

**TÜRKİYE CUMHURİYETİ  
KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**GÜLHANE ASKERİ TIP AKADEMİSİ HEMŞİRELİK ÖĞRENCİLERİNİN  
VE HEMŞİRELERİN KENDİLERİNİ FİZİKSEL OLARAK NASIL  
TANIMLADIĞINI BELİRLEMeye YÖNELİK İNCELEME**

**Figen ERKAYA**

**BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR ANABİLİM DALI  
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN  
Doç. Dr. Sinan AYAN**

**2016 - KIRIKKALE**

Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı çerçevesinde yürütülmüş olan bu çalışma aşağıdaki jüri üyeleri tarafından yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 11 / 08 / 2016

Doç. Dr. Uğur Altay MEMİŞ  
Bülent Ecevit Üniversitesi  
Ereğli Eğitim Fakültesi  
Jüri Başkanı

Doç. Dr. Sinan AYAN  
Kırıkkale Üniversitesi  
Spor Bilimleri Fakültesi  
Üye

Yrd. Doç. Dr. Abdullhan YILMAZ  
Kırıkkale Üniversitesi  
Fen Edebiyat Fakültesi  
Üye

## İÇİNDEKİLER

Kabul ve Onay.....	II
İçindekiler .....	III
Önsöz .....	VI
Simgeler ve Kısaltmalar.....	VII
Şekiller.....	VIII
Tablolar.....	IX
<b>ÖZET</b> .....	1
<b>SUMMARY</b> .....	2
<b>1. GİRİŞ</b> .....	3
1.1 Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk Tanımı ve Sınıflandırılması.....	5
1.2 Türkiye’de Fiziksel Aktivite Durumu.....	7
1.3 Fiziksel Aktivite ve İnsan Sağlığı .....	8
1.3.1 Düzenli Fiziksel Aktivitenin Sağlık, Sosyolojik ve Psikolojik Yararları.....	10
1.3.2 Diğer Vücut Sistemleri Üzerindeki Etkileri.....	11
1.4 Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Etmenler.....	12
1.5 Fiziksel Aktivitenin Şiddeti.....	13
1.6 Kendini Tanımlama.....	14
1.7 İlgili Çalışmalar.....	17
<b>2. GEREÇ VE YÖNTEM</b> .....	21
2.1 Yöntem.....	21
2.2 Evren ve Örneklem.....	21
2.3 Veri Toplama.....	22
2.4 Verilerin Analizi.....	22
2.5 Geçerlilik ve Güvenilirlik.....	23
<b>3. BULGULAR</b> .....	25
3.1 Frekanslar ve Yüzdeler.....	27
3.2 Faktör Analizi Sonuçları.....	39
3.3 Hipotetik Değişkenlerin İncelenmesi.....	42
3.3.1 Sportif Aktiflik Faktörü.....	43
3.3.2 Fiziksel Özgüven.....	48

3.3.3 Fiziksel Görünüş Memnuniyetsizliği.....	52
3.3.4 Genel Özgüven Eksikliği.....	57
3.3.5 Zayıf Bünye Faktörü.....	61
<b>4. TARTIŞMA VE SONUÇ.....</b>	<b>66</b>
<b>KAYNAKLAR .....</b>	<b>72</b>
<b>EKLER .....</b>	<b>80</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>85</b>





*Anne ve babama...*

## ÖNSÖZ

Bu çalışmada “GATA Hemşirelik Yüksekokulu’nda Okuyan Öğrenciler ile GATA’da Çalışan Hemşirelerin Kendilerini Fiziksel Olarak Nasıl Algıladığı” incelenmiştir.

Tez konusunun seçiminde bana büyük bir özgürlük ve kolaylık tanıyan, hazırlık sürecinde de aydınlatıcı, yol gösterici olan ve her zaman beni cesaretlendiren, bana güven veren Danışman Hocam Doç. Dr. Sinan AYAN’a teşekkürü bir borç bilirim.

Tez çalışmasında maddi-manevi desteklerini esirgemeyen kıymetli annem Nimet ERKAYA ve kıymetli babam Hüseyin ERKAYA’ya ve bu süreçte bana yardımcı olan arkadaşlarıma çok teşekkür ederim.

Figen ERKAYA

Kırıkkale – Ağustos – 2016

## SİMGELER ve KISALTMALAR

<b>ACSM</b>	Amerikan Spor Hekimliği Derneği
<b>CDC</b>	Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezi
<b>GATA</b>	Gülhane Askeri Tıp Akademisi
<b>HDL-C</b>	Yüksek dansiteli lipoprotein kolesterol
<b>KFT</b>	Kendini Fiziksel Tanımlama
<b>LDL</b>	Düşük dansiteli lipoprotein kolesterolü
<b>WHO</b>	Dünya Sağlık Örgütü

## ŞEKİLLER

Şekil 1: Fox ve Corbin'in (1989) çok boyutlu ve hiyerarşik fiziksel kendine saygı modeli ( Akt. Daşdan, 2013).....16





## TABLULAR

Tablo 1. Katılımcıların yaş, eğitim durumu ve medeni duruma göre dağılımı.....	25
Tablo 2. Katılımcıların çocuk sayıları.....	26
Tablo 3. Katılımcıların gelir durumu ve gelir durumlarını değerlendirmeleri.....	26
Tablo 4. Çalışan grubu için spor yapmaya engel olan durumların dağılımı.....	27
Tablo 5. Çalışan grubu için KFT envanteri cevaplarının frekans ve yüzdeleri.....	28
Tablo 6. Öğrenci grubu için KFT envanteri cevaplarının frekans ve yüzdeleri.....	30
Tablo 7. Çalışan ve öğrenci grubu için KFT envanteri ortalama ve standart sapma değerleri ile t-testi sonuçları.....	37
Tablo 8. KFT envanteri için KMO, Bartlet testi sonuçları.....	39
Tablo 9. KFT envanteri için elde edilen faktörler.....	40
Tablo 10. KFT envanteri için faktör yükleri.....	41
Tablo 11. Hipotetik değişkenlere ilişkin Shapiro-Wilk testi sonuçları.....	42
Tablo 12. Sportif aktiflik faktöründe belirgin yük alan maddeler.....	43
Tablo 13. Çalışan ve öğrenci gruplarında sportif aktiflik faktörü.....	44
Tablo 14. Yaş gruplarında sportif aktiflik faktörü.....	44
Tablo 15. Eğitim durumuna göre sportif aktiflik faktörü.....	45
Tablo 16. Gelir durumuna göre sportif aktiflik faktörü.....	45
Tablo 17. Gelir düzeyi değerlendirmesine göre aktiflik faktörü.....	46
Tablo 18. Medeni duruma göre sportif aktiflik faktörü.....	46
Tablo 19. Evli katılımcıların çocuk sayılarına göre sportif aktiflik faktörü.....	47
Tablo 20. Spor yapmaya engel durumu olup-olmamasına göre sportif aktiflik faktörü.....	47
Tablo 21. Son bir yıl içerisinde sportif aktiviteye katılma durumu ile göre sportif aktiflik faktörü.....	47
Tablo 22. Fiziksel özgüven faktöründe belirgin yük alan maddeler.....	48

Tablo 23. Çalışan ve öğrenci gruplarında fiziksel özgüven faktörü.....	49
Tablo 24. Yaş gruplarında fiziksel özgüven faktörü.....	49
Tablo 25. Eğitim durumuna göre fiziksel özgüven faktörü.....	50
Tablo 26. Gelir durumuna göre fiziksel özgüven faktörü.....	50
Tablo 27. Gelir düzeyi değerlendirmesine göre fiziksel özgüven faktörü.....	50
Tablo 28. Medeni duruma göre fiziksel özgüven faktörü.....	51
Tablo 29. Evli katılımcıların çocuk sayılarına göre fiziksel özgüven faktörü.....	51
Tablo 30. Spor yapmaya engel durumu olup-olmamasına göre fiziksel özgüven faktörü.....	52
Tablo 31. Son bir yıl içerisinde sportif aktiviteye katılma durumu ile göre fiziksel özgüven faktörü .....	52
Tablo 32. Fiziksel görünüş memnuniyetsizliği faktöründe belirgin yük alan maddeler.....	53
Tablo 33. Çalışan ve öğrenci gruplarında fiziksel görünüş memnuniyetsizliği faktörü.....	53
Tablo 34. Yaş gruplarında fiziksel görünüş memnuniyetsizliği faktörü.....	53
Tablo 35. Eğitim durumuna göre fiziksel görünüş memnuniyetsizliği faktörü.....	54
Tablo 36. Gelir durumuna göre fiziksel görünüş memnuniyetsizliği faktörü.....	55
Tablo 37. Gelir düzeyi değerlendirmesine fiziksel görünüş memnuniyetsizliği.....	55
Tablo 38. Medeni duruma göre fiziksel görünüş memnuniyetsizliği faktörü.....	55
Tablo 39. Evli katılımcıların çocuk sayılarına göre fiziksel görünüş memnuniyetsizliği faktörü.....	56
Tablo 40. Spor yapmaya engel durumu olup-olmamasına göre fiziksel görünüş memnuniyetsizliği faktörü.....	56
Tablo 41. Son bir yıl içerisinde sportif aktiviteye katılma durumuna göre fiziksel görünüş memnuniyetsizliği faktörü.....	56
Tablo 42. Genel özgüven eksikliği faktöründe belirgin yük alan maddeler.....	57
Tablo 43. Çalışan ve öğrenci gruplarında genel özgüven eksikliği faktörü.....	57
Tablo 44. Yaş gruplarında genel özgüven eksikliği faktörü.....	58
Tablo 45. Eğitim durumuna göre genel özgüven eksikliği faktörü.....	58
Tablo 46. Gelir durumuna göre genel özgüven eksikliği faktörü.....	59
Tablo 47. Gelir düzeyi değerlendirmesine göre genel özgüven eksikliği faktörü.....	59

Tablo 48. Medeni duruma göre genel özgüven eksikliği faktörü.....	60
Tablo 49. Evli katılımcıların çocuk sayılarına göre genel özgüven eksikliği faktörü.....	60
Tablo 50. Spor yapmaya engel durumu olup-olmamasına göre genel özgüven eksikliği faktörü.....	61
Tablo 51. Son bir yıl içerisinde sportif aktiviteye katılma durumu ile göre genel özgüven eksikliği faktörü.....	61
Tablo 52. Zayıf bünye faktöründe belirgin yük alan maddeler.....	61
Tablo 53. Çalışan ve öğrenci gruplarında zayıf bünye faktörü.....	62
Tablo 54. Yaş gruplarında zayıf bünye faktörü.....	62
Tablo 55. Eğitim durumuna göre zayıf bünye faktörü.....	63
Tablo 1. Gelir durumuna göre zayıf bünye faktörü.....	63
Tablo 57. Gelir düzeyi değerlendirmesine göre zayıf bünye faktörü.....	63
Tablo 58. Medeni duruma göre zayıf bünye faktörü.....	65
Tablo 59. Evli katılımcıların çocuk sayılarına göre zayıf bünye faktörü.....	64
Tablo 60. Spor yapmaya engel durumu olup-olmamasına göre zayıf bünye faktörü.....	64
Tablo 61. Son bir yıl içerisinde sportif aktiviteye katılma durumu ile göre zayıf bünye faktörü.....	65

## ÖZET

### **Gülhane Askeri Tıp Akademisi Hemşirelik Öğrencilerinin ve Hemşirelerin Kendilerini Fiziksel Olarak Nasıl Tanımladığını Belirlemeye Yönelik İnceleme**

Erkaya, Figen  
Yüksek Lisans, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı  
Tez Danışmanı: Doç. Dr. Sinan AYAN  
Ağustos – 2016

Bu araştırmanın amacı, hemşirelik okuyan öğrenciler ile çalışan hemşirelerin kendilerini fiziksel olarak nasıl algıladıklarının incelenerek çeşitli değişkenlerle karşılaştırılmasıdır. İlişkisel tarama modeli biçimindeki bu araştırma 2013-2014 eğitim öğretim yılında GATA Hemşirelik Yüksekokulu'nda okuyan 282 öğrenci ve söz konusu yılda GATA'da görev yapan 204 hemşire üzerinde gerçekleştirilmiştir.

Verileri toplamak amacıyla Hülya AŞÇI tarafından geliştirilen 'Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri' kullanılmıştır. Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri için hesaplanan Cronbach's Alpha katsayı değeri çalışan grubu için sırasıyla 0.92, öğrenci grubu 0.93 olarak bulunmuştur. Bu değerler ilgili ölçeklerin güvenilir olduğunu göstermektedir.

Bu çalışmada, KFT Envanteri için yapılan faktör analizi neticesinde sportif aktivite faktörü, fiziksel özgüven faktörü, fiziksel görünüş memnuniyetsizliği, genel özgüven eksikliği faktörü ve zayıf bünye faktörü adı altında beş faktör elde edilmiş, katılımcıların kendilerini fiziksel olarak nasıl tanımladığı belirlenmiş, grupların kendini fiziksel olarak farklı seviyelerde aktif olarak tanımlamaları ile gruplardaki genel öz güven tanımlamasının doğru orantılı olduğu belirlenmiştir.

Bu bilgiler ışığında, öğrenci ve hastanede çalışan hemşirelerin kendilerini fiziksel olarak nasıl algıladığı ve fiziksel aktivite düzeyleri incelenerek belirlenmeli ve sorun varsa çözümler üretilmeye çalışılmalıdır. Kişilerde öz güveni artırmak ve dolayısıyla daha sağlıklı bir birey olmalarını sağlamak amacıyla fiziksel aktivitelere katılımı artırıcı tedbirler alınmalıdır.

**Anahtar Kelimeler:** Fiziksel Aktivite, Kendini Fiziksel Tanımlama

## **SUMMARY**

### **An Investigation into Physical Self-Perceptions of Student Nurses and Nurses working at Gülhane Military Medical Academy**

Erkaya, Figen

Master's Degree, Physical Education and Sports Teaching Department

Supervisor : Assoc. Prof. Dr. Sinan AYAN

August – 2016

The purpose of this study was to investigate how the students in a nursing school and nurses in a hospital perceive themselves physically and compare them with some variables. In the relational screening model, this study was conducted with 282 students in GMMA Nursing School during the 2013-2014 Academic Year and 204 nurses working in GMMA in the meanwhile.

To collect the data concerning physical self perception to the participants, Physical Self-Description Questionnaire (PSDQ), developed by Hülya Aşçı, was used. Coefficient values of Cronbach alpha calculated for Physical Self-Description Questionnaire were found as 0.92 for the working group and 0.93 for the students respectively. Those values demonstrated that relevant instruments were reliable.

In this study, it was obtained five factors named as activeness in sports, physical self-confidence, physical appearance dissatisfaction, overall self-confidence deficiency, and weak body structure, defined how the participants describe themselves physically, and concluded that there was a direct relationship between the level of how they describe themselves and the level of their overall self-confidence.

In the light of this information, it is necessary to clarify how the nurse students and the nurses working at the hospitals perceive themselves and their physical activity level and to produce solutions if necessary. It is also crucial to take precautions to increase the level of participation of people in physical activities to improve their self-confidence as well as to raise healthy individuals.

**Key Words:** Physical Activity, Physical Self-description

## 1. GİRİŞ

İnsanlık tarihi boyunca “hareket etmek” zorunlu olmuş ve hareket sayesinde insanlık soyunu devam ettirebilmiştir. İnsanlar tarihte hareket ederek avlanarak açlıklarını gidermişler, kaçarak vahşi yaşamdan korunmuşlar ve yürüyerek insanlığı farklı coğrafyalara yaymışlardır. Günümüze gelince teknolojik ve sosyal gelişmeler nedeniyle hareket etmek insanlığın gereksinimlerinde alt sıralara gerilemiş ve hareketsiz yaşama ayak uydurmaya başlamıştır. Hareketliliğin tarih boyunca insanlığa yararı açıkken, hareketsizliğinde insanlara zararı da gün geçtikçe gün yüzüne çıkmaktadır. Hareketsizlikten kaynaklanan en belirgin olumsuz etki ise insan görünümünde meydana gelmektedir. Duruş bozuklukları, koordinasyon eksikliği, şişmanlık ve bunların yanında zihinsel, sosyal ve ruhsal bozukluklar gibi birçok olumsuz etkiye sahiptir. Buna karşılık, Yapıcı, Ayan ve Ulaş (2014) tarafından yapılan çalışmada 12 haftalık bir egzersiz programının vücut duruşunda olumlu değişiklikler yaptığı ve vücut esnekliğini geliştirdiği tespit edilmiştir.

Günümüzde insanların görünüşlerine verdikleri önem tüm dünya tarafından kabul görmüş bir gerçektir. İnsanlar bedenlerini forma sokmak, daha zarif, daha kaslı ya da daha güzel görünebilmek için pek çok yola başvurumaktadırlar. Özellikle, medyanın da etkisiyle bayanlar daha ince bir vücuda sahip olma duygularını taşıırken erkekler de daha kaslı bir vücuda sahip olmayı arzulamaktadırlar (Mülazımoğlu Ballı ve Aşçı, 2004). İnsanlar, beden şeklini korumak ya da ideal vücut ölçülerine sahip olmak için akupunktur, cerrahi operasyon, ilaç tedavisi, diyet, fiziksel aktivite ve egzersiz gibi metotları kullanmaktadırlar. İdeal beden yapısı için başvurulan yollardan birisi olan fiziksel aktivite son yıllarda pek çok insanın tercih ettiği bir yöntemdir. Fiziksel etkinlikler yolu ile bireyler yeni bir fiziki görünüme ulaşma şansı bulurken, bu yeni görünümle birlikte vücutlarının fiziksel zindelik özellikleri hakkında olumlu düşüncelere de sahip olurlar (Altıntaş ve Aşçı, 2005).

İnsanların yaşam tarzları, yeni teknolojik gelişmelerin sağladığı konfor nedeniyle sürekli değişime uğramakta, fiziksel aktivite ile ifade edilen etkinliklerin azalmasına neden olmaktadır. Fiziksel aktivitedeki bu azalmanın sonucu olarak ortaya çıkan hastalıklar da büyük bir halk sağlığı sorununu ortaya çıkarmaktadır. 1900'lü yıllarda en sık görülen ve ölüme neden olan hastalıklar sırasıyla zatürree, verem ve ishal iken, günümüzde hareket azlığına bağlı olarak gelişen kalp hastalığı, kanser ve inme (felç) olarak sıralanmaktadır. Bu nedenlerle, bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenerek, fiziksel aktivite düzeyleri düşük bireylerin fiziksel aktiviteye yönlendirilmesinin sağlanması, toplum sağlığı açısından büyük önem arz etmektedir (Öztürk, Avcı ve Ataman, 2003). Teknolojinin ve modernleşmenin beraberinde getirdiği kolaylıklar sayesinde insanların çoğunun günlük olarak yaptığı fiziksel aktiviteler oldukça düşük seviyede kalmakta ve insanlar daha çok hareketsizliğe yönelmektedir (Bulut, 2010). Sağlıklı yaşlanmak ve yaşa bağlı oluşabilecek sağlık risklerini en aza indirebilmek için temel etkenler, sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivitenin artırılmasıdır. Günlük düzenli yapılan fiziksel aktivite, sağlıklı beslenme ile birlikte kronik hastalıkların önlenmesindeki en önemli öğedir (Garibağaoğlu ve ark. 2006).

Düzenli fiziksel aktiviteye katılım, kuralların öğrenilmesi, sağlık ve vücut kavramı, liderlik, cesaret, kendine yetme, başkalarına yardım etme, doğru-yanlış arasındaki ilişkiyi öğrenme, entellektüel gelişim, yaşam boyu sürebilecek alışkanlıklar ve davranışlar kazanma gibi bilişsel gelişimi sağlamaktadır. Ayan (2007) ve Ayan ve Tamer (2010) insan yaşantısının ilk dönemlerinde verilen fiziksel aktivite eğitiminin yaşam boyunca sürdürülmesi gerekecek faaliyetler için tutum geliştirmede önemli bir süreç olduğunu öne sürmektedirler. Yaşam kalitesinin artması, fiziksel uygunluk, kendine güven, pozitif fiziksel imaj ve stresle baş edebilme gibi olumlu etkilerinin yanı sıra; çağımızın en önemli sorunlarından olan obezite, kronik hastalıklar, hipertansiyon ve kardiyovasküler hastalıkların azaltılmasında ve bu sorunların önüne geçilmesinde önemli bir etken olarak görülmektedir (Açıkada, 2009). Bu bilgiler ışığında bu çalışmada GATA Hemşirelik Yüksekokulu'nda okuyan öğrenciler ve GATA'da görev yapan hemşirelerin kendilerini fiziksel olarak nasıl tanımladığını belirlemek amaçlanmaktadır. Katılımcıların bu çalışma sayesinde kendilerini fiziksel olarak nasıl algıladığı ve

fiziksel aktivite düzeyleri incelenerek sorun varsa çözümler üretilmeye çalışılacaktır. Fiziksel aktivitelere katılımı artırıcı tedbirler alınacaktır. Katılımcılar kendi durumlarını değerlendirip daha sağlıklı bir birey olma yolunda gerekeni yapacaklardır.

### **1.1. Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk Tanımı ve Sınıflandırılması**

Batılılar tarafından kullanılan “Physical Fitness” karşılığı olarak ülkemizde “Fiziksel Uygunluk” veya “Kondisyon” kelimeleri kullanılmaktadır. Geçmişte olduğu gibi günümüzde de fiziksel uygunluğun önemi ve gerekliliğinden söz edilmektedir. Doktorlar, bugün ki teknolojinin ilerlemesi ile insan vücudunun fazla yağlanması ve günümüz neslinin sinir ve ruhsal dengesizliklerinin artmasından şikâyet etmektedirler. Fiziksel uygunluğun sedanter toplumda düşük, sporcularda yüksek oluşu çeşitli çevrelerde tartışma konusu olmakta ve herkesin iyi bir fiziksel uygunluğa sahip olmasının gerekliliği üzerinde durulmaktadır (Zorba, 2001). Fiziksel aktivite, enerji dengesi ve ağırlığın kontrolü için enerji harcamasıdır. Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite egzersiz olarak tanımlanabilir. Egzersiz, düzenli ve tekrarlı vücut hareketlerini içerir (Baltacı ve Düzgün, 2008).

Bir başka tanıma göre, kaslara dinlenme seviyesi üzerinde uygulanan ve enerji harcanmasına sebep olan herhangi bir güç olarak tanımlanabilir (Baranowski ve Ark. 1992).

Fiziksel aktivite, iskelet kasları vasıtasıyla vücudun hareketi sonucunda oluşan enerji harcanmasıdır. Her türlü fiziksel aktivite enerji harcanmasını gerektirmektedir. Fiziksel aktivite, çalışmaların özelliklerine göre farklı şekillerde ortaya konabilir (aerobik, anaerobik ve ya statik, dinamik gibi çeşitlendirilebilir). Fiziksel aktivite alışkanlığının değerlendirilmesinin önemi, fiziksel aktivite kelimesinin açıklanması ve yorumudur. Çünkü insanoğlu enerjisinin korunması kuralına ve besinden oluşan enerjisiyle tüm aktivite yakıtının sağlandığına inanır (Zorba ve Saygın, 2013).



Fiziksel aktivite, “spor” kelimesi ile de eşanlamli olarak algılanabilmektedir. Oysa fiziksel aktivite, günlük yaşamda kas ve eklemlerin kullanılarak enerji harcaması ile gerçekleşen, kalp ve solunum hızını artıran ve farklı şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan aktivitelerdir (Özer ve Baltacı, 2008).

Dünya Sağlık Örgütü (WHO)’ya göre fiziksel aktivite; oynarken, çalışırken, yürürken kısacası hayatımızı sürdürmek için enerji tüketimi gerektiren iskelet kasları tarafından üretilen herhangi bir vücut hareketi olarak tanımlanır (WHO, 2015d).

Fiziksel aktivite kavramını yoğunluğa ve amacına göre sınıflandırmak mümkündür. Kas kasılması mekanik ve metabolik özelliklere sahiptir. Bu durum yanlış anlaşılabilirliği için aşağıda açıklanmaktadır; tipik olarak mekanik sınıflamada kas kasılması ile oluşan hareket izometrik veya statik egzersiz, izotonik ya da dinamik egzersiz olarak tanımlanır. Metabolik sınıflama kasılma sürecinde kullanılan oksijenin aerobik ya da anaerobik yolla elde edilmesine göre yapılır. Aktivitenin aerobik ya da anaerobik oluşu temel olarak yoğunluğuna bağlıdır. Çoğu aktivite hem aerobik hem de anaerobik metabolizmayı hem statik hem de dinamik kasılmaları, içermektedir. Bu nedenle aktiviteler dominant özelliklerine göre sınıflandırılırlar (Özer, 2010).

Bir kişinin veya grubun fiziksel aktivitesi çoğunlukla aktivitenin gerçekleştiği ortama göre sınıflandırılır. Yaygın kategoriler, iş, ev ve ev çevresi aktiviteler, kişi bakımı, boş zaman, spor veya ulaşımı içerir (Burton ve Turrell, 2000). Bireyin veya bir grubun bir aktiviteyi yapma amacına göre de fiziksel aktiviteyi sınıflandırmak mümkündür. Yaygın olarak uygulanan sınıflandırmalar şu şekildedir:

- Mesleki aktiviteler
- Ev işleri
- Boş zaman aktiviteleri
- Ulaşım (Özer 2010).

Karmaşık bir davranış olan fiziksel aktivite Caspersen ve ark. (1985)’na göre aşağıdaki şekilde sınıflandırılabilir:

- Hafif aktiviteler
- Orta şiddetli aktiviteler
- Ağır aktiviteler
- İsteyerek yapılan aktiviteler
- Zorunlu olarak yapılan aktiviteler
- Hafta içi aktiviteleri
- Hafta sonu aktiviteleri

Bu sınıflandırmalar için gerekli olan tek şey bir miktar enerjinin harcanmasıdır.

Toplumun her kesiminde fiziksel uygunluktan bahsedilmesine rağmen tanımını yapmanın güç olmasından dolayı bu terim ile ne anlatılmak istenildiğinin açıklığa kavuşması gerekmektedir. Fiziksel uygunluğun seviyesi, yapılan işin çeşidine göre değişir. O halde ölçü nedir? Değerlendirme, büroda çalışan ve oturarak yaşamının sürdürenlere göre mi, kırsal kesimde bedensel olarak çalışanlara göre mi, yoksa şampiyon sporculara göre mi yapılmaktadır? Sporcuların fiziksel uygunluklarının düşük veya yüksek olmasıyla mı anlatılmak istenilmektedir? Bazılarına göre fiziksel uygunluk “çevreye olumlu bir şekilde intibak etmek” olarak tanımlanmaktadır. Diğer bir tanıma göre ise fiziksel uygunluk “kişinin çalışma kapasitesi”dir. Bu kapasite kişinin kuvvetine, dayanıklılığına, koordinasyonuna, çabukluğuna ve bu unsurların birlikte çalışmasına bağlıdır. Fiziksel uygunluk; hareketlerin doğru olarak yapılmasını ve fiziksel dayanıklılıkla ilgili olarak vücudun mevcut kondisyon durumunu ifade eder. Bu tanıma göre fiziksel uygunluğu en yüksek olan kişi yorulmaksızın en uzun süre hareket edebilen kişidir (Zorba, 2001).

## 1.2. Türkiye’de Fiziksel Aktivite Durumu

Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması’na göre 6-11 yaş grubu çocuklarımızın %58,4’ü düzenli (günde 30 dakika veya daha fazla süre ile) olarak

egzersiz yapmamaktadır. Bu yaş grubunda TV, bilgisayar, İnternet, ev ödevi, ders çalışma için hareketsiz geçirilen ortalama süre 6 saattir. Yaş grupları detaylı incelendiğinde; erkeklerde 12-14 ve 15-18 yaş gruplarında hiç egzersiz yapmayanların oranı sırasıyla %41.4 ve %44.6 iken bu oranın 19-30 yaş grubunda %69.5, 31-50 yaş grubunda %73.2, 75 yaş üzeri grupta ise %83.7'ye kadar yükseldiği saptanmıştır. Kadınlarda da erkeklere benzer şekilde hiç egzersiz yapmayanların oranı yaşla birlikte artış gösterirken 12-14 yaş grubunda %69.8, 15-18 yaş grubunda %72.5, 19-30 yaş grubunda %76.6, 75 ve üzeri yaş grubunda ise %88.0 olarak gözlenmiştir. “Kronik Hastalıklar Risk Faktörleri Araştırması’na göre ülke genelinde; kadınların%87’si, erkeklerin ise %77’si yeterli ölçüde fiziksel aktivite yapmamaktadır. 65 yaş üzeri bireylerle yapılan bir çalışmada ise bireylerin sadece %30’unun yürüyüş yaptığı belirlenmiştir (Sağlık Bakanlığı, 2014). Ayrıca, beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeyini ve tiplerini belirlemeye yönelik bir çalışmada ise, Memiş ve Ayan (2007a) ve Memiş ve Ayan (2007b) araştırma grubunu oluşturan katılımcıların genel olarak “yüksek” düzeyde fiziksel aktivitede bulunduğu, erkek öğretmenlerin değerlerinin genel ortalamayla benzerlik gösterdiği fakat bayanların genelde sedanterler için belirlenen “orta” düzeyde kaldıklarını tespit etmişlerdir.

### **1.3. Fiziksel Aktivite ve İnsan Sağlığı**

Fiziksel aktivite ve sağlık arasındaki ilişki uluslararası kuruluşlar tarafından yıllardır incelenmekte ve fiziksel aktivitenin arttırılması konusunda önerilerde bulunmaktadır. Bununla ilgili olarak, Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezi (CDC) ve Amerikan Spor Hekimliği Derneği (ACSM), tercihen haftanın her günü en az 30 dakika orta yoğunluktaki aktiviteyi genel sağlığı korumak için önermektedir (Pate ve ark 1995).

Birçok çalışma gösteriyor ki fiziksel aktivite hem insan fizyolojisi üzerine hem de fizyolojik sağlık üzerine olumlu bir etkiye sahiptir ve fiziksel aktivite yüksek tansiyon, obezite, diyabet ve birçok hastalığın tedavisinde kullanılmaktadır (Caruso & Gill, 1992). Aktif bir yaşam tarzı hem fiziksel hem de zihinsel sağlığa bir çok

yararı vardır. Fiziksel aktivite depresyonu, endişeyi, stresi azaltır, insanın kendine olan güvenini artırır (Fox, 2000; Edwards, Ngcobo, Edwards & Palavar, 2005).

Ayrıca birçok çalışma ilerleyen yaşlarda yapılan düzenli fiziksel aktivitelerin fizyolojik sağlık üzerine birçok olumlu etkisinin olduğunu göstermiştir. Fizyolojik etkisinin yanında fiziksel aktivite insanların zihinsel sağlığını koruyarak bunama, Alzheimer gibi zihinsel bozukluklara karşı korumaktadır (Barbour & Blumenthal, 2005; Netz, Wu, Becker, & Tenenbaum, 2005; Rovio ve Ark., 2005).

Yürüme, tırmanma ya da sportif etkinliklere katılma gibi orta yoğunlukta yapılan düzenli fiziksel aktivite sağlık için önemli faydaları vardır. Düzenli fiziksel aktivite yapmak kalp ve damar hastalıklarını, diyabeti, kolon ve akciğer kanserini ve depresyonu önlemede yardımcı olur. Ayrıca fiziksel aktivite insanların kilolarını kontrol altında tutmalarına yardımcı olarak obezitenin önlenmesinde önemli bir rol oynar (WHO, 2015a).

Fakılı (2013)'e göre düzenli olarak yapılan fiziksel faaliyetler, osteoporozdan korunmada önemlidir. Çünkü gençlik döneminde yapılan fiziksel aktivite kemik kitlesini artırır, yaşlılıkta ise kemik kaybını önler. Çocukluk ve adölesan çağda egzersiz kemik kitlesini en üst noktaya ulaşması açısından önemlidir. Bu nedenle fiziksel aktiviteler, yaşamın erken dönemlerinde düzenli olarak yapılır ve devam ettirilirse, azami kemik kitlesini artırır ve çözünme oranını azaltır. Bu nedenle haftada en az 3 kez 30 dakika yürüyüş önerilmektedir.

Fiziksel aktivite enerji harcamasını gerektiren iskelet kasları tarafından üretilen herhangi bir bedensel hareket olarak tanımlanmaktadır. Fiziksel hareketsizlik (fiziksel aktivite azlığı) ve bunun sebep olduğu hastalıklardan dolayı ölümler küresel ölümlerin % 6'nı oluşturmaktadır bu da dünyada ölüm oranları sıralamasında dördüncü sırada yer almaktadır. Ayrıca, fiziksel hareketsizlik, göğüs ve kolon kanserlerine, diyabete, kalp hastalıklarına neden olduğu tahmin edilmektedir (WHO, 2015b). Fiziksel aktivite, birçok kronik hastalık riskini azaltmak ve ömrü uzatmak, sağlığı geliştirmek için yapılan en güçlü davranışlardan biridir. Ayrıca fiziksel aktivite düzeyini arttırmak koroner kalp hastalıkları gibi birçok hastalık riskini azaltır (Peport, 2008; Miller,2009).

### 1.3.1. Dzenli Fiziksel Aktivitenin Sağlık, Sosyolojik ve Psikolojik Yararları

- 1) İş verimini artırır,
- 2) Hastalık yüzünden çalışılmayan gün sayısının azalmasını sağlar,
- 3) Daha enerjik hissettirir, tembellikten uzaklaştırır,
- 4) Sağlam, canlı hareketli, egzersiz yapmaya hevesli bir kişi haline getirir.
- 5) Öz saygıyı geliştirir,
- 6) Organizmayı beden ve ruhsal streslerin yıpratıcı etkisinden korur,
- 7) Hayata daha mutlu bakmayı sağlar,
- 8) Asabi ve hiperaktif yapıyı sakinleştirir,
- 9) Kendine güveni artırır,
- 10) İnsanlarla çabuk arkadaşlık kurmaya ve paylaşma, yardımlaşma duygularını geliştirmeye yardımcı olur (Zorba ve Saygın, 2013).
- 11) Zevklidir ve yaşamı uzatır,
- 12) Mental yeteneği artırır,
- 13) Yağ dokusunu azaltır, yağsız doku oranını artırır,
- 14) Kemik yoğunluğunu artırır (osteoporoza karşı koruyucudur),
- 15) Dolaşım, kalp kapasitesi ve akciğer fonksiyonlarını artırır,
- 16) Uykusuzluğu önler,
- 17) Genç bir görünüm, sağlıklı deri ve kas tonusunun gelişimini sağlar,
- 18) Kardiyovasküler hastalık riskini azaltır,
- 19) Kardiyovasküler yaşlanmayı yavaşlatır,

- 20) Düşük dansiteli lipoprotein kolesterolü (LDL) azalır, kalp hastalığının düşük risk göstergesi olan yüksek dansiteli lipoprotein kolesterol (HDL-C) düzeyini artırır,
- 21) Sağlıklı kardiyovasküler sistem göstergesi olan kan basıncı ve dinlenme kalp atım hızını artırır,
- 22) Felç riskini azaltır,
- 23) Diyabetlilerde semptomları azaltır,
- 24) Konstipasyon (kabızlık) kolon hastalıkları ve kanser riskini azaltır,
- 25) Yaraların iyileşmesini hızlandırır,
- 26) Menstrüel krampları önler,
- 27) Soğuğa ve enfeksiyonlara karşı direnci artırır,
- 28) Yaşlılarda günlük aktivitelerini sürdürebilme yeteneğini geliştirir (Ersoy, 2004).

### **1.3.2. Diğer Vücut Sistemleri Üzerindeki Etkileri:**

- 1) Kalbin dakikadaki atım sayısı azalır,
- 2) Kalbin boşluklarında genişleme meydana gelir ve bir atımda pompalanan kan miktarında artış olur,
- 3) Kalbin ritmi düzenlenir,
- 4) Damarların kan akışına olan direnci azalır ve kan basıncı düşer,
- 5) Damar yapısının elastikiyetini artırır,
- 6) Yüksek kan kolesterol ve trigliserit düzeyini etkileyerek damar hastalıkları riskini azaltır,
- 7) Kalbi güçlendirerek kalbe olan kan akışını artırır ve kalp krizi geçirme riskini azaltır. Ayrıca geçirilmiş kalp krizleriyle başa çıkma oranını artırır,

- 8) Akciğerlerin havalanması artar, solunum kapasitesinde artış meydana gelir,
- 9) Düzenli aktivite yapan bireyler sigara bağımlılığından kurtulma konusunda inaktif bireylerden daha başarılıdır,
- 10) Düzenli fiziksel aktivite insülin aktivitesinin kontrolünü sağlayarak şeker hastalığının ve kan şekerinin kontrolüne yardımcı olur,
- 11) Vücudun su, tuz, mineral kullanımının dengelenmesine yardımcı olur, Enerji gereksinimini yağları yakarak karşılama alışkanlığı getirerek metabolizmayı hızlandırır ve kilo alımını önler,
- 12) Kadınlarda menopoza girme başlangıç yaşını geciktirir, menopozun olumsuz etkilerinin hafifletilmesinde yardımcı olur,
- 13) Damar yapısına etkileri nedeniyle beyne olan kan akışının artışına bağlı olarak erken demans (bunama) ve unutkanlık gelişim riskini azaltır,
- 14) Beyin damar hastalıkları gelişim riskini azaltır,
- 15) Yetişkinlerde sağlıklı cinsel aktivite üzerinde olumlu etkileri vardır (Bek,2008).

#### **1.4. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Etmenler**

Fiziksel aktivite davranışı; demografik ve biyolojik faktörler de dahil olmak üzere psikolojik, bilişsel ve duygusal faktörler, davranışsal nitelikler ve beceriler, sosyal ve kültürel faktörler, fiziksel çevre faktörleri ve fiziksel aktivite özelliklerinden etkilenebilir (Nahas ve Ark., 2003).

Fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörler Öztürk tarafından şu şekilde belirtilmiştir: (Humpel ve Ark., 2002; Kirtland ve Ark., 2003; Saelens ve ark,2003; Trost ve Ark.2002; Aktaran Öztürk, 2005).

- 1) Demografik ve biyolojik faktörler: Yaş, cinsiyet, eğitim durumu, obezite, ırk kalıtım, sosyo-ekonomik durum, medeni durum, hastalık öyküsü vb.

- 2) Psikolojik, zihinsel ve duygusal faktörler: İnanç, Sağlık ve egzersiz hakkında bilgi, ruhsal durum bozukluğu, zamanın olmaması, kişilik değişiklikleri, egzersizin algılanan engelleri, beklenen yararlar kendine güven, motivasyon, stres vb.
- 3) Davranışsal özellikler ve beceriler: Engellerle başa çıkma becerileri, çocukluk ve yetişkinlik dönemindeki aktivite öyküsü, beslenme alışkanlıkları, okul sporları, alkol ve sigara kullanımı vb.
- 4) Sosyal ve kültürel faktörler: Geçmiş aile etkileri, grup uyumu, sosyal izolasyon, aile ve arkadaşlardan sosyal destek vb.
- 5) Fiziksel çevre faktörleri: Mevsim/hava değişiklikleri, hizmetlerden yararlanma, ekipmanların varlığı (egzersiz bisikleti, yüzme havuzu) rekreasyonel alanların varlığı (park, koşu parkuru, basketbol veya futbol sahası, spor salonu) ve bu alanların kolay ulaşılabilir olması, güvenlik, fiziksel aktivitenin yapıldığı zeminin durumu vb.
- 6) Fiziksel aktivitenin özellikleri: Şiddeti, algılanan efor durumu vb.

### 1.5. Fiziksel Aktivitenin Şiddeti

Fiziksel aktiviteler yoğunluklarına göre üç ayrı şekilde değerlendirilir:

**Düşük:** Nefes almanın ve kalp atım sayısının dinlenme değerinin biraz üzerinde olduğu çok az çaba gerektiren günlük aktiviteleri niteler: Yavaş yürüyüş, ev işleri vb.

**Orta:** Nefes almanın ve kalp atım sayısının normalden daha fazla olduğu, kasların zorlanmaya başladığı, orta dereceli çaba gerektiren aktiviteleri ifade eder. Aktivite sırasında kişi konuşabilir fakat, şarkı söyleyemez. Hızlı yürümek, düşük tempolu koşular, dans etmek, ip atlamak, yüzmek, masa tenisi oynamak, yavaş tempoda bisiklet sürmek vb.

**Yüksek:** Nefes almanın ve kalp atım sayısının normalden çok daha fazla olduğu veya kasların daha fazla zorlandığı, çok fazla çaba gerektiren aktiviteleri tanımlar. Kişi, aktivite sırasında nefesi kesilmeden birkaç kelimedenden fazlasını konuşamaz.



Tempolu koşu, basketbol, futbol, voleybol, hentbol ve tenis oynamak, step, aerobik derslerine katılmak, tempolu dans etmek gibi (Sağlık Bakanlığı, 2014).

## 1.6. Kendini Tanımlama

İdeal fizik yapısına sahip olma isteği bireyde sosyal fiziksel kaygının ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bayanlar, erkeklere göre sosyal fiziksel kaygıyı daha fazla yaşamakta ve yaşadıkları kaygının kendi davranışlarını etkilediğini belirtmektedirler (Davison ve McCabe, 2005). Toplumsal yaşamın temelinde kişinin beden özellikleri ve bedenine ait tutumların yattığı ve insanın bedeni psikolojik açıdan önemli bir rol oynamaktadır (Özerkan, 2004).

Günümüzde insanlar hem kendilerinin, hem de başkalarının fiziksel görünüşleriyle eskiden olduğundan daha çok ilgilenmektedirler. Birçok toplumda gençlik, güzellik, çekicilik gibi özellikler kimi zaman en önemli bireysel özellikler olarak değerlendirilebilmektedir. İnsanlar güzel (yakışıklı)-çirkin olmalarına göre değerlendirilmekte, çocukluktan erişkinliğe kadar güzele (yakışıklıya) olumlu, çirkin olumsuz değerler yüklenmektedir. Bu durumu kitle iletişim araçları da körüklemektedir. İnsanlar kendilerine sunulan ideal ölçülere göre bedenleriyle ilgili duygu ve tutum geliştirmektedirler. İdeal ölçülerden sapma, o bireyin kendini değerlendirmesinde değişmeye yol açar (Yaman ve ark. 2008).

Kendini fiziksel algılama, araştırmacılar tarafından spora katılımı ilişkisi araştırılan bir başka psikolojik kavramdır. Fiziksel ben ( Physical self) ya da fiziksel algılama (Physical self-perception) kendine güvenin ve benlik kavramının önemli bir ögesidir ve bireyin psikomotor boyut öğelerinde (kuvvet, dayanıklılık, fiziksel görünüm vb.) kendini algılayışını içerir (Fox, 1990; Akt: Aşçı ve Kin, 1998).

