

**T.C.**  
**MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**Semanur İNAN GÖK**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ALGILANAN BEDEN**  
**OKURYAZARLIĞI VE BEDENİ BEĞENME ARASINDAKİ İLİŞKİNİN**  
**İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**MUŞ-2025**



**T.C.**  
**MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**Semanur İNAN GÖK**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ALGILANAN BEDEN  
OKURYAZARLIĞI VE BEDENİ BEĞENME ARASINDAKİ İLİŞKİNİN  
İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**TEZ JÜRİ ÜYELERİ**

**Tez Danışmanı : Doç. Dr. Atakan AKSU**

**Jüri Üyesi : Doç. Dr. Sultan YAVUZ EROĞLU**

**Jüri Üyesi : Doç. Dr. Zahit KAHRAMAN**

**MUŞ-2025**

## İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER .....	I
ÖZET.....	IV
ABSTRACT .....	VI
TEŞEKKÜR .....	VIII
TABLolar DİZİNİ .....	IX
ŞEKİLLER DİZİNİ .....	XI
GİRİŞ .....	1

### BİRİNCİ BÖLÜM

#### ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ

1.1. ARAŞTIRMA PROBLEMİ .....	3
1.1.1. Alt Problemler .....	3
1.2. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ.....	3
1.3. ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ .....	4
1.4. VARSAYIMLAR .....	5
1.5. SINIRLILIKLAR.....	5

### İKİNCİ BÖLÜM

#### ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ

2.1. OKURYAZARLIK .....	7
2.1.1. Okuryazarlık Türleri .....	7
2.2. FİZİKSEL OKURYAZARLIK .....	8
2.2.1. Beden okuryazarlığı Alt Bileşenleri .....	9
2.2.1.1. Motivasyon ve Öz güven .....	11
2.2.1.2. Fiziksel Yeterlilik ve Çevre ile Etkileşim.....	11
2.2.1.3. Benlik Duygusu .....	12
2.2.1.4. Kendini İfade ile Başkalarıyla İletişim .....	12
2.2.1.5. Bilgi ve Anlayış .....	12
2.2.2. Fiziksel Okuryazarlığın Felsefi Temelleri.....	13
2.2.2.1. Monizm.....	13
2.2.2.2. Varoluşçuluk.....	14
2.2.2.3. Fenomenoloji .....	14
2.2.3. Beden okuryazarlığında Gelişim Dönemleri.....	15

2.2.3.1. Okul Öncesi Dönem.....	15
2.2.3.2. Temel Eğitim ve İlkokul Dönemi .....	16
2.2.3.3. Ortaokul Dönemi .....	16
2.2.3.4. Genç Yetişkinlik Dönemi .....	17
2.2.3.5. Yetişkinlik Dönemi.....	17
2.2.3.6. Yaşlılık Dönemi .....	18
2.2.4. Beden Okuryazarlığına Sahip Bireylerin Özellikleri .....	18
2.2.5. Beden okuryazarlığını Öğrenme ve Öğretme.....	19
2.2.6. Beden Okuryazarlığının Değerlendirilmesi.....	21
2.2.7. Çeşitli Ülkelerde Beden okuryazarlığı .....	25
<b>2.3. ALGI .....</b>	<b>34</b>
<b>2.4. BEDEN ALGISI.....</b>	<b>35</b>
2.4.1. Beden Algısının Özellikleri.....	36
2.4.2. Beden Algısını Etkileyen Faktörler .....	37
2.4.3. Beden Algısının Gelişimi .....	38
2.4.3.1. Bebeklik Dönemi .....	38
2.4.3.2. Çocukluk Dönemi .....	39
2.4.3.3. Ergenlik Dönemi.....	39
2.4.3.4. Yetişkinlik Dönemi.....	39
2.4.4. Beden Algısını Açıklayan Teoriler.....	40
2.4.4.1. Sosyal Karşılaştırma Teorisi .....	40
2.4.4.2. Sosyokültürel Kuram .....	41
2.4.4.3. Üçlü Etki Kuramı.....	42

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM VE BULGULAR

<b>3.1. ARAŞTIRMA MODELİ .....</b>	<b>44</b>
<b>3.2. ARAŞTIRMA GRUBU.....</b>	<b>44</b>
<b>3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....</b>	<b>45</b>
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu .....	45
3.3.2. Algılanan Beden Okuryazarlığı Ölçeği .....	45
3.3.3. Bedeni Beğenme Ölçeği .....	45
<b>3.4. VERİ ANALİZİ.....</b>	<b>46</b>

<b>3.5. BULGULAR</b> .....	<b>46</b>
3.5.1. Algılanan Beden Okuryazarlığı Ölçeğine Dair Bulgular .....	47
3.5.2. Bedeni Beğenme Ölçeğine Dair Bulgular .....	49
<b>SONUÇ VE TARTIŞMA</b> .....	<b>52</b>
<b>KAYNAKÇA</b> .....	<b>58</b>



## ÖZET

### YÜKSEK LİSANS TEZİ

#### ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ALGILANAN BEDEN OKURYAZARLIĞI VE BEDENİ BEĞENME ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Semanur İNAN GÖK

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Atakan AKSU

2025, 82 sayfa

Bu araştırma üniversite öğrencilerinin (Spor bilimleri öğrencilerinin) algılanan beden okuryazarlığı düzeyleri ile bedeni beğenme arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bununla birlikte yaş, cinsiyet, sporcu olma durumu, branş türü, spor yılı değişkenleri açısından incelenmesi alt amaçları içermektedir. Araştırmanın evrenini 2024-2025 spor bilimlerinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklem grubunu ise Muş Alparslan Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesindeki öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmaya 128 kadın, 142 erkek toplam 270 kişi katılmıştır. Verilerin elde edilmesinde araştırmacının hazırladığı Kişisel Bilgi Formu, Sum ve diğerleri (2016) tarafından geliştirilen; Munusturlar ve Yıldız (2020) tarafından geçerliliği ve güvenilirliği hesaplanıp Türkçeye uyarlanan Algılanan Beden Okuryazarlık Ölçeği (ABOÖ); Tylkaa ve Wood-Barcalow (2015) tarafından geliştirilip, Anlı, Akın, Eker, Özçelik (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan Bedeni Beğenme Ölçeği (BBÖ) kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır. Hata payı ise 0.05 olarak kabul edilmiştir. Verilerin normal dağılımlarını tespit etmek amacıyla bakılan çarpıklık ve basıklık değerlerinin -3 ile +3 aralıklarında olduğu tespit edilmiştir. İki grup karşılaştırmaları için T-testi, üç veya daha çok grup karşılaştırmaları için ise one-way ANOVA testi kullanılmıştır. Farkın nereden kaynaklandığını tespit etmek için post-hoc analizi olarak LSD testi kullanılmıştır. Ayrıca çalışmada değişkenler arasında olabilecek ilişkiyi belirlemek için korelasyon analizi kullanılmıştır. Araştırmada beden okuryazarlığı değişkenler açısından yaş, branş türü, spor yılı açısından anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ( $p>0.05$ ). Cinsiyet, sporcu olma durumu açısından anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Beden algısı yaş, branş türü, spor yılı değişkenleri açısından anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ( $p<0,05$ ). Fakat cinsiyet ve sporcu olma durumu değişkenleri

açısından anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Beden okuryazarlığı ile beden algısı arasında ise pozitif yönde ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

**Anahtar Sözcükler:** Beden okuryazarlığı, Beden Algısı.





**ABSTRACT**  
**MASTER'S THESIS**  
**EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN PERCEIVED BODY**  
**LITERACY AND BODY LIKING IN UNIVERSITY STUDENTS**

**Semanur İNAN GÖK**

**Advisor: Associate Prof. Atakan AKSU**

**2025, Page: 82**

This study examines the relationship between physical literacy levels and body levels of university students (students of sports sciences). It also aims to analyze this relationship in terms of variables such as age, gender, athlete status, type of sport and years of participation in sports. As subgoal the population of the study consists of students studying in sports sciences during the 2024-2025 academic year. The sample group includes students from the faculty of sport sciences at Muş Alparslan University. A total of 270 participants took part in the study, including 128 females and 142 males. In the data collection process, Personal Information form prepared by the researcher, The Perceived Physical Literacy Instrument (PPLI) developed by Sum and his friends (2016) and adapted into Turkish by Munusturlar and Yıldız (2020) after validity and reliability analyses, and the Body Appreciation Scale (BAS) developed by Tylka and Wood-Barcalov (2015) and adapted into Turkish by Anlı, Akın, Eker and Özçelik (2015) were used. The SPSS 22.0 software package was used during the process of the data analyzing. The margin of error was accepted as 0.05 skewness and Kurtosis values were found to be within the acceptable range of -3 to +3, indicating that the data were normally distributed. The T- test was used for comparisons between two groups, one-way ANOVA was used for comparisons among three or more groups. To identify the source of significant differences LSO post- hoc test were used. In addition, correlation analysis was used to determine the potential relationships between the variables in the study. The study found no significant differences in physical literacy based on age, type of sport, or years of participation in sports. However significant differences were observed based on gender and athlete status. Similarly, no significant differences in body images were found based on age, type of sport, or years of participation in sports, but significant differences were

observed based on gender and athlete status. A positive relationship was found between physical literacy and body image.

**Key Words:** Physical Literacy, Body Image.



## TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimimde bana yardımcı olan hocalarıma, yüksek lisans eğitimimde ve tez yazma sürecimde bana yardımcı olan ve her zaman beni destekleyen danışman hocam Doç. Dr. Atakan AKSU' ya teşekkür ederim. Aynı zamanda her zaman yanımda olan beni destekleyen arkadaşlarıma teşekkür ederim. Beni her konuda destekleyen, her motivasyonum azaldığında beni yapabileceğime inandıran eşime teşekkür ederim. Bugünlere gelmeme yardımcı olan hayatımın her alanında beni destekleyen anneme, babama teşekkür ederim. Benim her zaman güvende hissetmemi sağlayan, akademik eğitimim için destekleyen ve hep yanımda olan abilerime, ablalarıma teşekkür ederim.

**Muş-2025**

**Semanur İNAN GÖK**

## TABLolar DİZİNİ

Tablo 2.1. Beden okuryazarlığı Değerlendirme Araçları.....	23
Tablo 2.2. Beden okuryazarlığı Değerlendirme Araçları ve Bunlara Karşılık Gelen Beden okuryazarlığı Tanımları.....	24
Tablo 2.3. Ülkelerin Beden okuryazarlığı Mevcut Durumu.....	27
Tablo 3.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bilgiler.....	44
Tablo 3.2. Araştırma Kapsamında Kullanılan Ölçek Alt Boyutlarına İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri.....	46
Tablo 3.3. Algılanan Beden Okuryazarlığı Ölçeği Puanının Yaş Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları.....	47
Tablo 3.4. Algılanan Beden Okuryazarlığı Ölçeği Puanının Cinsiyet Değişkenine Göre t-testi Sonuçları.....	47
Tablo 3.5. Algılanan Beden Okuryazarlığı Ölçeği Puanının Sporcu Olma Durumu Değişkenine Göre t-testi Sonuçları.....	48
Tablo 3.6. Algılanan Beden Okuryazarlığı Ölçeği Puanının Branş Türü Değişkenine Göre t-testi Sonuçları.....	48
Tablo 3.7. Algılanan Beden Okuryazarlığı Ölçeği Puanının Spor Yılı Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları.....	49
Tablo 3.8. Bedeni Beğenme Ölçeği Puanının Yaş Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları.....	49
Tablo 3.9. Bedeni Beğenme Ölçeği Puanının Cinsiyet Değişkenine Göre t-testi Sonuçları.....	49
Tablo 3.10. Bedeni Beğenme Ölçeği Puanının Sporcu Olma Durumu Değişkenine Göre t-testi Sonuçları.....	50
Tablo 3.11. Bedeni Beğenme Ölçeği Puanının Branş Türü Değişkenine Göre t-testi Sonuçları.....	50
Tablo 3.12. Bedeni Beğenme Ölçeği Puanının Spor Yılı Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları.....	50

Tablo 3.13. Algılanan Beden Okuryazarlığı Ölçeği ile Bedeni Beğenme Ölçeği Alt Boyut Puanları Arasındaki Korelasyon Testi Sonuçları.....	51
--	----



## ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 2.1. Beden okuryazarlığı Alt Bileşenleri.....	9
Şekil 2.2. Beden okuryazarlığı Alt Bileşenleri Arasındaki Döngü.....	10
Şekil 2.3. Beden Eğitiminde Öğretim ve Öğrenme Değişkenlerinin Modeli.....	20



## GİRİŞ

Beden okuryazarlığı kavramı ilk olarak 85 yıl önce ortaya atılmıştır (Robinson, Randall, Barrett, 2018). Fakat o zamanlar bu kavram pek benimsenememiştir. Ortaya çıktıktan bir süre sonra 1969 yılında beden okuryazarlığı, Ruth Morison tarafından bireyin sadece aktif bir şekilde hareket etmesi değil aynı zamanda uzman ve yaratıcı olarak hareket edebilmesi olarak tanımlamıştır (Lysniak, 2020). Yıllar sonra 1990 lı yıllarda bu terim üzerine felsefi tartışmalar başlamış ve 1993 yılında ise Whitehead tarafından ilk ciddi araştırma başlatılmıştır (Whitehead, 2007; Whitehead, 2013). Bu araştırma büyük ilgi uyandırmıştır (Martins, vd. 2021). İlerleyen yıllarda sedanter yaşantının artması ve obezitenin artmasından kaynaklı birçok ülkede politika, sağlık, spor, eğitim ve rekreasyon alanlarında beden okuryazarlığı uygulamalarının arttığı görülmüştür (Tompsett, Burkent, Mckean, 2014; Pot, Van Hilvoorde, 2013).

Günümüzde teknolojinin gelişmesiyle birlikte masa başı işlerin artması, sosyal medya kullanımının artması, yapılan işlerin artık insan gücüyle değil makine gücüyle yapılmasından kaynaklı hareketlilik azalmaktadır. Hareketliliğin azalması sebebiyle obezite oranı artmakta ve insanların aktif yaşantısı kısıtlanmaktadır. Bu hareketsiz yaşamın aksine beden okuryazarlığı çocukluktan itibaren bireyi hareket etmeye, fiziksel aktivite yapmaya teşvik etmektedir. Beden okuryazarlığının anlamına baktığımızda bireyin yaşam boyu hareketliliği devam ettirebilmeleri, yeterli motivasyon, öz güven, fiziksel yeterlilik ile bilgi ve anlayışa sahip olmalarıdır. Bu kavramın oluşmasını etkileyen bazı unsurlar vardır. Bu unsurlar çocukluk döneminde fiziksel gelişim için hareketin önemini unutulmasıyla başlamaktadır. Bu sadece aile ve sosyal hayatta değil eğitim hayatında da aynı şekildedir. Okullardaki beden eğitimi ders programları bütün öğrencilere odaklanmak yerine sadece fiziksel yetenekleri fazla olan öğrenciler üzerine odaklandığı görülmektedir. Bunun sonucunda fiziksel yetenekleri düşük olan öğrenciler fiziksel aktiviteden ve beden eğitimi dersinden uzaklaşmaktadır. Bir diğer unsur ülkelerin gelişmişlikleri arttıkça insanların yaşam tarzının fiziksel aktiviteden uzaklaştığı ve bununla birlikte obezite, fiziksel ve mental sağlık sorunlarının da arttığı gözlemlenmekte ayrıca fiziksel aktivitenin gençlere yönelik olduğu düşüncesi de beden okuryazarlığı kavramını etkilemektedir. Çünkü yapılan çalışmalar fiziksel aktiviteye katılımın sadece gençler için değil yetişkinler ve yaşlı erişkinler içinde faydalı olabileceğini göstermektedir (Whitehead, 2021). Motivasyon, öz güven, fiziksel yeterlilik, çevre ile

etkileşim, benlik duygusu, kendini ifade etme ve iletişim beceri, bilgi ve anlayış fiziksel okuryazarlığın temel özelliği olmakla birlikte bileşenlerini de oluşturmaktadır. Bu bileşenler düşünüldüğünde sadece psikomotor beceriler değil aynı zamanda bilişsel ve duyuşsal becerileri de kapsamaktadır (Aslan, Ünlü, 2023). Fiziksel yeterlilik, motivasyon ve öz güven arttıkça diğer bileşenler de paralel olarak artmaktadır. Bireyler fiziksel aktivite yaparken olumlu deneyimler yaşadıkça öz güven ve benlik duyguları aynı yönde gelişmekte ve beden memnuniyetleri de artmaktadır (Whitehead, 2023). Beden memnuniyeti artan bireylerin beden algı düzeyleri de artmakta ve olumlu beden algısı oluşturmaktadırlar. Beden algısı bireylerin aynaya baktıklarında vücutlarını nasıl gördüklerini temsil etmektedir.

Tarihsel açıdan beden algısı kavramı 1900'lü yılların başlarında beyin hasarı olan hastaların olağan dışı vücut algıları ve ampute bireylerin yaşadığı hayalet uzuv deneyimi çalışmalarıyla ilgileri üstüne çekmiştir. 1920'lerde beden algısı nöropatoloji alanında tanımlanmıştır. İlerleyen yıllarda Newell beden algısının sosyokültürel olduğunu kişinin yaş, psikoloji, hatta giyimine bağlı değişebileceğini sunmuştur (Kale,2023).

Günümüzde bireyler kendilerinin ve diğer insanların dış görünüşüne çok fazla önem göstermektedir (Alemdağ, Öncü, 20215). İnternetin hayatımıza girmesiyle birlikte sosyal medya da hayatımıza girmiş ve insanların olumlu veya olumsuz yorumları daha da artmıştır (Karadeniz, 2024). Bu etkenlerde birey üzerinde beden memnuniyetsizliği veya bedeni beğenme durumlarını çıkarmıştır. Sosyal medyada yansıtılan ince vücut algısı bireyleri fiziksel aktiviteye yönlendirmiştir. Bireylerin fiziksel aktiviteye yönelmesiyle birlikte istedikleri fiziksel görünüme ulaşma şansı, fiziksel zindelik ve olumlu düşüncelere yardımcı olmaktadır (Altıntaş, Aşçı, 2005). Aktif fiziksel aktivite hayatının bireyleri motive etmekte ve öz güvenlerini geliştirmekte etkili olduğu düşünülmektedir. Bu aktif yaşantı bireylerin fiziksel okuryazarlığını etkilediği düşünülmektedir. Spor bilimleri öğrencilerinin de genelde spor özgeçmişli olan ve fiziksel olarak aktif bireylerdir.

Bu yüzden bu araştırmanın amacı spor bilimleri öğrencilerinin algılanan beden okuryazarlığı düzeyleri ile bedeni beğenme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.



# BİRİNCİ BÖLÜM

## ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ

### 1.1. ARAŞTIRMA PROBLEMİ

Bu araştırmanın problem cümlesi üniversite öğrencilerinin algılanan beden okuryazarlığı algıları ve bedeni beğenme düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır? Algılanan beden okuryazarlığı ve bedeni beğenme düzeyleri demografik değişkenler arasında farklılık göstermekte midir?

#### 1.1.1. Alt Problemler

- 1) Üniversite öğrencilerinin algılanan beden okuryazarlığı ve bedeni beğenme düzeyleri yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- 2) Üniversite öğrencilerinin algılanan beden okuryazarlığı ve bedeni beğenme düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- 3) Üniversite öğrencilerinin algılanan beden okuryazarlığı ve bedeni beğenme düzeyleri sporcu olma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- 4) Üniversite öğrencilerinin algılanan beden okuryazarlığı ve bedeni beğenme düzeyleri branş türüne göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- 5) Üniversite öğrencilerinin algılanan beden okuryazarlığı ve bedeni beğenme düzeyleri spor yapma yılına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- 6) Üniversite öğrencilerinin algılanan beden okuryazarlığı ve bedeni beğenme düzeyleri arasında pozitif yönlü bir ilişki var mıdır?

### 1.2. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ

**Hipotez 1 (H1):** Üniversite öğrencilerinin beden okuryazarlığı algısı düzeyi yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.

**Hipotez 2 (H2):** Üniversite öğrencilerinin beden okuryazarlığı algısı düzeyi cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.

**Hipotez 3 (H3):** Üniversite öğrencilerinin beden okuryazarlığı algısı düzeyi sporcu olma durumu değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.

**Hipotez 4 (H4):** Üniversite öğrencilerinin beden okuryazarlığı algısı düzeyi branş türü değişkenine göre anlamlı bir farklılık vardır.

**Hipotez 5 (H5):** Üniversite öğrencilerinin beden okuryazarlığı algısı düzeyi spor yapma yılı değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.

**Hipotez 6 (H6):** Üniversite öğrencilerinin beden algısı düzeyi yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.

**Hipotez 7 (H7):** Üniversite öğrencilerinin beden algısı düzeyi cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.

**Hipotez 8 (H8):** Üniversite öğrencilerinin beden algısı düzeyi sporcu olma durumu değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.

**Hipotez 9 (H9):** Üniversite öğrencilerinin beden algısı düzeyi branş türü değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.

**Hipotez 10 (H10):** Üniversite öğrencilerinin beden algısı düzeyi spor yapma yılı değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.

**Hipotez 11 (H11):** Üniversite öğrencilerinin beden okuryazarlığı ve beden algısı düzeyleri arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır.

### **1.3. ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ**

Bu araştırmanın amacı spor bilimleri öğrencilerinin algılanan beden okuryazarlık algısı ve bedeni beğenme düzeylerinin saptanıp bu iki kavram arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Aynı zamanda yaş, cinsiyet, sporcu olma durumu, branş gibi değişkenler arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını araştırmak amaçlanmıştır.

Beden okuryazarlığı hayat boyu devam eden bir süreçtir. Doğduğumuz andan itibaren başlar ve olumlu hareket deneyimleriyle desteklenirse bu yeteneğimiz gelişmektedir. Beden okuryazarlığı fiziksel aktiviteyi yaşam boyu sürdürmek için gerekli olan motivasyon, öz güven ve fiziksel yeterlidir. Beden okuryazarlığı yeteneği yüksek bir birey, fiziksel aktivite yapmakta isteklidir ve bir aktiviteyi yapabilme konusunda kendine inanır. Aynı zamanda kendi sağlığı ve bedeni hakkında bilgi sahibidir. Kendisine duyduğu öz güvenden dolayı benlik algısı da gelişmiştir. Bu açıklamalar sonucunda şunu düşünebiliriz sporcu olan bireylerin beden okuryazarlığı yüksektir. Ama sporcular sadece

bir branşa yönelmektedir ve fiziksel aktivite yetenekleri hakkında ya da normal yaşantılarında fiziksel aktivite motivasyonları, öz güvenleri hangi düzeydedir bilinmemektedir. Beden algısı ise bireyin aynada kendini algılama şekline denir. Bireyin beden algısı olumlu yönde ise birey kendi ile barışık olmaktadır. Eğer bireyin beden algısı olumsuz ise bir fiziksel görünüşünden memnun olmamaktadır. Olumlu beden algısına sahip bireyler öz güveni ve benlik algısı da yüksek olmaktadır. Bu iki kavram göz önüne alındığında birbirini etkilediği düşünülmektedir. Çünkü fiziksel okuryazar olan bireyler araştırmalara göre öz güven sahibi, benlik algıları ve bedenine saygı duyan insanlardır. Beden algısı olumlu olan bireylerde benlik algıları olumludur ve kendisiyle barışıklardır.

Yapılan araştırmalar incelendiğinde beden okuryazarlığı konusu, ülkemizde son yıllarda çalışılmaya başlandığı görülmektedir. Bu yüzden bilgi almak ve yol göstermek için kısıtlı düzeyde kaynak ve çalışma bulunmaktadır. Beden algısı kavramında yapılan araştırmaların ise genelde farklı değişkenler ve kategoriler açısından çalışıldığı gözlemlenmiştir. Sonuç olarak bu iki kavramın farklı değişkenler açısından değerlendirilmesi ve birbirleri arasındaki ilişkinin saptanması önemli görülmekte ve spor bilimleri alanına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

#### **1.4. VARSAYIMLAR**

- Literatür taramasının kapsamlı ve geçerliliğe uygun olduğu,
- Veri toplama ortamının uygun olduğu,
- Katılımcıların araştırmaya gönüllü olarak katıldığı ve içten, samimi cevaplar verdiği,
- Ölçekte bulunan ifadelerin katılımcılar tarafından doğru anlaşıldığı varsayılmaktadır.

#### **1.5. SINIRLILIKLAR**

- 2024-2025 eğitim-öğretim yılı,
- Muş Alparslan Üniversitesi Spor Bilimleri fakültesi öğrencileri,
- Algılanan Beden Okuryazarlığı ölçeği, Bedeni Beğenme ölçeği,
- Ölçeklerden elde edilen veriler,

- Literatür taramasında elde edilen kaynaklar araştırmanın sınırlılıklarıdır.



