
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
Gazi
1926

TÜRKMEN ÖĞRENCİLERİN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİ VE BENLİK SAYGILARININ DEĞERLENDİRİLMESİ

Nael Shihab Ahmed Ahmed

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ ANABİLİM DALI

GAZİ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

TEMMUZ, 2021

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren ..... (….) ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

YAZARIN

Adı : Nael Shihab Ahmed

Soyadı : Ahmed

Bölümü : Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği

İmza :

Teslim tarihi :

TEZİN

Türkçe Adı : Türkmen Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Benlik Saygılarının Değerlendirilmesi

İngilizce Adı : Evaluation of physical activity levels and self-esteem in Türkmen students

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazar Adı Soyadı : Nael Shihab Ahmed Ahmed

İmza:

JÜRİ ONAY SAYFASI

Nael Shihab Ahmed Ahmed tarafından hazırlanan "Türkmen Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Benlik Saygılarının Değerlendirilmesi" adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği / oy çokluğu ile Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı'nda Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan: Prof.Dr. Ekrem Levent İLHAN

Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi ……

Üye: Danışman: Prof. Dr. Ebru ÇETİN

Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi ……

Üye: Doç.Dr. Mehmet ÖZAL

Spor Bilimi Anabilim Dalı, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi ……..……

Tez Savunma Tarihi: …../…../…….

Bu tezin Beden eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalında Yüksek Lisans tezi olması için şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Prof. Dr. Yücel GELİŞLİ

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

Aileme

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans tez çalışmam süresince bilgi ve deneyimleriyle beni yönlendiren ve tezimi yönetip gerçekleştirilmesinde her türlü katkı ve yardımda bulunup çalışmalarım boyunca karşılaştığım bütün sorunlarda engin bilgi, deneyim ve tecrübelerine başvurduğum, rehberliğinden yararlandığım, ilgi, destek ve yardımlarını esirgemeyip araştırmamın her aşamasında yanımda olan saygıdeğer hocam ve tez danışmanım, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı Öğretim üyesi Sayın Prof. Dr. Ebru ÇETİN'e,

Çalışmalarım süresi boyunca karşılaştığım tüm sorun ve problemlerimi çözmek için yanımda olan ve her türlü yardım ve katkıda bulunup bütün çaba ve gayretlerinden dolayı her zaman memnuniyet duyacağım değerli hocam Sayın Arş. Gör. Yunus EMRE YARAYAN'a,

Savunma sırasında jüri heyeti başkanı Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı Öğretim üyesi kıymetli hocam Sayın Prof. Dr. Ekrem Levent İLHAN'a, diğer jüri üyesi olan Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Antrenörlük Eğitimi bölümünde öğretim görevlisi hürmetli hocam Sayın Doç. Dr. Mehmet ÖZAL'a,

Başta minik yeğenlerim Ali ve Zehra olmak üzere her zaman ve her anlamda maddi ve manevi açıdan yanımda olan ve bana her türlü imkân ve desteği sağlayıp sunan değerli aileme, sonsuz minnet duyacağımı ifade eder, en kalbi şükranlarımı sunarım.

Son olarak; ülkemizin bilimin ışığında kalkınmasını, ülkemizde de uygarlık ve insanlık için gerekli bilimsel araştırmalar yapılmasının altyapısını sağlayan Ulu Önder Gazi Mustafa Kemal ATATÜRK'ü her zaman özlem ve minnetle yar eder, sevgi ve saygıyla anarım.

TÜRKMEN ÖĞRENCİLERİN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİ VE BENLİK SAYGILARININ DEĞERLENDİRİLMESİ

(Yüksel Lisans Tezi)

Nael Shihab Ahmed Ahmed

GAZİ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Temmuz 2021

ÖZ

Yapılan bu araştırmada Türkiye'de eğitim gören Iraklı Türkmen öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve benlik saygılarının belirlenmesi ve aralarındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu çalışmada araştırma evrenini Türkiye'de bulunan Iraklı Türkmen öğrencilerin çeşitli okullarda ve farklı düzeylerde eğitim gören (Lise, TÖMER, Lisans ve Yüksek Lisans) 99'u erkek ve 51'i kadın olmak üzere ve yaş aralıkları (16-31 yaş aralığında olan) toplam 150 öğrenci oluşturmaktadır. Bu çalışma kapsamında Iraklı Türkmen öğrencilerine anket uygulanmıştır. Bu ankette katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla kişisel bilgi formu, Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (UFAA)'nin kısa formu ve Rosenberg Benlik Saygısı anketi kullanılmıştır. Yapılan anket çalışmasının istatistiksel Ölçeklerden elde edilen verilerin istatistiksel analizi için SPSS 22.0 ve AMOS 22.0 bilgisayar programı kullanılmıştır. Araştırmada ilk olarak analizlerin uygunluğu ve varsayımların kontrolü için boş verilerin değerlendirilmesi yapılmıştır. Bu işlem sonucunda hatalı ve eksik dolduran 1 kişinin verileri analiz dışı bırakılmıştır. Bu aşamadan sonra Mahalanobis uzaklığı göz önünde bulundurularak uç değer analizlerin değerlendirilmesi yapılmıştır. Uç değer analizi analiz neticesinde ise 2 kişinin verileri analiz dışı bırakılarak kalan 148 kişinin verileri üzerinden analizler yapılmıştır. Yapılan istatistiksel analiz sonucunda katılımcıların cinsiyet değişkenine göre UFAA Anketinden Alınan Puanlara İlişkin T-Testi katılımcıların Türkiye'de eğitim gören Iraklı Türkmen öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde, fiziksel aktivite düzeyinde ($t(146)=2,049$, $p<.05$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Yapılan istatistiksel analizler sonucunda Türkiye'de eğitim gören Iraklı Türkmen öğrencilerin benlik saygısı cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde, benlik saygısında ($t(146)=-,873$, $p>.05$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Ancak ortalama puanlara bakıldığında kadın katılımcıların benlik saygı düzeylerinin erkek katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre 18 yaş üstü nüfusta yetersiz fiziksel aktivite prevalansı %23.0

olarak bildirilmektedir. Yapılan uluslararası fiziksel aktivite çalışmasında ise yetersiz fiziksel aktive prevalansının % 6.9 - 43.3 aralığında değiştiği rapor edilmektedir. Türkiye'de eğitim gören Iraklı Türkmen öğrencilerin yaş değişkenine göre korelasyon analiz sonuçları incelendiğinde, yaş ile fiziksel aktivite (r=,045; p>.05) arasında pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişki olsa da elde edilen bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.Sonuç olarak Türkiye' de önemli bir göç popülasyonunu oluşturan Iraklı Türkmen öğrencilerin bu araştırmada benlik saygısı ve fiziksel aktivite düzeyleri değerlendirilmiştir. Kadınların benlik saygı düzeyleri erkeklere oranla daha yüksek tespit edilmiştir. Yaş ve benlik saygısı arasındaki ilişkide ise yaş arttıkça benlik saygısı artsada istatistiksel olarak anlamlı bir sonuca ulaşılamamıştır. Araştırmada en dikkat çekici bulgu hem kadı hem erkeklerde fiziksel aktivite düzeylerinin oldukça düşük olması hatta kadıların erkeklere oranla da farklılık göstermesidir. Araştırmada kadınların Fiziksel aktivite düzeyinde oldukça geride olması ve bunun doğuracağı sorunlara dikkat çekilmiş ve gerekli önlemlerin alınması konusunda da önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler : Türkmen Öğrenciler, Beden Eğitimi, Fiziksel Aktivite, Benlik Saygısı
Sayfa Adedi : 50
Danışman : Prof. Dr. Ebru ÇETİN

EVALUATION OF PHYSICAL ACTIVITY LEVELS AND SELF-ESTEEM IN TURKMEN STUDENTS

(M.S. Thesis)

Nael Shihab Ahmed Ahmed

GAZI UNIVERSITY

GRADUATE SCHOOL OF EDUCATIONAL SCIENCES

JULY 2021

ABSTRACT

The aim of this study is to determine the physical activity levels and self-esteem of Iraqi Turkmen students studying in Turkey and to examine the relationship between them. In this study, the population of the research is Iraqi Turkmen students in Turkey, 99 males and 51 females, who are educated in various schools and at different levels (High School, TÖMER, Undergraduate and Postgraduate), and their age ranges are (16-31 years old). It consists of 150 students in total. Within the scope of this study, a questionnaire was applied to Iraqi Turkmen students. In this survey, personal information form, short form of International Physical Activity Questionnaire (UFAA) and Rosenberg Self-Esteem questionnaire were used to determine the demographic characteristics of the participants. SPSS 22.0 and AMOS 22.0 computer programs were used for the statistical analysis of the data obtained from the statistical scales. In the research, first of all, empty data were evaluated for the convenience of the analyzes and the control of the assumptions. As a result of this process, the data of 1 person who filled in incorrectly and incompletely was excluded from the analysis. After this stage, the extreme value analyzes were evaluated by considering the Mahalanobis distance. As a result of the extreme value analysis analysis, the data of 2 people were excluded from the analysis, and analyzes were made on the data of the remaining 148 people. As a result of the statistical analysis, when the physical activity level of Iraqi Turkmen students studying in Turkey in the T-Test on the Scores Received from the UFAA Questionnaire according to the gender variable of the participants was examined according to the gender variable, the physical activity level ($t(146)=2.049$, $p<.05$) was statistically significant. was found to differ significantly. As a result of the statistical analysis, when the self-esteem of Iraqi Turkmen students studying in Turkey was examined according to the gender variable, it was determined that there was no statistically significant difference in self-esteem ($t(146)=-,873$, $p>.05$). However, when

the average scores are examined, it is seen that the self-esteem levels of the female participants are higher than the male participants. According to the data of the World Health Organization, the prevalence of insufficient physical activity in the population over the age of 18 is reported as 23.0%. In the international physical activity study, it is reported that the prevalence of insufficient physical activity varies between 6.9 - 43.3%. When the correlation analysis results of Iraqi Turkmen students studying in Turkey were examined according to the age variable, it was determined that although there was a low level positive relationship between age and physical activity (r=.045; p>.05), this relationship was not statistically significant. As a result, the self-esteem and physical activity levels of Iraqi Turkmen students, who constitute an important immigration population in Turkey, were evaluated in this study. The self-esteem levels of women were found to be higher than that of men. In the relationship between age and self-esteem, although self-esteem increases as age increases, a statistically significant result could not be reached. The most striking finding in the study is that the physical activity levels of both women and men are quite low, and that women differ from men. In the study, attention was drawn to the fact that women were far behind in the level of physical activity and the problems that this would cause, and suggestions were made about taking the necessary precautions.

Key Words : Turkmen students, Physical Education, Physical Activity, Self-Esteem
Page Number : 50
Supervisor : Prof. Dr. Ebru ÇETİN

İÇİNDEKİLER

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU i

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI ii

JÜRİ ONAY SAYFASI iii

TEŞEKKÜR v

ÖZ vi

ABSTRACT viii

İÇİNDEKİLER x

TABLOLARIN LİSTESİ xiii

ŞEKİLLERİN LİSTESİ xiv

SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ xv

BÖLÜM I 1

GİRİŞ 1

1.1. Problem 3

1.2. Alt Problem 3

1.3. Araştırmanın Amacı 3

1.4. Araştırmanın Önemi 4

1.5. Araştırmanın Varsayımları 5

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları 5

1.7. Araştırmadaki Temel Kavramlar 5

BÖLÜM II 7

KURAMSAL ÇERÇEVE VE YAPILAN ARAŞTIRMALAR 7

2.1. Fiziksel Aktivite 7

2.1.1. Fiziksel Aktivitenin Önemi 8

2.1.2. Fiziksel Aktivitenin Çeşitleri 9

2.2. Müntazam Fiziksel Aktivite Yapmanın Faydaları 9

2.2.1. Düzenli Fiziksel Aktivite yapmanın Psikolojik, Sosyolojik ve Sağlık Açısından Faydaları 10

2.3. Fiziksel Aktivite ve Enerji Tüketimi 12

2.4. Fiziksel Aktivite ve Sağlık 13

2.5. Fiziksel Aktiviteye Etki Eden Etkenler 16

2.6. Benlik 17

2.6.1. Benlik Saygısı 18

2.6.2. Benlik Saygısının Gelişimi 18

2.6.3. Benlik Saygısı ve Ruh Sağlığı 19

2.6.4. Benlik Saygısına Etki Eden Faktörler 20

2.6.5. Benlik Saygısı ile Ilgili Çalışmalar 21

BÖLÜM III 23

YÖNTEM 23

3.1.Araştırmanın Modeli 23

3.2.Araştırma Grubu 23

3.3.Veri Toplama Araçları 24

3.3.1.Kişisel Bilgi Formu 24

3.3.2.Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği 24

3.3.3.Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi 24

3.4.Verilerin Çözümlenmesi ve Yorumlanması 25

BÖLÜM IV **26**

BULGULAR VE YORUM **26**

BÖLÜM V **30**

SONUÇ ve TARTIŞMA **30**

5.1. Sonuç **30**

5.2. Tartışma **31**

BÖLÜM VI **38**

6.1. Öneriler **38**

KAYNAKLAR **40**

EKLER **45**

Ek-1. Kişisel Bilgi Formu **46**

Ek-2. Fiziksel Aktivite Ölçeği **47**

Ek-3. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) **49**

TABLOLARIN LİSTESİ

Tablo 1. *Araştırmaya Katılan Bireylerin Tanımlayıcı İstatistiki Bilgileri*.....23

Tablo 2. *Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri*.....26

Tablo 3. *Cinsiyet Değişkenine Göre Benlik Saygısı Ölçeğinden Alınan Puanlara İlişkin T-Testi Sonuçları*.....26

Tablo 4. *Cinsiyet Değişkenine Göre UFAA Anketinden Alınan Puanlara İlişkin T-Testi Sonuçları*.....27

Tablo 5. *Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Benlik Saygısı Ölçeğinden Alınan Puanlara İlişkin T-Testi Sonuçları*.....27

Tablo 6. *Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre UFAA Anketinden Alınan Puanlara İlişkin T-Testi Sonuçları*.....28

Tablo 7. *Yaş Değişkenine Göre Benlik Saygısı Ölçeğinden Alınan Puanlara İlişkin Pearson-Korelasyon Sonuçları*.....28

Tablo 8. *Yaş Değişkenine Göre UFAA Anketinden Alınan Puanlara İlişkin Pearson-Korelasyon Sonuçları*.....29

Tablo 9. *Fiziksel Aktivite ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiye Yönelik Pearson-Korelasyon Sonuçları*.....29

ŞEKİLLERİN LİSTESİ

Şekil 1. Araştırmanın Modeli 23

SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

KISALTMALAR	AÇIKLAMALARI
FA	Fiziksel aktivite
UFAA	Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi
WHO	Dünya Sağlık Örgütü
VKI	Vücut kitle indeksi
ATP	Adenezin Tri-Fosfat
SPSS	Statistical Package for the Social Sciences
DSÖ	Dünya Sağlık Örgütü

BÖLÜM I

GİRİŞ

Fiziksel aktivite (FA), İskelet kasları sayesinde vücudun hareketi neticesinde oluşan güç harcamasıdır. Her türlü fiziksel aktivite enerji harcamasını gerekmektedir fiziksel aktivite, çalışmaların hususiyetlerine göre farklı biçimlerde ortaya konabilir. Aerobik, anaerobik veya statik, dinamik egzersizler şeklinde çeşitlendirilebilir (Zorba, 2017). Yani fiziksel aktivite, çeşitli fiziksel hastalıkların tedavisi ve önlenmesinde olduğu kadar, bazı psikiyatrik hastalıkların tedavisinde de kullanılan önemli bir halk sağlığı aracıdır. Egzersiz yapmanın sağlık açısından temel hedefi, durağan bir hayatın sebep olduğu organik ve fiziki hastalıkların önüne geçmek veya yavaşlamasını sağlamak, vücut sağlığının hedefi fizyolojik yeteneği arttırmak, sağlığı ve fiziksel uygunluğu uzunca korumaktır. Ülkemizde ve gelişmiş ülkelerde olduğu gibi egzersize duyulan alaka günden güne çoğalmaktadır. Bunun sebeplerinden birini biyolojik bir dengeleme halinde aydınlatmak mümkündür (Zorba, 2009). Yapılan fiziksel aktivite sonrasında bir takım değişik fizyolojik olaylar (enerji harcanması ve kalp solunum işlev seviyeleri normal düzeyin üstüne çıkması gibi) ortaya çıkmaktadır. Bu değişimlerde bir çok hastalığın önüne geçmektedir (Saygın, 2003). Fiziksel aktivite uygulaması sonucunda gerçekleştirilen egzersizleri başarılı bir biçimde ortaya koyma kabiliyetine fiziksel uygunluk olarak tanımlanır. Çocuklardaki fiziksel uygunluk yetersiz derecede olma durumu sadece çocuk yaştaki bireylerin sportif başarısızlıklarına sebep olmaz, sağlıksız görünümlü, kendisine olan saygısı azalmış ve öz güveni düşük olmanın yanında, yaş aldıkça da bir takım sağlık sorunlarına (Kanser, kalp hastalıkları gibi) yakalanma riskleri de artmış ve topluma ayak uydurmakta zorlanan bireyler olabilirler. (Zorba, 2009).