Kişilerin kendileri ile ilgileri düşünceleri aslında benlik olarak tanımlanmaktadır. Benlikle ilgili kavramların zihinsel sağlığın ve bireyin psikolojik işlevlerinin bir göstergesi olması, spor, sağlık, eğitim, gelişim, klinik ve sosyal psikoloji gibi birçok farklı disiplinden araştırmacıları olumlu benlik kavramının gelişimini incelemeye yöneltmiştir. Benlik kavramı ile ilgili yapılan araştırmalar

sonrası, benlik kavramının çok yönlü ve hiyerarşik yapısı üzerinde görüş birliğine varılmış ve bu yapı içerisinde yer alan fiziksel benlik kavramı araştırmacıların ilgi odağı haline gelmiştir. Çok yönlü ve hiyerarşik benlik kavramı yapısının, fiziksel etkinliğe katılımdan etkilenen en önemli boyutu olan ‘fiziksel benlik algısı (physical self-perception)’, çocukluktan itibaren, fiziksel çevremizle ilişki kurma sağlıklı gelişim için önemlidir. Kendine güvenin ve genel benlik kavramının önemli bir ögesi olan fiziksel benlik algısı, bireyin psikomotor boyutta kendisini algılaması ve değerlendirmesi olarak da tanımlanmaktadır. Başka bir deyişle, fiziksel benlik algısı atletik beceri ve kuvvet gibi özelleştirilmiş kişilik özelliklerine ait algılardır (Altıntaş ve ark. 2009).

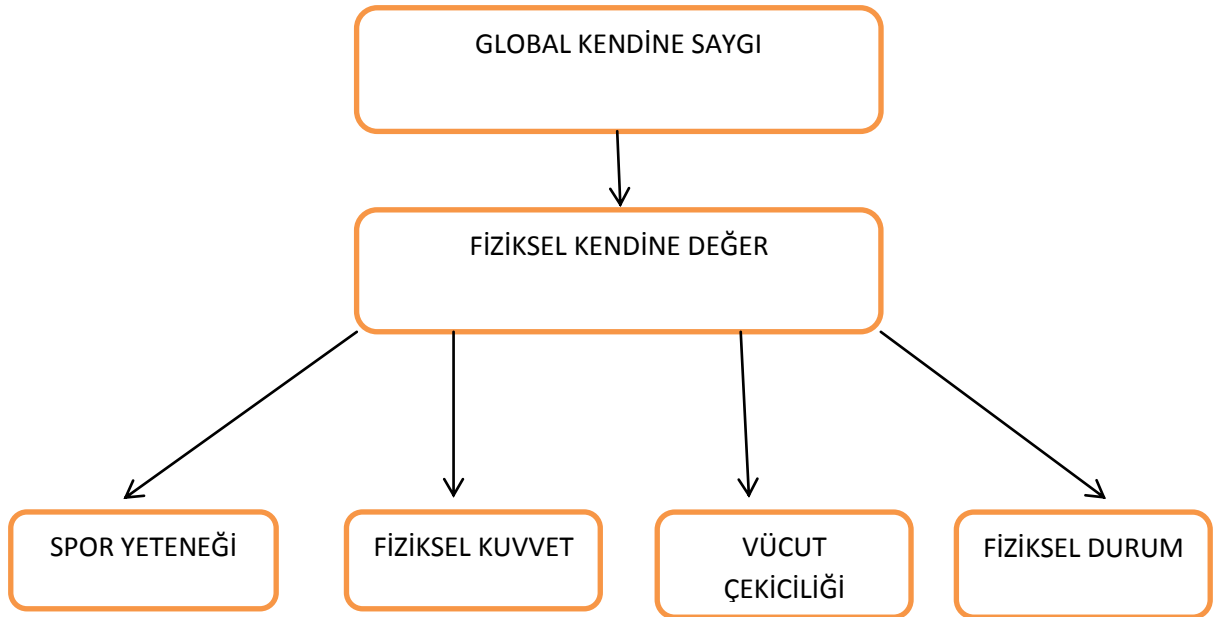
Genel olarak benlik kavramı, insanın kendi benliğini algılayış ve kavrayış biçimi olarak tanımlanır. Kişinin kendini nasıl görüp, nasıl değer biçtiğini anlatır. Benlik kavramı genellikle süreklilik ve tutarlılık gösterirse de belli bir esnekliği vardır (Yörükoğlu, 1990). Benlik ve benlikle ilgili kavramlar, kişinin günlük yaşamındaki mutluluğu, yaşamın farklı boyutlarındaki başarısı, insanlarla etkili ve iyi bir ilişki kurmasındaki önemli rolünden dolayı egzersiz ile ilişkisi en çok araştırılan psikolojik kavramlar arasında yer almaktadır (Altıntaş ve ark. 2009).

Kendine saygı, benlik kavramının ana kavramı sayılabilir. Çünkü kendine saygı kavramının benzer ve çeşitli kavramlarla sıklıkla kullanıldığı belirtilmektedir: Kendine değer, benlik kavramı, kendini tanımlama, benlik algısı, benlik imajı ve öz saygı. Bu kavramların hepsi bir başına ya da aynı anda kullanılabilir. Örneğin, “kahverengi saçlarım var” ile “ben bir sporcuym” ifadeleri benlikle ilgili farklı tanımlamalar olsa da, sonuç olarak benliğe ait tanımlamalardır (Hagger ve Chatzisarantis, 2005).

Fiziksel benlik kavramı (physical self-concept)" veya "fiziksel benlik algısı (physical self perception)" çocukluktan itibaren, fiziksel çevremizle ilişki kurma, uzmanlaşma yeteneği ve sağlıklı gelişim için önem taşır. Fiziksel benlik kavramı, bireyin psikomotor boyutta kendisini algılaması ve değerlendirmesi olarak tanımlanır (Aşçı, 2004). Günümüzde bireylerin fiziksel olarak uygun (fit) olması ve kendilerini iyi hissetmeleri amaçlanmaktadır. Bu nedenle, fiziksel benlik algısı, küçük yaştan

itibaren fiziksel çevreyle ilişki kurmada ve uzmanlaşma yeteneğini geliştirmede önem taşır (Pehlivan, 2010).

Marsh ve ekibi Kendini Tanımlama Envanteri (Self Description Questionnaire) olarak geliştirdikleri bir araç ile kendine saygı ve benlikle ilgili verilere ulaşmaya çalışmışlardır. Araç, 13 farklı alanda kendine saygıyı ölçmektedir; fiziksel yeterlik, fiziksel görünüm, karşı cins ilişkileri, aynı cins ilişkileri, aile ilişkileri, onur/sadakat, ruhsal değerler/inanç, duygusal durum, sözsöz/okuma, matematik, problem çözme, genel okul ve genel kendine saygı. Ancak Marsh ve diğ. (1985) tarafından önerilen kendine saygının çok boyutlu ve hiyerarşik modeli fiziksel kendine saygıyı ölçerken, fiziksel alanla ilgili gerçekten bir ölçüm için yeterli görülmemiştir. Bu nedenle Marsh ve diğ. (1985) bu alanla ilgili spesifik bir çalışma daha yaparak sağlıklı ilişkili davranışlar üzerinden kendine saygıyı ölçmeye çalışmışlardır. Öncelikle Fox ve Corbin (1989) ayrıntılı bir model geliştirmeye çalışmışlardır (Şekil 1). Araştırmacılar, Harter (1988)'a ait ölçeği geliştirerek, Shavelson ve diğ. (1976) ile Marsh ve diğ. (1985) tarafından önerilen modeli uyarlayarak Fiziksel Olarak Kendini Algılama Envanterini (Physical Self-Perception Profile) oluşturmuşlardır (Akt: Daşdan, 2013)



Şekil 1: Fox ve Corbin'in (1989) çok boyutlu ve hiyerarşik fiziksel kendine saygı modeli ( Akt. Daşdan, 2013).

## 1.7. İlgili Çalışmalar

GATA Hemşirelik Yüksekokulu'nda okuyan öğrencilerin ve GATA'da görev yapan hemşirelerin kendilerini fiziksel olarak nasıl tanımladığını belirlemek amacıyla yapılan bu araştırmanın konusu ile ilgili farklı cinsiyet ve yaşam evrelerini kapsayan çeşitli araştırmalar yapılmıştır.

Sonstroem ve Morgan (1989) literatür de ilk kez fiziksel aktivite ile fiziksel kendini algılama modelini ortaya atan çalışmayı yapmışlardır. Bu model fiziksel etkinliklere katılmak suretiyle ya da boş zaman aktivitelerinde yapılan fiziki aktivitelerin insanların kendilerini algılamalarında ve öz güvenlerinde meydana gelen değişime dayanmaktadır. Öz güvende meydana gelen bu değişme sırasıyla fiziksel durum, spora yetkinlik, vücut çekiciliği ve fiziksel güç üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir. Kendini fiziksel olarak iyi algılayan bireylerin de toplumda kendilerini iyi hissetmeleri ve öz güveni yüksek bireyler olarak topluma kazandırılmaktadır (Sonstroem, Harlow, Gemma, & Osborne, 1991).

Tarhan (1995) lise öğrencilerinin beden imajlarından hoşnut olma düzeylerinin özsaygıları ve akademik başarıları üzerindeki etkisini 790 kişilik lise öğrencisinden oluşan örnekleme incelemiştir. Sonuçlar beden imajının özsaygı ve akademik başarı üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu yönündedir. Ayrıca kendini fiziksel olarak algılamanın insanın birçok psikolojik durumu ile doğrudan ilişkisi olduğunu gösteren birçok çalışma vardır (Sonstroem & Potts, 1996).

Fox (2000)'a göre insanın hayatı boyunca kendisini fiziksel olarak nasıl algıladığı ve öz güveni arasında güçlü ve önemli bir ilişki vardır.

Klomsten ve arkadaşları, (2004) ise ilk ve ortaokul çağındaki kız ve erkek çocukların fiziksel olarak kendilerini tanımlamalarının kendine saygı ve spora katılımı ile ilişkili olduğunu belirtmiştir. Ayrıca çalışmalarında erkeklerin kızlardan daha yüksek fiziksel benlik kavramına sahip olduklarını bulmuşlardır.

Chow, Fung ve Lau (2005) Hong Kong da 9-12 yaş çocuklarda fiziksel aktivite, motor fitness ve fiziksel kendini algılama arasında önemli bir ilişkinin olduğunu tespit etmişlerdir. Çocukların fiziksel aktivite süresince motor becerileri gerçekleştirme başarısının fiziksel kendini tanımlama skorlarını yükselttiği sonucuna ulaşmışlardır. Benzer bir çalışmada ise, Raustorp ve arkadaşları (2005), 11-12 yaş grubu katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri ile fiziksel benlik algıları arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırma sonucunda, fiziksel aktivite düzeyi ile fiziksel benlik algısının sportif yeterlik, fiziksel kondisyon ve vücut çekiciliği alt boyutları arasında pozitif ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır.

İspanya da ergen çocuklar üzerinde yapılan çalışmada haftada bir veya daha az fiziksel aktiviteye katılan ergenlerin fiziksel olarak kendilerini algılama puanları, hafta da üç veya daha fazla fiziksel aktiviteye katılan ergenlerin puanlarından daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Moreno ve Cervello, 2005). Fiziksel aktiviteye katılım çocuklarda fiziksel kendini tanımlama puanlarında ilk test ve son test sonuçları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (Morgan, Graser ve Pangrazi, 2008).

Semerjian ve Stephens (2007) yaptıkları çalışmada fiziksel aktivitelere katılan bayanların daha sağlıklı oldukları ve öz güven ve kendilerini fiziksel olarak tanımlama da fiziksel aktivitelere daha az katılan veya hiç katılmayan bayanlara göre daha yüksek değerlere sahip oldukları sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca serbest zaman etkinliği olarak fiziksel aktiviteye katılımın, kadınların yaşam biçimlerini olumlu etkilediğini ve yaşam kalitelerini yükselttiğini göstermektedir (Bulgu, Arıtan ve Aşçı, 2007). Yine aynı şekilde Opdenacker ve ark. (2009) fiziksel aktivite ve egzersizin yetişkin bireylerin hem psikolojik hem de fiziksel olarak kendilerini olumlu ve mutlu bir şekilde tanımladıklarını ifade etmişlerdir.

Altıntaş ve arkadaşları, (2009) sporcu olan, fiziksel aktiviteye katılan ve yüksek sıklıktaki fiziksel aktivite grubunda yer alan kız öğrencilerin tüm fiziksel benlik algısı alt boyutlarında elde ettikleri puanların, sporcu olmayan, fiziksel aktiviteye katılmayan ve düşük sıklıktaki fiziksel aktivite grubunda yer alan kız öğrencilerin puanlarından daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

Başka bir çalışma ise fiziksel aktivite programlarının ergen kızların fiziksel öz güvenlerini artırdığı sonucuna ulaşmıştır (Luban, Aguiar ve Callister, 2010). Oktan ve Şahin (2010)'in çalışmalarının sonuçları; kız ergenlerin beden imajı ile benlik saygıları arasında yüksek düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Kız ergenlerin beden imajından memnuniyetleri arttıkça benlik saygılarının da arttığı görülmüştür. Ayrıca beden imajının benlik saygısı değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığına t-testi ile bakılmış ve buna göre beden imajı yüksek olan kız ergenlerin benlik saygılarının da yüksek olduğu, beden imajı düşük olan kız ergenlerin benlik saygılarının da düşük olduğu görülmüştür. Yani olumlu fiziksel görünüm düşüncesi kişilerin benlik saygılarını olumlu etkilediği belirtilmektedir.

Okullarda spor aktivitelerine katılan kız ve erkek öğrencilerde yapılan çalışmada sporun sosyalleştirici ve eğlenceli olma özelliği öğrencilerin spora yönelmesinde etkili olduğunu belirtmişlerdir. Bu etkinliklere katılan erkek öğrencilerin, kendilerini fiziksel olarak algılama puanlarının yüksekliği yanında, fiziksel güç, öz güven, fiziksel durum parametrelerinde de yüksek puanlara sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca çalışmada okul sporlarının öğrencilere hem fiziksel aktivite hem de spor içerikli etkinlikler için iyi bir ortam sağladığı için bu tür etkinliklere okullarda daha çok önem verilmesi vurgulanmıştır (Lubans, Morgan ve McCormack, 2011).

Baştuğ, Akandere ve Yıldız (2011) çalışmalarında sedanter bayanlarda 8 haftalık aerobik egzersiz programının vücut kompozisyonu ve kendini fiziksel tanımlama değerlerini olumlu etkilediği sonucuna ulaşmışlardır. Aynı doğrultuda, Demir (2013) orta yaş sedanter bayanlarda pilates egzersizlerinin fiziksel özellikler ve vücut imajına olumlu etkisinin olduğu sonucuna varmıştır.

Labbrozzi ve arkadaşları, (2013) okul öncesi gelişimde kız öğrencilerin kendi fiziksel görünüş algılarının fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarını incelemişler. Sonuç olarak kendini fiziksel olarak yetersiz, şişman veya zayıf gören kız öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımında isteksiz davrandıklarını gözlemişlerdir. Bu sebeple okul öncesi gelişimi için bu yaş grubu çocukların aktif bir yaşam tarzı kazandırılması gerektiği vurgusunu yapmışlardır.

Fiziksel aktiviteye katılım sadece ruhsal olarak sağlıklı bireylerin değil aynı zamanda ruhsal bozukluk hastalığı olan bireylerin kendi fiziklerine bakış açısını olumlu yönde etkilemektedir. Bu bağlamda Vancamfort ve arkadaşları (2011)'in çalışmaları Şizofreni hastalarının fiziksel aktiviteye katılımı onların sadece kilolarında azalmaya değil aynı zamanda ağrılarını ortadan kaldırdığı ve bu hastaların kendi fizikleri hakkında ki algılarını olumlu yönde etkilemiştir.

Moscone, Leconte ve Scanff (2011) çalışmalarında 6 haftalık fiziksel aktivite programının önemli bir etkisinin olmamasına rağmen, kişilerin kendine olan güvenini artırarak yeme bozukluğu hastalığının iyileştirilmesine katkısı olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Kendini fiziksel olarak tanımlamaya yönelik yapılan çalışmalar, gerek sağlıklı gerekse de bazı rahatsızlığı olan insanların kendisini fiziksel olarak nasıl algıladığı ve öz güveni arasında güçlü ve önemli bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bu araştırmalarda fiziki aktivitelerin insanların kendilerini algılamalarında ve öz güvenlerinde değişimin meydana getirdiğini ve bu değişimin fiziksel durum, spora yetkinlik, vücut çekiciliği ve fiziksel güç üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu göler önüne sermektedir.

Memiş (2007) ise öğretim elemanlarının çocukluk ve ergenlik döneminde yaşadıkları fiziksel aktivite deneyimleri ile yetişkinlikteki fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiş ve farklı değişkenlerle karşılaştırılmasını yapmıştır. Araştırma sonucunda katılımcıların genel olarak çocukluk ve ergenlikte tüm fiziksel aktivitelere ilkokul ve ortaokulda yüksek, lise ve üniversitede ise orta düzeyde katıldığı tespit edilmiştir.

## 2. GEREÇ VE YÖNTEM

### 2.1 Yöntem

Bu araştırma betimsel bir araştırmadır. Yıldırım ve Şimşek (2005) betimsel araştırmayı “gözle, görüşme ve doküman analizi gibi nitel veri toplama yöntemlerinin kullanıldığı, algıların ve olayların doğal ortamda gerçekçi ve bütüncül bir biçimde ortaya konmasına yönelik nitel bir sürecin izlendiği” nitel araştırmanın altında tanımlamaktadır.

GATA Hemşirelik Yüksekokulu öğrencileri ve GATA’da çalışan hemşirelerin kendilerini fiziksel olarak nasıl tanımladığını belirlemek amacıyla ilişkisel tarama modeli biçiminde gerçekleştirilmiştir.

İlişkisel tarama modelleri Karasar (1995) tarafından “iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve / veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modeli” olarak tanımlanmıştır. İlişki aramalarındaki betimlemeler varolanın belli standartlara uyan ölçülerini bulmaya çalışmaktan çok, birey, nesne vb. durumlar arası ayrımların belirlenebilmesi amacına dönüktür (Karasar, 1995) .

### 2.2 Evren ve Örneklem

Çalışmanın evreni 2013-2014 yılında GATA Hemşirelik Yüksekokulu'nda okuyan öğrenciler ile söz konusu yılda GATA’da çalışan hemşireler olarak tanımlanmıştır.

Örneklem seçiminde basit rastgele örnekleme kullanılmıştır. Örneklem sayılarının belirlenmesi için Hemşirelik Yüksekokulu'nda okuyan öğrenci ve çalışan hemşire sayıları GATA Personel Şube ve GATA Hemşirelik Yüksekokulundan



alınmıştır. Buna göre ele alınan yıl için evren büyüklükleri hemşire adayı öğrenciler için 355, çalışanlar için 748 olarak tespit edilmiştir.

Anket uygulaması neticesinde elde edilen kullanılabilir anket sayılarına göre, öğrenci kitlesi 282 kişilik örnek hacmi ile %3.48 hata payı ve %99 güven düzeyinde; çalışan hemşire kitlesi 204 kişilik örnek hacmi ile %5.86 hata payı ve %95 güven düzeyinde temsil edilebilmektedir.

### **2.3 Veri Toplama**

Veri toplama aracı olarak belirlenen Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri, yazarından (Hülya AŞÇI) izin alınarak, kullanılmıştır. Anket iki bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde katılımcıya ilişkin kişisel ve demografik bilgiler yer almaktadır. İkinci bölümde katılımcının kendini fiziksel olarak nasıl tanımladığını ortaya koymayı amaçlayan ‘Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri’ yer almaktadır. Anketin ikinci bölümünü oluşturan soru maddeleri yedi derecelendirmeli likert tipi ölçek kullanılmıştır. Katılımcıdan bu iki bölümde yer alan ifadelerin kapsadığı tutum ögesine katılma/katılmama derecesini belirtmesi amacıyla kesinlikle katılmıyorum (1), katılmıyorum (2), kısmen katılmıyorum (3), orta düzey (4), kısmen katılıyorum (5), katılıyorum (6) ve kesinlikle katılıyorum (7) şıklarından birini seçmesi istenmiştir.

Anketin uygulanması aşamasına geçmeden önce gerekli tüm resmi izinler alınmış, uygulama yöntemi olarak yüz yüze görüşme tekniği seçilmiştir.

### **2.4 Verilerin Analizi**

Bu çalışmanın analiz ve değerlendirme aşamasında SPSS 21.0 (Statistical Package for Social Sciences) programı kullanılmıştır. Bu amaçla çalışmada elde edilen anket bilgileri uygun bir şekilde sayısallaştırılarak bilgisayar ortamına girilmiştir.

Çözümleme aşamasında ölçeklerdeki ifadelerle ilişkin ortalama, standart sapma, frekans ve yüzde değerleri veri dağılımını betimlemek amacıyla kullanılmıştır. Çıkarımsal istatistik yöntemlerinde ise Student's t-Testi, Anova, Pearson korelasyonu, Faktör analizi yöntemleri kullanılmış olup, gerekli yerlerde anlamlılık düzeyi 0.10 olarak alınmıştır.

İkinci bölümde yer alan yedi derecelendirmeli likert tipi sorular için aralık sayısının yediye bölünmesiyle kesinlikle katılmıyorum (1.000-1.857), katılmıyorum (1.858-2.714), kısmen katılmıyorum (2.715-3.571), orta düzey (3.572-4.429), kısmen katılıyorum (4.430-5.286), katılıyorum (5.287-6.143) ve kesinlikle katılıyorum (6.144-7.00) olarak belirlenmiştir (Tavşancıl, 2002).

## **2.5 Geçerlilik ve Güvenilirlik**

Güvenirlik, bir ölçek ile aynı koşullarda tekrarlanan ölçümlerden elde edilen değerlerin kararlılığının bir göstergesidir. Anket çalışmalarında doğal olarak ölçek içerisindeki maddelerin içsel tutarlılığını yansıtan bu göstergenin yüksek olması istenilir. Başka bir ifadeyle ölçümlerden elde edilen değerlerin tutarlı özellik taşıdığına, yani yapılacak ikinci bir ölçümde de aynı sonuçların elde edileceğine güven duyulması istenir.

İçsel tutarlılığın ölçülmesinde en bilindik yöntem olarak Cronbach's Alpha katsayısı (güvenilirlik katsayısı) kullanılmaktadır. Cronbach (1951) tarafından geliştirilen alfa katsayısı yöntemi, maddeler doğru-yanlış olacak şekilde puanlanmadığında, 1-3, 1-4, 1-5 gibi puanlandığında, kullanılması uygun olan bir iç tutarlılık tahmin yöntemidir (Ercan ve Kan, 2004).

Çalışmamızda öğrenci grubu için Cronbach's Alpha katsayı değeri 0.892, çalışan grubu için 0.897 olarak bulunmuştur. Bu katsayının minimum değeri için kesin bir değer söz konusu olmamasına rağmen elde edilen değerlerin yüksek olduğu söylenebilir.

Araştırmada anketin ikinci bölümünü oluşturan "Kendini Fiziksel Tanımlama (KFT) Envanteri" farklı olguları ortaya çıkartma amacıyla hazırlanmış

olması sebebiyle bağımsız olarak ele alınabilirler. Uygulamadan elde edilen veriler ışığında KFT envanteri için yapılan faktör analizi sonuçlarına göre çalışan grubu için %36'lık açıklama oranına sahip iki faktör elde edilmiştir. İlgili faktörlerdeki mutlak yük dağılımları 0.31-0.76 arasında değişmektedir. Aynı envanterin öğrenci grubu için yapılan faktör analizi sonuçlarına göre %47'lik açıklama oranına sahip üç faktör elde edilmiş, yük dağılımlarının 0.30-0.80 arasında değiştiği tespit edilmiştir.

KFT envanteri için hesaplanan Cronbach's Alpha katsayı değeri çalışan grubu için sırasıyla 0.92, öğrenci grubu 0.93 olarak bulunmuştur. Bu değerler ilgili ölçeklerin güvenilir olduğunu göstermektedir.



### 3. BULGULAR

GATA Hemşirelik Yüksekokulu öğrencileri ve GATA'da çalışan hemşirelerin kendilerini fiziksel olarak nasıl tanımladığını belirlemek amacıyla yapılan bu araştırmaya katılanların yaş, eğitim durumu ve medeni duruma göre dağılımı Tablo 1'de sunulmuştur. Tablo 1 incelendiğinde öğrenci kitlesinden alınan örnekleme katılımcıların tamamı 15-25 yaş aralığında gözlenmiştir. Çalışan grubunda ise katılımcıların çoğunlukla 36-40 yaş arasında (%24) ve 31-35 yaş arasında (%22.5) olduğu Tablo 1'den görülebilir. Grupların eğitim durumlarına göre incelenmesinde ise çalışan örneklemindeki katılımcıların büyük çoğunluğu (%71.6) üniversite mezunu iken, yüksek öğrenim yapmış ya da yapıyor olanların oranı %21.6 olarak gözlenmiştir. Öğrenci grubunda ise daha önce bir üniversiteden mezun olanların oranı %1.4'dür. Öğrenci grubundaki katılımcıların tamamı bekarken, çalışan grubunda evliler %59.3, bekarlar %40.7 olarak gözlenmiştir (Tablo 1).

Tablo 1. Katılımcıların yaş, eğitim durumu ve medeni duruma göre dağılımı.

		Çalışan		Öğrenci	
		N	%	N	%
<b>Yaşınız</b>	15-20	3	1,5%	136	48,2%
	21-25	30	14,7%	146	51,8%
	26-30	32	15,7%		
	31-35	46	22,5%		
	36-40	49	24,0%		
	41-45	37	18,1%		
	46-50	3	1,5%		
	51-55	4	2,0%		
<b>Eğitim Durumu</b>	Lise Mezunu	2	1,0%	7	2,5%
	Üniversite Öğrencisi	12	5,9%	271	96,1%
	Üniversite mezunu	146	71,6%	4	1,4%
	Yüksek lisans öğrencisi	10	4,9%		
	Yüksek lisans mezunu	20	9,8%		
	Doktora öğrencisi	11	5,4%		
	Doktora mezunu	3	1,5%		
<b>Medeni durum</b>	Evli	121	59,3%		
	Bekâr	83	40,7%	282	100,0%

Evli katılımcıların çocuk sayıları ise Tablo 2’de görülmektedir. Buna göre evli katılımcıların büyük çoğunluğu bir (%33.1) ya da iki (%43.8) çocuğa sahiptir.

Tablo 2. Katılımcıların çocuk sayıları.

	N	%
Yok	19	15,7%
1	40	33,1%
<b>Çocuk sayısı</b>	2	43,8%
3	8	6,6%
4	1	0,8%

Gelir durumları ve gelir durumu değerlendirmeleri dağılımı Tablo 3’te görülmektedir.

Tablo 3. Katılımcıların gelir durumu ve gelir durumlarını değerlendirmeleri.

		Çalışan			Öğrenci			Genel		
		N	%	%	N	%	%	N	%	%
<b>500-1000 TL</b>	Alt	1	5,9%		13	11,0%		14	10,4%	
	Orta	16	94,1%	8,3%	105	89,0%	41,8%	121	89,6%	27,8%
	Üst	0	0,0%		0	0,0%		0	0,0%	
<b>1100-2000 TL</b>	Alt	1	16,7%		6	4,4%		7	4,9%	
	Orta	5	83,3%	2,9%	131	95,6%	48,6%	136	95,1%	29,4%
	Üst	0	0,0%		0	0,0%		0	0,0%	
<b>2100-3000 TL</b>	Alt	9	5,8%		0	0,0%		9	5,1%	
	Orta	145	92,9%	76,5%	20	95,2%	7,4%	165	93,2%	36,4%
	Üst	2	1,3%		1	4,8%		3	1,7%	
<b>3100-4000 TL</b>	Alt	1	5,0%		0	0,0%		1	4,0%	
	Orta	18	90,0%	9,8%	4	80,0%	1,8%	22	88,0%	5,1%
	Üst	1	5,0%		1	20,0%		2	8,0%	
<b>4100-5000 TL</b>	Alt	0	0,0%		0	0,0%		0	0,0%	
	Orta	1	100,0%	0,5%	0	0,0%	0,0%	1	100,0%	0,2%
	Üst	0	0,0%		0	0,0%		0	0,0%	
<b>5100 TL +</b>	Alt	0	0,0%		0	0,0%		0	0,0%	
	Orta	4	100,0%	2,0%	1	100,0%	0,4%	5	100,0%	1,0%
	Üst	0	0,0%		0	0,0%		0	0,0%	
<b>Toplam</b>	Alt	12	5,9%		19	6,7%		31	6,4%	
	Orta	189	92,6%		261	92,6%		450	92,6%	
	Üst	3	1,5%		2	0,7%		5	1,0%	

Buna göre çalışan grubundan alınan örnekleme katılımcıların büyük çoğunluğu (%76.5) 2100-3000 TL arasında gelir düzeyine sahipken, öğrenci grubunun %41.8'i 500-1000 TL, %48.6'sı 1100-2000 TL arasında gelir düzeyine sahiptir. Her iki örneklem grubu da büyük oranda (%92.6) gelirlerini orta gelir grubunda olarak gördüklerini söylemişlerdir. 3100 TL ve üzerinde gelire sahip olduğunu söyleyen katılımcıların oranı ise çalışan grubu için %12.3, öğrenci grubu için bu oran %1.2'dir.

Ankette yer alan “Spor yapmaya engel bir durumunuz (rahatsızlığınız) var mı?” çalışan örneklem grubunun %9.3'ü, öğrenci örneklem grubunun ise %1.6'sı ‘Evet’ yanıtını vermişlerdir. Çalışan grubunda en sık rastlanan rahatsızlık bel fıtığı (8 kişi) iken, öğrenci grubunda astım (1 kişi), kilo (1 kişi) ve tecc lezyonu (1 kişi) gözlenen rahatsızlıklardır (Tablo 4).

Tablo 4. Çalışan grubu için spor yapmaya engel olan durumların dağılımı.

		Çalışan		Öğrenci		Açıklama	Çalışan		Öğrenci	
		N	%	N	%		N	%	N	%
<b>Spor yapmaya engel olan durumunuz var mı ?</b>	Evet	19	9,31%	3	1,06%	Astım			1	33,3%
						Tecc Lezyonu			1	33,3%
						LDH Ameliyatı	1	5,6%		
						Bel Fıtığı	8	44,4%		
						Behçet	1	5,6%		
						Kilo	2	11,1%	1	33,3%
						Kandranalezi	1	5,6%		
						Kansızlık	1	5,6%		
						Diz Bağları	1	5,6%		
						Menisküs	2	11,1%		
						Diyabet	1	5,6%		
						Hayır	185	90,7%	279	98,9%

### 3.1 Frekanslar ve Yüzdeler

Çalışan grubunun KFT envanterine verilen cevaplarına ilişkin frekans ve yüzdeler Tablo 5’de görülmektedir. Çalışan ve öğrenci gruplarının “1- Hastalandığımda kendimi o kadar kötü hissedirim ki, yataktan bile çıkamam” maddesine en yüksek katılım düzeyleri sırasıyla %28.9 ve %27.3 oranında olmak üzere “orta düzeyde” olduğu gözlenmiştir (Tablo 5 ve 6).

Tablo 5. Çalışan grubu için KFT envanteri cevaplarının frekans ve yüzdeleri.

Madde		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Orta Düzey	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Hastalandığımda kendimi o kadar kötü hissedirim ki yataktan bile çıkamam.	N 27	42	26	59	29	15	6
		% 13.2	20.6	12.7	28.9	14.2	7.4	2.9
2	Koordinasyon gerektiren hareketleri yaparken kendimi rahat hissedirim.	N 8	15	26	45	37	55	18
		% 3.9	7.4	12.7	22.1	18.1	27.0	8.8
3	Haftada birkaç kez soluk soluğa kalacak kadar şiddetli egzersiz yaparım.	N 64	61	12	26	12	17	12
		% 31.4	29.9	5.9	12.7	5.9	8.3	5.9
4	Çok şişmanım.	N 93	43	13	29	6	12	8
		% 45.6	21.1	6.4	14.2	2.9	5.9	3.9
5	Diğer insanlar sporda iyi olduğumu düşünürler.	N 21	38	26	49	28	25	17
		% 10.3	18.6	12.7	24.0	13.7	12.3	8.3
6	Sahip olduğum fiziksel görünüşümden memnunum.	N 11	11	21	35	35	57	34
		% 5.4	5.4	10.3	17.2	17.2	27.9	16.7
7	Yaşıma göre çekiciyim.	N 8	6	15	40	46	58	31
		% 3.9	2.9	7.4	19.6	22.5	28.4	15.2
8	Fiziksel olarak güçlü birisiyim.	N 9	11	12	52	43	56	21
		% 4.4	5.4	5.9	25.5	21.1	27.5	10.3
9	Vücudumu eğme, bükme ve döndürmede oldukça iyiyim.	N 12	20	17	54	41	47	13
		% 5.9	9.8	8.3	26.5	20.1	23.0	6.4
10	Hiç durmadan uzun mesafe koşabilirim.	N 38	52	17	39	32	17	9
		% 18.6	25.5	8.3	19.1	15.7	8.3	4.4
11	Genelde yaptığım şeylerin çoğu iyi sonuç verir.	N 5	4	15	61	39	63	17
		% 2.5	2.0	7.4	29.9	19.1	30.9	8.3
12	Genellikle etrafta ne hastalık varsa yakalanırım.	N 33	50	31	47	23	12	8
		% 16.2	24.5	15.2	23.0	11.3	5.9	3.9
13	Benim için vücut hareketlerimi kontrol etmek kolaydır.	N 6	3	27	52	43	54	19
		% 2.9	1.5	13.2	25.5	21.1	26.5	9.3
14	Sık sık nefes açıcı egzersizler ve hareketler yaparım.	N 17	43	28	63	30	13	10
		% 8.3	21.1	13.7	30.9	14.7	6.4	4.9
15	Belim çok kalındır.	N 44	42	17	49	20	17	15
		% 21.6	20.6	8.3	24.0	9.8	8.3	7.4
16	Bir çok spor dalında iyiyimdir.	N 29	47	24	49	21	25	9
		% 14.2	23.0	11.8	24.0	10.3	12.3	4.4
17	Fiziksel olarak kendimden memnunum.	N 8	10	8	47	43	59	29
		% 3.9	4.9	3.9	23.0	21.1	28.9	14.2
18	Hoş görünen bir yüzüm var.	N 5	6	8	48	36	66	35
		% 2.5	2.9	3.9	23.5	17.6	32.4	17.2
19	Çok enerji doluyum.	N 8	9	15	42	54	45	31
		% 3.9	4.4	7.4	20.6	26.5	22.1	15.2
20	Vücudum esnektir.	N 16	14	30	54	41	34	15
		% 7.8	6.9	14.7	26.5	20.1	16.7	7.4
21	Fiziksel dayanıklılık gerektiren testleri iyi yapabilirim.	N 14	25	20	58	45	29	13
		% 6.9	12.3	9.8	28.4	22.1	14.2	6.4
22	Kendimle gurur duyabileceğim çok fazla şeyim yok.	N 45	65	21	36	19	11	7
		% 22.1	31.9	10.3	17.6	9.3	5.4	3.4
23	O kadar sık hasta olurum ki, yapmak istediğim şeyleri yapamam.	N 65	70	23	25	13	5	3
		% 31.9	34.3	11.3	12.3	6.4	2.5	1.5
24	Koordineli hareketlerde iyiyim.	N 10	17	20	64	29	49	15
		% 4.9	8.3	9.8	31.4	14.2	24.0	7.4
25	Haftada 3-4 defa, en az 30dk süren nefes açan egzersizler veya hareketler yaparım.	N 31	55	28	36	23	21	10
		% 15.2	27.0	13.7	17.6	11.3	10.3	4.9
26	Vücudum yağlıdır.	N 43	32	29	46	25	20	9
		% 21.1	15.7	14.2	22.5	12.3	9.8	4.4
27	Sporların çoğu benim için kolaydır.	N 16	39	36	51	29	23	10
		% 7.8	19.1	17.6	25.0	14.2	11.3	4.9
28	Görünüşümden ve fiziksel olarak yapabildiklerimden memnunum.	N 8	9	12	47	39	60	29
		% 3.9	4.4	5.9	23.0	19.1	29.4	14.2
29	Arkadaşlarımın çoğundan daha iyi görünümüyüm.	N 8	7	12	47	45	64	21
		% 3.9	3.4	5.9	23.0	22.1	31.4	10.3
30	Yaşıtlarımın çoğundan daha kuvvetliyim.	N 5	8	15	58	50	50	18
		% 2.5	3.9	7.4	28.4	24.5	24.5	8.8
31	Vücudum sert ve esnek değildir.	N 26	46	23	49	35	19	6
		% 12.7	22.5	11.3	24.0	17.2	9.3	2.9
32	5 km.yi hiç durmadan koşabilirim.	N 62	57	19	20	21	12	13
		% 30.4	27.9	9.3	9.8	10.3	5.9	6.4
33	Yaşantımın yeteri kadar verimli olmadığını düşünüyorum.	N 33	38	30	47	20	24	12
		% 16.2	18.6	14.7	23.0	9.8	11.8	5.9
34	Pek kolay hastalanmam.	N 9	15	29	49	28	49	25
		% 4.4	7.4	14.2	24.0	13.7	24.0	12.3
35	Birçok fiziksel hareketi rahatlıkla yaparım.	N 10	12	28	63	32	43	16
		% 4.9	5.9	13.7	30.9	15.7	21.1	7.8

Tablo 5 (devamı) Çalışan grubu için KFT envanteri cevaplarının frekans ve yüzdeleri.

Madde		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Orta Düzey	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
36	Haftada en az 3 kez fiziksel hareketler (dans,bisiklet,jogging vb.) yaparım.	N 34	56	31	34	20	17	12
		% 16.7	27.5	15.2	16.7	9.8	8.3	5.9
37	Fazla kilolarım vardır.	N 59	32	14	36	24	25	14
		% 28.9	15.7	6.9	17.6	11.8	12.3	6.9
38	İyi spor becerilerine sahibim.	N 16	30	27	62	27	28	14
		% 7.8	14.7	13.2	30.4	13.2	13.7	6.9
39	Fiziksel olarak kendimi iyi hissederim.	N 9	10	13	60	31	67	14
		% 4.4	4.9	6.4	29.4	15.2	32.8	6.9
40	Çirkinim.	N 87	66	15	24	6	6	0
		% 42.6	32.4	7.4	11.8	2.9	2.9	0.0
41	Zayıfım ve kaslarım güçsüzdür.	N 55	61	12	38	20	12	6
		% 27.0	29.9	5.9	18.6	9.8	5.9	2.9
42	Vücudum bi rçok yönde iyi şekilde bükülebilir ve hareket eder.	N 18	23	24	68	30	30	11
		% 8.8	11.3	11.8	33.3	14.7	14.7	5.4
43	Hiç durmadan uzun mesafe koşabileceğimi düşünüyorum.	N 44	43	27	43	23	14	10
		% 21.6	21.1	13.2	21.1	11.3	6.9	4.9
44	Genelde başarılı değilim.	N 60	77	11	31	16	8	1
		% 29.4	37.7	5.4	15.2	7.8	3.9	0.5
45	Çok hastalanırım.	N 57	66	14	37	19	9	2
		% 27.9	32.4	6.9	18.1	9.3	4.4	1.0
46	Koordineli hareketleri yaparken vücudumun zorlanmadığını hissederim.	N 16	35	23	66	27	32	5
		% 7.8	17.2	11.3	32.4	13.2	15.7	2.5
47	Sporların çoğunu yaparım, dans ederim, jimnastik vb. yaparım.	N 22	37	33	59	24	21	8
		% 10.8	18.1	16.2	28.9	11.8	10.3	3.9
48	Göbeğim çok fazladır.	N 55	37	15	39	28	21	9
		% 27.0	18.1	7.4	19.1	13.7	10.3	4.4
49	Sporda birçok arkadaşımın daha iyiyim.	N 13	42	26	53	31	31	8
		% 6.4	20.6	12.7	26.0	15.2	15.2	3.9
50	Kim olduğumdan ve fiziksel olarak yapabileceğimden memnunum.	N 8	13	19	49	26	72	17
		% 3.9	6.4	9.3	24.0	12.7	35.3	8.3
51	İyi bir görünüme sahibim.	N 7	11	15	49	32	64	26
		% 3.4	5.4	7.4	24.0	15.7	31.4	12.7
52	Bir kuvvet testinde iyi sonuç alırım.	N 14	23	24	63	35	33	12
		% 6.9	11.3	11.8	30.9	17.2	16.2	5.9
53	Bir çok spor dalı için yeterince esnek olduğumu düşünüyorum.	N 11	36	29	56	31	31	10
		% 5.4	17.6	14.2	27.5	15.2	15.2	4.9
54	Yorulmadan uzun bir süre fiziksel olarak aktif olabiliirim.	N 18	28	33	54	29	34	8
		% 8.8	13.7	16.2	26.5	14.2	16.7	3.9
55	Yaptığım şeylerin çoğunu iyi yaparım.	N 5	15	15	52	36	68	13
		% 2.5	7.4	7.4	25.5	17.6	33.3	6.4
56	Hasta olduğumda iyileşmem uzun sürer.	N 41	56	32	42	16	15	2
		% 20.1	27.5	15.7	20.6	7.8	7.4	1.0
57	Spor ve buna benzer etkinlikler yaparken koordineli ve mükemmelimdir.	N 14	24	27	74	27	33	5
		% 6.9	11.8	13.2	36.3	13.2	16.2	2.5
58	Hemen hergün spor yaparım, dans ederim veya diğer fiz.aktiviteleri yaparım.	N 41	65	22	34	21	15	6
		% 20.1	31.9	10.8	16.7	10.3	7.4	2.9
59	İnsanlar şişman olduğumu düşünüyor.	N 71	43	23	30	21	11	5
		% 34.8	21.1	11.3	14.7	10.3	5.4	2.5
60	Sporda başarılıyım.	N 15	36	28	59	21	36	9
		% 7.4	17.6	13.7	28.9	10.3	17.6	4.4
61	Fiziksel kimliğim konusunda kendimi iyi hissederim.	N 9	15	10	45	42	64	19
		% 4.4	7.4	4.9	22.1	20.6	31.4	9.3
62	Hiç kimse iyi görünüşlü olduğumu düşünmüyor.	N 79	54	15	30	12	9	5
		% 38.7	26.5	7.4	14.7	5.9	4.4	2.5
63	Ağırılık kaldırmada iyiyim.	N 45	38	15	62	20	18	6
		% 22.1	18.6	7.4	30.4	9.8	8.8	2.9
64	Bence bir esneklik testinde iyi sonuç alırım.	N 21	34	29	64	24	25	7
		% 10.3	16.7	14.2	31.4	11.8	12.3	3.4
65	Mukavemet gerektiren etkinliklerde başarılıyım.	N 22	41	30	51	31	20	9
		% 10.8	20.1	14.7	25.0	15.2	9.8	4.4
66	Genel olarak kendimle gurur duymak için bir çok şeye sahibim.	N 4	10	15	55	28	68	24
		% 2.0	4.9	7.4	27.0	13.7	33.3	11.8
67	Hastalıklar yüzünden yaşitlarımdan daha fazla doktora gitmek zorunda kalırım.	N 75	56	13	38	10	8	4
		% 36.8	27.5	6.4	18.6	4.9	3.9	2.0
68	Genelde başarısızım.	N 83	68	10	23	8	10	2
		% 40.7	33.3	4.9	11.3	3.9	4.9	1.0
69	Arkadaşlarım hasta olsalar bile genellikle ben sağlıklı kalırım.	N 13	21	27	60	31	37	15
		% 6.4	10.3	13.2	29.4	15.2	18.1	7.4
70	Yaptığım hiçbir şey yolunda gitmeyecekmiş gibi görünüyor.	N 61	61	22	32	22	4	2
		% 29.9	29.9	10.8	15.7	10.8	2.0	1.0



Tablo 6. Öğrenci grubu için KFT envanteri cevaplarının frekans ve yüzdeleri.

