı fark olduğu bulunmuştur ($Z = -3,25$; $p = 0,001$).

Çizelge 4.12 : Aylık gelir düzeylerine göre katılımcıların ölçeklerden elde ettikleri puanlar arasındaki farkların *KWH* testi ile incelenmesi.

Ölçek/Değer	Aylık Gelir	<i>n</i>	Ölçek Puanı (Ort±SD)	Sıra Ort.	<i>H</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
BSÖ	<5001 TL	34	34,24±3,89	85,18	2,04	4	0,73
	5001-6500 TL	30	34,7±5,61	99,27			
	6501-8000 TL	35	34,46±4,75	93,44			
	8001-9500 TL	59	35,59±3,10	101,03			
	>9500 TL	33	34,82±5,03	97,91			
KSÖ	<5001 TL	34	37,09±14,57	81,59	15,49	4	0,00*
	5001-6500 TL	30	46,37±13,19	123,08			
	6501-8000 TL	35	39,66±13,40	94,91			
	8001-9500 TL	59	36,37±14,10	82,65			
	>9500 TL	33	43,82±16,39	111,24			
MET	<5001 TL	34	194,69±432,4	86,72	9,15	4	0,06
	5001-6500 TL	30	960,90±1531,03	118,62			
	6501-8000 TL	35	214,34±399,96	90,80			
	8001-9500 TL	59	720,29±1737,99	93,01			
	>9500 TL	33	382,17±689,49	95,86			

* $p < 0,05$

Çizelge 4.12’de aylık gelir düzeylerine göre katılımcıların ölçeklerden elde ettikleri puanların arasındaki farkların *KWH* testi ile incelenmesinden elde edilen bulgular verilmiştir. Buna göre KSÖ’nde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanırken ($p<0,05$) diğer ölçeklerde gruplar arasında anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Çizelge 4.13 : Aylık gelir düzeylerine göre katılımcıların KSÖ puanları arasındaki farkların *MWU* testi ile ikili karşılaştırması.

Ölçek	Gelir Düzeyi	n	Ölçek Puanı (Ort±SD)	Sıra	Sıra	U	Z	p
				Ortalaması	Toplamı			
KSÖ	<5000 TL	34	37,09±14,57	26,44	899,00	304,0	-2,77	0,01
	5001-6500 TL	30	46,37±13,19	39,37	1181,00			
	<5000 TL	34	37,09±14,57	32,16	1093,50	498,5	-1,16	0,25
	6501-8000 TL	35	39,66±13,40	37,76	1321,50			
	<5000 TL	34	37,09±14,57	46,68	1587,00	992,0	-0,09	0,93
	8001-9500 TL	59	36,37±14,10	47,19	2784,00			
	<5000 TL	34	37,09±14,57	28,81	979,50	384,5	-2,21	0,03
	>9501 TL	33	43,82±16,39	39,35	1298,50			
	5001-6500 TL	30	46,37±13,19	38,62	1158,50	356,5	-2,22	0,03
	6501-8000 TL	35	39,66±13,40	28,19	986,50			
	5001-6500 TL	30	46,37±13,19	57,23	1717,00	518,0	-3,19	0,00*
	8001-9500 TL	59	36,37±14,10	38,78	2288,00			
	5001-6500 TL	30	46,37±13,19	34,37	1031,00	424,0	-0,98	0,33
	>9501 TL	33	43,82±16,39	29,85	985,00			
	6501-8000 TL	35	39,66±13,40	51,67	1808,50	886,5	-1,14	0,25
	8001-9500 TL	59	36,37±14,10	45,03	2656,50			
	6501-8000 TL	35	39,66±13,40	31,30	1095,50	465,5	-1,38	0,17
	>9501 TL	33	43,82±16,39	37,89	1250,50			
	8001-9500 TL	59	36,37±14,10	41,66	2458,00	688,0	-2,33	0,02
	>9501 TL	33	43,82±16,39	55,15	1820,00			

* $p<0,001$ (Boferroni düzeltmesi uygulanmıştır. $0,05/10=0,001$)

KWH testi sonuçlarına göre aylık gelir düzeylerine göre katılımcıların ölçeklerden elde ettikleri puanlarda görülen farkların hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi için, *MWU* testi ile ikili karşılaştırmalar yapılmış ve sonuçlar Çizelge 4.13’te gösterilmiştir. Yalnızca, aylık gelir düzeyi 5001-6500 TL olan katılımcıların kendini sabotaj puanlarının, aylık geliri 8001-9500 TL olan katılımcılardan yüksek olduğu görülmüş ($Z=-3,19$; $p=0,00$) diğer gruplar arasında anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0,001$).

Çizelge 4.14 : Ölçeklerden elde edilen puanların kıdem yılı değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğinin *KWH* testi ile incelenmesi.

Ölçek/Değer	Kıdem Yılı	<i>n</i>	Ölçek Puanı (Ort±SD)	Sıra Ort.	<i>H</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
BSÖ	1-5 yıl	19	34,95±6,44	112,50	2,32	4	0,68
	6-10 yıl	51	34,57±4,54	93,22			
	11-15 yıl	60	35,07±3,77	95,60			
	16-20 yıl	24	34,75±3,07	88,44			
	20 yıl üzeri	37	35±4,59	96,92			
KSÖ	1-5 yıl	19	45,32±13,56	118,45	7,236	4	0,12
	6-10 yıl	51	40,08±11,42	99,39			
	11-15 yıl	60	37,27±14,93	85,78			
	16-20 yıl	24	37,79±15,32	84,25			
	20 yıl üzeri	37	42,81±17,7	103,99			
MET	1-5 yıl	19	599,37±1179,49	104,76	12,381	4	0,02*
	6-10 yıl	51	327±1009,78	85,55			
	11-15 yıl	60	222,93±496,12	87,69			
	16-20 yıl	24	585,25±1130,21	101,08			
	20 yıl üzeri	37	1150,54±1997,46	116,08			

* $p < 0,05$

Çizelge 4.14'te, kıdem yılına göre katılımcıların ölçeklerden elde ettikleri puanların arasındaki farklar *KWH* testi ile incelenmiştir. Buna göre MET değerlerinde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunurken ($p=0,02$) diğer ölçeklerde gruplar arasında anlamlı fark bulunmamıştır ($p > 0,05$).

Çizelge 4.15 : Kıdem yılına göre katılımcıların MET değerleri arasındaki farkların *MWU* testi ile ikili karşılaştırması.

Ölçek	Kıdem Yılı	<i>n</i>	Ölçek Puanı (Ort±SD)	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>p</i> *
	1-5 yıl	19	599,37±1179,49	40,50	769,50	389,5	-1,57	0,12
	6-10 yıl	51	327,00±1009,78	33,64	1715,50			
	1-5 yıl	19	599,37±1179,49	45,84	871,00	459,0	-1,56	0,12
	11-15 yıl	60	222,93±496,12	38,15	2289,00			
	1-5 yıl	19	599,37±1179,49	22,34	424,50	221,5	-0,18	0,86
	16-20 yıl	24	585,25±1130,21	21,73	521,50			
MET	1-5 yıl	19	599,37±1179,49	26,08	495,50	305,5	-0,89	0,39
	20 yıl üzeri	37	1150,54±1997,46	29,74	1100,50			
	6-10 yıl	51	327,00±1009,78	55,16	2813,00	1487,0	-0,33	0,74
	11-15 yıl	60	222,93±496,12	56,72	3403,00			
	6-10 yıl	51	327,00±1009,78	36,10	1841,00	515,0	-1,39	0,16
	16-20 yıl	24	585,25±1130,21	42,04	1009,00			

Çizelge 4.15 (devamı): Kıdem yılına göre katılımcıların MET değerleri arasındaki farkların *MWU* testi ile ikili karşılaştırması.

Ölçek	Kıdem Yılı	<i>n</i>	Ölçek Puanı (Ort±SD)	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>p</i> *
MET	6-10 yıl	51	327,00±1009,78	38,66	1971,50	645,5	-2,95	0,003*
	20 yıl üzeri	37	1150,54±1997,46	52,55	1944,50			
	11-15 yıl	60	222,93±496,12	40,82	2449,00	619,0	-1,24	0,22
	16-20 yıl	24	585,25±1130,21	46,71	1121,00			
	11-15 yıl	60	222,93±496,12	43,51	2610,50	780,5	-2,85	0,004*
	20 yıl üzeri	37	1150,54±1997,46	57,91	2142,50			
	16-20 yıl	24	585,25±1130,21	28,10	674,50	374,5	-1,12	0,26
	20 yıl üzeri	37	1150,54±1997,46	32,88	1216,50			

* *p* değerine Bonferroni düzeltmesi uygulanmıştır. (0,05/10=0,005)

KWH testi sonuçlarına göre, MET değerleri arasındaki farkların hangi gruplar arasında olduğunun incelenmesi için *MWU* testi ile ikili karşılaştırmalar yapılmış ve bulgular Çizelge 4.15'te gösterilmiştir. MET değerlerinde gruplar arasındaki farkların incelenmesi sonucunda, 6-10 yıl ve 20 yıl üzeri ($Z=-2,95$; $p=0,003$), 11-15 yıl ve 20 yıl üzeri ($Z=-2,85$; $p=0,004$) olan kıdem durumlarında istatistiksel olarak anlamlı farklar olduğu görülmüştür. Diğer gruplar arasında anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0,005$).

Çizelge 4.16 : MET değeri, BSÖ ve KSÖ puanları korelasyonunun Spearman *rho* testi ile incelenmesi.

Ölçek Puanları		BSÖ Puanı	KSÖ Puanı
MET	<i>rho</i>	0,047	-0,042
	<i>p</i>	0,51	0,56
BSÖ Puanı	<i>rho</i>		-0,292*
	<i>p</i>		0,00

* $p<0,01$

Katılımcıların fiziksel aktivite, benlik saygısı ve kendini sabotaj düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan Spearman *rho* testi sonuçlarına göre, katılımcıların benlik saygısı ile kendini sabotaj puanları arasında negatif yönlü ve düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunduğu ($rho=-0,292$; $p<0,01$), diğer eşleşmeler arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı ($p>0,05$) görülmüştür.