Benlik saygısı, yaşam boyunca uyarlanabilir süreçlerden sorumlu olmanın yanı sıra kişiliğin ve psişik dengenin temelindeki içsel bir tutumdur. Dolayısı ile benliği idrak etmek çevrenin etkisiyle özellikle sosyal çevre ile bebeklik döneminden itibaren şekillenip

oluşmaya başlar, benlik algısı pozitif ve negatif yönde şekillenebilen, bireylerin idrak etme biçiminin tamamıdır. Benlik saygısı kavramı birçok disiplinde yaygın olarak kullanılmaktadır. Benlik saygısı bedensel hususular, zeka, yetenek, onur gibi bazı hususlara bireyin pozitif düzeyde bakabilme kapasitesidir. Bu nedenle, benlik saygısı, kişinin kendisini ölçmesi sonucunda vardığı benlik tanımını onaylaması ile ortaya çıkan beğenme hali olup bireyin kendisini diğer kişilerden ayrı tutmaksızın kendinden memnun olması, beğenilir, kendisine güvenmesini ve sevilmeye layık olmasını tanımlar.

Günümüzde toplumlar modernleştikçe yada şu an içinde bulunduğumuz yaşam çerçevesinde insanlık salgın, savaşlar, ekonomik güçlükler yada eğitim amaçlı olarak göçe maruz kaldığı için fiziksel aktivite azalmaktadır. Bu nedenle fiziksel aktivite sağlıklı bir yaşam açısından dikkat edilmesi gereken hususlar arasında yer almaktadır. (Kudaş, Ülkar, Erdoğan ve Çırçı, 2005).

Araştırma grubunu teşkil eden Türkmen öğrenciler açısından durum detaylı şekilde ele alınacak olursa; Türkiye'de yaşayan Türkmen öğrenciler farklı şehirlerdeki çeşitli üniversitelerde eğitim hayatlarını tamamlamak üzere geçici süre ile gelmişlerdir. Bu öğrenciler lise, ön lisans, lisans, yüksek lisans ve doktora eğitimi almaktadır.

Her insan için ülkesini zorunlu veya isteğe bağlı olarak terk etmesinin verdiği bir çok zorluk vardır. Ülke değiştirmek öyle göründüğü kadar kolay bir şey değildir. Zira hiç tanımadığınız daha önce hiç diyalog kurmadığınız yeni insanlarla tanışmaya yöneliyor arkadaşlık kurmaya çalışıyorsunuz ve bu ne yazık ki kağıt üzerinde yazılıp okunduğu hatta ve hatta göründüğü kadar kolay bir süreç değildir. Zira her ülkenin kültürü farklıdır hatta o ülkeye mensup insanların bile kendi içlerinde bile farklı ve çeşitli örf ve adetler vardır. Kaldı ki farklı ülkelerden gelenler açısından tüm bunlara alışmak ve öğrenmek çok zorlu bir süreçtir. Tıpkı dokuz ay anne karnında bir süreç geçirip daha sonra doğmuş bir bebeğin hayatına benzer çünkü anne karnındaki yaşamla bizlerin yaşamış olduğu gerçek hayat arasında çok büyük farklılıklar vardır.

Ülkesini zorunlu olarak terk eden ve/veya isteğe bağlı yurt dışında eğitimini tamamlamak üzere gelen insanların maalesef ki akıllarına egzersiz yapmak ayda veya yılda bir kere gelir veyahutta hiç gelmez bunun başlıca nedenlerinden birisi geçim derdidir. Zira kimisi evli ailesine her gün nasıl ekmek götüreceğini düşünürken kimisi ben okuyamadım bari kardeşim okusun da ileride güzel bir hayatı olsun derdinden egzersiz yapmaya yönelik düşünemeyebilir.

Yapılan bu çalışmanın amacı geçici süre ülke değiştirmek zorunda kalan Türkiye'de eğitim gören Iraklı Türkmen öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerini tespit ederek benlik saygılarını değerlendirmektir.

1.1. Problem

Bu araştırmanın problem cümlesi şu şekilde ifade edilebilir:

Türkiye'de eğitim gören Iraklı Türkmen öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve benlik saygılarının belirlenmesi ve aralarındaki ilişkinin incelenmesidir.

1.2. Alt Problem

1. Türkiye'de eğitim gören Iraklı Türkmen öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve benlik saygılarının cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterir mi?
2. Türkiye'de eğitim gören Iraklı Türkmen öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve benlik saygılarının yaş değişkenine göre farklılık gösterir mi?
3. Türkiye'de eğitim gören Iraklı Türkmen öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve benlik saygılarının öğrenim düzeylerine göre farklılık gösterir mi?
4. Türkiye'de eğitim gören Iraklı Türkmen öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve benlik saygılarının gelir düzeyine göre farklılık gösterir mi?

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, Türkiye'de eğitim gören Iraklı Türkmen öğrencilerinin, fiziksel aktivite düzeyleri ve benlik saygılarının değerlendirilmesi ve aralarında cinsiyet, yaş, öğrenim düzeyi ve algılanan gelir düzeyine göre fark olup olmadığını belirlemektir. Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Türkiye'de eğitim gören Iraklı Türkmen öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve benlik saygılarının cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterir mi?
2. Türkiye'de eğitim gören Iraklı Türkmen öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve benlik saygılarının yaş değişkenine göre farklılık gösterir mi?
3. Türkiye'de eğitim gören Iraklı Türkmen öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve benlik saygılarının öğrenim düzeylerine göre farklılık gösterir mi?
4. Türkiye'de eğitim gören Iraklı Türkmen öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve benlik saygılarının gelir düzeyine göre farklılık gösterir mi?

1.4. Araştırmanın Önemi

Teknolojinin gelişmesi ve de ilerlemesi ile birlikte insanlar daha durağan ve hareketsiz bir yaşam biçimiyle karşı karşıya kalmaktadır zira bu gelişme ve ilerlemelerle beraber bireyler her geçen gün daha da az fiziksel aktiviteye zaman ayırmaktadır. Dolayısıyla insanlar artık vakitlerinin büyük bir bölümünü oturarak hareketsiz geçirmektedirler. Çağımızdaki yetişkin, genç ve çocuklar teknolojik oyunlarının gelişmesiyle birlikte daha durağan bir dönem yaşamaktadırlar (Brady, 1988). Bu yüzden fiziksel aktivite insanların yaşam tarzları ve hayat şartlarını belirlemede çok önemli bir faktör olarak ön plana çıkmaktadır.

Durağan bir yaşam bütün dünyada bulaşıcılığı olmayan hastalıklardan meydana gelen ölümlerin temel risk faktörleri arasında yer almaktadır. Dolayısı ile 2004 yılında Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından yayınlanan rapora göre yılda yaklaşık 3.2 milyon kişinin ölümü açıklanmıştır. Bu nedenle DSÖ tarafından araştırıp rapor edilen bu veriler ışığında fiziksel aktivitenin insan hayatı açısından ne denli bir faktör olduğunu açıklamaya yetmektedir. Bunların yanı sıra Fiziksel aktivitenin psikolojik sosyolojik ve insan yaşantısı üzerine sayısız olumlu etkileri olduğu da bilinmektedir. Bu faktörlerden bir tanesi de benlik saygısıdır. Ancak insanoğlunun daha müreffeh bir hayat benimsemesi için günlük iş yaşantısından arta kalan zamanlarını, teknolojik aletlerle geçirmek yerine fiziksel aktivite yapmaya yönelmeleri daha faydalı olacaktır.

Gerçekleştirdiğimiz fiziksel aktivitelerden yararlanmak istiyorsak, günlük beslenmemize ve dinlenmemize önem vermemiz gerekir. Ayrıca zinde ve sağlıklı bir yaşamı devam ettirebilmek amacıyla uygulanan fiziksel aktivitenin devamlılığını esas almalı buna önem vermeliyiz. Düzenli yapılan fiziksel aktiviteler insanların günlük hayatını olumlu yönde etkilemekle birlikte pozitif katkı sağlamaktadır. Beslenmemize, dinlenmemize ve uyku düzenimize dikkat etmenin yanında düzenli fiziksel aktivitelere önem vererek ve stresten uzak durarak, hastalıklara karşı vücut direncini arttırır. Böylelikle de sağlıklı, nitelikli ve mesut bir yaşam geçireceğiz. Bu birden fazla araştırmacının gerçekleştirdiği çalışmalarla da kanıtlamıştır (Zorba, 2008).

Bu çalışmadaki fiziksel aktivitenin göçmen ve mülteci öğrenciler için önemini özetleyecek olursak, Başta Türkiye'de yapılan çalışma olmak üzere Avrupa kıtasında yer alan (Danimarka, İsviçre, Almanya ve İngiltere) ülkelerin yanında Amerika Birleşik Devletleri gibi çeşitli kıtalarda yapılan çalışmalarda, fiziksel aktivite seviyelerinin mülteci ve göçmenlerin yerleşilen ülke vatandaşlarından daha aşağı düzeyde olduğu ve bu durumun

kadınlar açısından daha da kritik öneme sahip olduğu ortaya koyulmuştur (Koca ve Yerlisu-Lapa, 2014; Langøien vd., 2017; Tremblay vd., 2006).

Benlik saygısı, literatür yayınlarında sürekli araştırma ve çalışmalara konu olan parametrelerden biridir. Benlik saygısının birbirinden değişik ve müteaddit tanımı bulunmaktadır. Bazı tanımlarda benlik saygısı duygusal esaslı alınırken, bazı tanımlarda ise bireyin kabiliyet ve maharetlere ilişkin düşünceler olarak tanımlanmaktadır (Brown, 1998). Benlik saygısına yüklenen anlamlar doğrultusunda genel olarak üç anlam içerdiği belirtilmektedir. Bunlar bireyin kendini sevme, kendini kabul etme ve kendine yeterlilik kavramlarını içerdiğidir (Buluş ve Cevher, 2007). Ancak benlik saygısından bahsedebilmek için kişide önce bir benlik tanımının anlaşılması gerekir. Müteşekkil olan bu benlik tanımına yönelik bireyin geliştirmiş olduğu tavır, aynı vakitte bireyin benlik saygısı seviyesini de saptamaktadır. Dolayısı ile benlik saygısı, kişinin kendi kendine gerçekleştirdiği ve bir itiyat şekline getirdiği değerlendirmeleridir. Benlik saygısı, bireyin kendi kendisini beğenme veyahut beğenmeme tavırlarını tanımlar. Kendisini ne denli kifayetli, ehemmiyetli, muvaffakiyetli ve kıymetli bulduğunu ibraz eder. Özetle benlik saygısı, bireyin kendine mukabil sergilenen tutum ve tavırlardan ibaret olan bireysel değerlilik yargısıdır.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

Araştırmaya katılan lise, Tömer, lisans ve yüksek lisans öğrencilerine uygulanan ölçeğe samimi cevaplar verdikleri varsayılmıştır.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmaya Türkiye'de öğrenim gören Iraklı Türkmen öğrencileri ve yaşları (16 – 31) arasında olan 51 kadın ve 99 erkek toplam 150 Türkmen öğrencinin katılımı ile sınırlanmıştır.

1.7. Araştırmadaki Temel Kavramlar

Fiziksel Aktivite: Fiziksel aktivite, İskelet kasları vasıtasıyla vücudun hareketi sonucunda oluşan enerji harcamasıdır. Her türlü fiziksel aktivite enerji harcamasını gerekmektedir fiziksel aktivite, çalışmaların özelliklerine göre farklı şekillerde ortaya konabilir (aerobik, anaerobik veya statik, dinamik gibi çeşitlendirilebilir) (Zorba , 2007).

Benlik Saygısı: Rosenberg benlik saygısını bireyin kendisine karşı, olumlu ve olumsuz tutumu olarak tanımlamıştır. Ona göre benlik saygısı, bireyin kendini değerlendirmesinin bir sonucudur. Bireyin kendine ilişkin değerlendirmeleri sonucunda ulaştığı yargı, benlik saygısının düzeyi için belirleyici olmaktadır. Benlik saygısı, bireyin benlik kavramına ilişkin ulaştığı değerlilik yargısıdır (Saban, 2010).

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE YAPILAN ARAŞTIRMALAR

2.1. Fiziksel Aktivite

İnsanların çağımızda karşılaştığı en mühim problemlerden biri, hayatını sıhhatli bir biçimde idame ettirmesi ya da şimdiki öz değimi ile sağlıklı hayattır. Sağlıklı hayat, yaşadığımız her anın kıymetini bilerek doludizgin bir biçimde geçirmek, yorgunluk hissetmeden isteyerek çalışmak gerçek manada dinlenmek, yeteneklerin doğal bir şekilde geliştirilmesi, görünüm olarak güzelliği elde edebilmek, vücut muvazenesini koruyabilmek kısaca hayatın tadını çıkartarak yaşamaktır (Yan, 2007).

Fiziksel aktivite, ‘’spor’’ sözcüğü ile halk tarafından aynı anlamı taşıyacak şekilde algılanmaktadır. Halbuki fiziksel aktivite, gündelik hayatta eklem ve kasların kullanılması neticesinde enerji tüketmesi ile gerçekleşir. Solunum hızının ve kalp atışlarının artmasının yanı sıra değişik şiddette yorgunlukla neticelenen aktiviteler olarak tarif edilmektedir. Bu bağlamda sporla ilgili aktivitelerinin yanında egzersiz yapma, oyun oynama ve gün içerisinde gerçekleştirilen her türlü aktivite fiziksel aktivite olarak tanımlanır (Bek, 2008).