Madde		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Orta Düzey	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Hastalandığımda kendimi o kadar kötü hissedirim ki yataktan bile çıkamam.	N 13	67	37	77	46	27	15
		% 4.6	23.8	13.1	27.3	16.3	9.6	5.3
2	Koordinasyon gerektiren hareketleri yaparken kendimi rahat hissedirim.	N 4	16	17	70	54	92	29
		% 1.4	5.7	6.0	24.8	19.1	33.0	10.3
3	Haftada birkaç kez soluk soluğa kalacak kadar şiddetli egzersiz yaparım.	N 46	88	35	50	23	27	13
		% 16.3	31.2	12.4	17.7	8.2	9.6	4.6
4	Çok şişmanım.	N 111	74	23	37	25	9	3
		% 39.4	26.0	8.2	13.1	8.9	3.2	1.1
5	Diğer insanlar sporda iyi olduğumu düşünürler.	N 29	52	33	71	36	47	14
		% 10.3	18.4	11.7	25.2	12.8	16.7	5.0
6	Sahip olduğum fiziksel görünüşümden memnunum.	N 8	16	20	54	42	104	38
		% 2.8	5.7	7.1	19.1	14.9	36.9	13.5
7	Yaşıma göre çekiciyim.	N 10	15	22	84	42	84	25
		% 3.5	5.3	7.8	29.8	14.9	29.8	8.9
8	Fiziksel olarak güçlü birisiyim.	N 6	20	17	61	68	86	24
		% 2.1	7.1	6.0	21.6	24.1	30.5	8.5
9	Vücudumu eğme, bükme ve döndürmede oldukça iyiyim.	N 15	21	27	68	52	78	21
		% 5.3	7.4	9.6	24.1	18.4	27.7	7.4
10	Hiç durmadan uzun mesafe koşabilirim.	N 55	54	41	71	27	19	15
		% 19.5	19.1	14.5	25.2	9.6	6.7	5.3
11	Genelde yaptığım şeylerin çoğu iyi sonuç verir.	N 7	12	22	83	67	79	12
		% 2.5	4.3	7.8	29.4	23.8	28.0	4.3
12	Genellikle etrafta ne hastalık varsa yakalanırım.	N 30	99	47	53	26	15	12
		% 10.6	35.1	16.7	18.8	9.2	5.3	4.3
13	Benim için vücut hareketlerimi kontrol etmek kolaydır.	N 2	11	16	81	56	97	19
		% 0.7	3.9	5.7	28.7	19.9	34.4	6.7
14	Sık sık nefes açıcı egzersizler ve hareketler yaparım.	N 18	40	56	73	46	40	9
		% 6.4	14.2	19.9	25.9	16.3	14.2	3.2
15	Belim çok kalındır.	N 89	74	31	39	28	18	3
		% 31.6	26.2	11.0	13.8	9.9	6.4	1.1
16	Bir çok spor dalında iyiyimdir.	N 27	59	49	74	32	30	11
		% 9.6	20.9	17.4	26.2	11.3	10.6	3.9
17	Fiziksel olarak kendimden memnunum.	N 6	16	14	62	43	106	35
		% 2.1	5.7	5.0	22.0	15.2	37.6	12.4
18	Hoş görünen bir yüzüm var.	N 4	5	12	71	51	111	28
		% 1.4	1.8	4.3	25.2	18.1	39.4	9.9
19	Çok enerji doluyum.	N 3	10	12	64	66	88	39
		% 1.1	3.5	4.3	22.7	23.4	31.2	13.8
20	Vücudum esnektir.	N 12	22	32	89	54	56	17
		% 4.3	7.8	11.3	31.6	19.1	19.9	6.0
21	Fiziksel dayanıklılık gerektiren testleri iyi yapabilirim.	N 14	34	33	80	51	57	13
		% 5.0	12.1	11.7	28.4	18.1	20.2	4.6
22	Kendimle gurur duyabileceğim çok fazla şeyim yok.	N 61	83	49	46	26	12	5
		% 21.6	29.4	17.4	16.3	9.2	4.3	1.8
23	O kadar sık hasta olurum ki, yapmak istediğim şeyleri yapamam.	N 87	107	38	25	9	12	4
		% 30.9	37.9	13.5	8.9	3.2	4.3	1.4
24	Koordineli hareketlerde iyiyim.	N 14	23	37	79	56	62	11
		% 5.0	8.2	13.1	28.0	19.9	22.0	3.9
25	Haftada 3-4 defa, en az 30dk süren nefes açan egzersizler veya hareketler yaparım.	N 34	58	54	65	36	25	10
		% 12.1	20.6	19.1	23.0	12.8	8.9	3.5
26	Vücudum yağlıdır.	N 51	64	35	60	40	23	9
		% 18.1	22.7	12.4	21.3	14.2	8.2	3.2
27	Sporların çoğu benim için kolaydır.	N 23	43	49	84	42	33	8
		% 8.2	15.2	17.4	29.8	14.9	11.7	2.8
28	Görünüşümden ve fiziksel olarak yapabildiklerimden memnunum.	N 8	14	24	71	39	104	22
		% 2.8	5.0	8.5	25.2	13.8	36.9	7.8
29	Arkadaşlarımın çoğundan daha iyi görünümülüyüm.	N 7	14	21	89	70	61	20
		% 2.5	5.0	7.4	31.6	24.8	21.6	7.1
30	Yaşıtlarımın çoğundan daha kuvvetliyim.	N 9	33	27	68	70	58	17
		% 3.2	11.7	9.6	24.1	24.8	20.6	6.0
31	Vücudum sert ve esnek değildir.	N 33	82	46	62	34	18	7
		% 11.7	29.1	16.3	22.0	12.1	6.4	2.5
32	5 km.yi hiç durmadan koşabilirim.	N 102	73	34	29	18	11	15
		% 36.2	25.9	12.1	10.3	6.4	3.9	5.3
33	Yaşantımın yeteri kadar verimli olmadığını düşünüyorum.	N 29	65	35	58	41	36	18
		% 10.3	23.0	12.4	20.6	14.5	12.8	6.4
34	Pek kolay hastalanmam.	N 15	36	27	63	39	85	17
		% 5.3	12.8	9.6	22.3	13.8	30.1	6.0
35	Birçok fiziksel hareketi rahatlıkla yaparım.	N 10	26	15	78	63	73	17
		% 3.5	9.2	5.3	27.7	22.3	25.9	6.0

Tablo 6 (devamı) Öğrenci grubu için KFT envanteri cevaplarının frekans ve yüzdeleri.

Madde		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Orta Düzey	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
36	Haftada en az 3 kez fiziksel hareketler (dans.bisiklet.jogging vb.) yaparım.	N 48	63	46	53	26	36	10
		% 17.0	22.3	16.3	18.8	9.2	12.8	3.5
37	Fazla kilolarım vardır.	N 64	48	15	57	42	38	18
		% 22.7	17.0	5.3	20.2	14.9	13.5	6.4
38	İyi spor becerilerine sahibim.	N 13	30	34	85	57	46	17
		% 4.6	10.6	12.1	30.1	20.2	16.3	6.0
39	Fiziksel olarak kendimi iyi hissederim.	N 4	7	17	67	67	95	25
		% 1.4	2.5	6.0	23.8	23.8	33.7	8.9
40	Çirkinim.	N 110	99	25	31	12	3	2
		% 39.0	35.1	8.9	11.0	4.3	1.1	0.7
41	Zayıfım ve kaslarım güçsüzdür.	N 80	81	33	42	25	17	4
		% 28.4	28.7	11.7	14.9	8.9	6.0	1.4
42	Vücudum bi çok yönde iyi şekilde bükülebilir ve hareket eder.	N 17	35	34	85	45	53	13
		% 6.0	12.4	12.1	30.1	16.0	18.8	4.6
43	Hiç durmadan uzun mesafe koşabileceğimi düşünüyorum.	N 62	75	35	54	24	16	16
		% 22.0	26.6	12.4	19.1	8.5	5.7	5.7
44	Genelde başarılı değilim.	N 82	114	39	36	7	2	2
		% 29.1	40.4	13.8	12.8	2.5	0.7	0.7
45	Çok hastalanırım.	N 77	110	29	41	5	11	9
		% 27.3	39.0	10.3	14.5	1.8	3.9	3.2
46	Koordineli hareketleri yaparken vücudumun zorlanmadığını hissederim.	N 19	39	35	78	45	46	20
		% 6.7	13.8	12.4	27.7	16.0	16.3	7.1
47	Sporların çoğunu yaparım. dans ederim. jimnastik vb. yaparım.	N 21	58	46	60	45	34	18
		% 7.4	20.6	16.3	21.3	16.0	12.1	6.4
48	Göbeğim çok fazladır.	N 92	65	27	45	30	13	10
		% 32.6	23.0	9.6	16.0	10.6	4.6	3.5
49	Sporda birçok arkadaşımın daha iyiyim.	N 18	45	40	69	41	45	24
		% 6.4	16.0	14.2	24.5	14.5	16.0	8.5
50	Kim olduğumdan ve fiziksel olarak yapabileceklerimden memnunum.	N 6	19	21	53	48	103	32
		% 2.1	6.7	7.4	18.8	17.0	36.5	11.3
51	İyi bir görünüme sahibim.	N 4	11	14	67	44	111	31
		% 1.4	3.9	5.0	23.8	15.6	39.4	11.0
52	Bir kuvvet testinde iyi sonuç alırım.	N 11	30	34	81	44	65	17
		% 3.9	10.6	12.1	28.7	15.6	23.0	6.0
53	Bir çok spor dalı için yeterince esnek olduğumu düşünüyorum.	N 17	42	39	71	48	49	16
		% 6.0	14.9	13.8	25.2	17.0	17.4	5.7
54	Yorulmadan uzun bir süre fiziksel olarak aktif olabiliirim.	N 19	40	38	82	39	39	25
		% 6.7	14.2	13.5	29.1	13.8	13.8	8.9
55	Yaptığım şeylerin çoğunu iyi yaparım.	N 5	9	14	75	60	90	29
		% 1.8	3.2	5.0	26.6	21.3	31.9	10.3
56	Hasta olduğumda iyileşmem uzun sürer.	N 41	95	32	64	28	11	11
		% 14.5	33.7	11.3	22.7	9.9	3.9	3.9
57	Spor ve buna benzer etkinlikler yaparken koordineli ve mükemmeldir.	N 23	35	38	85	59	31	11
		% 8.2	12.4	13.5	30.1	20.9	11.0	3.9
58	Hemen hergün spor yaparım. dans ederim veya diğer fiz.aktiviteleri yaparım.	N 41	69	51	51	42	19	9
		% 14.5	24.5	18.1	18.1	14.9	6.7	3.2
59	İnsanlar şişman olduğumu düşünüyor.	N 117	75	22	35	17	14	2
		% 41.5	26.6	7.8	12.4	6.0	5.0	0.7
60	Sporda başarılıyım.	N 24	30	30	73	48	59	18
		% 8.5	10.6	10.6	25.9	17.0	20.9	6.4
61	Fiziksel kimliğim konusunda kendimi iyi hissederim.	N 7	7	16	67	49	98	38
		% 2.5	2.5	5.7	23.8	17.4	34.8	13.5
62	Hiç kimse iyi görünüşlü olduğumu düşünmüyor.	N 137	84	19	27	11	2	2
		% 48.6	29.8	6.7	9.6	3.9	0.7	0.7
63	Ağırılık kaldırmada iyiyim.	N 48	56	41	65	26	35	11
		% 17.0	19.9	14.5	23.0	9.2	12.4	3.9
64	Bence bir esneklik testinde iyi sonuç alırım.	N 26	41	48	70	45	36	16
		% 9.2	14.5	17.0	24.8	16.0	12.8	5.7
65	Mukavemet gerektiren etkinliklerde başarılıyım.	N 33	40	40	69	45	38	17
		% 11.7	14.2	14.2	24.5	16.0	13.5	6.0
66	Genel olarak kendimle gurur duymak için bir çok şeye sahibim.	N 4	10	14	70	72	76	36
		% 1.4	3.5	5.0	24.8	25.5	27.0	12.8
67	Hastalıklar yüzünden yaşlılarımdan daha fazla doktora gitmek zorunda kalırım.	N 107	95	21	34	16	7	2
		% 37.9	33.7	7.4	12.1	5.7	2.5	0.7
68	Genelde başarısızım.	N 121	102	20	24	7	3	5
		% 42.9	36.2	7.1	8.5	2.5	1.1	1.8
69	Arkadaşlarım hasta olsalar bile genellikle ben sağlıklı kalırım.	N 20	30	44	66	49	59	14
		% 7.1	10.6	15.6	23.4	17.4	20.9	5.0
70	Yaptığım hiçbir şey yolunda gitmeyecekmiş gibi görünüyor.	N 84	99	31	45	12	7	4
		% 29.8	35.1	11.0	16.0	4.3	2.5	1.4

Bu maddeye katılım düzeyi ortalaması çalışan grubu için 3.44 (kısmen katılmıyorum), öğrenci grubu için 3.77 (orta düzeyde) olarak elde edilmiş olup, gruplar arasında gözlenen bu fark istatistiksel açıdan önemlidir ( $p<0.10$ ). Buna göre öğrenci grubunun katılım düzeyi anlamlı derecede çalışan grubundan yüksektir.

“2-Koordinasyon gerektiren hareketleri yaparken kendimi rahat hissedirim” maddesi için en yüksek frekans değerleri çalışan grubu için %22.1 “orta düzeyde” iken öğrenci grubunda %33 “katılıyorum” düzeyinde gözlenmiştir. Maddeye ortalama katılım çalışan grubu için 4.59, öğrenci grubu için 4.94 olup her iki ortalama da “kısmen katılıyorum” derecelemesine girmektedir. Buna rağmen ortalamalar arasında gözlenen fark istatistiksel açıdan önemlidir ( $p<0.10$ ) ve öğrenci grubunun katılım düzeyi anlamlı derecede çalışan grubundan yüksektir.

“3-Haftada birkaç kez soluk soluğa kalacak kadar şiddetli egzersiz yaparım” maddesi için en yüksek frekans değerleri çalışan grubu için %31.4 “kesinlikle katılmıyorum” iken öğrenci grubunda %31.2 “katılmıyorum” düzeyinde gözlenmiştir. Maddeye ortalama katılım çalışan grubu için 2.80, öğrenci grubu için 3.17 olup her iki ortalama da “kısmen katılmıyorum” derecelemesine girmektedir. Buna rağmen ortalamalar arasında gözlenen fark istatistiksel açıdan önemlidir ( $p<0.10$ ) ve öğrenci grubunun katılım düzeyi anlamlı derecede çalışan grubundan yüksektir.

“7-Yaşımaya göre çekiciyim” maddesine çalışan grubunda en yüksek katılım %28.4 ile “katılıyorum” düzeyinde, öğrenci grubunda ise %29.8 ile “orta düzeyde” ve “katılıyorum” olmak üzere iki düzeyde gözlenmiştir. Grupların ortalama cevapları ise çalışan ve öğrenci grubu için sırasıyla 5.00 ve 4.72 olup, her iki grup içinde ortalamalar “katılıyorum” derecelendirmesine sahiptir. Ancak iki grubun ortalamaları arasında gözlenen fark ise istatistiksel açıdan önemlidir ( $p<0.10$ ). Çalışan grubunun bu soruya katılımlar öğrenci grubundan anlamlı derecede yüksektir.

“14-Sık sık nefes açıcı egzersizler ve hareketler yaparım” maddesine çalışan grubu %30.9, öğrenci grubu %25.9 “orta düzeyde” katılım göstermişlerdir. Çalışan grubun bu maddeye verdiği yanıt ortalaması 3.61 iken öğrenci grubu için bu değer

3.87 olup her iki ortalama da “orta düzeyde” katılım seviyesindedir. Ancak ortalamalar arasında gözlenen farklılık istatistiksel açıdan önemlidir ( $p<0.10$ ). Buna göre öğrenci grubunun bu soruya katılım ortalaması anlamlı derecede çalışan grubundan yüksektir.

“15-Belim çok kalındır” maddesine verilen yanıtlarda en yüksek frekanslar çalışan grubunda %21.6, öğrenci grubunda %31.6 “kesinlikle katılmıyorum” olarak gözlenmiştir. Soruya verilen yanıt ortalaması çalışan grup için 3.34 (kısmen katılmıyorum), öğrenci grubu için 2.68 (katılmıyorum) biçiminde olup iki ortalama arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlıdır ( $p<0.10$ ). Buna göre öğrenci grubunun bu soruya ortalama katılım düzeyi çalışan grubundan anlamlı derecede düşüktür.

“19-Çok enerji doluyum” maddesine çalışan grup %26.5 oranında “kısmen katılıyorum” düzeyinde cevap verirken, öğrenci grubu %31.2 oranında “katılıyorum” şeklinde cevap vermişlerdir. Maddeye verilen yanıt ortalamaları sırasıyla 4.88 ve 5.13 (katılıyorum) olarak gözlenmiş olup, ortalamalar istatistiksel olarak önemli derecede farklıdır ( $p<0.10$ ). Buna göre öğrenci grubu bu maddeye çalışan grubundan anlamlı biçimde yüksek ortalama ile yanıt vermiştir.

“29-Arkadaşlarımın çoğundan daha iyi görünümlüyüm” maddesine çalışan grup %31.4 oranında “katılıyorum” düzeyinde, öğrenci grubu %31.6 oranında “orta düzeyde” katıldıklarını belirtmişlerdir. Maddeye verilen yanıt ortalamaları sırasıyla çalışan grubu için 4.91 ve öğrenci grubu için 4.65 olarak gözlenmiş olup her iki ortalama da katılıyorum seviyesindedir. Buna karşın ortalamalar arasındaki farklılık istatistiksel açıdan önemlidir ( $p<0.10$ ). Buna göre öğrenci grubu bu maddeye çalışan grubundan anlamlı biçimde düşük ortalama ile yanıt vermiştir.

“30-Yaşlıtlarımın çoğundan daha kuvvetliyim” maddesine çalışan grup %28.4 oranında “orta düzeyde”, öğrenci grubu %24.8 oranında “kısmen katılıyorum” düzeyinde cevap vermişlerdir. Maddeye verilen yanıt ortalamaları sırasıyla çalışan grubu için 4.77 (kısmen katılıyorum) ve öğrenci grubu için 4.41 (orta düzeyde) olarak gözlenmiş olup, ortalamalar arasındaki gözlenen bu farklılık istatistiksel açıdan önemlidir ( $p<0.10$ ). Buna göre öğrenci grubu bu maddeye çalışan grubundan anlamlı biçimde düşük ortalama ile yanıt vermiştir.

Çalışan ve öğrenci gruplarının “31-Vücudum sert ve esnek değildir” maddesine en yüksek katılım düzeyleri sırasıyla %22.5 ve %29.1 oranında olmak üzere “katılmıyorum” olduğu gözlenmiştir (Tablo 5 ve 6). Bu maddeye katılım düzeyi ortalaması çalışan grubu için 3.50 (kısmen katılmıyorum), öğrenci grubu için 3.23 (kısmen katılmıyorum) olarak elde edilmiş olup, gruplar arasında gözlenen fark istatistiksel açıdan önemlidir ( $p<0.10$ ). Buna göre öğrenci grubunun bu maddeye katılım düzeyi anlamlı derecede çalışan grubundan düşüktür.

Çalışan ve öğrenci gruplarının “38-İyi spor becerilerine sahibim” maddesine en yüksek katılım düzeyleri sırasıyla %30.4 ve %30.1 oranında olmak üzere “orta düzeyde” olduğu gözlenmiştir (Tablo 5 ve 6). Bu maddeye katılım düzeyi ortalaması çalışan grubu için 3.95 (orta düzeyde), öğrenci grubu için 4.24 (orta düzeyde) olarak elde edilmiş olup, gruplar arasında gözlenen fark istatistiksel açıdan önemlidir ( $p<0.10$ ). Buna göre öğrenci grubunun bu maddeye katılım düzeyi anlamlı derecede çalışan grubundan yüksektir.

“39-Fiziksel olarak kendimi iyi hissedirim” maddesine çalışan grup %32.8 oranında “katılıyorum” düzeyinde, öğrenci grubu %33.7 oranında “katılıyorum” düzeyinde cevap vermişlerdir. Maddeye verilen yanıt ortalamaları çalışan grubu için 4.72 ve öğrenci grubu için 5.02 olarak gözlenmiş olup her iki ortalama da katılıyorum seviyesindedir. Buna karşın ortalamalar arasındaki farklılık istatistiksel açıdan önemlidir ( $p<0.10$ ). Buna göre öğrenci grubu bu maddeye çalışan grubundan anlamlı biçimde yüksek ortalama ile yanıt vermiştir.

“44-Genelde başarılı değilim” maddesine çalışan grup %37.7 oranında “katılmıyorum” düzeyinde, öğrenci grubu %40.4 oranında “katılmıyorum” düzeyinde cevap vermişlerdir. Maddeye verilen yanıt ortalamaları çalışan grubu için 2.48 ve öğrenci grubu için 2.24 olarak gözlenmiş olup her iki ortalama da katılmıyorum seviyesindedir. Buna karşın ortalamalar arasındaki farklılık istatistiksel açıdan önemlidir ( $p<0.10$ ). Buna göre çalışan grubu bu maddeye öğrenci grubundan anlamlı biçimde yüksek ortalama ile yanıt vermiştir.

Çalışan ve öğrenci gruplarının “46-Koordineli hareketleri yaparken vücudumun zorlanmadığını hissedirim” maddesine en yüksek katılım düzeyleri

sırasıyla %32.4 ve %27.7 oranında olmak üzere “orta düzeyde” olduğu gözlenmiştir (Tablo 5 ve 6). Bu maddeye katılım düzeyi ortalaması çalışan grubu için 3.83 (orta düzeyde), öğrenci grubu için 4.10 (orta düzeyde) olarak elde edilmiş olup, gruplar arasında gözlenen fark istatistiksel açıdan önemlidir ( $p<0.10$ ). Buna göre öğrenci grubunun bu maddeye katılım düzeyi anlamlı derecede çalışan grubundan yüksektir.

“48-Göbeğim çok fazladır” maddesine çalışan grup %27 oranında, öğrenci grubu %32.6 oranında “kesinlikle katılmıyorum” düzeyinde cevap vermişlerdir. Maddeye verilen yanıt ortalamaları çalışan grubu için 3.23 ve öğrenci grubu için 2.77 olarak gözlenmiş olup her iki ortalama da “kısmen katılmıyorum” seviyesindedir. Buna karşın ortalamalar arasındaki farklılık istatistiksel açıdan önemlidir ( $p<0.10$ ). Buna göre çalışan grubu bu maddeye, öğrenci grubundan anlamlı şekilde yüksek ortalama ile yanıt vermiştir.

“55-Yaptığım şeylerin çoğunu iyi yaparım” maddesine çalışan grup %33.3 oranında, öğrenci grubu %31.9 oranında “katılıyorum” düzeyinde cevap vermişlerdir. Maddeye verilen yanıt ortalamaları çalışan grubu için 4.74 ve öğrenci grubu için 4.99 olarak gözlenmiş olup her iki ortalama da “kısmen katılıyorum” seviyesindedir. Buna karşın ortalamalar arasındaki farklılık istatistiksel açıdan önemlidir ( $p<0.10$ ). Buna göre çalışan grubu bu maddeye, öğrenci grubundan anlamlı şekilde yüksek ortalama ile yanıt vermiştir.

Çalışan ve öğrenci gruplarının “58-Hemen her gün spor yaparım, dans ederim veya diğer fiziksel aktiviteleri yaparım” maddesine en yüksek katılım düzeyleri sırasıyla %31.9 ve %24.5 oranında olmak üzere “katılmıyorum” olduğu gözlenmiştir (Tablo 5 ve 6). Bu maddeye katılım düzeyi ortalaması çalışan grubu için 2.99 (kısmen katılmıyorum), öğrenci grubu için 3.27 (kısmen katılmıyorum) olarak elde edilmiş olup, gruplar arasında gözlenen fark istatistiksel açıdan önemlidir ( $p<0.10$ ). Buna göre öğrenci grubunun bu maddeye katılım düzeyi anlamlı derecede çalışan grubundan yüksektir.

“59-İnsanlar şişman olduğumu düşünüyor” maddesine çalışan grup %34.8 oranında, öğrenci grubu %41.5 oranında “kesinlikle katılmıyorum” düzeyinde cevap vermişlerdir. Maddeye verilen yanıt ortalamaları çalışan grubu için 2.71 ve öğrenci

grubu için 2.33 olarak gözlenmiş olup her iki ortalama da “katılmıyorum” seviyesindedir. Buna karşın ortalamalar arasındaki farklılık istatistiksel açıdan önemlidir ( $p<0.10$ ). Buna göre çalışan grubu bu maddeye, öğrenci grubundan anlamlı şekilde yüksek ortalama ile yanıt vermiştir.

“60-Sporda başarılıyım” maddesine çalışan grup %28.9 oranında, öğrenci grubu %25.9 oranında “orta düzeyde” cevap vermişlerdir. Maddeye verilen yanıt ortalamaları çalışan grubu için 3.88 ve öğrenci grubu için 4.21 olarak gözlenmiş olup her iki ortalama da “orta düzey” seviyesindedir. Buna karşın ortalamalar arasındaki farklılık istatistiksel açıdan önemlidir ( $p<0.10$ ). Buna göre çalışan grubu bu maddeye, öğrenci grubundan anlamlı şekilde düşük ortalama ile yanıt vermiştir.

Çalışan ve öğrenci gruplarının “61-Fiziksel kimliğim konusunda kendimi iyi hissederim” maddesine en yüksek katılım düzeyleri sırasıyla %31.4 ve %34.8 oranında olmak üzere “katılıyorum” olduğu gözlenmiştir (Tablo 5 ve 6). Bu maddeye katılım düzeyi ortalaması çalışan grubu için 4.78, öğrenci grubu için 5.09 olarak elde edilmiş olup her iki ortalama da “kısmen katılıyorum” düzeyindedir. Ancak grupların bu maddeye verdikleri cevap ortalamaları arasında gözlenen fark istatistiksel açıdan önemlidir ( $p<0.10$ ). Buna göre öğrenci grubunun bu maddeye katılım düzeyi anlamlı derecede çalışan grubundan yüksektir.

“62-Hiç kimse iyi görünüşlü olduğumu düşünmüyor” maddesine çalışan grup %38.7 oranında, öğrenci grubu %48.6 oranında “kesinlikle katılmıyorum” düzeyinde cevap vermişlerdir. Maddeye verilen yanıt ortalamaları çalışan grubu için 2.46 ve öğrenci grubu için 1.95 olarak gözlenmiş olup her iki ortalama da “katılmıyorum” seviyesindedir. Buna karşın ortalamalar arasındaki farklılık istatistiksel açıdan önemlidir ( $p<0.10$ ). Buna göre çalışan grubu bu maddeye, öğrenci grubundan anlamlı şekilde yüksek ortalama ile yanıt vermiştir. Çalışan ve öğrenci gruplarının “67-Hastalıklar yüzünden yaşlılarımdan daha fazla doktora gitmek zorunda kalırım” maddesine en yüksek katılım düzeyleri sırasıyla %36.8 ve %37.9 oranında olmak üzere “kesinlikle katılmıyorum” olduğu gözlenmiştir. Bu maddeye katılım düzeyi ortalaması çalışan grubu için 2.47, öğrenci grubu için 2.24 olarak elde edilmiş olup her iki ortalama da “katılmıyorum” düzeyindedir. Öğrenci grubunun bu maddeye katılım düzeyi anlamlı derecede çalışan grubundan düşüktür( $p<0.10$ ).

Tablo 7. Çalışan ve öğrenci grubu için KFT envanteri ortalama ve standart sapma değerleri ile t-testi sonuçları.

	Madde	Grup	N	$\bar{x}$	S.s.	Düzyey	T	s.d.	p
1	Hastalandığımda kendimi o kadar kötü hissedirim ki yataktan bile çıkamam.	Ç	204	3.44	1.59	3	-2.26	484	0.024*
		Ö	282	3.77	1.57	4			
2	Koordinasyon gerektiren hareketleri yaparken kendimi rahat hissedirim.	Ç	204	4.59	1.58	5	-2.48	405.71	0.014*
		Ö	282	4.94	1.4	5			
3	Haftada birkaç kez soluk soluğa kalacak kadar şiddetli egzersiz yaparım.	Ç	204	2.8	1.89	3	-2.22	484	0.027*
		Ö	282	3.17	1.75	3			
4	Çok şişmanım.	Ç	204	2.41	1.77	2	0.09	403.35	0.925
		Ö	282	2.4	1.56	2			
5	Diğer insanlar sporda iyi olduğumu düşünürler.	Ç	204	3.82	1.78	4	0.05	484	0.961
		Ö	282	3.82	1.73	4			
6	Sahip olduğum fiziksel görünüşümden memnunum.	Ç	204	4.86	1.69	5	-1.09	410.89	0.276
		Ö	282	5.02	1.53	5			
7	Yaşıma göre çekiciyim.	Ç	204	5	1.51	5	2.03	484	0.043*
		Ö	282	4.72	1.5	5			
8	Fiziksel olarak güçlü birisiyim.	Ç	204	4.77	1.53	5	-0.52	484	0.601
		Ö	282	4.84	1.44	5			
9	Vücudumu eğme. bükme ve döndürmede oldukça iyiyim.	Ç	204	4.4	1.6	4	-1.09	484	0.276
		Ö	282	4.56	1.59	5			
10	Hiç durmadan uzun mesafe koşabilirim.	Ç	204	3.3	1.79	3	0.17	484	0.866
		Ö	282	3.28	1.73	3			
11	Genelde yaptığım şeylerin çoğu iyi sonuç verir.	Ç	204	4.87	1.34	5	1.51	484	0.131
		Ö	282	4.69	1.32	5			
12	Genellikle etrafta ne hastalık varsa yakalanırım.	Ç	204	3.22	1.64	3	0.56	484	0.577
		Ö	282	3.14	1.58	3			
13	Benim için vücut hareketlerimi kontrol etmek kolaydır.	Ç	204	4.77	1.41	5	-1.32	408.12	0.189
		Ö	282	4.93	1.26	5			
14	Sık sık nefes açıcı egzersizler ve hareketler yaparım.	Ç	204	3.61	1.56	4	-1.8	484	0.072*
		Ö	282	3.87	1.53	4			
15	Belim çok kalındır.	Ç	204	3.34	1.88	3	4.06	401.75	0.000*
		Ö	282	2.68	1.65	2			
16	Bir çok spor dalında iyiyimdir.	Ç	204	3.48	1.75	3	-0.57	415.28	0.57
		Ö	282	3.56	1.61	3			
17	Fiziksel olarak kendimden memnunum.	Ç	204	4.96	1.52	5	-0.65	484	0.517
		Ö	282	5.05	1.47	5			
18	Hoş görünen bir yüzüm var.	Ç	204	5.17	1.43	5	0.17	403.11	0.865
		Ö	282	5.15	1.26	5			
19	Çok enerji doluyum.	Ç	204	4.88	1.53	5	-1.84	396.62	0.066*
		Ö	282	5.13	1.32	5			
20	Vücudum esnektir.	Ç	204	4.24	1.62	4	-0.97	484	0.334
		Ö	282	4.37	1.49	4			
21	Fiziksel dayanıklılık gerektiren testleri iyi yapabilirim.	Ç	204	4.15	1.6	4	-0.48	484	0.632
		Ö	282	4.22	1.55	4			
22	Kendimle gurur duyabileceğim çok fazla şeyim yok.	Ç	204	2.9	1.67	3	0.56	413.68	0.576
		Ö	282	2.82	1.53	3			
23	O kadar sık hasta olurum ki. yapmak istediğim şeyleri yapmam.	Ç	204	2.4	1.45	2	0.47	484	0.64
		Ö	282	2.34	1.42	2			
24	Koordineli hareketlerde iyiyim.	Ç	204	4.43	1.57	5	0.85	484	0.396
		Ö	282	4.31	1.5	4			
25	Haftada 3-4 defa. en az 30dk süren nefes açan egzersizler veya hareketler yaparım.	Ç	204	3.33	1.77	3	-0.72	413.29	0.469
		Ö	282	3.45	1.61	3			
26	Vücudum yağlıdır.	Ç	204	3.36	1.79	3	0.52	484	0.606
		Ö	282	3.28	1.7	3			
27	Sporların çoğu benim için kolaydır.	Ç	204	3.72	1.62	4	-0.17	484	0.867
		Ö	282	3.74	1.53	4			
28	Görünüşümden ve fiziksel olarak yapabildiklerimden memnunum.	Ç	204	4.94	1.54	5	0.73	484	0.464
		Ö	282	4.84	1.47	5			
29	Arkadaşlarımın çoğundan daha iyi görünümlüyüm.	Ç	204	4.91	1.46	5	2.07	484	0.039*
		Ö	282	4.65	1.36	5			
30	Yaşıtlarımın çoğundan daha kuvvetliyim.	Ç	204	4.77	1.37	5	2.73	460.69	0.007*
		Ö	282	4.41	1.52	4			
31	Vücudum sert ve esnek değildir.	Ç	204	3.5	1.65	3	1.87	484	0.063*
		Ö	282	3.23	1.55	3			
32	5 km.yi hiç durmadan koşabilirim.	Ç	204	2.85	1.88	3	1.6	419.55	0.11
		Ö	282	2.58	1.76	2			
33	Yaşantımın yeteri kadar verimli olmadığını düşünüyorum.	Ç	204	3.5	1.79	3	-1.19	484	0.237
		Ö	282	3.7	1.77	4			
34	Pek kolay hastalanmam.	Ç	204	4.56	1.65	5	0.99	484	0.32
		Ö	282	4.41	1.68	4			
35	Birçok fiziksel hareketi rahatlıkla yaparım.	Ç	204	4.41	1.54	4	-1.2	484	0.231
		Ö	282	4.58	1.49	5			

Ç:Çalışan, Ö:Öğrenci,  $\bar{x}$ :Ortalama, S.s.:Standart Sapma, sd: Serbestlik derecesi



Tablo 7. (devamı) Çalışan ve öğrenci grubu için KFT envanteri ortalama ve standart sapma değerleri ile t-testi sonuçları.