## İKİNCİ BÖLÜM

### ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ

#### 2.1. OKURYAZARLIK

Okuryazarlık denildiği zaman insanın aklına kişinin metinleri, gördüğü yazıları okuyup yazabilmek olduğu gelir. Türk Dil Kurumu okuryazarlığı “okuryazar olma durumu” olarak sade bir şekilde tanımlamıştır (TDK, 2023). Başka bir söylemle okumak ve yazmak, yazı ve sembollerini kullanarak bir durumu anlatmak ve yazı sembolleriyle anlatılan durumu anlamak ve çözmektir (Aşıcı, 200: 11).

Genelde okuryazarlık kavramı tanımlarını incelediğimizde okuryazarlığın sadece yazılar ve yazılanları anlamakla ilgili olduğu söylenmiştir. Bu yapılan tanımlara farklı bir açıdan bakan Altun (2005) okuryazarlığı, yazı simgelerinin okunması ve yorumlanmasıyla başlayıp nesnelere, olguları ve olayları daha detaylı anlamak bu yeteneği etkili bir şekilde kullanmak ve anlaşılana özünü katmakla başlayan, kendini ifade etme durumu olarak tanımlamıştır (Aşıcı, 2009: 11).

Okuryazarlık kişinin okuyarak ya da yazarak kendini ifade etmesi; başka kişilerin yazdıklarını, söylediklerini, kendi bilgileriyle ve yaşantısıyla birleştirerek sosyal ve kültürel alanda kullanılması anlamında kullanılmaktadır (Güneş, 1997). Okuryazarlık ile ilgili yapılan tanımlar tarihsel süreçte incelendiğinde ilk zamanlarda okuma-yazma bilmek olarak ön plana çıkarken sonraki süreçte sadece okuma yazma değil bilişsel yeterlilikleri de kapsadığı yönünde tanımlar yapılmaya başlanmıştır (Bircan, 2022). Aynı zamanda ideolojik, politik ve sosyokültürel etkenlerin zamanla okuryazarlık tanımlarını etkilediği ve okuma yazmanın insanlarla etkileşim ile bağ kurmak için önemli bir faktör olduğu anlaşılmıştır (Keefe, Copeland, 2011).

##### 2.1.1. Okuryazarlık Türleri

Teknolojinin gelişmesiyle birlikte okuryazarlık kavramı daha geniş ele alınmaya başlanmış ve türleri de artmıştır. Bu türler ağ okuryazarlığı, bilimsel okuryazarlık, internet okuryazarlığı, teknoloji okuryazarlığı, e-okuryazarlığı, web okuryazarlığı, ahlak okuryazarlığı, çevre okuryazarlığı, anayasa okuryazarlığı, meslek okuryazarlığı, tarih okuryazarlığı, coğrafya okuryazarlığı, çoklu kültür okuryazarlığı, ekonomi okuryazarlığı, dans okuryazarlığı, dünya okuryazarlığı, eleştirel okuryazarlık, görsel okuryazarlık,

gazete okuryazarlığı, tarım okuryazarlığı, kültür okuryazarlığı, matematik okuryazarlığı, grafik okuryazarlığı, kütüphane okuryazarlığı, medya okuryazarlığı, televizyon okuryazarlığı, politika okuryazarlığı, sinema okuryazarlığı, yasa okuryazarlığı, yatırım okuryazarlığı, tüketici okuryazarlığı, iş yeri okuryazarlığı, yurttaşlık okuryazarlığı, Amerikan okuryazarlığı, Yahudilik okuryazarlığı olarak literatürde yerini almaktadır (Önal, 2010: 105; Özel, 2013: 56; Aldemir, 2010: 2).

Okuryazarlık türlerinden biri olan bilgi okuryazarlığı, bireyin ihtiyaç duyduğu bilgiyi nerede, nasıl bulacağını ve değerlendireceğini, bilgiyi etik olarak ne şekilde kullanacağını ve ileteceğini bilme becerisidir (Mete, 2020).

Medya okuryazarlığı ise televizyon, gazete, dergi gibi medya kanallarıyla verilen mesajları anlamlandırıp, değerlendirme yapabilme becerisidir (Gürcan, 2011).

Sağlık okuryazarlığı, sağlıkla ilgili kararlar ve yargılarda bulunmak için sağlık bilgilerine erişmek bunları anlamak, değerlendirmek ve kullanmak için gereken bilgi, motivasyon ve yeteneği içerir.

Başka bir okuryazarlık türü de çevre okuryazarlığıdır. Çevre okuryazarlığı, çevre hakkındaki anlayış, beceriler, tutumlar ve düşünme yolları da dahil olmak üzere tüm alışkanlıkları ifade eder (Şahin, 2015).

## **2.2. FİZİKSEL OKURYAZARLIK**

İnsanların fiziksel aktiviteden gitgide uzaklaşması, hareketsiz bir yaşam ile birlikte sağlık sorunlarını da yanında getirmiştir. Ayrıca beden eğitimi derslerinde odak noktasının, fiziksel becerileri yüksek öğrencilere yönelik olması ve diğer öğrencilerin derste daha pasif kalıp ilerleyen yaşamlarında da fiziksel aktiviteden uzak kalmaları durumundan dolayı beden okuryazarlığı kavramının önemi ortaya çıkmıştır.

Whitehead (2021)'in tanımına göre beden okuryazarlığı, her bireyin kendi ihtiyaçları yönünde fiziksel aktivitelerini yaşam boyu devam ettirebilmeleri için kullandıkları motivasyon, güven, fiziksel yeterlilik, bilgi ve anlayıştır. Beden okuryazarlığı kavramında fiziksel kısmı fiziksel aktiviteyi, fiziksel uygunluğu, hareketleri, motor becerileri anlatırken; okuryazarlık kısmı bir hareketi analiz etme, bir oyunu anlama, fiziksel aktivite hakkında konuşma, bilgi edinme gibi bilişsel ve sosyal yönlerine vurgu yapar.

Başka bir söylemle beden okuryazarlığı, yaşam kalitesini artırmak için doğuştan gelen hareket potansiyelini anlamlı bir şekilde kullanma motivasyonu ile karakterize edilen bir eğilim olarak tanımlanabilir. Beden okuryazarlığı herkes için geçerli bir kavram olmakla birlikte bireylerin yaşı, fiziksel özellikleri, yetenekleri ve yaşadıkları kültür beden okuryazarlıklarını etkilemektedir (Whitehead, 2021).

Mandigo, Francis, Lodewk, Lopez (2009), beden okuryazarlığı bireyin insan gelişimini destekleyen çeşitli ortamlarda çeşitli fiziksel aktiviteleri gerçekleştirme yeterliliği, güveni ve yeteneği olarak tanımlamıştır.

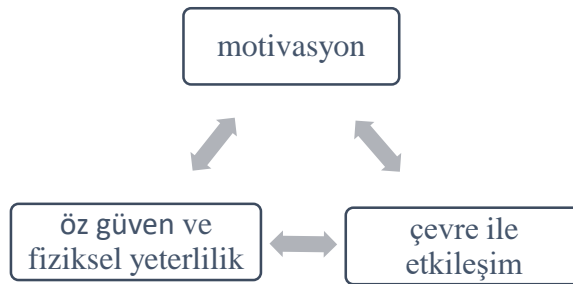
Longmuir ve Tremblay (2016) ise fiziksel okuryazarlığın bireyin fiziksel olarak aktif bir yaşam sürdürme yeteneği olduğunu anlatmışlardır.

Tanımlardan da anlaşılacağı üzere beden okuryazarlığı, bireyin fiziksel aktivitede yer alma motivasyonu ile birlikte bu fiziksel hareketliliği yaşam boyu sürdürme becerisidir. Bu beceri bireyin yaşam kalitesini, çevre etkileşimini ve olumlu benlik algısını geliştirmektedir. Bu yüzden beden okuryazarlığı bireyler için önemli bir kavramdır.

### 2.2.1. Beden okuryazarlığı Alt Bileşenleri

Whitehead (2021) fiziksel okuryazarlığın alt bileşenlerini iki aşamada açıklamıştır.

#### Şekil 2.1. Beden okuryazarlığı Alt Bileşenleri



**Kaynak:** Whitehead (2021)

İlk aşamada motivasyon, öz güven ve fiziksel yeterlilik ve çevre ile etkileşim bileşenleri vardır. Motivasyon fiziksel aktiviteye katılma isteğini ortaya çıkarmaktadır. Fiziksel aktiviteye katılım sonucunda bireyin güveni ve fiziksel yeterliliği artmakta ve bu artışla birlikte motivasyon daha da artabilmekte ve sabit kalabilmektedir. Bireyin gelişmesiyle birlikte çeşitli sosyal ortamlarda kolayca etkileşim sağlayabilmektedir.

Çevre ile etkileşimin getirdiği yeni zorluklar ve bunlarla başa çıkabilmesi ise motivasyon ve çevre ile etkileşimini artırabilmektedir.

İkinci aşamada ise motivasyon, öz güven ve fiziksel yeterlilik, çevre ile etkileşim arttığı için bireyde olumlu benlik duygusunu geliştirir. Olumlu benlik algısının gelişmesiyle bireyin kendini ifade etmesi ve diğerleri ile iletişimi de artabilir. Motivasyonu, öz güveni ve fiziksel yeterliliği, çevre ile etkileşimi, benlik duygusu ve kendini ifade edebilme yeteneği artan bireyin; yapacağı hareketi bilmesi, sağlığına dair bilgiler edinmesi gibi yönelimleriyle bilgi ve anlayış da artmaktadır.

**Şekil 2.2. Beden okuryazarlığı Alt Bileşenleri Arasındaki Döngü**



**Kaynak:** Whitehead (2021)

Bu bileşenlerin tümü birbirleriyle ilişkilidir. Bir bileşenin kötü yönde etkilenmesi diğer özellikleri de etkilemektedir (Whitehead, 2021). Örneğin fiziksel aktivite esnasında bireyin başarılı olması sonucunda öz güven ve fiziksel yeterliliği ile olumlu benlik duygusu artabilir. Bu başarı duygusu tekrar fiziksel aktiviteye katılmasına motivasyon



oluşturmuş olabilir (Macar, 2022). Eğer bireyin bir sakatlık veya yorgunluk sonucu motivasyonu düşerse öz güveni ve diğer beden okuryazarlığı özellikleri de olumsuz yönde etkilenebilmektedir.

### **2.2.1.1. Motivasyon ve Öz güven**

Motivasyon, bireyin harekete geçmesini sağlayan güçtür. Fiziksel okuryazarlığın ana bileşenlerinden biri motivasyondur. Çünkü bireyin hareketli bir yaşamı olması için veya fiziksel aktivite yapmaya istekli olması için motivasyon gereklidir. Motivasyon olmadan fiziksel okuryazarlığın kazanılması veya devam ettirilmesi zordur. Bireylerin hareketsiz bir yaşam sürdürmesi ve fiziksel aktiviteden uzak olmasının nedenlerinden biri motivasyon eksikliğidir. Bireylerin harekete karşı motivasyonlarının düşük olmasının nedeni ise önceki fiziksel aktivitelere katılma girişimlerinde başarısız olup öz güveninin düşmesi ya da sosyal medyada olan sporcu algısı, spor yapma algısından kaynaklı kendine güvenmemesi olabilmektedir. Yani bireylerin motivasyonu yüksek olması fiziksel okuryazarlığın kazanılması ve sürdürülmesi için önemli bir etkidir.

Motivasyonun yüksek olduğu durumlarda fiziksel aktivite yapılırken bireyin çabası ve gelişimi takdir edilirse, birey tekrar fiziksel aktivite için güdülenir ve başarı duygusuyla birlikte öz güven ve benlik saygısı da artabilmektedir (Whitehead 2021:30-33).

### **2.2.1.2. Fiziksel Yeterlilik ve Çevre ile Etkileşim**

Bir bireyin bebeklikten itibaren öğrendiği hareketler, hareket hafızasını oluşturmaktadır. Hareket kapasiteleri genelde basitten karmaşığa, genelden özele doğru gelişmektedir. Küçük bir çocuğın hareket sözlüğü tekrarlar ile geliştirilebilmektedir. Bir bireyin hareket hafızası ne kadar fazla ise o kişi farklı bir hareket öğrenirken daha rahat olabilir ve yeni hareket öğrenmekte daha cesur olabilmektedir.

Geniş bir hareket hafızası başka bir deyişle fiziksel yeterlilik temeli, fiziksel okuryazarlığın kazanılması ve sürdürülmesi için önemli olabilmektedir. Bireyin fiziksel yeterliliğinin zengin olması aynı zamanda onun çevredeki fiziksel ihtiyaçlara daha iyi cevap vermesini sağlamaktadır. Çevre ile etkileşimde olmaya, fiziksel okuryazarlılıkta çevreyi okuma denmektedir. Fiziksel okuryazar birey, çevresini algılar ve deneyimleri ile değerlendirerek fiziksel yetkinliklerini ortaya koyar. Aynı zamanda çevrenin sunduğu

zorlukları ve kolaylıkları ona uygun tepki vermektedir. Fiziksel okuryazar birey, çevreyi okumakla birlikte hayal gücü ve zekası ile uygun tepkiler verebilmektedir.

Kısaca fiziksel okuryazar birey hareket hafızasını geliştirirken, farklı çevre koşullarında rahatlıkla çevre ile etkileşime girebilir ve bu etkileşimler sonucunda yeni ortamlar ile hareketler öğrenebilmektedir.

### **2.2.1.3. Benlik Duygusu**

Fiziksel okuryazarlığın ilk üç bileşeni (motivasyon, öz güven ve fiziksel yeterlilik, çevre ile etkileşim) beden okuryazarlığı yeteneğinin kalbini oluşturmaktadır. Bu üç bileşen arttıkça benlik duygusu, başkalarıyla iletişim ile bilgi ve anlayış da gelişir.

Benlik duygusunun olumlu gelişimi çocuklukta başlayıp devam etmektedir. Diğer bileşenlerde olduğu gibi bireyin olumlu yaşantısı sonucu olumlu benlik duygusunda artmaktadır. Ayrıca bireyin fiziksel yeterlilik ile birlikte etkileşimde olması bireyin kendisine karşı olumlu bir tutum geliştirmesini sağlayabilmektedir. Bireyin aktif bir yaşam sürüp kendini fiziksel olarak geliştirmesi benlik saygısını arttırabilmektedir. Bireyin olumsuz benlik duygusu oluşturması ise fiziksel okuryazarlığın kazanılmasını zorlaştırabilmektedir.

### **2.2.1.4. Kendini İfade ile Başkalarıyla İletişim**

Bireylerin kendini ifade konusunda önemli noktalardan biri vücutlarıdır. Geniş bir kelime hazinesi ve fiziksel yeterliliği olan bireyler, vücut dilini daha etkili kullanabilmektedirler. Kendini ifade etme ve etkili iletişim öz güvenden doğmaktadır.

Fiziksel okuryazar bireyler kendini ifade ederken sözlü ve sözsüz iletişim araçlarını iyi kullanabilmektedirler. Aynı zamanda kendi algısal farkındalıklarını kullanarak karşısındaki kişinin nasıl hissettiğini anlamakta ve başkalarının ifade biçimlerini çözümleyerek onlarla başarılı bir şekilde iletişim kurabilecekleri düşünülmektedir. Etkili iletişimin önemli etkenlerinden birinin fiziksel boyut olduğu bu yüzden beden okuryazarlığıyla ilgili olduğu düşünülmektedir (Gallagher 2005).

### **2.2.1.5. Bilgi ve Anlayış**

Beden okuryazarlığında bilgi ve anlayışla ilgili iki bileşen vardır. Birincisi hareket ve performansın temel ilkelerini kavramaktır. İkincisi ise sağlık ve zindelik, egzersizi neden yapmalıyız, beslenme ve dinlenme gibi konularda anlayışa sahip olmaktır. Fiziksel

okuryazar birey hareket ve performansın temel bileşenlerini bilir ve kendi performansı ile başkalarının performansını değerlendirebilmektedir. Ayrıca sağlıklı bir birey olmak için hareketli olmanın önemi ile sağlıklı beslenme hakkında bilgi ve anlayışa sahip olmaktadır.

### **2.2.2. Fiziksel Okuryazarlığın Felsefi Temelleri**

Beden okuryazarlığı kavramına baktığımızda bu kavram bireyin sadece bedeniyle değil aynı zamanda bilişsel ve duyuşsal yönleriyle de ilgilenmektedir. Bu yüzden beden okuryazarlığı sadece bedenle ilgilenmekle kalmayıp bireyin zihinsel potansiyeli ile de ilgilenmektedir. Fiziksel okuryazarlığın felsefi çalışmaları yapılırken monizm, varoluşçuluk ve fenomenolojiden yararlandığı görülmektedir.

Fiziksel okuryazarlığın kavramsallaştırılması monizmle, çevre ve etkileşim yönüyle varoluşçuluktan ve bireyin kendi deneyimlerini anlamlandırma yönüyle ise fenomenolojiden yararlanmaktadır (Çuhadar, 2021; Whitehead, 2021). Bu yüzden beden okuryazarlığını anlamak için felsefenin iyi anlaşılması gerekmektedir (Macar, 2022).

#### **2.2.2.1. Monizm**

Beden okuryazarlığı kavramının değerlendirilmesinde monizm önemli bir yer tutmaktadır. Monizm bireyleri tek bir bütün olarak ele alır. Bu yüzden bireyleri iki ayrı parça olarak gören düalizmi reddeder. Monizm beden-zihni bir bütün olarak düşünürken, düalizm beden-zihni iki ayrı parça olarak düşünmektedir (Whitehead, 2021; Dönder, 2023). Descartes zihin-beden ilişkisi için zihin düşünen bir varlık iken, beden yer kaplayan bir varlık olduğunu söyler. Yani zihin yer kaplayamaz, beden düşünemez olarak düşünmektedir (Akoğlan, 2020). Bresler ise bedenin zihinde, zihnin de bedende var olduğunu söyleyerek zihin ve bedenin birbirine bağımlılığını ifade etmektedir.

Monizm insanların değişik boyutlarını kabul etse de bu değişik boyutları birbirinden ayrı düşünmemektedir. Düşünme, hissetme, yürüme, sohbet etme gibi aktiviteler iç içedir (Durdan-Myers, Es, Dhillon, 2020). Bu yüzden beden ile zihin birbirini etkilemekte ve yapılan fiziksel aktiviteler bu etkileşimi daha çok arttırmaktadır (Murdoch, Whitehead, 2013; Whitehead, 2021).

Beden okuryazarlığı geliştirmek için bütünsel yaklaşım sergilenmelidir. Örneğın bir takım sporu yaparken rekabet esnasında hareket kalıplarını, teknik ve taktik hamleleri planlayıp ona göre hareket edecektir.

#### **2.2.2.2. Varoluşculuk**

Varoluş felsefesi insanın önce var olduğunu sonrasında özünü yarattığını söyler (Çavuşoğlu, 2017). Özünü yaratan insan kendini oluşturur. Varoluşculuğun temel ilkesi insanlar çevreyle etkileşime girdiklerinde kendilerini oluştururlar. Yani insanlar dünyaya geldiklerinde bir şey bilmezler. Yaşadıkları etkileşimler sonucu deneyim kazanıp öğrenmektedirler (Whitehead, 2021). Varlığımızın doğası, içinde yaşadığımız çeşitli ortamlarda karşılaştığımız farklı deneyimlerle şekillenir. Bireyler çevrelerini tanıdıkça ve çeşitli faaliyetlerde buldukça yeni beceri ve yeteneklerini ortaya çıkarırlar.

Yetenek ve beceriler, beden eğitimi alanında öğrenmenin gerçekleştiğı çeşitli ortamları kapsar. Bu öğrenmeler birey için anlamlı olmalıdır. Örneğın belirli bir amaç olmadan top atmanın bir önemi yoktur. Fakat bir beyzbol maçı sırasında topu güçlü bir şekilde fırlatmak birey için anlamlı bir deneyim olabilmektedir (Pot, Whitehead, Durden Myers, 2018).

#### **2.2.2.3. Fenomenoloji**

Fenomenolojinin temelinde her öğrencinin bireysel deneyimleri ve potansiyelleri nedeniyle dünyayı farklı algıladığı düşüncesi yatmaktadır (Pot, Whitehead, Durden Myers, 2018). Her birey, dünyayı kendine göre anlamlandırır. Bunun sonucunda her deneyim bireyi değıştirecektir. Bu deneyimler sonucunda birey nasıl değışmesi gerektiğini, yeni bilgi elde edip fikir ve algılarıyla gözden geçirmesi gerektiğini tanımlar (Whitehead, 2021).

Fenomenoloji görüşüyle birlikte beden okuryazarlığı her öğrenciyi benzersiz görmektedir. Birey yaşadığı deneyimleri kendine özgü yorumladığı için her bireyin gelişimi kendine özgü olarak değerlendirilir (Macar, 2022).

Her bireyin farklı özelliklerini tanımak, bireylerin kendine güvenini ve fiziksel aktiviteye yönelik olumlu deneyim ve bakış açısına sahip olmalarını sağlamak beden okuryazarlığı için önemli bir noktadır. Olumlu deneyim ve bakış açısı sonucu bireyler yeni deneyim konusunda öz güvene sahip olabilirler ve beden okuryazarlığı yolculuğunda

ilerleme kaydedip bireyleri ömür boyu fiziksel aktiviteye motive etmeye yardımcı olabilmektedir (Durden Myers, Green, Whitehead, 2018).

### **2.2.3. Beden okuryazarlığta Gelişim Dönemleri**

Whitehead (2013) her bireyin kendine özgü beden okuryazarlığı yolculuğu yapacağını söylemişse de aynı zamanda beden okuryazarlığı gelişimi için bireylerin altı dönemden geçtiğini vurgulamıştır. Beden okuryazarlığı sadece belli bir yaş grubuna hitap etmez beşikten mezara kadar devam eden bir süreçtir. Küçük yaştan itibaren bireylerin olumlu fiziksel aktivite deneyimleri ilerleyen dönemler için önemlidir (Huang, Sum, Yang, Chun-Yiu Yeung, 2020).

Beden okuryazarlığı yolculuğunun ilk üç aşamasında birey, aile ve toplum çok önemli bir rol oynar. Bireylerin arkadaşları, öğretmenleri gibi kişiler tarafından teşvik edilmesi ve yardım edilmesi önemlidir. Çocukluk dönemindeki olumlu deneyimler özellikle de eğlence ve keyif içeren deneyimler yaşam boyu spor katılımını desteklemektedir (Karakuş, 2023). Son üç dönemde bireyin beden okuryazarlığı hayatının çeşitli alanlarında uygulaması, koruması ve geliştirmesinden kendisi sorumludur (Kirk, 2005).

#### **2.2.3.1. Okul Öncesi Dönem**

Okul öncesi dönem yaklaşık 0-3 yaş arası dönemi kapsamaktadır. Bebekle temas halinde olan kişiler fiziksel gelişimi için iş birliği içinde olmalı ve teşvik edici aktiviteler uygulamalıdır (Whitehead, 2013).

Bebeklerin hareketliliği anne karnında başlar ve doğduklarında yüze yakın refleksleri vardır. Bu reflekslerin bazıları hayatta kalmak için gerekli iken diğerleri ortadan kaybolup yeni hareket modellerine dönüşmektedir. Reflekslerin hareket modellerine dönüşmesi, dengenin sağlanması, kaslarının gelişmesi için bebekler desteklenmelidir. Örneğin bebeklerin yüzüstü uzatılarak yatırılması, kafayı kaldırma ve tutma, kendini yukarı doğru itme gibi hareketleri yapması bebeklerin kas gelişimini destekler niteliktedir. Kas gelişimi desteklenen bebeklerin hareket hafızası da (sözlüğü) gelişmektedir. Hareket belleği gelişmiş bebekler, yeni deneyimlerle hareketleri bağlayıp yeni hareketler öğrenerek hem fiziksel hareketler için motivasyon sağlar hem de yeni hareketler için öz güven artışına katkı sağlamaktadır.

Hareket deneyimlerinden uzak tutulmuş ve başarısızlığa uğramış çocuk ilerleyen yaşlarda fiziksel aktivitelerden kaçınmaktadır. Aynı zamanda yeteri kadar hareket becerileri gösterememektedir. Bundan dolayı okul öncesi dönem beden okuryazarlığı için kritik dönemlerden biridir (Whitehead, 2021). Bu dönemde bebekler hareket gelişimi için desteklenip, bebeklerin ortamları ve düzenleri fiziksel gelişime teşvik edecek şekilde olmalıdır.