5. TARTIŞMA

Bu çalışma, Çorum ilinde görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite, kendini sabotaj ve benlik saygısı düzeylerini belirlemek amacıyla yapılmıştır. Çalışmaya 104'ü erkek ve 87'si kadın olmak üzere toplamda 191 beden eğitimi öğretmeni katılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeyinin genel olarak düşük olduğu görülmüştür. Yapılan literatür incelemesinde, bu çalışmadan elde edilen bulgular ile paralellik gösteren çalışmalara rastlanılmıştır. Arabacı ve Çankaya (2007) 250 katılımcıya UAFA uygulayarak yapmış oldukları araştırmada, beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olduğunu tespit etmişlerdir. Kara'nın (2018) 361 öğretmen adayının katılımı ile yaptığı araştırmada, sağlıklı yaşam biçimleri ve fiziksel aktivite düzeylerinin akademik başarılarına olan etkisini incelemiş ve öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır. Sağlıklı yaşam biçimleri ve fiziksel aktivite düzeylerini ölçmek için 200 öğrencinin katılımı ile yapılan başka bir araştırmada da öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olduğu bulunmuştur (Güldür, Göktepe ve Özkan, 2020). Toplumda “aktif bireyler” olarak algılanan beden eğitimi öğretmenlerinin, fiziksel aktivite düzeylerinin bu çalışmada düşük olarak tespit edilmiş olmasının, içerisinde bulunulan ve küresel etki yaratan Covid-19 pandemisi nedeniyle kaynaklanmış olabileceği değerlendirilmektedir. Pandemi süresince sokağa çıkma kısıtlamaları, egzersize katılım sağlanacak tesis ve mekanların kapalı olması, formal eğitimin online olarak gerçekleştirilmesi ve pandemi nedeniyle sosyalleşme imkanlarının azalması nedeniyle beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktiviteye katılımlarının olumsuz şekilde etkilenmiş olabileceği ve bundan dolayı elde edilen sonuçların kronik değil akut durum hakkında bilgi verdiği değerlendirilmektedir.

Çalışmada kendini sabotaj ve benlik saygısı düzeylerinde negatif yönde ve düşük düzeyde bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Literatür incelendiğinde, benlik saygısı ve kendini sabotaj arasındaki ilişkinin negatif yönde olduğunun bildirildiği görülmektedirler. Elmas ve Aşçı (2017) üniversite öğrencisi sporcular üzerinde yapmış oldukları çalışmada, kendini sabotaj ile benlik saygısı arasında negatif yönde ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Benzer şekilde Kim, Lee ve Hong (2012) ve Warner ve

Moore (2004) da yaptıkları çalışmalarda, kendini sabotaj ile benlik saygısı arasında negatif yönlü ilişki olduğunu göstermişlerdir. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kendini sabotaj ve benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapılan başka bir çalışmada, deneklerin kendini sabotaj ve benlik saygısı düzeylerinde negatif yönde orta düzeyde bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir (Ünvanlı, 2021). Çalışmada elde edilen bulgular literatürdeki bulgular ile uyum göstermektedir. Düşük benlik saygısına sahip olan beden eğitimi öğretmenlerinin kendini sabotaj puanlarının yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmada sonucunda KSÖ'nden elde edilen puanlara bakıldığında, erkek katılımcıların kendini sabotaj puanlarının ortalamalarının, kadınların ortalama puanlarından yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, literatürde yer alan bilgilerle uyum göstermektedir. Anlı'nın (2011) Sakarya Üniversitesi'nin çeşitli bölümlerinde okuyan 607 üniversite öğrencisi ile kendini sabotaj ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapmış olduğu bir araştırmada, erkek üniversite öğrencilerinin kendini sabotaj puan ortalamalarının kadın üniversite öğrencilerinin kendini sabotaj puan ortalamalarına göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Benzer bir araştırma 2015 yılında 316 üniversite öğrencisinin katılımıyla yapılmış ve bu çalışmada da erkek üniversite öğrencilerinin kendini sabotaj düzeylerinin kadın üniversite öğrencilerinin kendini sabotaj düzeylerinden yüksek olduğu görülmüştür (Anlı, Akın, Şar ve Eker, 2015). Sertel (2019) tarafından gerçekleştirilen, idareci ve öğretmenlerin kendini sabotaj davranışları ile görev yaptıkları okulda örgüt iklimini nasıl algıladıkları arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada 1370 öğretmen ve idareci yer almış ve elde edilen bulgulara göre, erkek öğretmenlerin kendini sabotaj düzeylerinin kadın öğretmenlere göre yüksek olduğu, kadın yöneticilerin ise kendini sabotaj puanlarının erkek yöneticilere kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Mevcut araştırmadan elde edilmiş olan bulguların aksine, cinsiyet değişkeninin kendini sabotaj düzeylerinde farka neden olmadığını bildiren çalışmalar da mevcuttur. Büyükgöze ve Gün (2015), araştırma görevlilerinin kendini sabotaj eğilimlerini incelemek amacıyla 408 katılımcı ile yapmış oldukları çalışmada, cinsiyet değişkeninin kendini sabotaj düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark yaratmadığını göstermişlerdir. Literatür incelendiğinde, cinsiyetin kendini sabotaj üzerinde, uzlaşmış bir etkiye sahip olmadığı görülmektedir. Mevcut çalışmadan elde edilmiş olan bulgulara göre, erkek beden eğitimi öğretmenlerinin kendini sabotaj düzeylerinin kadın beden eğitimi öğretmenlerine göre yüksek olmasının nedeninin,

erkek beden eğitimi öğretmenlerinin toplum içindeki cinsiyet rollerinin kendilerine yüklediği sorumluluğa bağlı olarak kendini sabotaj stratejilerine başvurma eğiliminin fazla kullanması olabileceği düşünülmektedir.

Mevcut araştırma sonucunda BSÖ'nden elde edilen puanlara bakıldığında, kadın katılımcıların benlik saygısı puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Literatürde cinsiyet değişkeninin benlik saygısı üzerindeki etkisinin incelendiği çalışmalar yer almakta ancak elde edilen bulgular birbirinden farklılık göstermektedir. Civan (2016) tarafından yapılan çalışmada, kadınların benlik saygısı düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Diğer taraftan, kız yüzücülerin, benlik saygısı puanlarının erkeklere göre daha düşük olduğu tespit edildiğini bildiren çalışma (Karakaya, Coşkun ve Ağaoğlu, 2006) mevcutken, cinsiyet değişkeninin benlik saygısı puanları üzerinde etkili olmadığını gösteren (Otacıoğlu, 2009; Açak ve Karademir, 2011) çalışmalar da mevcuttur. Otacıoğlu (2009) müzik öğretmeni adaylarının benlik saygısı düzeylerini incelediği araştırmasında, kadın ve erkek katılımcılar arasında benlik saygısı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Benzer şekilde, 1274 işitme engelli öğrencinin benlik saygılarının bazı değişkenlere göre incelenmesi amacıyla yapılan bir çalışmada kız ve erkek öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri arasında bir fark bulunamamıştır (Açak ve Karademir, 2011). Literatürde cinsiyet ve benlik saygısı arasındaki ilişki kesin bir şekilde ortaya konulmuş değildir. Benlik saygısı bireylerin öznel değerlendirmelerini içerdiğinden, benlik saygısı düzeyinin, bireylere toplum tarafından biçilen rollerin, sosyal statünün ve bireyin diğer sorumlulukları nedeniyle farklılık gösterebileceği düşünülmektedir.

Araştırma sonucunda erkek beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin kadın beden eğitimi öğretmenlerine göre daha düşük seviyede olduğu tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde, cinsiyete göre fiziksel aktivite düzeylerinde farklılıklar olduğunu gösteren araştırmalara rastlanılmıştır. Şanlı ve Güzel'in (2009) 286 öğretmenin katılımı ile yaptığı bir çalışmada, erkeklerin %16,4'ünün, kadınların ise %17,6'sının fiziksel olarak aktif olmadıkları tespit edilmiştir. Sağlık bilimleri öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyini belirlemek için 239 öğrencinin katılımı ile yapılan başka bir çalışmada ise, erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre orta ve şiddetli fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Demirtürk, Günal ve Alparslan, 2017). Özel yetenek sınavı ile öğrenci kabul eden Selçuk Üniversitesi'ne

ait bölümlerde öğrenim gören 523 öğrencinin fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi amacıyla yapılan bir araştırmada ise, cinsiyet ile fiziksel aktivite düzeyi arasında erkekler lehine ve istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmuştur (Erdoğan ve Revan, 2019). Bu çalışmadan elde edilmiş olan bulguların, dünyayı etkisi altına almış olan Covid-19 salgını nedeniyle ortaya çıkmış olabileceği, genel olarak hem erkek hem de kadın beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin yüksek olması beklendiğinden, benzer çalışmanın pandemi sonrası dönemde tekrarlanmasının, bulguların sağlıklı olması açısından olumlu etki sağlayacağı değerlendirilmektedir.

Sigara kullanma durumlarına göre, katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinde fark olduğu görülmüştür. Sigara kullanan beden eğitimi öğretmenleri, sigara kullanmayan beden eğitimi öğretmenlerine göre daha düşük fiziksel aktivite puanına sahiptirler. Literatür incelendiğinde, bu bulguyla paralellik gösteren araştırmalara rastlanılmış olmakla birlikte, farklı sonuçların bildirildiği çalışmalar da mevcuttur. Korkmaz ve Deniz'in (2013) yetişkinlerin fiziksel aktivite düzeyleri ile sosyo-ekonomik durumları arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmak için yaşları 28-55 arasında değişen 501 kişinin katılımı ile yaptıkları bir araştırmada, sigara kullanan bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri sigara kullanmayan bireylere göre düşük olduğu tespit edilmiştir. Ancak, Öztürk (2005) tarafından yapılan ve 18-32 yaşları arasındaki 1097 gönüllü üniversite öğrencisinin katılım sağladığı çalışmada, sigara kullanan katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin sigara kullanmayan katılımcılara göre daha yüksek bulunduğu bildirilmiştir. Öğretmenlik bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi amacıyla Akdeniz Üniversitesi'nde öğrenim gören 260 öğretmen adayı ile yapılan bir çalışmada ise, sigara kullanımına bağlı olarak fiziksel aktivite düzeylerinde bir farklılık olmadığı bildirilmiştir (Kılıç, Uğurlu ve Doğan, 2017). Mevcut çalışmadan elde edilen bulgular, sigara kullanımının fiziksel aktivite düzeyini olumsuz şekilde etkileyeceği yönündeki literatür bilgilerini doğrular niteliktedir.