	Madde	Grup	N	$\bar{X}$	S.s.	Düzyey	T	s.d.	P																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
36	Haftada en az 3 kez fiziksel hareketler (dans.bisiklet.jogging vb.) yaparım.	Ç	204	3.24	1.77	3	-0.57	484	0.566																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		Ö	282	3.33	1.75	3				37	Fazla kilolarım vardır.	Ç	204	3.32	2.02	3	-1.19	484	0.235	Ö	282	3.54	1.96	3	38	İyi spor becerilerine sahibim.	Ç	204	3.95	1.65	4	-1.98	484	0.049*	Ö	282	4.24	1.52	4	39	Fiziksel olarak kendimi iyi hissederim.	Ç	204	4.72	1.49	5	-2.35	394.22	0.019*	Ö	282	5.02	1.28	5	40	Çirkinim.	Ç	204	2.09	1.31	2	-0.3	484	0.763	Ö	282	2.12	1.28	2	41	Zayıfım ve kaslarım güçsüzdür.	Ç	204	2.84	1.72	3	0.85	484	0.398	Ö	282	2.71	1.62	2	42	Vücudum birçok yönde iyi şekilde bükülebilir ve hareket eder.	Ç	204	4	1.61	4	-0.88	484	0.378	Ö	282	4.12	1.57	4	43	Hiç durmadan uzun mesafe koşabileceğimi düşünüyorum.	Ç	204	3.2	1.76	3	0.88	484	0.378	Ö	282	3.05	1.76	3	44	Genelde başarılı değilim.	Ç	204	2.48	1.48	2	1.91	376.03	0.057*	Ö	282	2.24	1.18	2	45	Çok hastalanırım.	Ç	204	2.66	1.56	2	1.18	430.12	0.239	Ö	282	2.49	1.52	2	46	Koordineli hareketleri yaparken vücudumun zorlanmadığını hissederim.	Ç	204	3.83	1.57	4	-1.8	484	0.073*	Ö	282	4.1	1.65	4	47	Sporların çoğunu yaparım, dans ederim. jimnastik vb. yaparım.	Ç	204	3.59	1.61	4	-1.32	484	0.186	Ö	282	3.79	1.69	4	48	Göbeğim çok fazladır.	Ç	204	3.23	1.9	3	2.73	415.97	0.007*	Ö	282	2.77	1.75	3	49	Sporda birçok arkadaşımın daha iyiyim.	Ç	204	3.84	1.62	4	-1.46	484	0.145	Ö	282	4.07	1.71	4	50	Kim olduğumdan ve fiziksel olarak yapabileceklerimden memnunum.	Ç	204	4.75	1.56	5	-1.59	484	0.113	Ö	282	4.97	1.5	5	51	İyi bir görünüme sahibim.	Ç	204	4.88	1.55	5	-1.63	402.26	0.103	Ö	282	5.1	1.36	5	52	Bir kuvvet testinde iyi sonuç alırım.	Ç	204	4.12	1.59	4	-1.56	484	0.119	Ö	282	4.35	1.55	4	53	Bir çok spor dalı için yeterince esnek olduğumu düşünüyorum.	Ç	204	3.95	1.59	4	-0.84	484	0.401	Ö	282	4.07	1.63	4	54	Yorulmadan uzun bir süre fiziksel olarak aktif olabilirim.	Ç	204	3.89	1.63	4	-1.1	484	0.27	Ö	282	4.06	1.67	4	55	Yaptığım şeylerin çoğunu iyi yaparım.	Ç	204	4.74	1.46	5	-1.95	412.59	0.052*	Ö	282	4.99	1.33	5	56	Hasta olduğumda iyileşmem uzun sürer.	Ç	204	2.95	1.56	3	-0.86	484	0.389	Ö	282	3.07	1.59	3	57	Spor ve buna benzer etkinlikler yaparken koordineli ve mükemmelimdir.	Ç	204	3.96	1.49	4	0.27	484	0.789	Ö	282	3.92	1.54	4	58	Hemen her gün spor yaparım. dans ederim veya diğer fiz.aktiviteleri yaparım.	Ç	204	2.99	1.69	3	-1.86	484	0.063*	Ö	282	3.27	1.63	3	59	İnsanlar şişman olduğumu düşünüyor.	Ç	204	2.71	1.72	2	2.5	409.25	0.013*	Ö	282	2.33	1.55	2	60	Sporda başarılıyım.	Ç	204	3.88	1.65	4	-2.14	484	0.033*	Ö	282	4.21	1.69	4	61	Fiziksel kimliğim konusunda kendimi iyi hissederim.	Ç	204	4.78	1.56	5	-2.28	484	0.023*	Ö	282	5.09	1.4	5	62	Hiç kimse iyi görünümlü olduğumu düşünmüyor.	Ç	204	2.46	1.64	2	3.66	364.11	0.000*	Ö	282	1.95	1.26	2	63	Ağırlık kaldırmada iyiyim.	Ç	204	3.25	1.73	3	-0.93	484	0.351	Ö	282	3.4	1.75	3	64	Bence bir esneklik testinde iyi sonuç alırım.	Ç	204	3.68	1.6	4	-1.11	484	0.269	Ö	282	3.85	1.66	4	65	Mukavemet gerektiren etkinliklerde başarılıyım.	Ç	204	3.61	1.65	4	-1.45	484	0.149	Ö	282	3.83	1.73	4	66	Genel olarak kendimle gurur duymak için bir çok şeye sahibim.	Ç	204	4.93	1.46	5	-0.68	413.56	0.498	Ö	282	5.01	1.33	5	67	Hastalıklar yüzünden yaşlılarımdan daha fazla doktora gitmek zorunda kalırım.	Ç	204	2.47	1.59	2	1.65	403.81	0.099*	Ö	282	2.24	1.4	2	68	Genelde başarısızım.	Ç	204	2.23	1.5	2	1.63	398.13	0.104	Ö	282	2.02	1.3	2	69	Arkadaşlarım hasta olsalar bile genellikle ben sağlıklı kalırım.	Ç	204	4.21	1.62	4	0.31	484	0.757	Ö	282	4.16	1.63	4	70	Yaptığım hiçbir şey yolunda gitmeyecekmiş gibi görünüyor.	Ç	204	2.57	1.5	2	1.07	422.48	0.284
37	Fazla kilolarım vardır.	Ç	204	3.32	2.02	3	-1.19	484	0.235																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		Ö	282	3.54	1.96	3				38	İyi spor becerilerine sahibim.	Ç	204	3.95	1.65	4	-1.98	484	0.049*	Ö	282	4.24	1.52	4	39	Fiziksel olarak kendimi iyi hissederim.	Ç	204	4.72	1.49	5	-2.35	394.22	0.019*	Ö	282	5.02	1.28	5	40	Çirkinim.	Ç	204	2.09	1.31	2	-0.3	484	0.763	Ö	282	2.12	1.28	2	41	Zayıfım ve kaslarım güçsüzdür.	Ç	204	2.84	1.72	3	0.85	484	0.398	Ö	282	2.71	1.62	2	42	Vücudum birçok yönde iyi şekilde bükülebilir ve hareket eder.	Ç	204	4	1.61	4	-0.88	484	0.378	Ö	282	4.12	1.57	4	43	Hiç durmadan uzun mesafe koşabileceğimi düşünüyorum.	Ç	204	3.2	1.76	3	0.88	484	0.378	Ö	282	3.05	1.76	3	44	Genelde başarılı değilim.	Ç	204	2.48	1.48	2	1.91	376.03	0.057*	Ö	282	2.24	1.18	2	45	Çok hastalanırım.	Ç	204	2.66	1.56	2	1.18	430.12	0.239	Ö	282	2.49	1.52	2	46	Koordineli hareketleri yaparken vücudumun zorlanmadığını hissederim.	Ç	204	3.83	1.57	4	-1.8	484	0.073*	Ö	282	4.1	1.65	4	47	Sporların çoğunu yaparım, dans ederim. jimnastik vb. yaparım.	Ç	204	3.59	1.61	4	-1.32	484	0.186	Ö	282	3.79	1.69	4	48	Göbeğim çok fazladır.	Ç	204	3.23	1.9	3	2.73	415.97	0.007*	Ö	282	2.77	1.75	3	49	Sporda birçok arkadaşımın daha iyiyim.	Ç	204	3.84	1.62	4	-1.46	484	0.145	Ö	282	4.07	1.71	4	50	Kim olduğumdan ve fiziksel olarak yapabileceklerimden memnunum.	Ç	204	4.75	1.56	5	-1.59	484	0.113	Ö	282	4.97	1.5	5	51	İyi bir görünüme sahibim.	Ç	204	4.88	1.55	5	-1.63	402.26	0.103	Ö	282	5.1	1.36	5	52	Bir kuvvet testinde iyi sonuç alırım.	Ç	204	4.12	1.59	4	-1.56	484	0.119	Ö	282	4.35	1.55	4	53	Bir çok spor dalı için yeterince esnek olduğumu düşünüyorum.	Ç	204	3.95	1.59	4	-0.84	484	0.401	Ö	282	4.07	1.63	4	54	Yorulmadan uzun bir süre fiziksel olarak aktif olabilirim.	Ç	204	3.89	1.63	4	-1.1	484	0.27	Ö	282	4.06	1.67	4	55	Yaptığım şeylerin çoğunu iyi yaparım.	Ç	204	4.74	1.46	5	-1.95	412.59	0.052*	Ö	282	4.99	1.33	5	56	Hasta olduğumda iyileşmem uzun sürer.	Ç	204	2.95	1.56	3	-0.86	484	0.389	Ö	282	3.07	1.59	3	57	Spor ve buna benzer etkinlikler yaparken koordineli ve mükemmelimdir.	Ç	204	3.96	1.49	4	0.27	484	0.789	Ö	282	3.92	1.54	4	58	Hemen her gün spor yaparım. dans ederim veya diğer fiz.aktiviteleri yaparım.	Ç	204	2.99	1.69	3	-1.86	484	0.063*	Ö	282	3.27	1.63	3	59	İnsanlar şişman olduğumu düşünüyor.	Ç	204	2.71	1.72	2	2.5	409.25	0.013*	Ö	282	2.33	1.55	2	60	Sporda başarılıyım.	Ç	204	3.88	1.65	4	-2.14	484	0.033*	Ö	282	4.21	1.69	4	61	Fiziksel kimliğim konusunda kendimi iyi hissederim.	Ç	204	4.78	1.56	5	-2.28	484	0.023*	Ö	282	5.09	1.4	5	62	Hiç kimse iyi görünümlü olduğumu düşünmüyor.	Ç	204	2.46	1.64	2	3.66	364.11	0.000*	Ö	282	1.95	1.26	2	63	Ağırlık kaldırmada iyiyim.	Ç	204	3.25	1.73	3	-0.93	484	0.351	Ö	282	3.4	1.75	3	64	Bence bir esneklik testinde iyi sonuç alırım.	Ç	204	3.68	1.6	4	-1.11	484	0.269	Ö	282	3.85	1.66	4	65	Mukavemet gerektiren etkinliklerde başarılıyım.	Ç	204	3.61	1.65	4	-1.45	484	0.149	Ö	282	3.83	1.73	4	66	Genel olarak kendimle gurur duymak için bir çok şeye sahibim.	Ç	204	4.93	1.46	5	-0.68	413.56	0.498	Ö	282	5.01	1.33	5	67	Hastalıklar yüzünden yaşlılarımdan daha fazla doktora gitmek zorunda kalırım.	Ç	204	2.47	1.59	2	1.65	403.81	0.099*	Ö	282	2.24	1.4	2	68	Genelde başarısızım.	Ç	204	2.23	1.5	2	1.63	398.13	0.104	Ö	282	2.02	1.3	2	69	Arkadaşlarım hasta olsalar bile genellikle ben sağlıklı kalırım.	Ç	204	4.21	1.62	4	0.31	484	0.757	Ö	282	4.16	1.63	4	70	Yaptığım hiçbir şey yolunda gitmeyecekmiş gibi görünüyor.	Ç	204	2.57	1.5	2	1.07	422.48	0.284	Ö	282	4.58	1.49	5										
38	İyi spor becerilerine sahibim.	Ç	204	3.95	1.65	4	-1.98	484	0.049*																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		Ö	282	4.24	1.52	4				39	Fiziksel olarak kendimi iyi hissederim.	Ç	204	4.72	1.49	5	-2.35	394.22	0.019*	Ö	282	5.02	1.28	5	40	Çirkinim.	Ç	204	2.09	1.31	2	-0.3	484	0.763	Ö	282	2.12	1.28	2	41	Zayıfım ve kaslarım güçsüzdür.	Ç	204	2.84	1.72	3	0.85	484	0.398	Ö	282	2.71	1.62	2	42	Vücudum birçok yönde iyi şekilde bükülebilir ve hareket eder.	Ç	204	4	1.61	4	-0.88	484	0.378	Ö	282	4.12	1.57	4	43	Hiç durmadan uzun mesafe koşabileceğimi düşünüyorum.	Ç	204	3.2	1.76	3	0.88	484	0.378	Ö	282	3.05	1.76	3	44	Genelde başarılı değilim.	Ç	204	2.48	1.48	2	1.91	376.03	0.057*	Ö	282	2.24	1.18	2	45	Çok hastalanırım.	Ç	204	2.66	1.56	2	1.18	430.12	0.239	Ö	282	2.49	1.52	2	46	Koordineli hareketleri yaparken vücudumun zorlanmadığını hissederim.	Ç	204	3.83	1.57	4	-1.8	484	0.073*	Ö	282	4.1	1.65	4	47	Sporların çoğunu yaparım, dans ederim. jimnastik vb. yaparım.	Ç	204	3.59	1.61	4	-1.32	484	0.186	Ö	282	3.79	1.69	4	48	Göbeğim çok fazladır.	Ç	204	3.23	1.9	3	2.73	415.97	0.007*	Ö	282	2.77	1.75	3	49	Sporda birçok arkadaşımın daha iyiyim.	Ç	204	3.84	1.62	4	-1.46	484	0.145	Ö	282	4.07	1.71	4	50	Kim olduğumdan ve fiziksel olarak yapabileceklerimden memnunum.	Ç	204	4.75	1.56	5	-1.59	484	0.113	Ö	282	4.97	1.5	5	51	İyi bir görünüme sahibim.	Ç	204	4.88	1.55	5	-1.63	402.26	0.103	Ö	282	5.1	1.36	5	52	Bir kuvvet testinde iyi sonuç alırım.	Ç	204	4.12	1.59	4	-1.56	484	0.119	Ö	282	4.35	1.55	4	53	Bir çok spor dalı için yeterince esnek olduğumu düşünüyorum.	Ç	204	3.95	1.59	4	-0.84	484	0.401	Ö	282	4.07	1.63	4	54	Yorulmadan uzun bir süre fiziksel olarak aktif olabilirim.	Ç	204	3.89	1.63	4	-1.1	484	0.27	Ö	282	4.06	1.67	4	55	Yaptığım şeylerin çoğunu iyi yaparım.	Ç	204	4.74	1.46	5	-1.95	412.59	0.052*	Ö	282	4.99	1.33	5	56	Hasta olduğumda iyileşmem uzun sürer.	Ç	204	2.95	1.56	3	-0.86	484	0.389	Ö	282	3.07	1.59	3	57	Spor ve buna benzer etkinlikler yaparken koordineli ve mükemmelimdir.	Ç	204	3.96	1.49	4	0.27	484	0.789	Ö	282	3.92	1.54	4	58	Hemen her gün spor yaparım. dans ederim veya diğer fiz.aktiviteleri yaparım.	Ç	204	2.99	1.69	3	-1.86	484	0.063*	Ö	282	3.27	1.63	3	59	İnsanlar şişman olduğumu düşünüyor.	Ç	204	2.71	1.72	2	2.5	409.25	0.013*	Ö	282	2.33	1.55	2	60	Sporda başarılıyım.	Ç	204	3.88	1.65	4	-2.14	484	0.033*	Ö	282	4.21	1.69	4	61	Fiziksel kimliğim konusunda kendimi iyi hissederim.	Ç	204	4.78	1.56	5	-2.28	484	0.023*	Ö	282	5.09	1.4	5	62	Hiç kimse iyi görünümlü olduğumu düşünmüyor.	Ç	204	2.46	1.64	2	3.66	364.11	0.000*	Ö	282	1.95	1.26	2	63	Ağırlık kaldırmada iyiyim.	Ç	204	3.25	1.73	3	-0.93	484	0.351	Ö	282	3.4	1.75	3	64	Bence bir esneklik testinde iyi sonuç alırım.	Ç	204	3.68	1.6	4	-1.11	484	0.269	Ö	282	3.85	1.66	4	65	Mukavemet gerektiren etkinliklerde başarılıyım.	Ç	204	3.61	1.65	4	-1.45	484	0.149	Ö	282	3.83	1.73	4	66	Genel olarak kendimle gurur duymak için bir çok şeye sahibim.	Ç	204	4.93	1.46	5	-0.68	413.56	0.498	Ö	282	5.01	1.33	5	67	Hastalıklar yüzünden yaşlılarımdan daha fazla doktora gitmek zorunda kalırım.	Ç	204	2.47	1.59	2	1.65	403.81	0.099*	Ö	282	2.24	1.4	2	68	Genelde başarısızım.	Ç	204	2.23	1.5	2	1.63	398.13	0.104	Ö	282	2.02	1.3	2	69	Arkadaşlarım hasta olsalar bile genellikle ben sağlıklı kalırım.	Ç	204	4.21	1.62	4	0.31	484	0.757	Ö	282	4.16	1.63	4	70	Yaptığım hiçbir şey yolunda gitmeyecekmiş gibi görünüyor.	Ç	204	2.57	1.5	2	1.07	422.48	0.284	Ö	282	4.58	1.49	5																									
39	Fiziksel olarak kendimi iyi hissederim.	Ç	204	4.72	1.49	5	-2.35	394.22	0.019*																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		Ö	282	5.02	1.28	5				40	Çirkinim.	Ç	204	2.09	1.31	2	-0.3	484	0.763	Ö	282	2.12	1.28	2	41	Zayıfım ve kaslarım güçsüzdür.	Ç	204	2.84	1.72	3	0.85	484	0.398	Ö	282	2.71	1.62	2	42	Vücudum birçok yönde iyi şekilde bükülebilir ve hareket eder.	Ç	204	4	1.61	4	-0.88	484	0.378	Ö	282	4.12	1.57	4	43	Hiç durmadan uzun mesafe koşabileceğimi düşünüyorum.	Ç	204	3.2	1.76	3	0.88	484	0.378	Ö	282	3.05	1.76	3	44	Genelde başarılı değilim.	Ç	204	2.48	1.48	2	1.91	376.03	0.057*	Ö	282	2.24	1.18	2	45	Çok hastalanırım.	Ç	204	2.66	1.56	2	1.18	430.12	0.239	Ö	282	2.49	1.52	2	46	Koordineli hareketleri yaparken vücudumun zorlanmadığını hissederim.	Ç	204	3.83	1.57	4	-1.8	484	0.073*	Ö	282	4.1	1.65	4	47	Sporların çoğunu yaparım, dans ederim. jimnastik vb. yaparım.	Ç	204	3.59	1.61	4	-1.32	484	0.186	Ö	282	3.79	1.69	4	48	Göbeğim çok fazladır.	Ç	204	3.23	1.9	3	2.73	415.97	0.007*	Ö	282	2.77	1.75	3	49	Sporda birçok arkadaşımın daha iyiyim.	Ç	204	3.84	1.62	4	-1.46	484	0.145	Ö	282	4.07	1.71	4	50	Kim olduğumdan ve fiziksel olarak yapabileceklerimden memnunum.	Ç	204	4.75	1.56	5	-1.59	484	0.113	Ö	282	4.97	1.5	5	51	İyi bir görünüme sahibim.	Ç	204	4.88	1.55	5	-1.63	402.26	0.103	Ö	282	5.1	1.36	5	52	Bir kuvvet testinde iyi sonuç alırım.	Ç	204	4.12	1.59	4	-1.56	484	0.119	Ö	282	4.35	1.55	4	53	Bir çok spor dalı için yeterince esnek olduğumu düşünüyorum.	Ç	204	3.95	1.59	4	-0.84	484	0.401	Ö	282	4.07	1.63	4	54	Yorulmadan uzun bir süre fiziksel olarak aktif olabilirim.	Ç	204	3.89	1.63	4	-1.1	484	0.27	Ö	282	4.06	1.67	4	55	Yaptığım şeylerin çoğunu iyi yaparım.	Ç	204	4.74	1.46	5	-1.95	412.59	0.052*	Ö	282	4.99	1.33	5	56	Hasta olduğumda iyileşmem uzun sürer.	Ç	204	2.95	1.56	3	-0.86	484	0.389	Ö	282	3.07	1.59	3	57	Spor ve buna benzer etkinlikler yaparken koordineli ve mükemmelimdir.	Ç	204	3.96	1.49	4	0.27	484	0.789	Ö	282	3.92	1.54	4	58	Hemen her gün spor yaparım. dans ederim veya diğer fiz.aktiviteleri yaparım.	Ç	204	2.99	1.69	3	-1.86	484	0.063*	Ö	282	3.27	1.63	3	59	İnsanlar şişman olduğumu düşünüyor.	Ç	204	2.71	1.72	2	2.5	409.25	0.013*	Ö	282	2.33	1.55	2	60	Sporda başarılıyım.	Ç	204	3.88	1.65	4	-2.14	484	0.033*	Ö	282	4.21	1.69	4	61	Fiziksel kimliğim konusunda kendimi iyi hissederim.	Ç	204	4.78	1.56	5	-2.28	484	0.023*	Ö	282	5.09	1.4	5	62	Hiç kimse iyi görünümlü olduğumu düşünmüyor.	Ç	204	2.46	1.64	2	3.66	364.11	0.000*	Ö	282	1.95	1.26	2	63	Ağırlık kaldırmada iyiyim.	Ç	204	3.25	1.73	3	-0.93	484	0.351	Ö	282	3.4	1.75	3	64	Bence bir esneklik testinde iyi sonuç alırım.	Ç	204	3.68	1.6	4	-1.11	484	0.269	Ö	282	3.85	1.66	4	65	Mukavemet gerektiren etkinliklerde başarılıyım.	Ç	204	3.61	1.65	4	-1.45	484	0.149	Ö	282	3.83	1.73	4	66	Genel olarak kendimle gurur duymak için bir çok şeye sahibim.	Ç	204	4.93	1.46	5	-0.68	413.56	0.498	Ö	282	5.01	1.33	5	67	Hastalıklar yüzünden yaşlılarımdan daha fazla doktora gitmek zorunda kalırım.	Ç	204	2.47	1.59	2	1.65	403.81	0.099*	Ö	282	2.24	1.4	2	68	Genelde başarısızım.	Ç	204	2.23	1.5	2	1.63	398.13	0.104	Ö	282	2.02	1.3	2	69	Arkadaşlarım hasta olsalar bile genellikle ben sağlıklı kalırım.	Ç	204	4.21	1.62	4	0.31	484	0.757	Ö	282	4.16	1.63	4	70	Yaptığım hiçbir şey yolunda gitmeyecekmiş gibi görünüyor.	Ç	204	2.57	1.5	2	1.07	422.48	0.284	Ö	282	4.58	1.49	5																																								
40	Çirkinim.	Ç	204	2.09	1.31	2	-0.3	484	0.763																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		Ö	282	2.12	1.28	2				41	Zayıfım ve kaslarım güçsüzdür.	Ç	204	2.84	1.72	3	0.85	484	0.398	Ö	282	2.71	1.62	2	42	Vücudum birçok yönde iyi şekilde bükülebilir ve hareket eder.	Ç	204	4	1.61	4	-0.88	484	0.378	Ö	282	4.12	1.57	4	43	Hiç durmadan uzun mesafe koşabileceğimi düşünüyorum.	Ç	204	3.2	1.76	3	0.88	484	0.378	Ö	282	3.05	1.76	3	44	Genelde başarılı değilim.	Ç	204	2.48	1.48	2	1.91	376.03	0.057*	Ö	282	2.24	1.18	2	45	Çok hastalanırım.	Ç	204	2.66	1.56	2	1.18	430.12	0.239	Ö	282	2.49	1.52	2	46	Koordineli hareketleri yaparken vücudumun zorlanmadığını hissederim.	Ç	204	3.83	1.57	4	-1.8	484	0.073*	Ö	282	4.1	1.65	4	47	Sporların çoğunu yaparım, dans ederim. jimnastik vb. yaparım.	Ç	204	3.59	1.61	4	-1.32	484	0.186	Ö	282	3.79	1.69	4	48	Göbeğim çok fazladır.	Ç	204	3.23	1.9	3	2.73	415.97	0.007*	Ö	282	2.77	1.75	3	49	Sporda birçok arkadaşımın daha iyiyim.	Ç	204	3.84	1.62	4	-1.46	484	0.145	Ö	282	4.07	1.71	4	50	Kim olduğumdan ve fiziksel olarak yapabileceklerimden memnunum.	Ç	204	4.75	1.56	5	-1.59	484	0.113	Ö	282	4.97	1.5	5	51	İyi bir görünüme sahibim.	Ç	204	4.88	1.55	5	-1.63	402.26	0.103	Ö	282	5.1	1.36	5	52	Bir kuvvet testinde iyi sonuç alırım.	Ç	204	4.12	1.59	4	-1.56	484	0.119	Ö	282	4.35	1.55	4	53	Bir çok spor dalı için yeterince esnek olduğumu düşünüyorum.	Ç	204	3.95	1.59	4	-0.84	484	0.401	Ö	282	4.07	1.63	4	54	Yorulmadan uzun bir süre fiziksel olarak aktif olabilirim.	Ç	204	3.89	1.63	4	-1.1	484	0.27	Ö	282	4.06	1.67	4	55	Yaptığım şeylerin çoğunu iyi yaparım.	Ç	204	4.74	1.46	5	-1.95	412.59	0.052*	Ö	282	4.99	1.33	5	56	Hasta olduğumda iyileşmem uzun sürer.	Ç	204	2.95	1.56	3	-0.86	484	0.389	Ö	282	3.07	1.59	3	57	Spor ve buna benzer etkinlikler yaparken koordineli ve mükemmelimdir.	Ç	204	3.96	1.49	4	0.27	484	0.789	Ö	282	3.92	1.54	4	58	Hemen her gün spor yaparım. dans ederim veya diğer fiz.aktiviteleri yaparım.	Ç	204	2.99	1.69	3	-1.86	484	0.063*	Ö	282	3.27	1.63	3	59	İnsanlar şişman olduğumu düşünüyor.	Ç	204	2.71	1.72	2	2.5	409.25	0.013*	Ö	282	2.33	1.55	2	60	Sporda başarılıyım.	Ç	204	3.88	1.65	4	-2.14	484	0.033*	Ö	282	4.21	1.69	4	61	Fiziksel kimliğim konusunda kendimi iyi hissederim.	Ç	204	4.78	1.56	5	-2.28	484	0.023*	Ö	282	5.09	1.4	5	62	Hiç kimse iyi görünümlü olduğumu düşünmüyor.	Ç	204	2.46	1.64	2	3.66	364.11	0.000*	Ö	282	1.95	1.26	2	63	Ağırlık kaldırmada iyiyim.	Ç	204	3.25	1.73	3	-0.93	484	0.351	Ö	282	3.4	1.75	3	64	Bence bir esneklik testinde iyi sonuç alırım.	Ç	204	3.68	1.6	4	-1.11	484	0.269	Ö	282	3.85	1.66	4	65	Mukavemet gerektiren etkinliklerde başarılıyım.	Ç	204	3.61	1.65	4	-1.45	484	0.149	Ö	282	3.83	1.73	4	66	Genel olarak kendimle gurur duymak için bir çok şeye sahibim.	Ç	204	4.93	1.46	5	-0.68	413.56	0.498	Ö	282	5.01	1.33	5	67	Hastalıklar yüzünden yaşlılarımdan daha fazla doktora gitmek zorunda kalırım.	Ç	204	2.47	1.59	2	1.65	403.81	0.099*	Ö	282	2.24	1.4	2	68	Genelde başarısızım.	Ç	204	2.23	1.5	2	1.63	398.13	0.104	Ö	282	2.02	1.3	2	69	Arkadaşlarım hasta olsalar bile genellikle ben sağlıklı kalırım.	Ç	204	4.21	1.62	4	0.31	484	0.757	Ö	282	4.16	1.63	4	70	Yaptığım hiçbir şey yolunda gitmeyecekmiş gibi görünüyor.	Ç	204	2.57	1.5	2	1.07	422.48	0.284	Ö	282	4.58	1.49	5																																																							
41	Zayıfım ve kaslarım güçsüzdür.	Ç	204	2.84	1.72	3	0.85	484	0.398																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		Ö	282	2.71	1.62	2				42	Vücudum birçok yönde iyi şekilde bükülebilir ve hareket eder.	Ç	204	4	1.61	4	-0.88	484	0.378	Ö	282	4.12	1.57	4	43	Hiç durmadan uzun mesafe koşabileceğimi düşünüyorum.	Ç	204	3.2	1.76	3	0.88	484	0.378	Ö	282	3.05	1.76	3	44	Genelde başarılı değilim.	Ç	204	2.48	1.48	2	1.91	376.03	0.057*	Ö	282	2.24	1.18	2	45	Çok hastalanırım.	Ç	204	2.66	1.56	2	1.18	430.12	0.239	Ö	282	2.49	1.52	2	46	Koordineli hareketleri yaparken vücudumun zorlanmadığını hissederim.	Ç	204	3.83	1.57	4	-1.8	484	0.073*	Ö	282	4.1	1.65	4	47	Sporların çoğunu yaparım, dans ederim. jimnastik vb. yaparım.	Ç	204	3.59	1.61	4	-1.32	484	0.186	Ö	282	3.79	1.69	4	48	Göbeğim çok fazladır.	Ç	204	3.23	1.9	3	2.73	415.97	0.007*	Ö	282	2.77	1.75	3	49	Sporda birçok arkadaşımın daha iyiyim.	Ç	204	3.84	1.62	4	-1.46	484	0.145	Ö	282	4.07	1.71	4	50	Kim olduğumdan ve fiziksel olarak yapabileceklerimden memnunum.	Ç	204	4.75	1.56	5	-1.59	484	0.113	Ö	282	4.97	1.5	5	51	İyi bir görünüme sahibim.	Ç	204	4.88	1.55	5	-1.63	402.26	0.103	Ö	282	5.1	1.36	5	52	Bir kuvvet testinde iyi sonuç alırım.	Ç	204	4.12	1.59	4	-1.56	484	0.119	Ö	282	4.35	1.55	4	53	Bir çok spor dalı için yeterince esnek olduğumu düşünüyorum.	Ç	204	3.95	1.59	4	-0.84	484	0.401	Ö	282	4.07	1.63	4	54	Yorulmadan uzun bir süre fiziksel olarak aktif olabilirim.	Ç	204	3.89	1.63	4	-1.1	484	0.27	Ö	282	4.06	1.67	4	55	Yaptığım şeylerin çoğunu iyi yaparım.	Ç	204	4.74	1.46	5	-1.95	412.59	0.052*	Ö	282	4.99	1.33	5	56	Hasta olduğumda iyileşmem uzun sürer.	Ç	204	2.95	1.56	3	-0.86	484	0.389	Ö	282	3.07	1.59	3	57	Spor ve buna benzer etkinlikler yaparken koordineli ve mükemmelimdir.	Ç	204	3.96	1.49	4	0.27	484	0.789	Ö	282	3.92	1.54	4	58	Hemen her gün spor yaparım. dans ederim veya diğer fiz.aktiviteleri yaparım.	Ç	204	2.99	1.69	3	-1.86	484	0.063*	Ö	282	3.27	1.63	3	59	İnsanlar şişman olduğumu düşünüyor.	Ç	204	2.71	1.72	2	2.5	409.25	0.013*	Ö	282	2.33	1.55	2	60	Sporda başarılıyım.	Ç	204	3.88	1.65	4	-2.14	484	0.033*	Ö	282	4.21	1.69	4	61	Fiziksel kimliğim konusunda kendimi iyi hissederim.	Ç	204	4.78	1.56	5	-2.28	484	0.023*	Ö	282	5.09	1.4	5	62	Hiç kimse iyi görünümlü olduğumu düşünmüyor.	Ç	204	2.46	1.64	2	3.66	364.11	0.000*	Ö	282	1.95	1.26	2	63	Ağırlık kaldırmada iyiyim.	Ç	204	3.25	1.73	3	-0.93	484	0.351	Ö	282	3.4	1.75	3	64	Bence bir esneklik testinde iyi sonuç alırım.	Ç	204	3.68	1.6	4	-1.11	484	0.269	Ö	282	3.85	1.66	4	65	Mukavemet gerektiren etkinliklerde başarılıyım.	Ç	204	3.61	1.65	4	-1.45	484	0.149	Ö	282	3.83	1.73	4	66	Genel olarak kendimle gurur duymak için bir çok şeye sahibim.	Ç	204	4.93	1.46	5	-0.68	413.56	0.498	Ö	282	5.01	1.33	5	67	Hastalıklar yüzünden yaşlılarımdan daha fazla doktora gitmek zorunda kalırım.	Ç	204	2.47	1.59	2	1.65	403.81	0.099*	Ö	282	2.24	1.4	2	68	Genelde başarısızım.	Ç	204	2.23	1.5	2	1.63	398.13	0.104	Ö	282	2.02	1.3	2	69	Arkadaşlarım hasta olsalar bile genellikle ben sağlıklı kalırım.	Ç	204	4.21	1.62	4	0.31	484	0.757	Ö	282	4.16	1.63	4	70	Yaptığım hiçbir şey yolunda gitmeyecekmiş gibi görünüyor.	Ç	204	2.57	1.5	2	1.07	422.48	0.284	Ö	282	4.58	1.49	5																																																																						
42	Vücudum birçok yönde iyi şekilde bükülebilir ve hareket eder.	Ç	204	4	1.61	4	-0.88	484	0.378																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		Ö	282	4.12	1.57	4				43	Hiç durmadan uzun mesafe koşabileceğimi düşünüyorum.	Ç	204	3.2	1.76	3	0.88	484	0.378	Ö	282	3.05	1.76	3	44	Genelde başarılı değilim.	Ç	204	2.48	1.48	2	1.91	376.03	0.057*	Ö	282	2.24	1.18	2	45	Çok hastalanırım.	Ç	204	2.66	1.56	2	1.18	430.12	0.239	Ö	282	2.49	1.52	2	46	Koordineli hareketleri yaparken vücudumun zorlanmadığını hissederim.	Ç	204	3.83	1.57	4	-1.8	484	0.073*	Ö	282	4.1	1.65	4	47	Sporların çoğunu yaparım, dans ederim. jimnastik vb. yaparım.	Ç	204	3.59	1.61	4	-1.32	484	0.186	Ö	282	3.79	1.69	4	48	Göbeğim çok fazladır.	Ç	204	3.23	1.9	3	2.73	415.97	0.007*	Ö	282	2.77	1.75	3	49	Sporda birçok arkadaşımın daha iyiyim.	Ç	204	3.84	1.62	4	-1.46	484	0.145	Ö	282	4.07	1.71	4	50	Kim olduğumdan ve fiziksel olarak yapabileceklerimden memnunum.	Ç	204	4.75	1.56	5	-1.59	484	0.113	Ö	282	4.97	1.5	5	51	İyi bir görünüme sahibim.	Ç	204	4.88	1.55	5	-1.63	402.26	0.103	Ö	282	5.1	1.36	5	52	Bir kuvvet testinde iyi sonuç alırım.	Ç	204	4.12	1.59	4	-1.56	484	0.119	Ö	282	4.35	1.55	4	53	Bir çok spor dalı için yeterince esnek olduğumu düşünüyorum.	Ç	204	3.95	1.59	4	-0.84	484	0.401	Ö	282	4.07	1.63	4	54	Yorulmadan uzun bir süre fiziksel olarak aktif olabilirim.	Ç	204	3.89	1.63	4	-1.1	484	0.27	Ö	282	4.06	1.67	4	55	Yaptığım şeylerin çoğunu iyi yaparım.	Ç	204	4.74	1.46	5	-1.95	412.59	0.052*	Ö	282	4.99	1.33	5	56	Hasta olduğumda iyileşmem uzun sürer.	Ç	204	2.95	1.56	3	-0.86	484	0.389	Ö	282	3.07	1.59	3	57	Spor ve buna benzer etkinlikler yaparken koordineli ve mükemmelimdir.	Ç	204	3.96	1.49	4	0.27	484	0.789	Ö	282	3.92	1.54	4	58	Hemen her gün spor yaparım. dans ederim veya diğer fiz.aktiviteleri yaparım.	Ç	204	2.99	1.69	3	-1.86	484	0.063*	Ö	282	3.27	1.63	3	59	İnsanlar şişman olduğumu düşünüyor.	Ç	204	2.71	1.72	2	2.5	409.25	0.013*	Ö	282	2.33	1.55	2	60	Sporda başarılıyım.	Ç	204	3.88	1.65	4	-2.14	484	0.033*	Ö	282	4.21	1.69	4	61	Fiziksel kimliğim konusunda kendimi iyi hissederim.	Ç	204	4.78	1.56	5	-2.28	484	0.023*	Ö	282	5.09	1.4	5	62	Hiç kimse iyi görünümlü olduğumu düşünmüyor.	Ç	204	2.46	1.64	2	3.66	364.11	0.000*	Ö	282	1.95	1.26	2	63	Ağırlık kaldırmada iyiyim.	Ç	204	3.25	1.73	3	-0.93	484	0.351	Ö	282	3.4	1.75	3	64	Bence bir esneklik testinde iyi sonuç alırım.	Ç	204	3.68	1.6	4	-1.11	484	0.269	Ö	282	3.85	1.66	4	65	Mukavemet gerektiren etkinliklerde başarılıyım.	Ç	204	3.61	1.65	4	-1.45	484	0.149	Ö	282	3.83	1.73	4	66	Genel olarak kendimle gurur duymak için bir çok şeye sahibim.	Ç	204	4.93	1.46	5	-0.68	413.56	0.498	Ö	282	5.01	1.33	5	67	Hastalıklar yüzünden yaşlılarımdan daha fazla doktora gitmek zorunda kalırım.	Ç	204	2.47	1.59	2	1.65	403.81	0.099*	Ö	282	2.24	1.4	2	68	Genelde başarısızım.	Ç	204	2.23	1.5	2	1.63	398.13	0.104	Ö	282	2.02	1.3	2	69	Arkadaşlarım hasta olsalar bile genellikle ben sağlıklı kalırım.	Ç	204	4.21	1.62	4	0.31	484	0.757	Ö	282	4.16	1.63	4	70	Yaptığım hiçbir şey yolunda gitmeyecekmiş gibi görünüyor.	Ç	204	2.57	1.5	2	1.07	422.48	0.284	Ö	282	4.58	1.49	5																																																																																					
43	Hiç durmadan uzun mesafe koşabileceğimi düşünüyorum.	Ç	204	3.2	1.76	3	0.88	484	0.378																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		Ö	282	3.05	1.76	3				44	Genelde başarılı değilim.	Ç	204	2.48	1.48	2	1.91	376.03	0.057*	Ö	282	2.24	1.18	2	45	Çok hastalanırım.	Ç	204	2.66	1.56	2	1.18	430.12	0.239	Ö	282	2.49	1.52	2	46	Koordineli hareketleri yaparken vücudumun zorlanmadığını hissederim.	Ç	204	3.83	1.57	4	-1.8	484	0.073*	Ö	282	4.1	1.65	4	47	Sporların çoğunu yaparım, dans ederim. jimnastik vb. yaparım.	Ç	204	3.59	1.61	4	-1.32	484	0.186	Ö	282	3.79	1.69	4	48	Göbeğim çok fazladır.	Ç	204	3.23	1.9	3	2.73	415.97	0.007*	Ö	282	2.77	1.75	3	49	Sporda birçok arkadaşımın daha iyiyim.	Ç	204	3.84	1.62	4	-1.46	484	0.145	Ö	282	4.07	1.71	4	50	Kim olduğumdan ve fiziksel olarak yapabileceklerimden memnunum.	Ç	204	4.75	1.56	5	-1.59	484	0.113	Ö	282	4.97	1.5	5	51	İyi bir görünüme sahibim.	Ç	204	4.88	1.55	5	-1.63	402.26	0.103	Ö	282	5.1	1.36	5	52	Bir kuvvet testinde iyi sonuç alırım.	Ç	204	4.12	1.59	4	-1.56	484	0.119	Ö	282	4.35	1.55	4	53	Bir çok spor dalı için yeterince esnek olduğumu düşünüyorum.	Ç	204	3.95	1.59	4	-0.84	484	0.401	Ö	282	4.07	1.63	4	54	Yorulmadan uzun bir süre fiziksel olarak aktif olabilirim.	Ç	204	3.89	1.63	4	-1.1	484	0.27	Ö	282	4.06	1.67	4	55	Yaptığım şeylerin çoğunu iyi yaparım.	Ç	204	4.74	1.46	5	-1.95	412.59	0.052*	Ö	282	4.99	1.33	5	56	Hasta olduğumda iyileşmem uzun sürer.	Ç	204	2.95	1.56	3	-0.86	484	0.389	Ö	282	3.07	1.59	3	57	Spor ve buna benzer etkinlikler yaparken koordineli ve mükemmelimdir.	Ç	204	3.96	1.49	4	0.27	484	0.789	Ö	282	3.92	1.54	4	58	Hemen her gün spor yaparım. dans ederim veya diğer fiz.aktiviteleri yaparım.	Ç	204	2.99	1.69	3	-1.86	484	0.063*	Ö	282	3.27	1.63	3	59	İnsanlar şişman olduğumu düşünüyor.	Ç	204	2.71	1.72	2	2.5	409.25	0.013*	Ö	282	2.33	1.55	2	60	Sporda başarılıyım.	Ç	204	3.88	1.65	4	-2.14	484	0.033*	Ö	282	4.21	1.69	4	61	Fiziksel kimliğim konusunda kendimi iyi hissederim.	Ç	204	4.78	1.56	5	-2.28	484	0.023*	Ö	282	5.09	1.4	5	62	Hiç kimse iyi görünümlü olduğumu düşünmüyor.	Ç	204	2.46	1.64	2	3.66	364.11	0.000*	Ö	282	1.95	1.26	2	63	Ağırlık kaldırmada iyiyim.	Ç	204	3.25	1.73	3	-0.93	484	0.351	Ö	282	3.4	1.75	3	64	Bence bir esneklik testinde iyi sonuç alırım.	Ç	204	3.68	1.6	4	-1.11	484	0.269	Ö	282	3.85	1.66	4	65	Mukavemet gerektiren etkinliklerde başarılıyım.	Ç	204	3.61	1.65	4	-1.45	484	0.149	Ö	282	3.83	1.73	4	66	Genel olarak kendimle gurur duymak için bir çok şeye sahibim.	Ç	204	4.93	1.46	5	-0.68	413.56	0.498	Ö	282	5.01	1.33	5	67	Hastalıklar yüzünden yaşlılarımdan daha fazla doktora gitmek zorunda kalırım.	Ç	204	2.47	1.59	2	1.65	403.81	0.099*	Ö	282	2.24	1.4	2	68	Genelde başarısızım.	Ç	204	2.23	1.5	2	1.63	398.13	0.104	Ö	282	2.02	1.3	2	69	Arkadaşlarım hasta olsalar bile genellikle ben sağlıklı kalırım.	Ç	204	4.21	1.62	4	0.31	484	0.757	Ö	282	4.16	1.63	4	70	Yaptığım hiçbir şey yolunda gitmeyecekmiş gibi görünüyor.	Ç	204	2.57	1.5	2	1.07	422.48	0.284	Ö	282	4.58	1.49	5																																																																																																				
44	Genelde başarılı değilim.	Ç	204	2.48	1.48	2	1.91	376.03	0.057*																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		Ö	282	2.24	1.18	2				45	Çok hastalanırım.	Ç	204	2.66	1.56	2	1.18	430.12	0.239	Ö	282	2.49	1.52	2	46	Koordineli hareketleri yaparken vücudumun zorlanmadığını hissederim.	Ç	204	3.83	1.57	4	-1.8	484	0.073*	Ö	282	4.1	1.65	4	47	Sporların çoğunu yaparım, dans ederim. jimnastik vb. yaparım.	Ç	204	3.59	1.61	4	-1.32	484	0.186	Ö	282	3.79	1.69	4	48	Göbeğim çok fazladır.	Ç	204	3.23	1.9	3	2.73	415.97	0.007*	Ö	282	2.77	1.75	3	49	Sporda birçok arkadaşımın daha iyiyim.	Ç	204	3.84	1.62	4	-1.46	484	0.145	Ö	282	4.07	1.71	4	50	Kim olduğumdan ve fiziksel olarak yapabileceklerimden memnunum.	Ç	204	4.75	1.56	5	-1.59	484	0.113	Ö	282	4.97	1.5	5	51	İyi bir görünüme sahibim.	Ç	204	4.88	1.55	5	-1.63	402.26	0.103	Ö	282	5.1	1.36	5	52	Bir kuvvet testinde iyi sonuç alırım.	Ç	204	4.12	1.59	4	-1.56	484	0.119	Ö	282	4.35	1.55	4	53	Bir çok spor dalı için yeterince esnek olduğumu düşünüyorum.	Ç	204	3.95	1.59	4	-0.84	484	0.401	Ö	282	4.07	1.63	4	54	Yorulmadan uzun bir süre fiziksel olarak aktif olabilirim.	Ç	204	3.89	1.63	4	-1.1	484	0.27	Ö	282	4.06	1.67	4	55	Yaptığım şeylerin çoğunu iyi yaparım.	Ç	204	4.74	1.46	5	-1.95	412.59	0.052*	Ö	282	4.99	1.33	5	56	Hasta olduğumda iyileşmem uzun sürer.	Ç	204	2.95	1.56	3	-0.86	484	0.389	Ö	282	3.07	1.59	3	57	Spor ve buna benzer etkinlikler yaparken koordineli ve mükemmelimdir.	Ç	204	3.96	1.49	4	0.27	484	0.789	Ö	282	3.92	1.54	4	58	Hemen her gün spor yaparım. dans ederim veya diğer fiz.aktiviteleri yaparım.	Ç	204	2.99	1.69	3	-1.86	484	0.063*	Ö	282	3.27	1.63	3	59	İnsanlar şişman olduğumu düşünüyor.	Ç	204	2.71	1.72	2	2.5	409.25	0.013*	Ö	282	2.33	1.55	2	60	Sporda başarılıyım.	Ç	204	3.88	1.65	4	-2.14	484	0.033*	Ö	282	4.21	1.69	4	61	Fiziksel kimliğim konusunda kendimi iyi hissederim.	Ç	204	4.78	1.56	5	-2.28	484	0.023*	Ö	282	5.09	1.4	5	62	Hiç kimse iyi görünümlü olduğumu düşünmüyor.	Ç	204	2.46	1.64	2	3.66	364.11	0.000*	Ö	282	1.95	1.26	2	63	Ağırlık kaldırmada iyiyim.	Ç	204	3.25	1.73	3	-0.93	484	0.351	Ö	282	3.4	1.75	3	64	Bence bir esneklik testinde iyi sonuç alırım.	Ç	204	3.68	1.6	4	-1.11	484	0.269	Ö	282	3.85	1.66	4	65	Mukavemet gerektiren etkinliklerde başarılıyım.	Ç	204	3.61	1.65	4	-1.45	484	0.149	Ö	282	3.83	1.73	4	66	Genel olarak kendimle gurur duymak için bir çok şeye sahibim.	Ç	204	4.93	1.46	5	-0.68	413.56	0.498	Ö	282	5.01	1.33	5	67	Hastalıklar yüzünden yaşlılarımdan daha fazla doktora gitmek zorunda kalırım.	Ç	204	2.47	1.59	2	1.65	403.81	0.099*	Ö	282	2.24	1.4	2	68	Genelde başarısızım.	Ç	204	2.23	1.5	2	1.63	398.13	0.104	Ö	282	2.02	1.3	2	69	Arkadaşlarım hasta olsalar bile genellikle ben sağlıklı kalırım.	Ç	204	4.21	1.62	4	0.31	484	0.757	Ö	282	4.16	1.63	4	70	Yaptığım hiçbir şey yolunda gitmeyecekmiş gibi görünüyor.	Ç	204	2.57	1.5	2	1.07	422.48	0.284	Ö	282	4.58	1.49	5																																																																																																																			
45	Çok hastalanırım.	Ç	204	2.66	1.56	2	1.18	430.12	0.239																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		Ö	282	2.49	1.52	2				46	Koordineli hareketleri yaparken vücudumun zorlanmadığını hissederim.	Ç	204	3.83	1.57	4	-1.8	484	0.073*	Ö	282	4.1	1.65	4	47	Sporların çoğunu yaparım, dans ederim. jimnastik vb. yaparım.	Ç	204	3.59	1.61	4	-1.32	484	0.186	Ö	282	3.79	1.69	4	48	Göbeğim çok fazladır.	Ç	204	3.23	1.9	3	2.73	415.97	0.007*	Ö	282	2.77	1.75	3	49	Sporda birçok arkadaşımın daha iyiyim.	Ç	204	3.84	1.62	4	-1.46	484	0.145	Ö	282	4.07	1.71	4	50	Kim olduğumdan ve fiziksel olarak yapabileceklerimden memnunum.	Ç	204	4.75	1.56	5	-1.59	484	0.113	Ö	282	4.97	1.5	5	51	İyi bir görünüme sahibim.	Ç	204	4.88	1.55	5	-1.63	402.26	0.103	Ö	282	5.1	1.36	5	52	Bir kuvvet testinde iyi sonuç alırım.	Ç	204	4.12	1.59	4	-1.56	484	0.119	Ö	282	4.35	1.55	4	53	Bir çok spor dalı için yeterince esnek olduğumu düşünüyorum.	Ç	204	3.95	1.59	4	-0.84	484	0.401	Ö	282	4.07	1.63	4	54	Yorulmadan uzun bir süre fiziksel olarak aktif olabilirim.	Ç	204	3.89	1.63	4	-1.1	484	0.27	Ö	282	4.06	1.67	4	55	Yaptığım şeylerin çoğunu iyi yaparım.	Ç	204	4.74	1.46	5	-1.95	412.59	0.052*	Ö	282	4.99	1.33	5	56	Hasta olduğumda iyileşmem uzun sürer.	Ç	204	2.95	1.56	3	-0.86	484	0.389	Ö	282	3.07	1.59	3	57	Spor ve buna benzer etkinlikler yaparken koordineli ve mükemmelimdir.	Ç	204	3.96	1.49	4	0.27	484	0.789	Ö	282	3.92	1.54	4	58	Hemen her gün spor yaparım. dans ederim veya diğer fiz.aktiviteleri yaparım.	Ç	204	2.99	1.69	3	-1.86	484	0.063*	Ö	282	3.27	1.63	3	59	İnsanlar şişman olduğumu düşünüyor.	Ç	204	2.71	1.72	2	2.5	409.25	0.013*	Ö	282	2.33	1.55	2	60	Sporda başarılıyım.	Ç	204	3.88	1.65	4	-2.14	484	0.033*	Ö	282	4.21	1.69	4	61	Fiziksel kimliğim konusunda kendimi iyi hissederim.	Ç	204	4.78	1.56	5	-2.28	484	0.023*	Ö	282	5.09	1.4	5	62	Hiç kimse iyi görünümlü olduğumu düşünmüyor.	Ç	204	2.46	1.64	2	3.66	364.11	0.000*	Ö	282	1.95	1.26	2	63	Ağırlık kaldırmada iyiyim.	Ç	204	3.25	1.73	3	-0.93	484	0.351	Ö	282	3.4	1.75	3	64	Bence bir esneklik testinde iyi sonuç alırım.	Ç	204	3.68	1.6	4	-1.11	484	0.269	Ö	282	3.85	1.66	4	65	Mukavemet gerektiren etkinliklerde başarılıyım.	Ç	204	3.61	1.65	4	-1.45	484	0.149	Ö	282	3.83	1.73	4	66	Genel olarak kendimle gurur duymak için bir çok şeye sahibim.	Ç	204	4.93	1.46	5	-0.68	413.56	0.498	Ö	282	5.01	1.33	5	67	Hastalıklar yüzünden yaşlılarımdan daha fazla doktora gitmek zorunda kalırım.	Ç	204	2.47	1.59	2	1.65	403.81	0.099*	Ö	282	2.24	1.4	2	68	Genelde başarısızım.	Ç	204	2.23	1.5	2	1.63	398.13	0.104	Ö	282	2.02	1.3	2	69	Arkadaşlarım hasta olsalar bile genellikle ben sağlıklı kalırım.	Ç	204	4.21	1.62	4	0.31	484	0.757	Ö	282	4.16	1.63	4	70	Yaptığım hiçbir şey yolunda gitmeyecekmiş gibi görünüyor.	Ç	204	2.57	1.5	2	1.07	422.48	0.284	Ö	282	4.58	1.49	5																																																																																																																																		
46	Koordineli hareketleri yaparken vücudumun zorlanmadığını hissederim.	Ç	204	3.83	1.57	4	-1.8	484	0.073*																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		Ö	282	4.1	1.65	4				47	Sporların çoğunu yaparım, dans ederim. jimnastik vb. yaparım.	Ç	204	3.59	1.61	4	-1.32	484	0.186	Ö	282	3.79	1.69	4	48	Göbeğim çok fazladır.	Ç	204	3.23	1.9	3	2.73	415.97	0.007*	Ö	282	2.77	1.75	3	49	Sporda birçok arkadaşımın daha iyiyim.	Ç	204	3.84	1.62	4	-1.46	484	0.145	Ö	282	4.07	1.71	4	50	Kim olduğumdan ve fiziksel olarak yapabileceklerimden memnunum.	Ç	204	4.75	1.56	5	-1.59	484	0.113	Ö	282	4.97	1.5	5	51	İyi bir görünüme sahibim.	Ç	204	4.88	1.55	5	-1.63	402.26	0.103	Ö	282	5.1	1.36	5	52	Bir kuvvet testinde iyi sonuç alırım.	Ç	204	4.12	1.59	4	-1.56	484	0.119	Ö	282	4.35	1.55	4	53	Bir çok spor dalı için yeterince esnek olduğumu düşünüyorum.	Ç	204	3.95	1.59	4	-0.84	484	0.401	Ö	282	4.07	1.63	4	54	Yorulmadan uzun bir süre fiziksel olarak aktif olabilirim.	Ç	204	3.89	1.63	4	-1.1	484	0.27	Ö	282	4.06	1.67	4	55	Yaptığım şeylerin çoğunu iyi yaparım.	Ç	204	4.74	1.46	5	-1.95	412.59	0.052*	Ö	282	4.99	1.33	5	56	Hasta olduğumda iyileşmem uzun sürer.	Ç	204	2.95	1.56	3	-0.86	484	0.389	Ö	282	3.07	1.59	3	57	Spor ve buna benzer etkinlikler yaparken koordineli ve mükemmelimdir.	Ç	204	3.96	1.49	4	0.27	484	0.789	Ö	282	3.92	1.54	4	58	Hemen her gün spor yaparım. dans ederim veya diğer fiz.aktiviteleri yaparım.	Ç	204	2.99	1.69	3	-1.86	484	0.063*	Ö	282	3.27	1.63	3	59	İnsanlar şişman olduğumu düşünüyor.	Ç	204	2.71	1.72	2	2.5	409.25	0.013*	Ö	282	2.33	1.55	2	60	Sporda başarılıyım.	Ç	204	3.88	1.65	4	-2.14	484	0.033*	Ö	282	4.21	1.69	4	61	Fiziksel kimliğim konusunda kendimi iyi hissederim.	Ç	204	4.78	1.56	5	-2.28	484	0.023*	Ö	282	5.09	1.4	5	62	Hiç kimse iyi görünümlü olduğumu düşünmüyor.	Ç	204	2.46	1.64	2	3.66	364.11	0.000*	Ö	282	1.95	1.26	2	63	Ağırlık kaldırmada iyiyim.	Ç	204	3.25	1.73	3	-0.93	484	0.351	Ö	282	3.4	1.75	3	64	Bence bir esneklik testinde iyi sonuç alırım.	Ç	204	3.68	1.6	4	-1.11	484	0.269	Ö	282	3.85	1.66	4	65	Mukavemet gerektiren etkinliklerde başarılıyım.	Ç	204	3.61	1.65	4	-1.45	484	0.149	Ö	282	3.83	1.73	4	66	Genel olarak kendimle gurur duymak için bir çok şeye sahibim.	Ç	204	4.93	1.46	5	-0.68	413.56	0.498	Ö	282	5.01	1.33	5	67	Hastalıklar yüzünden yaşlılarımdan daha fazla doktora gitmek zorunda kalırım.	Ç	204	2.47	1.59	2	1.65	403.81	0.099*	Ö	282	2.24	1.4	2	68	Genelde başarısızım.	Ç	204	2.23	1.5	2	1.63	398.13	0.104	Ö	282	2.02	1.3	2	69	Arkadaşlarım hasta olsalar bile genellikle ben sağlıklı kalırım.	Ç	204	4.21	1.62	4	0.31	484	0.757	Ö	282	4.16	1.63	4	70	Yaptığım hiçbir şey yolunda gitmeyecekmiş gibi görünüyor.	Ç	204	2.57	1.5	2	1.07	422.48	0.284	Ö	282	4.58	1.49	5																																																																																																																																																	