### **2.2.3.2. Temel Eğitim ve İlkokul Dönemi**

Bu dönemde fiziksel okuryazarlığın temellerinin geliştirilmesi gerekmektedir. Okul öncesi kadar temel eğitim ve ilkökul dönemi de kritik dönemler arasındadır. Beden okuryazarlığı için önemli olan fiziksel yeterlilik ve kendine güven bu dönemde gelişmektedir. Çocuklarda fiziksel yeterlilik ve beden okuryazarlığı geliştirilmesinin yollarından biri oyundur. Oyun motivasyon, öz güven, çevre ile iletişim, kendini tanıma ve ifade etme gibi özelliklerin oluşturulmasında büyük rol oynar. Bunun için bu dönemde çocukların özgürce oynayabileceği ve ailelerin destek olabileceği oyun ortamları düzenlenmelidir. Oyun ve aile desteği hariç bu dönemde okula başlayan çocuklar sınıf öğretmenleri, beden eğitimi öğretmenleri ve okulları tarafından da desteklenmelidir.

Çocukların fiziksel yeterlilik gelişimleri için çeviklik, denge, koordinasyon, dayanıklılık ve hız gibi beceriler geliştirilirse fiziksel etkinliklere katılmak için daha ilgili olacaklardır (Aslan, 2023). Çocuklar kendini geliştirdikçe çalışmalarını planlama ve değerlendirme fırsatları verilmelidir. Bu da ders öğretmenleri veya beden eğitimi öğretmenlerinin desteği ile olabilmektedir (Whitehead, 2013).

### **2.2.3.3. Ortaokul Dönemi**

Ortaokul döneminde, önceki dönemde kazanılan fiziksel yeterlilik, öz güven, motivasyon gibi özelliklerini geliştirilmesi önemlidir. Bu aşamada çocuklara sağlıklı yaşam, fiziksel yeterlilik, fiziksel aktiviteye ilişkin motivasyon ve öz güvenin önemi kavratılmalıdır. Aynı zamanda yapacağı fiziksel aktivitenin zorluğunu kendisi belirleyip tasarlaması için teşvik edilip sorumluluk verilmelidir (Whitehead, 2013; Balanlı, 2023).

Fiziksel aktivitenin sadece yetenekli kişiler için değil herkes için olduğu belirtilmelidir. Bu dönem ergenlik dönemini de içerdiği için vücut normalden daha hızlı gelişmektedir ve bazen vücut bu gelişime ayak uyduramayıp sakarlaşıp, normalde iyi yaptığı hareketleri yapamayabilir. Bu aşamada çocuk beden eğitimi öğretmenleri,

ebeveynleri, aile ve spor kulübü tarafından ve bu dönem hakkında bilgilendirilmelidir. Aynı zamanda çocuklara fiziksel aktiviteye aktif katılımları için okul dışında spor kulüpleri, eğlence merkezleri gibi destekleyici ortamlar sağlanmalıdır (Whitehead, 2013).

#### **2.2.3.4. Genç Yetişkinlik Dönemi**

Genç yetişkinlik dönemindeki birey oluşturduğu beden okuryazarlığı becerisini devam ettirmek ve korumaktan sorumludur. Artık belli bir düzeye gelmiş olan birey beden okuryazarlığı becerilerini yaşama yansıtmaktan da sorumlu olmaktadır. Yaşadığı olumlu ve eğlenceli deneyimlerle fiziksel aktiviteye karşı olumlu bir tutum sergilenmektedir. Kazanılan hareket kabiliyeti ve yeterliliği bu dönemde de geliştirilmektedir. Artık bireyler fiziksel aktivitenin sağlıklı yaşama etkisinden dolayı fiziksel aktiviteye önem verip, yaşamlarının önemli bir parçası olarak hareket etmeye başlamaları gerekmektedir. Bu konuda akranlar, antrenörler ve spor hocaları cesaretlendirici ve destekleyici olmalıdır.

Fiziksel okuryazarlığın belli aşamasında olan birey sadece hareketlilikle kalmayıp kendini anlayıp ifade edecek ve hangi hareketleri ne şekilde yapabileceğini anlamaya başlayacak konumdadır. Ayrıca fiziksel aktivitelere katılma konusunda motivasyonu ve öz güveni gelişmiş olan birey daha fazla gelişmeye devam edecektir (Whitehead, 2013).

#### **2.2.3.5. Yetişkinlik Dönemi**

Yetişkinlik döneminde artık birey fiziksel okuryazardır. Fiziksel aktivite bireyin günlük hayatının bir parçasıdır. Artık fiziksel olarak aktif olan birey fiziksel aktivitenin, sağlığın ve mutluluğun olumlu yanlarını kavramaktadır.

Bireyin fiziksel yeteneklerini geliştirme fırsatlarını yakalayıp ve sağlıklı bir yaşam tarzı için fiziksel aktivitenin önemini anlayarak, fiziksel okuryazarlığını geliştirmek ve ilerletmek için genç yetişkinlik döneminde olduğu gibi çok sayıda fırsatları vardır. Bu dönemde diğer dönemlerde olduğu gibi bireyler desteklenmelidir. Destekleme konusunda eşlerin, partnerlerin ve aile üyelerinin rolü büyüktür. Sadece aktif katılımı desteklemekle kalmayıp farklı hareket formlarını deneme konusunda da desteklemeleri önemli bir etkidir (Whitehead, 2013).

### **2.2.3.6. Yaşlılık Dönemi**

Birey artık yaşlılık dönemine geldiğinde geçmiş deneyimleri ve hareket kabiliyeti ile birlikte aktif bir yaşantıyı alışkanlık haline getirmiş bir durumdadır. Beden okuryazarlığı belli bir düzeye gelen birey fiziksel potansiyelini bilgi, birikim ve deneyimleri ile koruyabilmektedir. Aile, akranlar ve sağlık personelleri bu dönemde destekte bulunan kişilerdir. Yaşlı bireylerin fiziksel aktivite yapabilmeleri için fırsatlar ulaşılabilir konumda olmalıdır (Taş, Hürmeriç Altunsöz, 2021; Whitehead 2013).

### **2.2.4. Beden Okuryazarlığına Sahip Bireylerin Özellikleri**

Fiziksel okuryazar olmak fiziksel aktivitelere katılma motivasyonuna sahip olmayı içermektedir. Uzun süre fiziksel aktivitede bulunmak yaşam kalitesini arttırmakta, fiziksel okuryazar olmak ise daha uzun ve sağlıklı bir yaşama katkıda bulunmaktadır.

Tüm bireyler bu yeteneğe doğuştan sahiptir. Bu yeteneğin büyümesi ve ilerlemesi bireylerin yetenekleri ve potansiyelleri ile aynı doğrultuda olacaktır. Fiziksel olarak okuryazar olan bireyler, çeşitli fiziksel zorlu senaryolarda verimlilik ve öz güven sergilerler ve farklı ortamlarda yeteneklerini sürekli olarak geliştirerek etkili iletişime zemin hazırlamaktadırlar (Whitehead, 2021).

Günlük yaşamlarında beden okuryazarlığı fiziksel aktiviteye katılmayı ve çeşitli egzersiz türlerine aktif olarak katılmayı kapsar. Fiziksel aktivitelere aktif katılmaları sonucunda farklı insanlarla etkileşim içinde olmaktadır. Jestler, yüz ifadeleri ve sözlü iletişim yoluyla gerekli hassasiyeti göstererek kolayca iletişim kurabilmektedirler. İnsanlarla etkileşimleri sonucunda empati duyguları gelişmektedir (Çuhadar, 2021; Kuvvetli, 2023). Aynı zamanda çevre ile etkileşim olumlu benlik saygısı ve kendine güven duygularını da geliştirmektedir. Olumlu benlik saygısı ve kendine güveni gelişen fiziksel okuryazar bireyler fiziksel varlıklarının farkındadırlar ve benliklerini kişiliklerinin değerli bir parçası olarak görmektedirler. Ayrıca fiziksel okuryazar bireyler performanslarını etkileyen uyku, beslenme, sağlık gibi konuda bilgiye sahiptirler. Kendilerinin neye ihtiyaç duyduklarını anlayabilmektedirler.

Aktif bir yaşantıya sahip olan fiziksel okuryazar bireyler fiziksel aktiviteye katılma konusunda isteklidirler. Yeni beceriler öğrenmekten ve yeni aktiviteler denemek onlar için ilgi çekici ve mutluluk vericidir. Aynı zamanda fiziksel okuryazar bireyler çeşitli



aktivitelere ve sporlara katılma konusunda istek, yetenek ve öz güvene sahiptirler. Bunun sonucunda fiziksel aktivitelerde daha çok yer alıp mutlu olmaktadırlar (Çuhadar, 2021).

### **2.2.5. Beden okuryazarlığını Öğrenme ve Öğretme**

Beden okuryazarlığı öğrenme ve öğretme konusunda birincil etken motivasyondur. Bunun için beden okuryazarlığı öğretilirken motivasyon birey için itici bir güç olmaktadır. Ayrıca aktiviteler esnasında kendine güvenmekte ve kendine saygı da göz ardı edilmemelidir.

Beden okuryazarlığı öğretiminde büyük rol ebeveyn, antrenör ve bakıcılara düşmektedir. Bunun için uygulayıcı kişi beden okuryazarlığı hakkında bilgi ve birikime sahip olmalıdır. Uygulayıcı bireyin sadece bedenden ibaret olmadığını bilmelidir. Aktiviteler yaptırılırken birey bir bütün olarak görülmelidir. Sadece psikomotor alanda değil bilişsel ve duyuşsal alanda etkin olabilecekleri aktiviteler yaptırılmalıdır. Etkinlikler esnasında bireyde beden okuryazarlığının geliştirilmesi uygulayıcının her öğrencinin ilerlemesini ve başarısını takdir etmesi gerekmektedir. Fiziksel okuryazarlığın kalıcı olması için etkileşim ortamı uygulayıcı nitelikleri ve kullanılan öğretim yöntemleri önemlidir. Olumlu ve destekleyici bir ortamın olması ve uygulayıcının çeşitli öğretim stratejileri kullanması bireyleri fiziksel okuryazarlığa teşvik edecektir.

Fiziksel okuryazarlığın gelişmesi için bireylerin çeşitli hareket deneyimleri kazanması ve zorluklarla başa çıkması gerekmektedir. Bireylerin hareket deneyimi kazanması çocukluk döneminde başlamaktadır. Çocukların hareket sözlüğü yürüme, yuvarlanma, kavrama, tekme atma ve tırmanma gibi hareketleri içermektedir. Bu hareketlerin tekrar edilmesi yoluyla hareket hafızası gelişmekte ve çocuk ihtiyaç duyduğunda bu hareketleri kullanıp yeni hareketlerle birleştirmektedir.

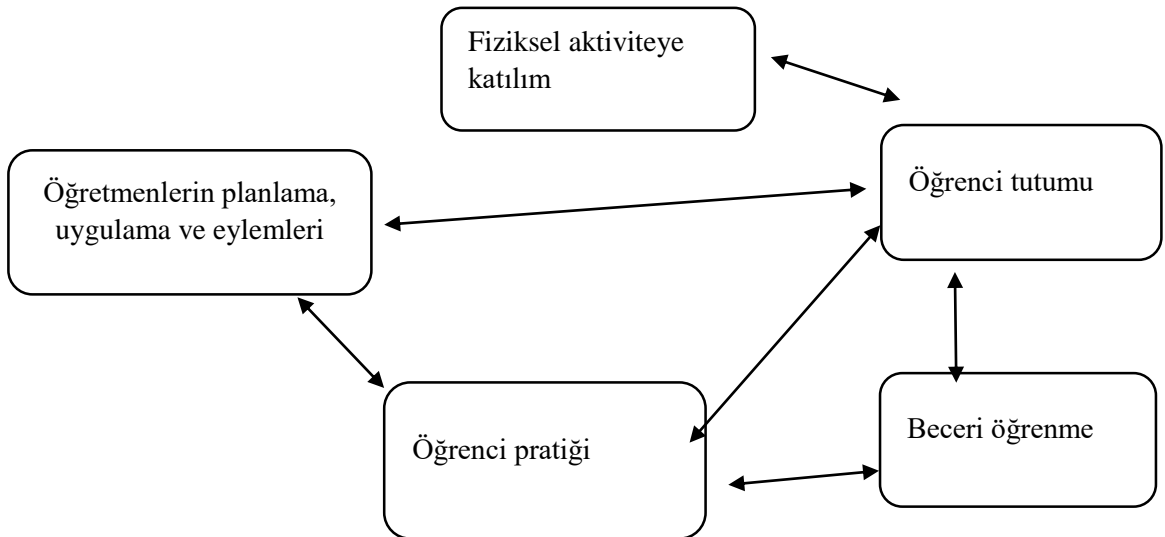
Bireylerin hareket kapasiteleri basitten karmaşığa doğru ilerlemektedir. Basit hareketler denge, koordinasyon, esneklik, dayanıklılık, kondisyon gibi hareketlerdir. Basit hareketlerin birleşmesinden birleşik hareketler oluşmaktadır. Birleşik hareketlere örnek olarak hem denge hem de temel stabilizasyonu içeren duruş, esneklik, denge ve koordinasyonu içeren çeviklik gibi hareketlerdir. Karmaşık hareketler ise hem basit hem birleşik hareketlerin birleşmesinden oluşmaktadır. Karmaşık hareketlere örnek olarak ikili koordinasyon, uzuvlar arası koordinasyon, el-göz koordinasyonu gibi hareketlerdir.

Hareket geliştikçe bireyin kapasitesinde artış olmaktadır. Aynı zamanda hareket kapasitelerini uygulama becerileri arttikça fiziksel yeterlilik yetenekleri de artmaktadır.

Hareket kapasiteleri, hareket modelleri ve aktivite arasında olumlu bir ilişki vardır. Çünkü bu özelliklerin artmasıyla fiziksel aktivite ortamlarına aktif bir şekilde katılım söz konusudur. Bireylerin erken yaşlarda çeşitli yapılandırılmış faaliyetlerde deneyime sahip olmaları önemlidir. Çünkü bireylerin çeşitli deneyime sahip olmaları yetişkinlik döneminde yapacağı seşimleri doğru yönde yapmalarına yardımcı olmaktadır (Whitehead, 2021).

Fiziksel okuryazarlığın kazandırılmasında ve öğrenilmesinde öğretmenlere büyük rol düşmektedir. Çünkü beden okuryazarlığı beden eğitimi dersinin amaçlarından biridir (Çuhadar, 2021). Beden eğitimi dersi gören öğrencilerin beden okuryazarlığı gelişimi için beden eğitimi önemli bir araçtır (Sum, Wallhead, Ha, Sit, 2018). Beden eğitimi öğretmenlerinin öğrencilerin beden okuryazarlığılarını geliştirmeleri için gerekli bilgi ve birikime sahip olmaları gerekmektedir. Uygun bir ders planı ve ortamı hazırlanmalıdır. Ayrıca dersin öğretilmesi için öğretim ve öğrenme değişkenleri vardır. Bunlar öğretmenlerin planlama, uygulama ve eylemleri, öğrenci pratiği, beceri öğrenme, öğrenci tutumu ve fiziksel aktiviteye katılımdır.

### şekil 2.3. Beden Eğitiminde Öğretim ve Öğrenme Değişkenlerinin Modeli



**Kaynak:** Silverman, Mercier, (2015)

Yukarıdaki şekilde görüldüğü gibi birbirini etkileyen değişkenler karşılıklı olarak birbirlerini etkilemektedir. Öğretmenlerin yaptığı planlama öğrencilerin tutumunu ve pratiklerini etkilerken aynı zamanda öğrencinin tutumu fiziksel aktiviteye katılımını ve beceri öğrenmesini etkilemektedir. Şekilden de çıkarılabileceği gibi öğretmenlerin öğrencilere davranışları, bir hareket yaptığındaki olumsuz tepkileri veya beceriyi yaptığındaki takdiri, öğrencilerin tutumunu ve fiziksel aktiviteye katılımını etkilemektedir. Ayrıca öğretmenlerin dersi bütün düzeydeki öğrencilere yönelik ve daha çok pratik yapabilecekleri düzeyde planlamaları gerekmektedir. Örneğin öğretmen tüm sınıfa bir alıştırmayı yaptırırsa ve tüm öğrenciler aynı alıştırmayı yapmaya çalışırsa bazı öğrenciler alıştırmayı kolay, bazıları ise zor bulacaktır. Bunun için öğretmenler tüm öğrenciler için uygun seviyede değişken alıştırmalar içeren planlar hazırlamalıdır. Böylece bütün seviyeye uygun yapılan çalışmalarda öğrenciler olumlu bir tutum sergileyip aynı zamanda fiziksel aktiviteye katılımı artacak ve yeni beceri öğrenmek isteyeceklerdir. Son olarak alıştırmalar yapılırken öğrencilerin beceriyi öğrenmeleri için tüm sınıfın yaptığı pratik sayısı değil her bir öğrencinin katıldığı pratik sayısı önemlidir (Silverman, Mercier, 2015).

Beden eğitimi dersinde kazanılan olumlu tutum, öğrenilen yeni beceriler fiziksel okuryazarlığa hem teşvik etmektedir hem de fiziksel okuryazarlığın gelişmesini sağlamaktadır. Okuldan kazanılan olumlu deneyimler sonucunda öğrenciler ilerleyen yaşlarında fiziksel aktiviteye katılmak için daha istekli olacaktır. Aynı zamanda beden okuryazarlığı için önemli olan motivasyon, öz güven, kendini ifade etme gibi özellikler gelişecektir (Whitehead, 2021).

### **2.2.6. Beden Okuryazarlığının Değerlendirilmesi**

Whitehead (2019), bireylerin beden okuryazarlıklarının ilerlemelerinin değerlendirilmesinden önce bireylerin beden okuryazarlığı yolculuklarının haritalandırılmasını önermektedir (Young, O'Connor, Alfrey, Penney, 2020). Beden okuryazarlığı kavramının önemi dünya genelinde anlaşılmaya başlanan bir konudur. Fakat bu kavram için yapılan çalışmalarda değerlendirme araçları üzerine araştırmaların az olduğu saptanmaktadır (Giblin, Collins, Button, 2014). Jean De Diu ve Zhou (2021)'ye göre de değerlendirme araçları pek fazla olmamakla birlikte yaşam boyu fiziksel

okuryazarlığa ölçmek yerine temel hareket becerilerini, sporcu gelişimini veya uzun vadeli sağlığı ölçtüklerini tespit etmişlerdir.

Beden okuryazarlığı monist yaklaşımından dolayı vücudun ve zihni bir bütün olarak görmektedir. Bu felsefi alt yapıdan da dolayı beden okuryazarlığı sadece psikomotor alanı önemsemekle kalmayıp aynı zamanda bilişsel ve duygusal alanlarının da önemsemektedir. Bunun için değerlendirme araçları bu üç alanı ölçmelidir.

Mevcut beden okuryazarlığı araçları incelendiğinde bir araçtan diğerinin farklı olduğu çoğu ölçme aracının bir veya iki alanı ölçtüğü, pek az ölçme aracının üç alanı bütünsel olarak değerlendirdiği araştırmalarda belirtilmektedir. Ayrıca değerlendirme araçlarının üç alanı ölçmekte kısıtlı olması dışında farklı yaşları ölçmektedir. Beden okuryazarlığı için geliştirilen değerlendirme araçları genellikle çocukları ve ergenleri ölçmektedir. Yetişkinleri ölçen değerlendirme aracı bulunmamakla birlikte genel yaş aralığı değerlendiren değerlendirme aracı kısıtlıdır.

Değerlendirme araçlarından FMS: 60 dakika çocuk kulübü, CMOPL (Gözlemlenen Fiziksel Okuryazarlığın Kavramsal Modeli) ve PLOT (Beden Okuryazarlığı Gözlemevi Aracı) fiziksel yeterliliği değerlendirmektedir. PLAY (Gençler İçin Beden okuryazarlığı Değerlendirmesi), SHAPE America (K-12 Beden Eğitimi Ve Beden Eğitimi Ölçüm İçin Standartlar), CAEPL (Çince Fiziksel Okuryazarlığın Değerlendirilmesi Ve Ölçülmesi) fiziksel yeterlilik ve bilişsel alanları; IPLA (Beden okuryazarlığı Matrisi), PFL (Yaşam Boyu Pasaport), CAPL (Kanada Beden okuryazarlığı Değerlendirmesi) ise üç alanın tamamını değerlendirmektedir (Jean De Dieu, Zhou, 2021).

**Tablo 2.1. Beden okuryazarlığı Değerlendirme Araçları**

<b>Değerlendirme Aracı</b>	<b>Değerlendirme Aracının Ölçtüğü Alanlar</b>	<b>Ölçülen Yaş Grubu</b>
<b>Ömür Boyu Pasaport (PFL)</b>	Hareket beceri testi, kondisyon testi, yaşam becerileri, aktif katılım	Okul Çağındaki Çocuklar
<b>Kanada Okuryazarlık Değerlendirmesi (CAPL)</b>	Günlük davranış, motivasyon ve güven, fiziksel yeterlilik, bilgi ve anlayış	8-12 yaş arası çocuklar
<b>Gençler İçin Beden okuryazarlığı Değerlendirme Araçları (PLAY)</b>	Motor yeterlilik, bilgi, çevresel katılım	7 yaş üzeri çocuklar ve ergenler
<b>FMS: 60 Dakika Çocuk Kulübü (60 MKC) Beden okuryazarlığı Değerlendirmesi</b>	Temel hareketleri becerileri, fırlatma, denge, yakalama, kaçma, düşme, süratli koşu, zıplama, tekme atma, nesne manipilasyonu, yuvarlanma, koşma	0-11 yaş yaş arasındaki çocuklar
<b>IPLA Beden okuryazarlığı Değerlendirmesi</b>	Motivasyon, güven, fiziksel güven, bilgi ve anlayış	Her yaş grubu
<b>Beden okuryazarlığı Gözlemevi Aracı (PLOT)</b>	Temel hareket becerileri, stabilite becerileri, lokomotor becerileri ve manipülatif beceriler	6 aylık- 71 aylık çocuklar
<b>K-12 Beden Eğitimi ve Beden Eğitimi Ölçümleri İçin Ulusal Standartlar</b>	Motor beceriler ve hareket becerileri, hareket ve performans bilgi, fiziksel aktivite ve denge zindelik bilgisi ve becerileri, kişisel ve sosyal davranış, fiziksel aktiviteye değer	Okul çağındaki çocuklar ve ergenler
<b>Algılanan Beden okuryazarlığı Envanteri (PPLI)</b>	Bilgi ve anlayış, kendini ifade etme ve iletişim, benlik duygusu ve öz güven	Ergenler

**Kaynak:** Jean de Dieu, Zhou, (2021)

Bu değerlendirme araçlarının temeli bazı beden okuryazarlığı tanımları ile açıklanmaktadır. Bu açıklamalar aşağıdaki tabloda gösterilmektedir.

**Tablo 2.2. Beden okuryazarlığı Değerlendirme Araçları ve Bunlara Karşılık Gelen Beden okuryazarlığı Tanımları**

<b>Beden okuryazarlığı Değerlendirme Aracı</b>	<b>Beden okuryazarlığı Tanımı</b>
<b>Yaşam Pasaportu (PFL)</b>	Çeşitli ortamlarda tüm sağlık gelişimine fayda sağlayan çok çeşitli fiziksel aktivitelerde yetkinlik ve güvenle hareket eden birey.
<b>Kanada beden okuryazarlığı değerlendirmesi (CAPL)</b>	Yaşam boyu fiziksel aktivitelere katılım için motivasyon, güven, fiziksel yeterlilik, bilgi ve anlayışa değer vermek.
<b>Gençlik araçları için beden okuryazarlığı değerlendirmesi (PLAY)</b>	Bireyler, çeşitli spor ve fiziksel aktivitelerin keyfini çıkaracak hareket becerilerini ve öz güveni edindiklerinde fiziksel okuryazar olurlar.
<b>FMS: 60 dakika Çocuk Kulübü (60 MKC) PL değerlendirmesi</b>	Yaşam boyu fiziksel aktivitelere katılımın değerini bilme ve sorumluluk alma motivasyonu, güveni, fiziksel yeterlilik, bilgi ve anlayış.
<b>IPLA beden okuryazarlığı matrisi</b>	Yaşam boyu fiziksel aktiviteye katılmanın değerini bilme ve sorumluluk alma motivasyonu, güveni, fiziksel yeterlilik, bilgi ve anlayışa sahip olma.
<b>Beden okuryazarlığı gözlem aracı (PLOT)</b>	Yaşam boyu hareket etme motivasyonu, güveni ve yeterliliğin olması.
<b>K-12 beden eğitimi ve beden eğitimi ölçümleri için ulusal standartlar (SHAPE America)</b>	Fiziksel olarak okuryazar bireyler - sağlıklı fiziksel aktivitenin yaşam boyu tadını çıkarmak için gereken bilgi, beceri ve öz güvene sahiptir.
<b>Algılanan beden okuryazarlığı envanteri (PPLI)</b>	Kişinin yaşamı boyunca amaçlı fiziksel uğraşları ve aktiviteleri değerlendirme ve bunların sorumluluğunu alma konusunda motivasyon, güven, fiziksel yeterlilik, bilgi ve anlayışı içeren belirli bir zekâ.
<b>Çince değerlendirmesi ve fiziksel okuryazarlığın değerlendirilmesi (CAEPL)</b>	Yaşam boyu bireysel aktif yaşam tarzlarına ve sağlığa fayda sağlayan farklı bileşenleri entegre eden kapsamlı bir yetenek.
<b>Gözlemlenen fiziksel okuryazarlığın kavramsal modeli (CMOPL)</b>	Hareket ve fiziksel aktivitede edinilen ve uygulanan, çok yönlü, aktif bir hayata değer veren ve aktif bir hayata katılan insanlara katkıda bulunduğunu bildiğimiz becerileri, yetenekleri ve bilgiyi bir araya getiren yaşam boyu bütünsel öğrenme.