Medeni hal değişkenine göre incelendiğinde, medeni hal değişkeninin fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı bir farka neden olduğu bulunmuştur. Evli olan katılımcıların bekar olan katılımcılara göre fiziksel aktivite düzeyleri daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde, mevcut çalışmadan elde edilen bulgulara benzer sonuçları rapor eden çalışmalara rastlanılmıştır. Deniz (2011) 501

katılımcı ile yetişkinlerdeki fiziksel aktivite düzeyleri ve sosyo-ekonomik durumları arasındaki ilişkiyi değerlendirmek için yaptığı çalışmada, evli olan katılımcıların bekar olan katılımcılara göre daha düşük fiziksel aktivite düzeyine sahip olduklarını bulmuştur. Özüdoğru (2013), üniversite personelinin fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi'nde çalışan 278 katılımcı ile yaptığı bir araştırmada, bekar olan katılımcıların evli olan katılımcılara göre, daha yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip olduklarını bildirmiştir. Bununla birlikte, aksi yönde bulgulara ulaşmış olan çalışmalar da mevcuttur. Fiziksel aktivite ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi için 250 beden eğitimi ve spor öğretmeninin katılımı ile yapılan araştırmada medeni durumun fiziksel aktivite düzeylerinde istatistiksel açıdan bir farka neden olmadığı bildirilmiştir (Demir, 2019). Yapılan çalışmadan elde edilen bulgulara göre, evli olan katılımcıların bekar olan katılımcılara göre fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olmasının, evli bireylerin sosyal sorumluluklarının artmış olması nedeniyle fiziksel aktiviteye ayıracakları zamanın kısıtlı olmasından kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir.

Mevcut çalışmada, üstlerinden takdir görme, mesai ortamından memnuniyet, mesleğiyle ilgili ödül alma durumunda fiziksel aktivite düzeylerinin olumlu etkilendiği ve bunun istatistiksel olarak anlamlı düzeylerde bulunduğu görülmüştür. Ancak, literatürün incelemesi sonucunda, bu değişkenlerin fiziksel aktivite düzeyine etkisi ile ilgili bir araştırmaya rastlanılamamış olması, bu bulguların karşılaştırılmasını olanaksız kılmaktadır. Üstlerinden takdir gören, mesai ortamından memnun olan ve mesleğiyle ilgili olarak ödüllendirilen katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin yüksek olmasının nedeninin, içsel ve/veya dışsal motivasyonlarının yüksek olması nedeniyle, kendilerini görev esnasında daha aktif olmak zorunda hissetmeleri nedeniyle gerçekleşmiş olabileceği düşünülmektedir. Ancak bu konuda daha fazla araştırma yapılarak, konu ile ilgili olarak daha objektif bulguların ortaya konulması gerektiği değerlendirilmektedir.

Görev yapılan okul düzeyine göre, beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark olduğu ve lisede görev yapan öğretmenlerin fiziksel aktivite düzeylerinin ortaokulda çalışanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ancak, görev yapılan okul kademesi değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki farkları incelemiş olan çalışma sayısı oldukça

kısıtlıdır. Yapılan bir çalışmada, Canbolat (2018) öğretmenlerin fiziksel aktivite düzeylerini incelemek için 364 katılımcı ile yaptığı çalışmada, ilköğretim öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin, lise ve ortaokul öğretmenlerine göre düşük olduğunu bulmuştur. Okul düzeyi yükseldikçe beden eğitimi öğretmenlerinin, yaş olarak daha yüksek ve daha gelişmiş fiziksel yapıya sahip olan öğrencilerle çalışmasının, göstermek zorunda kaldıkları fiziksel performans düzeyini de etkilemiş olabileceği ve bu nedenle lisede görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin yüksek olmasına neden olmuş olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada KSÖ'nden alınan puanlara bakıldığında, sigara kullanmayan beden eğitimi öğretmenlerinin sigara kullanan beden eğitimi öğretmenlerine göre kendini sabotaj düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Alanyazın incelemesinde mevcut çalışmadan elde edilen bulguları desteklemeyen araştırmaların var olduğu görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin kendini sabotaj düzeylerini çeşitli değişkenler açısından incelemek amacıyla 850 öğrencinin katılımıyla yapılmış olan bir çalışmada, sigara kullanan katılımcıların kendini sabotaj düzeylerinin, sigara kullanmayan katılımcılara göre yüksek olduğu görülmüştür (Çingöz, 2015). Bir başka çalışmada ise, bireysel ve takım sporu yapan bireylerin kendini sabotaj düzeylerinin incelenmesi amacıyla 604 sporcunun katılımı ile yapılan çalışmada, sigara kullanımının kendini sabotaj düzeylerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir fark yaratmadığı bildirilmiştir (Yıldırım, 2020).

Beden eğitimi öğretmenlerinin ikamet ettikleri yer değişkenine göre kendini sabotaj düzeylerinde istatistiksel açıdan anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. İlde yaşayan katılımcıların ilçede yaşayan katılımcılara göre kendini sabotaj puanları istatistiksel olarak anlamlı şekilde, daha yüksektir. Ancak literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde, mevcut çalışmanın aksine ikamet yerinin kendini sabotaj puanlarında fark yaratmadığı çalışmaların olduğu tespit edilmiştir. Kayseri ilinde 2016-2017 eğitim-öğretim yılında 384 öğrencinin katılımıyla üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde kişilerarası yeterlik düzeylerinin kendini sabote etme eğilimlerine olan etkisi incelenmiştir. Araştırmaya göre katılımcıların ikamet yerlerinin kendini sabotaj düzeylerinde herhangi bir farklılık yaratmadığı bulunmuştur (Taş, 2017). Başka bir çalışmada ise, Yalnız (2014), anne baba tutumları ile kendini sabotaj ve özyeterlik arasındaki ilişkileri inceleme amacıyla Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesinde 2013-2014 eğitim-öğretim yılında öğrenim gören 438 öğrencinin

ikamet yerlerinin kendini sabotaj düzeyini etkilemediği bildirilmiştir. Mevcut çalışmadan elde edilen bulguların, ilde yaşayan beden eğitimi öğretmenlerinin kişisel gelişim açısından ilçede yaşayan öğretmenlere kıyasla, çevresel imkanlarının daha yüksek olmasına rağmen, üzerlerinde hissettikleri şehir yaşamı içerisindeki stresin, ilçede yaşayan öğretmenlere kıyasla daha fazla olmasından kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, beden eğitimi öğretmenlerinin kendini sabotaj puanlarının gelir düzeyi, ev ve araç sahibi olma durumlarından etkilendiği bulunmuştur. Kendini sabotaj puan ortalamalarına bakıldığında, aylık geliri 5001-6500 TL olan beden eğitimi öğretmenlerinin, aylık geliri 8001-9500 TL olan beden eğitimi öğretmenlerinden daha yüksek kendini sabotaj puanlarına sahip oldukları görülmüştür. Bununla birlikte, ev ve araba sahibi olan katılımcıların kendini sabotaj puanlarının, ev ve araba sahibi olmayanlara kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde, gelir düzeyinin kendini sabotaj puanları üzerindeki etkisinin farklı şekillerde olduğu görülmüştür. Yıldırım (2020) sporcuların kendini sabotaj düzeylerini inceleme amacıyla 604 üniversiteli katılımcı yaptığı çalışmada, gelir düzeyi düşük olan bireylerin, yüksek gelir düzeyine sahip bireylere kıyasla kendini sabotaj eğilimlerinin daha fazla olduğunu bildirmiştir. Üniversite öğrencilerinin kendini sabotaj düzeylerinin insan ilişkilerine olan etkisini araştırmak amacıyla, Samsun Ondokuz Mayıs Üniversitesi'nde 577 öğrencinin katılımı ile yapılan bir araştırmada, aile gelir düzeyi düşük olan öğrencilerin kendini sabotaj eğilimlerinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Köse, 2019). Literatürde gelir düzeyinin kendini sabotaj puanlarında farklılık yaratmadığının bildirildiği araştırmalar da mevcuttur. Sakarya Üniversitesi'nde öğrenim gören 316 öğrencinin katılımıyla kendini sabotaj ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin incelenmesi için gerçekleştirilen bir araştırmada, aylık gelirleri farklı olan öğrencilerin kendini sabotaj düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı görülmüştür (Anlı, Akın, Şar ve Eker, 2015). Altıntaş (2016), üniversite öğrencilerinin kendini sabotaj ve cep telefonu kullanma düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Samsun ilinde 484 üniversite öğrencisinin katılımı ile yaptığı bir araştırmada, algılanan gelir düzeyinin kendini sabotaj puan ortalamalarında herhangi bir farka neden olmadığını tespit etmiştir.

Mevcut çalışmadan elde edilen bulgulara göre, üstlerinden takdir gören katılımcıların takdir görmeyenlere kıyasla kendini sabotaj puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Literatür incelemesi sonucunda, bu konuyla ilgili çalışmaların oldukça kısıtlı olduğu görülmüştür. Ancak, ödül alma durumuna göre öğretmenlerin kendini sabotaj düzeylerinin incelendiği bir çalışmaya ulaşılmıştır. Buna göre, az ödül alan öğretmenlerin, çok ödül alan öğretmenlerle karşılaştırıldığında, kendini sabotaj düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Sertel, 2019).