47	Sporların çoğunu yaparım, dans ederim. jimnastik vb. yaparım.	Ç	204	3.59	1.61	4	-1.32	484	0.186																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		Ö	282	3.79	1.69	4				48	Göbeğim çok fazladır.	Ç	204	3.23	1.9	3	2.73	415.97	0.007*	Ö	282	2.77	1.75	3	49	Sporda birçok arkadaşımın daha iyiyim.	Ç	204	3.84	1.62	4	-1.46	484	0.145	Ö	282	4.07	1.71	4	50	Kim olduğumdan ve fiziksel olarak yapabileceklerimden memnunum.	Ç	204	4.75	1.56	5	-1.59	484	0.113	Ö	282	4.97	1.5	5	51	İyi bir görünüme sahibim.	Ç	204	4.88	1.55	5	-1.63	402.26	0.103	Ö	282	5.1	1.36	5	52	Bir kuvvet testinde iyi sonuç alırım.	Ç	204	4.12	1.59	4	-1.56	484	0.119	Ö	282	4.35	1.55	4	53	Bir çok spor dalı için yeterince esnek olduğumu düşünüyorum.	Ç	204	3.95	1.59	4	-0.84	484	0.401	Ö	282	4.07	1.63	4	54	Yorulmadan uzun bir süre fiziksel olarak aktif olabilirim.	Ç	204	3.89	1.63	4	-1.1	484	0.27	Ö	282	4.06	1.67	4	55	Yaptığım şeylerin çoğunu iyi yaparım.	Ç	204	4.74	1.46	5	-1.95	412.59	0.052*	Ö	282	4.99	1.33	5	56	Hasta olduğumda iyileşmem uzun sürer.	Ç	204	2.95	1.56	3	-0.86	484	0.389	Ö	282	3.07	1.59	3	57	Spor ve buna benzer etkinlikler yaparken koordineli ve mükemmelimdir.	Ç	204	3.96	1.49	4	0.27	484	0.789	Ö	282	3.92	1.54	4	58	Hemen her gün spor yaparım. dans ederim veya diğer fiz.aktiviteleri yaparım.	Ç	204	2.99	1.69	3	-1.86	484	0.063*	Ö	282	3.27	1.63	3	59	İnsanlar şişman olduğumu düşünüyor.	Ç	204	2.71	1.72	2	2.5	409.25	0.013*	Ö	282	2.33	1.55	2	60	Sporda başarılıyım.	Ç	204	3.88	1.65	4	-2.14	484	0.033*	Ö	282	4.21	1.69	4	61	Fiziksel kimliğim konusunda kendimi iyi hissederim.	Ç	204	4.78	1.56	5	-2.28	484	0.023*	Ö	282	5.09	1.4	5	62	Hiç kimse iyi görünümlü olduğumu düşünmüyor.	Ç	204	2.46	1.64	2	3.66	364.11	0.000*	Ö	282	1.95	1.26	2	63	Ağırlık kaldırmada iyiyim.	Ç	204	3.25	1.73	3	-0.93	484	0.351	Ö	282	3.4	1.75	3	64	Bence bir esneklik testinde iyi sonuç alırım.	Ç	204	3.68	1.6	4	-1.11	484	0.269	Ö	282	3.85	1.66	4	65	Mukavemet gerektiren etkinliklerde başarılıyım.	Ç	204	3.61	1.65	4	-1.45	484	0.149	Ö	282	3.83	1.73	4	66	Genel olarak kendimle gurur duymak için bir çok şeye sahibim.	Ç	204	4.93	1.46	5	-0.68	413.56	0.498	Ö	282	5.01	1.33	5	67	Hastalıklar yüzünden yaşlılarımdan daha fazla doktora gitmek zorunda kalırım.	Ç	204	2.47	1.59	2	1.65	403.81	0.099*	Ö	282	2.24	1.4	2	68	Genelde başarısızım.	Ç	204	2.23	1.5	2	1.63	398.13	0.104	Ö	282	2.02	1.3	2	69	Arkadaşlarım hasta olsalar bile genellikle ben sağlıklı kalırım.	Ç	204	4.21	1.62	4	0.31	484	0.757	Ö	282	4.16	1.63	4	70	Yaptığım hiçbir şey yolunda gitmeyecekmiş gibi görünüyor.	Ç	204	2.57	1.5	2	1.07	422.48	0.284	Ö	282	4.58	1.49	5																																																																																																																																																																
48	Göbeğim çok fazladır.	Ç	204	3.23	1.9	3	2.73	415.97	0.007*																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		Ö	282	2.77	1.75	3				49	Sporda birçok arkadaşımın daha iyiyim.	Ç	204	3.84	1.62	4	-1.46	484	0.145	Ö	282	4.07	1.71	4	50	Kim olduğumdan ve fiziksel olarak yapabileceklerimden memnunum.	Ç	204	4.75	1.56	5	-1.59	484	0.113	Ö	282	4.97	1.5	5	51	İyi bir görünüme sahibim.	Ç	204	4.88	1.55	5	-1.63	402.26	0.103	Ö	282	5.1	1.36	5	52	Bir kuvvet testinde iyi sonuç alırım.	Ç	204	4.12	1.59	4	-1.56	484	0.119	Ö	282	4.35	1.55	4	53	Bir çok spor dalı için yeterince esnek olduğumu düşünüyorum.	Ç	204	3.95	1.59	4	-0.84	484	0.401	Ö	282	4.07	1.63	4	54	Yorulmadan uzun bir süre fiziksel olarak aktif olabilirim.	Ç	204	3.89	1.63	4	-1.1	484	0.27	Ö	282	4.06	1.67	4	55	Yaptığım şeylerin çoğunu iyi yaparım.	Ç	204	4.74	1.46	5	-1.95	412.59	0.052*	Ö	282	4.99	1.33	5	56	Hasta olduğumda iyileşmem uzun sürer.	Ç	204	2.95	1.56	3	-0.86	484	0.389	Ö	282	3.07	1.59	3	57	Spor ve buna benzer etkinlikler yaparken koordineli ve mükemmelimdir.	Ç	204	3.96	1.49	4	0.27	484	0.789	Ö	282	3.92	1.54	4	58	Hemen her gün spor yaparım. dans ederim veya diğer fiz.aktiviteleri yaparım.	Ç	204	2.99	1.69	3	-1.86	484	0.063*	Ö	282	3.27	1.63	3	59	İnsanlar şişman olduğumu düşünüyor.	Ç	204	2.71	1.72	2	2.5	409.25	0.013*	Ö	282	2.33	1.55	2	60	Sporda başarılıyım.	Ç	204	3.88	1.65	4	-2.14	484	0.033*	Ö	282	4.21	1.69	4	61	Fiziksel kimliğim konusunda kendimi iyi hissederim.	Ç	204	4.78	1.56	5	-2.28	484	0.023*	Ö	282	5.09	1.4	5	62	Hiç kimse iyi görünümlü olduğumu düşünmüyor.	Ç	204	2.46	1.64	2	3.66	364.11	0.000*	Ö	282	1.95	1.26	2	63	Ağırlık kaldırmada iyiyim.	Ç	204	3.25	1.73	3	-0.93	484	0.351	Ö	282	3.4	1.75	3	64	Bence bir esneklik testinde iyi sonuç alırım.	Ç	204	3.68	1.6	4	-1.11	484	0.269	Ö	282	3.85	1.66	4	65	Mukavemet gerektiren etkinliklerde başarılıyım.	Ç	204	3.61	1.65	4	-1.45	484	0.149	Ö	282	3.83	1.73	4	66	Genel olarak kendimle gurur duymak için bir çok şeye sahibim.	Ç	204	4.93	1.46	5	-0.68	413.56	0.498	Ö	282	5.01	1.33	5	67	Hastalıklar yüzünden yaşlılarımdan daha fazla doktora gitmek zorunda kalırım.	Ç	204	2.47	1.59	2	1.65	403.81	0.099*	Ö	282	2.24	1.4	2	68	Genelde başarısızım.	Ç	204	2.23	1.5	2	1.63	398.13	0.104	Ö	282	2.02	1.3	2	69	Arkadaşlarım hasta olsalar bile genellikle ben sağlıklı kalırım.	Ç	204	4.21	1.62	4	0.31	484	0.757	Ö	282	4.16	1.63	4	70	Yaptığım hiçbir şey yolunda gitmeyecekmiş gibi görünüyor.	Ç	204	2.57	1.5	2	1.07	422.48	0.284	Ö	282	4.58	1.49	5																																																																																																																																																																															
49	Sporda birçok arkadaşımın daha iyiyim.	Ç	204	3.84	1.62	4	-1.46	484	0.145																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		Ö	282	4.07	1.71	4				50	Kim olduğumdan ve fiziksel olarak yapabileceklerimden memnunum.	Ç	204	4.75	1.56	5	-1.59	484	0.113	Ö	282	4.97	1.5	5	51	İyi bir görünüme sahibim.	Ç	204	4.88	1.55	5	-1.63	402.26	0.103	Ö	282	5.1	1.36	5	52	Bir kuvvet testinde iyi sonuç alırım.	Ç	204	4.12	1.59	4	-1.56	484	0.119	Ö	282	4.35	1.55	4	53	Bir çok spor dalı için yeterince esnek olduğumu düşünüyorum.	Ç	204	3.95	1.59	4	-0.84	484	0.401	Ö	282	4.07	1.63	4	54	Yorulmadan uzun bir süre fiziksel olarak aktif olabilirim.	Ç	204	3.89	1.63	4	-1.1	484	0.27	Ö	282	4.06	1.67	4	55	Yaptığım şeylerin çoğunu iyi yaparım.	Ç	204	4.74	1.46	5	-1.95	412.59	0.052*	Ö	282	4.99	1.33	5	56	Hasta olduğumda iyileşmem uzun sürer.	Ç	204	2.95	1.56	3	-0.86	484	0.389	Ö	282	3.07	1.59	3	57	Spor ve buna benzer etkinlikler yaparken koordineli ve mükemmelimdir.	Ç	204	3.96	1.49	4	0.27	484	0.789	Ö	282	3.92	1.54	4	58	Hemen her gün spor yaparım. dans ederim veya diğer fiz.aktiviteleri yaparım.	Ç	204	2.99	1.69	3	-1.86	484	0.063*	Ö	282	3.27	1.63	3	59	İnsanlar şişman olduğumu düşünüyor.	Ç	204	2.71	1.72	2	2.5	409.25	0.013*	Ö	282	2.33	1.55	2	60	Sporda başarılıyım.	Ç	204	3.88	1.65	4	-2.14	484	0.033*	Ö	282	4.21	1.69	4	61	Fiziksel kimliğim konusunda kendimi iyi hissederim.	Ç	204	4.78	1.56	5	-2.28	484	0.023*	Ö	282	5.09	1.4	5	62	Hiç kimse iyi görünümlü olduğumu düşünmüyor.	Ç	204	2.46	1.64	2	3.66	364.11	0.000*	Ö	282	1.95	1.26	2	63	Ağırlık kaldırmada iyiyim.	Ç	204	3.25	1.73	3	-0.93	484	0.351	Ö	282	3.4	1.75	3	64	Bence bir esneklik testinde iyi sonuç alırım.	Ç	204	3.68	1.6	4	-1.11	484	0.269	Ö	282	3.85	1.66	4	65	Mukavemet gerektiren etkinliklerde başarılıyım.	Ç	204	3.61	1.65	4	-1.45	484	0.149	Ö	282	3.83	1.73	4	66	Genel olarak kendimle gurur duymak için bir çok şeye sahibim.	Ç	204	4.93	1.46	5	-0.68	413.56	0.498	Ö	282	5.01	1.33	5	67	Hastalıklar yüzünden yaşlılarımdan daha fazla doktora gitmek zorunda kalırım.	Ç	204	2.47	1.59	2	1.65	403.81	0.099*	Ö	282	2.24	1.4	2	68	Genelde başarısızım.	Ç	204	2.23	1.5	2	1.63	398.13	0.104	Ö	282	2.02	1.3	2	69	Arkadaşlarım hasta olsalar bile genellikle ben sağlıklı kalırım.	Ç	204	4.21	1.62	4	0.31	484	0.757	Ö	282	4.16	1.63	4	70	Yaptığım hiçbir şey yolunda gitmeyecekmiş gibi görünüyor.	Ç	204	2.57	1.5	2	1.07	422.48	0.284	Ö	282	4.58	1.49	5																																																																																																																																																																																														
50	Kim olduğumdan ve fiziksel olarak yapabileceklerimden memnunum.	Ç	204	4.75	1.56	5	-1.59	484	0.113																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		Ö	282	4.97	1.5	5				51	İyi bir görünüme sahibim.	Ç	204	4.88	1.55	5	-1.63	402.26	0.103	Ö	282	5.1	1.36	5	52	Bir kuvvet testinde iyi sonuç alırım.	Ç	204	4.12	1.59	4	-1.56	484	0.119	Ö	282	4.35	1.55	4	53	Bir çok spor dalı için yeterince esnek olduğumu düşünüyorum.	Ç	204	3.95	1.59	4	-0.84	484	0.401	Ö	282	4.07	1.63	4	54	Yorulmadan uzun bir süre fiziksel olarak aktif olabilirim.	Ç	204	3.89	1.63	4	-1.1	484	0.27	Ö	282	4.06	1.67	4	55	Yaptığım şeylerin çoğunu iyi yaparım.	Ç	204	4.74	1.46	5	-1.95	412.59	0.052*	Ö	282	4.99	1.33	5	56	Hasta olduğumda iyileşmem uzun sürer.	Ç	204	2.95	1.56	3	-0.86	484	0.389	Ö	282	3.07	1.59	3	57	Spor ve buna benzer etkinlikler yaparken koordineli ve mükemmelimdir.	Ç	204	3.96	1.49	4	0.27	484	0.789	Ö	282	3.92	1.54	4	58	Hemen her gün spor yaparım. dans ederim veya diğer fiz.aktiviteleri yaparım.	Ç	204	2.99	1.69	3	-1.86	484	0.063*	Ö	282	3.27	1.63	3	59	İnsanlar şişman olduğumu düşünüyor.	Ç	204	2.71	1.72	2	2.5	409.25	0.013*	Ö	282	2.33	1.55	2	60	Sporda başarılıyım.	Ç	204	3.88	1.65	4	-2.14	484	0.033*	Ö	282	4.21	1.69	4	61	Fiziksel kimliğim konusunda kendimi iyi hissederim.	Ç	204	4.78	1.56	5	-2.28	484	0.023*	Ö	282	5.09	1.4	5	62	Hiç kimse iyi görünümlü olduğumu düşünmüyor.	Ç	204	2.46	1.64	2	3.66	364.11	0.000*	Ö	282	1.95	1.26	2	63	Ağırlık kaldırmada iyiyim.	Ç	204	3.25	1.73	3	-0.93	484	0.351	Ö	282	3.4	1.75	3	64	Bence bir esneklik testinde iyi sonuç alırım.	Ç	204	3.68	1.6	4	-1.11	484	0.269	Ö	282	3.85	1.66	4	65	Mukavemet gerektiren etkinliklerde başarılıyım.	Ç	204	3.61	1.65	4	-1.45	484	0.149	Ö	282	3.83	1.73	4	66	Genel olarak kendimle gurur duymak için bir çok şeye sahibim.	Ç	204	4.93	1.46	5	-0.68	413.56	0.498	Ö	282	5.01	1.33	5	67	Hastalıklar yüzünden yaşlılarımdan daha fazla doktora gitmek zorunda kalırım.	Ç	204	2.47	1.59	2	1.65	403.81	0.099*	Ö	282	2.24	1.4	2	68	Genelde başarısızım.	Ç	204	2.23	1.5	2	1.63	398.13	0.104	Ö	282	2.02	1.3	2	69	Arkadaşlarım hasta olsalar bile genellikle ben sağlıklı kalırım.	Ç	204	4.21	1.62	4	0.31	484	0.757	Ö	282	4.16	1.63	4	70	Yaptığım hiçbir şey yolunda gitmeyecekmiş gibi görünüyor.	Ç	204	2.57	1.5	2	1.07	422.48	0.284	Ö	282	4.58	1.49	5																																																																																																																																																																																																													
51	İyi bir görünüme sahibim.	Ç	204	4.88	1.55	5	-1.63	402.26	0.103																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		Ö	282	5.1	1.36	5				52	Bir kuvvet testinde iyi sonuç alırım.	Ç	204	4.12	1.59	4	-1.56	484	0.119	Ö	282	4.35	1.55	4	53	Bir çok spor dalı için yeterince esnek olduğumu düşünüyorum.	Ç	204	3.95	1.59	4	-0.84	484	0.401	Ö	282	4.07	1.63	4	54	Yorulmadan uzun bir süre fiziksel olarak aktif olabilirim.	Ç	204	3.89	1.63	4	-1.1	484	0.27	Ö	282	4.06	1.67	4	55	Yaptığım şeylerin çoğunu iyi yaparım.	Ç	204	4.74	1.46	5	-1.95	412.59	0.052*	Ö	282	4.99	1.33	5	56	Hasta olduğumda iyileşmem uzun sürer.	Ç	204	2.95	1.56	3	-0.86	484	0.389	Ö	282	3.07	1.59	3	57	Spor ve buna benzer etkinlikler yaparken koordineli ve mükemmelimdir.	Ç	204	3.96	1.49	4	0.27	484	0.789	Ö	282	3.92	1.54	4	58	Hemen her gün spor yaparım. dans ederim veya diğer fiz.aktiviteleri yaparım.	Ç	204	2.99	1.69	3	-1.86	484	0.063*	Ö	282	3.27	1.63	3	59	İnsanlar şişman olduğumu düşünüyor.	Ç	204	2.71	1.72	2	2.5	409.25	0.013*	Ö	282	2.33	1.55	2	60	Sporda başarılıyım.	Ç	204	3.88	1.65	4	-2.14	484	0.033*	Ö	282	4.21	1.69	4	61	Fiziksel kimliğim konusunda kendimi iyi hissederim.	Ç	204	4.78	1.56	5	-2.28	484	0.023*	Ö	282	5.09	1.4	5	62	Hiç kimse iyi görünümlü olduğumu düşünmüyor.	Ç	204	2.46	1.64	2	3.66	364.11	0.000*	Ö	282	1.95	1.26	2	63	Ağırlık kaldırmada iyiyim.	Ç	204	3.25	1.73	3	-0.93	484	0.351	Ö	282	3.4	1.75	3	64	Bence bir esneklik testinde iyi sonuç alırım.	Ç	204	3.68	1.6	4	-1.11	484	0.269	Ö	282	3.85	1.66	4	65	Mukavemet gerektiren etkinliklerde başarılıyım.	Ç	204	3.61	1.65	4	-1.45	484	0.149	Ö	282	3.83	1.73	4	66	Genel olarak kendimle gurur duymak için bir çok şeye sahibim.	Ç	204	4.93	1.46	5	-0.68	413.56	0.498	Ö	282	5.01	1.33	5	67	Hastalıklar yüzünden yaşlılarımdan daha fazla doktora gitmek zorunda kalırım.	Ç	204	2.47	1.59	2	1.65	403.81	0.099*	Ö	282	2.24	1.4	2	68	Genelde başarısızım.	Ç	204	2.23	1.5	2	1.63	398.13	0.104	Ö	282	2.02	1.3	2	69	Arkadaşlarım hasta olsalar bile genellikle ben sağlıklı kalırım.	Ç	204	4.21	1.62	4	0.31	484	0.757	Ö	282	4.16	1.63	4	70	Yaptığım hiçbir şey yolunda gitmeyecekmiş gibi görünüyor.	Ç	204	2.57	1.5	2	1.07	422.48	0.284	Ö	282	4.58	1.49	5																																																																																																																																																																																																																												
52	Bir kuvvet testinde iyi sonuç alırım.	Ç	204	4.12	1.59	4	-1.56	484	0.119																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		Ö	282	4.35	1.55	4				53	Bir çok spor dalı için yeterince esnek olduğumu düşünüyorum.	Ç	204	3.95	1.59	4	-0.84	484	0.401	Ö	282	4.07	1.63	4	54	Yorulmadan uzun bir süre fiziksel olarak aktif olabilirim.	Ç	204	3.89	1.63	4	-1.1	484	0.27	Ö	282	4.06	1.67	4	55	Yaptığım şeylerin çoğunu iyi yaparım.	Ç	204	4.74	1.46	5	-1.95	412.59	0.052*	Ö	282	4.99	1.33	5	56	Hasta olduğumda iyileşmem uzun sürer.	Ç	204	2.95	1.56	3	-0.86	484	0.389	Ö	282	3.07	1.59	3	57	Spor ve buna benzer etkinlikler yaparken koordineli ve mükemmelimdir.	Ç	204	3.96	1.49	4	0.27	484	0.789	Ö	282	3.92	1.54	4	58	Hemen her gün spor yaparım. dans ederim veya diğer fiz.aktiviteleri yaparım.	Ç	204	2.99	1.69	3	-1.86	484	0.063*	Ö	282	3.27	1.63	3	59	İnsanlar şişman olduğumu düşünüyor.	Ç	204	2.71	1.72	2	2.5	409.25	0.013*	Ö	282	2.33	1.55	2	60	Sporda başarılıyım.	Ç	204	3.88	1.65	4	-2.14	484	0.033*	Ö	282	4.21	1.69	4	61	Fiziksel kimliğim konusunda kendimi iyi hissederim.	Ç	204	4.78	1.56	5	-2.28	484	0.023*	Ö	282	5.09	1.4	5	62	Hiç kimse iyi görünümlü olduğumu düşünmüyor.	Ç	204	2.46	1.64	2	3.66	364.11	0.000*	Ö	282	1.95	1.26	2	63	Ağırlık kaldırmada iyiyim.	Ç	204	3.25	1.73	3	-0.93	484	0.351	Ö	282	3.4	1.75	3	64	Bence bir esneklik testinde iyi sonuç alırım.	Ç	204	3.68	1.6	4	-1.11	484	0.269	Ö	282	3.85	1.66	4	65	Mukavemet gerektiren etkinliklerde başarılıyım.	Ç	204	3.61	1.65	4	-1.45	484	0.149	Ö	282	3.83	1.73	4	66	Genel olarak kendimle gurur duymak için bir çok şeye sahibim.	Ç	204	4.93	1.46	5	-0.68	413.56	0.498	Ö	282	5.01	1.33	5	67	Hastalıklar yüzünden yaşlılarımdan daha fazla doktora gitmek zorunda kalırım.	Ç	204	2.47	1.59	2	1.65	403.81	0.099*	Ö	282	2.24	1.4	2	68	Genelde başarısızım.	Ç	204	2.23	1.5	2	1.63	398.13	0.104	Ö	282	2.02	1.3	2	69	Arkadaşlarım hasta olsalar bile genellikle ben sağlıklı kalırım.	Ç	204	4.21	1.62	4	0.31	484	0.757	Ö	282	4.16	1.63	4	70	Yaptığım hiçbir şey yolunda gitmeyecekmiş gibi görünüyor.	Ç	204	2.57	1.5	2	1.07	422.48	0.284	Ö	282	4.58	1.49	5																																																																																																																																																																																																																																											
53	Bir çok spor dalı için yeterince esnek olduğumu düşünüyorum.	Ç	204	3.95	1.59	4	-0.84	484	0.401																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		Ö	282	4.07	1.63	4				54	Yorulmadan uzun bir süre fiziksel olarak aktif olabilirim.	Ç	204	3.89	1.63	4	-1.1	484	0.27	Ö	282	4.06	1.67	4	55	Yaptığım şeylerin çoğunu iyi yaparım.	Ç	204	4.74	1.46	5	-1.95	412.59	0.052*	Ö	282	4.99	1.33	5	56	Hasta olduğumda iyileşmem uzun sürer.	Ç	204	2.95	1.56	3	-0.86	484	0.389	Ö	282	3.07	1.59	3	57	Spor ve buna benzer etkinlikler yaparken koordineli ve mükemmelimdir.	Ç	204	3.96	1.49	4	0.27	484	0.789	Ö	282	3.92	1.54	4	58	Hemen her gün spor yaparım. dans ederim veya diğer fiz.aktiviteleri yaparım.	Ç	204	2.99	1.69	3	-1.86	484	0.063*	Ö	282	3.27	1.63	3	59	İnsanlar şişman olduğumu düşünüyor.	Ç	204	2.71	1.72	2	2.5	409.25	0.013*	Ö	282	2.33	1.55	2	60	Sporda başarılıyım.	Ç	204	3.88	1.65	4	-2.14	484	0.033*	Ö	282	4.21	1.69	4	61	Fiziksel kimliğim konusunda kendimi iyi hissederim.	Ç	204	4.78	1.56	5	-2.28	484	0.023*	Ö	282	5.09	1.4	5	62	Hiç kimse iyi görünümlü olduğumu düşünmüyor.	Ç	204	2.46	1.64	2	3.66	364.11	0.000*	Ö	282	1.95	1.26	2	63	Ağırlık kaldırmada iyiyim.	Ç	204	3.25	1.73	3	-0.93	484	0.351	Ö	282	3.4	1.75	3	64	Bence bir esneklik testinde iyi sonuç alırım.	Ç	204	3.68	1.6	4	-1.11	484	0.269	Ö	282	3.85	1.66	4	65	Mukavemet gerektiren etkinliklerde başarılıyım.	Ç	204	3.61	1.65	4	-1.45	484	0.149	Ö	282	3.83	1.73	4	66	Genel olarak kendimle gurur duymak için bir çok şeye sahibim.	Ç	204	4.93	1.46	5	-0.68	413.56	0.498	Ö	282	5.01	1.33	5	67	Hastalıklar yüzünden yaşlılarımdan daha fazla doktora gitmek zorunda kalırım.	Ç	204	2.47	1.59	2	1.65	403.81	0.099*	Ö	282	2.24	1.4	2	68	Genelde başarısızım.	Ç	204	2.23	1.5	2	1.63	398.13	0.104	Ö	282	2.02	1.3	2	69	Arkadaşlarım hasta olsalar bile genellikle ben sağlıklı kalırım.	Ç	204	4.21	1.62	4	0.31	484	0.757	Ö	282	4.16	1.63	4	70	Yaptığım hiçbir şey yolunda gitmeyecekmiş gibi görünüyor.	Ç	204	2.57	1.5	2	1.07	422.48	0.284	Ö	282	4.58	1.49	5																																																																																																																																																																																																																																																										
54	Yorulmadan uzun bir süre fiziksel olarak aktif olabilirim.	Ç	204	3.89	1.63	4	-1.1	484	0.27																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		Ö	282	4.06	1.67	4				55	Yaptığım şeylerin çoğunu iyi yaparım.	Ç	204	4.74	1.46	5	-1.95	412.59	0.052*	Ö	282	4.99	1.33	5	56	Hasta olduğumda iyileşmem uzun sürer.	Ç	204	2.95	1.56	3	-0.86	484	0.389	Ö	282	3.07	1.59	3	57	Spor ve buna benzer etkinlikler yaparken koordineli ve mükemmelimdir.	Ç	204	3.96	1.49	4	0.27	484	0.789	Ö	282	3.92	1.54	4	58	Hemen her gün spor yaparım. dans ederim veya diğer fiz.aktiviteleri yaparım.	Ç	204	2.99	1.69	3	-1.86	484	0.063*	Ö	282	3.27	1.63	3	59	İnsanlar şişman olduğumu düşünüyor.	Ç	204	2.71	1.72	2	2.5	409.25	0.013*	Ö	282	2.33	1.55	2	60	Sporda başarılıyım.	Ç	204	3.88	1.65	4	-2.14	484	0.033*	Ö	282	4.21	1.69	4	61	Fiziksel kimliğim konusunda kendimi iyi hissederim.	Ç	204	4.78	1.56	5	-2.28	484	0.023*	Ö	282	5.09	1.4	5	62	Hiç kimse iyi görünümlü olduğumu düşünmüyor.	Ç	204	2.46	1.64	2	3.66	364.11	0.000*	Ö	282	1.95	1.26	2	63	Ağırlık kaldırmada iyiyim.	Ç	204	3.25	1.73	3	-0.93	484	0.351	Ö	282	3.4	1.75	3	64	Bence bir esneklik testinde iyi sonuç alırım.	Ç	204	3.68	1.6	4	-1.11	484	0.269	Ö	282	3.85	1.66	4	65	Mukavemet gerektiren etkinliklerde başarılıyım.	Ç	204	3.61	1.65	4	-1.45	484	0.149	Ö	282	3.83	1.73	4	66	Genel olarak kendimle gurur duymak için bir çok şeye sahibim.	Ç	204	4.93	1.46	5	-0.68	413.56	0.498	Ö	282	5.01	1.33	5	67	Hastalıklar yüzünden yaşlılarımdan daha fazla doktora gitmek zorunda kalırım.	Ç	204	2.47	1.59	2	1.65	403.81	0.099*	Ö	282	2.24	1.4	2	68	Genelde başarısızım.	Ç	204	2.23	1.5	2	1.63	398.13	0.104	Ö	282	2.02	1.3	2	69	Arkadaşlarım hasta olsalar bile genellikle ben sağlıklı kalırım.	Ç	204	4.21	1.62	4	0.31	484	0.757	Ö	282	4.16	1.63	4	70	Yaptığım hiçbir şey yolunda gitmeyecekmiş gibi görünüyor.	Ç	204	2.57	1.5	2	1.07	422.48	0.284	Ö	282	4.58	1.49	5																																																																																																																																																																																																																																																																									
55	Yaptığım şeylerin çoğunu iyi yaparım.	Ç	204	4.74	1.46	5	-1.95	412.59	0.052*																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		Ö	282	4.99	1.33	5				56	Hasta olduğumda iyileşmem uzun sürer.	Ç	204	2.95	1.56	3	-0.86	484	0.389	Ö	282	3.07	1.59	3	57	Spor ve buna benzer etkinlikler yaparken koordineli ve mükemmelimdir.	Ç	204	3.96	1.49	4	0.27	484	0.789	Ö	282	3.92	1.54	4	58	Hemen her gün spor yaparım. dans ederim veya diğer fiz.aktiviteleri yaparım.	Ç	204	2.99	1.69	3	-1.86	484	0.063*	Ö	282	3.27	1.63	3	59	İnsanlar şişman olduğumu düşünüyor.	Ç	204	2.71	1.72	2	2.5	409.25	0.013*	Ö	282	2.33	1.55	2	60	Sporda başarılıyım.	Ç	204	3.88	1.65	4	-2.14	484	0.033*	Ö	282	4.21	1.69	4	61	Fiziksel kimliğim konusunda kendimi iyi hissederim.	Ç	204	4.78	1.56	5	-2.28	484	0.023*	Ö	282	5.09	1.4	5	62	Hiç kimse iyi görünümlü olduğumu düşünmüyor.	Ç	204	2.46	1.64	2	3.66	364.11	0.000*	Ö	282	1.95	1.26	2	63	Ağırlık kaldırmada iyiyim.	Ç	204	3.25	1.73	3	-0.93	484	0.351	Ö	282	3.4	1.75	3	64	Bence bir esneklik testinde iyi sonuç alırım.	Ç	204	3.68	1.6	4	-1.11	484	0.269	Ö	282	3.85	1.66	4	65	Mukavemet gerektiren etkinliklerde başarılıyım.	Ç	204	3.61	1.65	4	-1.45	484	0.149	Ö	282	3.83	1.73	4	66	Genel olarak kendimle gurur duymak için bir çok şeye sahibim.	Ç	204	4.93	1.46	5	-0.68	413.56	0.498	Ö	282	5.01	1.33	5	67	Hastalıklar yüzünden yaşlılarımdan daha fazla doktora gitmek zorunda kalırım.	Ç	204	2.47	1.59	2	1.65	403.81	0.099*	Ö	282	2.24	1.4	2	68	Genelde başarısızım.	Ç	204	2.23	1.5	2	1.63	398.13	0.104	Ö	282	2.02	1.3	2	69	Arkadaşlarım hasta olsalar bile genellikle ben sağlıklı kalırım.	Ç	204	4.21	1.62	4	0.31	484	0.757	Ö	282	4.16	1.63	4	70	Yaptığım hiçbir şey yolunda gitmeyecekmiş gibi görünüyor.	Ç	204	2.57	1.5	2	1.07	422.48	0.284	Ö	282	4.58	1.49	5																																																																																																																																																																																																																																																																																								
56	Hasta olduğumda iyileşmem uzun sürer.	Ç	204	2.95	1.56	3	-0.86	484	0.389																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		Ö	282	3.07	1.59	3				57	Spor ve buna benzer etkinlikler yaparken koordineli ve mükemmelimdir.	Ç	204	3.96	1.49	4	0.27	484	0.789	Ö	282	3.92	1.54	4	58	Hemen her gün spor yaparım. dans ederim veya diğer fiz.aktiviteleri yaparım.	Ç	204	2.99	1.69	3	-1.86	484	0.063*	Ö	282	3.27	1.63	3	59	İnsanlar şişman olduğumu düşünüyor.	Ç	204	2.71	1.72	2	2.5	409.25	0.013*	Ö	282	2.33	1.55	2	60	Sporda başarılıyım.	Ç	204	3.88	1.65	4	-2.14	484	0.033*	Ö	282	4.21	1.69	4	61	Fiziksel kimliğim konusunda kendimi iyi hissederim.	Ç	204	4.78	1.56	5	-2.28	484	0.023*	Ö	282	5.09	1.4	5	62	Hiç kimse iyi görünümlü olduğumu düşünmüyor.	Ç	204	2.46	1.64	2	3.66	364.11	0.000*	Ö	282	1.95	1.26	2	63	Ağırlık kaldırmada iyiyim.	Ç	204	3.25	1.73	3	-0.93	484	0.351	Ö	282	3.4	1.75	3	64	Bence bir esneklik testinde iyi sonuç alırım.	Ç	204	3.68	1.6	4	-1.11	484	0.269	Ö	282	3.85	1.66	4	65	Mukavemet gerektiren etkinliklerde başarılıyım.	Ç	204	3.61	1.65	4	-1.45	484	0.149	Ö	282	3.83	1.73	4	66	Genel olarak kendimle gurur duymak için bir çok şeye sahibim.	Ç	204	4.93	1.46	5	-0.68	413.56	0.498	Ö	282	5.01	1.33	5	67	Hastalıklar yüzünden yaşlılarımdan daha fazla doktora gitmek zorunda kalırım.	Ç	204	2.47	1.59	2	1.65	403.81	0.099*	Ö	282	2.24	1.4	2	68	Genelde başarısızım.	Ç	204	2.23	1.5	2	1.63	398.13	0.104	Ö	282	2.02	1.3	2	69	Arkadaşlarım hasta olsalar bile genellikle ben sağlıklı kalırım.	Ç	204	4.21	1.62	4	0.31	484	0.757	Ö	282	4.16	1.63	4	70	Yaptığım hiçbir şey yolunda gitmeyecekmiş gibi görünüyor.	Ç	204	2.57	1.5	2	1.07	422.48	0.284	Ö	282	4.58	1.49	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
57	Spor ve buna benzer etkinlikler yaparken koordineli ve mükemmelimdir.	Ç	204	3.96	1.49	4	0.27	484	0.789																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		Ö	282	3.92	1.54	4				58	Hemen her gün spor yaparım. dans ederim veya diğer fiz.aktiviteleri yaparım.	Ç	204	2.99	1.69	3	-1.86	484	0.063*	Ö	282	3.27	1.63	3	59	İnsanlar şişman olduğumu düşünüyor.	Ç	204	2.71	1.72	2	2.5	409.25	0.013*	Ö	282	2.33	1.55	2	60	Sporda başarılıyım.	Ç	204	3.88	1.65	4	-2.14	484	0.033*	Ö	282	4.21	1.69	4	61	Fiziksel kimliğim konusunda kendimi iyi hissederim.	Ç	204	4.78	1.56	5	-2.28	484	0.023*	Ö	282	5.09	1.4	5	62	Hiç kimse iyi görünümlü olduğumu düşünmüyor.	Ç	204	2.46	1.64	2	3.66	364.11	0.000*	Ö	282	1.95	1.26	2	63	Ağırlık kaldırmada iyiyim.	Ç	204	3.25	1.73	3	-0.93	484	0.351	Ö	282	3.4	1.75	3	64	Bence bir esneklik testinde iyi sonuç alırım.	Ç	204	3.68	1.6	4	-1.11	484	0.269	Ö	282	3.85	1.66	4	65	Mukavemet gerektiren etkinliklerde başarılıyım.	Ç	204	3.61	1.65	4	-1.45	484	0.149	Ö	282	3.83	1.73	4	66	Genel olarak kendimle gurur duymak için bir çok şeye sahibim.	Ç	204	4.93	1.46	5	-0.68	413.56	0.498	Ö	282	5.01	1.33	5	67	Hastalıklar yüzünden yaşlılarımdan daha fazla doktora gitmek zorunda kalırım.	Ç	204	2.47	1.59	2	1.65	403.81	0.099*	Ö	282	2.24	1.4	2	68	Genelde başarısızım.	Ç	204	2.23	1.5	2	1.63	398.13	0.104	Ö	282	2.02	1.3	2	69	Arkadaşlarım hasta olsalar bile genellikle ben sağlıklı kalırım.	Ç	204	4.21	1.62	4	0.31	484	0.757	Ö	282	4.16	1.63	4	70	Yaptığım hiçbir şey yolunda gitmeyecekmiş gibi görünüyor.	Ç	204	2.57	1.5	2	1.07	422.48	0.284	Ö	282	4.58	1.49	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
58	Hemen her gün spor yaparım. dans ederim veya diğer fiz.aktiviteleri yaparım.	Ç	204	2.99	1.69	3	-1.86	484	0.063*																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		Ö	282	3.27	1.63	3				59	İnsanlar şişman olduğumu düşünüyor.	Ç	204	2.71	1.72	2	2.5	409.25	0.013*	Ö	282	2.33	1.55	2	60	Sporda başarılıyım.	Ç	204	3.88	1.65	4	-2.14	484	0.033*	Ö	282	4.21	1.69	4	61	Fiziksel kimliğim konusunda kendimi iyi hissederim.	Ç	204	4.78	1.56	5	-2.28	484	0.023*	Ö	282	5.09	1.4	5	62	Hiç kimse iyi görünümlü olduğumu düşünmüyor.	Ç	204	2.46	1.64	2	3.66	364.11	0.000*	Ö	282	1.95	1.26	2	63	Ağırlık kaldırmada iyiyim.	Ç	204	3.25	1.73	3	-0.93	484	0.351	Ö	282	3.4	1.75	3	64	Bence bir esneklik testinde iyi sonuç alırım.	Ç	204	3.68	1.6	4	-1.11	484	0.269	Ö	282	3.85	1.66	4	65	Mukavemet gerektiren etkinliklerde başarılıyım.	Ç	204	3.61	1.65	4	-1.45	484	0.149	Ö	282	3.83	1.73	4	66	Genel olarak kendimle gurur duymak için bir çok şeye sahibim.	Ç	204	4.93	1.46	5	-0.68	413.56	0.498	Ö	282	5.01	1.33	5	67	Hastalıklar yüzünden yaşlılarımdan daha fazla doktora gitmek zorunda kalırım.	Ç	204	2.47	1.59	2	1.65	403.81	0.099*	Ö	282	2.24	1.4	2	68	Genelde başarısızım.	Ç	204	2.23	1.5	2	1.63	398.13	0.104	Ö	282	2.02	1.3	2	69	Arkadaşlarım hasta olsalar bile genellikle ben sağlıklı kalırım.	Ç	204	4.21	1.62	4	0.31	484	0.757	Ö	282	4.16	1.63	4	70	Yaptığım hiçbir şey yolunda gitmeyecekmiş gibi görünüyor.	Ç	204	2.57	1.5	2	1.07	422.48	0.284	Ö	282	4.58	1.49	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
59	İnsanlar şişman olduğumu düşünüyor.	Ç	204	2.71	1.72	2	2.5	409.25	0.013*																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		Ö	282	2.33	1.55	2				60	Sporda başarılıyım.	Ç	204	3.88	1.65	4	-2.14	484	0.033*	Ö	282	4.21	1.69	4	61	Fiziksel kimliğim konusunda kendimi iyi hissederim.	Ç	204	4.78	1.56	5	-2.28	484	0.023*	Ö	282	5.09	1.4	5	62	Hiç kimse iyi görünümlü olduğumu düşünmüyor.	Ç	204	2.46	1.64	2	3.66	364.11	0.000*	Ö	282	1.95	1.26	2	63	Ağırlık kaldırmada iyiyim.	Ç	204	3.25	1.73	3	-0.93	484	0.351	Ö	282	3.4	1.75	3	64	Bence bir esneklik testinde iyi sonuç alırım.	Ç	204	3.68	1.6	4	-1.11	484	0.269	Ö	282	3.85	1.66	4	65	Mukavemet gerektiren etkinliklerde başarılıyım.	Ç	204	3.61	1.65	4	-1.45	484	0.149	Ö	282	3.83	1.73	4	66	Genel olarak kendimle gurur duymak için bir çok şeye sahibim.	Ç	204	4.93	1.46	5	-0.68	413.56	0.498	Ö	282	5.01	1.33	5	67	Hastalıklar yüzünden yaşlılarımdan daha fazla doktora gitmek zorunda kalırım.	Ç	204	2.47	1.59	2	1.65	403.81	0.099*	Ö	282	2.24	1.4	2	68	Genelde başarısızım.	Ç	204	2.23	1.5	2	1.63	398.13	0.104	Ö	282	2.02	1.3	2	69	Arkadaşlarım hasta olsalar bile genellikle ben sağlıklı kalırım.	Ç	204	4.21	1.62	4	0.31	484	0.757	Ö	282	4.16	1.63	4	70	Yaptığım hiçbir şey yolunda gitmeyecekmiş gibi görünüyor.	Ç	204	2.57	1.5	2	1.07	422.48	0.284	Ö	282	4.58	1.49	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
60	Sporda başarılıyım.	Ç	204	3.88	1.65	4	-2.14	484	0.033*																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		Ö	282	4.21	1.69	4				61	Fiziksel kimliğim konusunda kendimi iyi hissederim.	Ç	204	4.78	1.56	5	-2.28	484	0.023*	Ö	282	5.09	1.4	5	62	Hiç kimse iyi görünümlü olduğumu düşünmüyor.	Ç	204	2.46	1.64	2	3.66	364.11	0.000*	Ö	282	1.95	1.26	2	63	Ağırlık kaldırmada iyiyim.	Ç	204	3.25	1.73	3	-0.93	484	0.351	Ö	282	3.4	1.75	3	64	Bence bir esneklik testinde iyi sonuç alırım.	Ç	204	3.68	1.6	4	-1.11	484	0.269	Ö	282	3.85	1.66	4	65	Mukavemet gerektiren etkinliklerde başarılıyım.	Ç	204	3.61	1.65	4	-1.45	484	0.149	Ö	282	3.83	1.73	4	66	Genel olarak kendimle gurur duymak için bir çok şeye sahibim.	Ç	204	4.93	1.46	5	-0.68	413.56	0.498	Ö	282	5.01	1.33	5	67	Hastalıklar yüzünden yaşlılarımdan daha fazla doktora gitmek zorunda kalırım.	Ç	204	2.47	1.59	2	1.65	403.81	0.099*	Ö	282	2.24	1.4	2	68	Genelde başarısızım.	Ç	204	2.23	1.5	2	1.63	398.13	0.104	Ö	282	2.02	1.3	2	69	Arkadaşlarım hasta olsalar bile genellikle ben sağlıklı kalırım.	Ç	204	4.21	1.62	4	0.31	484	0.757	Ö	282	4.16	1.63	4	70	Yaptığım hiçbir şey yolunda gitmeyecekmiş gibi görünüyor.	Ç	204	2.57	1.5	2	1.07	422.48	0.284	Ö	282	4.58	1.49	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
61	Fiziksel kimliğim konusunda kendimi iyi hissederim.	Ç	204	4.78	1.56	5	-2.28	484	0.023*																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		Ö	282	5.09	1.4	5				62	Hiç kimse iyi görünümlü olduğumu düşünmüyor.	Ç	204	2.46	1.64	2	3.66	364.11	0.000*	Ö	282	1.95	1.26	2	63	Ağırlık kaldırmada iyiyim.	Ç	204	3.25	1.73	3	-0.93	484	0.351	Ö	282	3.4	1.75	3	64	Bence bir esneklik testinde iyi sonuç alırım.	Ç	204	3.68	1.6	4	-1.11	484	0.269	Ö	282	3.85	1.66	4	65	Mukavemet gerektiren etkinliklerde başarılıyım.	Ç	204	3.61	1.65	4	-1.45	484	0.149	Ö	282	3.83	1.73	4	66	Genel olarak kendimle gurur duymak için bir çok şeye sahibim.	Ç	204	4.93	1.46	5	-0.68	413.56	0.498	Ö	282	5.01	1.33	5	67	Hastalıklar yüzünden yaşlılarımdan daha fazla doktora gitmek zorunda kalırım.	Ç	204	2.47	1.59	2	1.65	403.81	0.099*	Ö	282	2.24	1.4	2	68	Genelde başarısızım.	Ç	204	2.23	1.5	2	1.63	398.13	0.104	Ö	282	2.02	1.3	2	69	Arkadaşlarım hasta olsalar bile genellikle ben sağlıklı kalırım.	Ç	204	4.21	1.62	4	0.31	484	0.757	Ö	282	4.16	1.63	4	70	Yaptığım hiçbir şey yolunda gitmeyecekmiş gibi görünüyor.	Ç	204	2.57	1.5	2	1.07	422.48	0.284	Ö	282	4.58	1.49	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
62	Hiç kimse iyi görünümlü olduğumu düşünmüyor.	Ç	204	2.46	1.64	2	3.66	364.11	0.000*																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		Ö	282	1.95	1.26	2				63	Ağırlık kaldırmada iyiyim.	Ç	204	3.25	1.73	3	-0.93	484	0.351	Ö	282	3.4	1.75	3	64	Bence bir esneklik testinde iyi sonuç alırım.	Ç	204	3.68	1.6	4	-1.11	484	0.269	Ö	282	3.85	1.66	4	65	Mukavemet gerektiren etkinliklerde başarılıyım.	Ç	204	3.61	1.65	4	-1.45	484	0.149	Ö	282	3.83	1.73	4	66	Genel olarak kendimle gurur duymak için bir çok şeye sahibim.	Ç	204	4.93	1.46	5	-0.68	413.56	0.498	Ö	282	5.01	1.33	5	67	Hastalıklar yüzünden yaşlılarımdan daha fazla doktora gitmek zorunda kalırım.	Ç	204	2.47	1.59	2	1.65	403.81	0.099*	Ö	282	2.24	1.4	2	68	Genelde başarısızım.	Ç	204	2.23	1.5	2	1.63	398.13	0.104	Ö	282	2.02	1.3	2	69	Arkadaşlarım hasta olsalar bile genellikle ben sağlıklı kalırım.	Ç	204	4.21	1.62	4	0.31	484	0.757	Ö	282	4.16	1.63	4	70	Yaptığım hiçbir şey yolunda gitmeyecekmiş gibi görünüyor.	Ç	204	2.57	1.5	2	1.07	422.48	0.284	Ö	282	4.58	1.49	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
63	Ağırlık kaldırmada iyiyim.	Ç	204	3.25	1.73	3	-0.93	484	0.351																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		Ö	282	3.4	1.75	3				64	Bence bir esneklik testinde iyi sonuç alırım.	Ç	204	3.68	1.6	4	-1.11	484	0.269	Ö	282	3.85	1.66	4	65	Mukavemet gerektiren etkinliklerde başarılıyım.	Ç	204	3.61	1.65	4	-1.45	484	0.149	Ö	282	3.83	1.73	4	66	Genel olarak kendimle gurur duymak için bir çok şeye sahibim.	Ç	204	4.93	1.46	5	-0.68	413.56	0.498	Ö	282	5.01	1.33	5	67	Hastalıklar yüzünden yaşlılarımdan daha fazla doktora gitmek zorunda kalırım.	Ç	204	2.47	1.59	2	1.65	403.81	0.099*	Ö	282	2.24	1.4	2	68	Genelde başarısızım.	Ç	204	2.23	1.5	2	1.63	398.13	0.104	Ö	282	2.02	1.3	2	69	Arkadaşlarım hasta olsalar bile genellikle ben sağlıklı kalırım.	Ç	204	4.21	1.62	4	0.31	484	0.757	Ö	282	4.16	1.63	4	70	Yaptığım hiçbir şey yolunda gitmeyecekmiş gibi görünüyor.	Ç	204	2.57	1.5	2	1.07	422.48	0.284	Ö	282	4.58	1.49	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
64	Bence bir esneklik testinde iyi sonuç alırım.	Ç	204	3.68	1.6	4	-1.11	484	0.269																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		Ö	282	3.85	1.66	4				65	Mukavemet gerektiren etkinliklerde başarılıyım.	Ç	204	3.61	1.65	4	-1.45	484	0.149	Ö	282	3.83	1.73	4	66	Genel olarak kendimle gurur duymak için bir çok şeye sahibim.	Ç	204	4.93	1.46	5	-0.68	413.56	0.498	Ö	282	5.01	1.33	5	67	Hastalıklar yüzünden yaşlılarımdan daha fazla doktora gitmek zorunda kalırım.	Ç	204	2.47	1.59	2	1.65	403.81	0.099*	Ö	282	2.24	1.4	2	68	Genelde başarısızım.	Ç	204	2.23	1.5	2	1.63	398.13	0.104	Ö	282	2.02	1.3	2	69	Arkadaşlarım hasta olsalar bile genellikle ben sağlıklı kalırım.	Ç	204	4.21	1.62	4	0.31	484	0.757	Ö	282	4.16	1.63	4	70	Yaptığım hiçbir şey yolunda gitmeyecekmiş gibi görünüyor.	Ç	204	2.57	1.5	2	1.07	422.48	0.284	Ö	282	4.58	1.49	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
65	Mukavemet gerektiren etkinliklerde başarılıyım.	Ç	204	3.61	1.65	4	-1.45	484	0.149																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		Ö	282	3.83	1.73	4				66	Genel olarak kendimle gurur duymak için bir çok şeye sahibim.	Ç	204	4.93	1.46	5	-0.68	413.56	0.498	Ö	282	5.01	1.33	5	67	Hastalıklar yüzünden yaşlılarımdan daha fazla doktora gitmek zorunda kalırım.	Ç	204	2.47	1.59	2	1.65	403.81	0.099*	Ö	282	2.24	1.4	2	68	Genelde başarısızım.	Ç	204	2.23	1.5	2	1.63	398.13	0.104	Ö	282	2.02	1.3	2	69	Arkadaşlarım hasta olsalar bile genellikle ben sağlıklı kalırım.	Ç	204	4.21	1.62	4	0.31	484	0.757	Ö	282	4.16	1.63	4	70	Yaptığım hiçbir şey yolunda gitmeyecekmiş gibi görünüyor.	Ç	204	2.57	1.5	2	1.07	422.48	0.284	Ö	282	4.58	1.49	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
66	Genel olarak kendimle gurur duymak için bir çok şeye sahibim.	Ç	204	4.93	1.46	5	-0.68	413.56	0.498																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		Ö	282	5.01	1.33	5				67	Hastalıklar yüzünden yaşlılarımdan daha fazla doktora gitmek zorunda kalırım.	Ç	204	2.47	1.59	2	1.65	403.81	0.099*	Ö	282	2.24	1.4	2	68	Genelde başarısızım.	Ç	204	2.23	1.5	2	1.63	398.13	0.104	Ö	282	2.02	1.3	2	69	Arkadaşlarım hasta olsalar bile genellikle ben sağlıklı kalırım.	Ç	204	4.21	1.62	4	0.31	484	0.757	Ö	282	4.16	1.63	4	70	Yaptığım hiçbir şey yolunda gitmeyecekmiş gibi görünüyor.	Ç	204	2.57	1.5	2	1.07	422.48	0.284	Ö	282	4.58	1.49	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
67	Hastalıklar yüzünden yaşlılarımdan daha fazla doktora gitmek zorunda kalırım.	Ç	204	2.47	1.59	2	1.65	403.81	0.099*																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		Ö	282	2.24	1.4	2				68	Genelde başarısızım.	Ç	204	2.23	1.5	2	1.63	398.13	0.104	Ö	282	2.02	1.3	2	69	Arkadaşlarım hasta olsalar bile genellikle ben sağlıklı kalırım.	Ç	204	4.21	1.62	4	0.31	484	0.757	Ö	282	4.16	1.63	4	70	Yaptığım hiçbir şey yolunda gitmeyecekmiş gibi görünüyor.	Ç	204	2.57	1.5	2	1.07	422.48	0.284	Ö	282	4.58	1.49	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
68	Genelde başarısızım.	Ç	204	2.23	1.5	2	1.63	398.13	0.104																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		Ö	282	2.02	1.3	2				69	Arkadaşlarım hasta olsalar bile genellikle ben sağlıklı kalırım.	Ç	204	4.21	1.62	4	0.31	484	0.757	Ö	282	4.16	1.63	4	70	Yaptığım hiçbir şey yolunda gitmeyecekmiş gibi görünüyor.	Ç	204	2.57	1.5	2	1.07	422.48	0.284	Ö	282	4.58	1.49	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
69	Arkadaşlarım hasta olsalar bile genellikle ben sağlıklı kalırım.	Ç	204	4.21	1.62	4	0.31	484	0.757																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		Ö	282	4.16	1.63	4				70	Yaptığım hiçbir şey yolunda gitmeyecekmiş gibi görünüyor.	Ç	204	2.57	1.5	2	1.07	422.48	0.284	Ö	282	4.58	1.49	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
70	Yaptığım hiçbir şey yolunda gitmeyecekmiş gibi görünüyor.	Ç	204	2.57	1.5	2	1.07	422.48	0.284																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		Ö	282	4.58	1.49	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												