**Kaynak:** Jean de Dieu, Zhou, (2021)

Beden okuryazarlığı değerlendirme araçlarının çoğunun geçerliliği ve güvenilirliğinin düşük olduğu görülmektedir. Bunun için yapılan araştırmalarda belirtildiği gibi beden okuryazarlığı değerlendirme araçları için daha fazla çalışma yapılması gerekmektedir (Giblin, Conlins, Button, 2014; Jean De Dieu, Zhou, 2021).

### **2.2.7. Çeşitli Ülkelerde Beden okuryazarlığı**

Dünya çapında fiziksel okuryazarlığın gelişimi için çalışmalara bakıldığında eşit bir dağılım görülmemektedir. Bazı ülkeler fiziksel okuryazarlığın gelişimi için bilimsel araştırmalar dışında eğitim ve politik düzeylerde de çalışmalar yürütmektedir. Yapılan incelemelerde bilimsel kanıtların çoğu Avustralya, Kanada ve Büyük Britanya tarafından sağlandığı görülmektedir. Ayrıca Whitehead “Dünya Çapında Beden okuryazarlığı” kitabında Kanada, İskoçya, Galler ve Avusturalya’yı beden okuryazarlığı üzerine yapılan çalışmalar konusunda örnek gösterip uluslararası merkezi rolde göstermektedir (Carl ve diğerleri, 2023).

Kanada’nın beden okuryazarlığı için yaptığı çalışmalardan biri beden okuryazarlığı eğitim sistemine dahil etmeleridir. Kanada’da eğitim yasal olarak eyaletlerin sorumluluğunda görülmektedir (Moodley, 1995; Jashee, 2009). Kanada’da ilkokuldan itibaren başlayarak beden okuryazarlığı temelli çalışılmaktadır ve beden eğitimi derslerinde fiziksel okuryazarlığın önemi ve yararları anlatılmaktadır (Longmuir, Tremblay, 2016). Aynı zamanda Kanada’da beden okuryazarlığı için programlar da bulunmaktadır. Bu programlardan biri “Canadian Sport for Life” dir. Canadian Sport for Life beden okuryazarlığı teşvik etmek ve bu kavramın anlaşılması için kaynaklar geliştirilmektedir (Mondigo, Harber, Higgs, Kriellars, Way, 2013). Bir diğer program ise Passport for Life öğrenciler ve eğitimcilerin beden okuryazarlığı gelişimini ve ilerlemesini değerlendirebilmelerini amaçlamaktadır.

Galler hükümeti de öncelikle beden okuryazarlığı eğitim sistemine ekleyerek kazandırmayı hedeflemiştir. Beden eğitimi dersi yoluyla çocuklara erişimin kolay olması nedeniyle her çocuğa erken yaşta temel hareket becerilerini ve gerekli öz güvenin kazandırılması amaçlanmakta ve fiziksel aktiviteye aktif katılımın sağlanması amaçlanmaktadır (Aslan, Ünlü, 2023).

Avusturalya eğitim sisteminde yapılan düzenleme de sağlık ve beden eğitimi müfredatında beden okuryazarlığı kavramından pek bahsedilmese de fiziksel

okuryazarlığın bazı özellikleri ile müfredat benzer yöndedir (Macdonald, Enright, 2013). Ayrıca çocukların fiziksel aktiviteye katılımını artırmak için Spor Okulları Projesi başlatmıştır. Bu projenin amacı spor ve eğitim arasındaki ilişkiye dair daha derin bir anlayış kazanmak ve sporun tüm Avustralyalıların, özelliklede genç bireylerin sağlığını ve refahını nasıl geliştirebileceğinin yollarını keşfetmektedir (Australian Sports Commission, 2017).

Türkiye’de ise ilköğretim düzeyinde beden eğitimi dersinde oyun ve fiziksel aktivite ile ilgili kazanımlar bulunmaktadır. Bunun dışında diğer eğitim basamaklarında da sağlıklı yaşam, fiziksel aktivite, temel hareket becerileri üzerine kazanımlar bulunmaktadır. Türkiye’deki beden eğitimi ve spor müfredatında kavram olarak beden okuryazarlığından bahsedilmese de kazanımlar fiziksel okuryazarlığın özellikleri ile uyumlu olmaktadır. Eğitim sistemi dışında spor federasyonlarının veya bazı kurumların yaptığı etkinlikler toplumu fiziksel aktivitelere teşvik etmektedir.

İngiltere’de beden okuryazarlığı kavramı her alana yerleşmiş bir uygulamadır. Beden eğitimi dersinin temeli fiziksel okuryazarlığın gelişmesidir. Beden eğitimi derslerinin temeli olması dışında Youth Sport Trust kuruluşu sağlıklı ve fiziksel okuryazar bireyler oluşturmak için çeşitli programlar geliştirmiştir. Fiziksel okuryazarlığın gelişimi için sadece kuruluşlar çalışmamış aynı zamanda İngiltere hükümeti de bazı programlar başlatmış ve beden okuryazarlıkla ilgili projeleri olan kuruluşları desteklemiştir (Aspen Enstitüsü, 2015; Keegan, Daley, Ordway, Edwards, 2013; Spengler, 2015).

Carl ve arkadaşlarının (2023) yaptığı “Physical Literacy in Europe: The Current State of Implementation in Research, Practice and Policy” isimli araştırmada ülkelerin beden okuryazarlığındaki durumunu incelemişlerdir. Ülkelerin beden okuryazarlığındaki durumları aşağıdaki tabloda gösterilmektedir.



**Tablo 2.3. Ülkelerin Beden okuryazarlığı Mevcut Durumu**

<b>Ülke</b>	<b>Araştırma</b>	<b>Uygulama ve Politika</b>
<b>Avusturya</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Beden okuryazarlığı üzerine sadece birkaç araştırma projesi bulunmaktadır.</li><li>- Birincil bakım ortamında fiziksel olarak aktif olmayan yetişkinlere odaklanılmalıdır.</li><li>- Faaliyetler beden okuryazarlığı müdahalelerinin değerlendirilmesine ve PL için bir ölçüm aracına atıfta bulunmaktadır.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Beden okuryazarlığı, fiziksel aktivitenin teşviki ile ilgili ulusal politika belgelerinde açıkça alıntılanmamıştır.</li><li>- En büyük beden okuryazarlığı girişimleri sosyal sigorta kurumuyla iş birliği içinde yürütülmüştür.</li><li>- Beden okuryazarlığı bilimden pratiğe bir aktarım olarak odaklayan projeleri vardır.</li></ul>
<b>Belçika</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Okul ve sağlık (kronik hastalık hastaları) bağlamlarında beden okuryazarlığı değerlendirme araçlarının geliştirilmesine ilişkin erken aşama araştırması.</li><li>- Beden okuryazarlığı ile ilişkili araçların geliştirilmesi (motivasyon) ancak kavramın kapsamlı ve bütüncül bir şekilde ölçmemektedir.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Yeni fiziksel aktivite ve sağlık müfredatında fiziksel okuryazarlığın bir şemsiye kavram olarak ele alınması (Valonya-Brüksel).</li><li>- Hükümet tarafından desteklenen ve okulları yerel topluluğa bağlayan aktif okul projeleri (Flamanca).</li><li>- Gerçek politikalarda ve okul dışı açıklamalarda fiziksel okuryazarlığın açıkça dikkate alınmamaktadır.</li></ul>
<b>Hırvatistan</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Çok yeni olan bir konu</li><li>- Beden okuryazarlığı tan ilk olarak 2020 yılında Hırvat ergenler üzerinde yapılan bir araştırmada bahsedildi.</li><li>- Ergenlerde çevrilmiş beden okuryazarlığı anketlerinin geçerliliği ve güvenilirliği ile ilgili birkaç makale yayınlanmıştır.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Beden okuryazarlığı kavramı beden eğitimi müfredatında veya spor ortamlarında yer almamaktadır.</li><li>- Fiziksel okuryazarlığın bilişsel ve duygusal alanlarına ilişkin beden okuryazarlığı müdahaleleri oluşturuldu ve uygulandı (yerel ve ulusal düzeyde değil).</li><li>- Beden okuryazarlığı projeleri geliştirilmektedir, ancak yerel düzeyde ve henüz ulusal düzeyde değildir.</li><li>- Hırvatçada beden okuryazarlığı hakkında fikir birliği bildirisi yoktur.</li></ul>
<b>Kıbrıs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Beden okuryazarlığı teriminin araştırmada son zamanlarda ortaya çıkmıştır.</li><li>- İlgili araştırmalara katılan sınırlı sayıda araştırmacı vardır.</li><li>- Beden okuryazarlığı üzerinde çalışan kuruluşlarla uluslararası iş birlikleri kurulmuştur.</li><li>- Beden okuryazarlığı konusunda ulusal bilimsel sempozyum ve konferanslara katılmışlardır</li><li>- İlgili diğer kavramların varlığı, örneğin Olimpik Eğitim.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Kavram şu anda herhangi bir resmi siyasi pozisyon beyanında yer almamaktadır.</li><li>- Kavramla ilgili ilk sporla ilgili dernekten (PASYPEFAA) kanıt ve ilgi vardır.</li><li>- IPLA liderliğindeki bir ülke atanmaktadır.</li><li>- Erasmus + Spor Beden okuryazarlığıyla ilgili projelere teklif vermektedir.</li></ul>

**Tablo 2.3. Ülkelerin Beden okuryazarlığı Mevcut Durumu (Devamı)**

<b>Çek Cumhuriyeti</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Fiziksel okuryazarlığın araştırmada (ancak diğer adlandırmalarda) artan popülaritesi artmaktadır.</li><li>- Beden okuryazarlığı ölçmek için mevcut araçların çevirisini kullanılmaktadır.</li><li>- Beden okuryazarlığı anlayışı konusunda uzmanların tartışması mevcuttur</li><li>- Yakın gelecekte konseptte daha fazla destek beklenmektedir.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ulusal müfredat belgelerinin revizyonu üzerinde çalışılmaktadır.</li><li>- Gelecekteki beden eğitimi öğretmenlerine bu kavramı öğretilmelidir.</li><li>- Kavramın anlamı hakkında iletişimi geliştirilmelidir.</li><li>- Beden okuryazarlığı hakkında ilerleyen zamanlarda proje olması beklenmektedir.</li></ul>
<b>Danimarka</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Beden okuryazarlığı araştırmalarının artan popülaritesi ve finansmanı vardır.</li><li>- Kavramla ilgilenen ulusal/yerel araştırmacı grupları, düzenlenen seminerler ve konferanslar bulunmaktadır.</li><li>- Kavramsallaştırma, değerlendirme ve müdahaleler kapsamında araştırma faaliyetleri başlatılmıştır.</li><li>- Çeşitli araştırma gruplarından yayınlanan araştırma makaleleri bulunmaktadır.</li><li>- Uluslararası iş birlikleri kurulmuştur.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ulusal sektörler arası ağ kurulmuştur.</li><li>- Ulusal sağlık kuruluşundan ilgi oluşmuştur.</li><li>- Ulusal spor organizasyonlarında (DGI ve Dansk Skoleidræt) anahtar kavram olarak benimsenmiştir.</li><li>- Birçok kurum, kuruluş ve şirketin imzaladığı mutabakat bildirisi bulunmaktadır.</li><li>- Beden okuryazarlığı değerlendirmesi büyük ölçekli ulusal temsili spor ve egzersiz anketine dahil edilmiştir.</li></ul>
<b>İngiltere</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Kavram Margaret Whitehead tarafından ortaya atılmıştır.</li><li>- İlk çalışma fiziksel okuryazarlığın felsefi temelini ve savunuculuğunu üzerine olmuştur.</li><li>- Niyetlilik, somutlaştırma ve gelişmeyle ilgili anlayışın daha da geliştirilmiştir.</li><li>- Sport England – Beş sorudan oluşan Aktif Yaşamlar Anketi tasarlanmıştır.</li><li>- En son araştırmalar değerlendirmeye veya ilerlemenin çizelgelenmesine odaklanmaktadır.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Uluslararası Beden okuryazarlığı Derneği 2014 yılında kurulmuştur.</li><li>- Lordlar Kamarası'nın 'Spor, Sağlık ve Refah İçin Ulusal Bir Plan' raporu, okullarda ve her yaştan ve geçmişten gelen kişiler için beden eğitiminin odak noktası olarak fiziksel okuryazarlığın önemini vurgulamıştır.</li><li>- Gençlik Spor Vakfı, okullarda fiziksel okuryazarlığa odaklanmayı tam olarak desteklemektedir.</li><li>- Sport England, beden okuryazarlığı unsurlarının çocukların fiziksel aktiviteye değer verme ve katılma tutumları üzerindeki etkilerine ilişkin açık kanıtlar sağladığını belirtmektedir.</li><li>- Ulusal müfredatta fiziksel okuryazarlığa açık bir atıf yoktur.</li></ul>

**Tablo 2.3. Ülkelerin Beden okuryazarlığı Mevcut Durumu (Devamı)**

<b>Finlandiya</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Jyväskylä Üniversitesinde (Spor ve Sağlık Bilimleri Fakültesi) spor pedagojisi ve beden okuryazarlığı alanında doçent pozisyonu oluşturulmuştur.</li><li>- Beden eğitimi üzerine araştırmalar, fiziksel okuryazarlığın (duygusal, fiziksel) temel alanlarıyla ilişkisine daha fazla odaklanmıştır.</li><li>- Gelecekte konuya daha fazla ilgi gösterilmesini bekleyerek, bazı projeler konu etrafında veri toplamaya başlanmaktadır.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Siyasi görüş açıklamalarında beden okuryazarlığı benimsenmemektedir.</li><li>- Beden eğitimi müfredatlarında pratik olarak bir düzenleme bulunmamaktadır.</li><li>- Beden okuryazarlığı esas olarak beden eğitime odaklanıyor, spor organizasyonlarına veya ulusal olimpiyat komitesine odaklanmamaktadır.</li><li>- Fincede beden okuryazarlığı hakkında fikir birliği ifadesi pek bulunmamaktadır.</li></ul>
<b>Fransa</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Çok yeni bir konudur.</li><li>- Savunuculuk.</li><li>- Kronik rahatsızlıkları olan genç yetişkinler ve yaşlı yetişkinler için araçların oluşturulmuştur.</li><li>- Sürdürülebilirliğe yönelik potansiyel bağlantılar vardır.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Beden eğitimi ve spor politikasından ilgi var ancak fiziksel okuryazarlığın hiçbir siyasi açıklamada benimsenmesi bulunmamaktadır.</li><li>- Özel kulüpler beden okuryazarlığını temel bir çerçeve olarak benimsemeye başlamaktadır.</li><li>- Fransa'nın beden okuryazarlığı etrafındaki Avrupa konsensüsüne katılmıştır.</li></ul>
<b>Almanya</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Fiziksel okuryazarlığın araştırmada artan popülaritesi vardır.</li><li>- Çoğu etkinlik müdahale çabalarına atıfta bulunmaktadır.</li><li>- Gelecekte daha fazla ilgi beklenmektedir.</li><li>- Alan, diğer ilgili kavramlar (özellikle "yeterlilik") tarafından yoğun bir şekilde işgal edilmektedir.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Siyasi görüş açıklamalarında beden okuryazarlığı benimsenmemektedir.</li><li>- Beden eğitimi müfredatları için pratik olarak uygulama bulunmamaktadır.</li><li>- Fiziksel aktivite uygulamalarında yetkinlik kavramına odaklanma hakimdir.</li><li>- Beden okuryazarlığı transfer projeleri (bilimden pratiğe) olarak odaklayan birkaç proje vardır.</li></ul>
<b>Yunanistan</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Yayımlanmış az sayıda araştırma makalesi ve kitap metni bulunmaktadır.</li><li>- Yunan çocukları için Kanada Beden okuryazarlığı Değerlendirmesi-2'nin doğrulanmıştır.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Beden okuryazarlığı tüm okul müfredatlarında ve siyasi beyanlarda benimsenmiştir.</li><li>- Beden okuryazarlığı, beden eğitiminin hedefleri, stratejileri ve uygulamalarıyla özdeşleşmiştir.</li><li>- Beden eğitimi ve erken çocukluk eğitimi alanında kayıtlı öğrenciler için lisans derslerinde beden okuryazarlığı dersleri verilmektedir.</li><li>- Beden eğitimi öğretmenleri için kavram hakkında eğitim verilmektedir.</li></ul>

**Tablo 2.3. Ülkelerin Beden okuryazarlığı Mevcut Durumu (Devamı)**

<b>İtalya</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Çok yeni bir konudur.</li><li>- Fiziksel okuryazarlığın araştırmada son zamanlarda artan popülaritesi bulunmaktadır.</li><li>- Gelecekte daha fazla ilgi beklenmektedir.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Siyasi görüş açıklamalarında beden okuryazarlığı benimsenmemektedir.</li><li>- Ulusal Müfredatta fiziksel okuryazarlığa açık bir atıf yoktur.</li><li>- 2022/2023'ten itibaren ilkokullarda nitelikli beden eğitimi öğretmenleri bulunmaktadır.</li><li>- Beden okuryazarlığı üzerine gelecekte projeler beklenmektedir.</li></ul>
<b>Litvanya</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Çok yeni bir konudur.</li><li>- Akademik alanda tanınmış olmasına rağmen henüz önemli bir çalışma yayınlanmamıştır.</li><li>- Fiziksel okuryazarlığın ayrı yönleri araştırılmaktadır.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Litvanya Olimpiyat Komitesi tarafından okul öncesi ve ilkokulda beden okuryazarlığı benimsenme ve uygulama girişimi başlatılmıştır.</li><li>- Beden okuryazarlığı henüz politika düzeyinde tanıtılmamıştır.</li><li>- Beden okuryazarlığı temel alan beden eğitimi müfredatı ve yeni bir proje hazırlanmaktadır.</li><li>- Gelecekte fiziksel aktivite uygulamasında artan uygulama beklenmektedir.</li></ul>
<b>Hollanda</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Beden okuryazarlığı hakkında bir teknik doküman olan, <i>Dünya Çapında Beden okuryazarlığı</i> (2019) adlı kitapta Hollanda hakkında bir bölümün yayınlanmıştır.</li><li>- IPLA ile iletişim kurulmuştur</li><li>- Fiziksel okuryazarlığın araştırmada artan popülaritesi bulunmaktadır.</li><li>- Beden okuryazarlığı, motor öğrenme, yetenek belirleme, izleme ve değerlendirme gibi diğer (pedagojik olmayan) bilimsel alanlardan büyük ölçüde etkilenmektedir.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Profesyonellere yönelik artan ilgi, tartışmalar, yayınlarda bulunmaktadır.</li><li>- Siyasi görüş açıklamalarında beden okuryazarlığı benimsenmemektedir.</li><li>- Ulusal müfredat belgelerinin revizyonu beden okuryazarlığı tartışmalarından etkilenmiştir, ancak fiziksel okuryazarlığa açık bir atıf bulunmamaktadır.</li><li>- Müfredat belgelerinde <i>spor kimliği ve hareket kimliği gibi alternatif (ancak benzer) kavramların tanıtılmış ve kullanılmıştır.</i></li></ul>
<b>Norveç</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ulusal/yerel araştırma grupları beden okuryazarlığı kavramıyla ilgilenmektedir.</li><li>- Alan, diğer ilgili kavramlar (formasyon/ eğitim) tarafından yoğun bir şekilde işgal edilmektedir.</li><li>- Beden okuryazarlığı, fiziksel eğitimin meşrulaştırılması etrafındaki tartışmaların bir parçasıdır.</li><li>- Yaşam becerileri ve sağlık okuryazarlığı üzerine beden eğitimi ile ilgili devam eden araştırmalar vardır.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Gelecekteki beden eğitimi öğretmenlerine bu kavramı öğretilmelidir.</li><li>- Ulusal müfredatta fiziksel okuryazarlığa açık bir atıf yoktur.</li><li>- Ulusal müfredat, ilgili kavramlarla (yaşam boyu hareket sevinci) meşguldür.</li><li>- Siyasi görüş açıklamalarında beden okuryazarlığı benimsenmemektedir.</li></ul>

**Tablo 2.3. Ülkelerin Beden okuryazarlığı Mevcut Durumu (Devamı)**

<b>Polonya</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Bu alanda çok az araştırma vardır.</li><li>- İlk araştırma faaliyetleri CAPL-2'nin doğrulanmasına yöneliktir.</li><li>- PL teriminin Lehçeye çevrilmesiyle ilgili zorluk yaşanmaktadır.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Beden okuryazarlığı politika ve eğitim belgelerinde belirtilmemiştir.</li><li>- Beden okuryazarlığı unsurları beden eğitimi müfredatında kavramsallaştırılmalıdır.</li><li>- Ulusal ve bölgesel projeler beden okuryazarlığı unsurlarıyla ilgilenmektedir.</li></ul>
<b>Portekiz</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Fiziksel okuryazarlığın araştırmada artan popüleritesi bulunmaktadır.</li><li>- Beden Eğitimi'nde PL ölçümüne yönelik araçların geliştirilmesine yönelik doktora çalışmaları bulunmaktadır.</li><li>- Araştırmacıların uluslararası projelere katılımı bulunmaktadır</li><li>- Yayımlanan araştırma makaleleri, düzenlenen seminerler ve konferanslar bulunmaktadır.</li><li>- Müdahale çalışmalarının eksikliği görülmektedir.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Beden okuryazarlığı ilk olarak siyasi açıklamalarda ve belgelerde benimsenmektedir.</li><li>- PL, beden eğitimi müfredatının hedefleriyle uyumludur.</li><li>- Fiziksel okuryazarlığa odaklanan bazı transfer projeleri vardır.</li><li>- Beden okuryazarlığı eğitimi lisans, yüksek lisans, doktora ve sürekli mesleki gelişim seviyelerinde uygulanmaktadır.</li></ul>
<b>Romanya</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Kavram son derece yenidir.</li><li>- Sadece bilişsel alan vurgulanmaktadır.</li><li>- Beden eğitimi "bilgi tabanlı bir yaklaşım" önermek için kullanılmaktadır.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Her şeyi kapsayan bir kavram bulunamamıştır.</li><li>- Teorik içerik getiren müfredat değişiklikleri vardır.</li><li>- 5. ve 6. sınıflar için beden eğitimi ders kitabı yayımlanmıştır.</li></ul>
<b>İskoçya</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Beden okuryazarlığı üzerine değil fakat okuryazarlığın anlaşılmasına yönelik daha fazla araştırma vardır.</li><li>- Bölgesel kilo yönetimi programında ve okulun yıllık fiziksel aktivite anketinde beden okuryazarlığı değerlendirmeleri kullanılmaktadır.</li><li>- İskoçya Halk Sağlığı, beden okuryazarlığı değerlendirme aracı kullanarak fiziksel aktiviteyi teşvik etmek için ve yeni bir 2 saatlik modülü test etmek için bir hibe verdi (sportscotland ve eğitim uzmanlarıyla iş birliği içinde).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- IPLA, İskoç Hükümeti ve İskoçya Halk Sağlığı ile ortaklaşa sunulan beden okuryazarlığı ulusal çalışmayı (2019) yapmıştır.</li><li>- Beden okuryazarlığı yeni Ulusal Fiziksel Aktivite Yönlendirme Standartlarına dahil edilmiştir.</li><li>- Beden okuryazarlığı, İskoç Yerel Yönetimler Sözleşmesi'nde (COSLA), 2021'de (IPLA tanımı) bahsedilmiştir.</li><li>- Birkaç bölge (IPLA ve sportscotland ile işbirliği içinde) sağlık personeli, klinik ve eğlence personeli, erken çocukluk uygulayıcıları, ebeveynler ve öğretmen öğrenciler için eğitim sağlamaktadır.</li><li>- Ulusal Müfredatta PL'ye açık bir atıf yoktur.</li></ul>