Mevcut çalışma bulguları, ortaokul ve lisede çalışan beden eğitimi öğretmenlerinin kendini sabotaj puanları karşılaştırıldığında, ortaokulda çalışan beden eğitimi öğretmenlerinin puanlarının daha düşük olduğu sonucunu ortaya koymuştur. Literatürde benzer durumun incelendiği bir çalışmada, ortaokul ve lise öğretmenlerinin kendini sabotaj düzeylerinin ilkökul öğretmenlerinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Sertel, 2019). Literatürde bu konuyla ilgili olarak yapılmış olan çalışma sayısı oldukça sınırlıdır. Mevcut çalışmadan elde edilen bulgulara göre, ortaokulda çalışan beden eğitimi öğretmenlerinin kendini sabote etme eğilimlerinin düşük olmasının, küçük yaş grubu öğrencilerle çalışıyor olmalarından kaynaklanmış olabileceği değerlendirilmektedir.

Katılımcıların BSÖ'nden aldığı puanlara bakıldığında, mezuniyet durumlarına göre lisansüstü eğitim mezunlarının lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu ortaya çıkmıştır. Lisansüstü eğitimi mezunu olan katılımcıların benlik saygısı düzeyleri, lisans mezunu olan katılımcılardan daha yüksektir. Literatürde, eğitim görülen bölümün benlik saygısı puanlarına etkisinin ele alındığı bir çalışmada, beden eğitimi ve spor bölümü özel yetenek sınavına katılan öğrencilerin benlik saygısı puanlarında, mezun olunan okul türüne göre istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmadığı gösterilmiştir (Karademir ve diğ., 2010). Eğitim düzeyi yüksek olanların benlik saygısı düzeylerinin yüksek olmasının, bireylerin kendini gerçekleştirmelerine olanak sağlaması ve akademik alanda daha yüksek seviyede olmanın neden olduğu özgüven artışı nedeniyle ortaya çıkmış olabileceği düşünülmektedir.

Katılımcıların beden kütle indekslerine göre BSÖ ve KSÖ puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farkların olduğu tespit edilmiştir. Benlik saygısı puanlarında normal ve kilolu kategorisindeki katılımcılar arasında istatistiksel açıdan fark olduğu ve bu farkın normal kategoride yer alan katılımcılar lehine bulunduğu görülmüştür. KSÖ'nden alınan puanlarda ise, obez olanların KSÖ puanlarının normal

kategorideki meslektaşlarından istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür. Literatür tarandığında, beden kütle indeksinin kendini sabotaj ve benlik saygısı düzeylerine etkisini inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır.

Araştırmada, KSÖ puanlarının yabancı dil bilgisi düzeyinden etkilendiği ve orta seviyede yabancı dil bilgisine sahip olan beden eğitimi öğretmenlerinin kendini sabotaj düzeylerinin, yabancı dil bilgisi kötü seviyede olan beden eğitimi öğretmenlerinin kendini sabotaj düzeylerinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatürde, kendini sabotaj düzeyinin yabancı dil bilgisi düzeyinden etkilenip etkilenmediğini araştırmış olan çalışmalar kısıtlıdır. Kamuk ve Şensoy (2019) dalga sörfü hakemlerinin kendini sabotaj düzeylerinin incelenmesi amacıyla 25 dalga sörfü hakeminin katılımı ile yaptığı çalışmada, yabancı dil bilgisinin kendini sabotaj düzeylerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir farka neden olmadığını göstermişlerdir.

Katılımcıların MET değerlerinde, kıdem yılı kategorilerine göre anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Buna göre, mesleki kıdem yılı 20 yıl üzeri olan katılımcıların MET değerlerinin 6-10 yıl ve 11-15 yıl kıdem süresine sahip olan katılımcılardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Literatür incelendiğinde, kıdem durumunun fiziksel aktivite düzeylerinde istatistiksel olarak fark yaratmadığının bildirildiği çalışmalarla karşılaşılmıştır. Fiziksel aktivite ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi amacıyla 250 beden eğitimi öğretmenin katılımıyla yapılan bir araştırmada, çalışma yılının fiziksel aktivite düzeyi üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı bildirilmiştir (Demir, 2019). Benzer şekilde, Durukan ve diğerleri (2016) tarafından yapılan başka bir çalışmada, beden eğitimi öğretmenlerinin kıdem düzeylerinin katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir farka neden olmadığı belirtilmiştir. Kıdem yılına bağlı olarak, kıdem yılı yüksek olan katılımcıların sosyokültürel yapı nedeniyle daha yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip olmalarından kaynaklanmış olabileceği değerlendirilmektedir. Kıdem yılı yükseldikçe, öğretmenlerin emekliliklerinde yaşayacakları coğrafi bölgeleri seçme ve bu bölgede tarım, arazi işleri, konut bahçesi/çevresi düzenleme gibi fiziksel aktivitelere daha fazla eğilim göstermiş olabilecekleri ve bu nedenle fiziksel aktivite düzeylerinin yüksek olarak bulunmuş olabileceği değerlendirilmektedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite, kendini sabotaj ve benlik saygısı düzeylerinin incelendiği bu çalışmada, beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin genel olarak düşük olduğu, kendini sabotaj ve benlik saygısı düzeylerinde ise, negatif yönde ve düşük düzeyde bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Fiziksel aktivite, benlik saygısı ve kendini sabotaj düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre incelenmesi sonucunda, erkek katılımcıların fiziksel aktivite ve benlik saygısı düzeylerinin kadın katılımcılardan düşük olduğu, kendini sabotaj düzeylerinin ise daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Eğitim düzeylerine göre incelendiğinde, lisansüstü eğitim mezunu olan katılımcıların benlik saygısı puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Bununla birlikte, normal beden kütle indeksine sahip olan beden eğitimi öğretmenlerinin benlik saygılarının daha yüksek ve kendini sabotaj eğilimlerinin ise daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Eğitim düzeyi, benlik saygısını etkileyen önemli bir unsur olduğundan dolayı, beden eğitimi öğretmenlerin benlik saygısı düzeylerinin artırılması açısından, Milli Eğitim Bakanlığı bünyesinde hizmet içi eğitimlerin verilmesi ve lisansüstü çalışma yapmaya teşvik edilmesi önerilebilir.

Beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin artırılması ve bunun sürekli olmasının sağlanması amacıyla, Milli Eğitim Bakanlığı tarafından bu öğretmenlere periyodik olarak fiziksel uygunluk testleri yapılabilir. Beden kütle indeksi yüksek olan beden eğitimi öğretmenlerine, belirli bir süre içerisinde gerekli tedbirleri alarak uygun vücut kompozisyonu düzeyine gelmeleri zorunlu tutulabilir ve bunun için idari yaptırımlar uygulanabilir.

Mevcut çalışmayı tekrarlamak isteyebilecek araştırmacılara, araştırma evrenini daha geniş tutmaları ve katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerini daha objektif ölçüm yöntemlerini kullanarak gerçekleştirmeleri ve bu sayede elde edilecek olan bulgular ile literatürde yer alan bulguları karşılaştırmaları önerilmektedir. Ayrıca, incelenen değişkenler arasına aktif sporculuk durumu, geçmişte lisanslı olarak spor yapıp

yapılmadığı ve antrenörlük belgelerine sahip olup olmadıkları gibi soruların da eklenerek, inceleme kapsamı genişletilmesi önerilmektedir.



KAYNAKLAR

- Abacı, R., Akın, A.** (2011). Kendini sabotaj: İnsanoğlunun 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.
- Açak, M., Karademir, T.** (2011). İşitme engelli öğrencilerin benlik saygılarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(2), 165-179.
- Açak, M.** (2005). Beden Eğitimi Öğretmeninin El Kitabı. Morpa Kültür Yayınları.
- Akar, H., Çelik, O. T. Karataş, A.** (2019). Akademik kontrol odağı ve başarı amaç yöneliminin kendini sabotajı yordama düzeyinin incelenmesi. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*, 8(3), 1840-1859.
- Akça, N. T., Taşçı, S.** (2011) Kronik Hastalıklarda Fiziksel Aktivite. *Nefroloji Hemşireliği Dergisi*, 8(1), 24-29.
- Akın, A.** (2012). Kendini sabotaj ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 37(164).
- Akın, A., Abacı, R., Akın, Ü.** (2011). Kendini Sabotaj: Kavramsal Bir Analiz. *International Online Journal of Educational Sciences*, 3(3), 1155-1168.
- Alpözgen, A. Z., Özdinçler, 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.
- Anderssen, N., Jacobs Jr, D. R., Aas, H., Jakobsen, R.** (1995). Do adolescents and parents report each other's physical activity accurately?. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 5(5), 302-307.
- 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.
- Arıcak, T.** (1999). Öğretmen adaylarının benlik saygısı ve mesleki benlik saygılarının geliştirilmesine yönelik bir grupla psikolojik danışma uygulaması. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 11(11), 11-22.