Kas kasılma mekanizmasının metabolik ve mekanik hususları olduğundan dolayı buna göre de sınıflandırılabilir. Metabolik sınıflandırma kasılma prosesinde harcanan oksijenin aerobik ya da anaerobik yolla elde edilmesine göre yapılır. Ancak karakteristik olarak mekanik açıdan sınıflandırılmada üyelerin kas kasılması ile birlikte gerçekleşen hareket kabiliyeti veya statik egzersiz, izotonik ya da dinamik egzersiz olarak ifade edilir. Aktivite aerobik ya da anaerobik olma durumu esas olarak yoğunluğuna bağlıdır. Aktivitelerin büyük bir kısmı hem statik hem de dinamik kasılmaları, hem aerobik hem de anaerobik metabolizmayı içerir. Dolayısıyla aktiviteler dominant hususlara göre ayrılabilir (Saygın, 2003).

Kişinin gün içerisinde standart olarak gerçekleştirdiği fiziksel aktivite iş durumuna göre sınıflandırılır. Bunlar, evle ilgili işler, mesleki yaşantıdaki aktiviteler, boş vakit aktiviteleri ve ulaşım olarak da özetlemek mümkündür (Saygın, 2003; Özer, 2001).

2.1.1. Fiziksel Aktivitenin Önemi

Teknolojik gelişmeler ilerledikçe kişilerin fiziksel aktivitelerle uğraşmaları gün geçtikçe daha da azalmaktadır bu da çoğunlukla vakitlerinin büyük bir bölümünü oturur vaziyette hareket etmeden geçirmelerine sebep olmaktadır. Çağımızda teknolojik oyunlarının gelişmesiyle yetişkin, genç ve çocuklar açısından pek az hareket yapılan bir çağa girilmiştir (Brady, 1988).

2004 yılında Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından yayınlanan rapora göre yılda yaklaşık 3.2 milyon kişinin ölümü açıklanmıştır. Bu nedenle DSÖ tarafından araştırıp rapor edilen bu veriler ışığında fiziksel aktivitenin insan hayatı açısından ne denli bir faktör olduğunu açıklamaya yetmektedir. Ancak insanoğlunun daha müreffeh bir hayat benimsemesi için günlük iş yaşantısından arta kalan zamanlarını, teknolojik aletlerle geçirmek yerine fiziksel aktivite yapmaya yönelmeleri daha faydalı olacaktır.

Uyguladığımız/gerçekleştirdiğimiz fiziksel aktivitelerden yarar sağlamak istiyorsak, dinlenmemize ve beslenmemize özen göstermemiz gerekir. Sıhhatli ve dinç bir yaşam idame ettirebilmek açısından gerçekleştirdiğimiz fiziksel aktivitelerin devamlılığına ehemmiyet vermemiz gerekir.

1994 yılında miller ve arkadaşlarının yapmış oldukları bazı çalışmalarda orta/yüksel seviyede uygulanan fiziksel aktivitelerin bazı hastalıkların (Kanser gibi) çeşitlerini ve vefat riskini azalttığını bildirmişlerdir.

2008 yılında Akyol ve arkadaşları tarafından yapılan çalışmada, tertipli bir şekilde uygulanan fiziksel aktiviteler bireylerin beslenme alışkanlıklarının nizama girip, kötü alışkanlıklardan (uyuşturucu, alkol ve sigara vb.) vazgeçmesine neden olmuştur, bu nedenle yapılan iş verimliliğin artmasına ve performansların yükselmesine, kişiler arası konuşmaların kuvvetlendirilmesine olumlu yönde katkı sağladığını belirtmişlerdir (Akyol vd., 2008).

Nitelikli, sevinçli ve sıhhatli bir hayat idame ettirmek için beslenmemize, dinlenmemize, uyku düzenimize önem vermenin yanında stresten uzak durmak, hastalıklara karşı vücut direncini yükseltmek açısından fiziksel aktivitelere önen vermemiz gerekir. Bu da birden fazla araştırmacının ortaya koyduğu çalışmalarla kanıtlanmıştır (Zorba, 2008). Yapılan bedensel faaliyetlerin bir çoğu fiziksel aktivite olarak nitelendirilmektedir.

2.1.2. Fiziksel Aktivitenin Çeşitleri

Günlük yaşamımızda eklem ve kasları kullanarak gerçekleştirdiğimiz işler enerji tüketimiyle neticelenmektedir. Gerçekleşen bu devingenlik nefes alışveriş ve kalp atım hızını normal düzeyin üstüne çıkartarak yorgunluğa sebep olmaktadır. Kişilerin yorgunluğu sonucu ile yapılan etkinlikler fiziksel aktivite olarak nitelendirilmektedir. Bu boyutta gerçekleştirilen sportif egzersizler, aktiviteler, oyun ve günlük uygulanan çeşitli aktiviteler de fiziksel aktivite olarak değerlendirilmektedir (Bek, 2008).

Fiziksel aktivitenin çeşitlendirilmesi, etkinliğinin gerçekleştiği duruma göre farklılık gösterebilir. Malum olan fiziksel aktivite türleri, iş, ev ve ev çevresinde uygulanan aktiviteler ile rekreatif aktiviteler (tırmanma ve binicilik) sportif aktiviteler gibi sınıflara ayrılabilir (Hallal vd., 2003).

Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığına göre;

- Bacak/Kol hareketleri,
- Kalkma ve Çömelme,
- Sıçrama ,
- Yüzme,
- Yürüme,
- Koşma,
- Bisiklete binme

ve bunlar gibi esas vücutta yer alan organların tamamını ya da bir bölümünü kullanarak yapılan çeşitli uygulamalar, oyunlar, danslar ve günlük uygulanan aktiviteler de fiziksel aktivite türleri olarak nitelendirilir (Sağlık Bakanlığı, 2014).

Fiziksel aktivitelerin bireyler arasındaki toplumsallaşmanın mühim gereçlerden biri olması nezdinde sağlığımız açısından da katkısı gereğinden fazladır.

2.2. Fiziksel Aktivite Yapmanın Faydaları

Gün içerisinde fiziki yönden hareketsizliği kapsayan bir hayat biçimi, ölüm ve sakatlık yüzdesi açısından mühim bir öneme sahiptir. Fiziksel aktivite yapmak, çeşitli kronik hastalık durumlarına mani olabileceği gibi hastalıkların geç ortaya çıkma gerçeği de günümüzde iyi bilinmektedir (Pitta, 2006).

Genç ve çocukların sağlıklı büyüme ve gelişmesi açısından tertipli yapılan fiziksel aktivite zoraki edinen kötü alışkanlıkları bırakma, kurtulma ve sosyalleşmede, yetişkin bireylerin türlü kronik hastalıklardan korunma veya hastalıkların tedavi edilmesinde veyahutta tedavinin desteklenmesinde, yaşlı bireylerin aktif bir geriatrik dönem geçirmelerinin sağlanmasında, bir başka deyişle bütün yaşam sürecince yaşam standartlarının yükseltilmesi yönünden önemli farklara neden olmaktadır (Baltacı, 2008).

Bütün dünyada, gittikçe artan bir durağan hayat yaşanmaktadır. Durağan hayatın sebep olduğu beden ve ruhsal hastalık açısından, problemlerin endişe edici seviyelerde olduğu yetkililer tarafından onaylanmaktadır. Kişilerin prodüktivite kaybına, acı çekmesine ve sağlık açısından endişe duymaları sebebiyle de toplum yönden ekonomik olarak günden güne artmaktadır. Fiziksel aktivite çoğu hastalığa yakalanma açısından hem koruyucu hem de düzeltici tesirlere sahiptir (Akyol, 2008).

Sağlık açısından egzersizin esas gayesi, yaşanan durgun bir hayattan dolayı fiziksel ve organik bozukluklara mani olmak veya yavaşlatmak, sağlıklı beden için esas olan fizyolojik kabiliyeti arttırmak, sağlığı ve fiziksel uygunluğu uzun yıllarca korumaktadır. İleri ülkelerdeki gibi Türkiye'de de egzersiz için olan alaka günden güne çoğalmaktadır. Bunun sebeplerinden birini biyolojik bir denge durumunda izah etmek mümkündür (Zorba, 2017).

2.2.1. Düzenli Fiziksel Aktivite yapmanın Psikolojik, Sosyolojik ve Sağlık Açısından Faydaları

- İş temposunun yükselmesi
- Hastalıklara yakalanma riskinin düşmesi nedeni ile çalışmaya ara verilen gün sayısının azalması
- Tembellikten uzaklaşarak daha enerjik hissetmeye
- Sağlıklı, aktif, dinamik, egzersiz yapmaya yatkın bir birey haline gelmeye,
- Kişinin kendisine olan saygısının artmasına
- Vücut ve bedenimizi kötü streslerden korumaya,
- Yaşama daha pozitif bakmaya,
- Sinirli ve hareketli yapıyı sakinleştirmeye,

- Özgüvenin artmasına,
- Çevredeki kişilerle daha hızlı arkadaşlık edinme ve paylaşma, karşılıklı yardımda bulunma, duygularının pekiştirilmesine yardımcı olur. (Zorba, 2017).
- Hem zevkli hem de hayatı uzatır,
- Mental olarak beceriyi yükseltir,
- Yağlı nesiçleri azaltırken, yağsız nesiçleri arttırır,
- Kemik dansitesini arttırırken (kemik erimesine karşı koruyucudur),
- Dolaşımı, kalp kasılma gücünü ve akciğer işlevlerini arttırır,
- Uyku sorunlarını giderir,
- Sağlıklı bir deri yapısı ve kas tonusu gelişiminin yanı sıra genç bir görünüm sağlar,
- Dolaşım sistemini etkileyen (kalp ve damar hastalığı) hastalıkların riskini azaltır,
- Damar sisteminin gevşemesini yavaşlatır, önler
- Düşük yoğunluklu lipoprotein (LDL) kolesterol seviyesini düşürürken, yüksek yoğunluklu lipoprotein (HDL-C) kolesterol düzeyini arttırır,
- Kalp atım ve kan basınç hızını arttırır,
- inme oranını azaltır,
- Diabetes mellitus hastaların belirtilerini azaltır,
- Hem konstipasyon kolon hastalığını hem de kanser riskini azaltır,
- Hastalıkların (yaraların) hızla iyileşmesini sağlar
- Adet sancılarını (ağrılarını) azaltır veya önler
- Vucüt direncini (soğuğa ve enfeksiyon hastalıklara karşı) arttırır
- Geriatrik bireylerin gün içerisinde yaptıkları aktivitelerini devam ettirebilmesini sağlar (Ersoy, 2004).

2.3. Fiziksel Aktivite ve Enerji Tüketimi

Dışarıdan vücuda alınan besinler ağız yolu ile dağılıp önce mide daha sonra bağırrsaklarımızdaki enzimler tarafından sindirimi gerçekleştirildikten sonra vücudumuzda metabolize edilir. Proteinler yapı taşları olan aminoasitlere, karbonhidratlar şekere (glikoza), yağlar yağ asitlerine çevrilerek sistemik dolaşım ile hücrelere taşınırlar, hücre içinden O2 (Oksijen) tarafından oksitlenerek Adenozin trifosfatın (ATP'nin) sentezinde yol oynarlar. Enerji oluşumu, vücut hücrelerinde ATP tarafından gerçekleştirilmektedir. Vücudumuzun yaşamsal faaliyetlerinin yerine getirilmesi (Sinir iletimi, salgı bezlerinin çalışması ve kasların kasılması gibi) ATP'nin yıkımı ile oluşan enerji ile sağlanmaktadır (Güneş, 2005).

Toplam enerji harcanması üç bileşene ayrılmaktadır; istirahat metabolizma hızı, diyete bağlı enerji harcaması ve fiziksel aktivite sırasında enerji tüketimi. Enerji harcanmasının toplamı üç boyuta yayılmaktadır; uygulanan rejim programına göre enerji tüketimine, istirahatteyken hız değişimine ve uygulanan aktivite sırasında harcanan enerji tüketimine bağlıdır. Fiziki olarak günlük yapılan aktiviteler kimi zaman fiziksel aktivite sırasındaki enerji tüketimi olarak bahıs edilse veyahut ölçülse de, bu ifadeler eş anlamlı olarak söylenemez. Fiziksel aktivite sırasındaki enerji harcanması, "fiziksel aktivite sırasında harcanan enerjinin bir ölçüsüdür" veya başka bir ifadeyle, fiziksel aktiviteler sırasında harcanan enerji ölçüsünün saptanmasıdır (Pitta, 2006).

Bireylerin, vücutları tarafından kullanılan proteinler, karbonhidratlar ve yağlar daha önceden enerji kaynağı olarak saptanmıştır. Ancak egzersiz sırasında harcanan enerji kullanımı yapılan egzersizlerin gücüne, süresine, çeşidine vb. faktörlere bağlı olarak istirahat düzeyindeki enerji oluşumundan farklı boyutlarda sahileşmektedir (Günay, 2006).

Fiziksel aktivite büyük düzeyde enerjiye ihtiyaç duyar. Yüzme, koşu, sprint, bisiklet vb. gibi egzersizler enerji ihtiyacını 120 kat kadar bir düzeye çekebilir. Egzersiz sırasında aerobik ve anaerobik enerji metabolizmalarıyla ATP prodüsiyonu yapılmakla beraber enerji kaynağı olarak yağlar ve karbonhidratlar kullanılmaktadır. Egzersiz sırasında kullanılmakta olan enerji kaynağı uygulanan egzersizlerin türü, gücü, süresi ve spor yapan kişinin başarı seviyesi ve beslenme şekliyle hemen hemen bağlantılıdır (Günay, 2006).

Fiziksel aktivitelerde kas hücrelerin enerji gereksinimini karşılamak adına, yağ hücrelerinden gerçekleşen yağ salımı neticesinde yağ hazneleri azalma eğilimi

göstermektedir. Fiziksel aktivite kas evrimini de ikaz ederek yağlı olmayan vücut kitlesini de yüksek kılmaktadır (Ersoy, 2001).

Çocukluk çağındaki bireylerin gelişmesi ve normal olarak büyümesi sırasında fiziksel aktivite oldukça mühim bir husus olarak görülmektedir. Halk sağlığının geliştirilmesi açısından fiziksel aktivite hayati ilkelerdendir. Sağlık alışkanlıkları erkenden kazanılır ve geliştirilir. Bu sebeple hastalıklardan sakınma programlarına da erken yaşlarda başlanması gerekir. Enerji alım ve tüketim arasındaki dengesizlikten doğan çocukluk çağında gelişen obezitelerde fiziksel aktivite alışkanlığı koruyucu nitelikte büyük rolu vardır. Fizikten aktivitenin büluğ çağ önceki çocuklarda değerlendirilmesi mühimdir. Zira çocukların ve yetişkinlerin sağlığı için fiziksel aktivitenin birçok fizyolojik ve psikolojik yönden etkileyen tesirleri mevcuttur (Saygın, 2003).