**Tablo 2.3. Ülkelerin Beden okuryazarlığı Mevcut Durumu (Devamı)**

<b>İspanya</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Giderek popülerleşen çok yeni bir konudur.</li> <li>- Beden okuryazarlığı üzerine birkaç araştırma projesi bulunmaktadır.</li> <li>- İspanyolca'daki ilk beden okuryazarlığı değerlendirme aracı ve mevcut beden okuryazarlığı araçlarının kullanımı (çeviri ve doğrulama sürecinde) üzerine çalışmalar yapılmaktadır.</li> <li>- Beden okuryazarlığı öğretmen eğitimi üzerine ilk tanımlayıcı ve ilişkisel çalışmalar yayımlanmıştır.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hiçbir eğitim müfredatında beden okuryazarlığı yer almamaktadır.</li> <li>- Beden eğitimi ve spor örgütleri, hükümet yönetimlerine yönelik beden okuryazarlığı ve motor okuryazarlığının önemini vurgulamışlardır.</li> <li>- Beden okuryazarlığı ile ilgili multimedya içerikleri ve projeler COLEF Konseyi tarafından yayımlanmıştır.</li> </ul>
<b>İsveç</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ampirik beden okuryazarlığı araştırmasının eksikliği görülmektedir.</li> <li>- Hareket kabiliyetinin kavramsallaştırılması kapsamında araştırma faaliyetleri yürütülmektedir.</li> <li>- Ulusal araştırmacı grubu beden okuryazarlığı araştırma projeleri için fon başvurusunda bulunmuştur.</li> <li>- Fiziksel okuryazarlığın kavramsallaştırması ile sürdürülebilirlik yönleri (örneğin, somutlaştırma, yaşam boyu öğrenme) arasındaki bağlantılar okul müfredatında araştırılmaktadır.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Belediyeler ve Spor Konfederasyonu ve Özel Spor Konfederasyonu beden okuryazarlığı kavramsallaştırmalarını benimsemekte ve projelerde yer almaktadır.</li> <li>- Ulusal müfredatta fiziksel okuryazarlığa açık bir atıf yoktur.</li> <li>- Ulusal müfredat, ilgili kavramlarla (örneğin, yaşam boyu öğrenme, kendi fiziksel yeteneklerine güven) meşguldür.</li> </ul>
<b>İsviçre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beden okuryazarlığı araştırmasının eksikliği, ancak beden eğitimi bağlamında beden okuryazarlığı (bilişsel, fiziksel, duygusal, sosyal) alanları üzerine araştırma yapılmıştır.</li> <li>- Bazı özel okullar beden okuryazarlığı hakkında araştırma yapmakta ve ilgili programları geliştirmektedir.</li> <li>- Okuryazarlık genel olarak araştırma ve geliştirmenin (ve özellikle sağlık okuryazarlığı ile fiziksel aktivite arasındaki bağlantının) motorudur.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beden okuryazarlığı, fiziksel aktivitenin teşviki ile ilgili ulusal politika belgelerinde açıkça alıntılanmamıştır.</li> <li>- Siyasi görüş açıklamalarında beden okuryazarlığı benimsenmemektedir.</li> <li>- Ulusal müfredat belgelerinin revizyonu beden okuryazarlığı tartışmalarından etkilenmiştir ancak beden okuryazarlığı konusuna açık bir atıf yoktur.</li> <li>- Fiziksel okuryazarlığın alanları müfredatta görülmektedir.</li> </ul>
<b>Türkiye</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2012 yılında iki çalışma yürütülmüş olmasına rağmen, kavram araştırmalarda giderek popülerlik kazanan yeni bir kavramdır.</li> <li>- Beden okuryazarlığı ölçümlerinin uyarlanmasına odaklanan öncü araştırma faaliyetleri vardır.</li> <li>- Beden eğitimi ve ilkokul öğretmenlerinin beden okuryazarlığı algılarına ilişkin karşılaştırmalı çalışma yayımlanmıştır (K-12 sistemi için önemli).</li> <li>- Beden okuryazarlığı araştırmalarını desteklemek için oluşturulmuş herhangi bir girişim bulunmamaktadır.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ulusal ve bölgesel düzeylerde siyasi pozisyon açıklamalarında beden okuryazarlığı benimsenmemektedir.</li> <li>- K-12 beden eğitimi müfredatında fiziksel okuryazarlığa doğrudan bir vurgu yapılmasa da sağlık ve aktif yaşam tarzları, yaşam becerileri ve hareket yeterliliği gibi beden okuryazarlığı bileşenlerinden bahsedilmiştir.</li> </ul>

**Tablo 2.3. Ülkelerin Beden okuryazarlığı Mevcut Durumu (Devamı)**

<b>Ukrayna</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Çok yeni bir konu olmakla birlikte, bu alanda sadece birkaç çalışma vardır.</li><li>- Kültürel adaptasyonu kolaylaştırmak için beden okuryazarlığı teriminin mevcut ulusal benzerleriyle karşılaştırılmıştır.</li><li>- Mevcut araçların çevirilerinin kullanılması ve değerlendirme sistemlerinin oluşturulması için kültürel ve bağlamsal açıdan hassas göstergelerin seçilmiştir.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Beden okuryazarlığı ulusal düzeydeki belgelerde fazla görülmemiştir.</li><li>- Bölgesel düzeyde fiziksel okuryazarlığa ilgi görülmektedir.</li><li>- Lviv Devlet Beden Eğitimi Üniversitesinde geleceğin beden eğitimi öğretmenleri için beden okuryazarlığı üzerine özel bir dersin uygulanmaktadır.</li><li>- Beden eğitimi ve spor alanında öğrencilere ve akademik personele yönelik halka açık dersler, beden eğitimi öğretmenleri için hizmet içi öğretmen yetiştirme kursları yoluyla fiziksel okuryazarlığın yaygınlaştırılması planlanmaktadır.</li></ul>
<b>Galler</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Beden okuryazarlığı araştırması esas olarak erken yaşlara ve ilkokul çağındaki çocuklara odaklanmıştır.</li><li>- Araştırma, ilkokul öğretmenlerinin beden okuryazarlığı bilgisini ve operasyonelliğini artırmak için mesleki gelişim programlarına odaklanmıştır.</li><li>- Daha ileri araştırmalar, beden okuryazarlığı teşvik etmek için farklı spor organizasyonları arasında takdir edici bir sorgulamayı benimsemiştir.</li><li>- Galler Sağlık ve Beden okuryazarlığı Akademisi, beden okuryazarlığı desteklemek için temel aşamada (3-7 yaş arası) çocukların motor becerilerini geliştirmeye odaklanmaktadır.</li><li>- PL, Dragon Challenge ve Sport Wales'in Okul Sporları Anketi'nde (özellikle fiziksel alanda) uygulanmıştır.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Yasama eylemi, 'Gelecek Nesillerin Refahı Yasası' (2015) aracılığıyla çocuklarda ve gençlerde fiziksel aktivitenin ve sağlık davranışlarının önemini vurgulamıştır.</li><li>- Okullar ve Fiziksel Aktivite Görev ve Bitirme Grubu raporu (2013), fiziksel okuryazarlığa odaklanan politika için önemli bir itici güçtür.</li><li>- Sport Wales eğitim materyalleri (bir PL videosu ve 'hayat yolculuğu' illüstrasyonu) yayınladı ve IPLA tanımını tam olarak benimsemiştir.</li><li>- Sport Wales, 2014 yılında 'Okullar için Beden okuryazarlığı Programı' (2014-2017) aracılığıyla beden okuryazarlığı gündemini geliştirmek için 1,78 milyon £ yatırım yapmıştır.</li><li>- Sport Wales, Ulusal Yönetim Organlarıyla çalışmak üzere beden okuryazarlığı danışmanları istihdam ederek toplumda fiziksel okuryazarlığa odaklanmıştır (2018-günümüz).</li><li>- Galler Müfredatı (2022) Sağlık ve Refah Öğrenme ve Deneyim Alanı, beden okuryazarlığı kavramının temel ilkelerinden esinlenmiştir, ancak Galler Müfredatı'nda (2019) PL'ye ilişkin açık bir atıf bulunmamaktadır.</li></ul>

**Kaynak:** Carl ve arkadaşları (2023)

### 2.3. ALGI

Algı psikoloji ve bilişsel bilimler alanında, duygusal bilgilerin alınması, yorumlanması, seçilmesi ve düzenlenmesi sürecini ifade eder (Schacter, 2011). Başka bir söylemle insanın kendi iç düşüncelerinden ve dış çevresinden aldığı bilgileri birleştirip etiketleme ve anlamlandırma yeteneğine algı denmektedir (Crossleydd, 2016). Algı bireyin tecrübelerinden, öğrenmelerinden, odak noktasından ve duygularından etkilenmektedir (Alagül 2004). Bu etki sonucunda bireyler kendi algılarına inandıkları için, onların gerçek olduğunu düşünürler ve kişisel değerlerini arttırabilir veya azaltabilirler. İnsanların bir duruma veya olaya tepki vermek, onunla ilgili fikir üretmek ve harekete geçmek için bilgi veya etkiyi algılamaları çok önemlidir. Bu algı ile birlikte dış dünyadan gelen uyarılar zihinde bütünleşerek algılanır (Özarslan, 2014).

Duyu organlarımız sayesinde dışarıdan aldığımız veriler birbirinden bağımsız olarak bir araya getirilip anlamlı bir bütün olarak bir yorumlanmaktadır. Bu yorumlar beyinde işlenmeye başlar ve bunun sonucunda algı aşaması başlar. Yaşanmışlıklar ve genetik yapı algı aşamasını etkileyen faktörler arasındadır. Algı doğuştan gelen özellikler ile öğrenilmiş yaşantıların birleşimidir. Bu birleşim sonucunda algılar oluşur. Algılar sayesinde dışarıdan aldığımız veriler zihinde toparlanmakta, yorumlanmakta ve problemler oluşturup çözüme kavuşturulmaktadır (Bakan, Efe, 2012).

Algılama ise algıları alma eylemidir (Ceng, 2018). Algılama sürecinde algıyı etkileyen faktörlerden biri, bireyin uyarıyla karşılaşmadan önce bu olayla ilgili yaşam deneyimine sahip olup olmadığıdır. Algılama, bireyin içinde faaliyet gösterdiği çerçeveden ayıramayan istek ve öngörülerden etkilenir. Böylece benzer kültürel geçmişi paylaşan kişiler belirli bir konu, olay veya öge hakkında benzer bakış açılarına sahip olabilmektedirler. Yakın deneyimler, bireylerin olayları kavramak için kullandıkları zihinsel haritalar arasında benzerlik oluşturmaktadır (Göksu, 2016). Algılamanın işleyişi dört aşamadan oluşmaktadır. İlk aşama kişiler çevreden gelen uyarıları seçici davranarak kabul etmektedirler. İkinci aşama algılanan uyarıların bilgi haline getirilip sisteme işlenip işlenilmeyeceğine karar verilip uygulanmaktadır. Üçüncü aşamada uyarılar kısa veya uzun süreli bellekte karşılaştırılarak gelecekte kullanılmak üzere kaydedilmektedir. Son aşama ise algılama tamamlanmakta ve algılanan veriye göre tepki oluşmaktadır (Güney, 2012).



## 2.4. BEDEN ALGISI

Beden algısı 1920’de Head tarafından geçmiş deneyimlerin sonucunda beyinde oluşan şema olarak tanımlamıştır. Ancak ilerleyen yıllarda beden algısını bir kavram olarak ele alan Schilder zihnimize oluşturduğumuz bedenimizin resmi yani bedenimizi görme şeklimiz olarak tanımlamıştır (Kale, 2023:1). Beden algısı sadece bireyden etkilenmemektedir. Beden algısının gelişim sürecinde kültürde rol oynamaktadır. Örneğin ilk zamanlar batılı toplumlarda dolgun bedenli kadınlar güzel ve çekici görünmekteydi. Günümüzde ise ince, narin kadınlar güzel gözükmektedir. Diğer toplumlara bakıldığında Arap, Çin ve Hint toplumlarında kilolu kadınlar daha çekici görülmektedir (Küçük, Mecdi Kaydırak, Aydın Bilge, Hatun Şahin, 2018). Bu ideal beden dayatmaları çocukluktan itibaren bireylerde baskı oluşturmaktadır. Oluşan baskı sonucunda çocukluktan yetişkinliğe ulaşan ideal bedene ulaşma isteği toplumlarda sağlık problemlerine yol açmaktadır (Zieber, Kangas, Hack, Bhatt, 2014).

Beden algısı kavramı, dinamik ve çok boyutludur. Beden algısı kavramını anlamak için öncelikle bu boyutları anlamamız gerekmektedir. Bu boyutlardan ilki bilişsel boyuttur. Bilişsel boyutta, bireyin vücudu hakkında düşünce ve inançları ilgilidir. İkinci boyut algısal boyuttur. Algısal boyut, bireylerin vücudunu nasıl algıladıkları ile ilgilidir. Üçüncü boyut duygusal boyuttur. Bireylerin vücutları hakkında duygularını yansıtmaktadır. Dördüncü ve son boyut ise davranışsal boyuttur. Bu boyutta bireylerin vücutları için gerçekleştirdikleri hareketleri ifade etmektedir (Kale, 2023:2).

Beden algısını anlamak, yorumlamak için bilinmesi gereken diğer konu ise beden algısı ile ilgili temel kavramlardır. Bu kavramlar; algılanan beden algısı yani bireyin, bireysel özellikleri ve çevresel etmenler faktörlerinden etkilenerek sunulan ideal beden üzerinden yapılan tahminlerdir. Arzu edilen beden algısı ise bireyin kendi bedeninden hoşnut olmayıp olmak istediği beden algısıdır. Bireyin bedeninden hoşnut olmasına ise bedeni beğenme denmektedir. Beden memnuniyetsizliği, bireyin vücudu hakkında olumsuz düşünce ve duygulara sahip olmasıdır.

Beden kitle indeksi, bireyin boy ve kilosunun birbirine orantısıdır. Kişinin kilosunun boy uzunluğuna karesinin bölünmesi ile elde edilir. Çıkan sonuçta Türkiye Sağlık Bakanlığının oluşturduğu çok zayıftan obezliğe doğru ilerleyen bir sınıflama kullanılarak beden kitle indeksi belirlenmektedir.

Beden algısı uyumsuzluğu, bireyin algıladığı bedeni ile beden kitle indeksi arasındaki farktır. Eğer bu fark az ya da fazla olmasına beden uyumsuzluğu denmektedir.

Beden dismorfik bozukluğu, bireyin fiziksel olarak kusuru olup olmamasına bakmadan görüntüsüne fazlaca duyarlı olmasıdır.

Sosyal görünüş kaygısı ise bireyin sosyal hayatında fiziksel ve sosyal özelliklerinin görüntüsüne dair olumlu ya da olumsuz algısıdır (Kale, 2023:6-12). Son olarak beden algısı hakkında genel bir tanım yapacak olursak bireyin vücudunun kendi dışında diğer insanlar tarafından da nasıl görüldüğü hakkında duygu ve düşünceleri olarak tanımlanabilir (Grogan, Richard, 2002).

#### **2.4.1. Beden Algısının Özellikleri**

Beden algısı bireyin kendini nasıl gördüğü ile ilgili bir kavramdır. Bireylerin beden algısı her zaman doğruyu yansıtmayabilir. Kişinin kendi vücudu ile arzu ettiği vücut birbirine uyumlu değil ise bu durum kişiyi psikolojik olarak etkileyebilmektedir (Başaran, 2005). Bireyin beden algısının olumlu yönde olabilmesi için bedeni kabul etmesi gerekmektedir.

Beden algısı konusunda etkileyen etmenler ve farklı bakış açılarından kaynaklı literatürde beden algısı tanımları bulunmaktadır. Bu tanımlar göz önünde bulundurularak beden algısının genel özellikleri şu şekilde açıklanmıştır:

- Beden algısının gelişmesinde bedenle ilgili eski ve yeni tüm duygu, tutum ve algılar önemlidir.
- Bireyin beden algısı, kendi algıları kadar başkalarının bakış açısından etkilenir.
- Beden algısının kavramsal yönü olduğu gibi gerçek yönü de vardır.
- Beden algısı dinamik ve değişebilir niteliktedir.
- Beden algısı salt beden ve beden parçalarına tutumu değil onların işlevlerine karşı tutumu da gösterir.
- Sosyokültürel değerler bir kişinin beden algısı kavramına yansır.
- Beden algısı gerçek beden yapısıyla uyumlu ya da uyumsuz olabilir.
- Beden algısı benlik, kendilik, kimlik ve kişilik kavramlarıyla yakın ilişkiye sahiptir.

- Beden algısı kavramının oluşmasında bilinç dışı öznel yaşantılarda önemli olduğundan hiç kimse kendi beden algısını tam olarak tanımlayamaz (Ergür, 1996; Merdinoğlu, 2017).

#### **2.4.2. Beden Algısını Etkileyen Faktörler**

Bireyin kendi bedenine ilişkin algısı, çevresindeki kişilerin ilişkileri ve karakterleri de dahil olmak üzere çeşitli faktörlerden etkilenmektedir. Beden algısı çoğu zaman fizyolojik bir durum olarak kabul edilse de sosyolojik ve psikolojik faktörlerden de etkilenmektedir. Sonuç olarak bireyin beden algısı sadece fiziksel yapısıyla belirlenmemekte, aynı zamanda sosyal açıdan da önemli bir sosyolojik değer taşımaktadır (Erkal, Pek, 1993).

Beden algısının gelişiminde yaş, cinsiyet, etnik köken ve sosyokültürel ortam bireyi etkilemektedir. Aynı zamanda bu etkenlerle birlikte başka insanların olumsuz eleştirileri bireyde beden memnuniyetsizliğine neden olabilmektedir (Dinç, 2010). Günümüzde beden algısını etkileyen en büyük etkenlerden biri sosyal medyadır. Sosyal medya üzerinden yansıtılan zayıf, narin güzellik algısı kadınları etkilerken kaslı vücut yapısı, geniş omuzlar, kol ve sırt kasları gibi özellikleri etkilemektedir.

Beden algısını cinsiyet etkeninden ele alırsak kadınların beden memnuniyetsizliği erkeklere oranla daha fazladır (Neagu, 2015). Kadınların hem sosyal medyadan hem de küçükken oynadığı ince belli, zayıf görüntülü bebeklerden dolayı böyle bir bedene sahip olmayı içselleştirmiş olabilirler (Kale, Hurşidi, Karaboğa, 2021). Küçük yaşta izlenen çizgi filmlerin de bunda etkisi vardır. Prenseslerin zayıf ve zarif olması prenslerin ise yakışıklı ve fiziksel olarak kaslı olması kadın ve erkekleri çocukken etkilemektedir.

Erkek ve kadınların farklı durumlarla ilgilenmesinden dolayı beden algısı cinsiyete göre farklılık gösterebilmektedir. Kadınların iş hayatlarında vücutlarının önemli olduğu, erkekler içinse zeka ve sağlıklarının daha fazla önem taşıdığı belirtilmiştir. Bazı araştırmacılar bu ayrımın yetiştirilme sırasında benimsenen beden algısı pozisyonlarında yattığını öne sürmektedir. Sonuç olarak kadınlara güzelliğin değerli olduğu öğretilirken, erkeklere fiziksel güç ve yeteneklerinin değerli olduğu öğretilmektedir. Bazı insanlar, kadınlara toplumdaki değerlerinin ve itibarlarının, yaşamın diğer alanlarındaki başarılarından çok fiziksel görünümüne bağlı olduğunun öğretildiği düşünülmektedir.

Bu durum kadınların fiziksel görünümüne daha fazla dikkat etmelerine neden olmaktadır (Oğuz, 2005; Alagül, 2004; Er, 2015).

Beden algısı etkenlerinden biri de yaştır. Beden algısı küçük yaştan itibaren gelişmeye başlamaktadır. Ebeveynlerin çocuklara kiloları, giyimleri hakkındaki davranış şekilleri çocukları etkilemekte ve beden algı şeması oluşmaya başlamaktadır (Kale ve ark., 2021). Çocuğun okula başlanmasıyla beraber nasıl görüldüğü ile ilgili akranlarından bilgi almaya başlamaktadır. Bunun sonucunda çocuk nasıl görüldüğünü algılamaya başlar (Er, 2015). Ergenlik döneminde beden ve güzellik, kendisiyle ilgilenme odak noktası olmaktadır. Çocukken ya da ergenlik yıllarında yaşanan olumsuzluk duygusal sıkıntı, artan diyet yapma sıklığı, aşırı yeme, obezite gibi psikolojik problemlere neden olabilmektedir.

Bireylerin yaşları ilerledikçe vücut şekil değiştirir, kırışıklıklar artar, saçları dökülür ve beyazlamaya başlamasından dolayı beden algısı da kötüleşmeye başlayabilmektedir (Tiggemann, 2004).

Kültürel etkene baktığımızda ise her toplumun kültürü ve güzellik algısı farklı olmaktadır. Örneğin bazı toplumlarda kilo güzelliğin göstergesidir. Epperson ve arkadaşları (2014) tarafından amerikan, afrikan, latin ve beyaz toplumlar üzerinde çalışmalar yapılmıştır. Çalışma sonucunda latinler en sık kilo verme girişiminde, beyazlar ise en az kilo verme girişiminde bulunan toplum olduklarını saptamışlardır.

### **2.4.3. Beden Algısının Gelişimi**

Beden algısı, bireyin büyüme ve gelişmesiyle birlikte gelişmektedir. Bireylerin yaşamında karşılaştığı kişisel ve sosyal deneyimler beden algısını etkilemektedir (Velioğlu, Pektekin, Şanlı, 1992). Beden algısı bebeklikten yetişkinliğe kadar geliştiği için bebeklik, çocukluk ve ergenlik dönemi olarak ele alınmıştır.

#### **2.4.3.1. Bebeklik Dönemi**

Bebekler doğduklarından sonra bedenleri ve dış dünya hakkında bilgi edinmeye başlamaktadırlar. Örneğin elleri ve ayaklarını izleyerek çevreleri ile etkileşime girerler. Hem bedenlerini algılamaktadırlar hem de çevreleri ile etkileşim kurmaktadır. Bebeklerde beden farkındalığı bebeklik döneminin sonunda ortaya çıktığı gözlemlenmiştir. Piaget'de "bedenin nesneleştirilmesi, bebek vücudun dış dünyayla

uzamsal ve nedensel ilişkilerini temsil edebildiğinde gerçekleşir ” olarak ifade etmiştir (Kale, 2023).

#### **2.4.3.2. Çocukluk Dönemi**

Beden algısı gelişimi tam olarak çocukluk döneminde başlamaktadır. Bu dönemde güven duygusu çocuğun ben kavramının gelişiminde önemlidir. 2-3 yaş arasında çocuklar bedenlerinin boyutlarına, kilolarına ait bilgilere sahip olabilmektedirler. Rol-model aldıkları karakterlerle ( bu genelde kız çocuklarında anne, erkek çocuklarında baba olmaktadır) kendi bedenleri karşılaştırıp, farklılıkları anlamlandırmaktadır (Hayes, Tantleff-Dun, 2010; Kale, 2023; Hamurcu, 2014). Aynı zamanda cinsiyet rolünde ayırım yapmaya başlamaktadırlar. Örneğin erkek çocuklar babaları gibi güçlü olmak isterken, kız çocukları anneleri gibi nazik ve kadınsı görünümde olma gibi davranışları öğrenmektedirler (Hamurcu, 2014). Ayrıca ideal beden yapısı hakkında bilgiye sahip olup kilolu kişiler hakkında ön yargılı olabilmektedirler (Musher-Eizenman, Holub, Miller, Goldstein, Edwards-Leeper, 2004). Çocukluk döneminde oluşan bu ön yargılar ve deneyimler beden algısına dair problemlerin temelleri oluşturmaktadır.

Çocuklar beden algısında gelişen tutumlarını aile, kültür, akran, çevre, televizyon, medya gibi faktörler etkileyebilmektedir.

#### **2.4.3.3. Ergenlik Dönemi**

Ergenlik dönemi bireylerin en hızlı geliştiği dönemlerden biridir. Bu dönemde boy uzar, kas kütlesi artar, vücut yağı artar, ikincil cinsel özellikler gelişir, ses kalınlaşır ve incelik. Yaşanan bu değişimlerle birlikte ergenin bedenleri ile ilgili kaygıları artmaktadır. Dış görünüşe verilen önem arttığı için beden algısında memnuniyetsizlik oluşabilmektedir. Bundan dolayı ergenlik dönemi beden algısının olumlu veya olumsuz gelişimi üzerinde önemli bir aşamadır (Talu, 2020). Aynı zamanda ergenler kendilerine önem verdikleri gibi çevresindekilerin görüşlerine de değer vermektedirler. Ergenlerin dış görüntüsü sosyal etkileşimini de etkilemektedir. Bu etkiler genelde sosyal görünüş kaygısı yaratmaktadır (Kale, 2023).