- Armstrong, N.** (1998). Young people's physical activity patterns as assessed by heart rate monitoring. *Journal of Sports Sciences*, 16(sup1), 9-16.
- Avşaroğlu, S., Ömer, Ü.** (2007). Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (18), 85-100.
- Aydın, E.** (2019) Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Mesleki Yeterlik Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 411-425.
- 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.
- Bolat, Y.** (2014). Öğrenci gözüyle sınıfın örtük programı. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18, 510-536.
- Bouchard, C., Tremblay, A., Leblanc, C., Lortie, G., Savard, R. Theriault, G.** (1983). Çocuklarda ve yetişkinlerde enerji tüketimini değerlendirmek için bir yöntem. *Amerikan klinik beslenme dergisi*, 37(3), 461-467.
- Bulut, S.** (2013). Sağlıkta sosyal bir belirleyici; fiziksel aktivite. *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi*,70(4).
- Büyükgöze, H., Gün F.,** (2015). Araştırma görevlilerinin kendini sabotaj eğilimlerinin incelenmesi. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(2).
- Calabro, M. A., Kim, Y., Franke, W. D., Stewart, J. M., Welk, G. J.** (2015). Objective and subjective measurement of energy expenditure in older adults: a doubly labeled water study. *European journal of clinical nutrition*, 69(7), 850-855.
- Can, S., Koçak, E.** (2003) Erzurum ilinde görev yapmakta olan beden eğitimi öğretmenlerinin iş doyum düzeylerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2).
- Canbolat, D.** (2018). *Öğretmenlerde fiziksel aktivite düzeyi ve benlik saygısının incelenmesi* (Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Konya.
- Certel, Z., Çatıkkaş, F., Yalçınkaya, M.** (2011). Beden eğitimi öğretmen adaylarının duygusal zekâ ile eleştirel düşünme eğilimlerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilim Dergisi*, 13(1), 74-81.
- Civan, S.** (2016). *Eylemlilik ve kendini sabotaj arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Sakarya.
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjörström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., ... Oja, P.** (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine & science in sports & exercise*, 35(8), 1381-1395.
- Çelen, A., Bulut, D.** (2019). Beden eğitimi öğretmeni adaylarının “İdeal Beden Eğitimi Öğretmeni Nitelikleri” ile ilgili görüşleri. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(3), 73-78.
- Çelik, Y., Atilla, G.** (2019). Üniversite öğrencilerinde kendini sabotaj, olumsuz değerlendirilme korkusu ve benlik saygısı. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 9(2), 177-198.
- Çelik, Z., Pulur, A.** (2011). Ortaöğretim öğrencilerinin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumları. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(Özel).

- Çingöz, B.** (2015). *Üniversite öğrencilerinin kendini sabotaj düzeyleri ile spor ve farklı değişkenler arasındaki ilişkinin araştırılması* (Yüksek lisans tezi). Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ağrı.
- Dalkıran, O., Tuncel, F.** (2007). Ortaöğretim kurumlarında beden eğitimi dersinin seçmeli ders olarak işlenmesinin öğrenciler gözüyle değerlendirilmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 37-42.
- Delshad, M., Ghanbarian, A., Ghaleh, N. R., Amirshakari, G., Askari, S., Azizi, F.** (2015). Reliability and validity of the modifiable activity questionnaire for an Iranian urban adolescent population. *Uluslararası Koruyucu Hekimlik Dergisi*, 6(3), 1-5.
- 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.
- Demirhan, G.** (1997). Beden eğitimi ve sporda öğretme-öğrenme etkinlikleri ve felsefe. *Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 4-16.
- Demirtaş, H., Cömert, M., Özer, N.** (2011). Öğretmen adaylarının özyeterlik inançları ve öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumları. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 36(159).
- Demirtürk, F., Günal, A., Alparlan, 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.
- Devlet Planlama Teşkilatı.** (1983). Spor (V. Beş Yıllık Kalkınma Planı Özel İhtisas Komisyonu Raporu). Ankara:DPT Yayınları.
- Devlet Planlama Teşkilatı.** (2000). Beden Eğitimi, Spor Ve İstanbul Olimpiyatları Özel İhtisas Komisyonu Raporu. Ankara:DPT Yayınları.
- Dervent, F.** (2014). *Beden Eğitimi ve Sporda Yansıtıcı Düşünme*. Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.
- Dilek, H., Aksoy, A.** (2013). Ergenlerin benlik saygısı ile anne-babalarının benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(3), 95-109.
- Durukan, O., Şahin, G., Durukan, H.** (2016). Physical education teachers; physical activity level and affecting factors (the example of Çanakkale). *Türk Spor ve Egzersiz Dergisi*, 18(1), 103-109.
- Elmas, A. G., Aşçı, F. H.** (2017). Sporcularda kendini sabotaj: Benlik saygısı, başarı hedefleri ve başarısızlık korkusunun rolü. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 9(3), 108-117.
- 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.
- Ergün, M.** (1994). *Eğitim Sosyolojisi*. Ankara: Ocak Yayınları.
- Erşan, E. E., Doğan, O., Doğan, S.** (2009). Beden eğitimi ve antrenörlük bölümü öğrencilerinde benlik saygısı düzeyi ve bazı sosyodemografik özelliklerle ilişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 12(1).
- Freedson, P. S., Evenson, S.** (1991). Familial aggregation in physical activity. *Research quarterly for exercise and sport*, 62(4), 384-389.

- Gabriel, K. P., McClain, J. J., Schmid, K. K., Storti, K. L., Ainsworth, B. E.** (2010). Reliability and convergent validity of the past-week modifiable activity questionnaire. *Public health nutrition*, 4(3), 435-442.
- Golubic, R., May, A. M., Borch, K. B., Overvad, K., Charles, M. A., Diaz, M. J. T., ... Brage, S.** (2014). Validity of electronically administered recent physical activity questionnaire (RPAQ) in ten European countries. *PloS one*, 9(3), e92829.
- 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. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(2), 57-64.
- Günaydın, E. İ., Tunalı, A. N., Saka, S.** (2019). Fizyoterapi ve rehabilitasyon öğrencilerinde ev egzersiz programı önerilen ve önerilmeyen grupların fiziksel aktivite ile depresyon düzeylerinin karşılaştırılması. *Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(2), 25-35.
- Güven, İ.** (2014). Türk Eğitim Tarihi. Ankara: Pegem Akademi.
- Hamarta, E., Arslan, C., Saygın, Y., Özyeşil, Z.** (2009). Benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar bakımından üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yaklaşımlarının analizi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18), 25-42.
- Hardman, A. E., Stensel, D. J.** (2009). Physical Activity And Health: The Evidence Explained. New York: Routledge.
- Hekim, M., Aydemir, D. H.** (2015). Beden eğitimi ve spor etkinlikleri ile fiziksel aktivitenin bazı metabolik hastalıkların önlenmesindeki rolü. M. Y. Eryaman ve diğerleri (Yay. Haz.). VI. Uluslararası Eğitim Araştırmaları Kongresi, 5-8 Haziran 2014, Muğla, Türkiye, Bildiriler içinde (s. 1241).
- Heper, E., Sertkaya, Ö. G. Ö., Koca, C., Ertan, H., Kale, M., Terekli, S., ... Demirhan, G.** (2012). Spor Bilimlerine Giriş. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Web-Ofset Tesisleri.
- Hills, A. P., Mokhtar, N., Byrne, N. M.** (2014). Assessment of physical activity and energy expenditure: An overview of objective measures. *Frontiers in nutrition*, 1, 5.
- Hirt, E. R., McCrea, S. M., Boris, H. I.** (2003). " I know you self-handicapped last exam": Gender differences in reactions to self-handicapping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(1), 177.
- Holle, V., De Bourdeaudhuij, I., Deforche, B., Van Cauwenberg, J., Van Dyck, D.** (2015). Assessment of physical activity in older Belgian adults: validity and reliability of an adapted interview version of the long International Physical Activity Questionnaire (IPAQ-L). *BMC public health*, 15(1), 1-14.
- Kaiyala, K. J., Ramsay, D. S.** (2011). Direct animal calorimetry, the underused gold standard for quantifying the fire of life. *Comparative Biochemistry and Physiology Part A: Molecular and Integrative Physiology*, 158(3), 252-264.
- Kamuk, Y. U., Şensoy, E.** (2019). Dalga sörfü hakemlerinin kendini sabotaj düzeyleri. *Turkish Studies Social Sciences*, 14(3), 683-695.
- Kamuk, Y. U., Evli, F., Tecimer, H.** (2018). Futbol hakemlerinin kendini sabotaj düzeyleri. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(3), 2257-2267.

- 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 İle İlişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Trabzon.
- Karademir, T., Döşyılmaz, E., Çoban, B., Kafkas, M. E.** (2010). Beden eğitimi ve spor bölümü özel yetenek sınavına katılan öğrencilerde benlik saygısı ve duygusal zeka. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 18(2), 653-674.
- Karakaya, I., Coşkun, A., Ağaoğlu, B.** (2006). Yüzücülerin depresyon, benlik saygısı ve kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 7(3), 162-166.
- Kaya, F., Oğurlu, Ü.** (2015). Benlik saygısı, zekâ ve akademik başarı ilişkisi. *International Journal of Human Sciences*, 12(1), 951-965.
- Kaya, A., Saçkes, M.** (2004). Benlik Saygısı Geliştirme Programının İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerine Etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(21), 49-56.
- Kaya, M.** (1997). Ailede anne-baba tutumlarının çocuğun kişilik ve benlik gelişimindeki rolü. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 9(9), 193-204.
- Kenç, M. F., Oktay, B.** (2002). Akademik benlik kavramı ve akademik başarı arasındaki ilişki. *Eğitim ve Bilim*, 27(124).
- Kılıç, T., Uğurlu, A., Doğan, A.** (2017) Öğretmenlik Bölümlerinde Öğrenim Gören Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi. *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.
- Körükçü, Ö., Gündoğan, A., Ogelman, H. G.** (2014). Okul öncesi eğitimi öğretmenliği lisans öğrencilerinin benlik saygısı ve empatik becerileri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(4), 1665-1678.
- Köse, H.** (2019). *Üniversite öğrencilerinin insan ilişkilerinde manipülasyon ve kendini sabotaj düzeyleri ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Samsun.
- Kuter, F. Ö., Kuter, M.** (2012). Beden eğitimi ve spor yoluyla değerler eğitimi. *Eğitim ve İnsani Bilimler Dergisi: Teori ve Uygulama*, (6), 75-94.
- Leonard, W. R.** (2012). Laboratory and field methods for measuring human energy expenditure. *American Journal of Human Biology*, 24(3), 372-384.
- Levine, J. A.** (2005). Measurement of energy expenditure. *Public health nutrition*, 8(7a), 1123-1132.
- McKenzie, T. L.** (1991). Observational measures of childrens' physical activity. *Journal of School Health*, 61(5), 224-228.
- McKenzie, T. L., Marshall, S. J., Sallis, J. F., Conway, T. L.** (2000). Leisure-time physical activity in school environments: an observational study using SOPLAY. *Preventive medicine*, 30(1), 70-77.