2.4. Fiziksel Aktivite ve Sağlık

Dünya sağlık örgütü (WHO), "sağlığı sadece hastalıklardan ve mikroplardan koruma değil, bir bütün olarak fiziki, ruhi ve sosyal açıdan iyi olma hali" olarak ifade edilmektedir (Özer, 2006).

Çağımızda halkın fiziksel aktivite hususunda bilgi seviyesinin az ve düşük olması, sağlık açısından fiziksel aktivitenin ehemmiyetinin yeteri derecede anlam kazanmaması ve günden güne daha durgun bir hayat biçiminin önemsenmesi, Toplumda şeker haslığı yani diyabet, kemik erimesi yani osteoporoz, şişmanlık yani obezite, kalp-damar hastalıkları, hipertansiyon gibi hastalıkların kronik olarak görülme sıklığını arttıran mühim sebeplerden biri haline gelmiştir (Baltacı, 2008).

Hareketsiz yaşam şekli türlü damar ve matabolik rahatsızlıkların başlangıcı, ilerlemesi bu hastalıklardan iyileşmeyi etkilemektedir. Müntazam bir şekilde fiziksel aktivite yapma oranı arttıkça bu hastalıklara yakalanma riski azalmaktadır. Kalp hastalıklarında fiziksel aktivitenin rolü gün geçtikçe artan sayıda yapılan araştırma bulgularıyla desteklenmektedir. Koroner kalp hastalıkları büyük oranda hareketsiz yaşam şekli ile ilintilidir. İnsülin duyarlılığını egzersiz ve fiziksel aktivite yükseltirken, plazmadaki insülin seviyesini azaltır, glikoz toleransı arttırır. Yetişkin diyabeti (Tip II diyabet) şişman insanlarda dahi oluşum riski azalmaktadır. Şişmanlık oluşumu ve tedavisinde de fiziksel aktivite mühim bir etkendir. Zira enerji tüketiminin bir öğesidir. Diyet ve egzersizle vücut yağ kaybı

yalnızca diyet uygulamaya göre gereğinden fazla olmaktadır. Aynı tesir beden ağırlığında da ortaya çıkmaktadır (Ersoy, 2004).

Uygulanan fiziksel aktivite sadece çocukluk ve adölesan zamanı boyunca spor dalları için gerekli en yüksek başarıya ulaşmayı sağladığı gibi sağlığımıza da destekçi olur (Bailey, 1994).

Sürekli olarak düzenli yapılan fiziksel aktivite sayesinde nitelikli hayat şartları artar, yatağa ve başkalarına bağımlılık, sakatlıklar ve daha pek çok negatif faktörün ortaya çıkmasının önüne geçecektir (Stewart, 2001; Craig vd., 2003).

Üstelik uygulanan bu etkinlikler bireyin iş yaşamını, prodüktivitesini ve düşünce anlayışını olumlu etkilediğine ait keşiflerde mevcuttur (Lyubomrsky vd., 2005). Ülkelerin sağlık alanındaki yapacakları harcamalar, sürekli ve tertipli olarak uygulanan fiziksel aktivite yardımı ile düşmekle beraber fiziksel aktivite ekonomik yönden de pozitif yardımlar sağlamaktadır.

Fiziksel aktivitenin düzenli yapılmasının insan sağlığı üzerindeki etkileri aşağıdaki gibi sıralamak mümkündür:

- Düzenli ve sağlıklı kilo oluşumuna yardımcı olur.
- İleriki yaşlarda oluşabilecek osteoporozu minimize eder, önler.
- Kişinin daha fazla sosyalleşmesini sağlar.
- kardiyovasküler (kalp veya kan damar) hastalıklarına yakalanma ihtimalini azaltır.
- Aniden gelişen kalp kriz geçirme tehlikesini minimize eder.
- Olaylar karşısında pozitif ve makul düşünebilmesine yardımcı olur.
- Var olan bağımlılıklardan kolayca kurtulmaya imkan sağladığı gibi, alkol, madde ve sigara bağımlılığından da sakınmaya katkıda bulunur.
- diyabet tehlikesini minimize eder.
- Kadınların menepoza girme dönemini uzatır, menepoz sonrası yaşanan olumsuzlukların minimize edilmesine ve bu dönemin rahat geçirilmesine katkı sağlar
- Kişinin mutlu olmasını ve iyi hissetmesini sağlar.
- Müntazam olarak kas ve iskelet sisteminin şekil almasına ve yüksek özgüvenli kişilerin yetişmesine yardım eder.
- Kişinin kendine olan güvenini yükseltir.

- Stresle baş edebilme kabiliyetini geliştirir ve pozitif düşünebilmeye vesile olur
- Kanser hastalığına karşı koruma olanağı sağlar ve kansere yakalanma tehlikesini minimize eder.
- Beden mukavemetini yükseltirken enfeksiyon hastalıklarına dayanıklılığı sağlar.
- Hayattan zevk alma olanağı tanırken, duygu durum bozukluklarıyla da baş etme kuvvetini arttırır.
- Erken mortalite (ölüm oranı) tehlikesini minimize eder (http//www.tokatsm.gov.tr/beslenme).

Fiziksel aktivite ve egzersizlerin sürekli ve tertipli bir şekilde uygulanması sonucunda vücut organları, kemik, eklem ve kaslar üstündeki çok fazla tesiri vardır. Çalışmalar fiziksel aktivite ve egzersizlerin orta ve hafif seviyedeki hipertansıyonlarda tesirli bir tedavi, yüksek hipertansiyonlardaysa yararlı bir yardımcı tedavi oluşturduğu saptanmıştır. Tertipli yapılan egzersiz ve fiziksel aktiviteye devam eden hasta bireylerin kan basınçlarında, ilaç kullanım gereksinimine bağlı kalmadan düşmektedir. Sağlıklı ve hipertansiyonlu hasta bireylerde egzersiz sonucu kan basıncında yaşanan düşüş, egzersiz aktivitesini bıraktıktan iki hafta müteakip olarak yeniden eski haline dönebilmektedir (Esen, 2010).

Buna ek olarak gerçekleştirilen çalışmalarda ortaya koyulmuştur ki orta seviyede ve devamlı uygulanan fiziksel etkinliklere katılmak yetişkinliklerde, hipertansiyon, şeker, kolon, kalp krizi, üreme sistemi kanserleri, şişmanlık (obezite), sırttaki kronik ağrılarda, yüksek yoğunluklu lipoprotein (HDL) değerini ve ani vefat tehlikesi azalmaktadır (Arabacı ve Çankaya, 2007; Karaca vd., 2000; Kayıhan ve Ersöz, 2009; Öztürk vd., 2003; Yeşil ve Altıok, 2012).

- Sosyal ve kültürel faktörler ,
- Yaş ve cinsiyet faktörleri,
- Beceriler,
- Psikolojik, zihinsel ve duygusal faktörler,
- Fiziksel aktivitenin özellikleri,
- Fiziksel ve çevresel faktörler (Nahas vd., 2003).

Uygulanan fiziksel aktivitelerden yararlanmak istiyorsak, yapılan aktivitelerin uygunluk açısından devamlı ve müntazam bir biçimde kümülatif ve elverişli süreler içerisinde gerçekleştirilmesine özen göstermek gerekir (Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi**,** 2014).

2.5. Fiziksel Aktiviteye Etki Eden Etkenler

Fiziksel Aktiviteye etki eden etkenlere misal verecek ve inceleyecek olursak;

Biyolojik ve demografik etkenler: cinsiyet, yaş, eğitim durumu, katılım oranı, sosyoekonomik ve medeni durum, çocuk sahibi olma durumu, sakatlık mevzusunun söz

konusu olup olmama durumu vb. yaş yol aldıkça fiziksel inaktivite de artar, ancak fiziksel aktivite yapma oranında 50 yaşını müteakip bir artış olduğunu ifade etmek mümkündür (Guthold vd., 2008; Trost vd., 2002).

Duygusal, zihinsel ve psikolojik etkenler: egzersiz ve sağlık hakkında bilgi, duygudurum Bozukluğu, vakit bulamama durumu, kişilik bozuklukları, egzersize yönelik idrak engelleri, idmandan zevk alma, idman yapmaya yönelik hazırlık içerisinde olma, fitness ve sağlık, kişisel hususlar, öz beceri, sağlık psikolojisi, egzersiz mübadele aşamaları, öz güven durumu, motivasyon vb. etkenler (Guthold vd., 2008; Trost vd., 2002).

Beceri ve tutumsal hususlar: çocuk ve yetişkin çağındaki aktivite anamnezisi, geçmişten gelen egzersiz planları, egzersiz zorluklarıyla baş etme kabiliyetleri, süre gelen beslenme alışkanlıklar, A tipi davranış modeli, okulda yapılan sporlar, sigara ve alkol kullanımı vb. (Trost vd., 2002).

Kültürel ve sosyal etkenler: takım anlaşması, sosyal soyutlanma, aile içi ve çevreden gelen sosyal destek, antrenörden gelen sosyal destek, medeni durum, geçmişten gelen aile etkenleri, eğitim düzeyi, hekimlerin etki ve önerileri ifade edilebilir (Can, 2014; Trost vd., 2002).

Çevresel ve fiziksel etkenler: hizmetlerden faydalanma, hava, mevsim, başka bireylerin yaptıkları sporları sık sık gözlemliyor olmak, yakın çevreye duyulan güven, evde var olan spor donanımları, tesislere erişmek, kaldırımların olup olmama durumu, rekreasyonel ortamların varlığı gibi etmenleri başlıca fiziksel aktiviteyi etkileyen etkenler olarak sıralamak mümkündür (Trost vd., 2002).

2.6. Benlik

Bireyleri diğer bireylerden ayıran tavır ve davranışların tümü benlik olarak ifade edilir. Benlik mefhumunu sistematik olarak ele alan psikolog William James'in önderliğinde 1890'larda başlayan benlik çalışmaları mühim ilerlemeler kaydetmiştir. Daha sonra yaptığı incelemelerinde James; sembolik etkileşim yaklaşımlarının benlik saygısının sosyal etkileri üzerine çalışmıştır. Cooley'in ayna benlik teorisi en mühim sembolik etkileşim yaklaşımlarındandır. Ayna benlik kavramıyla Cooley, kişilerin benlik fikirlerinin ötekilerinden açık ya da kapalı olarak gelen geri bildirimlerden elde edilen bilgilerle oluşturduğunu savlamıştır (Türedi, 2015).

2.6.1. Benlik Saygısı

Genel anlamıyla benlik saygısı, bireyin kendisine karşı tavırları, bireysel özellikleri, etrafındaki bireylerin kişilere karşı tavır ve tutumlarını değerlendirerek kendisi ile alakalı vardığı bireysel değerlilik olarak tanımlanmaktadır (Açak ve Karademir, 2011). Leary (1995)'ye göre benlik saygısı totaliter bir yaklaşımla, bireylerin kendileriyle ilgili duygusal ve bilişselbütün değerlendirmeleri kapsamaktadır. Bireyin yakın etrafındaki kişilerle meydana getirilen karşılaştırmalardan, diğer kişilerin kendisine karşı tavır ve davranışlarından yoğun şekilde etkilenebildiği için birey, öteki kişilerin görüşlerini kendi benlik saygısına ait bir parça olarak değerlendirebilmektedir. Rosenberg (1965) ise, kıymet gösterilen alanlar ve özelliklerin benlik saygısına etki eden etkenler olarak tanımlanmaktadır. Lakin kişi rastgele bir ortama veya sıfata ehemmiyet göstermiyorsa, yani bir alan şahsin psikolojik olarak merkezinde değilse şahsin benlik saygısına bir etkisi olmayacaktır. Bir yandan da Rosenberg (1965), kişilerin başarıları ya da başarısızlıkları anlama şeklinin benlik saygısına etki eden başka bir etmen olarak gösterirken; Guindon (2002), bireylerin başarı ve becerilerinin benlik saygısı mefhumunun temel parçaları olarak tanımlanmıştır. Bununla birlikte, bireylerin başarı ve başarısızlıklarını kendi tavır ve tutumlarının bir neticesi olarak görmesi benlik saygısı kavranımı pozitif yönde etkilemektedir. Bunların tümü birlikte değerlendirildiğinde başarılı performans gösterebilecek yeterlilikleri olan bireylerde benlik saygısı da yüksek olacaktır. Bireylerin standart seviyeleri ve elde ettikleri başarılarıyla alakalı fikirleri de benlik saygısında mühim bir fakötör olarak gösterilmektedir. Sahip olunan standartları ile başarılı performansını zorluklarla elde eden bireyler bu vakitlerde kendilerine zalimce davranabildiklerinden ötürü benlik saygılarında bir azalma yaşayabilirler. Kendisinden fazla beklentisi olmayan ya da standartları içinde elde ettiği neticeleri benlik saygılarına kaynak olan şahıslar ise yüksek benlik saygısına sahiptirler. Bunun neticesinde, bireyin kendisini tasvip edip etmediği elde ettiği başarıların sonunda olmayabilir. Zira Bandura (1997)'ya göre bireyler, yüksek benlik saygısından daha fazla vazifelerini başarılı bir şekilde yerine getirmeye gereksinim vardır (Açak ve Karademi, 2011).

2.6.2. Benlik Saygısının Gelişimi

Benlik saygısı, benlik mefhumının kabullenilişiyle oluşan sübjektif bir beğeni durumudur. Bireyin benlik saygısının yüksek olması için, bireyin içinde bulunduğu aile ortamının, cesaretli, birbirileriyle sağlıklı irtibat kurabilen, güven verici, hoşgörülü, yaklaşımlarında

esnekliğe sahip kişilerden oluşması gerektiği belirtilmiştir. Ailenin, çocuğun iç denetim mekanizmasını geliştirecek tavırlarda bulunmamaları, çok baskıcı ve otoriter tavır, benlik saygısını azaltıcı veya yok edici negatif yakın çevre etkenlerini içermektedir. Bir aile ortamında kendisine ve düşüncelerine ne kadar çok kıymet verilirse çocukta benlik saygısı aynı ölçüde gelişim gösterir (Türedi, 2015).

Plummer (2007), bireyde sağlıklı benlik saygısı oluşumunu 7 esas etmen üzerine kurmuştur.

Bunlar;

1. Bireyin Şahsını Tanıması,
2. Bireyin Kendisiyle ve Diğerleriyle İletişim Kurma Becerisi,
3. Bireyin Kendisini Onaylaması ve kabul etmesi,
4. Bireyin Becerikliliği,
5. Bireyin Kendisini izah etmesi,
6. Bireyin Özgüveni,
7. Kişinin Kendinin Farkındalığıdır.

Benlik saygısının oluşması ve gelişmesi için ailenin davranış ve tavırları kadar, okul ve eğitim kuruluşlarında muallimlerin, spor sahasında antrenörlerin, arkadaş ekipi içinde lider rolü yüklenen bireylerin, yakın arkadaş etrafı ve o etrafta halk tarafından değer gören insanlar mühim bir yer oluşturmaktadır.

Benlik kişinin, yaşını, cinsiyetini, sosyoekonomik seviyesi, çevresel etkileşim ve başarı seviyesi gibi birçok değişiklik ilkeden müteesir olmaktadır. Bu noktada kişinin benliğine etki eden faktörlerden biri de spordur. İnsanoğlu yaşamı boyunca gereksinim duyduğu benlik mefhumı, bireyin katıldığı bedensel aktivitelerden yani spordan etkilenmektedir. Özellikle spor alanında benlik saygısının kıymeti daha yüksektir. Spor ve bedensel etkinliğinin pozitif benliği geliştirdiği, benlik saygısının yüksek olması sportif aktivitelerde başarıya ulaşmada mühim yeri olduğu belirtilmektedir (Türedi, 2015).