Ç:Çalışan, Ö:Öğrenci,  $\bar{X}$ :Ortalama, S.s.:Standart Sapma, sd: Serbestlik derecesi

### 3.2 Faktör Analizi Sonuçları

Faktör analizi sosyal bilimlerde, gelişmekte olan bir ölçme aracında yer alan maddelere, katılımcıların verdikleri cevaplar arasında belirli bir düzen olup olmadığını ortaya koymak için sıklıkla kullanılan istatistiksel bir yöntemdir. Faktör analizi prensip olarak birbiriyle ilişkili olan maddeleri birleştirerek az sayıda ve bağımsız hipotetik değişkenler elde etmeyi amaçlar. Çalışmanın bu bölümünde öğrenci ve çalışan örneklem grupları tek bir örneklem grubu olarak ele alınmış, ‘Temel Bileşenler’ metoduna dayalı olarak faktör analizi uygulanmış ve elde edilen hipotetik değişkenlerin yorumlanabilirliğini arttırmak amacıyla ‘Varimax’ döndürme yöntemi kullanılmıştır.

Faktör analizinin KFT envanterine uygulanabilirliğinin test edilmesi için yapılan KMO (Kaiser-Meyer-Olkin) ve Bartlett testi Tablo 8’de görülmektedir. KMO değeri örneklem büyüklüğünün faktör analizi için uygun olup olmadığını bir göstergesi olmak üzere uygulamada 0.50’den yüksek olması istenir. KFT envanteri için elde edilen 0.938 KMO değeri faktör analizinin çok iyi biçimde uygulanabileceğini göstermektedir. Ayrıca yine Tablo 8’den Bartlett (küresellik) testi neticesinde KFT envanterine ilişkin korelasyon matrisinin birim matristen anlamlı derecede farklı olduğu sonucuna varılmıştır ( $p < 0.10$ ).

Tablo 8. KFT envanteri için KMO, Bartlett testi sonuçları.

<b>Kaiser-Meyer-Olkin Değeri</b>		<b>0,938</b>
	Ki-Kare	21214,560
<b>Bartlett Testi</b>	sd	2415
	p	0,000

KFT envanteri için yapılan faktör analizi neticesinde, bu envanterdeki toplam varyansın %50.3’ünü açıklayabilen 5 faktör (hipotetik değişken) elde edilmiştir (Tablo 9).

Tablo 9. KFT envanteri için elde edilen faktörler.

Faktör	Açıklama Yüzdesi	
	Faktör	Kümülatif
1 Sportif aktiflik faktörü	18,963	18,963
2 Fiziksel özgüven faktörü	12,199	31,161
3 Fiziksel görünüş memnuniyetsizliği	7,064	38,226
4 Genel özgüven eksikliği faktörü	6,592	44,818
5 Zayıf bünye faktörü	5,492	50,310

Tablo 10 incelendiğinde, KFT envanterine ilişkin maddelerin, hipotetik değişkenlerde neredeyse mükemmel şekilde kuramsal altyapıya uygun olarak yük aldıkları görülmektedir. Bu durum elde edilen faktörlerin isimlendirilmesini de kolaylaştırmaktadır. KFT envanterinde gözlenen varyasyonun %18.963'ünü açıklayan ilk faktörde belirgin biçimde yük alan maddeler 2, 3, 5, 9, 10, 14, 16, 21, 25, 27, 32, 35, 36, 38, 43, 46, 47, 49, 52, 53, 54, 57, 58, 60, 63, 64 ve 65.maddelerdir (Tablo 10). Bu maddeler incelendiğinde katılımcının sportif olarak ne kadar aktif olduğunu irdelemekte olduğu görülebilir. Bu bakımdan ilk faktör (hipotetik değişken) “*Sportif aktiflik faktörü*” olarak isimlendirilmiştir. KFT envanterinden elde edilen ikinci faktör %12.199 açıklama yüzdesine sahiptir. Bu faktörde belirgin olan maddeler 7, 8, 11, 13, 17, 18, 19, 20, 24, 28, 29, 30, 39, 42, 50, 51, 55, 61 ve 66.maddelerdir (Tablo 10). Bu maddeler kişinin kendine fiziksel açıdan özgüveni konusundaki görüşünü ele alan maddeler olduğundan bu faktör “*Fiziksel özgüven faktörü*” olarak adlandırılmıştır. Açıklama yüzdesi %7.064 olan üçüncü faktörde belirgin biçimde yük alan maddeler, katılımcıların aşırı kilolu olup olmadıklarını ve kilo yüzünden görünüşlerinde memnuniyetsizlikleri olup olmadığını belirlemeye çalışan maddelerdir. Bu faktör için “*Fiziksel görünüş memnuniyetsizliği*” isimlendirmesi uygun görülmüştür. Faktör içindeki belirgin maddeler (4, 6, 15, 26, 37, 48, 59) ve faktör içindeki yükleri Tablo 10’da görülebilir.

Açıklama yüzdesi %6.592 olan dördüncü faktörde belirgin biçimde yük alan maddeler 22, 31, 33, 40, 41, 44, 62, 68 ve 70.maddeler olup (Tablo 10), katılımcıların fiziksel aktivitelerdeki ve genel olarak hayata bakış açılarındaki özgüven eksikliğini inceleyen maddelerdir. Bu faktör için ise “*Genel özgüven eksikliği faktörü*” isimlendirmesi uygun görülmüştür. KFT envanterinden elde edilen son faktör %5.492 açıklama yüzdesine sahip olan ve 1, 12, 23, 34, 45, 56, 67,

69.maddelerin belirgin yük aldıkları faktördür. Bu maddelerin envanter içerisindeki hastalık ve kolay hastalanma temalı maddeler olmasından dolayı son faktör “Zayıf bünye faktörü” olarak adlandırılmıştır.

Bir maddenin faktör içindeki yükünün negatif olması, soru maddesinin ifade olarak olumlu ya da olumsuz olmasına bağlıdır.

Tablo 9. KFT envanteri için faktör yükleri.

	Faktör						Faktör				
	1	2	3	4	5		1	2	3	4	5
1	-0,124	0,143	0,161	-0,030	0,419	36	0,700	0,026	0,025	0,037	-0,072
2	0,375	0,258	0,011	-0,123	-0,076	37	-0,048	-0,011	0,776	0,004	0,063
3	0,653	-0,087	0,104	-0,034	-0,021	38	0,676	0,404	-0,010	-0,124	-0,094
4	0,051	-0,160	0,692	0,252	0,051	39	0,269	0,546	-0,285	-0,172	-0,116
5	0,648	0,273	-0,065	-0,038	0,004	40	0,052	-0,283	0,232	0,590	0,036
6	0,036	0,469	-0,599	0,017	0,033	41	-0,184	-0,129	-0,101	0,352	0,251
7	0,084	0,514	-0,305	-0,171	0,190	42	0,486	0,523	-0,067	-0,019	0,005
8	0,374	0,551	0,059	-0,052	-0,106	43	0,724	-0,012	-0,161	0,058	-0,109
9	0,530	0,510	-0,037	-0,052	-0,010	44	-0,016	-0,122	0,131	0,685	0,114
10	0,718	0,057	-0,142	0,068	-0,037	45	0,011	-0,110	0,070	0,331	0,718
11	0,252	0,520	0,022	-0,145	-0,134	46	0,477	0,248	-0,043	-0,056	0,086
12	-0,017	0,057	0,023	0,154	0,768	47	0,734	0,239	-0,004	-0,092	0,124
13	0,345	0,586	0,021	-0,152	-0,045	48	-0,075	-0,072	0,714	0,172	0,128
14	0,707	0,148	-0,018	-0,040	0,030	49	0,657	0,319	-0,065	-0,046	-0,016
15	0,022	-0,060	0,679	0,189	0,093	50	0,340	0,537	-0,220	-0,252	-0,048
16	0,726	0,200	-0,029	-0,072	-0,011	51	0,191	0,537	-0,419	-0,281	0,017
17	0,110	0,568	-0,481	-0,045	0,019	52	0,617	0,350	0,015	-0,127	-0,165
18	0,058	0,695	-0,094	-0,247	0,034	53	0,669	0,406	-0,077	-0,075	0,024
19	0,147	0,582	0,031	-0,170	-0,089	54	0,667	0,306	-0,046	-0,158	-0,095
20	0,445	0,616	-0,107	-0,030	-0,033	55	0,296	0,446	-0,025	-0,414	-0,026
21	0,564	0,476	-0,071	-0,013	-0,157	56	-0,011	-0,062	0,111	0,192	0,717
22	-0,072	-0,109	0,136	0,520	0,013	57	0,637	0,326	-0,056	-0,163	0,032
23	0,063	-0,012	0,149	0,433	0,579	58	0,704	0,015	0,024	-0,056	0,090
24	0,466	0,495	-0,029	-0,029	-0,090	59	-0,031	-0,159	0,677	0,309	0,043
25	0,654	0,094	0,011	-0,004	-0,039	60	0,739	0,270	-0,079	-0,114	-0,095
26	-0,058	-0,025	0,755	0,189	0,040	61	0,258	0,444	-0,214	-0,254	-0,063
27	0,648	0,287	-0,112	0,076	-0,140	62	0,122	-0,138	0,265	0,571	0,084
28	0,206	0,627	-0,399	-0,080	-0,049	63	0,548	0,226	0,112	0,060	-0,143
29	0,202	0,565	-0,394	-0,073	0,018	64	0,638	0,392	-0,098	-0,027	0,002
30	0,398	0,534	0,021	0,054	-0,222	65	0,704	0,151	-0,081	-0,129	-0,034
31	-0,235	-0,260	0,069	0,318	0,036	66	0,162	0,481	-0,077	-0,353	-0,071
32	0,685	-0,070	-0,069	0,181	-0,056	67	0,027	-0,084	0,159	0,433	0,594
33	-0,106	-0,061	0,215	0,373	0,008	68	0,065	-0,062	0,081	0,771	0,090
34	0,081	0,167	0,096	0,092	-0,695	69	0,231	0,289	0,027	0,115	-0,565
35	0,586	0,419	0,007	-0,094	-0,217	70	-0,038	-0,098	0,103	0,689	0,186

Örneğin üçüncü faktör olan *fiziksel görünüş memnuniyetsizliği* faktöründeki “6. *Sahip olduğum fiziki görünüşümden memnunum.*” maddesi, bu faktör içerisinde negatif işaretli olarak yer alırken, “4. *Çok şişmanım*” maddesi pozitif işaret almıştır.

Böylece 4. maddeye katılım düzeyi artarken *fiziksel görünüş memnuniyetsizliği* faktörünün skoru artacak, 6. maddeye katılım düzeyi artarken azalacaktır.

### 3.3 Hipotetik Değişkenlerin İncelenmesi

Bu bölümde faktör analizi neticesinde elde edilen hipotetik değişkenlerin incelemeleri yer alacaktır.

Aşağıdaki tabloda bu hipotetik değişkenlere ilişkin Shapiro-Wilk testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 10. Hipotetik değişkenlere ilişkin Shapiro-Wilk testi sonuçları

	Shapiro-Wilk p
KFT hipotetik değişkenleri	
Sportif aktivlik	0,005
Fiziksel özgüven	0,005
Fiziksel görünüş memnuniyetsizliği	0,000
Genel özgüven eksikliği	0,000
Hastalık	0,000

Tablo 11’de yer alan değerlere göre hipotetik değişkenlerin normal dağılım gösterdiği kabul edilemez ( $p < 0.10$ ).

### 3.3.1 Sportif Aktivlik Faktörü

Sportif aktivlik faktöründe belirgin biçimde yük alan KFT envanteri maddeleri aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

Tablo 11. Sportif aktivlik faktöründe belirgin yük alan maddeler.

Madde	Yük
2.Koordinasyon gerektiren hareketleri yaparken kendimi rahat hissederim.	0.375
3.Haftada birkaç kez soluk soluğa kalacak kadar şiddetli egzersiz yaparım.	0.653
5.Diğer insanlar sporda iyi olduğumu düşünürler.	0.648
9.Vücudumu eğme, bükme ve döndürmede oldukça iyiyim.	0.530
10.Hiç durmadan uzun mesafe koşabilirim.	0.718
14.Sık sık nefes açıcı egzersizler ve hareketler yaparım.	0.707
16.Birçok spor dalında iyiyimdir.	0.726
21.Fiziksel dayanıklılık gerektiren testleri iyi yapabilirim.	0.564
25.Haftada 3-4 defa, en az 30dk süren nefes açan egzersizler veya hareketler yaparım.	0.654
27.Sporların çoğu benim için kolaydır.	0.648
32.5 km.yi hiç durmadan koşabilirim.	0.685
35.Birçok fiziksel hareketi rahatlıkla yaparım.	0.586
36.Haftada en az 3 kez fiziksel hareketler (dans,bisiklet,jogging vb.) yaparım.	0.700
38.İyi spor becerilerine sahibim.	0.676
43.Hiç durmadan uzun mesafe koşabileceğimi düşünüyorum.	0.724
46.Koordineli hareketleri yaparken vücudumun zorlanmadığını hissederim.	0.477
47.Sporların çoğunu yaparım, dans ederim, jimnastik vb. yaparım.	0.734
49.Sporda birçok arkadaşımın daha iyiyim.	0.657
52.Bir kuvvet testinde iyi sonuç alırım.	0.617
53.Bir çok spor dalı için yeterince esnek olduğumu düşünüyorum.	0.669
54.Yorulmadan uzun bir süre fiziksel olarak aktif olabilirim.	0.667
57.Spor ve buna benzer etkinlikler yaparken koordineli ve mükemmelimdir.	0.637
58.Hemen hergün spor yaparım, dans ederim veya diğer fiz.aktiviteleri yaparım.	0.704
60.Sporda başarılıyım.	0.739
63.Ağırlık kaldırmada iyiyim.	0.548
64.Bence bir esneklik testinde iyi sonuç alırım.	0.638
65.Mukavemet gerektiren etkinliklerde başarılıyım.	0.704

Aşağıdaki tabloda sportif aktivlik faktörünün çalışan ve öğrenci grubundaki bazı istatistikleri ve Mann-Whitney U testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 12. Çalışan ve öğrenci gruplarında sportif aktiflik faktörü.

	Sportif aktiflik		Mann-Whitney U Testi	
	Çalışan	Öğrenci	Z	p
Ortalama	-0,069	0,050		
Standart Sapma	0,980	1,013		
Minimum	-2,025	-2,209	-1,467	0,142
Medyan	-0,087	0,072		
Maksimum	2,576	2,697		

Tablo 13'te yer alan değerler incelendiğinde öğrenci grubunun sportif aktiflik bakımından, çalışan grubuna göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir.

Ancak öğrenci grubu lehine olan bu fark istatistiksel açıdan önemsizdir ( $p>0.10$ ).

Tablo 13. Yaş gruplarında sportif aktiflik faktörü.

	Sportif aktiflik					Kruskall-Wallis		
	Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Medyan	Maksimum	Ki-Kare	sd	p
15-20 yaş	0,088	1,008	-1,897	-0,01	2,697	4,197	7	0,757
21-25 yaş	-0,016	1,021	-2,209	0,082	2,427			
26-30 yaş	0,065	0,956	-1,649	0,062	1,826			
31-35 yaş	0,059	1,038	-2,025	0,078	2,208			
36-40 yaş	-0,152	0,937	-1,828	-0,331	1,91			
41-45 yaş	-0,142	0,97	-1,714	-0,011	2,576			
46-50 yaş	-0,558	0,975	-1,667	-0,17	0,162			
51-55 yaş	0,046	1,076	-0,831	-0,299	1,613			

Tablo 14'de yaş gruplarında sportif aktiflik değerlerinin ortalamaları ve bazı istatistikler yer almaktadır. Değerler incelendiğinde sportif bakımdan en aktif yaş grubunun 15-20 yaş grubu olduğu, en az aktif olan yaş grubunun ise 46-50 yaş grubu olduğu görülmektedir.

Gözlenen bu farklılığa karşın yaş gruplarında sportif aktivite bakımından istatistiksel açıdan önemli bir fark görülmemektedir ( $p>0.10$ ).

Tablo 15. Eğitim durumuna göre sportif aktiflik faktörü.

	Sportif aktiflik					Kruskall-Wallis		
	Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Medyan	Maksimum	Ki-Kare	sd	P
Lise Mezunu	-0,304	1,223	-1,889	-0,681	1,676	8,032	4	0,090
Üniversite ögr.	0,076	0,994	-2,209	0,079	2,697			
Üniversite mez.	-0,109	0,952	-2,025	-0,132	2,427			
Yük. lisans ögr.	0,198	1,165	-1,457	0,341	1,910			
Yük. lisans mez.	-0,366	1,151	-1,768	-0,509	2,576			
Doktora öğrencisi	0,303	1,076	-1,225	0,634	2,208			
Doktora mezunu	-0,147	0,944	-1,232	0,316	0,476			

Sportif aktivite faktörü skorlarının, katılımcıların eğitim durumuna göre incelemesi Tablo 15’de görülmektedir. Kruskall-Wallis testi sonucuna bakarak katılımcıların eğitim durumuna göre sportif aktivite değerlerinin, istatistiksel açıdan önemli değişiklikler gösterdiği sonucuna varılır<sup>1</sup> ( $p<0.10$ ).

Buna göre en yüksek sportif aktivite doktora öğrencilerinde, en düşük sportif aktivite ise yüksek lisans mezunlarındadır.

Tablo 16. Gelir durumuna göre sportif aktiflik faktörü.

	Sportif aktiflik					Kruskall-Wallis		
	Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Medyan	Maksimum	Ki-Kare	sd	P
500-1000 TL	0,163	0,993	-2,154	0,129	2,352	12,386	4	0,015
1100-2000 TL	-0,067	0,946	-2,108	-0,034	2,697			
2100-3000 TL	-0,054	1,034	-2,209	-0,113	2,576			
3100-4000 TL	0,088	1,053	-2,150	0,274	2,129			
4100-5000 TL	-0,049	.	-0,049	-0,049	-0,049			
5100 TL +	-1,030	0,503	-1,828	-0,748	-0,664			

Gelir gruplarında sportif aktivite skorları istatistiksel açıdan önemli farklılıklar göstermektedir ( $p<0.10$ ). Buna göre 500-1000 TL gelir grubu fiziksel

<sup>1</sup> Bu teste, katılımcı sayısı 9 olan lise mezunu grubu ile katılımcı sayısı 3 olan doktora mezunu grubu dahil edilmemiştir.



aktivite bakımından en yüksek ortalamaya sahipken, en düşük fiziksel aktivite aylık geliri 5100 TL ve daha fazla olan gelir grubundadır<sup>2</sup> (Tablo 16).

Tablo 17. Gelir düzeyi değerlendirmesine göre aktiflik faktörü.

	Sportif aktiflik					Kruskal-Wallis		
	Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Medyan	Maksimum	Ki-Kare	sd	P
<b>Alt gelir düzeyi</b>	0,087	1,246	-1,649	-0,013	2,576			
<b>Orta gelir düzeyi</b>	0,001	0,977	-2,209	0,007	2,697	2,608	2	0,271
<b>Üst gelir düzeyi</b>	-0,650	1,352	-1,667	-1,081	1,717			

Tablo 17’de katılımcıların kendi gelir düzeylerini değerlendirmelerine göre sportif aktive skorlarına ilişkin istatistikler yer almaktadır.

Değerler incelendiğinde sportif bakımdan en aktif grubun, gelir düzeyini *alt gelir düzeyi* olarak belirten katılımcılar olduğu, en az aktif olan grubun ise gelir düzeyini *üst gelir düzeyi* olarak sınıflandıran grubun olduğu görülmektedir.

Gözlenen bu farklılığa karşın katılımcıların gelir düzeyi değerlendirmelerine göre sportif aktivite skorları, istatistiksel açıdan önemli bir fark göstermemektedir ( $p>0.10$ ).

Tablo 18. Medeni duruma göre sportif aktiflik faktörü.

	Sportif aktiflik					Mann-Whitney U	
	Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Medyan	Maksimum	Z	p
<b>Evli</b>	-0,102	0,927	-2,025	-0,121	2,208		
<b>Bekar</b>	0,034	1,022	-2,209	0,065	2,697	-1,410	0,159

Tablo 18’de bekar katılımcıların, evli katılımcılardan sportif anlamda daha aktif olarak gözlenmiş olmasına rağmen, iki grup arasında gözlenen bu farklılık istatistiksel açıdan önemli bulunmamıştır ( $p>0.10$ ).

Tablo 19’da evli katılımcıların çocuk sayılarına göre sportif aktivite puanları görülmektedir. En yüksek sportif aktivite çocuğu olmayan evli katılımcılarda gözlenmiştir.

<sup>2</sup> Bu teste, katılımcı sayısı 1 olan 4100-5000 TL gelir grubu dahil edilmemiştir.

Tablo 19. Evli katılımcıların çocuk sayılarına göre sportif aktiflik faktörü.

	Sportif aktiflik					Kruskall-Wallis		
	Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Medyan	Maksimum	Ki-Kare	sd	p
<b>Yok</b>	0,184	0,890	-1,290	0,096	1,887			
<b>1</b>	-0,153	0,876	-1,667	-0,091	2,208			
<b>2</b>	-0,067	0,949	-1,828	-0,174	1,892	3,970	3	0,265
<b>3</b>	-0,679	1,027	-2,025	-0,782	0,587			
<b>4</b>	-0,748	.	-0,748	-0,748	-0,748			

Ancak çocuk sayısına göre yapılan bu sınıflandırmada gruplar arasında anlamlı bir fark tespit edilememiştir<sup>3</sup> ( $p>0.10$ ).

Tablo 20’de katılımcıların spor yapmaya engel bir durumu olup olmamasına göre sportif aktivite puanları görülmektedir.

Tablo 2014. Spor yapmaya engel durumu olup-olmamasına göre sportif aktiflik faktörü.

	Sportif aktiflik					Mann-Whitney U	
	Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Medyan	Maksimum	Z	p
<b>Evet</b>	-0,425	1,125	-2,150	-0,452	1,823		
<b>Hayır</b>	0,020	0,991	-2,209	0,026	2,697	-1,953	0,051

Sportif aktiviteye engel durumu olmayan katılımcıların bu faktörden aldıkları skor anlamlı derecede sportif aktiviteye engel durumu olan katılımcılardan yüksektir ( $p>0.10$ ).

Tablo 21. Son bir yıl içerisinde sportif aktiviteye katılma durumu ile göre sportif aktiflik faktörü.

	Sportif aktiflik					Mann-Whitney U	
	Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Medyan	Maksimum	Z	p
<b>Evet</b>	0,223	0,973	-2,150	0,180	2,697		
<b>Hayır</b>	-0,422	0,913	-2,209	-0,371	1,823	-6,370	0,000

Tablo 21’den son bir yıl içerisinde herhangi bir sportif aktivitede bulunmuş olan katılımcıların, istatistiksel açıdan önemli bir farkla sportif aktivitede

<sup>3</sup> Bu teste, frekansı 1 olan 4 çocuk sahibi katılımcı dahil edilmemiştir.

bulunmamış katılımcılardan daha fazla sportif aktif oldukları görülmektedir ( $p<0.10$ ).

### 3.3.2 Fiziksel Özgüven

KFT envanteri içerisinde “Fiziksel Özgüven” faktöründe belirgin biçimde yük alan maddeler aşağıdaki Tablo 22’de listelenmiştir.

Tablo 152. Fiziksel özgüven faktöründe belirgin yük alan maddeler.

Madde	Yük
7.Yaşıma göre çekiciyim.	0.514
8.Fiziksel olarak güçlü birisiyim.	0.551
11.Genelde yaptığım şeylerin çoğu iyi sonuç verir.	0.520
13.Benim için vücut hareketlerimi kontrol etmek kolaydır.	0.586
17.Fiziksel olarak kendimden memnunum.	0.568
18.Hoş görünen bir yüzüm var.	0.695
19.Çok enerji doluyum.	0.582
20.Vücudum esnektir.	0.616
24.Koordineli hareketlerde iyiyim.	0.495
28.Görünüşümden ve fiziksel olarak yapabildiklerimden memnunum.	0.627
29.Arkadaşlarımdan çoğundan daha iyi görünümlüyüm.	0.565
30.Yaşlıtlarımdan çoğundan daha kuvvetliyim.	0.534
39.Fiziksel olarak kendimi iyi hissederim.	0.546
42.Vücudum birçok yönde iyi şekilde bükülebilir ve hareket eder.	0.523
50.Kim olduğumdan ve fiziksel olarak yapabileceklerimden memnunum.	0.537
51.İyi bir görünüme sahibim.	0.537
55.Yaptığım şeylerin çoğunu iyi yaparım.	0.446
61.Fiziksel kimliğim konusunda kendimi iyi hissederim.	0.444
66.Genel olarak kendimle gurur duymak için birçok şeye sahibim.	0.481

Tablo 23’te çalışan ve öğrenci gruplarının fiziksel özgüvenlerine ilişkin istatistikler yer almaktadır. Çalışan grubunun fiziksel özgüven ortalaması öğrenci grubundan daha yüksek gözlenmiş olmasına rağmen, iki grup arasındaki bu fark istatistiksel olarak anlamsızdır ( $p>0.10$ ).

Tablo 163. Çalışan ve öğrenci gruplarında fiziksel özgüven faktörü.