- M.E.B.** (2000). Ortaöğretim Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Ders İçi ve Ders Dışı Çalışmaları Rehberi. Ankara: Milli Eğitim Basımevi.
- M.E.B.** (2018). Ortaöğretim Beden Eğitimi ve Spor Dersi (9. 10. 11. ve 12. Sınıflar) Öğretim Programı. Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı.
- Menteş, E., Mentesh, B., Karacabey, K.** (2011). Adölesan dönemde obezite ve egzersiz. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(2), 963-977.
- Mollaoğulları, H., Alptuğ, E. C.** (2013). Spor Yapan Ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı Ve Atılganlık Düzeylerinin İncelenmesi (Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Örneği). *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (31), 135-143.
- Ndahimana, D., Kim, E. K.** (2017). Measurement methods for physical activity and energy expenditure: a review. *Clinical nutrition research*, 6(2), 68.
- Oktan, V., Şahin, M.** (2010). Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası insan bilimleri dergisi*, 7(2), 543-556.
- Otacıoğlu, S. G.** (2009). Müzik öğretmeni adaylarının benlik saygısı düzeyleri ile akademik ve çalgı başarılarının karşılaştırılması. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, (13), 141-150.
- Özcan, G., Mirzeoğlu, A. D., Çoknaz, D.** (2016). Öğrenci gözüyle beden eğitimi ve spor dersi ve öğretmeni. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1).
- Özcan, H., Subaşı, B., Budak, B., Çelik, M., Gürel, Ş. C., Yıldız, M.** (2013). Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki kadınlarda benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Journal of Mood Disorders*, 3(3), 107-113.
- Özçetin, Y. S. Ü., Hiçdurmaz, D.** (2016). Kendini sabote etme ve ruh sağlığı üzerine etkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(2), 145-154.
- Özen, Y., Gülaçtı, F.** (2010). Benlik-kavramı ve benliğin gelişimi bilen benliğe gereksinim var mı?. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(2), 20-38.
- Özgüngör, S., Paksu, A. D.** (2017). Üniversite öğrencilerinde benlik saygısı düzeyine göre akademik başarıyı yordayan değişkenler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(48), 111-125.
- Özkan, H. H.** (2012). Öğretmenlik formasyon programındaki öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumlarının incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(2), 29-48.
- Özmenteş, G.** (2014). Mesleki müzik eğitimi alan öğrencilerin müzik özyeterlikleri, benlik saygıları ve bireysel özellikleri arasındaki ilişkiler. *Eğitim ve Bilim*, 39(171).
- 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.
- Özüdoğru, E.** (2013). *Üniversite personelinin fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Burdur.
- Park, J., Kazuko, I. T., Kim, E., Kim, J., Yoon, J.** (2014). Estimating free-living human energy expenditure: Practical aspects of the doubly labeled water method and its applications. *Nutrition research and practice*, 8(3), 241.

- Pedersen, B. K., Saltin, B.** (2006). Evidence for prescribing exercise as therapy in chronic disease. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 16(S1), 3-63.
- Plasqui, G., Joosen, A. M., Kester, A. D., Goris, A. H., Westerterp, K. R.** (2005). Measuring free-living energy expenditure and physical activity with triaxial accelerometry. *Obesity research*, 13(8), 1363-1369.
- Rachele, J. N., McPhail, S. M., Washington, T. L., Cuddihy, T. F.** (2012). Practical physical activity measurement in youth: a review of contemporary approaches. *World Journal of Pediatrics*, 8(3), 207-216.
- 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.
- Schrack, J. A., Zipunnikov, V., Goldsmith, J., Bandeen-Roche, K., Crainiceanu, C. M., Ferrucci, L.** (2014). Estimating energy expenditure from heart rate in older adults: a case for calibration. *PLoS One*, 9(4), e93520.
- Schrack, J. A., Simonsick, E. M., Ferrucci, L.** (2010). The energetic pathway to mobility loss: an emerging new framework for longitudinal studies on aging. *Journal of the American Geriatrics Society*, 58, S329-S336.
- Seçkin, A., Başbay, M.** (2013). Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının öğretmenlik mesleğine ilişkin öz-yeterlik inançlarının incelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 8(8).
- Seki, T., Dilmaç, B.** (2020). Benlik Saygısı ve İlişkisel 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 Lisan Tezi). Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Denizli.
- Sirard, J. R., Pate, R. R.** (2001). Physical activity assessment in children and adolescents. *Sports medicine*, 31(6), 439-454.
- Snellen, J. W., Chang, K. S., Smith, W.** (1983). Technical description and performance characteristics of a human whole-body calorimeter. *Medical and Biological Engineering and Computing*, 21(1), 9-20.
- Solmaz, D. Y.** (2016). Fiziksel Etkinlik Oyunlarının İlköğretim Öğrencilerinin Karakter Gelişimleri Üzerindeki Etkisi. Ankara: Nobel Yayın.
- Soyuer, F. ve Soyuer, A.** (2008). Yaşlılık ve fiziksel aktivite. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 15(3), s. 219-224.
- Şahin, G., Akpınar, R. B.** (2016) Ortopedik engelli bireylerin öfke ifade biçimleri, benlik saygıları ve yaşam doyumları. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 19(3), 197-209.
- 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.
- Şimşek, A., Eroğlu, Ö.** (2013). Davranış Bilimleri. Konya: Eğitim Yayınevi.
- Şişman, M.** (2007). Eğitim Bilimine Giriş. Üçüncü Basım. Ankara: Pegem A Yayıncılık.

- Tan, M., Karabulutlu, E.** (2004). Sürekli ayaktan periton diyalizi (sapd) uygulanan hastaların benlik saygısı ve beden imajını algılayışları. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*,7(3). 67-73.
- Taş, R.** (2017). *Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde kişilerarası yetkinlik düzeylerinin kendini sabotaj eğilimine olan etkisinin incelenmesi*.(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
- Tel. M., Bozkurt, E., Celayir, İ.** (2016). İlköğretim sınıf öğretmenlerinin beden eğitimi dersine ilişkin görüşleri. *Sport Sciences*, 11(3), 1-10.
- 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.
- Tuğluk, M. N., Kürtmen, S.** (2018). Türkiye'de öğretmen yeterlikleri. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (30), 809-841.
- 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.** (2013). Başarı hedef yönelimi, benlik saygısı ve akademik başarının kendini engellemeyi yordamadaki rolü. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(1), 33-50.
- Volp, P., Oliveira, F. C., Alves, D. M., Esteves, E. A., Bressan, J.** (2011). Energy expenditure: components and evaluation methods. *Nutricion hospitalaria*, 26(3).
- Vural, Ö., Eler, S., Güzel, N. A.** (2010). Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 69-75.
- Warner S, Moore S.** (2004). Excuses, excuses: self-handicapping in an Australian adolescent sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 33(4), 271-281.
- Webster, J. D., Welsh, G., Pacy, P., Garrow, J. S.** (1986). Description of a human direct calorimeter, with a note on the energy cost of clerical work. *British journal of nutrition*, 55(1), 1-6.
- Welk, G. J., Differding, J. A., Thompson, R. W., Blair, S. N., Dziura, J., Hart, P.** (2000). The utility of the Digi-walker step counter to assess daily physical activity patterns. *Medicine and science in sports and exercise*, 32(9S), S481-S488.
- Welk, G.** (2002). Physical activity assessments for health-related research. Illinois: Human Kinetics.
- Weir, J. D. V.** (1949). New methods for calculating metabolic rate with special reference to protein metabolism. *The Journal of physiology*, 109(1-2), 1-9.
- 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.
- Yıldız, M., Çapar, B.** (2010). Orta öğretim öğrencilerinde benlik saygısı ile dindarlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 10(3), 103-131.
- Yiğit, R.** (2012). Çevik kuvvet görevlilerinin benlik saygıları ile yaşam doyumu ve stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 61-75.
- Yöyen, E.** (2017). Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25(6), 2185-2198.
- Yüner, B.** (2018). Örgüt temelli öz saygı ile duygusal örgütsel bağlılığa ilişkin öğretmen görüşleri. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 19(4), 777-799.
- Zhang, W. S.** (2010). Construction, calibration and testing of a decimeter-size heat-flow calorimeter. *Thermochimica acta*, 499(1-2), 128-132.
- Zuckerman, M., Kieffer, S. C., Knee, C. R.** (1998). Consequences of self-handicapping: Effects on coping, academic performance, and adjustment. *Journal of personality and social psychology*, 74(6), 1619.
- Zuckerman, M., Tsai, F. F.** (2005). Costs of self-handicapping. *Journal of Personality*, 73(2), 411-442.

EKLER

EK 1: Etik kurul onayı



T.C.
HİTİT ÜNİVERSİTESİ
GİRİŞİMSEL OLMAYAN ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

Sayı : 2020-167

25/12/2020

Konu: Başvuru Değerlendirme Sonucu

Sayın Dr. Öğr. Üyesi Yetkin Utku KAMUK

Etik Kurulumuza yapmış olduğunuz başvurunuzla ilgili kurul kararımız ve ilgili bilgiler aşağıda yer almaktadır.

Bilgilerinize rica ederim.

Dr. Öğr. Üyesi Yetkin Utku KAMUK
Başkan V.

Başvuru Numarası	2020-106
Sorumlu Araştırmacı	Dr. Öğr. Üyesi Yetkin Utku KAMUK
Araştırma Başlığı	Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite, Kendini Sabotaj ve Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi
Toplantı Tarihi	25.12.2020
Karar No	2020-161

- Araştırma başvurunuz etik açıdan uygun bulunmuştur.
- Araştırmaya Kurum İzni/İzinleri alındıktan sonra başlanması uygun bulunmuştur.
- Başvurunun, ekte belirtilen düzeltmelerin yapılması halinde tekrar değerlendirilmesine karar verilmiştir.
- Araştırma projesi etik açıdan uygun olmadığından başvurunun reddine karar verilmiştir.