2.6.3. Benlik Saygısı ve Ruh Sağlığı

Benlik saygısı ve benlik saygısıyla alakalı olan parametreler araştırıldığında bazı psikolojik vakaların hemen hemen tüm çalışmalar benlik saygısı ile pozitif, az sayıdaki gayrettlerde

ise olumsuz bağlantılı olduğu ortaya konmuştur. misal olarak, motivasyon, olumlu duygusal vaziyet, özgünlük benlik saygısı ile pozitif ilişki içindeyken, eksik motivasyon, endişe, depresyon ve intihara meyilli davranış benlik saygısı ile negatif ilişki içindedir (Quatman ve Watson, 2001).

Bu Mevzuyla alakalı ilk araştırmacılardan birisi olan Rosenberg (1986) benlik saygısı yönünden cinsiyet farklılığına dair değişik neticelerin bulunduğuna parmak basmaktadır. Watkins ve ark (1996), revaçta bir mefhum olsa da genel benlik saygısı için cinsiyet farklılığını iddia eden az ölçüde çalışma neticesi olduğunu söylemektedir. Henriques ve Calhoun (1999) bireyin beden saygısı ve benlik saygısı ilişkisini araştıran çalışmalarda cinsiyetler arasında her kim olursa bir ihtilaf olmadığını belirtmektedir. Bununla birlikte ergenlik dönemindeki bireyler üzerinde yapılan bazı araştırmalar erkeklerde genel benlik saygısının kızlara nispeten daha çok olduğu ortaya konmuştur. Bu durumun aksine Özkan (1987), ergenlik döneminde ki bireylerle yaptığı bir çalışmada kızlarda benlik saygısının erkeklere nispeten daha çok olduğunu belirtmiştir.

Doyle ve ark (2003) ve Cramer (2003)'de benzer olarak duygusal ilişkinin benlik saygısıyla ilişkisi hakkında aykırı çalışma neticelerinin varlığına dikkat çekmiş, bazı araştırmalar duygusal ilişkinin ve benlik saygısına pozitif, bazı araştırmalar ise negatif neticeleri olduğunun üzerinde durulmuştur.

2.6.4. Benlik Saygısına Etki Eden Faktörler

Benlik saygısına tesir eden etkenler; irfan, eğitim düzeyi (kişinin eğitimi düzeyi, ana ve babanın eğitim seviyesi), toplum değerleri, aile türü, akonomik durum, ailenin ataerkil (babaerkil ve anaerkil) olması, cinsiyet, yaş, kişisel imaj, denetim odağı, aile içi eşler arasındaki düzen, irtibat ve temas kurma metodu, kişinin, ailenin tek çocuğu olması veya birden fazla kardeş sahibi olması, ailenin ilk çocuğu olması, etraf (muallim, arkadaş, iş, komşu), kişinin psikolojisi, ruhsal bozukluğu, hayatında etki bırakan hadisler, bağımlılıklar (alkol, sigara vs.), meslek, fiziksel ve kronik bozukluklur, kayıplar, ana ve babanın uğraşı, boş vakit aktiviteleri, ana ve baba ile alakalı olan pozisyonlar, başarılı veya başarısızlık olma durumu, başkalarının verdiği ehemmiyet, pozitif takviye, araştırmadaki mesuliyet veya noksanlar, başkaları ile kıyaslama, bireysel ve araştırmayla alakalı, tecrübeler, hedeflerin saptanması, Feed back (geri besleme) mekanizması, kendi kendini analiz etmek akademik başarıdır (Demirkol, & Dogan, 2003; Öz, 2004, aktaran Karakoç, 2010).

2.6.5. Benlik Saygısı ile Ilgili Çalışmalar

2009 yılında Razı ve ark. tarafından 79 çalışan bir genç grup ile yapmış oldukları bir araştırmada, iş yaşamı içerisinde olan genç yaştaki insanların benlik saygıları, müşterilerle olan iletişim becerileri ve iş yaşamında yaşanan problemlerle baş edebilme yetenekleri incelenmiştir. Yapılmış olan bu araştırma neticesinde, yaşa bağlı olarak iletişim becerileri arasında anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Yine yaş'ın karar mekanizmasına katılım, benlik saygısı, meydana gelen gergin vaziyetlerle baş edebilme, bireyin kendine güven duyması, uzun çalışma süresi saatlerine uyum sağlamak, çalışma sonucunda elde ettiği parayı randımanlı harcama ile olaylara yaklaşımı ve bakış açısı arasında ifadeli bir ilişki olduğu saptanmıştır (Razı vd., 2009).

1992 yılında Dinç tarafından lisede eğitim gören talebelerinin umumi sosyolojik, psikolojik, cinsel ve mutabakat benlik saygısıyla benlik algısı arasında olan irtibatı incelemiş, inceleme sonucunda; benlik algısındaki yükseklik durumu benlik saygısını pozitif yönde, benlik algı seviyesindeki düşüklüğü ise benlik saygısını negatif yönde etkilediği kanaatine varılmıştır (Dinç, 1992).

1973 yılında Kuzgun'un üniversite talebelerine yönelik gerçekleştiridiği çalışmasında anne baba davranış ve tavırlarının insanın kendini ispat etme seviyesinin tesirini incelemiştir. Kuzgunun yürüttüğü bu araştırmanın neticesine de benlik saygısı ile aile davranış ve tavırları arasında kuvvetli ve ifadeli bir ilişki görüldüğü saptanmıştır. Kuzgunun yaptığı çalışmaya göre anne ve baba tarafından çocuklarına baskı uygulamayan kişilerde benlik saygısının yüksek olduğu tespit edilmiştir (Kuzgun, 1973).

1988 yılında Rugancının yaptığı çalışmaya göre Üniversite talebelerinin benlik saygısı ve benlik şuurunun depresyon emareleri ile ilintisini incelemiş, gerçekleştirdiği bu çalışma sonucunda; bireyde benlik emaresinin yüksek olduğu ve depresyonun beraber olduğunda içsel benlik saygısının olumlu istikamette etkilendiğini, bunun tam tersi vaziyette olduğunda ise dışsal benlik saygısının olumlu istikamette tesirli olduğunu ortaya koymuştur (Rugancı, 1988).

2001 yılında Yılmaz tarafından yapılan bir çalışmada, zevcelerin aile içi uyum konusundaki çocuklara yansıması ve bu durumun çoçukların benlik algıları, okuldaki başarı düzeyleriyle olan ilintilerini araştırmıştır. Araştırma neticesinde; ebeveynler arasında sağlanan uyum asrımız çocukların tavır ve gelişmelerini pozitif olarak etkilediği saptanmıştır (Yılmaz, 2001).

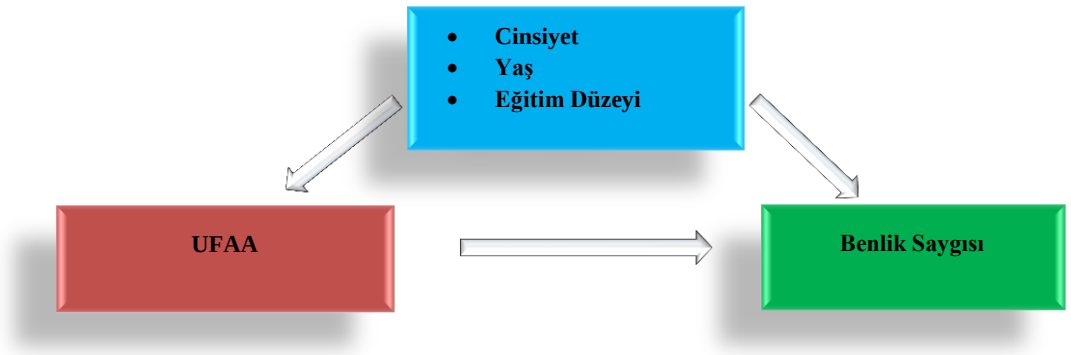
Schumaker ve ark. tarafından yapılan bir çalışmada, sporla alakadar olan bireyleri sporla ilgili olmayan bireylerle kıyaslamışlar, araştırma sonucunda sporla ilgilenen bireylerin daha yüksek benlik saygısına sahip olduğu gözlenmiştir (Schumaker vd., 1986). 1976 yılında İbrahim ve Morrison tarafından yapılan bir çalışmada bunun tam tersi bir görüş ortaya koymuşlar (İbrahim ve Morrison, 1976). Çalışarak sağlanan sportif yetenekler bireyde olan benlik saygısının gelişmesinden fazla var olanın korunmasını sağlamaktadır (Koocher, 1971). 1988 yılında Miller tarafından yapılan bir çalışmada, yüzme planına iştirak eden çocuk bireylerin benliklerinin, 1988 yılında Blackman ve ark. tarafından yapılan bir çalışmada, dans faaliyetinde bulunan genç bireylerin benlik algılarının geliştiğinden bahsetmişlerdir (Yegül, 1999). 2003 yılında Bowker ve arkadaşları lise talebelerine ait yaptıkları bir araştırmada, benlik saygısı kavramı ile egzersiz tanımı arasında anlamlı bir ilişki olmadığını tespit etmişlerdir (Bowker vd., 2003).

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1.Araştırmanın Modeli

Bu araştırma ilişkisel tarama modelinde tasarlanmıştır. "Bu modelde, iki ya da daha fazla sayıdaki değişken arasındaki birlikte değişimin varlığının ve/veya derecesinin belirlemesi amaçlanır (Creswell & Creswell, 2017)."



Şekil 1. Araştırmanın Modeli

3.2.Araştırma Grubu

Araştırmaya Türkiye de göçmen olarak yaşayan 97'si erkek (%65,5), ($\overline{X}_{yaş}$21,64±3,60), 51'i kadın (%34,5), ($\overline{X}_{yaş}$21,31±3,64) olmak üzere toplam Türkiye'de eğitim gören Iraklı 148 Türkmen öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmanın katılımcılarına ilişkin tanımlayıcı istatistiki bilgiler Tablo 1 'de verilmiştir.

Tablo 1 : *Araştırmaya Katılan Bireylerin Tanımlayıcı İstatistiki Bilgileri*

Değişkenler		N	%
Cinsiyet	Erkek	97	65,5
	Kadın	51	34,5
Eğitim Düzeyi	Lise	64	43,2
	Lisans ve Lisansüstü	84	56,8
Toplam		148	100

3.3.Veri Toplama Araçları

3.3.1.Kişisel Bilgi Formu

Araştırma kapsamına alınan bireylerin cinsiyet, yaş ve eğitim düzeyi ile ilgili demografik bilgilerini içeren sorulardan oluşmaktadır.

3.3.2.Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Ölçek M. Rosenberg tarafından 1965 yılında geliştirilmiştir. Türkçeye uyarlama çalışması Çuhadaroğlu (1986) tarafından yapılmıştır. Toplam 63 maddeden oluşan ölçeğin 12 alt testi vardır. Araştırmanın amacı doğrultusunda ilk on sorudan oluşan maddeler kullanılmıştır. dörtlü likert tipinde 0'dan 3'e kadar değişen bir puanlama yapılan ölçekte, 1, 2, 4, 6, 7. maddeler olumlu değerlendirmeden, 3, 5, 8, 9, 10. maddeler ise olumsuz değerlendirmeden oluşmaktadır. Ölçeğin uyarlama çalışmasında Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .71 olarak bulunmuştur. Bu araştırmada ise Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .64 olarak tespit edilmiştir.

3.3.3.Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi

Anketin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Öztürk (2005) tarafından yapılmıştır. Anket yedi sorudan oluşmaktadır. Kısa form (7 soru), yürüme, orta-şiddetli ve şiddetli aktivitelerde harcanan zaman hakkında bilgi sağlamaktadır. Oturmada harcanan zaman ayrı bir soru olarak değerlendirilmektedir. Kısa formun toplam skorunun hesaplanması yürüme, orta şiddetli aktivite ve şiddetli aktivitenin süre (dakikalar) ve frekans (günler) toplamını içermektedir. Bu hesaplamalardan, MET-dakika olarak bir skor elde edilmektedir. Bir MET-dakika, yapılan aktivitenin dakikası ile MET skorunun çarpımından hesaplanmaktadır (Öztürk, 2005). Bu araştırmada haftalık toplam skor üzerinden analizler yapılmıştır.

IPAQ verilerinin analizi için aşağıdaki değerler kullanılmaktadır:

- Yürüme = 3.3 MET
- Orta şiddetli fiziksel aktivite = 4.0 MET
- Şiddetli fiziksel aktivite = 8.0 MET.

3.4.Verilerin Çözümlenmesi ve Yorumlanması

Ölçeklerden elde edilen verilerin istatistiksel analizi için SPSS 22.0 ve AMOS 22.0 bilgisayar programı kullanılmıştır. Araştırmada ilk olarak analizlerin uygunluğu ve varsayımların kontrolü için boş verilerin değerlendirilmesi yapılmıştır. Bu işlem sonucunda hatalı ve eksik dolduran 1 kişinin verileri analiz dışı bırakılmıştır. Bu aşamadan sonra Mahalanobis uzaklığı göz önünde bulundurularak uç değer analizlerin değerlendirilmesi yapılmıştır. Uç değer analizi analiz neticesinde ise 2 kişinin verileri analiz dışı bırakılarak kalan 148 kişinin verileri üzerinden analizler yapılmıştır.

Bu aşamadan sonra ilk olarak normallik varsayımları için Hong, Malik ve Lee (2003) önerdiği -2,+7 çarpıklık basıklık değerleri dikkate alınmış ve dağılımın normal olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda demografik değişkenler arasındaki farkları belirlemek için T-Testi, değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi kullanılmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Tablo 2

Türkiye'de eğitim gören Iraklı *Türkmen öğrencilerin UFAA ve benlik saygısı ölçeklerine ilişkin standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri*

Ölçekler	N	Ss	Çarpıklık	Basıklık
UFAA	148	1484,032	,734	-,371
Benlik Saygısı	148	4,139	-,858	3,549

Tablo 2'de Türkiye'de eğitim gören Iraklı Türkmen öğrencilerin UFAA ve benlik saygısı ölçeklerine ilişkin çarpıklık değerlerinin 734 ile -,858 arasında, basıklık değerlerinin ise -,371 ile 3,549 arasında olduğu ve normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir.

