

MİLLİ TAKIM DÜZEYİNDEKİ ELİT BAYAN SPORCULARIN KİŞİSEL VE SOSYAL UYUM DÜZEYLERİ İLE BEDENLERİNİ ALGILAMA DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Mehmet GÜÇLÜ¹ Jale YENTÜR²

Geliş Tarihi: 12.05.2008
Kabul Tarihi: 21.10.2008

ÖZET

Bu araştırma "Milli Takım Düzeyindeki Elit Bayan Sporcuların, Kişilik Yapılarıyla Bedenlerini Algılama Düzeylerinin Karşılaştırılması" üzerine yapılmıştır. Anketler yedi değişik branşta (basketbol, futbol, hentbol, judo, karate, halter ve güreş) faaliyet gösteren Milli Takım kamplarına katılmış olan toplam 159 bayan sporcuya uygulanmıştır. Veriler, Hacettepe Kişilik Envanteri (HKE) ve Çok Yönlü Beden-Self Ölçeği ile toplanmıştır. HKE'nin tercih edilme sebebi, bilimsel güvenilirliğinin kanıtlanmış olmasıdır. Çok Yönlü Beden-Self Ölçeğinin ise geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Cronbach alpha katsayısı 0.92 bulunmuştur.

Araştırmaya katılan bayan sporcuların kişisel uyum düzeyi puanlarının spor branşlarına göre anlamlı bir farklılık gösterdiği ve güreş ile halter branşlarındaki sporcuların "uyum problemi" yaşadıkları tespit edilmiştir. Sporcuların sosyal uyum düzeyi puanları yüksek bulunmuş ve sporcuların hepsinin "uyumlu" oldukları tespit edilmiştir. Araştırmaya atılan bayan sporcuların bedenlerini algılamaları ile kişisel uyumları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür ($r = 0.281$; $p < 0.01$). Beden-self algısı yükseldikçe kişisel uyum da yükselmiş, ayrıca Beden-self algısı yükseldikçe sosyal uyumun da arttığı görülmüştür ($r = 0,198$; $p < 0.05$).

Çalışmaya katılan bayan sporcuların bedenlerini algılama düzeyleri yükseldikçe, kişisel ve sosyal uyum düzeyleri de yükselmiştir. Beden-self algısı kişisel ve sosyal uyumu etkilediği gibi, kişisel ve sosyal uyumda beden-self algısını etkilemiştir.

Anahtar Kelimeler: Kişilik, Beden Algısı, Elit Bayan Sporcular

THE DEFINITION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN ELITE NATIONAL FEMALE ATHLETES'S PERSONALITY CHARACTERISTICS AND BODY PERCEPTION LEVELS

ABSTRACT

This research is about, the comparison of the personality and the level of perception to their bodies of national elite sportswomen. The survey is been carried out on 159 sportswomen, who joined national team camps of 7 different activities (basketball, handball, football, judo, karate, wrestling, and weight lifting). The method "questionnaire survey" has been used as data collection method. The data was been collected with, personal information questions consists of 9 item, Hacettepe personality inventory test consists of 168 item and a many-sided body-self criterion test. Hacettepe personality inventory was preferred, because of its proven scientific reliability. The many-sided body-self criterion test was been carried out only to a preliminary group of 80 sports students, because of its less use. In SPSS, the correlation value of each item was sufficient. The coefficient (cronbach alpha) for the reliability of the body-self criterion, was 0.92.

The sportswomen, who joined this research, had significant differences in personal adaptation level values in correlation of the sport activity. According to the values, "adaptation problems" have been established in the adaptation level of weight lifting and wrestling sportswomen. The sportswomen, who joined this research, had high social adaptation level values and established as "well adjusted". The sportswomen, who joined this research, had a meaningful relationship between personal adaptation and body perception ($r = 0.281$; $p < 0.01$). Body-self perception increases with personal adaptation. A significant relation between body-self perception and social adaptation had been established ($r = 0,198$; $p < 0.05$).

As personal adaptation raises so did social adaptation, and vice versa. From this point, as the body perception level increase so did the personal and social adaptation level. Body-self perception influences personal and social adaptation the same as personal and social adaptation did influence body-self perception.

Key Words: Personality, Body Perception Level, Elite Sportswomen

¹ Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

² Behram Ağa İlköğretim Okulu Beden Eğitimi Öğretmeni

GİRİŞ

Günümüzde spor, içinde yaşadığımız toplumsal yaşamdan ayrı düşünülmemektedir. Spor sosyolojisi ve spor psikolojisi alanlarında yapılan araştırmalar, sporun toplumsal yapının bir yansıması olduğunu göstermektedir. Spor kişilerin sosyal, bedensel, zihinsel ve ruhsal gelişiminde önemli rol oynamaktadır. Bireyin kişiliğinin gelişmesinde, karakterinin şekillenmesinde, kendine olan güveninin artmasında, sosyal bir insan olmasında, pratik düşünme yeteneğinin gelişmesinde, zihinsel olduğu kadar, bedensel ve ruhsal olarak da sağlıklı olabilmesinde önemli etkisi bulunmaktadır.