EK 2: Kurum izin belgesi



T.C.
ÇORUM VALİLİĞİ
İl Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 43436584-44-E.17724429
Konu : Anket Çalışması (Sevcan TÜZÜN)

07.12.2020

VALİLİK MAKAMINA

- İlgi : a) Milli Eğitim Bakanlığının (Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğü) 21.01.2020 tarihli ve 81576613-10.06.02-E.1563890 sayılı yazısı. (Genelge 2020/2)
b) Valilik Makamı'nın 24.01.2020 tarihli ve 43436584-605.99-E.1830117 sayılı Olur'u
c) Hitit Üniversitesi Rektörlüğünün (Öğrenci İşleri Dairesi Başkanlığı) 27.11.2020 tarihli ve 45161535-302.08.01-E.2000013735 sayılı yazısı.
d) Sevcan TÜZÜN'ün 02.12.2020 tarihli dilekçesi.

Okul/Kurumlarımızda yapılacak Araştırma izinleri ilgi (a) Genelge hükümlerine göre yapılmaktadır. Hitit Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı tezli yüksek lisans programı öğrencisi Sevcan TÜZÜN'ün Müdürlüğümüze bağlı resmi okullarda görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin katılımı ile "Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite, Kendini Sabotaj ve Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi" konulu tez çalışmasına veri sağlamak maksadı ile web üzerinden anket çalışma yapma talebi ilgi (c) yazı ve ilgi (d) dilekçede belirtilmiştir.

Söz konusu çalışma ilgi (b) Valilik Makamı'nın Olur'unda görevli komisyon üyelerince değerlendirilmiş olup ; çalışmanın yapılması uygun görülmüştür.

Yapılacak olan çalışmanın; Türkiye Cumhuriyeti Anayasası, Milli Eğitim Temel Kanunu ile Türk Millî Eğitiminin genel amaçlarına uygun olarak yürürlükte olan tüm yasal düzenlemelerde belirtilen hüküm, esas ve amaçlara aykırılık teşkil etmeyecek şekilde, denetiminin de ilgili okul müdürlükleri tarafından gerçekleştirilmek üzere, gönüllülük esası ve ekte gönderilen Komisyon Tutanağı içeriğinde belirtilen hususlar dahilinde yapılması Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde; Olur'larınıza arz ederim.

Ayhan GEYLANI
Müdür a.
Müdür Yardımcısı

OLUR
07.12.2020
Yakup SARI
Vali a.
İl Milli Eğitim Müdürü

- Ek:
1-İlgi (a) Genelge (3 sayfa)
2-İlgi (b) Komisyon Olur'u (1 sayfa)
3-Komisyon Tutanağı ve Diğer Dokümanlar (13 sayfa)



Üçtutlar mah.Eşref Hoca cad.No:8 Çorum
Elektronik Ağ: www.meb.gov.tr
e-posta: arge19@meb.gov.tr

Ayrıntılı bilgi için: A.Osman ÖNDER Araştırmacı
Tel: (0 364) 2260747-160
Faks: (0364) 2262264

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden d0d9-8de7-3572-b726-785e kodu ile teyit edilebilir

EK 3: Bilgilendirilmiş gönüllü olur formu

LÜTFEN DİKKATLİCE OKUYUNUZ!

Bilimsel araştırma amaçlı ve detayları aşağıda yer alan bir çalışmaya katılmak üzere davet edilmiş bulunmaktasınız. Bu çalışmada yer almayı kabul etmeden önce çalışmanın ne amaçla yapılmak istendiğini tam olarak anlamanız ve kararınızı, araştırma hakkında tam olarak bilgilendirildikten sonra özgürce vermeniz gerekmektedir. Bu bilgilendirme formu söz konusu araştırmayı ayrıntılı olarak tanıtmak amacıyla size özel olarak hazırlanmıştır. Lütfen bu formu dikkatlice okuyunuz. Araştırma ile ilgili olarak bu formda belirtildiği halde anlayamadığınız ya da belirtilmediğini fark ettiğiniz noktalar olursa araştırmacıya sorunuz ve sorularınıza açık yanıtlar isteyiniz. Bu araştırmaya katılıp katılmamakta serbestsiniz. Çalışmaya katılım **gönüllülük** esasına dayalıdır. Araştırma hakkında tam olarak bilgilendirildikten sonra, kararınızı özgürce verebilmeniz ve düşünmeniz için formu imzalamadan önce araştırmacı size zaman tanıyacaktır. Araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz takdirde formu imzalayınız.

1. ARAŞTIRMANIN ADI

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

2. KATILIMCI SAYISI

Bu araştırmada yer alması öngörülen toplam katılımcı sayısı 160'tır.

3. ARAŞTIRMAYA KATILIM SÜRESİ

Bu araştırmada yer almanız için öngörülen süre 10 dakikadır.

4. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın amacı, beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite, kendini sabotaj ve benlik saygısı düzeylerinin incelenerek bu durumu etkileyebilecek olan faktörlerin belirlenmesi ve bununla ilgili olarak araştırmacılara ve konu ile ilgili profesyonellere tavsiyelerde bulunmaktır.

5. ARAŞTIRMAYA KATILMA ve ÇIKARILMA KOŞULLARI

Bu araştırmaya dahil edilebilmek için sahip olmanız gereken koşullar şu şekildedir;

Araştırmaya dahil edilme kriterleri:

- Çorum ilinde görev yapan beden eğitimi öğretmeni olmak,
- Çalışmaya katılıma rıza göstermek.

Araştırmadan dışlanma kriterleri:

- Çorum ilinde görev yapan beden eğitimi öğretmeni olmamak,
- Çalışmaya katılıma rıza göstermemek.

6. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Bu araştırmada online anket yöntemi ile veri toplanacaktır. Size uygulanacak veya sizin yapmanız gereken, verilecek olan formu ve ölçeği doldurmaktır. İstedığınız takdirde, araştırma sonunda ortaya çıkan değerleri öğrenebileceksiniz.

7. KATILIMCININ SORUMLULUKLARI

Bu araştırmaya katılıma izin vermekle herhangi bir sorumluluk altına girmiş olmayacaksınız.

8. OLASI RİSKLER

Bu araştırmanın, bilinen herhangi bir riski bulunmamaktadır.

9. ARAŞTIRMAYA KATILIMIN OLASI YARARLARI

Beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite, kendini sabotaj ve benlik saygısı düzeylerinin inceleneceği bu çalışmaya katkı sağlamış ve bilimsel verilerin elde edilmesine yardımcı olmuş olacaksınız.

10. GİDERLERİN KARŐILANMASI ve ÖDEMELER

Bu araştırmaya katılmanız için veya araştırmadan kaynaklanabilecek giderler için sizden herhangi bir ücret istenmeyecektir. Bu araştırmaya katılmanızla, araştırma ile ilgili çıkabilecek zorunlu masraflar tarafımızdan karşılanacaktır. Bunun dışında size veya yasal temsilcilerinize herhangi bir maddi katkı sağlanmayacaktır.

11. BİLGİLERİN GİZLİLİĞİ

Araştırma süresince elde edilen sizinle ilgili bilgiler size özel bir kod numarası ile kaydedilecektir. Size ait her türlü bilgi gizli tutulacaktır. Araştırmanın sonuçları yalnızca bilimsel amaçla kullanılacaktır. Araştırma yayınlansa bile kimlik bilgileriniz verilmeyecektir. Ancak, gerektiğinde araştırmanın izleyicileri, etik kurullar ve resmi makamlar bilgilerinize ulaşabilecektir. Siz de istediğinizde kendinize ait bilgilere ulaşabileceksiniz.

12. ARAŞTIRMAYI DESTEKLEYEN KURUM veya KURULUŐ

Araştırmayı destekleyen kurum/kuruluő yoktur.

13. ARAŞTIRMAYA KATILMAYI REDDETME veya AYRILMA DURUMU

Bu araştırmada yer almak tamamen sizin isteğinize bağlıdır. Araştırmada yer almayı reddedebilirsiniz ya da herhangi bir aşamada araştırmadan ayrılabilirsiniz. Araştırmadan çekilmeniz ya da araştırıcı tarafından çıkarılmanız durumunda da, sizle ilgili veriler bilimsel amaçla kullanılabilir.

14. ARAŞTIRMAYA KATILMA ONAYI

Yukarıda detayları yazılı olan ve tarafıma anlatılan bu araştırmada yer almak için araştırmacı tarafından "katılımcı" (denek) olarak davet edildim. Aklıma gelen tüm soruları araştırıcıya sordum, yazılı ve sözlü olarak bana yapılan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anlamış bulunmaktayım. Araştırmanın yürütülmesi sırasında herhangi bir sebep göstermeden araştırmadan çekilebilirim (Ancak araştırmacıları zor durumda bırakmamak için araştırmadan çekileceğimi önceden bildirmemim uygun olacağının bilincindeyim). Araştırmaya katılmayı isteyip istemediğime karar vermem için bana yeterli zaman tanındı. Araştırma sonuçlarının eğitim ve bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda bana gerekli güvence verildi. Araştırma için yapılacak harcamalarla ilgili herhangi bir parasal sorumluluk altına girmiyorum. Bana da bir ödeme yapılmayacaktır. Bu koşullar altında, bana ait bilgilerin gözden geçirilmesi, transfer edilmesi ve işlenmesi konusunda araştırma yürütücüsüne yetki veriyor ve söz konusu

araştırmaya ilişkin bana yapılan katılım davetini hiçbir zorlama ve baskı olmaksızın büyük bir gönüllülük içerisinde kabul ediyorum. Bu formu imzalamakla yasaların bana sağladığı hakları kaybetmeyeceğimi biliyorum.

Bu formun imzalı ve tarihli bir kopyası bana verildi.