Tablo 3

Türkiye'de eğitim gören Iraklı Türkmen öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Benlik Saygısı Ölçeğinden Alınan Puanlara İlişkin T-Testi Sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	N	$\overline{X}$	Ss	t	sd	p
Benlik Saygısı	Erkek	97	18,237	4,259	-,873	146	,384
	Kadın	51	18,862	3,909			

Tablo 3'te Türkiye'de eğitim gören Iraklı Türkmen öğrencilerin benlik saygısı cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde, benlik saygısında ($t(146)=-,873$, $p>.05$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Ancak ortalama puanlara bakıldığında kadın katılımcıların benlik saygı düzeylerinin erkek katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 4

Türkiye'de eğitim gören Iraklı Türkmen öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine Göre UFAA Anketinden Alınan Puanlara İlişkin T-Testi Sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	N	$\overline{X}$	Ss	t	sd	p
UFAA	Erkek	97	2421,123	1581,843	2,049	146	,042*
	Kadın	51	1881,941	1398,874			

Tablo 4'te Türkiye'de eğitim gören Iraklı Türkmen öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde, fiziksel aktivite düzeyinde ($t(146)=2,049$, $p<.05$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Tablo 5

Türkiye'de eğitim gören Iraklı Türkmen öğrencilerin Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Benlik Saygısı Ölçeğinden Alınan Puanlara İlişkin T-Testi Sonuçları

Değişkenler	Eğitim Düzeyi	N	$\overline{X}$	Ss	t	sd	p
Benlik Saygısı	Lise	64	18,500	5,017	,121	146	,904
	Lisans ve Lisansüstü	84	18,416	3,351			

Tablo 5'te Türkiye'de eğitim gören Iraklı Türkmen öğrencilerin benlik saygısı eğitim düzeyi değişkenine göre incelendiğinde, eğitim düzeyinde ($t(146)=,121$, $p>.05$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Tablo 6

Türkiye'de eğitim gören Iraklı Türkmen öğrencilerin Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre UFAA Anketinden Alınan Puanlara İlişkin T-Testi Sonuçları

Değişkenler	Eğitim Düzeyi	N	$\overline{X}$	Ss	t	sd	p
UFAA	Lise	64	1993,781	1456,584	-1,678	146	,096
	Lisans ve Lisansüstü	84	2419,357	1581,259			

Tablo 6'da Türkiye'de eğitim gören Iraklı Türkmen öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde, fiziksel aktivite düzeyinde (t(146)=-1,678, p>.05) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Tablo 7

Türkiye'de eğitim gören Iraklı Türkmen öğrencilerin Yaş Değişkenine Göre Benlik Saygısı Ölçeğinden Alınan Puanlara İlişkin Pearson-Korelasyon Sonuçları

(n=148)		Benlik Saygısı
Yaş	r	-,007
	p	,933

Tablo 7'de Türkiye'de eğitim gören Iraklı Türkmen öğrencilerin yaş değişkenine göre korelasyon analiz sonuçları incelendiğinde, yaş ile benlik saygısı (r=-,007; p>.05) arasında negatif yönde düşük düzeyde bir ilişki olsa da elde edilen bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 8

Türkiye'de eğitim gören Iraklı Türkmen öğrencilerin Yaş Değişkenine Göre UFAA Anketinden Alınan Puanlara İlişkin Pearson-Korelasyon Sonuçları

(n=148)		UFAA
Yaş	r	,045
	p	,589

Tablo 8'de Türkiye'de eğitim gören Iraklı Türkmen öğrencilerin yaş değişkenine göre korelasyon analiz sonuçları incelendiğinde, yaş ile fiziksel aktivite (r=,045; p>.05) arasında pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişki olsa da elde edilen bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 9

Türkiye'de eğitim gören Iraklı Türkmen öğrencilerin Fiziksel Aktivite ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiye Yönelik Pearson-Korelasyon Sonuçları

(n=148)		Benlik Saygısı
UFAA	r	-,130
	p	,115

Tablo 9'da Türkiye'de eğitim gören Iraklı Türkmen öğrencilerin araştırma kapsamına alınan değişkenler arasındaki korelasyon analiz sonuçları incelendiğinde, fiziksel aktivite ve benlik saygısı (r=-,130; p>.05) arasında negatif yönde düşük düzeyde bir ilişki olsa da elde edilen bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.

BÖLÜM V

SONUÇ ve TARTIŞMA

5.1. Sonuç

1- Türkmen öğrencilerin standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerlerine ilişkin çarpıklık değerlerinin, 734 ile -,858 arasında, basıklık değerlerinin ise -,371 ile 3,549 arasında olduğu ve normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir.

2- Türkmen öğrencilerin benlik saygısı cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde, benlik saygısında ($t_{(146)=}$-,873, p>.05) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Ancak ortalama puanlara bakıldığında kadın katılımcıların benlik saygı düzeylerinin erkek katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

3- Türkmen öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde, fiziksel aktivite düzeyinde ($t_{(146)=}$2,049, p<.05) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

4- Türkmen öğrencilerin benlik saygısı eğitim düzeyi değişkenine göre incelendiğinde, eğitim düzeyinde ($t_{(146)=}$,121, p>.05) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

5- Türkmen öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde, fiziksel aktivite düzeyinde ($t_{(146)=}$-1,678, p>.05) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

6- Türkmen öğrencilerin Yaş değişkenine göre korelasyon analiz sonuçları incelendiğinde, yaş ile benlik saygısı (r=-,007; p>.05) arasında negatif yönde düşük düzeyde bir ilişki olsa da elde edilen bu ilişkinin istatistiksel olarak olmadığı tespit edilmiştir.

7- Türkmen öğrencilerin Yaş değişkenine göre korelasyon analiz sonuçları incelendiğinde, yaş ile fiziksel aktivite (r=,045; p>.05) arasında pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişki olsa da elde edilen bu ilişkinin istatistiksel olarak olmadığı tespit edilmiştir.

8- Türkmen öğrencilerin araştırma kapsamına alınan değişkenler arasındaki korelasyon analiz sonuçları incelendiğinde, fiziksel aktivite ve benlik saygısı (r=-,130; p>.05) arasında negatif yönde düşük düzeyde bir ilişki olsa da elde edilen bu ilişkinin istatistiksel olarak olmadığı tespit edilmiştir.

5.2. Tartışma

Araştırmada Göçmen ve Türkiye'de eğitim gören Iraklı Türkmen öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ve benlik saygılarının cinsiyet, yaş ve eğitim durumu değişkenleri üzerinden incelenmiştir. Iraklı Türkmen öğrencilerin fiziksel aktivite ve benlik saygılarının etkisini değerlendirmek üzere Türkiye'de bulunan Irak Türkmen öğrencilerin fiziksel aktivite seviyesini tespit etmek için fiziksel aktivite anketi kısa formun yanı sıra benlik saygısı puanlarını tespiti içinse rosenberk benlik saygısı anketi kullanılmıştır. Yapılan inceleme sonucunda Iraklı Türkmen öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile benlik saygıları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Detaylı yapılan inceleme ve değerlendirmeler sonucunda elde edilen bulgularda; Iraklı Türkmen öğrencilerin cinsiyete göre fiziksel aktivite seviyeleri ve benlik saygısı puanları karşılaştırıldığında, erkek ve kız öğrencilerin fiziksel aktivite seviyesi arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Benlik saygısı puanlarının ise cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Aynı zamanda Iraklı Türkmen öğrencilerin ilişkiye göre fiziksel aktivite düzeyleri ve benlik saygısı puanları karşılaştırıldığında, fiziksel aktivite ve benlik saygısı (r=-,130; p>.05) arasında negatif yönde düşük düzeyde bir ilişki olsa da elde edilen bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.

Türkiye'de farklı eğitim seviyelerinde eğitim gören Iraklı Türkmen öğrencilerinin benlik saygısı ile fiziksel aktivite seviyelerinin yaş, cinsiyet ve eğitim seviyesi açısından değerlendirilmesi amacı ile bu çalışmada aşağıdaki neticelere ulaşılmıştır. Yapılan istatistiksel analizler neticesinde Türkmen öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre benlik saygısı ölçeğinden alınan puanlara ilişkin katılımcıların benlik saygısı cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde, benlik saygısında (t(146)=-,873, p>.05) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Ancak ortalama puanlara bakıldığında kadın katılımcıların benlik saygı düzeylerinin erkek katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Literatür bilgisi ve elde edilen sonuçlar arasındaki ilişkilere bakıldığında ise 2004 yılında Balt ve Akmanın gerçekleştirmiş oldukları çalışma neticesine göre lisede

eğitim gören öğrencilerin cinsiyetle benlik saygısı arasında bir fark olmadığını tespit edilmiştir. Akman ve Uyanık Balt'ın (2004) yapmış oldukları araştırma, yapılan çalışmada elde edilen sonuçlar açısından bakıldığında benzer sonuçları işaret etmektedir. 1995 yılında Arıcak tarafından yapılan başka bir araştırmada üniversitede eğitim gören öğrencilere yönelik cinsiyete göre benlik saygısı arasında anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır. Buna ek olarak 1992 yılında Aksoy ve 1996 yılında Gür tarafından yapılan çalışmalarda cinsiyetin benlik saygısı üzerinde etkili olmadığı sonucu saptanmıştır. Ayrıca 2009 yılında Gürşen Ortacıoğlu tarafından müzik öğretmeni adayları ile gerçekleştirdiği araştırmada öğretmen adaylarının cinsiyeti ile benlik saygıları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yapılan araştırma sonucunda elde edilen sonuçlar ile karşılaştırıldığında örnek araştırma verileri tarafından destekler nitelikte değil ancak farklı bakış ve sonuçlar olduğunu ortaya koymaktadır. Bu farklı sonuçların ortaya çıkmasındaki nedenlerin araştırma gruplarını oluşturan farklı popülasyondaki kişilerden meydana gelmesi ve farklı özellikler göstermesinden kaynaklı olabileceği düşünülmektedir.

Cinsiyet değişkeni açısından inceleme ve araştırma yapılan çalışmalar incelenmiştir. 1992 yılında Aksoy tarafından yapılan bir çalışma neticesinde cinsiyetin benlik saygısı üzerinde bir etken olmadığı saptanmıştır. Aynı şekilde benzer bir çalışmada 2004 yılında Erman ve ark. erkek ve kız sporcuların benlik saygısı seviyelerine bakmış ancak cinsiyetin benlik saygısı üzerinde etkili olmadığı bildirilmiştir. 1989 yılında Güngör'ün Ankarada yaptığı bir araştırmada erkek ve kız öğrencilerde benzer sonuçlar bulunmuş, ancak benlik saygısı seviyeleri arasında farklılık olmadığı rapor edilmiştir (Güngör, 1989). Dolayısı ile Türkmen öğrencileri ile yaptığımız bu çalışmada benlik saygısı puanlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yapılan araştırmada da benlik saygısı ve cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılığa ulaşılamamıştır. Iraklı Türkmen öğrencilerin cinsiyet faktörü ile benlik saygı düzeyleri arasında istatistiksel açıdan herhangi bir ilşiki belirlenememiştir. Ancak literatür taraması sırasında elde ettiğimiz çalışmalarda 1985 yılında Çuhadaroğlu, 1994 yılında Özkan, 2001 yılında Arıcak, 2003 yılında Dilmaç ve Arıcak, 2006 yılında Işık, 2008 yılında Ünal, Şimşek ve Demir, 2011 yılında Gürsoy ve Ada tarafından cinsiyete ilişkin yaptıkları çalışmalarda erkek öğretmen adaylarının kızlara göre mesleki benlik saygılarının daha düşük olduğu saptanmıştır. Bu araştırmalarda cinsiyet ve meslek durumları da ayrıca ele alınmış ve böyle bir sonucun ortaya çıkmasında etkili olmuş olabilir.

Araştırmada incelediğimiz bir diğer konu Fiziksel aktivite düzeylerinin değerlendirilmesi ve farklı açılardan ele alınmasıydı. Yapılan istatistiksel analizler sonucunda katılımcıların cinsiyet değişkenine göre UFAA anketinden alınan puanlara ilişkin T-Testi katılımcıların fiziksel aktivite düzeyi cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde, fiziksel aktivite düzeyinde ($t(146)=2,049$, $p<.05$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Bu bulgu çalışmanın en dikkat çekici bulgusu olarak göze çarpmaktadır. 2008 yılında Güzel ve Şanlı tarafından öğretmenlerde fiziksel aktivite seviyesi, beden kitle indeksi, cinsiyet ve yaş ilişkisi üzerine yaptıkları çalışmalarda kadın öğretmenlerin fiziksel aktivite seviyeleri erkek öğretmenlerden daha düşük olduğu ve yine 286 öğretmen üzerindeki çalışmalarında öğretmenlerin fiziksel aktivite düzeylerinin orta seviyede olduğu saptanmıştır. Ulaşılan çalışmalar açısından da değerlendirme yapacak olursak yapılan araştırmaların bir çoğunda kadınların erkeklere göre daha az fiziksel aktivite yaptıkları saptanmıştır. Bu araştırmaların tümünde kullanılan deneklerin özellikleri dikkate alındığında kültürel açıdan benzer olduklarını görebilmekteyiz. Cinsiyet farklılığı açısından düşünülecek olursa bu tarz farklılıkların çalışma sonucunda etkili olabilme düşüncesi akıllara gelebilmektedir.

Kadın cinsiyetinin hareketlilik açısından erkelere göre daha düşük düzeylerde olması uzun vadede toplumlarda bazı problemleri de beraberinde getirebileceği düşünülmelidir. 2013 yılında Özkan ve ark. tarafından yapılan bir çalışmada fiziksel hareketsizliğinin hastalık, sakatlık ve ölüm oranının artmasına sebep olduğunu açıklamıştır (Özkan vd., 2013). 2014 yılında Sayın ve Civan tarafından yapılan başka bir çalışmada fiziksel aktivitenin tüm ölüm sebepleri içerisinde mortalite riskini %33'e kadar azalttığı ile ilgili literatür taraması olduğunu bildirmişlerdir. Yapılan bir çok bilimsel araştırma neticesinde bize, muntazam ve mütemadiyen yapılan fiziksel aktivitelerin yaşamın her alanında olumlu bir etkiye sahip olduğunu bildirmektedir. Hayatımızın tüm evrelerinde fiziksel aktivite, fiziksel ve psikolojik sağlığı pozitif yönde etkilemektedir (WHO Technical Report Series, 2000). Buna ek olarak 2006 yılında Karakaya ve ark. tarafından fiziksel aktivitelerin eğitim başarısına, aile ve çevre ilişkisine pozitif yönde sağladığı kalkılar, ileriki yaşlarda da sağlıklı bir yaşam açısından yararlı olacağı bildirilmiştir (Karakaya vd., 2006) .Dolayısıyla araştırmada elde edilen sonuçlar doğrultusunda özellikle kadın öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi olarak oldukça yetersiz olduklarını ve buna dikkat çekilerek en kısa sürede artırılmasına yönelik çalışmalarda bulunulması tavsiye edilmelidir.