Batı toplumu ve kültüründe, iyi antrenmanlı ve düzenli bir vücut, kendini toplum içerisinde sunmada çok önemli bir yatırım olarak kabul edilmektedir (1). Günümüz dünyasında, toplum giderek artan biçimde fiziksel çekicilik standartlarını empoze etmekte, bayanların zayıflığı ve erkeklerin kaslılığını önemsemekte ve kültürler; fiziksel çekicilik, vücut ağırlığı ve vücut şekline yönelik cinsiyete dayalı standartlar getirmektedirler (2,3). Katı ve titiz standartlardan dolayı, özellikle bayanların, genel vücut görünüşleri konusunda hoşnutsuz oldukları birçok araştırmacı tarafından iddia edilmiştir.

Beden algısı ben (self) algısının bir parçasıdır ve erkeklik ve dişilik hislerinin yanı sıra bedene özgü tutum ve tecrübeleri, yetenekleri, fiziksel güç koşullarını içermektedir. Beden algısı sosyal etkileşimin bir ürünüdür (4). Bu konuya yönelik literatür, yetişkinlerin beden algılarının kültürel ideal ve değerlerden, mevcut ve geçmiş deneyimlerden, kendini diğerleriyle karşılaştırmadan, toplumun beklentilerinden ve ihtiyaçlardan etkilendiğini göstermektedir (5,6,7) ve beden hakkındaki algıların çocukluktan itibaren gelişmeye başlayan birçok yaşantılar tarafından şekillendirildiğini iddia etmektedirler.

Özellikle bayanlar, erkelerle karşılaştırıldıklarında, kendi bedenleri hakkında daha eleştirel, ağırlık ve görünüşleri hakkında daha ilgili ve bedenlerinden daha hoşnutsuzdurlar (8). Davis ve Cowles (9) ise bayanların erkeklerle karşılaştırıldığında kendi vücutları hakkında daha hoşnutsuz ve kilo vermeye daha eğilimli olduklarını belirtmişlerdir.

Yüksek beden algısı; etkililik hissi, kişisel kararlılık ve kendini kabul gibi çok değer verilen yaşantılarla ilgilidir (10). Eğer bayanlar bedenlerinden hoşnutsuzluk yaşıyorlarsa bu düşünceleri, tutumlarını ve hislerini etkileyebilir (11). Diğer yandan, bedenini pozitif olarak algılayan ve fiziksel görünüşü hakkında hoşnut olan bir birey veya sporcu ise pozitif bir psikolojik gelişme yaşayacaktır.

Yüksek beden hoşnutluğu, iyi fiziksel performans ile ilişkilidir ve fiziksel olarak aktif olan erkek ve bayanlar da bedenlerinden daha hoşnutlular (12,13). Richman ve Shaffer (14), spor aktivitelerine katılımın beden algısını ve hoşnutluğu artırdığını ve pozitif olarak etkilediğini belirtmişlerdir. Moss ve Berlinger'in (15), yaptığı araştırmaya göre, sporcu olanlar sporcu olmayanlara göre bedenlen formda olmayı daha çok önemsemekte ve kendilerini fiziksel olarak daha formda hissetmektedirler; ayrıca vücutlarından daha hoşnutlular. Yapılan araştırmalar sporda başarılı olan çocuklar ve erken yetişkinler; arkadaşlarından, öğretmenlerinden ve anne-babalarından daha çok kabul görmekteydiler. Sporcuların daha kendine güvenli, dışadönük ve sosyal olarak uyumlu oldukları hakkında birçok kanıt vardır (16).

Bayanların kendi bedenlerini algılamaları ile kişilik testleri üzerine birçok araştırma yapıldığı bilinmektedir (3,17, 18). Ancak her ikisinin karşılaştırılması yani, bayanların bedenlerini algılamaları ile kişisel ve sosyal uyumları arasında bir ilişkinin olup olmadığı yeterince araştırılmamıştır. Richman ve Shaffer (14), ayrıca değişik spor branşları üzerine araştırma ihtiyacına dikkat çekmişlerdir.

Bu çalışmanın amacı, 2004 yılında yapılan Dünya şampiyonaları ile 2004 olimpiyat oyunlarına katılabilecek olan milli takım düzeyindeki elit bayan sporcuların kişisel ve sosyal uyum düzeyleri ile bedenlerini algılama düzeylerinin karşılaştırılmasıdır. Bu amaç doğrultusunda şu sorulara yanıtlar aranmıştır:

1. Araştırmaya katılan bayan sporcuların kişisel uyum düzeyleri nedir?
2. Araştırmaya katılan bayan sporcuların sosyal uyum düzeyleri nedir?
3. Araştırmaya katılan bayan sporcuların kendi bedenlerini algılama düzeyleri nedir?
4. Araştırmaya katılan bayan sporcuların kişisel uyum düzeyleri ile kendi bedenlerini algılama düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. Araştırmaya katılan bayan sporcuların sosyal uyum düzeyleri ile kendi bedenlerini algılama düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırmanın Çalışma Evreni

Bu araştırmanın evreni, 2002-2004 yılları arasında Milli Takım kamplarına çağrılan, açık alan takım spor branşı (futbol), kapalı alan takım spor branşları (basketbol, hentbol) ve kapalı alan bireysel spor branşları (judo, karate, halter, güreş) ile ilgilenen Bayan Milli Takım sporcularının tümüdür. Araştırmada evrenin tamamından veri toplanmıştır.