GÖNÜLLÜ		İMZASI
ADI SOYADI		
ADRES		
TELEFON		
TARİH		

ARAŞTIRMACI		İMZASI
ADI SOYADI		
GÖREVİ		
ADRES		
TELEFON		
TARİH		

EK 4: Kullanılan ölçekler**KİŞİSEL BİLGİ FORMU**

<i>Cinsiyet</i>	<input type="checkbox"/> Erkek	<input type="checkbox"/> Kadın				
<i>Medeni Durum</i>	<input type="checkbox"/> Evli	<input type="checkbox"/> Bekar				
<i>Doğum Yılı</i>					
<i>Boy</i>					
<i>Kilo</i>					
<i>Öğrenim Düzeyi</i>	<input type="checkbox"/> Lisans	<input type="checkbox"/> Yüksek Lisans	<input type="checkbox"/> Doktora			
<i>Hizmet Yılı</i>	<input type="checkbox"/> 0-5	<input type="checkbox"/> 6-10	<input type="checkbox"/> 11-15	<input type="checkbox"/> 16-20	<input type="checkbox"/> 21-25	<input type="checkbox"/> 25+
<i>Çalışılan Okul Türü</i>	<input type="checkbox"/> Devlet	<input type="checkbox"/> Özel				
<i>Çalışılan Okul Kademesi</i>	<input type="checkbox"/> Ortaokul	<input type="checkbox"/> Lise				
<i>İkamet Yeri</i>	<input type="checkbox"/> Köy	<input type="checkbox"/> İlçe	<input type="checkbox"/> İl			
<i>Sınıflardaki Ortalama Öğrenci Sayısı</i>	<input type="checkbox"/> 20'den az	<input type="checkbox"/> 20-29	<input type="checkbox"/> 30-40	<input type="checkbox"/> 40+		
<i>Evlisenez, eşiniz çalışıyor mu?</i>	<input type="checkbox"/> Evet	<input type="checkbox"/> Hayır				
<i>Kendinize ait eviniz var mı?</i>	<input type="checkbox"/> Evet	<input type="checkbox"/> Hayır				
<i>Kendinize ait arabanız var mı?</i>	<input type="checkbox"/> Evet	<input type="checkbox"/> Hayır				
<i>Yabancı dil bilgi düzeyiniz?</i>	<input type="checkbox"/> Kötü	<input type="checkbox"/> Orta	<input type="checkbox"/> İyi	<input type="checkbox"/> Çok iyi		
<i>Mesai Ortamınızdan Memnun musunuz?</i>	<input type="checkbox"/> Evet	<input type="checkbox"/> Hayır				
<i>Üstlerinizden Takdir Görüyor musunuz?</i>	<input type="checkbox"/> Evet	<input type="checkbox"/> Hayır				
<i>Kendinizi Mesleğinizde Verimli Hissediyor musunuz?</i>	<input type="checkbox"/> Evet	<input type="checkbox"/> Hayır				
<i>Mesleğinizi Severek Yapıyor musunuz?</i>	<input type="checkbox"/> Evet	<input type="checkbox"/> Hayır				
<i>Mesleğiniz Toplumda Hak Ettiği Yerde midir?</i>	<input type="checkbox"/> Evet	<input type="checkbox"/> Hayır				
<i>Mesleğinizle İlgili Ödül Aldınız mı?</i>	<input type="checkbox"/> Evet	<input type="checkbox"/> Hayır				
<i>Ailenizin toplam aylık geliri (yaklaşık)</i>	<input type="checkbox"/> 5000 TL'den az	<input type="checkbox"/> 5001-6500 TL	<input type="checkbox"/> 6501-8000 TL	<input type="checkbox"/> 8001-9500 TL	<input type="checkbox"/> 9501 TL ve üzeri	

KENDİNİ SABOTAJ ÖLÇEĞİ		Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Kısmen katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
Aşağıdaki ifadelere ne düzeyde katıldığınızı, her bir ifade için bir seçeneği işaretleyerek belirtiniz. İşaretlenmemiş ifade bırakmayınız.							
1	Yanlış bir şey yaptığımda ilk tepkim içinde bulunduğum şartları suçlamaktır.						
2	İşlerimi son ana kadar ertelerim.						
3	Bir sınava gireceğim zaman önceden iyi bir şekilde hazırlanırım.						
4	Birçok insana göre daha keyifsizim.						
5	Ne olursa olsun her zaman elimden gelenin en iyisini yapmaya çalışırım.						
6	Bir derse veya önemli bir etkinliğe kayıt olmadan önce gerekli hazırlığı yaptığımdan emin olmaya çalışırım.						
7	Bir sınava girmeden önce kendimi son derece kaygılı hissederim.						
8	Okumaya çalışırken duyduğum sesler veya hayallerim kolaylıkla dikkatimi dağıtır.						
9	Yarışmaya dayanan aktivitelerden kaçınmaya çalışırım, böylece kaybettiğimde veya kötü performans sergilediğimde çok fazla incinmemiş olacağım.						
10	Potansiyelimle takdir görmek yerine iyi yaptığım işlerle saygı görmeyi tercih ederim.						
11	Daha fazla çalışsaydım daha iyisini yapardım.						
12	Şu andaki küçük zevkleri gelecekteki büyük zevklere tercih ederim.						
13	Başarılı olmamı güçleştirecek ortamlarda bulunmayı istemem.						
14	Belki bir gün kendimi tamamen toparlayabilirim.						
15	Üzerimdeki sosyal baskıyı ortadan kaldırdığı için, bazı zamanlar bir iki günlüğüne hafif bir rahatsızlık bana zevk verir.						
16	Duygularım engel olmasaydı, daha iyi şeyler yapabiliirdim.						
17	Herhangi bir işte başarısız olduğumda, başka işlerde iyi olduğumu hatırlayarak kendimi avuturum.						
18	Kabul ediyorum ki, diğerlerinin beklentisini karşılayamadığımda bu sonucu mantıklı hale getirmeye çalışırım.						
19	Sıklıkla spor, şans oyunu ve yetenek gerektiren diğer alanlarda şansımın kötü olduğunu düşünürüm.						
20	Mantıklı düşünmemi ve doğru şeyler yapmamı engelleyecek herhangi bir uyuşturucu veya ilaç almayı tercih etmem.						
21	Yiyecek ve içecek maddelerine olması gerekenden daha fazla düşkünüm.						
22	Sınav veya iş görüşmesi gibi önemli anlardan önceki geceler mümkün olduğunca uykumu almaya çalışırım.						
23	Şu anda yaşadığım duygusal problemlerin, yaşamımın başka bir anımı etkilemesine asla izin vermem.						
24	Çoğunlukla bir işi iyi yapacağıma ilişkin kaygı yaşadığımda iyi sonuç elde ederim.						
25	Bazı zamanlar çok kolay işleri bile başarmamı zorlaştıracak düzeyde karamsar olurum.						

ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ	Kesinlikle katılıyorum	Katılıyorum	Katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.				
Birçok iyi özelliğim olduğuna inanıyorum.				
Kendime iyi davranırım.				
Kendimi en az diğer insanlar kadar başarılı buluyorum.				
Kendimden memnunum.				
Kendimi başarısız biri olarak görüyorum.				
Pek fazla övünecek birşeyim yok.				
Keşke kendime daha fazla saygı duysam.				
Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığımı düşünüyorum.				
Bazen hiç de iyi olmadığımı düşünüyorum.				

ULUSLARARASI FİZİKSEL AKTİVİTE ANKETİ

Günlük yaşayış içerisinde yaptığımız aktiviteler hakkında bilgi edinmek istiyoruz. Aşağıda son 7 gün içerisinde fiziksel olarak harcanan zaman hakkında sorular bulunmaktadır. Lütfen kendinizi çok hareketli, bir kişi olarak görmesiniz dahi her soruyu cevaplayın. Ev ve bahçe işlerinizi, iş yerinde yaptığımız aktiviteleri, bir yerden bir yere gitmek için yaptıklarınızı, boş zamanlarınızda yaptığımız egzersiz veya spor gibi aktiviteleri düşünün.

1. Son bir hafta içinde kaç gün ağır kaldırma, kazma, aerobik, basketbol, futbol veya hızlı bisiklet çevirme gibi şiddetli bedensel güç gerektiren faaliyetlerden yaptınız?

- Haftada.....gün
- Şiddetli fiziksel aktivite yapmadım. (Bu şıkkı işaretlediyseniz 3. Soruya geçiniz.)

2. Bu günlerin birinde şiddetli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?

- Bilmiyorum / Emin değilim
- Günde.....dakika
- Günde.....saat

3. Son bir hafta içinde kaç gün hafif yük taşıma, normal hızda bisiklet çevirme, halk oyunları, dans, bowling veya tenis gibi orta dereceli bedensel güç gerektiren faaliyetlerden yaptınız? (Yürüme hariç.)

- Haftada.....gün
- Orta dereceli fiziksel aktivite yapmadım. (Bu şıkkı işaretlediyseniz 5. Soruya geçiniz.)

4. Bu günlerin birinde orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?

- Bilmiyorum / Emin değilim
- Günde.....dakika
- Günde.....saat

5. Geçen 7 gün içerisinde, bir seferde en az 10 dakika yürüdüğünüz gün sayısı kaçtır?

- Haftada.....gün
- Yürümedim (Bu şıkkı işaretlediyseniz 5. Soruya geçiniz.)

6. Bu günlerden birinde yürüyerek genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

- Bilmiyorum / Emin değilim
- Günde.....dakika
- Günde.....saat

7. Son bir hafta içinde oturarak günde ne kadar zaman harcadınız?

- Bilmiyorum / Emin değilim
- Günde.....dakika
- Günde.....saat

ÖZGEÇMİŞ

- Adı – Soyadı** : Sevcan TÜZÜN
- Doğum yeri ve tarihi** : [REDACTED]
- İletişim adresi ve telefonu** : [REDACTED]
- Öğrenim Durumu** : [REDACTED]
- Yayımlar** : Kamuk, Y.U., Tüzün, S., Doğan, S. (2020). Engelli ve engelli olmayan yüzücülerin kendini sabotaj ve benlik saygısı düzeyleri. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(4), 2577-2588.
- Mesleki Deneyimi** : Beden Eğitimi Öğretmeni (2011-Devam)