#### **2.4.3.4. Yetişkinlik Dönemi**

Yetişkinlik döneminde bedene ait duygular gelişmektedir. Olumlu beden algısına sahip birey olumlu tutumlar sergilemektedir. Bu dönemde birey vücudunun bazı

yerlerinin yaşlandığını ve yaşı ilerledikçe kilo aldığını fark eder. Aynı zamanda saçlar dökülmeye başlar. İlerleyen yaşlarda saçları grileşmeye başlar ve bireyin vücudu eskisi gibi güçlü değildir. Bu belirtiler gençlik imajının kaybolduğunu göstermektedir.

Yaşlanma sürecinde birey liderlik rolü ve uğraşlarının azalması, fiziksel, sosyal, mental olarak değişmesiyle depresyon ve ilgisizlik içine girebilmektedir. Bunlar ben kavramını ve beden algısını etkilemektedir (Hamurcu, 2014).

#### **2.4.4. Beden Algısını Açıklayan Teoriler**

Beden algısı sadece bireyin bedeni nasıl gördüğüyle ilgili değil, bireyin bedeniyle birlikte deneyimleri organize etme sürecini kapsamaktadır. Beden algısı zamana ve çevreye göre değişmekle birlikte kişilik özellikleri, kişiler arası iletişim, toplum, medya, kültür gibi faktörlerden de etkilenmektedir (Gallagher, 2021).

##### **2.4.4.1. Sosyal Karşılaştırma Teorisi**

Sosyal karşılaştırma teorisini geliştiren Leon Festinger'dir. Festinger (1954), bireylerin kendi görünüşlerini ve yeteneklerini değerlendirmek için kendilerini başkalarıyla karşılaştırma davranışı oluşturduklarını söylemektedir. Ayrıca sosyal karşılaştırma davranışı oluşturduklarını söylemektedir. Bununla beraber sosyal karşılaştırma teorisinden bahsederken birkaç varsayımı daha vardır. Bunlardan biri, bireyler özelliklerini başkalarıyla karşılaştırarak kendilerini değerlendirme eğiliminde olduklarını ve bu eğilim karşılaştırma yapan kişi ile karşılaştırılan kişi arasındaki fark azaldıkça bireydeki karşılaştırma eğiliminde azalma olduğudur. Bir diğer varsayım ise bireyin kendinden büyük özelliklere ulaşma yönündeki eğilimidir (Festinger, 1954).

Sosyal karşılaştırma teorisinde bedeni karşılaştırma teorisinde bedeni karşılaştırma süreci kuramına dayanmaktadır (Fisher, Dunn, Thompson, 2002; Van den Berg ve ark., 2002). Bu kurama göre birey kendini karşılaştırırken aşağı ve yukarı yönlü karşılaştırmaktadır. Bireyin kendisinden aşağı olan daha ciddi sorunları olan kişilerle kendisini kıyaslama yapmasına aşağı yönlü sosyal karşılaştırma denilmektedir (Festinger, 1954; Smith, Huo, 2014; Açıkbaş, 2021). Örneğin meme kanseri hastası lumpektomi ameliyatı olan bir kişi memesini kaybeden kişiden daha iyi durumda olduğunu düşünebilmektedir (Hakmiller, 1966; Suls, Martin, Wheeler, 2002). Yukarı yönlü sosyal karşılaştırma ise bireyin kendisinden daha iyi ve üstün gördüğü bireylerle kendini

karşılaştırmasıdır (Altaf, 2020). Örneğin kitle iletişim araçları vasıtasıyla bireylerin karşısına çıkan modellerle kendini karşılaştırabilmektedir (Perrier, 2008).

Sosyal karşılaştırma teorisinin olumlu veya olumsuz yönleri olabilmektedir. Sosyal karşılaştırma yapan bireyi bazen öz güven ve benliklerini geliştirirken bazen beden memnuniyetsizliği, yeme bozukluğu gibi olumsuz yönden de etkilemektedir (Açıkbaş, 2021; Tiggeman, Brown, 2018).

#### **2.4.4.2. Sosyokültürel Kuram**

Bu kuramın kurucusu olan Vygotsky, öğrenmenin kültürel olarak organize edildiğini ve bireylerin yaşadığı çevreden etkilendiğini öne sürmüştür (Scatt, Palinscar, 2013). Bireyin anlaması ve öğrenmesi için çevreyle etkileşim içinde olan zihinsel faaliyetlerde bulunması gerektiğini söylemektedir (Açıkbaş, 2021).

Beden ile ilgili olarak sosyokültürel kuram bireylerin bedenleri ile ilgili dışarıdan gelen değerlendirmelerden etkilenecek beden algısı kavramına katkı sağladığı görülmektedir (Bordrova, 2003; Uslu, 2019; Yıldırım, 2016; Açıkbaş, 2021). Aynı zamanda toplumun beden ile ilgili ideallerinin medya organları aracılığıyla bireylere iletilmesiyle birlikte bireylerde beden memnuniyeti veya beden memnuniyetsizliği gibi durumlar oluştuğunu savunmaktadır (Quick, 2014).

Vygotsky'nin bu teoride vurgulamak istediği önemli noktalar şunlardır; çocukların fiziksel ve psikolojik özelliklerle doğduğunu ancak bu özelliklerin çoğunun, içinde büyüdükleri kültürel ortam ve çevre tarafından şekillendiğini söylemektedir. Bu açıdan bakıldığında bireyin genetik özellikleri (cinsiyet, cinsellik, ırk) yaşadığı çevreden etkilenecek ona göre şekillenmektedir (Uslu, 2019).

Tiggeman (2012) sosyokültürel kuramını beden algısı yönünden şu şekilde özetlemiştir:

- Toplumların belirlenmiş güzellik idealleri vardır.
- Bu idealler çeşitli araçlarla bireylere yansıtılmaktadır.
- Bu idealler bireyler tarafından benimsenir.
- Bu idealler sonucunda bireyde beden memnuniyeti veya memnuniyetsizliği yaşar.

- Bireylerdeki memnuniyet veya memnuniyetsizlik sonucunda çeşitli problemler ortaya çıkar.
- Bu süreçte bireysel farklılıklar görmezden gelinmemelidir.

Çevresel etmenlerden dolayı bireylerde beden memnuniyetsizliği oluşmakta ve toplumdaki beden idealinden dolayı beden algısıyla bağlantı kurulmaktadır (Jung, Lee, 2006).

#### **2.4.4.3. Üçlü Etki Kuramı**

Üçlü etki kuramı beden algısını etkileyen akran, aile ve medya etkenleri üzerinde durmaktadır. Sosyokültürel kuramdan da etkilenen bu kuram sosyokültürel etkenlerin beden memnuniyetsizliği ve yeme bozuklukları üzerindeki etkilerini açıklayan bir modeldir (Roders, Chabrol, Paxton, 2011; Aldan, 2013). Akranlar, ebeveyn ve medyanın bireyleri etkilemesi sonucunda beden algılamada olumsuzluk oluşup yeme bozuklukları gibi durumlar ortaya çıkabilmektedir. Toplumun idealize ettiği beden ideallerinin benimsenmesi yeme bozukluğu ve olumsuz beden algısı sonucunda sosyal karşılaştırma kuramına da vurgu yapmaktadır ( Van den Berg, Thompson, Obremski- Brandon, Coover, 2002; Kaele,2023).

Üçlü etki kuramında beden algısını etkileyen ilk etken ailedir. Beden algısına ailenin etkisi incelendiğinde ailenin önemli bir yere sahip olduğu görülmektedir. Çünkü bireyleri yetiştiren ailedir. Ailenin yapısına ve ebeveynlerin davranış şekillerine göre bireylerin kişiliği, karakteri ve hayata bakışı gibi özelliklerini oluşturmaktadır (Haspolat, 2016). Anne-babaların, kardeşlerin ve akrabaların olumsuz eleştirileri, diyet yapmaya teşvik etmeleri bireylerin olumsuz beden algısı geliştirmelerine neden olabilmektedir (Hardit, Hannum, 2012; Kichler, Crowther, 2009; Haspolat, 2016). Özellikle çocuklar aynı cinsiyetteki ebeveynlerini örnek almaktadırlar. Örneğin bir kız çocuğu annesi gibi bedeni algılayıp onun gibi tutum sergileyebilmektedir (Kearney- Cooke, 2002).

Beden algısını etkileyen etkenlerden aileden sonra akranlar gelmektedir. Ailenin bireyi en fazla etkilediği dönem çocukluk dönemi olduğu gibi akranlarında bireyi en çok etkilediği dönem ergenlik dönemidir. Araştırmalara göre akranları tarafından kabul gören bireylerin olumlu yönde beden algıları gelişmektedir (Stice, Presnell, Spangler, 2002; Haspolat, 2016). Ayrıca bu dönemde akranlar arası fiziksel görünüşüyle alay edilmesi, olumsuz eleştiriler yapılması ve karşılaştırmanın negatif yönde olması bireyin beden



algısını olumsuz yönde etkileyebilmektedir (İncekara, 2018; Doğan, Bayhan, Yükselen, Isıtan, 2018; Kılıçlı, 2018). Paxton ve arkadaşları (1999), bireyin arkadaşlarının yeme alışkanlıkları ve görünüşe önem verme gibi davranışlarının bireyin beden algısını şekillendirmekte etkili olabileceğini belirtmişlerdir. Örneğin görünüşüne önem verip kilo vermeyi öneren arkadaş bireyin beden algısını olumsuz etkilerken, fiziksel görünüşe önem vermeyen arkadaşlar bireyin beden algısını etkilememektedir (Haspolat, 2016).

Beden algısını etkileyen diğer etken ise medyadır. Medya beden algısını doğrudan etkilemektedir. Çünkü teknoloji çağında olduğumuz için bireyler küçük yaştan itibaren televizyon ve sosyal medyaya kolayca ulaşabilmektedir. Kaslı ve fit erkek oyuncular, modeller ile zayıf, estetikli kadın oyuncular ve modeller günümüz medyasında ön planda olmaktadır. Bu fiziksel görünüş bireyler tarafından ideal beden olarak algılanmaktadır. Bireyde oluşan bu düşünce fiziksel görünüşüyle ilgili yetersizlik algısının oluşmasına neden olmaktadır (Corey, Corey, 2006). Bireyin ideal beden algısı ile kendi bedeni algılayışı arasında uzaklık oluşu olumsuz beden algısının oluşmasına neden olmaktadır (Grogan, 2008). Reklamların çoğu giyim, aksesuar ya da bakım üzerine olup daha çok kadınlara yönelik olmaktadır. Bu reklamlar ile kadınlara daha çekici ve güzel gözükebilecekleri mesajı verilmektedir (Van Vonderer, Kinnally, 2012). Maruz kaldıkları bu reklamlardan dolayı zamanla kadınlar kendini yetersiz hissetmekte ve beden memnuniyetsizliği yaşadıkları için depresyon oranları arttığı görülmektedir (Göksan, 2007; Slevic, Tiggemann, 2011).

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM VE BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, verilerin toplanması, veri toplama araçların ve verilerin analizinden bahsedilmiştir.

#### 3.1. ARAŞTIRMA MODELİ

Bu araştırmada nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Bir problem durumunun sayısal veriler ve istatistiksel analizler ile araştırılmasına nicel araştırma denir (Dobbin, Gatowski, 1999). Beden okuryazarlığı ve beden algısı arasındaki ilişkiyi saptayabilmek için nicel araştırma yöntemlerinden olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli ise iki veya daha fazla değişkenin karşılaştırılması ve değişkenler arasındaki korelasyon türü ilişkinin ifade edilmesinde kullanılmaktadır (Creswell, 2017; Karasar, 2005; Bekman, 2022).

#### 3.2. ARAŞTIRMA GRUBU

Bu araştırmanın evrenini 2024-2025 eğitim öğretim yılında öğrenim gören spor bilimleri öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Muş Alparslan Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde araştırmaya katılmaya gönüllü olan 270 (142 kadın, 128 erkek öğrenci) öğrenci oluşturmaktadır. Örneklem grubunun büyüklüğü G-power güç analizi ile hesaplanmıştır.

**Tablo 3.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bilgiler**

Değişkenler	Gruplar	Frekans(n)	Yüzde(%)
Yaş	18-22	187	69,3
	23-27	55	20,4
	28 ve üzeri	28	10,4
Cinsiyet	Erkek	128	47,4
	Kadın	142	52,6
Sporcu musunuz?	Evet	209	77,4
	Hayır	61	22,6
Branş Türü	Bireysel	87	32,2
	Takım	122	45,2
Spor Yılı	1-4 Yıl	89	33,0
	5-9 Yıl	116	43,0
	10-14 Yıl	65	24,1

### 3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Veri toplama aracı olarak araştırmacının hazırladığı Kişisel Bilgi Formu, beden okuryazarlığı belirlemek için Algılanan Beden Okuryazarlığı Ölçeği, beden algısını belirlemek için ise Bedeni Beğenme Ölçeği kullanılmıştır.

#### 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu yaş, cinsiyet, sporcu olma durumu, branş türü, spor yılı değişkenlerinden oluşturulmuştur.

#### 3.3.2. Algılanan Beden Okuryazarlığı Ölçeği

Sum ve diğerleri (2016) tarafından geliştirilen, Munusturlar ve Yıldız (2020) tarafından geçerliliği ve güvenilirliği hesaplanıp Türkçeye uyarlanan Algılanan Beden Okuryazarlığı ölçeğinin kendilik hissi/ kendine güven, bilgi ve anlayış, iletişim olmak üzere üç alt boyutu bulunmaktadır. Birinci alt boyut olan kendilik hissi 1,2,3,4 ikinci alt boyut bilgi ve anlayış 5,6,7 üçüncü alt boyut iletişim 8,9 olmak üzere ölçek 9 sorudan ve 5 puanlı likert tipinden (kesinlikle katılmıyorum, katılmıyorum, ne katılıyorum ne katılmıyorum, katılıyorum, kesinlikle katılıyorum) derecelendirilmiştir. Yapılan araştırmada ölçeğin 3 boyutlu varyansı %69,04; Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı ise 0.81' dir. Kendilik hissi/kendine güven alt boyutunun 4 maddesinin cronbach alpha güvenilirlik katsayısı 0,74; Bilgi ve anlayış alt boyutunun 3 maddesinin cronbach alpha güvenilirlik katsayısı 0,84; İletişim alt boyunun 2 maddesinin cronbach alpha güvenilirlik katsayısı 0,90' dır.

#### 3.3.3. Bedeni Beğenme Ölçeği

Bedeni Beğenme Ölçeği Tylkaa ve Wood-Barcalow (2015) tarafından geliştirilip, Anlı, Akın, Eker, Özçelik (2015) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Bedeni beğenme ölçeğinin tek alt boyutu bulunmakta, 10 maddeden oluşmakta ve 5 likert tipinde (asla, nadiren, bazen, sık sık, her zaman) derecelendirilmiştir. Ölçekteki 10 maddenin puanları toplanılarak bedeni beğenme puanı elde edilmiştir. Ölçekteki puanların ranjı 10-50' dir ve ölçekte ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Ölçeğin test tekrar test iç güvenilirlik katsayısı .90 olarak belirtilmiştir. Erkeklerin iç güvenilirlik katsayısı .93, kadınların iç güvenilirlik katsayısı .94' dür.

### 3.4. VERİ ANALİZİ

Verilerin analizlerinin yapılabilmesi için SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır. Hata payı ise 0.05 olarak kabul edilmiştir. Verilerin normal dağılımlarını tespit etmek amacıyla bakılan çarpıklık ve basıklık değerlerinin -3 ile +3 aralıklarında olduğu tespit edilmiştir (Jondeau ve Rockinger, 2003). Bu nedenle, ölçeklerden elde edilen verilerin normal dağıldığı varsayılarak testlere karar verilmiştir. İki grup karşılaştırmaları için T-testi, üç veya daha çok grup karşılaştırmaları için ise one-way ANOVA testi kullanılmıştır. Farkın nereden kaynaklandığını tespit etmek için post-hoc analizi olarak LSD testi kullanılmıştır. Ayrıca çalışmada değişkenler arasında olabilecek ilişkiyi belirlemek için Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Analiz sonucunda tespit edilen katsayılar Schober vd., (2018)'e göre değerlendirilmiştir (.00-.10: önemsiz, .10-.39: zayıf, .40-.69: orta, .70.89: güçlü, .90-1: çok güçlü).

### 3.5. BULGULAR

Tablo 3.2 incelendiğinde araştırma kapsamında alınan ölçeklere ilişkin çarpıklık basıklık değerlerinin Jondeau ve Rockinger'in (2003) belirttiği -3, +3 arasında olduğu ve dağılımın normal olduğu görülmüştür. Cronbach's Alpha iç tutarlılık değeri 0 ile 1 aralığında değer almakta ve 1'e yaklaştıkça tutarlılık/güvenilirlik artacağı belirtilmiştir (Cronbach, 1990).

**Tablo 3.2. Araştırma Kapsamında Kullanılan Ölçek Alt Boyutlarına İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri**

Ölçekler	Alt Boyutlar	Çarpıklık	Basıklık	Alpha
ABOÖ	Kendilik Hissi ve Kendine Güven	-1,058	1,746	,877
	Bilgi ve Anlayış	-1,305	2,198	,898
	İletişim	-,959	,859	,811
	Beden Okuryazarlığı Toplam	-1,362	2,903	,930
BBÖ	Bedeni Beğenme Toplam	-,895	-,100	,945

ABOÖ= Algılanan Beden Okuryazarlığı Ölçeği / BBÖ= Bedeni Beğenme Ölçeği

Tablo 3.2. incelendiğinde araştırma kapsamında alınan ölçeklere ilişkin çarpıklık basıklık değerlerinin Jondeau ve Rockinger'in (2003) belirttiği -3, +3 arasında olduğu ve dağılımın normal olduğu görülmüştür. Cronbach's Alpha iç tutarlılık değeri 0 ile 1

aralığında değer almakta ve 1'e yaklaştıkça tutarlılık/güvenilirlik artacağı belirtilmiştir (Cronbach, 1990).

### 3.5.1. Algılanan Beden Okuryazarlığı Ölçeğine Dair Bulgular

**Tablo 3.3. Algılanan Beden Okuryazarlığı Ölçeği Puanının Yaş Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları**

Alt Boyutlar	Yaş	N	$\bar{X}$	Ss	df	F	p	*LSD
<b>Kendilik Hissi ve Kendine Güven</b>	18-22	187	15,45	3,34	2	,11	,89	-
	23-27	55	15,55	3,35	267			
	28 ve üzeri	28	15,18	3,01	269			
<b>Bilgi ve Anlayış</b>	18-22	187	12,18	2,65	2	,36	,69	-
	23-27	55	12,49	3,00	267			
	28 ve üzeri	28	12,04	2,30	269			
<b>İletişim</b>	18-22	187	7,73	1,85	2	1,76	,17	-
	23-27	55	8,05	1,94	267			
	28 ve üzeri	28	8,36	1,59	269			
<b>Beden Okuryazarlığı Toplam</b>	18-22	187	35,36	7,01	2	,22	,79	-
	23-27	55	36,09	7,67	267			
	28 ve üzeri	28	35,57	6,38	269			

\*p<,05; N (270)

Tablo 3.3. incelendiğinde katılımcıların yaş değişkeni ile algılanan beden okuryazarlığı ölçeği alt boyutları arasında anlamlı bir farka rastlanmamıştır (p>,05).

**Tablo 3.4. Algılanan Beden Okuryazarlığı Ölçeği Puanının Cinsiyet Değişkenine Göre t-testi Sonuçları**

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
<b>Kendilik Hissi ve Kendine Güven</b>	Erkek	128	<b>16,00</b>	3,63	2,67	<b>,00*</b>
	Kadın	142	14,94	2,89		
<b>Bilgi ve Anlayış</b>	Erkek	128	<b>12,59</b>	3,05	2,15	<b>,03*</b>
	Kadın	142	11,89	2,26		
<b>İletişim</b>	Erkek	128	7,90	2,03	,29	,76
	Kadın	142	7,83	1,68		
<b>Beden Okuryazarlığı Toplam</b>	Erkek	128	<b>36,49</b>	8,08	2,13	<b>,03*</b>
	Kadın	142	34,66	5,91		

\*p<,05; N (270)

Tablo 3.4. incelendiğinde cinsiyet değişkeni ile kendilik hissi ve kendine güven ( $\bar{X}$ =16,00;p<0,05), bilgi ve anlayış ( $\bar{X}$ =12,59;p<0,05) ve beden okuryazarlığı toplam

( $\bar{X}$ =36,49;p<0,05) puanları arasında ‘erkek’ katılımcılar lehine anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

**Tablo 3.5. Algılanan Beden Okuryazarlığı Ölçeği Puanının Sporcu Olma Durumu Değişkenine Göre t-testi Sonuçları**

Alt Boyutlar	Sporcu Olma	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
<b>Kendilik Hissi ve Kendine Güven</b>	Evet	209	<b>15,76</b>	3,40	2,94	<b>,00*</b>
	Hayır	61	14,36	2,70		
<b>Bilgi ve Anlayış</b>	Evet	209	<b>12,48</b>	2,84	2,90	<b>,00*</b>
	Hayır	61	11,36	1,82		
<b>İletişim</b>	Evet	209	7,83	1,88	,36	,61
	Hayır	61	7,97	1,75		
<b>Beden Okuryazarlığı Toplam</b>	Evet	209	<b>36,07</b>	7,51	2,33	<b>,02*</b>
	Hayır	61	33,69	4,91		

\*p<,05; N (270)

Tablo 3.5. incelendiğinde sporcu olma durumu değişkeni ile kendilik hissi ve kendine güven ( $\bar{X}$ =15,76;p<0,05), bilgi ve anlayış ( $\bar{X}$ =12,48;p<0,05) ve beden okuryazarlığı toplam ( $\bar{X}$ =36,07;p<0,05) puanları arasında ‘evet’ yanıtını veren katılımcılar lehine anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

**Tablo 3.6. Algılanan Beden Okuryazarlığı Ölçeği Puanının Branş Türü Değişkenine Göre t-testi Sonuçları**

Alt Boyutlar	Branş Türü	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
<b>Kendilik Hissi ve Kendine Güven</b>	Bireysel	87	15,69	3,49	-,06	,94
	Takım	122	15,72	3,14		
<b>Bilgi ve Anlayış</b>	Bireysel	87	12,22	2,77	-,77	,44
	Takım	122	12,52	2,75		
<b>İletişim</b>	Bireysel	87	7,83	1,95	-,44	,65
	Takım	122	7,94	1,74		
<b>Beden Okuryazarlığı Toplam</b>	Bireysel	87	35,74	7,63	-,44	,65
	Takım	122	36,18	6,78		

\*p<,05; N (270)

Tablo 3.6. incelendiğinde katılımcıların branş türü değişkeni ile algılanan beden okuryazarlığı ölçeği alt boyutları arasında anlamlı bir farka rastlanmamıştır (p>,05).

**Tablo 3.7. Algılanan Beden Okuryazarlığı Ölçeği Puanının Spor Yılı Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları**

Alt Boyutlar	Spor Yılı	N	$\bar{X}$	Ss	df	F	p	*LSD
<b>Kendilik Hissi ve Kendine Güven</b>	1-4 Yıl	89	15,25	2,89	2	2,61	,08	-
	5-9 Yıl	116	15,14	3,33	267			
	10-14 Yıl	65	16,25	3,67	269			
<b>Bilgi ve Anlayış</b>	1-4 Yıl	89	12,12	2,11	2	2,28	,10	-
	5-9 Yıl	116	11,97	3,02	267			
	10-14 Yıl	65	12,83	2,70	269			
<b>İletişim</b>	1-4 Yıl	89	7,71	1,65	2	1,60	,20	-
	5-9 Yıl	116	7,78	1,82	267			
	10-14 Yıl	65	8,22	2,14	269			
<b>Beden Okuryazarlığı Toplam</b>	1-4 Yıl	89	35,08	5,93	2	2,71	,07	-
	5-9 Yıl	116	34,89	7,41	267			
	10-14 Yıl	65	37,29	7,67	269			

\*p<,05; N (270)

Tablo 3.7. incelendiğinde katılımcıların spor yılı değişkeni ile algılanan beden okuryazarlığı ölçeği alt boyutları arasında anlamlı bir farka rastlanmamıştır (p>,05).