2006 yılından Savcı ve ark. tarafından Orta Doğu Teknik Üniversitesi (ODTÜ)'nde yaptıkları bir çalışmada, erkek öğrencilerin (%26,9) fiziksel aktivite seviyelerinin kız öğrencilerden (%22,6) daha yüksek olduğu saptanması sonucunda bu araştırma, çalışmamı destekler niteliktedir. Aynı şekilde; 2007 yılında Cengiz tarafından ODTÜ de yapılan bir çalışmada, kız öğrencilerin (%15,6) fiziksel aktivite seviyelerinin erkek öğrencilerden (%25,2) daha düşük seviyede olduğunu göstermektedir. Bu konu ile alakalı farklı yıllarda yapılan birçok çalışmada erkek ve kızların fiziksel aktiviteye katılımları arasında anlamlı farklılıkların olduğunu ortaya koymaktadır (Ebem, 2007; Aşçı vd., 2006; Crocker vd., 2000; Hayer vd., 1999; Hagger vd., 1998; Ross ve Pate, 1987). 2003 yılında Brown ve ark. tarafından üniversitede hazırlık okuyan öğrenciler üzerinde yaptıkları bir çalışmada kız ve erkek öğrenciler arasında fiziksel aktivite seviyesi açısından anlamlı bir fark olmadığını tespit etmişlerdir. Erkek ve kız öğrenciler arasındakı bu farkın, Türkiye'de kızların spora yönlendirilmesinde ailelerin daha tutucu olmalarından kaynaklandığı düşünülebilir. Buna ek olarak çalışmanın yapıldığı üniversitenin sportif ve sosyal imkânlarının yetersiz olması ya da erkeklerin daha çok spor yapabilmesine imkan sağlaması, aradaki bu farkın oluşmasının nedeni olduğu söylenebilir. 2007 yılında Ebem tarafından üniversiteyi yeni kazanmış olan öğrenciler üzerinde yaptığı araştırmasında erkek öğrencilerin daha iyi egzersiz davranışı değerlerine sahip olduğunu ifade etmiştir. 2009 yılında Fişne tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada, kız öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım seviyesi erkeklere göre daha düşük olduğunu ifade etmiştir.

Yapılan bir diğer çalışmada ele alınan başka bir konu katılımcıların eğitim düzeyi değişkenine Göre Benlik Saygısı Ölçeğinden Alınan Puanlara katılımcıların benlik saygısı eğitim düzeyi değişkenine göre incelendiğinde, eğitim düzeyinde ($t(146)=,121$, $p>.05$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. 2004 yılında yapılan bir çalışmada farklı sınıflara giden lise öğrencilerin benlik saygısı puan ortalaması açısından herhangi bir farklılık olmadığı saptanmıştır. Fiziksel aktivite düzeyi üzerinde yapılan incelemede ise yapılan istatistiksel analizler sonucunda katılımcıların Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre UFAA Anketinden Alınan Puanlara İlişkin T- Testi Sonuçları katılımcıların fiziksel aktivite düzeyi ve eğitim seviyesi arasında ($t(146)=-1,678$, $p>.05$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Yapılan istatistiksel analizler sonucunda Türkmen öğrencilerin Yaş Değişkenine Göre Benlik Saygısı Ölçeğinden Alınan Puanlara İlişkin Pearson-Korelasyon Sonuçları yaş değişkenine göre korelasyon analiz sonuçları incelendiğinde, yaş ile benlik saygısı (r=-

,007; p>.05) arasında negatif yönde düşük düzeyde bir ilişki olsa da elde edilen bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.

2011 yılından Karademir ve Ark. tarafından yapılan bir diğer çalışmada benlik saygısının yaş değişkenine göre benlik saygısı seviyeleri arasında 18 yaş altı kişilerden kaynaklanan fark olduğu ancak cinsiyet değişkenine göre benlik saygılarında fark olmadığı saptanmıştır (Karademir, Açak ve Çoban, 2011). Literatür değerlendirmesi ile birlikte konuyu ele alıcak olursak Özşaker (2008)'de "12-14 yaş çocukların motorsal performans ve benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi" adlı çalışmasında spor yapmayan erkek ve kız öğrencilerin benlik saygısı puanları spor yapan erkek ve kız öğrencilere oranla daha düşük olduğu görülmüştür.

Yapılan istatistiksel analizler sonucunda Türkmen öğrencilerin Yaş Değişkenine Göre UFAA Anketinden Alınan Puanlara İlişkin Pearson-Korelasyon Sonuçları yaş değişkenine göre korelasyon analiz sonuçları incelendiğinde, yaş ile fiziksel aktivite (r=,045; p>.05) arasında pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişki olsa da elde edilen bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.

Yapılan istatistiksel analizler sonucunda Türkmen öğrencilerin Fiziksel Aktivite ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiye Yönelik Pearson-Korelasyon Sonuçlarına ilişkin araştırma kapsamına alınan değişkenler arasındaki korelasyon analiz sonuçları incelendiğinde, fiziksel aktivite ve benlik saygısı (r=-,130; p>.05) arasında negatif yönde düşük düzeyde bir ilişki olsa da elde edilen bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.

Araştırmada Türkmen öğrenciler hedef kitle olarak belirlenmiştir. Dolayısıyla araştırmada elde edilen sonuçlar, bu öğrencilerin benlik saygıları ve fiziksel aktivite düzeyleri ile ilgili olarak Türkiye'de yaşadıkları süre kapsamında ele alınıp değerlendirilmelidir. Çünkü farklı bir ülkede göçmen olmak beraberinde farklı sonuçları da doğurabilmektedir. Göçmenlerin yaşadıkları bu önemli sorunlar beraberinde fiziksel ve sosyal sorunlar da görülebilmektedir (Mccann, Poot, Sanderson, 2010). 2009 yılında Bakar'ın yaptığı bir çalışmada, insan sağlığı açısından göçün olumsuz yönde yarattığı sonuçlar ile mücadele, göçün yol açtığı sorunların giderilmesi için çok önemlidir. Göç hareketlerinin yoğun bir biçimde yaşandığı kentlerde güçlü bir birinci basamak olarak sağlık hizmeti sunan bir ağın oluşturulması ve bu hizmetin diğer sosyal hizmetlerle desteklenmesi gerekir (Bakar, 2009).

Velazquez'ye göre, mülteci ve göçmen öğrenciler eğitim sistemi içine alındıklarında bir yabancılaşma problemi yaşarlar (Velazquez, 1996). Yabancılaşmayı konun edinen roller ve tecrübeler ile gerçekte var olan rol ve tecrübeler arasındaki ilişki paradoks olarak ifade edilir. Okulda yabancılaşma yaşandığı zaman mülteci ve göçmen öğrenciler açısından izdıraplı bir deneyim hali alır. Bu öğrenciler okul sistemi içerisine dahil edildiklerinde kendilerini okul yaşamları üzerinde etkilerinin olmadığını, güçsüz ve dışlanmış bir biçimde hissederler. Bu hislere karşı da öğrencilerin uyguladığı en büyük savunma mekanizması yabancılaşmadır (Velazquez, 1996). İnsan hayatında büyük öneme sahip olan göç, tüm toplumsal olaylarda olduğu gibi ekonomik, kültürel, sosyal ve siyasal birçok faktör tarafından etkilenmektedir (Şahin, 2010). Toplumların kendine özgü kültürel değerleri ya da koşulları sebebiyle göçün nedenleri farklı olabilmektedir. Modern çağda göç nedenlerinin başında eğitim fırsatları, kişisel inançlar, daha iyi yaşama arzusu, emeklilik, aile üyesinin tayini/iş değişikliği, doğal afet gibi nedenler yer almaktadır (Babaoğlu Akdeniz, 2013; Kartarı, 2006; Aksoy, 2012). Sebep ne olursa olsun fiziksel, sosyal ve kültürel olarak bireyleri ve beraberinde toplumu etkisi altına alan göç, sağlık üzerinde yadsınamaz etkiye sahiptir (Kartarı, 2006; Aksoy, 2012). Bu nedenle göç, bireylerin sağlığını etkileyen önemli bir sosyal olgu olarak değerlendirilmelidir. Özellikle metropol şehirlere doğru ilerleyen ve önemli oranda nüfus birikmesine sebep olan göçün; işsizlik, eğitim, konut, çevre, altyapı ve ulaşım sorunları ile beraber önemli sağlık sorunlarına da yol açtığı aşikârdır (Topçu ve Beşer, 2006).

İncelenen literatürlerde göçün ruh sağlığını olumsuz açıdan etkilediğini belirten farklı araştırmalar bulunmaktadır, zira göç ve sağlık arasındaki ilişkinin önemli bir boyutu, göç prosesin bireylerin ruhsal sağlığı üzerine etkilidir. 1998 yılında Sır ve ark., 2009 yılında Akdeniz ve Öz tarafından yapılan bir çalışmada; bilhassa zorunlu göçün ruh sağlığını olumsuz açıdan etkilediği ve kadın göçmenlerin erkek göçmenlere göre daha fazla duygusal zorlanma yaşadığı belirtilmektedir (Akdeniz ve Öz, 2009, Sır vd., 1998). 2006 yılında Topçu tarafından yapılan bir diğer araştırmada, göç eden kadınların stresle baş etme konusunda diğer kişilere oranla daha zayıf olduğu gözlenmiştir (Topçu, 2006). Göç eden kişiler farklı bir dil, davranış ve yeni rollere alışmak mecburiyetindedir. Daha da önemlisi sosyal destek ağlarından ayrılmak zorunda kalmışlardır (Nicholsan, 1997; Hondius vd., 2000; Miller vd., 2002; Knipscheer ve Kleber, 2006). Göç edilen toplumsal çevredeki çeşitli yaşam biçimi ve kavramlar, bilhassa kadınlarda psiko-sosyal problemleri açık hale getirebilmektedir. Kişinin hem kendisi hem de çevresi ile iyi ilişkiler kurabilmesi

ve bu ilişkileri sürdürebilme derecesi olarak tanımlanan psiko-sosyal uyum tanımı bilhassa bu kadınlar için hayati önem taşımaktadır (Başkak vd., 2005).

Göç nedenleri açısından yada göçün olduğu bölgelere bakacak olursak, göç Türkiye'ye 1980'li yıllara dek oranla yavaş bir hızla devam etmiş ve bilhassa komşu ülkelerde yaşamını sürdüren ve etnik kökeni Türk olanları ülkeye kabulü sağlanmıştır. Türkiye'yi tercih eden mültecilerin daha çok Irak, İran, Azerbaycan, Afganistan, Kazakistan, Özbekistan, Türkmenistan ve Suriyeliler olduğu anlaşılmaktadır (İçduygu, 2012). Bu ülke vatandaşlarını göçe iten temel sebeplerin başında bu ülkelerde artan terör olayları, iç savaşlar, ekonomik problemler ve en önemlisi eğitim beklentisinin karşılanamaması göçe temel neden teşkil ettikleri söylenebilir.

Göç ile birlikte hem göçmenler hem de göçün yapıldığı bölgelerde yeterli sağlık kuruluşunun olmaması, göçmenlerin ekonomik güçlerinin yetersizliği, sağlık güvencelerinin olmaması, dil sorunu, kötü beslenme, yetersiz hijyen, eğitim düzeylerinin düşük olması ve strese sebep olacak daha birçok faktör bireyleri etkilemektedir (Peltokorpi, 2010).

Sonuç olarak Türkiye' de önemli bir göç popülasyonunu oluşturan Iraklı Türkmen öğrencilerin bu araştırmada benlik saygısı ve fiziksel aktivite düzeyleri değerlendirilmiştir. Kadınların benlik saygı düzeyleri erkeklere oranla daha yüksek tespit edilmiştir. Yaş ve benlik saygısı arasındaki ilişkide ise yaş arttıkça benlik saygısı artsada istatistiksel olarak anlamlı bir sonuca ulaşılamamıştır. Araştırmada en dikkat çekici bulgu hem kadı hem erkeklerde fiziksel aktivite düzeylerinin oldukça düşük olması hatta kadıların erkeklere oranla da farklılık göstermesidir. Araştırmada kadınların Fiziksel aktivite düzeyinde oldukça geride olması ve bunun doğuracağı sorunlara dikkat çekilmiş ve gerekli önlemlerin alınması konusunda da önerilerde bulunulmuştur.

BÖLÜM VI

ÖNERİLER

6.1. Öneriler

1. Bu çalışma Türkiye'ye farklı amaçlarla gelen öğrenciler üzerinde yapılması nedeni ile öğrencilerin ülkelerini terk edip Türkiye'ye göç etmek zorunda kalmalarından ötürü ülkelerindeki yaşam şartları ile Türkiye'deki yaşam şartları arasında büyük farklılıklar sebebi ile yapılan anket sonucunu ciddi şekilde etkilemektedir. Ayrıca kültür farkı nedeni ile bu sonuçların oranını değiştirmektedir. Bu vesile ile hayat şartları standart şartlar düzeyin olması halinde daha iyi sonuçlara ulaşılabilir.
2. Türkiye'de farklı sebeplerle bulunan Iraklı Türkmen öğrencilerin ekonomik durumları göz önüne alındığında günlük fiziksel aktivite gerekliliklerini yerine getirmeye elverişli olmadığından ötürü yapılan fiziksel aktivite uygulamalarını sınırlamaktadır. Dolayısı ile bu da yapılan anket sonucunu büyük ölçüde olumsuz yönde etkilemektedir.
3. Fiziksel aktivitenin benlik saygısı üzerine etkileri farklı yöntemlerle yapılıp bu alana katkı da bulunulabilir.
4. Araştırma Türkiye'ye eğitim amaçlı gelen ve Türkiye bursları ile okuyan öğrencilerle mülteci olarak gelip Türkiye'de eğitimlerini devam eden gruplar arasında yapılıp sonuçlar karşılaştırıldığında daha iyi ve elverişli sonuçlar elde edilebilir.
5. Cinsiyet değişkenine göre benlik saygısı incelendiğinde cinsiyet grupları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur dolayısı ile bu çalışma aynı cinsiyet grupları arasında yapıldığı takdirde daha iyi ve elverişli sonuçlar elde edilebilir.
6. Cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktivite incelendiğinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur, yapılan çalışmada erkeklerin fiziksel aktivite düzeyleri kadınların

fiziksel aktivite seviyelerine göre daha yüksek çıkmıştır. Bu nedenle kadınlar daha fazla aktivite yapmalıdırlar.

7. Gündelik hayatı mümkün mertebe aktif geçirmek sağlıklı bir hayatın ilk girişimidir. Daha ziyade fayda elde edebilmek için Türkmen öğrencilerin sağlığını koruyup geliştirebilmek için fiziksel aktiviteler düzenli bir şekilde yapılması önerilir ve yaşamın bir parçası olarak rutin haline getirilmesi söylenebilir.
8. Türkmen öğrencilerin, gün içerisinde kendilerine belli ve belirli saatler çerçevesinde bir süre ayırıp ve bu süre gün içine yayılacak şekilde, farklı şiddetlerde olmak üzere fiziksel aktivitelerini gerçekleştirilmeleri söylenebilir. Bu aktiviteler; değişik iç ve dış ortam aktiviteleri olmak üzere, hareket yeteneklerini geliştiren aktiviteler ile enerji harcamayı gerektiren aktivitelere doğru ilerleyen aktiviteleri içerebilir.
9. Türkmen öğrencilerin gerçekleştirecekleri aktivitelerde zamanı etkili kullanmalı örneğin hızlı koşma, tempolu yürüme vb. gibi her gün olabildiğince aktif olması gerektiğinin önemli olduğu söylenebilir.
10. Türkmen öğrencilerine fiziksel aktivite ile ilgili konularda hedef koymalarını önermelidir. Aktivite yaparken egzersizlere yavaş başlanmalı ve kendileri için bir hedef koymalı. Örneğin hedef; günde 1 saat, orta şiddetten başlayarak yüksek şiddete ilerleyen aktiviteler yapılması önerilebilir.
11. Türkmen öğrencilerin bulunulan yerde ve de yaşadıkları sınırlar içerisinde rekreasyonel olanakları araştırılmalı ve değerlendirmeleri önerilebilir.
12. Bu araştırma her 3 ila 5 yılda bir tekrar yapılması önerilebilir.

KAYNAKLAR

Açak, M., & Karademir, T. (2011). Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi engelli öğrencilerin benlik saygılarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *12*(2), 165-179.