	Fiziksel özgüven					Mann-Whitney U	
	Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Medyan	Maksimum	Z	p
<b>Çalışan</b>	0.027	1.052	-4.162	0.097	2.739	-0.678	0.498
<b>Öğrenci</b>	-0.020	0.962	-3.101	-0.011	2.823		

Fiziksel özgüven değerlerinin yaş gruplarına göre incelemesi Tablo 24’te görülmektedir. Tablodaki değerler incelendiğinde fiziksel özgüvenin en yüksek olduğu yaş grubu 51-55 yaş arası olarak gözlenirken, en düşük fiziksel özgüven 46-50 yaş grubunda gözlenmiştir. Buna karşın gruplar arasında gözlenen bu farklılık istatistiksel açıdan önemsizdir ( $p>0.10$ ).

Tablo 24. Yaş gruplarında fiziksel özgüven faktörü.

	Fiziksel özgüven					Kruskal-Wallis		
	Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Medyan	Maksimum	Ki-Kare	sd	p
<b>15-20 yaş</b>	-0.018	0.964	-2.158	0.040	2.823	3.533	7	0.832
<b>21-25 yaş</b>	0.024	0.960	-3.101	0.029	2.225			
<b>26-30 yaş</b>	-0.261	1.112	-4.162	-0.069	1.335			
<b>31-35 yaş</b>	0.032	1.151	-2.606	0.075	2.739			
<b>36-40 yaş</b>	0.066	0.972	-2.064	-0.013	2.431			
<b>41-45 yaş</b>	0.041	1.076	-3.022	0.174	1.897			
<b>46-50 yaş</b>	-0.510	0.880	-1.056	-0.978	0.505			
<b>51-55 yaş</b>	0.502	1.240	-0.746	0.284	2.185			

Fiziksel özgüvenin katılımcıların eğitim durumuna göre incelemesi Tablo 25’te görülmektedir. Kruskal-Wallis testi sonucuna bakarak katılımcıların eğitim durumuna göre fiziksel özgüven değerlerinin, istatistiksel açıdan önemli değişiklikler göstermediği sonucuna varılır<sup>4</sup> ( $p>0.10$ ).

<sup>4</sup> Bu teste, katılımcı sayısı 9 olan lise mezunu grubu ile katılımcı sayısı 3 olan doktora mezunu grubu dahil edilmemiştir.

Tablo 25. Eğitim durumuna göre fiziksel özgüven faktörü.

	Fiziksel özgüven					Kruskal-Wallis		
	Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Medyan	Maksimum	Ki-Kare	sd	P
<b>Lise Mezunu</b>	0.242	0.768	-0.920	0.502	1.122	4.374	4	0.358
<b>Üniversite öğr.</b>	-0.026	0.988	-4.162	0.020	2.823			
<b>Üniversite mez.</b>	-0.049	1.009	-3.022	-0.009	2.225			
<b>Yük. lisans öğr.</b>	0.150	0.916	-1.049	0.076	1.781			
<b>Yük. lisans mez.</b>	0.164	1.032	-2.064	0.213	2.431			
<b>Doktora öğrencisi</b>	0.485	1.374	-2.703	0.924	2.739			
<b>Doktora mezunu</b>	0.840	0.251	0.676	0.716	1.129			

Fiziksel özgüvenin gelir durumuna göre incelemesi Tablo 26'da görülmektedir.

Tablo 26. Gelir durumuna göre fiziksel özgüven faktörü.

	Fiziksel özgüven					Kruskal-Wallis		
	Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Medyan	Maksimum	Ki-Kare	sd	P
<b>500-1000 TL</b>	0.044	0.998	-3.101	0.059	2.351	2.642	4	0.619
<b>1100-2000 TL</b>	-0.085	0.983	-2.911	-0.037	2.823			
<b>2100-3000 TL</b>	-0.002	1.006	-4.162	0.070	2.431			
<b>3100-4000 TL</b>	0.259	1.110	-2.096	0.389	2.739			
<b>4100-5000 TL</b>	-0.894		-0.894	-0.894	-0.894			
<b>5100 TL +</b>	0.174	0.824	-0.887	0.716	0.851			

Fiziksel özgüveni en yüksek olan gelir grubu 3100-4000 TL olarak gözlenmiştir. Fakat gelir gruplarında fiziksel özgüven skorları istatistiksel açıdan önemli farklılıklar göstermemektedir ( $p>0.10$ , 4100-5000 TL gelir düzeyi dahil edilmemiştir).

Tablo 27. Gelir düzeyi değerlendirmesine göre fiziksel özgüven faktörü.

	Fiziksel özgüven					Kruskal-Wallis		
	Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Medyan	Maksimum	Ki-Kare	sd	P
<b>Alt gelir düzeyi</b>	-0.137	1.002	-2.042	-0.120	1.467	1.331	2	0.514
<b>Orta gelir düzeyi</b>	0.005	1.000	-4.162	0.043	2.823			
<b>Üst gelir düzeyi</b>	0.433	1.080	-0.978	0.540	1.876			

Tablo 27’de katılımcıların kendi gelir düzeylerini değerlendirmelerine göre fiziksel özgüven skorlarına ilişkin istatistikler yer almaktadır.

Değerler incelendiğinde fiziksel özgüveni en yüksek olan grubun, gelir düzeyini *üst gelir düzeyi* olarak belirten katılımcılar olduğu, en düşük olan grubun ise gelir düzeyini *alt gelir düzeyi* olarak sınıflandıran grubun olduğu görülmektedir. Gözlenen bu farklılığa karşın katılımcıların gelir düzeyi değerlendirmelerine göre fiziksel özgüvenleri, istatistiksel açıdan önemli bir fark göstermemektedir ( $p>0.10$ ).

Medeni duruma göre fiziksel özgüven karşılaştırmasında (Tablo 28) bekâr ve evli katılımcılar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ( $p>0.10$ ).

Tablo 28. Medeni duruma göre fiziksel özgüven faktörü.

	Fiziksel özgüven					Mann-Whitney U	
	Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Medyan	Maksimum	Z	p
<b>Evli</b>	-0.011	1.019	-3.022	-0.036	2.739	-0.263	0.792
<b>Bekar</b>	0.004	0.995	-4.162	0.060	2.823		

Tablo 29’da evli katılımcıların çocuk sayılarına göre fiziksel özgüven puanları görülmektedir.

Tablo 29. Evli katılımcıların çocuk sayılarına göre fiziksel özgüven faktörü.

	Fiziksel özgüven					Kruskal-Wallis		
	Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Medyan	Maksimum	Ki-Kare	sd	p
<b>Yok</b>	-0,293	1,178	-3,022	-0,113	1,136	1,124	3	0,771
<b>1</b>	-0,024	1,126	-2,606	-0,033	2,739			
<b>2</b>	0,134	0,875	-1,892	0,059	2,431			
<b>3</b>	-0,162	1,017	-1,975	0,010	1,537			
<b>4</b>	-0,548	.	-0,548	-0,548	-0,548			

En yüksek fiziksel özgüven 2 çocuklu evli katılımcılarda gözlenmiştir. Ancak çocuk sayısına göre yapılan bu sınıflandırmada, fiziksel özgüven açısından gruplar arasında anlamlı bir fark tespit edilememiştir<sup>5</sup> ( $p>0.10$ ).

Tablo 170. Spor yapmaya engel durumu olup-olmamasına göre fiziksel özgüven faktörü

	Fiziksel özgüven					Mann-Whitney U	
	Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Medyan	Maksimum	Z	p
<b>Evet</b>	-0,018	1,223	-2,606	0,139	1,888	-0,207	0,836
<b>Hayır</b>	0,001	0,990	-4,162	0,040	2,823		

Katılımcıların spor yapmaya engel bir durumu olup olmamasına göre fiziksel özgüven karşılaştırmasında (Tablo 30) katılımcılar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ( $p>0.10$ ).

Tablo 31. Son bir yıl içerisinde sportif aktiviteye katılma durumu ile göre fiziksel özgüven faktörü .

	Fiziksel özgüven					Mann-Whitney U	
	Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Medyan	Maksimum	Z	p
<b>Evet</b>	-0,031	0,967	-3,101	-0,001	2,351	-0,725	0,469
<b>Hayır</b>	0,060	1,061	-4,162	0,129	2,823		

Son bir yıl içerisinde sportif aktiviteye katılma durumu göre fiziksel özgüven karşılaştırmasında (Tablo 31) katılımcılar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ( $p>0.10$ ).

### 3.3.3 Fiziksel Görünüş Memnuniyetsizliği

KFT envanteri içerisinde fiziksel görünüş memnuniyetsizliği faktöründe belirgin biçimde yük alan maddeler aşağıdaki tabloda listelenmiştir (Tablo 32).

<sup>5</sup> Bu teste, frekansı 1 olan 4 çocuk sahibi katılımcı dahil edilmemiştir.

Tablo 32. Fiziksel görünüş memnuniyetsizliği faktöründe belirgin yük alan maddeler.

Madde	Yük
4.Çok şişmanım.	0.692
6.Sahip olduğum fiziksel görünüşümden memnunum.	-0.599
15.Belim çok kalındır.	0.679
26.Vücudum yağlıdır.	0.755
37.Fazla kilolarım vardır.	0.776
48.Göbeğim çok fazladır.	0.714
59.İnsanlar şişman olduğumu düşünüyor.	0.677

Tablo 33'te çalışan ve öğrenci gruplarının fiziksel görünüş memnuniyetsizliklerine ilişkin istatistikler yer almaktadır.

Çalışan grubunun fiziksel görünüş memnuniyetsizliği ortalaması öğrenci grubundan daha yüksek gözlenmiş olmasına rağmen, iki grup arasındaki bu fark istatistiksel olarak anlamsızdır ( $p>0.10$ ).

Tablo 33. Çalışan ve öğrenci gruplarında fiziksel görünüş memnuniyetsizliği faktörü.

	Fiziksel görünüş memnuniyetsizliği					Mann-Whitney U	
	Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Medyan	Maksimum	Z	p
<b>Çalışan</b>	0.029	1.013	-2.606	-0.075	3.384	-0.482	0.630
<b>Öğrenci</b>	-0.021	0.992	-2.230	-0.206	2.801		

Fiziksel görünüş memnuniyetsizliğinin yaş gruplarına göre incelemesi Tablo 34'te görülmektedir.

Tablo 34. Yaş gruplarında fiziksel görünüş memnuniyetsizliği faktörü.

	Fiziksel görünüş memnuniyetsizliği					Kruskal-Wallis		
	Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Medyan	Maksimum	Ki-Kare	sd	p
<b>15-20 yaş</b>	-0.015	0.955	-1.841	-0.179	2.801	9.997	7	0.189
<b>21-25 yaş</b>	-0.071	0.996	-2.230	-0.288	2.143			
<b>26-30 yaş</b>	0.098	0.972	-1.494	0.047	2.339			
<b>31-35 yaş</b>	-0.243	1.033	-2.606	-0.358	2.335			
<b>36-40 yaş</b>	0.299	1.050	-1.594	0.253	3.384			
<b>41-45 yaş</b>	0.150	0.995	-1.546	0.150	2.653			
<b>46-50 yaş</b>	1.061	1.618	-0.255	0.571	2.867			
<b>51-55 yaş</b>	-0.206	0.757	-1.219	-0.051	0.499			



Tablodaki değerler incelendiğinde fiziksel görünüş memnuniyetsizliğinin en yüksek olduğu yaş grubu 46-50 yaş arası olarak gözlenirken, en düşük fiziksel görünüş memnuniyetsizliği 31-55 yaş grubunda gözlenmiştir. Buna karşın gruplar arasında gözlenen bu farklılık istatistiksel açıdan önemsizdir ( $p>0.10$ ).

Fiziksel görünüş memnuniyetsizliğinin katılımcıların eğitim durumuna göre incelemesi Tablo 35’de görülmektedir.

Kruskal-Wallis testi sonucuna bakarak katılımcıların eğitim durumuna göre fiziksel görünüş memnuniyetsizliklerinin, istatistiksel açıdan önemli değişiklikler göstermediği sonucuna varılır<sup>6</sup> ( $p>0.10$ ).

Tablo 35. Eğitim durumuna göre fiziksel görünüş memnuniyetsizliği faktörü.

	Fiziksel görünüş memnuniyetsizliği					Kruskal-Wallis		
	Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Medyan	Maksimum	Ki-Kare	sd	P
<b>Lise Mezunu</b>	-0.404	0.963	-1.588	-0.660	1.127			
<b>niversite Öğr.</b>	-0.008	0.981	-2.230	-0.179	2.801			
<b>niversite mez.</b>	0.021	1.012	-2.150	-0.052	3.384			
<b>Yk. lisans Öğr.</b>	-0.173	0.771	-1.326	-0.240	1.158	1.408	4	0.843
<b>Yk. lisans mez.</b>	-0.036	1.133	-2.606	-0.035	2.073			
<b>Doktora ğrencisi</b>	0.464	1.366	-1.351	0.072	2.339			
<b>Doktora mezunu</b>	0.007	0.762	-0.871	0.392	0.500			

Gelir gruplarında fiziksel görünüş memnuniyetsizliği incelemesi Tablo 36’da görülmektedir. Kruskal-Wallis testi sonuçlarına göre gelir gruplarına göre yapılan sınıflandırmada, katılımcıların fiziksel görünüş memnuniyetsizlikleri anlamlı farklılıklar göstermektedir ( $p<0.10$ ). 5100 TL ve üstü aylık gelire sahip olan grubun fiziksel görünüş memnuniyetsizliği diğer gelir gruplarına göre daha yüksektir.<sup>7</sup> (Tablo 36).

Tablo 37’de katılımcıların kendi gelir düzeylerini değerlendirmelerine göre fiziksel görünüş memnuniyetsizlikleri skorlarına ilişkin istatistikler yer almaktadır.

<sup>6</sup> Bu teste, katılımcı sayısı 9 olan lise mezunu grubu ile katılımcı sayısı 3 olan doktora mezunu grubu dahil edilmemiştir.

<sup>7</sup> Bu teste, katılımcı sayısı 1 olan 4100-5000 TL gelir grubu dahil edilmemiştir.

Tablo 3618. Gelir durumuna göre fiziksel görünüş memnuniyetsizliği faktörü.

	Fiziksel görünüş memnuniyetsizliği					Kruskal-Wallis		
	Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Medyan	Maksimum	Ki-Kare	sd	p
<b>500-1000 TL</b>	0.048	0.985	-2.230	-0.094	2.347	8.599	4	0.072
<b>1100-2000 TL</b>	-0.089	1.010	-1.841	-0.337	2.801			
<b>2100-3000 TL</b>	0.016	0.990	-2.150	-0.080	3.384			
<b>3100-4000 TL</b>	-0.063	1.050	-2.606	-0.196	2.867			
<b>4100-5000 TL</b>	-0.924		-0.924	-0.924	-0.924			
<b>5100 TL +</b>	1.177	0.717	0.500	0.828	2.180			

Buna göre katılımcıların gelir düzeyi değerlendirmelerine göre fiziksel görünüş memnuniyetsizliği skorları, istatistiksel açıdan önemli bir fark göstermemektedir ( $p>0.10$ ).

Tablo 37. Gelir düzeyi değerlendirmesine fiziksel görünüş memnuniyetsizliği.

	Fiziksel görünüş memnuniyetsizliği					Kruskal-Wallis		
	Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Medyan	Maksimum	Ki-Kare	sd	P
<b>Alt gelir düzeyi</b>	-0.017	0.925	-1.629	-0.159	2.143	0.199	2	0.905
<b>Orta gelir düzeyi</b>	-0.004	0.999	-2.606	-0.095	3.384			
<b>Üst gelir düzeyi</b>	0.442	1.634	-1.134	-0.122	2.867			

Tablo 38'den medeni duruma göre fiziksel görünüş memnuniyetsizliğinin anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir ( $p<0.10$ ). Buna göre evli katılımcıların, bekâr katılımcılara göre anlamlı derecede fiziksel görünüşlerinden memnun olmadıkları tespit edilmiştir.

Tablo 38. Medeni duruma göre fiziksel görünüş memnuniyetsizliği faktörü.

	Fiziksel görünüş memnuniyetsizliği					Mann-Whitney U	
	Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Medyan	Maksimum	Z	p
<b>Evli</b>	0.174	0.991	-2.150	0.123	2.867	-2.194	0.028
<b>Bekâr</b>	-0.058	0.998	-2.606	-0.261	3.384		

Tablo 39'da evli katılımcıların çocuk sayılarına göre fiziksel görünüş memnuniyetsizlikleri görülmektedir. En düşük fiziksel görünüş memnuniyetsizliği 3

çocuk sahibi olan katılımcılarda gözlenirken, en yüksek memnuniyetsizlik çocuğu olmayan evli katılımcılardadır. Ancak gruplar arasında gözlenen bu fark istatistiksel açıdan önemsizdir<sup>8</sup> (p<0.10).

Tablo 39. Evli katılımcıların çocuk sayılarına göre fiziksel görünüş memnuniyetsizliği faktörü.

	Fiziksel görünüş memnuniyetsizliği					Kruskal-Wallis		
	Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Medyan	Maksimum	Ki-Kare	sd	p
<b>Yok</b>	0.197	1.084	-1.144	-0.078	2.339			
<b>1</b>	0.161	1.015	-1.480	0.140	2.867			
<b>2</b>	0.191	0.866	-1.546	0.221	2.347	1.205	3	0.752
<b>3</b>	-0.174	1.342	-2.150	-0.104	2.340			
<b>4</b>	2.180		2.180	2.180	2.180			

Tablo 40'tan katılımcıların spor yapmaya engel durumu olup-olmamasına göre fiziksel görünüş memnuniyetsizliklerinin istatistiksel açıdan önemli farklılık gösterdiği görülmektedir (p<0.10).

Tablo 40. Spor yapmaya engel durumu olup-olmamasına göre fiziksel görünüş memnuniyetsizliği faktörü.

	Fiziksel görünüş memnuniyetsizliği					Mann-Whitney U	
	Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Medyan	Maksimum	Z	p
<b>Evet</b>	0.548	1.207	-1.480	0.624	3.384	-2.282	0.022
<b>Hayır</b>	-0.026	0.983	-2.606	-0.156	2.867		

Buna göre spor yapmaya engel durumu olan kişilerin fiziksel görünüş memnuniyetsizlikleri, olmayanlara göre anlamlı derecede yüksektir.

Tablo 4119. Son bir yıl içerisinde sportif aktiviteye katılma durumuna göre fiziksel görünüş memnuniyetsizliği faktörü.

	Fiziksel görünüş memnuniyetsizliği					Mann-Whitney U	
	Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Medyan	Maksimum	Z	p
<b>Evet</b>	0.031	0.976	-2.296	-0.147	3.384	-0.987	0.323
<b>Hayır</b>	-0.059	1.044	-2.606	-0.079	2.653		

<sup>8</sup> Bu teste, frekansı 1 olan 4 çocuk sahibi katılımcı dahil edilmemiştir.

Tablo 41’den katılımcıların son bir yıl içerisinde sportif aktiviteye katılma durumlarına göre fiziksel görünüş memnuniyetsizliklerinin istatistiksel açıdan önemli farklılık göstermediği görülmektedir ( $p>0.10$ ).

### 3.3.4 Genel Özgüven Eksikliği

KFT envanteri içerisinde genel özgüven eksikliği faktöründe belirgin biçimde yük alan maddeler aşağıdaki tabloda listelenmiştir (Tablo 42).

Tablo 42. Genel özgüven eksikliği faktöründe belirgin yük alan maddeler.

Madde	Yük
22.Kendimle gurur duyabileceğim çok fazla şeyim yok.	0.520
31.Vücudum sert ve esnek değildir.	0.318
33.Yaşantımın yeteri kadar verimli olmadığını düşünüyorum.	0.373
40.Çirkinim.	0.590
41.Zayıfım ve kaslarım güçsüzdür.	0.352
44.Genelde başarılı değilim.	0.685
62.Hiç kimse iyi görünüşlü olduğumu düşünmüyor.	0.571
68.Genelde başarısızım.	0.771
70.Yaptığım hiçbir şey yolunda gitmeyecekmiş gibi görünüyor.	0.689

Tablo 43’te çalışan ve öğrenci gruplarının genel özgüvenlerine ilişkin istatistikler yer almaktadır. Mann-Whitney U testi sonucuna göre çalışan ve öğrenci gruplarının genel özgüven eksikliği istatistiksel açıdan anlamlı derecede farklıdır ( $p<0.10$ ). Çalışan grubunun özgüven eksikliği, öğrenci grubundan önemli şekilde yüksektir.

Tablo 43. Çalışan ve öğrenci gruplarında genel özgüven eksikliği faktörü

	Genel özgüven eksikliği					Mann-Whitney U	
	Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Medyan	Maksimum	Z	p
<b>Çalışan</b>	0.168	1.087	-1.930	-0.069	3.157	-2.681	0.007
<b>Öğrenci</b>	-0.121	0.915	-2.642	-0.236	3.538		

Tablo 44. Yaş gruplarında genel özgüven eksikliği faktörü.

	Genel özgüven eksikliği					Kruskal-Wallis		
	Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Medyan	Maksimum	Ki-Kare	sd	p
<b>15-20 yaş</b>	-0.129	0.850	-1.747	-0.218	3.538	11.556	7	0.116
<b>21-25 yaş</b>	-0.063	0.987	-2.642	-0.214	2.389			
<b>26-30 yaş</b>	0.343	1.149	-1.435	-0.003	3.157			
<b>31-35 yaş</b>	-0.053	1.028	-1.930	-0.153	2.303			
<b>36-40 yaş</b>	0.141	1.134	-1.768	-0.126	2.949			
<b>41-45 yaş</b>	0.421	1.145	-1.525	0.334	2.976			
<b>46-50 yaş</b>	-0.329	0.773	-1.127	-0.277	0.416			
<b>51-55 yaş</b>	-0.226	0.661	-0.779	-0.406	0.686			

Genel özgüven eksikliği değerlerinin yaş gruplarına göre incelemesi Tablo 44’de görülmektedir. Tablodaki değerler incelendiğinde genel özgüven eksikliğinin en yüksek olduğu yaş grubu 41-45 yaş arası olarak gözlenirken, en düşük genel özgüven eksikliği 46-50 yaş grubunda gözlenmiştir. Buna karşın gruplar arasında gözlenen bu farklılık istatistiksel açıdan önemsizdir<sup>9</sup> ( $p>0.10$ ).

Tablo 45. Eğitim durumuna göre genel özgüven eksikliği faktörü.

	Genel özgüven eksikliği					Kruskal-Wallis		
	Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Medyan	Maksimum	Ki-Kare	sd	P
<b>Lise Mezunu</b>	-0.011	1.158	-1.053	-0.464	2.794	11.490	4	0.022
<b>Üniversite ögr.</b>	-0.101	0.930	-2.642	-0.234	3.538			
<b>Üniversite mez.</b>	0.187	1.043	-1.768	0.027	3.157			
<b>Yük. lisans ögr.</b>	0.050	0.893	-1.454	0.021	1.420			
<b>Yük. lisans mez.</b>	0.386	1.354	-1.659	0.118	2.976			
<b>Doktora ögr.</b>	-0.486	1.011	-1.930	-0.578	1.847			
<b>Doktora mezunu</b>	-0.714	0.455	-0.991	-0.961	-0.189			

Genel özgüven eksikliğinin katılımcıların eğitim durumuna göre incelemesi Tablo 45’de görülmektedir. Kruskal-Wallis testi sonucuna bakarak katılımcıların

<sup>9</sup> Kruskal-Wallis testine toplam denek sayısının 7 olduğu 46-50 yaş ve 51-55 yaş grupları alınmadığında gruplar arası fark istatistiksel açıdan önemli olmaktadır (Ki-Kare=11.177, sd=5,  $p=0.048<0.10$ ).

eğitim durumuna göre genel zgven eksikliklerinin istatistiksel açıdan önemli değişiklikler gösterdiği sonucuna varılır<sup>10</sup> ( $p < 0.10$ ). Buna göre genel zgven eksikliği en düşük olan grup doktora öğrencileri iken, yüksek lisans mezunları genel zgven eksikliği en yüksek olan gruptur.

Genel zgven eksikliğinin gelir durumuna göre incelemesi Tablo 46’da görülmektedir. Genel zgven eksikliği en yüksek olan gelir grubu 3100-4000 TL olarak gözlenirken, genel zgven eksikliği en az olan gelir grubu 5100 TL ve daha fazla aylık gelire sahip olan gruptur. Fakat gelir gruplarında fiziksel zgven skorları istatistiksel açıdan önemli farklılıklar göstermemektedir ( $p > 0.10$ , 4100-5000 TL gelir düzeyi dahil edilmemiştir.)

Tablo 46. Gelir durumuna göre genel zgven eksikliği faktörü

	Genel zgven eksikliği					Kruskal-Wallis		
	Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Medyan	Maksimum	Ki-Kare	sd	P
<b>500-1000 TL</b>	-0.014	0.928	-1.901	-0.116	2.389	2.466	4	0.651
<b>1100-2000 TL</b>	-0.112	0.934	-2.642	-0.261	3.538			
<b>2100-3000 TL</b>	0.085	1.113	-1.930	-0.100	3.157			
<b>3100-4000 TL</b>	0.164	0.979	-1.127	-0.096	2.303			
<b>4100-5000 TL</b>	-0.157		-0.157	-0.157	-0.157			
<b>5100 TL +</b>	-0.213	0.255	-0.456	-0.189	0.156			

Tablo 47’de yer alan Kruskal-Wallis testi sonuçlarına göre kişilerin kendi gelir düzeylerini değerlendirmelerine göre genel zgven eksiklikleri istatistiksel açıdan önemli farklılıklar göstermektedir ( $p < 0.10$ ).

Tablo 47. Gelir düzeyi değerlendirmesine göre genel zgven eksikliği faktörü.

	Genel zgven eksikliği					Kruskal-Wallis		
	Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Medyan	Maksimum	Ki-Kare	sd	P
<b>Alt gelir düzeyi</b>	0.362	1.016	-1.548	0.373	2.922	5.580	2	0.061
<b>Orta gelir düzeyi</b>	-0.026	0.997	-2.642	-0.188	3.538			
<b>st gelir düzeyi</b>	0.064	0.914	-1.127	0.268	1.218			

<sup>10</sup> Bu teste, katılımcı sayısı 9 olan lise mezunu grubu ile katılımcı sayısı 3 olan doktora mezunu grubu dahil edilmemiştir.

Genel özgüvenin eksikliği en yüksek olduğu grup, kişilerin aylık gelirlerini alt gelir düzeyi olarak belirttikleri grupken, özgüven eksikliği en düşük olan grup kişilerin aylık gelirlerini orta gelir düzeyi olarak belirttikleri gruptur.

Genel özgüven eksikliğinin katılımcıların medeni durumuna göre incelemesi Tablo 48’de görülmektedir. Buna göre evli kişilerde genel özgüven eksikliği bekârlara göre istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksektir ( $p < 0.10$ ).

Tablo 48. Medeni duruma göre genel özgüven eksikliği faktörü.

	Genel özgüven eksikliği					Mann-Whitney U	
	Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Medyan	Maksimum	Z	p
<b>Evli</b>	0.170	1.069	-1.930	0.024	2.976	-2.090	0.037
<b>Bekar</b>	-0.056	0.971	-2.642	-0.217	3.538		

Tablo 49’da evli katılımcıların çocuk sayılarına göre genel özgüven eksikliği puanları görülmektedir. En yüksek genel özgüven eksikliği 3 çocuklu evli katılımcılarda gözlenmiştir.

Ancak çocuk sayısına göre yapılan bu sınıflandırmada, genel özgüven eksikliği açısından gruplar arasında anlamlı bir fark tespit edilememiştir<sup>11</sup> ( $p > 0.10$ ).

Tablo 49. Evli katılımcıların çocuk sayılarına göre genel özgüven eksikliği faktörü.

	Genel özgüven eksikliği					Kruskal-Wallis		
	Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Medyan	Maksimum	Ki-Kare	sd	p
<b>Yok</b>	-0.181	1.217	-1.930	-0.317	2.572	4.173	3	0.243
<b>1</b>	0.247	1.040	-1.127	0.072	2.976			
<b>2</b>	0.154	0.977	-1.768	0.018	2.949			
<b>3</b>	0.798	1.338	-0.745	0.427	2.799			
<b>4</b>	-0.452		-0.452	-0.452	-0.452			

Katılımcıların spor yapmaya engel bir durumu olup olmamasına göre genel özgüven eksikliklerinin karşılaştırmasında (Tablo 50), istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ( $p > 0.10$ ).

<sup>11</sup> Bu teste, frekansı 1 olan 4 çocuk sahibi katılımcı dahil edilmemiştir.

Tablo 50. Spor yapmaya engel durumu olup-olmamasına göre genel özgüven eksikliği faktörü.

	Genel özgüven eksikliği					Mann-Whitney U	
	Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Medyan	Maksimum	Z	p
<b>Evet</b>	0.290	1.117	-1.332	-0.045	2.949	-1.272	0.203
<b>Hayır</b>	-0.014	0.993	-2.642	-0.177	3.538		

Tablo 51'den son bir yıl içerisinde herhangi bir sportif aktivitede bulunmuş olan katılımcıların, istatistiksel açıdan önemli bir farkla sportif aktivitede bulunmamış katılımcılardan daha az genel özgüven eksikliğine sahip oldukları görülmektedir ( $p < 0.10$ ).

Tablo 51. Son bir yıl içerisinde sportif aktiviteye katılma durumu ile göre genel özgüven eksikliği faktörü.

	Genel özgüven eksikliği					Mann-Whitney U	
	Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Medyan	Maksimum	Z	p
<b>Evet</b>	-0.146	0.921	-2.642	-0.242	3.157	-4.048	0.000
<b>Hayır</b>	0.277	1.085	-1.659	0.115	3.538		

### 3.3.5 Zayıf Bünye Faktörü

KFT envanteri içerisinde zayıf bünye faktöründe belirgin biçimde yük alan maddeler aşağıdaki tabloda listelenmiştir Tablo (52).

Tablo 52. Zayıf bünye faktöründe belirgin yük alan maddeler.

Madde	Yük
1.Hastalandığımda kendimi o kadar kötü hissederim ki, yataktan bile çıkamam.	0,419
12.Genellikle etrafta ne hastalık varsa yakalanırım.	0,768
23.O kadar sık hasta olurum ki, yapmak istediğim şeyleri yapamam.	0,579
34.Pek kolay hastalanmam.	-0,695
45.Çok hastalanırım.	0,718
56.Hasta olduğumda iyileşmem uzun sürer.	0,717
67.Hastalıklar yüzünden yaşitlarımdan daha fazla doktora gitmek zorunda kalırım.	0,594
69.Arkadaşlarım hasta olsalar bile genellikle ben sağlıklı kalırım.	-0,565



Tablo 53'te çalışan ve öğrenci gruplarının zayıf bünye skorlarına ilişkin istatistikler yer almaktadır. Çalışan grubunun zayıf bünye ortalaması öğrenci grubundan daha düşük gözlenmiş olmasına rağmen, iki grup arasındaki bu fark istatistiksel olarak anlamsızdır ( $p>0.10$ ).

Tablo 53. Çalışan ve öğrenci gruplarında zayıf bünye faktörü.

	Zayıf Bünye					Mann-Whitney U	
	Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Medyan	Maksimum	Z	p
<b>Çalışan</b>	-0,038	0,914	-2,899	-0,085	3,947	-0,296	0,767
<b>Öğrenci</b>	0,028	1,058	-2,167	-0,133	4,133		

Tablo 54'te yer alan Kruskal-Wallis test sonucuna göre, yaş gruplarında zayıf bünye değerlerinin istatistiksel açıdan önemli bir fark göstermediği anlaşılmaktadır ( $p>0.10$ ).

Tablo 54. Yaş gruplarında zayıf bünye faktörü.

	Zayıf Bünye					Kruskal-Wallis		
	Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Medyan	Maksimum	Ki-Kare	sd	p
<b>15-20 yaş</b>	-0,046	1,040	-2,058	-0,218	2,977	6,300	7	0,505
<b>21-25 yaş</b>	0,078	1,051	-2,167	-0,014	4,133			
<b>26-30 yaş</b>	0,219	1,177	-2,899	0,306	2,792			
<b>31-35 yaş</b>	-0,047	0,918	-1,678	-0,201	3,947			
<b>36-40 yaş</b>	-0,126	0,913	-2,433	-0,083	1,403			
<b>41-45 yaş</b>	-0,205	0,607	-1,302	-0,104	0,868			
<b>46-50 yaş</b>	0,137	0,697	-0,668	0,535	0,544			
<b>51-55 yaş</b>	0,286	0,722	-0,168	-0,020	1,352			

Eğitim durumuna göre zayıf bünye değerlerinin karşılaştırmasında (Tablo 55), gruplar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir<sup>12</sup> ( $p>0.10$ ).

Zayıf bünye skorlarının gelir durumuna göre incelemesi Tablo 56'da görülmektedir. Gelir gruplarında zayıf bünye skorları istatistiksel açıdan önemli

<sup>12</sup> Bu teste, katılımcı sayısı 9 olan lise mezunu grubu ile katılımcı sayısı 3 olan doktora mezunu grubu dahil edilmemiştir.

farklılıklar göstermemektedir ( $p>0.10$ , 4100-5000 TL gelir düzeyi dahil edilmemiştir).

Tablo 55. Eğitim durumuna göre zayıf bünye faktörü.

	Zayıf Bünye					Kruskal-Wallis		
	Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Medyan	Maksimum	Ki-Kare	sd	P
Lise Mezunu	-0,405	0,573	-1,451	-0,297	0,350	4,852	4	0,303
Üniversite öğr.	0,051	1,063	-2,167	-0,126	4,133			
Üniversite mez.	-0,011	0,854	-2,899	0,025	2,792			
Yük. lisans öğr.	-0,495	0,677	-1,320	-0,450	0,588			
Yük. lisans mez.	-0,269	0,895	-2,387	-0,310	1,621			
Doktora öğrencisi	0,181	1,692	-1,659	-0,016	3,947			
Doktora mezunu	-0,274	0,463	-0,800	-0,094	0,072			

Tablo 56. Gelir durumuna göre zayıf bünye faktörü.

	Zayıf Bünye					Kruskal-Wallis		
	Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Medyan	Maksimum	Ki-Kare	sd	p
500-1000 TL	0,096	1,003	-1,696	0,036	4,133	5,295	4	0,258
1100-2000 TL	-0,015	1,085	-1,902	-0,238	3,770			
2100-3000 TL	-0,078	0,933	-2,899	-0,123	3,947			
3100-4000 TL	-0,058	0,951	-1,659	-0,094	2,792			
4100-5000 TL	1,814	.	1,814	1,814	1,814			
5100 TL +	0,537	0,456	0,072	0,427	1,231			

Zayıf bünye skorlarının gelir durumu değerlendirmesine göre incelemesi Tablo 57’de görülmektedir. Tablodan kişilerin aylık gelirlerini değerlendirmelerine göre zayıf bünye skorları istatistiksel açıdan önemli farklılık göstermemektedir ( $p>0.10$ ).

Tablo 57. Gelir düzeyi değerlendirmesine göre zayıf bünye faktörü.

	Zayıf Bünye					Kruskal-Wallis		
	Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Medyan	Maksimum	Ki-Kare	sd	P
Alt gelir düzeyi	-0,108	1,157	-2,899	-0,015	2,356	1,344	2	0,511
Orta gelir düzeyi	0,011	0,992	-2,433	-0,104	4,133			
Üst gelir düzeyi	-0,333	0,781	-0,916	-0,620	1,037			

Tablo 58. Medeni duruma göre zayıf bünye faktörü.

	Zayıf Bünye					Mann-Whitney U	
	Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Medyan	Maksimum	Z	p
<b>Evli</b>	0,099	0,932	-2,433	0,066	3,947	-1,901	0,057
<b>Bekar</b>	-0,033	1,021	-2,899	-0,148	4,133		

Medeni duruma göre zayıf bünyeli olma skorları anlamlı farklılık göstermektedir ( $p < 0.10$ ). Buna göre evli katılımcıların zayıf bünye skorları, bekar katılımcılardan önemli derecede yüksektir (Tablo 58).

Tablo 59. Evli katılımcıların çocuk sayılarına göre zayıf bünye faktörü.

	Zayıf Bünye					Kruskal-Wallis		
	Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Medyan	Maksimum	Ki-Kare	sd	P
<b>Yok</b>	0,585	1,229	-1,084	0,442	3,947	4,443	3	0,217
<b>1</b>	-0,030	0,802	-1,659	-0,010	2,104			
<b>2</b>	0,065	0,861	-2,387	-0,079	2,792			
<b>3</b>	-0,259	0,987	-2,433	0,022	0,569			
<b>4</b>	0,717	.	0,717	0,717	0,717			

Tablo 59’da evli katılımcıların çocuk sayılarına göre zayıf bünye skorları görülmektedir. Çocuk sayısına göre yapılan bu sınıflandırmada, zayıf bünyeli olma açısından gruplar arasında anlamlı bir fark tespit edilememiştir<sup>13</sup> ( $p > 0.10$ ).

Tablo 60. Spor yapmaya engel durumu olup-olmamasına göre zayıf bünye faktörü.

	Zayıf Bünye					Mann-Whitney U	
	Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Medyan	Maksimum	Z	p
<b>Evet</b>	0,124	0,940	-1,208	-0,064	2,792	-0,564	0,573
<b>Hayır</b>	-0,006	1,003	-2,899	-0,117	4,133		

<sup>13</sup> Bu teste, frekansı 1 olan 4 çocuk sahibi katılımcı dahil edilmemiştir.

Katılımcıların spor yapmaya engel bir durumu olup olmamasına göre zayıf bünyeli olma durumları karşılaştırmasında (Tablo 60) katılımcılar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ( $p>0.10$ ).

Tablo 6120. Son bir yıl içerisinde sportif aktiviteye katılma durumu ile göre zayıf bünye faktörü.

	Zayıf Bünye					Mann-Whitney U	
	Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Medyan	Maksimum	Z	p
<b>Evet</b>	-0,014	1,010	-2,167	-0,142	4,133	-1,054	0,292
<b>Hayır</b>	0,026	0,983	-2,899	0,025	2,950		

Son bir yıl içerisinde sportif aktiviteye katılma durumu göre zayıf bünyeli olma karşılaştırmasında (Tablo 61) katılımcılar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ( $p>0.10$ ).

#### 4. TARTIŞMA VE SONUÇ

GATA Hemşirelik Yüksekokulu öğrencileri ve GATA’da çalışan hemşirelerin kendilerini fiziksel olarak nasıl tanımladığını belirlemek amacıyla yapılan bu araştırmada öğrenci kitlesinden alınan örnekleme katılımcıların 15-25 yaş aralığında, çalışan grubunda ise katılımcıların çoğunlukla 36-40 yaş arasında (%24) ve 31-35 yaş arasında (%22.5) olduğu belirlenmiştir. Kendini fiziksel olarak algılama konusunda yapılan çalışmalar incelendiğinde çalışmaların çoğunlukla ilk, orta ve lise düzeyinde katılımcılar arasında yapıldığı (Tarhan, 1995; Klomsten ve arkadaşları, 2004; Chow, Fung ve Lau, 2005; Raustorp ve arkadaşları, 2005; Labbrozzi ve arkadaşları, 2013) görülmektedir. Ancak bu araştırma, örnekleminde aynı meslekte olup farklı yaşam evrelerini kapsamaması nedeniyle diğer araştırmalardan farklı konumdadır. Bununla birlikte katılımcıların cinsiyeti açısından ele alındığında, bu çalışma bayan katılımcılarla yürütülmesi sebebiyle, kendini fiziksel tanımlama ile ilgili çoğu çalışma ile benzerlik göstermektedir.

Bu araştırmadaki katılımcıların demografik özellikleri incelendiğinde; çalışan örneklemindeki katılımcıların büyük çoğunluğunun (%71.6) üniversite mezunu iken, öğrenci grubunda ise daha önce bir üniversiteden mezun olanların oranının %1.4 olduğu tespit edilmiştir. Öğrenci grubundaki katılımcıların tamamı bekârken, çalışan grubunda evliler %59.3, bekârlar %40.7 olarak gözlenmiştir. Her iki örneklem grubu da büyük oranda (%92.6) gelirlerini orta gelir grubunda belirtmiş,“Spor yapmaya engel bir durumunuz (rahatsızlığınız) var mı?” sorusuna çalışan örneklem grubunun %9.3’ü, öğrenci örneklem grubunun ise %1.6’sı ‘Evet’ yanıtını vermişlerdir.

KFT envanterine çalışan ve öğrenci grupları tarafından verilen cevaplara ilişkin frekans ve yüzdeler incelendiğinde istatistiksel açıdan öğrenci grubunun çalışan grubundan anlamlı derecede yüksek olduğu maddeler arasında, “1- Hastalandığımda kendimi o kadar kötü hissedirim ki, yataktan bile çıkamam” (orta

düzeyde), “2-Koordinasyon gerektiren hareketleri yaparken kendimi rahat hissederim” (kısmen katılıyorum), “3-Haftada birkaç kez soluk soluğa kalacak kadar şiddetli egzersiz yaparım” (kısmen katılmıyorum), “14-Sık sık nefes açıcı egzersizler ve hareketler yaparım” (orta düzeyde), “19-Çok enerji doluyum” (katılıyorum), “38-İyi spor becerilerine sahibim” (orta düzeyde), “39-Fiziksel olarak kendimi iyi hissederim” (katılıyorum), “46-Koordineli hareketleri yaparken vücudumun zorlanmadığını hissederim” (orta düzeyde), “58-Hemen her gün spor yaparım, dans ederim veya diğer fiziksel aktiviteleri yaparım” (katılmıyorum), “60-Sporda başarılıyım” (orta düzeyde), “61-Fiziksel kimliğim konusunda kendimi iyi hissederim” (katılıyorum) maddeleri öne çıkmaktadır.

Bununla birlikte, iki grubun ortalamaları arasında gözlenen farkın istatistiksel açıdan önemli olduğu ve çalışan grubunun katılımının öğrenci grubundan anlamlı derecede yüksek olduğu maddeler arasında “7-Yaşımaya göre çekiciyim” (katılıyorum), “15-Belim çok kalındır” (kesinlikle katılmıyorum), “29-Arkadaşlarımdan çoğundan daha iyi görünümlüyüm” (katılıyorum), “30-Yaşıtırlarımdan çoğundan daha kuvvetliyim” (kısmen katılıyorum), “31-Vücudum sert ve esnek değildir” (katılmıyorum), “44-Genelde başarılı değilim” (katılmıyorum), “48-Göbeğim çok fazladır” (kısmen katılmıyorum), “55-Yaptığım şeylerin çoğunu iyi yaparım” (kısmen katılıyorum), “59-İnsanlar şişman olduğumu düşünüyor” (katılmıyorum), “62-Hiç kimse iyi görünüşlü olduğumu düşünmüyor” (katılmıyorum), “67-Hastalıklar yüzünden yaşıtırlarımdan daha fazla doktora gitmek zorunda kalırım” (katılmıyorum) maddeleri yer almaktadır.

KFT Envanteri için yapılan faktör analizi neticesinde elde edilen ve envanterdeki maddelerin, hipotetik değişkenlerde kuramsal altyapıya uygun olarak yük aldıkları görülen 5 faktör (hipotetik değişken); sportif aktiflik faktörü, fiziksel özgüven faktörü, fiziksel görünüş memnuniyetsizliği, genel özgüven eksikliği faktörü ve zayıf bünye faktörü olarak isimlendirilmiştir.