### 3.5.2. Bedeni Beğenme Ölçeğine Dair Bulgular

**Tablo 3.8. Bedeni Beğenme Ölçeği Puanının Yaş Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları**

Alt Boyutlar	Yaş	N	$\bar{X}$	Ss	df	F	p	*LSD
<b>Bedeni Beğenme Toplam</b>	18-22	187	41,64	8,48	2	1,02	,36	-
	23-27	55	43,07	6,87	267			
	28 ve üzeri	28	43,25	5,89	269			

\*p<,05; N (270)

Tablo 3.8. incelendiğinde katılımcıların yaş değişkeni ile bedeni beğenme ölçeği toplam puanı arasında anlamlı bir farka rastlanmamıştır (p>,05).

**Tablo 3.9. Bedeni Beğenme Ölçeği Puanının Cinsiyet Değişkenine Göre t-testi Sonuçları**

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
<b>Bedeni Beğenme Toplam</b>	Erkek	128	<b>43,30</b>	7,16	2,37	<b>,01*</b>
	Kadın	142	41,01	8,47		

\*p<,05; N (270)

Tablo 3.9. incelendiğinde cinsiyet değişkeni ile bedeni beğenme toplam puanları ( $\bar{X}=43,30;p<0,05$ ) arasında ‘erkek’ katılımcılar lehine anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

**Tablo 3.10. Bedeni Beğenme Ölçeği Puanının Sporcu Olma Durumu Değişkenine Göre t-testi Sonuçları**

Alt Boyutlar	Sporcu Olma	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Bedeni Beğenme Toplam	Evet	209	43,09	7,25	3,90	,00*
	Hayır	61	38,69	9,24		

\*p<,05; N (270)

Tablo 3.10 incelendiğinde sporcu olma durumu değişkeni ile bedeni beğenme toplam puanları ( $\bar{X}=43,09;p<0,05$ ) arasında ‘evet’ yanıtını veren katılımcılar lehine anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

**Tablo 3.11. Bedeni Beğenme Ölçeği Puanının Branş Türü Değişkenine Göre t-testi Sonuçları**

Alt Boyutlar	Branş Türü	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Bedeni Beğenme Toplam	Bireysel	87	43,37	7,38	1,33	,18
	Takım	122	41,94	7,78		

\*p<,05; N (270)

Tablo 3.11 incelendiğinde katılımcıların branş türü değişkeni ile algılanan bedeni beğenme ölçeği toplam puanları arasında anlamlı bir farka rastlanmamıştır (p>,05).

**Tablo 3.12. Bedeni Beğenme Ölçeği Puanının Spor Yılı Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları**

Alt Boyutlar	Spor Yılı	N	$\bar{X}$	Ss	df	F	p	*LSD
Bedeni Beğenme Toplam	1-4 Yıl	89	42,54	7,51	2	1,42	,24	-
	5-9 Yıl	116	41,19	7,61	267			
	10-14 Yıl	65	43,11	9,00	269			

\*p<,05; N (270)

Tablo 3.12 incelendiğinde katılımcıların spor yılı değişkeni ile algılanan bedeni beğenme ölçeği toplam puanları arasında anlamlı bir farka rastlanmamıştır (p>,05).



**Tablo 3.13. Algılanan Beden Okuryazarlığı Ölçeği ile Bedeni Beğenme Ölçeği Alt Boyut Puanları Arasındaki Korelasyon Testi Sonuçları**

<b>Alt Boyutlar</b>		<b>Kendilik Hissi ve Kendine Güven</b>	<b>Bilgi ve Anlayış</b>	<b>İletişim</b>	<b>Beden Okuryazarlığı Toplam</b>
<b>Bedeni Beğenme</b>	r	,439**	,417**	,436**	,477**
<b>Toplam</b>	p	,000	,000	,000	,000

\*\*p<,01; N (270)

Algılanan bedeni beğenme ölçeği toplam puanı ile beden okuryazarlığı ölçeği alt boyutları arasında ilişki olup olmadığını tespit etmek amacıyla yapılmış olan korelasyon testi sonucuna bakıldığında, bedeni beğenme toplam ile kendilik hissi ve kendine güven ( $r=,439$ ;  $p<0,05$ ), bilgi ve anlayış ( $r=,417$ ;  $p<0,05$ ), iletişim ( $r=,436$ ;  $p<0,05$ ) ve beden okuryazarlığı toplam ( $r=,477$ ;  $p<0,05$ ) arasında orta düzeyde pozitif yönlü ilişkiler tespit edilmiştir. Bedeni beğenme arttıkça kendilik hissi ve güven, bilgi ve anlayış, iletişim ve beden okuryazarlığının artacağı şeklinde yorumlanabilir.

## SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin beden okuryazarlığı ve beden algısı düzeylerinin incelenip beden okuryazarlığı ve beden algısı arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Beden okuryazarlığı ve beden algısı düzeyleri yaş, cinsiyet, sporcu olma durumu, branş türü, spor yılı değişkenlerine göre araştırılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuca göre beden okuryazarlığı düzeyi yaş değişkenine göre incelendiğinde anlamlı bir fark elde edilmemiştir. Yapılan diğer araştırmalar incelendiğinde de yaş değişkeninin beden okuryazarlığı etkilemediğine elde eden farklı araştırmalar bulunmaktadır. Balanlı (2023) beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite ve algılanan beden okuryazarlığı düzeylerinin etkisini incelemiş ve yaptığı araştırmada yaş değişkeninin beden okuryazarlığı düzeyini etkilemediğini saptamıştır. Aynı zamanda Karakuş (2023) ve Çuhadar (2021) yaptıkları araştırmada beden okuryazarlığı düzeyini yaş değişkeninde incelediklerinde anlamlı bir farklılık bulamamışlardır. Hayder Al-Agele (2024)' de ortaöğretim öğrencileri üzerine yaptığı araştırmada beden okuryazarlığı düzeyini ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık saptamıştır. Yapılan bu araştırmalar bu araştırmada elde edilen bulguları desteklemektedir. Fakat literatürde yaş değişkeninin beden okuryazarlığı düzeyini etkilediğini elde eden araştırma bulunmaktadır. Kibar (2024)'ın yaptığı araştırmada yaş değişkeninin beden okuryazarlığı düzeyine etkisini incelediğinde anlamlı bir farklılık olduğunu saptamıştır. Bu farklı yönde elde edilen bulgunun nedeni çalışılan örneklem grubunun farklı olması ve araştırma yapılan yaş grubundan kaynaklı farklılıklar olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada beden okuryazarlığı düzeyine cinsiyetin etkisi incelendiğinde kendilik hissi/kendine güven, bilgi ve anlayış alt boyutlarında ve toplam beden okuryazarlığı düzeyi erkeklerin lehine elde edilmiştir. İletişim alt boyutunda ise anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Literatürde yapılan araştırmalar incelendiğinde Kibar (2024)' ın araştırmasında fiziksel okuryazarlığın benlik saygısı ve öz güven alt boyutunda anlamlı bir farklılık elde edilmiştir. Hayder Al-Agele (2024)' nin araştırmasında fiziksel okuryazarlığın üç alt boyutunda da anlamlı bir farklılık edilmiştir. Uygun (2023) ortaokul öğrencilerine yaptığı araştırmada cinsiyet değişkeninde anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Erkekler fiziksel aktiviteye çevresel katılım ve nesne kontrolünde kızlara göre daha yüksek düzeyde yeterlilik göstermişlerdir. Gerger (2022)' in yaptığı araştırmada da bilgi ve anlayış, iletişim boyutlarında anlamlı bir farklılığa rastlanmazken kendilik

hissi/kendine güven alt boyutunda erkeklerin beden okuryazarlığı düzeyi daha yüksek çıkmıştır. Çalı (2024)' nın 'Okul Sporlarına Katılan Ortaokul Öğrencilerinin Bedensel Okuryazarlık Düzeyleri' konulu araştırmasında elde edilen bulgular fiziksel okuryazarlığın bazı alt boyutlarında erkekler lehine olmuştur. Araştırmayı destekler nitelikte olan bu araştırmaların aksine Karakuş (2023), Macar (2022), Çuhadar (2021), Acak, Karademir, Altun (2024) araştırmalarında cinsiyet değişkeninde anlamlı bir farklılık elde etmemiştir. Bunun nedeni cinsiyette fiziksel yetenekleri farklı olup toplumun erkek ve kadınlara dayattığı farklı rollerden kaynaklı olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada sporcu olma durumu değişkeninin beden okuryazarlığı düzeyine etkisi incelendiğinde sporcu olan kişilerin beden okuryazarlığı düzeyinin daha fazla olduğu elde edilmiştir. Literatür incelenirken sporcu olma durumu, spor yapma durumu, sporcu öz geçmişi değişkenleri de ele alınmıştır. Karakuş (2023) yaptığı araştırmada değişkeni spor yapıyor musunuz olarak kullanmıştır. Bu kullandığı değişkende ise beden okuryazarlığı ölçeği kendine hissi/ kendine güven ve iletişim alt boyutlarında anlamlı bir farklılık elde edemezken, bilgi ve anlayış alt boyutu ve beden okuryazarlığı toplam puanında anlamlı bir farklılık elde etmiştir. Bu anlamlı farklılık spor yapanlar yönünde olmuştur. Macar (2022) araştırmasında değişkeni sporcu öz geçmişi olarak kullanmıştır. Araştırmada kendilik hissi/kendine güven, bilgi ve anlayış, iletişim alt boyutlarında sporcu öz geçmişi olanların spor öz geçmişi olmayanlara göre beden okuryazarlığı yüksek olduğu tespit edilmiştir. Açak, Karademir, Altun (2024) ise değişkeni düzenli spor yapıyor musunuz olarak kullanmıştır. Araştırma sonucunda beden okuryazarlığı ölçeğinin tüm alt boyutlarında anlamlı bir farklılık elde etmişlerdir. Kibar (2024) spor yapma durumu olarak değişkeni ele almıştır. Bütün alt boyutlarda anlamlı bir farklılık elde edilmiştir. Literatüre bakıldığında elde edilen bulgular araştırmayı destekler niteliktedir. Elde edilen bulgularda sportif olarak aktif olanların, aktif olmayanlara göre beden okuryazarlığı düzeyleri daha yüksektir. Çünkü fiziksel okuryazar olan bireyler aktif bir hayata sahip olmaktadır. Beden okuryazarlığı temel amaçlarından biri de bireyin yaşam boyu aktif olmasını sağlamaktır.

Bir diğer değişken ise branş türüdür. Branş türü değişkeni araştırılırken bireylerin bireysel ve takım olarak belirlenmiştir. Elde edilen bulgulara göre branş türü değişkeni ile beden okuryazarlığı ölçeği alt boyutları arasında anlamlı bir farka rastlanmamıştır.

Literatürde branş türü değişkeninde araştırmayı destekler nitelikte bir araştırma bulunmamaktadır. Çalı (2024)' nın yaptığı araştırmada branş türü ve beden okuryazarlığı ölçeğinin bazı alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık elde edip, bazı boyutları arasında ise anlamlı bir farklılık elde edememiştir. Araştırmadan farklı bulgu elde etmesinin nedeni kullanılan ölçeğin farklılığı olabileceği düşünülmektedir. Branş türü değişkeni ile ilgili literatür de başka bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Araştırmada spor yılı değişkeni ele alındığında beden okuryazarlığı ölçeği alt boyutları ile spor yılı değişkeni arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Beden okuryazarlığı ile ilgili yapılan diğer çalışmalar incelendiğinde araştırmayı destekler bulgulara rastlanmamıştır. Açak, Karademir, Altun (2024) yaptığı çalışmada spor yılı değişkeni ile beden okuryazarlığı ölçeği alt boyutlarında anlamlı bir fark elde etmiştir. Çalı (2024)' da bu bulguyu destekler nitelikte anlamlı bir farka rastlamıştır. Araştırmada elde edilen bulgu ile literatürde yapılan çalışmalarda elde edilen bulgular birbirini destekler nitelikte olmadığı görülmektedir. Bunun sebebi fiziksel olarak aktif olan bireylerin motivasyonu daha yüksek olmaktadır. Bireylerin fiziksel aktivite yapmak için motivasyonu yükseldikçe öz güveni de artmaktadır. Motivasyon ve öz güven fiziksel okuryazarlığın alt bileşenlerinin temelidir. Bu yüzden spor yılının beden okuryazarlığı düzeyini etkilediği düşünülmektedir. Araştırmada düşünülenin aksini bulgu elde edilmiştir. Araştırmada anlamlı fark bulmamasının nedeninin katılımcıların spor yapmanın dışında da fiziksel olarak aktif olduğu düşünülmektedir.

Bedeni beğenme ölçeği yaş değişkenine göre incelendiğinde anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Literatürde araştırmayı destekler nitelikte çalışmalar bulunmaktadır. Merdinoğlu (2017), Alagül (2004), Açıkbaş (2021), Çalışkan (2024), Hacıoğulları (2024), çalışmalarında beden algısı ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Elde edilen bulguların aksi yönünde bulgular elde eden çalışmalarda bulunmaktadır. Atay (2024), yaptığı çalışmada beden algısı ölçeği ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılığa rastlamıştır. Yaş grupları arasında en yüksek beden algısı puanı genç yaş grubunda çıkmıştır. Literatürde yapılan çalışmaların çoğu çalışmamızı destekler niteliktedir. Aksi yönde sonuç elde eden çalışmalar az sayıda bulunmaktadır. Bunun nedeni çalışma grup yaş aralıklarının değişkenliğinin olabileceği düşünülmektedir.

Araştırma cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde bedeni beğenme ölçeği ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Erkeklerin kadınlara göre bedenin beğenme puanı daha yüksek çıkmıştır. Bunun nedeni kadınların küçük yaştan itibaren olumlu veya olumsuz fiziksel yorumlara maruz kalmakta ve oyuncak olarak verilen zayıf, ince belli manken fizikli oyuncak bebekler çocuk yaşta bilinç altına yerleşmektedir. Günümüz gelişen teknolojinin etkisiyle oluşan zayıf kadın profilleri genç yaştan itibaren tüm yaş gruplarını etkilemekte ve sosyal medyanın, televizyon dayattığı güzellik algısının kadınları daha çok etkilediği düşünülmektedir. Sel (2016)'in yaptığı araştırmada erkeklerin beden memnuniyetin kadınlara göre daha yüksek çıkmıştır. Durmaz (2020) fitnessın beden algısına etkisi konulu çalışmasında da erkeklerin beden algısı kadınlara kıyasla daha yüksek çıkmıştır. Bu bulguları destekleyen başka çalışmalarda bulunmaktadır (Kılıç, 2023; Güzel, 2016; Alagül,2004; Demirel, 2024). Araştırmadan farklı sonuçlar elde eden çalışmalar da bulunmaktadır (Tuğay, 2019; Haşlak, 2023; Merdinoğlu, 2017; Açıkbaş, 2021; Ergun, 2017, Karadeniz, 2024).

Sporcu olma durumu değişkeni bedeni beğenme ölçeği arasında sporcu olanların bedeni beğenme puanları daha yüksek çıkmıştır. Sporcu olan kişilerin düzenli fiziksel aktivite yapması ve sporu hayatlarının bir parçası olarak gördüklerinden dolayı beden algılarının spor yapmayanlara göre daha yüksek olduğu düşünülmektedir. Araştırmamızı destekler nitelikte çalışmalar bulunmaktadır. Merdinoğlu (2017) “Aerobik egzersize bağlı yetişkin kadın ve erkek bireylerde öz güven ve beden algısı değerlerinin araştırılması” isimli araştırmasında değişkeni sporcu olma durumu olarak değil spor yapma durumu olarak ele almıştır. Çalışmasında spor yapanların spor yapmayanlara göre beden algısının daha yüksek olduğu saptamıştır. Çalışkan (2024)' ın çalışmasında ise lisanslı spor geçmişi olarak değişkeni ele almış ve lisanslı spor geçmişi olan bireylerin beden algısı düzeyinin daha yüksek olduğunu elde etmiştir. Atay (2024)'da lisanlı sporcu geçmişi olarak değişkeni ele almış ve araştırmayla paralel yönde bulgu elde etmiştir. Hacıoğulları (2024), Tatlıses (2016) çalışmalarında araştırma destekler nitelikte bulgular elde etmiştir. Işık (2018) spor yapma durumuna göre beden algısı ile arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır.

Bedeni beğenme ölçeği branş türü değişkeni açısından incelendiğinde bireysel ve takım sporu yapanlar arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Literatür incelendiğinde araştırmayı destekler nitelikte bir çalışma bulunmamaktadır. Alagül

(2004) çalışmasında değişkeni bireysel ve takım sporları olarak değil direkt branşlar olarak almıştır. Basketbol branşını yapanların beden algısı düzeyi diğer branşlara göre daha yüksek çıkmış. Fakat jimnastik branşını yapanların beden algısı düşük çıkmıştır. Futbol, voleybol, basketbol branşını yapanlar ile Uzakdoğu branşı, atletizm arasında anlamlı bir farklılık elde etmiştir.

Araştırmanın başka değişkeni de spor yılıdır. Bedeni beğenme ölçeği ve spor yılı değişkeni incelendiğinde aralarında anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Bireylerin fiziklerini ideal görüntüye ulaştırmalarını sağlarken spordan yardım almaktadır. Fakat bireyler sporu sağlıklı yaşam için değil sadece fiziksel görüntülerini iyileştirmek için yaptıklarından dolayı spor yılının pek etkili olmadığı düşünülmektedir. Sarıözkan (2024) ve Işık (2018) çalışmasında elde ettiği sonuçlar araştırmayı destekler niteliktedir. Araştırmadan farklı sonuçlar elde eden çalışmalar da bulunmaktadır. Haşlak (2023) çalışmasında 11-14 yıl arası spor yapan bireylerin beden algısının daha yüksek olduğunu saptamıştır. Ayrıca Çalışkan (2024), Alagül (2004) ve Açıkbaş (2021) çalışmalarında beden algısı ve spor yılı arasında anlamlı bir farklılık saptamıştır.

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin beden algısı ile beden okuryazarlığı düzeylerini değişkenlere göre saptayıp aynı zamanda beden algısı ve beden okuryazarlığı arasındaki ilişkiyi incelemektir. Elde edilen sonuçlar beden okuryazarlığı ve beden algısı düzeyleri yaş, branş türü, spor yılı değişkenleri açısından incelendiğinde anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Fakat cinsiyet, sporcu olma durumu değişkenleri açısından anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Cinsiyet değişkeni her iki kavram için de erkeklerin lehine olarak elde edilmiştir. Sporcu olma durumu değişkeni için ise spor yapanların beden okuryazarlığı ve beden algısı düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Elde edilen sonuçlara bakıldığında beden okuryazarlığı etkileyen değişkenler beden algısını da etkilemektedir. Bu araştırma planlanırken beden algısı ile beden okuryazarlığı arasında bir ilişki olduğu düşünülmüştür. Yapılan araştırmanın sonucunda bedeni beğenme ölçeği ile algılanan beden okuryazarlığı ölçeğinin alt boyutları arasında pozitif yönlü ilişki saptanmıştır. Yani bedeni beğenme arttıkça fiziksel okuryazarlığında arttığı sonucuna varılmıştır. Fiziksel okuryazarlığa sahip bireyler yüksek öz güven ve benlik duygusuna sahiptirler aynı zamanda olumlu beden algısına sahip bireylerinde öz güveni yüksek ve benlik duyguları yüksektir. Bu yüzden iki kavramında birbiri etkilediği düşünülmektedir.

## Öneriler

- Beden okuryazarlığı ve beden algısı düzeyi farklı değişkenler açısından incelenebilir.
- Beden okuryazarlığı ve beden algısı düzeyleri farklı bölümlerde araştırılabilir.
- Fiziksel okuryazarlığın branş türü değişkenine göre literatürde çalışma bulunmamaktadır. Beden okuryazarlığı branş türü değişkenine göre incelenebilir.
- Beden okuryazarlığı düzeyi farklı yaş grubunda incelenebilir.
- Nitel araştırma yöntemi kullanılarak araştırılabilir.
- Aynı konu farklı coğrafi bölgelerde çalışılabilir.
- Beden okuryazarlığı konusu okullarda müfredata eklenebilir.
- Beden okuryazarlığı hakkında spor merkezlerine afişler asılabilir.
- Beden okuryazarlığı hakkında antrenörlere seminerler verilebilir.
- Milli sporcu kamplarında beden okuryazarlığı hakkında bilgilendirme seminerleri yapılabilir.
- Beden okuryazarlığı hakkında halkı bilgilendirmek amaçlı sosyal medya, televizyonda eğitimler verilebilir.

## KAYNAKÇA

- Açak, M., T. Karademir ve M. Altun (2024). Lise Öğrencilerinin Algılanan Beden Okuryazarlığı İle Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. Cilt 11, Sayı 2, 15-24
- Açıkbaş, F.C. (2021). Fitness Katılımcılarının Beden Algısı ve Egzersiz Bağımlılığı. *(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)*. Mersin Üniversitesi, EBE.
- Akoğlan, C. (2020). Davidson' un Zihin Felsefesinde Zihin- Beden Ayrımı. *AHBV Edebiyat Fakültesi Dergisi*, Cilt 1, Sayı 3, 19-26
- Alagül, Ö. (2004). Farklı Spor Branşlarındaki Sporcuların Atılganlık ile Beden Algısı İlişkisi. *(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)*. Ege Üniversitesi, SBE.
- Aldan, D. (2013). Üniversite Öğrencilerinde Beden İmajı ve İlişkili Değişkenlerin Üçlü Etki Modeli Kapsamında İncelenmesi. *(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)*. Uludağ Üniversitesi, SBE.
- Aldemir, A. (2020). Halk Kütüphanelerinde Bilgi Okuryazarlığı Uygulamaları ve Türkiye İçin Bir Model Önerisi. *(Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi)*. Kültür ve Turizm Bakanlığı Kütüphaneler ve Yayımlar Genel Müdürlüğü.
- Altaf, H. (2019). Body Image Dissatisfaction Theory and Its Impact on Female Representation in Media: A Case Study. *International Review of Literary Studies*. Cilt 1, Sayı 1, 25-38.
- Altıntaş, A. ve F.H. Aşçı (2005). Fitness Uzamanlarının Bedenlerine Yönelik Algıları. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. Cilt 3, Sayı 3, 101-104
- Anlı, G., A. Akın vd. (2015). Bedeni Beğenme Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *The Journal of Academic Social Science Studies*, Sayı 36, 505-511.
- Aslan, H. ve H. Ünlü (2023). Beden okuryazarlığı: Anlamı ve Kapsam. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. Cilt 17, Sayı 1, 65-78
- Aşıcı, M. (2009). Kişisel ve Sosyal Bir Değer Olarak Okuryazarlık. *Değerler Eğitimi Dergisi*. Cilt 7, Sayı 17



- Atay, H. (2024). Sedanter Bireylerde Egzersiz Bağımlılığı ve Beden Algısı İlişkisinin İncelenmesi. (*Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*). Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi, SBE.
- Australian Sport Commission. (2017). *Physical Literacy: Informing a Definition and Standart for Australia*. <https://research-management.mq.edu.au/ws/portalfiles/portal/83466511/72163431> (Erişim Tarihi: 30.04.2025).
- Bakan, İ. ve İ. Kefe (2012). Kurumsal Açından Algı ve Algı Yönetimi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*. Cilt 2, Sayı 1, 19-34
- Balanlı, O.F. (2023). Beden Eğitimi Dersinde Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Düzeylerini Artırmaya Yönelik Stratejiler: Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite ve Algılanan Beden okuryazarlığı Düzeylerinin Etkisi. (*Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*). Aksaray Üniversitesi, SBE.
- Başaran, İ. (2005). *Eğitim Psikolojisi: Gelişim Öğrenme ve Ortam*. Ankara. Nobel Yayın Dağıtım.
- Bekman, M. (2022). Halkla İlişkiler Uygulamalarında Nicel Araştırma Yöntemi: İlişkisel Tarama Modeli. *Meriç Uluslararası Sosyal ve Stratejik Araştırmalar Dergisi*. Cilt 6, Sayı 16, 238-258
- Bircan, A. (2022). Öğretmenlerin İnternete Yönelik Eleştirel Okuryazarlık Düzeylerinin Belirlenmesinde Bilgi ve Teknoloji Okuryazarlık Düzeylerinin İncelenmesi. (*Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*). Necmettin Erbakan Üniversitesi, EBE.
- Bodrova, E. (2003). Vygotsky and Montessori: One dream, two visions. *Montessori Life*. Cilt 15, Sayı 1, 30-32.
- Bozsik, F. (2020). *Social Comparison of Body İmage in Middle- Aged Women: Implacations for Body İmage Theory*. University of Missouri- Kansas City
- Carl, J., A. S. Bryant vd. (2023). Physical Literacy in Europe: The Current State of İmplementation in Research, Practice, and Policy. *Journal of Exercise Science ve Fitness*, Cilt 21, Sayı 1, 165-176.