Akyol, A., Bilgiç, P., & Ersoy, G. (2008). *Beslenme ve sağlıklı yaşam*. Ankara: Klasman.

Akyol, A., Bilgiç, P., & Ersoy, G. (2008). *Fiziksel aktivite, beslenme ve sağlıklı yaşam*. Ankara.

Arabacı, R., & Çankaya C. (2007). Beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması. *Eğitim Fakültesi Dergisi, 20*(1), 1-15.

Bailey, D.A., & Martin, A.D. (1994). Physical activity and skeletal health in adolescents. *Pediatric Exercise Science* (6), 330-47.

Baltacı, G. (2008). *Çocuk ve spor*. Ankara: Klasmat.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman.

Bek, N. (2008). *Fiziksel aktivite ve sağlığımız*. Ankara: Klasmat.

Blackman, L., Hunter, G., Hilyer, J., & Harrison P. (1988). Adolescence. *Summer, 23*(90), 437-48.

Bowker, A., Gadbois, S., & Cornock, B. (2003). Sports participation and self esteem: Variations as a functionof gender and gender role orientation sex roles, 49.

Brady, F. (1998). The physical activites throughout the lıfespan: Implicatıons for counselors and teachers. *Journal of Humanistic Education-Development, 36,* 4-19.

Craig, C.L., Marshall, A.L., Sjöström, M., Bauman, A.E., Booth, M.L., Ainsworth, B.E., Pratt, M., Ekelund, U., Yngve, A., Sallis, J.F., & Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire (IPAQ): 12-country reliability and validity. Med Sci Sports Exerc. 35, 1381-95.

Cramer, D. (2003). Acceptance and need for approval as moderators of self-esteem and satisfaction with a romantic relationship or closest friendship. *Journal Of Psychology, 137*(5), 495-505.

Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adölesanlarda benlik saygısı*. Uzmanlık Tezi. Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ankara.

Çuhadaroğlu, F. (1986). *Üniversite öğrencilerinde psikiyatrik semptom dağılımı.* XXII. Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi Bilimsel Çalışmaları. R. Saygılı (Ed.), Ege Üniversitesi, İzmir, (35-39).

Dinç, F. (1992). *Cinsiyetleri farkı lise öğrencilerinin benlik algısı düzeylerinin özsaygı düzeylerine etkisi.* Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Doyle, A.B., Breıidgen, M., Markiewicz, D., & Kamkar, K. (2003). Family relationships as moderators of the association between romantic relationships and adjustment in early adolescence. *Journal Of Early Adolescence, 23*(3), 316-340.

Ersoy, G. (2001). *Şişmanlığın önlenme ve tedavisinde fiziksel aktivitenin önemi*. I. Ulusal Obezite Kongresi Diyetisyenler Sempozyumu sunuları. İstanbul.

Ersoy, G. (2004). *Egzersiz ve spor yapanlar için beslenme,* 3. Baskı, Ankara: Nobel.

Esen, T. (2010). *Karaman il merkezinde milli eğitime bağlı ilköğretim ve ortaöğretim okullarında görev yapan bayan öğretmenlerin fiziksel aktivite düzeylerinin değerlendirilmesi*. Karaman.

Günay, M., Tamer, K., & Cicioğlu İ. (2006). *Spor fizyolojisi ve performans ölçümü.* Ankara: Gazi.

Güneş, Z. (2005). *Spor ve beslenme*. Ankara: Nobel.

Hallal, P.C., Vıctora, C.G., Wells, J.C.K., Lıma, R.A.C. (2003). *Physical ınactivity: Prevalence and associated variables in brazilian adults*. Med Sci Sports Exerc, 35, 11. 1894-900.

Hcnriques, G. R, & Calhoun, L., G. (1999). Gender and ethnic differences in the relationship between body esteem and self-esteem. *Journal of Psychology, 133*(4), 357-368.

Hong, S., Malik, M.L., & Lee, M.K. (2003). Testing configural, metric, scalar, and latent mean invariance across genders in sociotropy and autonomy using a non-Western sample. *Educational and Psychological Measurement, 63*(4), 636-654.

İbrahim, H., Morrison, N., (1976). Self-actualization and self-concept among athletes. *Research Quarterly, 47*, 68-79.

Karaca, A. (2017). *Fiziksel aktivite değerlendirme yöntemleri. Ankara, Spor, benlik saygısı düzeylerinin araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi,Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.

Karaca, A., (2017). *Fiziksel aktivite değerlendirme yöntemleri*. Ankara: Spor 11-20-21.

Karaca, A., Ergen, E., Koruç, Z. (2000). Fiziksel aktivite değerlendirme anketi (FADA) güvenlik ve geçerlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 11*(1), 17-28.

Karakoç, Ö. (2010). *İşitme engelli milli sporcular ile spor yapmayan işitme engellilerin benlik saygısı düzeylerinin araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Elazığ.

Karasar, N. (2006). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel.

Kayıhan, G., Ersöz, G., (2009). Hipertansiyon ve egzersiz. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 7*(3), 93-101.

Koocher, G.P. (1971). Swimming competecence and personality change. *Journal of personality andsocjal psychology 18*, 275-78.

Kuzgun, Y. (1973). Ana-baba tutumlarının bireyin kendini gerçekleştirme düzeyine etkisi. *Hacettepe Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi, 5*(1), 57-70.

Lyubomirsky, S., King, L., & Dinner, E. (2005). The benefits of frequent positive: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin, 131*, 803-55.

Miller, D. J., Freedson, P., S., & Klime, G., M. (1994). Comparison of activity levels using the caltrac, accelerometer and five guestionnaires med. *Sci. in Sport and Exercises, 26*(3), 376-382.

Miller, S., Cairns, J., Julie, O. (1988). *The origin of mutants*. Nature 335, 6186, 142.

Özer, K. (2001). *Fiziksel uygunluk*, Ankara: Nobel.

Özer, K. (2006). *Fiziksel uygunluk*. Ankara: Nobel.

Özkan, İ. (1987). *Gençlerde benlik saygısı ile akademik başarı arasındaki ilişki*. Sunum. XXIII. Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi, Atatürk Kültür Merkezi. İstanbul.

Öztürk, M. (2005). *Üniversitede eğitim öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi.* Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Öztürk, M., Avcı, S., & Ataman, H.B. (2003). İstanbul üniversitesi öğretim elemanlarının ünvanlarına ve meslek guruplarına göre fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 11*(3), 163-87.

Pitta, F., Troosters, T., Probst, V. S., Sproit, M. A., Decramer, M., & Gosselink, R. (2006). Koah‟ta anketler ve hareket sensörleri ile günlük yaşamdaki fiziksel aktiviteyi belirleme, *European Respiratory Journal*, *1*(3).

Plummer, D. (2007). *Helping children to build self-esteem: a photocopiable activities book* 2.Edition. London And Philadelphia: Jessica Kingsley.

Quatman, T., & Watson, C.M. (2001). Gender differences in adolescent self-esteem: an explorations of domains. *Journal Of Genetic Psychology, 162*(1), 93-117.

Razı, G.S., Kuzu, A., Yıldız, A.N., Ocakcı, A.F., & Arifoğlu, B.C. (2009). Çalışan gençlerde benlik saygısı, iletişim becerileri ve stresle baş etme. *Koruyucu Hekimlik Bülteni, 8*(1), 17-26.

Rosenberg, M. (1986). *Conceiving the self. Florida*. Krieger Publishing Company.

Rugancı, N. (1988). *Self-Consciousness, Self-esteem and depression.* Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Saban, F. (2010). *Zihinsel engelli kardeşe sahip olan ve olmayan çocukların benlik saygısı ve kaygı durumlarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

Saygın, Ö. (2003). *10-12 Yaş çocukların fiziksel aktivite düzeyleri ve fiziksel uygunluklarının incelenmesi.* Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Saygın, Y. (2008). *Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Schumaker, J.F., Small, L., & Wood, J. (1986). Self-concept, academic achievement and athletic participation. *Perce Diual and Motor Skms. 62*, 387-90.

Stewart, A.L. (2001). Community-based physcal activity programs for adults age 50 and older. *Journal of Aging and Physical Activity, (9*) 71-91.

T.C. Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. (2014). *"Türkiye fiziksel aktivite rehberi", "Türkiye fiziksel aktivite rehberi/yetişkinlerde fiziksel aktivite"*. Ankara: Sağlık Bakanlığı.

Tokat İl Sağlık Müdürlüğü. (2017). *Obezite birimi*. http://tokatbeslenme.blogspot.com /2011/10düzenli-fiziksel-aktivite-ve sagligimiz.html sayfasından erişilmiştir.

Türedi, E. (2015). *Özyeterlik, benlik saygısı ve atılganlık düzeyi ilişkisi cinsiyet ve deneyim süresi açısından resmi okul ve özel okul öğretmenleri üzerine bir araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Toros Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

Yan, Y. (2007). *10–13 Yaş çocuklarda sosyo-ekonomik yapının fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk düzeyine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Yegül, B. (1999). *Liseli erkek sporcular ile sporcu olmayan bireylerin benlik saygısı ve atletik yeterlik puanlarının karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Yeşil, P., & Altıok, M. (2012). Kardiyovasküler hastalıkların önlenmesi ve kontrolünde fiziksel aktivitenin önemi. *Türk Kardiyoloji Derneği Kardiyovasküler Hemşirelik Dergisi,* 1-10.

Yılmaz, A. (2001). Eşler arasındaki uyum, anne-baba tutumu ve benlik algısı arasındaki ilişkilerin gelişimsel olarak incelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi, 16*(47), 1-20.

Zorba E., & Saygın Ö. (2017). *Fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk*. Ankara: Bedray.

Zorba, E. (2008, Ekim). *Yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite*. 10. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Kongre kitapçığı, İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu. 82-85, 23-25.

EKLER

Ek-1. Kişisel Bilgi Formu

Değerli katılımcı;

Sizlere uygulanan Türkmen öğrencilerinin fiziksel aktivite ve benlik saygısı amacıyla yapılacak olan bir araştırmanın verilerini oluşturacaktır. Araştırmaya katkınızdan dolayı şimdiden teşekkür ederim.

Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü Beden Eğitim ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi.

Nael Shihab Ahmed AHMED

1. Cinsiyetiniz? Kadın ( ) Erkek ( )

2. Yaşınız? ……

3.Öğrenim Durumu ? Lise ( ) TÖMER ( ) Lisans ( ) Lisansüstü ( )

4.Gelir Düzeyi ? Düşük ( ) Orta ( ) Yüksek ( )

Ek-2. Fiziksel Aktivite Ölçeği

Şiddetli fiziksel aktiviteler yoğun fiziksel efor gerektiren ve nefes alıp verme temposunun normalden çok daha fazla olduğu aktivitelerdir. Sadece herhangi bir zamanda en az 10 dakika süre ile yaptığınız aktiviteleri düşünün.

1.Geçen 7 gün içerisinde kaç gün ağır kaldırma, kazma, aerobik, basketbol, futbol veya hızlı pedal çevirme gibi şiddetli fiziksel aktivitelerden yaptınız?

Haftada____gün

□ Şiddetli fiziksel aktivite yapmadım. → (3.soruya gidin.)

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

Günde____saat

Günde____dakika

□ Bilmiyorum/Emin değilim.

Geçen 7 günde yaptığınız orta dereceli fiziksel aktiviteleri düşünün. Orta dereceli aktivite orta derece fiziksel güç gerektiren ve normalden biraz sık nefes almaya neden olan aktivitelerdir. Yalnız bir seferde en az 10 dakika boyunca yaptığınız fiziksel aktiviteleri düşünün.

3.Geçen 7 gün içerisinde kaç gün hafif yük taşıma, normal hızda bisiklet çevirme, halk oyunları, dans, bowling veya çiftler tenis oyunu gibi orta dereceli fiziksel aktivitelerden yaptınız? Yürüme hariç.

Haftada____gün

□ Orta dereceli fiziksel aktivite yapmadım. → (5.soruya gidin.)

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

Günde____saat

Günde____dakika

□ Bilmiyorum/Emin değilim.

Geçen 7 günde yürüyerek geçirdiğiniz zamanı düşünün. Bu işyerinde, evde, bir yerden bir yere ulaşım amacıyla veya sadece dinlenme, spor, egzersiz veya hobi amacıyla yaptığınız yürüyüş olabilir.

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

□ Yürümedim. → (7.soruya gidin.)

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

Günde____dakika

□ Bilmiyorum/Emin değilim.

Son soru, geçen 7 günde hafta içinde oturarak geçirdiğiniz zamanlarla ilgilidir. Işte, evde, çalışırken ya da dinlenirken geçirdiğiniz zamanlar dâhildir. Bu masanızda, arkadaşınızı ziyaret ederken, kitap okurken, otururken veya yatarak televizyon seyrettiğinizde oturarak geçirdiğiniz zamanları kapsamaktadır.

7. Geçen 7 gün içerisinde, günde oturarak ne kadar zaman harcadınız?

Günde____saat

Günde____dakika

□ Bilmiyorum/Emin değilim.

Ek-3. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)

1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.

( ) ÇOK DOĞRU ( ) DOĞRU ( ) YANLIŞ ( ) ÇOK YANLIŞ

2. Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.

( ) ÇOK DOĞRU ( ) DOĞRU ( ) YANLIŞ ( ) ÇOK YANLIŞ

3. Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.

( ) ÇOK DOĞRU ( ) DOĞRU ( ) YANLIŞ ( ) ÇOK YANLIŞ

4. Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.

( ) ÇOK DOĞRU ( ) DOĞRU ( ) YANLIŞ ( ) ÇOK YANLIŞ

5. Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.

( ) ÇOK DOĞRU ( ) DOĞRU ( ) YANLIŞ ( ) ÇOK YANLIŞ

6. Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.

( ) ÇOK DOĞRU ( ) DOĞRU ( ) YANLIŞ ( ) ÇOK YANLIŞ

7. Genel olarak kendimden memnunum.

( ) ÇOK DOĞRU ( ) DOĞRU ( ) YANLIŞ ( ) ÇOK YANLIŞ

8. Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.

( ) ÇOK DOĞRU ( ) DOĞRU ( ) YANLIŞ ( ) ÇOK YANLIŞ

9. Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığını düşünüyorum.

( ) ÇOK DOĞRU ( ) DOĞRU ( ) YANLIŞ ( ) ÇOK YANLIŞ

10. Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum.

( ) ÇOK DOĞRU ( ) DOĞRU ( ) YANLIŞ ( ) ÇOK YANLIŞ

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Soyadı, Adı	Nail ÇOLAK
Uyruğu	Irak Cumhuriyeti

Eğitim Derecesi	**Okul/Program**	**Mezuniyet Yılı**
Lise	Fecr el-Arabi Lisesi - Telafer	2012
Üniversite	Kerbela Üniversitesi/ BESYO	2016
Yüksek Lisans	Gazi Üniversitesi - Ankara	-

İş Deneyimi, Yıl	**Çalıştığı Yer**	**Görev**
2017-2020	Irak Türkleri Öğrenci ve Genler Birliği (ITÖGB) Genel Merkez	• Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Sorumlusu Aktif üye • ITÖGB Aktif Üye

Yabancı Dil	Türkmence, Türkçe, Arapça, İngilizce



GAZİLİ OLMAK AYRICALIKTIR...