Birinci faktör olarak gruplarda sportif aktiflik faktöründe yer alan değerler incelendiğinde öğrenci grubunun, bekâr, çocuğu olmayan evli katılımcılarda ve gelir düzeyini *alt gelir düzeyi* olarak belirten katılımcıların sportif aktiflik bakımından, diğer gruba göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir. Ancak söz

konusu durumlarda gözlenen bu farklılığın istatistiksel açıdan önemli bir fark olmadığı görülmüştür. En aktif yaş grubunun 15-20 yaş grubu olduğu, en az aktif olan yaş grubunun ise 46-50 yaş grubu olduğu belirtilmiştir. Sportif aktivite faktörü skorlarının, katılımcıların eğitim durumuna göre sportif aktivite değerlerinin, istatistiksel açıdan önemli değişiklikler gösterdiği sonucuna varılmıştır. Buna göre en yüksek sportif aktivite doktora öğrencilerinde, en düşük sportif aktivite ise yüksek lisans mezunlarındadır. Buna karşılık, Memiş (2007) öğretim elemanlarının çocukluk ve ergenlik döneminde yaşadıkları fiziksel aktivite deneyimleri ile yetişkinlikteki fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiş ve farklı değişkenlerle karşılaştırılmasını yapmıştır. Araştırma sonucunda katılımcıların genel olarak çocukluk ve ergenlikte tüm fiziksel aktivitelere ilkökul ve ortaokulda yüksek, lise ve üniversitede ise orta düzeyde katıldığı tespit edilmiştir.

Katılımcıların spor yapmaya engel bir durumu olup olmaması açısından sportif aktivite puanlarına göre sportif aktiviteye engel durumu olmayan katılımcıların bu faktörden aldıkları skor anlamlı derecede sportif aktiviteye engel durumu olan katılımcılardan yüksektir. Aynı şekilde son bir yıl içerisinde herhangi bir sportif aktivitede bulunmuş olan katılımcıların, istatistiksel açıdan önemli bir farkla sportif aktivitede bulunmamış katılımcılardan daha fazla sportif aktif oldukları görülmüştür.

İkinci faktör olan grupların fiziksel özgüvenlerine ilişkin istatistikler incelendiğinde çalışan grubunun ve gelir düzeyini *üst gelir düzeyi* olarak belirten katılımcıların fiziksel özgüven ortalaması diğer gruptan daha yüksek gözlenmiş olmasına rağmen her iki grup arasındaki bu farkın istatistiksel olarak anlamsız olduğu görülmüştür. Aynı şekilde katılımcıların medeni durum, çocuk sayısı, eğitim, gelir, spor yapmaya engel bir durumu olup olmaması ve son bir yıl içerisinde sportif aktiviteye katılma durumuna göre fiziksel özgüven karşılaştırmasında katılımcılar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Üçüncü faktör açısından çalışan ve öğrenci gruplarının fiziksel görünüş memnuniyetsizliklerine ilişkin istatistikler incelendiğinde çalışan grubunun fiziksel görünüş memnuniyetsizliği ortalamasının öğrenci grubundan daha yüksek, ancak gruplar arasındaki bu farklılığın istatistiksel açıdan önemsiz olduğu tespit edilmiştir.

Aynı doğrultuda, Sonstroem ve Morgan (1989) fiziki aktivitelerin insanların kendilerini algılamalarında ve öz güvenlerinde değişim meydana getirdiğini, öz güvende meydana gelen bu değişimin fiziksel durum, spora yetkinlik, vücut çekiciliği ve fiziksel güç üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu dile getirmektedir. Katılımcıların eğitim, gelir düzeyi, spor yapmaya engel bir durumu olup olmaması durumlarına göre fiziksel görünüş memnuniyetsizliklerinin, istatistiksel açıdan önemli değişiklikler göstermediği sonucuna varılmıştır.

Çalışan ve öğrenci gruplarının genel özgüven eksikliği olarak tespit edilen dördüncü faktöre ilişkin istatistiklere göre çalışan grubunun özgüven eksikliği, öğrenci grubundan önemli şekilde yüksek olması nedeniyle çalışan ve öğrenci gruplarının genel özgüven eksikliği istatistiksel açıdan anlamlı derecede farklı bulunmuştur. Sportif olarak en aktif görünen öğrenci grubu iken genel özgüven eksikliği en yüksek grubun çalışan grup olması, Fox (2000)'a göre insanın hayatı boyunca kendisini fiziksel olarak nasıl algıladığı ve öz güveni arasında güçlü ve önemli bir ilişki olduğu savını kanıtlamıştır. Genel özgüven eksikliği faktörüne ilişkin olarak aylık gelirlerini alt gelir düzeyi olarak belirten grup genel özgüven eksikliğinin en yüksek olduğu grup olarak belirlenmişken, özgüven eksikliği en düşük olan grup kişilerin aylık gelirlerini orta gelir düzeyi olarak belirten grup olmuştur. Genel özgüven eksikliğinin katılımcıların medeni durumuna göre incelemesinde evli kişilerde genel özgüven eksikliği bekârlara göre istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksektir ve evli katılımcıların çocuk sayılarına göre genel özgüven eksikliği puanları incelendiğinde en yüksek genel özgüven eksikliği 3 çocuklu evli katılımcılarda gözlenmiştir. Ancak çocuk sayısına göre yapılan bu sınıflandırmada, genel özgüven eksikliği açısından gruplar arasında anlamlı bir fark tespit edilememiştir. Bununla birlikte, son bir yıl içerisinde herhangi bir sportif aktivitede bulunmuş olan katılımcıların, istatistiksel açıdan önemli bir farkla sportif aktivitede bulunmamış katılımcılardan daha az genel özgüven eksikliğine sahip oldukları görülmüştür.

Sonuncu faktör olarak, çalışan ve öğrenci gruplarının zayıf bünye skorlarına ilişkin istatistikleri ele alındığında çalışan grubunun zayıf bünye ortalaması öğrenci grubundan daha düşük gözlenmiş olmasına rağmen, iki grup arasındaki bu fark



istatistiksel olarak anlamsızdır. Aynı şekilde yaş gruplarında, eğitim, gelir durumlarına göre, zayıf bünye değerlerinin karşılaştırılmasında gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmıştır. Bununla birlikte, medeni duruma göre zayıf bünyeli olma skorları anlamlı farklılık göstermiştir. Buna göre evli katılımcıların zayıf bünye skorları, bekar katılımcılardan önemli derecede yüksektir. Daha önce belirtildiği gibi bu araştırmada fiziksel aktivite düzeyleri en yüksek grup bekar grubudur. Bu durum evli katılımcıların daha az aktif spor hayatı ile zayıf bünyeli olma skoru arasındaki pozitif ilişkiyi ortaya koymuştur. Raustorp ve arkadaşları (2005) da katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri ile fiziksel benlik algıları arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırma sonucunda fiziksel aktivite düzeyi ile fiziksel benlik algısının sportif yeterlik, fiziksel kondisyon ve vücut çekiciliği alt boyutları arasında pozitif ilişki olduğunu ileri sürmektedirler. Evli katılımcıların çocuk sayılarına, katılımcıların spor yapmaya engel bir durumu olup olmamasına ve son bir yıl içerisinde sportif aktiviteye katılma durumuna göre zayıf bünye skorları sınıflandırılmasında, zayıf bünyeli olma açısından gruplar arasında anlamlı bir fark tespit edilememiştir.

Sonuç olarak, GATA Hemşirelik Yüksekokulu öğrencilerinin ve GATA'da çalışan hemşirelerin kendilerini fiziksel olarak nasıl tanımladığını belirlemek amacıyla yapılan bu araştırmanın öğrenci grubundaki katılımcıların 15-25 yaş, çalışan grubundaki katılımcıların ise çoğunlukla 31-40 yaş arasında olduğu ve her iki gruptaki katılımcıların büyük bir çoğunluğunun spor yapmaya engel bir durumlarının (rahatsızlıklarının) olmadığı belirlenmiştir.

Elde edilen verilerden, istatistiksel olarak anlamlı olmasa da, öğrenci grubunun, bekâr, çocuğu olmayan evli ve gelir düzeyini *alt gelir düzeyi* olarak belirten katılımcıların diğer gruba göre kendilerini daha aktif sporla ilgili olarak tanımladıkları, bu tanımlama ile aynı doğrultuda, çalışan grubunun fiziksel görünüş memnuniyetsizliği ortalamasının öğrenci grubundan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Aynı şekilde, kendini sportif olarak en aktif olduğunu tanımlayan öğrenci grubu iken kendini tanımlamada genel özgüven eksikliği skoru en yüksek grubun çalışan grup olması kendini aktif sporla ilgili olarak tanımlama ile genel özgüven arasındaki pozitif bağlantıyı göz önüne sermiştir. Benzer doğrultuda, evli

katılımcıların kendini tanımlarken zayıf bünye skorlarının bekar katılımcılardan önemli derecede yüksek olması ve fiziksel aktivite düzeyleri en yüksek grubun bekar grubu olması, evli katılımcıların daha az aktif spor hayatı ile kendini zayıf bünyeli olarak tanımlama skoru arasındaki pozitif ilişkiyi ortaya koymuştur. İstatistiksel olarak anlamlı farklılıklar görülen değerler içinde, çalışan grubunun ve gelir düzeyini *üst gelir düzeyi* olarak belirten katılımcıların kendini tanımlamada fiziksel özgüven ortalaması diğer gruptan daha yüksek olduğu ve genel özgüven eksikliğinin katılımcıların medeni durumuna göre incelemesinde evli kişilerde genel özgüven eksikliği bekârlara göre istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek olduğu belirlenmiştir.

Bu çalışma sayesinde GATA Hemşirelik Yüksekokulu'nda okuyan öğrenciler ve GATA'da görev yapan hemşirelerin kendilerini fiziksel olarak nasıl tanımladığı belirlenmiş, grupların kendini fiziksel olarak farklı seviyelerde aktif olarak tanımlamaları ile gruplardaki genel öz güven tanımlamasının doğru orantılı olduğu belirlenmiştir. Bu yüzden, kişilerde öz güveni artırmak ve dolayısıyla daha sağlıklı bir birey olmalarını sağlamak amacıyla fiziksel aktivitelere katılımı artırıcı tedbirler alınmalıdır. Ancak, Armour (2016)'a göre, gençleri yeterli düzeyde bir fiziksel aktivite yapmaya yönlendirmek kolay bir süreç değildir. Bu nedenle, araştırmaya katılan öğrenci ve görev yapan hemşirelerin kendilerini fiziksel olarak nasıl algıladığı ve fiziksel aktivite düzeyleri incelenerek sorun varsa çözümler üretilmeye çalışılmalıdır. Fiziksel aktivitelere katılımı artırıcı tedbirlerin özellikle öğrencilik süresinde alınması yetişkinlik döneminde kendine özgüven sağlamada etkin olduğu düşünülmektedir. Bu yüzden, ergenlik döneminde beden eğitimi, aktif bir yaşam tarzı için gerekli ön becerileri kazanma ve böyle bir yaşam tarzı edinmek için mükemmel bir fırsat olarak sıklıkla anılmaktadır (Armour, 2016). Fiziksel aktivite düzeyleri düşük bireylerin kendini tanımlama fiziksel aktiviteye yönlendirilmesinin gerekliliği toplum sağlığı açısından önem arz etmektedir. Açıkkada (2009)'da belirtildiği gibi düzenli fiziksel aktiviteye katılım, sağlıklı bireylerde görülen birçok olumlu özelliğin getirdiği bilişsel gelişimi sağlamaktadır. Fiziksel aktivitenin yarattığı olumlu etkilerin yanı sıra; günümüzde sık rastlanan ciddi sağlık sorunlarının azaltılmasında ve önüne geçilmesinde önemli bir unsur olarak görülmektedir.

## KAYNAKLAR

- Açıkada C. (2009) Bırakın Çocuklar Oynasın. Fiziksel Aktivite Beslenme ve Sağlık Kongresi Bildiri Kitabı. Ankara; s: 42-43.
- Altıntaş, A., Aşçı, F.H. (2005) Fitnes Uzmanlarının Bedenlerine Yönelik Algıları, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, III (3) 101-104
- Altıntaş, A., Çağlar, E., Aşçı, H., Karahan, B., Uygurtaş, M. (2009). Çocuklar ve Gençler için Fiziksel Benlik Algısı Envanterinin Yapı ve Ölçüt Bağıntılı Geçerliğinin Test Edilmesi, Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 9, 2: 3.
- Armour, K. (2016). Beden Eğitimi ve Gençlik Sporunda Pedagojik Olaylar. Çev. Ed.: Ayan, S. Pegem Akademi, Ankara.
- Aşçı, F. H. (2004). Fiziksel Benlik Algısının Cinsiyete ve Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre Karşılaştırılması. Spor Bilimleri Dergisi, Hacettepe, 5 (1), 39-48.
- Aşçı, F. H., & Ayşe, K. İ. N. (1998). Bayan Futbolcularda Kaygı ve Kendini Fiziksel Algılama Düzeyi. Spor Bilimleri Dergisi: Hacettepe Üniversitesi, 9(3), 03-10.
- Ayan, S. (2007). İlköğretim I. Ve II. Kademedede Beden Eğitimi Dersinin Amaçlarına Göre Uygulanma Durumunun İncelenmesi, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ayan, S. ve Tamer, K. (2010). İlköğretim I. II. Kademedede Beden Eğitimi Dersinin Amaçlarına Göre Uygulanma Durumunun İncelenmesi, Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 15(1): 25-44.

- Baltacı, G. ve Düzgün, İ. (2008 ). Adolesan ve Egzersiz, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü, Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Baranowski T, Bouchard C, Bricker T, Heath G, Strong W B, Truman B, Washington R. (1992) Assessment, Prevalance And Cardiovascular Benefits of Physical Activity And Fitnessin Youth. *Medicine Science and Sports Exercise*,(24) 6: 237–247.
- Barbour, K.A., & Blumenthal, J.A. (2005). Exercise training and depression in older adults. *Neurobiology of Aging*, 26, S119–S123.
- Baştuğ, G., Akandere, M., & Yıldız, H. (2011). Sedanter Genç Bayanlarda Aerobik Egzersizin Vücut Kompozisyonu VE Kendini Fiziksel Tanımlama Değerlerine Etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 2(2).
- Bek, N. (2014) *Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız*. (1. Baskı). Ankara: Klasmat Matbaacılık, 2008, ss. 10-13;
- Bulgu, N., Arıtan, C. K., & Aşçı, F. H. (2007). Gündelik Yaşam, Kadın ve Fiziksel Aktivite. *Spor Bilimleri Dergisi: Hacettepe Üniversitesi*, 18(4), 167-181.
- Bulut, S. (2010). Bir Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Hastanesinde Görev Yapan Personelin Fiziksel Aktivite İle İlgili Faktörlerin Belirlenmesi. Ankara: Yüksek Lisan Tezi Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Burton, N. W., & Turrell, G. (2000). Occupation, hours worked, and leisure-time physical activity. *Preventive medicine*, 31(6), 673-681.
- Caspersen, C.J., Powell, K.E., & Christenson, G.M. (1985). Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. *Public Health Reports (1974-)*, 100(2), 126-131.
- Chow, B. C., Fung, L., & Lau, S. M. S. (2005, March). Correlates of children's physical activity, motor ability, and physical self-perceptions. In *Research Quarterly for Exercise and Sport* (Vol. 76, No. 1, pp. A103-A104). 1900

Association Drive, Reston, Va 22091 Usa: Amer Alliance Health Phys Educ Rec & Dance.

Daşdan, G. (2013). Fiziksel Benlik Algısının Beden Dili ve Dansa Karşı Öz-yeterlik Algısı Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı: Mersin

Davison, T. E., & McCabe, M. P. (2005). Relationships between men's and women's body image and their psychological, social, and sexual functioning. *Sex roles*, 52(7-8), 463-475.

Demir, Y. T. (2013). Orta yaş sedanter bayanlarda pilates egzersizlerinin fiziksel özellikler ve vücut imajına etkisinin araştırılması, SDÜ Sağlık Bilimler Enstitüsü. Doktora Tezi. Isparta

Edwards, S.D., Ngcobo, H.S.B., Edwards, D.J. & Palavar, K. (2005). Exploring the relationship between physical activity, psychological well-being and physical self-perception in different exercise groups. *South African Journal of Sport, Physical Education and Recreation*, 27, 75-90.

Ercan, İ., & Kan, İ (2004). Ölçeklerde Güvenirlilik ve Geçerlik. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 30 (3) 211-216.

Ersoy, G. (2004). Egzersiz ve Spor yapanlar için Beslenme. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 3. Baskı.

Fakılı F.E. (2013). Menopoza Girmiş Kadınların Beslenme Durumları İle Fiziksel Aktivite Ve Beslenme Bilgi Düzeylerinin Belirlenmesi. Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme Ve Diyetetik Programı. Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Fox, K. R. (2000). The effects of exercise on Self-perceptions and Self-esteem. In S. J.H. Biddle, K. R. Fox, & S. H. Boutcher (Eds.), *Physical Activity and Psychological Well-Being* (pp. 88–117). London: Routledge

Fox, K.R. (2000). Self-esteem, self-perception and exercise. *International Journal of Sport Psychology*, 31, 228-240

- Garibağaoğlu, M., Budak, N., Öner, N., Sağlam, Ö., & Nisli, K. (2006). Üç Farklı Üniversitede Eğitim Gören Kız Öğrencilerin Beslenme Durumları ve Vücut Ağırlıklarının Değerlendirilmesi. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 15(3), 47-180.
- Hagger, M., & Chatzisarantis, N. L. D. (2005). *The social psychology of exercise and sport*. Open University, Buckingham, U.K
- Howley, E. T. (2001). Type of activity: resistance, aerobic and leisure versus occupational physical activity. *Medicine and science in sports and exercise*, 33(6; SUPP), S364-S369.
- Karasar, N. (1995). *Bilimsel Arastırma Yöntemi*, Ankara: Sim Matbaası.
- Klomsten, A. T., Skaalvik, E. M., & Espnes, G. A. (2004). Physical self-concept and sports: Do gender differences still exist? *Sex Roles*, 50, 1/2, 119–127.
- Labbrozzi, D., Robazza, C., Bertollo, M., Bucci, I., & Bortoli, L. (2013). Pubertal development, physical self-perception, and motivation toward physical activity in girls. *Journal of adolescence*, 36(4), 759-765.
- Lubans, D. R., Morgan, P. J., & McCormack, A. (2011). Adolescents and school sport: The relationship between beliefs, social support and physical self-perception. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 16(3), 237-250.
- Lubans, D. R., Aguiar, E. J., & Callister, R. (2010). The effects of free weights and elastic tubing resistance training on physical self-perception in adolescents. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(6), 497-504.
- Memiş, U. A., (2007). Çocukluk ve Ergenlikteki Fiziksel Aktivite Deneyimleri ile Yetişkinlikteki Fiziksel Aktivite Düzeyi Arasındaki İlişki, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Memiş U. A. ve Ayan S., (2007a). Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi (Beden Eğitimi Öğretmenlerine Yönelik Bir Uygulama. *S. Ü. BES Bilim Dergisi*. 9(3), 33-42.

- Memiş U. A. ve Ayan S., (2007b). Physical Activity Level of Physical Educators (A Sample from Kütahya), IV. International Mediterranean Sport Sciences Congress, 9-11 November Antalya, Turkey.
- Miller, C. A. (2009). Nursing for wellness in older adults. Lippincott Williams & Wilkins.
- Mülazımoğlu Ballı, Ö., & Aşçı, F. H. (2004) “Düzenli Fiziksel Aktivite Programına Katılan ve Katılmayan Bireylerin Bedenlerine Yönelik Algıları”, The 10th ICHPER.SD Europe Congress & TSSA 8th International Sports Science Congress, Antalya, Türkiye.
- Moreno, J. A., & Cervello, E. M. (2005). Physical self-perception in Spanish adolescents: effects of gender and involvement in physical activity. *Journal of Human Movement Studies*, 48(4), 291-311.
- Morgan, C. F., Graser, S. V., & Pangrazi, R. P. (2008). A prospective study of pedometer-determined physical activity and physical self-perceptions in children. *Research quarterly for exercise and sport*, 79(2), 133-140.
- Moscone, A. L., Leconte, P., & Le Scanff, C. (2011). Self-perception and adapted physical activity in anorexia nervosa. *Science & Sports*, 26(4), 225-228.
- Nahas, M. V., Goldfine, B., & Collins, M. A. (2003). Determinants of Physical Activity in Adolescents and Young Adults: the Basis for High School and College Physical Education to Promote Active Lifestyles, *Physical Educator*. Winter (60), 42-56.
- Netz, Y., Wu, M.J., Becker, B.J., & Tenenbaum, G. (2005). Physical activity and psychological well-being in advanced age: a meta-analysis of intervention studies. *Psychology and Aging*, 20, 272–284.
- Oktan, V., & Şahin, M. (2010). Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası insan bilimleri dergisi*, 7(2), 543-556.

- Opendacker, J., Delecluse, C., & Boen, F.(2009). The longitudinal effects of a lifestyle physical activity intervention and a structured exercise intervention on physical self-perceptions and self-esteem in older adults. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31, 743-760.
- Özer, D., & Baltacı, G. (2008). *İş Yerinde Fiziksel Aktivite*. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Özer, M.K. (2010). *Fiziksel Uygunluk*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Özerkan, K. N. (2004). *Spor Psikolojisine Giriş Temel Kavramlar*. Baskı, Ankara: Nobel Yayınevi, 112.
- Öztürk, M. (2005). *Üniversitede Eğitim-Öğretim Gören Öğrencilerde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin Geçerliliği ve Güvenirliği Ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi*. Ankara: Yüksek lisans tezi Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Programı.
- Öztürk, M., Avcı, S. ve Ataman, B.H. (2003). İstanbul Üniversitesi Öğretim Elemanlarının Unvanlarına Ve Meslek Gruplarına Göre Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi. *İ.Ü. Spor Bilim Dergisi*,11;3(ös)183-187.
- Pate, R. R., Pratt, M., Blair, S. N., Haskell, W. L., Macera C. A., Bouchard, C., Buchner D., Ettinger, W., Heath, G.W., King, A.C., et al., (1995). "Physical activity and public health: a recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine", *JAMA*,273(5): 402-407
- Pehlivan, Z. (2010). *Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Fiziksel Benlik Alguları ve Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutumlarının Analizi*. *Eğitim ve Bilim*, 35 (156), 126-141.
- Physical Activity Guidelines Advisory Committee. (2008). *Physical activity guidelines advisory committee report, 2008*. Washington, DC: US Department of Health and Human Services, 2008, A1-H14.



- Raustorp, A., Stahle, A., Gudasic, H., Kinnunen, A., Mattsson, E. (2005). Physical Activity and Self-Perception in School Children Assessed With the Children and Youth-Physical Self-Perception Profile. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 15, 126-134.
- Rovio, S., Kareholt, I., Helkala, E.L., Viitanen, M., Winblad, B., Tuomilehto, J., et al. (2005). Leisure-time physical activity at midlife and the risk of dementia and Alzheimer's disease. *The Lancet Neurology*, 4, 705–711.
- Sağlık Bakanlığı (2014) Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi. [http://beslenme.gov.tr/content/files/basin\\_materyal/Fiziksel\\_aktivite\\_rehberi/far\\_ehberi\\_tr.pdf](http://beslenme.gov.tr/content/files/basin_materyal/Fiziksel_aktivite_rehberi/far_ehberi_tr.pdf) (Erişim Tarihi:02.10.2015)
- Semerjian, T., & Stephens, D. (2007). Comparison Style, Physical SelfPerceptions and Fitness Among Older Women. *Journal of Aging and Physical Activity*, 15, 219-235.
- Sonstroem, R.J., & Morgan, W.P. (1989). Exercise and self-esteem: Rationale and model. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 21, 329–337.
- Sonstroem, R.J., & Potts, S.A. (1996). Life adjustment correlates of physical selfconcepts. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 28, 619-625.
- Sonstroem, R.J., Harlow, L.L., Gemma, L.M., & Osborne, S. (1991). Test of structural relationships within a proposed exercise and self-esteem model. *Journal of Personality Assessment*, 56, 348–364.
- Tarhan, S. (1995), 'Lise Öğrencilerinin Beden İmajlarından Hoşnut Olma Düzeylerinin Özsayıları ve Akademik Başarıları Üzerindeki Etkisi', Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
- Tavşancıl, E.(2002). Tutumların Ölçülmesi ve SPSS ile Veri Analizi Ankara: Nobel Yayınevi.
- WHO (2015a) [http://www.who.int/topics/physical\\_activity/en/](http://www.who.int/topics/physical_activity/en/) Erişim Tarihi: 25.09.2015

WHO (2015b) <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/> Erişim tarihi: 25.09.2015

Vancampfort, D., Probst, M., Sweers, K., Maurissen, K., Knapen, J., & De Hert, M. (2011). Relationships between obesity, functional exercise capacity, physical activity participation and physical self-perception in people with schizophrenia. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 123(6), 423-430.

Yaman, Ç., Teşneli, Ö., Gelen, N., Koşu, S., Tel, M., & Yalvarıcı, N. (2008). Elit Seviyedeki Değişik Spor Branşlarının Fiziksel Benlik Algısı Üzerine Etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 5(2), 3-4.

Yapıcı, H., Ayan, S. ve Ulaş, M., (2014). The Research of the Effects of Plates Exercise Program on Flexibility and Body Composition, 13th International Sports Sciences Congress, November 7-9, Konya, Turkey.

Yörükoğlu, A. (1990). *Gençlik Çağı Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunlar*, İstanbul: Özgür Yayınları.

Zorba, E. (2001). *Fiziksel uygunluk*. Ankara: Gazi Kitapevi.

Zorba, E. ve Saygın, Ö. (2013). *Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk*, Ankara: Fırat Matbaacılık, 3.bs.

## EKLER

### 1. ÖLÇME ARACI

#### ANKET

##### KİŞİSEL BİLGİLER

- 1) Cinsiyetiniz?  
1) Bayan ( ) 2) Erkek ( )
- 2) Yaşınız?  
1) 15-20 yaş ( ) 4) 31-35 yaş ( ) 7) 46-50 yaş ( )  
2) 21-25 yaş ( ) 5) 36-40 yaş ( ) 8) 51-55 yaş ( )  
3) 26-30 yaş ( ) 6) 41-45 yaş ( ) 9) 56 ve yukarı ( )
- 3) Eğitim Durumunuz?  
1) Lise mezunu ( ) 5) Yüksek lisans mezunu ( )  
2) Üniversite öğrencisi ( ) 6) Doktora öğrencisi ( )  
3) Üniversite mezunu ( ) 7) Doktora mezunu ( )  
4) Yüksek lisans öğrencisi ( ) 8) Diğer. Belirtiniz..... ( )
- 3) Mesleğiniz?  
1) Kamu çalışanı ( ) 4) Emekli ( )  
2) Özel sektör çalışanı ( ) 5) Diğer. Belirtiniz..... ( )  
3) Serbest meslek ( )
- 4) Gelir Durumunuz?  
1) 500-1.000TL ( ) 3) 2.100-3.000TL ( ) 5) 4.100-5.000TL ( )  
2) 1.100-2.000TL ( ) 4) 3.100-4.000TL ( ) 6) 5.100 TL ve yukarı ( )
- 5) Kendinizin veya Ailenizin Gelir Durumunu nasıl değerlendiriyorsunuz?  
1) Alt Gelir Düzeyi ( ) 2) Orta Gelir Düzeyi ( ) 3) Üst Gelir Düzeyi ( )
- 6) Medeni Durumunuz?  
1) Evli ( ) 2) Bekâr ( )
- 7) Kaç çocuğunuz var?  
1) Yok ( ) 3) 2 ( ) 5) 4 ( )  
2) 1 ( ) 4) 3 ( ) 6) 5 ve üzeri ( )
- 8) Çocuğunuzun yaşı? (Her yaş aralığı için çocuk sayısını yazınız. Örnek: 4 ve 8 yaşında iki çocuğunuz var ise 37ay-5 yaş bölümüne (1) ayrıca 6-10 yaş bölümüne (1) yazınız).  
1) 0-24 ay ( ) 4) 6-10 yaş ( ) 6) 14-20 yaş ( )  
2) 25-36 ay ( ) 5) 11-13 yaş ( ) 7) 21 yaş ve üzeri ( )  
3) 37 ay-5 yaş ( )
- 9) Spor yapmanıza engel olan herhangi bir rahatsızlığınız var mı?  
1) Evet ( ) 2) Hayır ( )  
Evet ise belirtiniz.....
- 10) Son 1 yıl içerisinde herhangi bir spor veya egzersize katıldınız mı?  
1) Evet ( ) 2) Hayır ( )

KENDİNİ FİZİKSEL TANIMLAMA ENVANTERİ	(1) Keslikle Kabuluyorum	(2) Kabuluyorum	(3) Kısmen Kabuluyorum	(4) Orta Düzey	(5) Kısmen Kabuluyorum	(6) Kabuluyorum	(7) Tamamen Kabuluyorum
1. Hastalandığımda kendimi o kadar kötü hissedirimki, yataktan bile çıkamam.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
2. Koordinasyon gerektiren hareketleri yaparken kendimi rahat hissedirim.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
3. Haftada birkaç kez soluk soluğa kalacak kadar şiddetli egzersiz yapar ya da oynarım.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
4. Çok şişmanım.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
5. Diğer insanlar sporda iyi olduğumu düşünürler.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
6. Sahip olduğum fiziki görünüşümden memnunuzum.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
7. Yaşama göre çekiciyim.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
8. Fiziksel olarak güçlü biriyim.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
9. Vücudumu eğme, bükme ve döndürmede oldukça iyiyim.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
10. Hiç durmadan uzun mesafe koşabilirim.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
11. Genelde, yaptığım şeylerin çoğu iyi sonuç verir.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
12. Genellikle etrafta ne hastalık (grip, virüs, soğuk algınlığı vs.) varsa yakalanırım.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
13. Benim için vücut hareketlerimi kontrol etmek kolaydır.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
14. Sık sık nefes açıcı hareketler ve egzersizler yaparım.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
15. Belim çok kalındır.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
16. Birçok spor dalında iyiyimdir.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
17. Fiziksel olarak kendimden memnunuzum.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
18. Hoş görünen bir yüzüm var.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
19. Çok enerji doluyum.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
20. Vücudum esnekdir.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
21. Fiziksel dayanıklılık gerektiren testleri iyi yapabilirim.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
22. Kendimle gurur duyabileceğim çok fazla şeyim yok.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
23. O kadar sık hasta oluyorum ki yapmak istediğim şeylerin çoğunu yapamıyorum.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
24. Koordineli etkinliklerde iyiyim.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
25. Haftada 3 veya 4 defa, en az 30 dakika süren nefes açan egzersiz ve hareketler yaparım.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
26. Vücudum yağlıdır.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
27. Sporların çoğu benim için kolaydır.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
28. Görünüşümden ve fiziksel olarak yapabildiklerimden memnunuzum.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
29. Arkadaşlarımı çoğundan daha iyi görünümlüyüm.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
30. Yaşıtlarımın çoğundan daha güçlüyüm.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
31. Vücudum sert ve esnek değildir.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
32. 5 km.'yi hiç durmadan koşabilirim.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
33. Yaşamımın yeteri kadar verimli olmadığını hissediyorum.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
34. Pek kolay hastalanmam.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
35. Birçok fiziksel hareketi rahatlıkla yaparım.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
36. Haftada en az 3 kez fiziksel hareketler yaparım (Jogging, dans, bisiklete binme, aerobik, jimnastik, yüzme)	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )

KENDİNİ FİZİKSEL TANIMLAMA ENVANTERİ	(1) Keslikle Kabuluyorum	(2) Kabuluyorum	(3) Kısmen Kabuluyorum	(4) Orta Düzey	(5) Kısmen Kabuluyorum	(6) Kabuluyorum	(7) Tamamen Kabuluyorum
37. Fazla kilolarım vardır.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
38. İyi spor becerilerine sahibim.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
39. Fiziksel olarak kendimi iyi hissedirim.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
40. Çirkinim.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
41. Zayıfım ve kollarım güçsüzdür.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
42. Vücudum birçok yönde iyi şekilde bükülebilir ve hareket eder.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
43. Hiç yorulmadan uzun mesafe koşabileceğimi düşünüyorum.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
44. Genelde başarılı değilim.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
45. Çok hastalanırım.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
46. Koordineli hareketleri yaparken vücudumun zorlanmadığını hissedirim.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
47. Sporların çoğunu yaparım, dans ederim, jimnastik veya diğer fiziksel etkinlikleri yaparım.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
48. GŞbeğim çok fazladır.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
49. Sporda birçok arkadaşımın daha iyiyim.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
50. Kim olduğumdan ve fiziksel olarak yapabileceğilerimden hoşnutum.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
51. İyi bir görünüşe sahibim.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
52. Bir kuvvet testinde iyi sonuç alırım.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
53. Birçok spor dalı için yeterince esnek olduğumu düşünüyorum.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
54. Yorulmadan uzun bir süre fiziksel olarak aktif olabilirim.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
55. Yaptığım şeylerin çoğunu iyi yaparım.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
56. Hasta olduğumda iyileşmem uzun sürer.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
57. Spor ve buna benzer değişik etkinlikler yaparken koordineli ve mükemmelimdir.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
58. Hemen her gün spor yaparım, dans ederim veya diğer fiziksel hareketleri yaparım.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
59. İnsanlar şişman olduğumu düşünüyor.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
60. Sporda başarılıyım.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
61. Fiziksel kimliğim konusunda kendimi iyi hissedirim.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
62. Hiç kimse iyi görünüşlü olduğumu düşünmüyor.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
63. Ağırlık kaldırmada iyiyim.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
64. Bence bir esneklik testinde iyi sonuç alırım.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
65. Uzun mesafe koşusu, zerbik bisiklete binme, yüzme gibi mukavemet gerektiren etkinliklerde başarılıyım.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
66. Genel olarak, kendimle gurur duymak için çok şeye sahibim.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
67. Hastalıklar yüzünden yaşlıtlarımın çoğundan daha fazla doktora gitmek zorunda kalıyorum.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
68. Genelde başarısızım.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
69. Arkadaşlarım hasta olsalar bile genellikle ben sağlıklı kalırım.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
70. Yaptığım hiçbir şey yolunda gitmeyecekmiş gibi görünüyor.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )

## 2. İZİN YAZILARI

### MARSH KENDİNİ FİZİKSEL TANIMLAMA ENVANTERİNİN KULLANIMI İÇİN İZİN YAZISI (1)

19 Ocak 2016

Sayın Figen Erkaya

Marsh ve arkadaşları tarafından 1994 yılında geliştirilen ve 2002 yılında Türk üniversite öğrencileri üzerinde geçerliği ve güvenilirliği Marsh, Marco ve Aşçı, tarafından yapılan “Physical Self Description Questionnaire (Marsh Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri)” ni tez çalışmanız kapsamında kullanabilirsiniz.



Prof. Dr. F. Hülya AŞÇI

**MARSH KENDİNİ FİZİKSEL TANIMLAMA ENVANTERİNİN  
KULLANIMI İÇİN İZİN YAZISI (2)**

HİZMETE ÖZEL

T.C.  
GENELKURMAY BAŞKANLIĞI  
GÜLHANE ASKERİ TIP AKADEMİSİ KOMUTANLIĞI  
KOMUTAN BİLİMSEL YARDIMCILIĞI  
ANKARA

EĞT.ÖĞT.: 50687469-3730-394 -14/Mzn.Son (4) (1648- 656 )

21 Mart 2014

KONU : Araştırma İzinleri.

DEKAN EĞİTİM YARDIMCILIĞINA

1. GATA Komutan Bilimsel Yardımcılığına gelen anket talepleri Araştırma Amaçlı Anketleri Değerlendirme Kurulu tarafından incelenerek değerlendirilmiş, söz konusu anketlerle ilgili değerlendirmeler EK-A'da sunulmuştur.

2. Araştırmacılara sonuçların tebliğ edilmesini rica ederim.

  
Mustafa BAŞBOZKURT  
Profesör Tabip Tuğgeneral  
GATA Komutan Bilimsel Yardımcısı  
Askeri Tıp Fakültesi Dekanı ve  
Eğitim Hastanesi Baştabibi

EKL :  
EK-A (Anket Değerlendirmeleri)

DAĞITIM :  
Gereği :  
GATF Dek. ve Eğt. Hast. Bştbppliğine  
GATF Dek. Eğt. Yrd.lığına  
SBE Md.lüğüne  
Öğrenci Alay K.lığına  
HYO Md.lüğüne

HİZMETE ÖZEL

EĞT.ÖĞT.: 50687469-3730- -14/Mzn.Son (4) (1648- )

Mart 2014

ARAŞTIRMA AMAÇLI ANKETLERİ DEĞERLENDİRME KOMİSYONU TARAFINDAN DEĞERLENDİRİLEN ANKETLER

S.NO	Araştırmacının Kimliği	Görev Yeri	Araştırmanın Konusu	Uygulama Yeri	Açıklama
8.	Svl.Okutmn.Figen ERKAYA	GATF	GATA Hemşirelik Yüksek Okulunda Okuyan Öğrencilerin Kendilerinin Fiziksel Olarak Nasıl Tanımladığının Belirlemeye Yönelik İnceleme	HYO	Uygun olduğu değerlendirilmiştir.

## ARAŞTIRMA KATILIMCILARI İÇİN İZİN YAZISI

HİZMETE ÖZEL

HİZMETE ÖZEL

T.C.  
GENELKURMAY BAŞKANLIĞI  
GÜLHANE ASKERİ TIP AKADEMİSİ KOMUTANLIĞI  
GÜLHANE ASKERİ TIP AKADEMİSİ KOMUTAN BİLİMSEL YARDIMCILIĞI  
ANKARA



13 Mayıs 2014

EĞT.ÖĞT. : 50687469-1491 - 333 - 14/1648.4 - 1023  
KONU : GATA Etik Kurulu Kararı.

Svl. Bed Eğt. Oktm. Figen ERKAYA'ya

İLGİ: Gülhane Askeri Tıp Akademisi Etik Kurulu Yönergesi GATA Y 69-1 (Ç).

GATA Etik Kurulu'nun 06 Mayıs 2014 günü yapılan 37'inci oturumunda, GATA Dekanlığında görevli Svl. Bed Eğt. Oktm. Figen ERKAYA'nın sorumlu araştırmacılığını yaptığı "GATA Hemşirelik Yüksek Okulu'nda Okuyan Öğrencilerin Kendilerini Fiziksel Olarak Nasıl Tanımladığını Belirlemeye Yönelik İnceleme" başlıklı çalışmanın konusunun "GATA Hemşirelik Yüksek Okulu'nda Okuyan Öğrencilerin ve Görev Yapan Hemşirelerin Kendilerini Fiziksel Olarak Nasıl Tanımladığını Belirlemeye Yönelik İnceleme" olarak değiştirilmesi ve GATA'da görevli hemşirelerin de araştırmaya dahil edilmesi hakkında protokol değişikliği talebi ile ilgili GATA Etik Kurulu'nun kararı EK-A'dadır.

Rica ederim.

  
Orhan KOZAK  
Profesör Hava Tabip Tuğgeneral  
GATA Etik Kurulu Başkanı

EKİ :  
EK-A (1 Adet Etik Kurul Raporu)

HİZMETE ÖZEL

Bağlantı Noktası : Svl.Me.N.ARAY (Tel : 2298)

HİZMETE ÖZEL

HİZMETE ÖZEL

HİZMETE ÖZEL

T.C.  
GENELKURMAY BAŞKANLIĞI  
GÜLHANE ASKERİ TIP AKADEMİSİ KOMUTANLIĞI  
ETİK KURUL TOPLANTI RAPORU

OTURUM NO : 37  
OTURUM TARİHİ : 06 Mayıs 2014  
OTURUM BAŞKANI : Prof. Hv. Tbp. Tuğg. Orhan KOZAK  
OTURUM SEKRETERİ : Prof. Tbp. Alb. Bülent BEŞİRBELLİOĞLU

GATA Etik Kurulu'nun 06 Mayıs 2014 günü yapılan 37'inci oturumunda, GATA Dekanlığında görevli Svl. Bed Eğt. Oktm. Figen ERKAYA'nın sorumlu araştırmacılığını yaptığı "GATA Hemşirelik Yüksek Okulu'nda Okuyan Öğrencilerin Kendilerini Fiziksel Olarak Nasıl Tanımladığını Belirlemeye Yönelik İnceleme" başlıklı çalışmanın konusunun "GATA Hemşirelik Yüksek Okulu'nda Okuyan Öğrencilerin ve Görev Yapan Hemşirelerin Kendilerini Fiziksel Olarak Nasıl Tanımladığını Belirlemeye Yönelik İnceleme" olarak değiştirilmesi ve GATA'da görevli hemşirelerin de araştırmaya dahil edilmesi hakkında protokol değişikliği talebi değerlendirildi.

Protokol değişikliğinin amaç, yöntem ve yaklaşım bakımından etik ilkelere UYGUN olduğuna karar verildi.

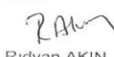
BAŞKAN

  
Orhan KOZAK  
Prof.Hv.Tbp.Tuğg.


ÜYE

  
Yaşar Meriç TUNCA  
Prof.Dış Tbp.Alb.


ÜYE

  
Ridvan AKIN  
Prof.Tbp.Alb.

ÜYE

  
Vedat ATAY  
Prof.Tbp.Alb.

ÜYE

  
Bülent BEŞİRBELLİOĞLU  
Prof.Tbp.Alb.


ÜYE

  
Fuat TOSUN  
Prof.Hv.Tbp.Alb.

ÜYE

  
Mahir GÜLEÇ  
Prof.Tbp.Alb.

ÜYE

  
Ömer DENİZ  
Prof.Tbp.Alb.

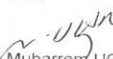
ÜYE

  
Suzi DEMİRBAĞ  
Prof.Tbp.Alb.

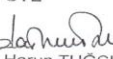
ÜYE

  
Ahmet KORKMAZ  
Prof.Hv.Tbp.Alb.

ÜYE

  
Muharrem UÇAR  
Doç.Dr.J.Tbp.Alb.

ÜYE

  
Harun TUĞCU  
Doç.Tbp.Alb.

ÜYE

  
Emine İYİGÜN  
Doç.Dr.Hv.Sağ.Alb.

HİZMETE ÖZEL

HİZMETE ÖZEL

## ÖZGEÇMİŞ

01.07.1984 tarihinde Ankara'da doğdu. İlkokul, ortaokul, lise ve üniversite öğrenimini Ankara'da tamamladı. 2010 yılında Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulundan mezun oldu. 2011 - 2015 yılları arasında Gülhane Askeri Tıp Akademisinde Beden Eğitimi Okutmanı olarak görev yaptı. Halen Milli Eğitim Bakanlığında Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği görevine devam etmektedir.