- Ceng, E. (2018). Algı Yönetimi Aracı Olarak Twitter Kullanımına İlişkin Siyasal Bir Analiz. *Erciyes İletişim Dergisi*. Cilt 5, Sayı 4, 663-689.
- Corey, G. ve M. S. Corey (1997). *I never knew I had a choice: Explorations in Personal Growth*. United States of America: Thampson Brooks/Cole.
- Cronbach, L. J. (1990). *Essentials of Psychological Testing*. New York: Harper ve Row.
- Crossley, K. M., V. M. Middelkoop vd. (2016). Patellofemoral Pain Consensus Statement from the 4th International Patellofemoral Pain Research Retreat, Manchester. Part 2: Recommended Physical Interventions (Exercise, Taping, Bracing, Foot Orthoses and Combined Interventions). *British Journal of Sports Medicine*, Cilt 50, Sayı 14, 844-852.
- Çalı, O. (2024). Okul Sporlarına Katılan Ortaokul Öğrencilerinin Bedensel Okuryazarlık Düzeyleri. *Göbeklitepe Eğitim ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 11, Sayı 2, 15-24
- Çalışkan, İ. (2024). Genç Yetişkinlerin Beden Algısı ve Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi. (*Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*). Eskişehir Teknik Üniversitesi, LEE.
- Çavuşoğlu, H. (2017). Genel Olarak Varoluşçuluğa Bakış ve Varoluşçuluk Çeşitleri. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, Cilt 4, Sayı 12, 772-780
- Çuhadar, Y. (2021). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Beden okuryazarlığı Algıları ile Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (*Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*). Sakarya Üniversitesi, LEE.
- Demir, B., A. Tosun vd. (2019). Spor Bilimleri Fakültesinde Okuyan Öğrencilerinin Spor Okuryazarlığı Düzeylerinin Belirlenmesi. *Uluslararası Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma Dergisi*, Cilt 6 Sayı 45, 3814-3821
- Demirel, M. (2024). Üniversite Öğrencilerinde Obsesif Kompulsif Belirti Şiddeti Düzeyinin Anksiyete, Depresyon Ve Beden Algısı ile İlişkisi. (*Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*). İstanbul Nişantaşı Üniversitesi, LEE.
- Dinç, B. (2010). Ergenlik Döneminde Beden İmgisinin Gelişim Üzerine Aile, Akran ve Televizyonun Etkilerinin İncelenmesi. (*Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*). Gazi Üniversitesi, EBE.

- Dobbin, S. A. ve S. I. Gatowski (1999). *A Judge's Deskbook on the Basic Philosophies and Methods of Science*. State Justice Institute.
- Doğan, Ö., P. Bayhan vd. (2018). Body İmage in Adolescents and İts Relationship to Socio-Cultural Factors. *Educational Sciences: Theory ve Practice*, Cilt 18, Sayı 3, 561-577.
- Dönder, N. (2023). Hilmi Ziya Ülken' de Zihin-Beden İlişkisi ve Özgür İrade Problemi. (*Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*). Uludağ Üniversitesi, SBE.
- Durden Myers, E., N.R. Green ve E.M. Whitehead (2018). Implications for Promoting Physical Literacy. *Journal of Teaching in Physical Education*. Cilt 37, Sayı 3, 262-271
- Durden Myers, E.J., M. Es ve K.K. Dhillon (2020). The Embodied Nature of Physical Literacy: İnterconnectedness of Lived Experience and Meaning. *Journal of Physical Eduation, Recreation ve Dance*, Cilt 91, Sayı 3, 8-16
- Durmaz, M. (2020). Sosyolojik Bağlamda Fitness Sporunun Beden Algısı Üzerine Etkisi: Bursa Örneği. (*Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*). Munzur Üniversitesi, LEE.
- Epperson, A. E., A. V. Song vd. (2014). Associations Among Body Size, Body İmage Perceptions, and Weight Loss Attempts Among African American, Latino, and White Youth: A Test Of a Mediational Model. *Journal of Pediatric Psychology*, Cilt 39, Sayı 4, 394-404.
- Er, Y. (2015). Aerobik Antrenmanların Beden Algısı Üzerine Etkisi. (*Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*). Selçuk Üniversitesi, SBE.
- Ergun, Ö. (2017). Sosyal Latin Danslarının Beden Algısı, Öz-Yeterlik ve Sosyal Beceri Üzerine Etkisinin İncelenmesi. (*Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*). Manisa Celal Bayar Üniversitesi, SBE.
- Ergür, E. (1996). Üniversite Öğrencilerinde Beden-Benlik Algısı ile Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki. (*Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*). Ege Üniversitesi, SBE.
- Erkal, S. ve H. Pek (1993). Beden İmajında Değişimler ve Hemşirenin Rolü. *Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi*. Cilt 7, Sayı 30, 61-71

- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, Cilt 7, Sayı 2, 117-140
- Fisher, E., M. Dunn ve J. K. Thompson (2002). Social Comparison and Body İmage: An İnterestigation of Body Comparison Processes Using Multidimensional Scaling. *Journal of Social and Clinical Psychology*. Cilt 21, Sayı 5, 566-579.
- Gallagher, S. (2005). *How the Body Shapes the Mind*. Oxford: Clarendon Press.
- Gallagher, S. (2021). Reimagining the Body İmage. *Body Schema and Body İmage: New Directions*, Oxford University, 88-98
- Giblin, S., D. Collins ve C. Button (2014). Physical Literacy: Importance, Assessment and Future Directions. *Sport Medicine*, Cilt 44, 1177-1184
- Göksan, B. (2007). Ergenlerde Beden İmajı ve Beden Dismorfik Bozukluğu. (*Yayımlanmamış Uzmanlık Yüksek Lisans Tezi*). İstanbul Şişli Eftal Eğitim ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Kliniği.
- Göksu, O. (2016). *Algı Yönetimi ve Reklam*. İstanbul: Derin Yayınları.
- Grogan, S. (2021). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. Routledge.
- Grogan, S. ve H. Richards (2002). Body İmage: Focus Groups with Boys and Men. *Men and Masculinities*, Cilt 4, Sayı 3, 219-232.
- Güneş, F. (1997). “Okuma-Yazma Öğretimi ve Beyin Teknolojisi”. Ankara: Ocak Yayınları.
- Güney, S. (2012). *Sosyal Psikoloji*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Gürçan, H. İ. (2011). “İnternette Medya Okuryazarlığı Yaklaşımı”. XVI. Türkiyede İnternet Konferansı, 30. [docplayer.biz.tr/17290489-internette-medya-okuryazarligi-yaklasimi.html](http://docplayer.biz.tr/17290489-internette-medya-okuryazarligi-yaklasimi.html) (Erişim Tarihi: 10.05.2025).
- Hacıoğulları, Z. (2024). Farklı Fiziksel Aktivite Seviyelerine Sahip Bireylerin Beslenme Durumu Beden Algısı ve Yeme Tutumlarının Değerlendirilmesi. (*Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*). Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi, SBE.
- Hakmiller, L. (1966). Threat as a Determinant of Downward Comparison. *Experimental Social Psychology*. Cilt 1, 32-39

- Hamurcu, P. (2014). Obez Bireylerde Benlik Saygısı ve Beden Algısının Değerlendirilmesi. *(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)*. İstanbul Bilim Üniversitesi, SBE.
- Hardit, S. K. ve J. W. Hannum (2012). Attachment, the Tripartite Influence Model, and the Development of Body Dissatisfaction. *Body image*. Cilt 9, Sayı 4, 469-475.
- Haspolat, N. K. (2016). Üniversite Öğrencilerinde Beden İmajı, Benlik Saygısı ve Sosyal Fobinin İncelenmesi. *(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)*. Erzincan Üniversitesi, SBE.
- Haşlak, B.(2023). Fitness Sporcularının Beden Algısı ve Algılanan Stres Düzeylerinin İncelenmesi (Van İl Örneği). *(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)*. Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, EBE.
- Hayder Al-Agele, A.H. (2024). Türkiye’ de Öğrenim Görmekte Olan Iraklı Ortaöğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spora İlişkin Tutumları ile Beden okuryazarlığı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)*. Gazi Üniversitesi, EBE.
- Hayes, S. ve S. Tantleff-Dunn (2010). Am I too Fat to be a Princess? Examining the Effects of Popular Children's Media on Young Girls' Body İmage. *British Journal of Developmental Psychology*, Cilt 28, Sayı 2, 413-426.
- Huang, Y., K.R. Sum vd. (2021). Measurements of Older Adults Physical Competence Under the Concept of Physical Literacy: A Scaping Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. Cilt 17, sayı 18
- Işık, N. (2018). Düzenli Sporun Beden Algısı ve Benlik Saygısı Üzerine Etkisinin Değerlendirilmesi. *(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)*. Üsküdar Üniversitesi, SBE.
- İncekara, T. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Vücut Algısı ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)*. Haliç Üniversitesi, SBE.
- Jean De Dieu, H., Zhou, K. (2021). Physical Literacy Assessments Tools: A Systematic Literature Review for Why, What, Who and They. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. Cilt 18, Sayı 15

- Jondeau E., Rockinger M. (2003). Conditional volatility, skewness, and kurtosis: existence, persistence, and comovements. *Journal of Economic Dynamics ve Control*, Sayı 27, 1699–1737.
- Joshee, R. (2009). *Multicultural Education Policy in Canada: Competing Ideologies, Interconnected Discourses. In the Routledge International Companion to Multicultural Education*. Routledge, 96-108
- Jung, J., Lee, S. H. (2006). Cross-Cultural Comparisons of Appearance Self-Schema, Body İmage, Self-Esteem, and Dieting Behavior Between Korean and US Women. *Family and Consumer Sciences Research Journal*. Cilt 34, Sayı 4, 350-365.
- Kale, M. (2023). *Beden Algısı*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kale, M., Hurşidi, S., Balcı Karaboğa, A. (2021). Okul Öncesi Dönemde Beden Algısı. *Opus Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*. Cilt 17, Sayı 34, 1408-1435.
- Karadeniz, N. (2024). Sosyal Medya Kullanan Genç Yetişkin Bireylerde Ruhsal Belirti Profilleri ile Beden Algısı, Görünüş Kaygısı İlişkisi. *(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)*. Nişantaşı Üniversitesi, LEE.
- Karakuş, V. (2023). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Algılanan Beden Okuryazarlığının Beden Dili Kullanımı ile Etkili İletişim Öz Yeterliliğine Etkisinin İncelenmesi: Gaziantep İli Örneği. *(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)*. Yozgat Bozok Üniversitesi, LEE.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar İlkeler Teknikler*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kearney-Cooke, A. (2002). Familial Influences on Body İmage Development. *Body image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*, 99-107.
- Keefe, E. B. ve S. R. Copeland (2011). What is Literacy? The Power of a Definition. *Research and Practice for Persons with Severe Disabilities*. Cilt 36, Sayı 3-4, 92-99.

- Kılıç, E. (2023). Yetişkin Bireylerde Depresyon, Benlik Saygısı, Beden Algısı ve Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (*Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*). Haliç Üniversitesi, LEE.
- Kıloğlu, N. T. (2021). Sosyal Medya Kullanan Genç Yetişkinlerde Beden Algısı ve Öz güven Arasındaki İlişki. (*Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*). İstanbul Gelişim Üniversitesi, LEE.
- Kibar, G. (2024). Okul Dışı Sportif Etkinliklere Katılan Ortaöğretim Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumları ile Beden okuryazarlığı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (*Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*). Gazi Üniversitesi, SBE.
- Kichler, J. C. ve J. H. Crowther (2009). Young Girls' Eating Attitudes and Body Image Dissatisfaction: Associations with Communication and Modeling. *The Journal of Early Adolescence*. Cilt 29, Sayı 2, 212-232.
- Kirk, D. (2005). Physical Education, Youth Sport and Participation: Importance of Early Learning Experiences. *European Physical Education Review*. Cilt 11, Sayı 3, 239-255.
- Koegan, R., S. Koegan vd. (2013). *Getting Australia Moving: Establishing a Physically Literate Active Nation (Game Plan)*. University of Canberra.
- Kreswell, J.W. (2017). *Araştırma Deseni, Nitel, Nicel ve Karma Yöntem Yaklaşımlar*. Ankara: Eğiten Kitap.
- Kuvvetli, F. (2023). Fiziksel Aktivite Yapan ve Yapmayan Kadınlarda Beden okuryazarlığı Düzeylerinin İncelenmesi. (*Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*). İstanbul Gedik Üniversitesi, LEE.
- Küçük, N., M. Mecdi Kaydırak vd. (2018). Kadınlarda Obezitenin Benlik Saygısı ve Cinselliğe Etkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. Cilt 19, Sayı 2, 126-134
- Longmuir, P. E. ve M. S. Tremblay (2016). Top 10 Research Questions Related to Physical Literacy. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, Cilt 87, Sayı 1, 28-35.
- Lysniak, U. (2020). Motor skill equity: Physical literacy and the rise of low skilled students. *The International Journal of Physical Education*, Cilt 57, Sayı 1.

- Macar, Y. (2022). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Beden Okuryazarlığı Algıları İle Özyeterlilik Algıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (*Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*). Mersin Üniversitesi, EBE.
- Macdonald, D. ve E. Enright (2013). Physical Literacy and the Australian Health and Physical Education Curriculum. *ICSSPE Bull J Sport Science Education*. Sayı 65.
- Mandigo, J., N. Francis vd. (2009). *Position Paper: Physical Literacy for Educators*. Ottawa, Canada: Physical and Health Education Canada. [phecana.ca/sites/default/files/content/docs/resources/pl-position-paper.pdf](http://phecana.ca/sites/default/files/content/docs/resources/pl-position-paper.pdf) (Erişim Tarihi: 23.02.2025).
- Mandigo, J., V. Harber vd. (2013). Physical Literacy With in the Educational Coontext in Canada. *ICSSPE Bull*. Sayı 65, 360-366.
- Martins, J., M. Onofre vd. (2021). International Approaches To The Definition, *Philosophical Tenets, and Core Elements of Physical Literacy: A Scoping Review. Prospects*, Cilt 50, Sayı 1-2, 13–30.
- Merdinoğlu, A. (2017). Aerobik Egzersize Bağlı Yetişkin Kadın ve Erkek Bireylerde Beden Algısı ve Öz güven Değerlerinin Araştırılması. (*Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*). Muğla Üniversitesi, SBE.
- Mete, G. (2020). Okuryazarlık Türleri ve 2023 Eğitim Vizyonu Belgesi. *Kesit Akademi Dergisi*, Sayı 22, 109-120.
- Munusturlar, S. ve G. Yıldız (2020). Beden Eğitimi Öğretmenleri için Algılanan Beden Okuryazarlığı Ölçeği'nin Faktör Yapısının Türkiye Örneğine Yönelik Sınanması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. Cilt 35, Sayı 1, 200-209.
- Musher-Eizenman, D. R., S. C. Holub vd. (2004). Body Size Stigmatization in Preschool Children: The Role of Control Attributions. *Journal of Pediatric Psychology*, Cilt 29, Sayı 8, 613-620.
- Neagu, A. (2015). Body Image: A Theoretical Framework. *The Publishing House of the Romanion Academy Series B*. Cilt 17, Sayı 1, 29-38.



- Oğuz, G. (2005). Bir Güzellik Miti Olarak İncelik ve Kadınlarla İlgili Beden İmgesinin Televizyonda Sunumu. *Selçuk İletişim Dergisi*. Cilt 4, Sayı 1, 31-37.
- Önal, İ. (2010). Tarihsel Değişim Sürecinde Yaşam Boyu Öğrenme Ve Okuryazarlık: Türkiye Deneyimi. *Bilgi Dünyası*. Cilt 11, Sayı 1, 101-121.
- Özarslan, M.Z. (2014). Kitleleri Harekete Geçirme Aracı Olarak Sosyal Algı Yönetimi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi, SBE.
- Özel, N. (2023). Araştırma Görevlilerine Bilgi ve İletişim Teknolojileri Bağlamında Bilgi Okuryazarlığı Becerilerinin Kazandırılması. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, SBE.
- Paxton, S. J., Schutz, H. K., Wertheim, E. H., ve Muir, S. L. (1999). Friendship Clique and Peer Influences on Body Image Concerns, Dietary Restraint, Extreme Weight-loss Behaviors, and Binge Eating in Adolescent girls. *Journal of Abnormal Psychology*. Cilt 108, Sayı 2, 255.
- Perrier, A.M. (2008). *Influence of Model Body Size on Consumer Attitudes and Purchase Intention*. Iowa State University.
- Pot, J. N. ve I. M. Van Hilvoorde (2013). A critical consideration of the use of physical literacy in the Netherlands. *ICSSPE Bulletin–Journal of Sport Science and Physical Education*, Sayı 65.
- Pot, N., M.E. Whitehead ve E.J. Durden Myers (2018). Physical Literacy from Philosophy to Practice. *Journal of Teaching in Physical Education*, Cilt 37, Sayı 3, 246-251
- Quick, V. (2014). Social Theory Applied to Body Image and Chronic Illness in Youth. *American Journal of Lifestyle Medicine*. Cilt 8, Sayı 1, 15-20.
- Robinson, D.B., Randall, L., Barrett, J. (2018). Physical literacy (mis) understandings: What do leading physical education teachers know about physical literacy?. *Journal of Teaching in Physical Education*, Cilt 37, Sayı 3, 288-298.
- Rodgers, R., H. Chabrol ve S. J. Paxton (2011). An Exploration of the Tripartite Influence Model of Body Dissatisfaction and Disordered Eating Among Australian and French college women. *Body image*. Cilt 8, Sayı 3, 208-215.

- Sarıözkan, F. (2024). 20 – 35 Yaş Grubu Egzersiz Yapanlarda Egzersiz Bağımlılığı ve Beden Algısı İlişkisi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, LEE.
- Schacter, D. (2011). *Psychology*. Newyork: Wort publishers, Internet Archive.
- Schober, P., C. Boer ve L.A. Schwarte (2018). Correlation coefficients: Appropriate use and interpretation. *Anesthesia ve Analgesia*, Cilt 126, Sayı 5, 1763-1768.
- Scott, S. ve A. Palincsar (2013). *Sociocultural theory*. [https://www.dr-hatfield.com/theorists/resources/sociocultural\\_theory.pdf](https://www.dr-hatfield.com/theorists/resources/sociocultural_theory.pdf) (Erişim Tarihi. 10.04.2025).
- Sel, Ş. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Beden Memnuniyeti Düzeyleri ile Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılmalı Olarak İncelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, SBE.
- Silverman, S. ve K. Mercier (2015). Teaching for Physical Literacy: Implications to Instructional Desing and PETE. *Journal of Sport and Health Science*. Cilt 4, Sayı 2, 150-155.
- Slevec, J. H. ve M. Tiggemann (2011). Predictors of Body Dissatisfaction and Disordered Eating in Middle-Aged Women. *Clinical Psychology Review*. Cilt 31, Sayı 4, 515-524.
- Smith, H. J. ve Y. J. Huo (2014). Relative Deprivation: How Subjective Experiences of İnequality İnfluence Social Behavior and Health. *Policy Insights from the Behavioral and Brain Sciences*, Cilt 1, Sayı 1, 231-238.
- Spengler, J. (2015). *Physical Literacy: A Global Environmental Scan*. Wasngiton. The Aspen Institute.
- Stice, E., K. Presnell ve D. Spangler (2002). Risk Factors for Binge Eating Onset in Adolescent Girls: A 2-Year Prospective İnvestigation. *Health Psychology*. Cilt 21, Sayı 2, 131.
- Suls, J., R. Martin ve L. Wheeler (2002). Social Comparison: Why, With Whom and With What Effect?. *Current Directions in Psychological Science*. Cilt 11, Sayı 5, 159-163.

- Sum, K.W.R., T. Wallheal vd. (2018). Effects of Physical Education Contuning Professional Development on Teachers Physical Literacy and Self- Efficacy and Students Learning Outcomes. *International Journal of Educational Research*. Sayı 88, 1-8.
- Şahin, M. (2015). Ortaokul Öğrencilerinin Çevre Okuryazarlığı Düzeylerinin İncelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Aksaray Üniversitesi, FBE.
- Talbot, D. (2017). *Body Dissatisfaction: The İdeal Body and a Summary of Theories of Development and Maintenance*. The University of Notre Dame.
- Talu, E. (2020). Ergenlerde Beden İmajı Algısının Kimlik Gelişimi Üzerine Etkisi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. Cilt 21, Sayı 2, 1116-1135.
- Taş, H. ve I. Hürmeriç Altunsöz (2021). Bedensel Okuryazarlık Kavramı ve Önemi. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*. Cilt 32, Sayı 3, 109-122.
- Taş, T.A. ve N. Akış (2016). Sağlık Okuryazarlığı. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, Cilt 25, Sayı 3, 119-124.
- Tatlises, M. (2016). Spor Salonunda Düzenli Spor Yapan Kişilerin Ortoreksiya Nervoza Belirtileri ile Beden Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, SBE.
- Tiggeman, M. ve Z. Brown (2018). Labelling Fashion Magazine Advertisement: Effectiveness of Different Label Formats on Social Comparison and Body Dissatisfaction. *Body İmage*. Cilt 25, 97-102.
- Tiggemann, M. (2004). Body İmage Across the Adult Life Span: Stability and Change. *Body İmage*. Cilt 1, Sayı 1, 29-41.
- Tiggemann, M. (2012). Sociacultural Perspectives on Body İmage. *Encyclopedia of Body İmage and Human Appearance*. Sayı 2, 758- 765.
- Tompsett, C., B. J. Burkett ve M. McKean (2014). Development of physical literacy and movement competency: A literature review. *Journal of Fitness Research*, Cilt 3, Sayı 2, 53-74.

- Tuğay, E.(2019). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Kalitesi Beden Algısı ve Beslenme Durumunun Saptanması. (*Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*). Biruni Üniversitesi, SBE.
- Türk Dil Kurumu. (2024). *Türk Dil Kurumu Sözlükleri*. sozluk.gov.tr (Erişim Tarihi: 17.02.2025).
- Tylka, T. L. ve N. L. Wood-Barcalow (2015). The Body Appreciation Scale-2: İtem Refinement and Psychometric Evaluation. *Body Image*. Cilt 12, 53-67.
- Uslu, D. (2019). Bedeni Beğenme-Sosyal Yetkinlik Arasındaki İlişkilerin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. (*Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*). İstanbul Gelişim Üniversitesi, SBE.
- Uygun, S. (2023). Ortaokul Öğrencilerinde Algılanan Motor yeterliliğin Belirlenmesinde Fiziksel Okuryazarlığın Rolü. (*Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*). Pamukkale Üniversitesi, SBE.
- Van den Berg, P., J. K. Thompson vd. (2002). The Tripartite Influence Model of Body Image and Eating Disturbance: A Covariance Structure Modeling Investigation Testing the Mediatonal Role of Appearance Comparison. *Journal of Psychosomatic Research*. Cilt 53, Sayı 5, 1007-1020.
- Van Vonderer, K. E. ve W. Kinnally (2012). Media Effects on Body Image: Examining Media Exposure in the Broader Context of İnternal and Other Social Factors. *American Communication Journal*. Cilt 14, Sayı 2.
- Velioğlu, P., Ç. Pektekin ve T. Şanlı (1992). *Hemşirelikte Kişilerarası İlişkiler*. Eskişehir. Aöf Yayınları.
- Whitehead, M. (2007). Physical Literacy: Philosophical Considerations Ğn Relation To Developing A Sense of Self, Universality and Propositional Knowledge. *Sport Ethics and Philosophy*, Cilt 1, Sayı 3, 281-298.
- Whitehead, M. (2013). The History and Development of Physical Literacy. *İnternational Council of Sport Science and Physical Education*. Sayı 63, 51-55.
- Whitehead, M. (2013). The History and Development of Physical Literacy. *Icsspe Journal of Sport Science and Physical Education*, Sayı 65, 22-28.

- Whitehead, M. (2019). *Physical Literacy Across the World*. London: Routledge.
- Whitehead, M. (2021). *Beden okuryazarlığı: Yaşam Boyu*. Davut Başoğlu (çev.). Ankara: Palme Yayınevi.
- Yıldırım, Y. ve İ. Yıldırım (2016). *Egzersiz Bağımlılığı Depresyon İlişkisi*. ICWSR, 570.
- Young, L., J. O'Connor vd. (2020). Assessing Physical Literacy in Health and Physical Education. *Curriculum Studies in Health and Physical Education*. Cilt 12, Sayı 2, 159-179.
- Zieber, N., A. Kangas vd. (2014). Infants' Perception of Emotion from Body Movements. *Child Development*. Cilt 85, Sayı 2, 675-684.