Ankete katılan spor branşları ve sporcu sayıları şöyledir: Basketbol Bayan Milli Takımı 45 sporcu, Futbol Bayan Milli Takımı 16 sporcu, Güreş Bayan Milli Takımı 13 sporcu, Halter Bayan Milli Takımı 11 sporcu, Hentbol Bayan Milli Takımı 26 sporcu, Judo Bayan Milli Takımı 19 sporcu, Karate Bayan Milli Takımı 29 sporcu olmak üzere toplam 163 bayan sporcu araştırma grubunu oluşturmuştur.

Veri Toplama Aracı

Araştırmada: Çok Yönlü Beden-Self Ölçeği ve Hacettepe Kişilik Envanteri (HKE) (8), ile birlikte Kişisel Bilgi Formu birebir uygulanarak çalışılmıştır. HKE'nin güvenilirlik ve geçerlik testi daha önce uygulandığı ve ülkemizde kullanılan bir test yöntemi olduğu, güvenilirliği kanıtlandığı için uzman görüşü alınarak ön uygulama yapılmamıştır. Çok Yönlü Beden-Self Ölçeği ile ilgili geçerlik çalışması yapılmıştır.

Hacettepe Kişilik Envanteri (HKE)

Hacettepe Kişilik Envanteri, orijinal olarak Özgüven (1976) tarafından tek bir takım halinde hazırlanmıştır. Daha sonra 1985 yılında bir de "Kısa Form" Takım B geliştirilmiştir. HKE, Takım A ile ilgili bilgiler aşağıda kısaca özetlenmiştir. Hacettepe Kişilik Envanteri, bireyin kişisel ve sosyal uyum düzeylerini ölçen ve "Kişisel" ve "Sosyal Uyum" olmak üzere iki temel bölüm ile sekiz alt ölçekten ve toplam 168 maddeden meydana gelmiştir.

Hacettepe Kişilik Envanteri'nin (HKE) Alt ölçeklerinin Tanımları

Hacettepe Kişilik Envanterinin iki temel bölümüne ilişkin alt ölçekleri aşağıda tanımlanmıştır (19).

1. Kişisel Uyum Alt Ölçekleri: Kişisel uyum dört alt ölçekten oluşmuştur:

a) Kendine Gerçekleştirme (KG): Kendini Gerçekleştirme puanı, kendini gerçekleştiren kişinin davranış özelliklerinden kendine güvenme, kendi yeteneklerinin farkında olma, kendi kendine kararlar verebilme, doğru bildiğini söyleme, kabul edildiği ve bir işe yaradığı duygusu içinde olma gibi niteliklerle ilişkilidir. Puanın yüksek ve düşük olması, bireyin bu nitelikteki davranışlarını değerlendirme olanağı sağlamaktadır.

b) Duygusal Kararlılık (DK): Duygusal kararlılık puanı yüksek olan bireylerin duygusal yönden kararlı olduğunu belirtir. Duygusal kararlılığı yüksek olan bireyler genellikle kendine güvenen, az üzülen, alıngan olmama özellikleri gösteren kişilerdir. Çoğu kez sakin ve huzurlu bireyler izlenimi verirler. Pek az başkalarından tavsiye isterler, kendi kararlarını kendileri verme eğilimindedirler. Ortaya çıkan yeni ve kendilerine yabancı duygulardan çekinmezler. Acil durumlarda etkili davranış gösterirler. Duygusal kararlılık puanı düşük olan bireyler, sıklıkla mutsuzluğa düşerler, alınganırlar, çabuk kızarlar. Bu tür kişiler genellikle gergin, kaygılı olurlar. Sıkıntılı durumlarda gözyaşlarını tutamazlar. Karşılaştıkları yeni durumlarda ise, ya korkak ya da aşırı düzeyde kavgacı ve atak olurlar.

c) Nevrotik Eğilimler (NE): Nevrotik belirtileri olan kişiler, kronik yoğunluk, baş ağrısı, uyuyamama, görme güçlükleri, iştahsızlık gibi çeşitli psikosomatik belirtilerin birinden ya da bir kaçından şikâyetçilerdir. Nevrotik belirtilere sahip olan kişiler, duygusal çatışmalarını genellikle fiziksel yollardan ifade etmektedirler. Nevrotik eğilimleri ayrıca benliğini olduğu gibi kabul edememe, mükemmeliyetçi olma, eleştiriyeye açık olmama, gibi davranışları da içerir. Nevrotik eğilimler puanının yüksek bulunması, bu tür belirtilerin azlığını gösterir.

d) Psikotik Belirtiler (PB): Psikotik belirtiler puanı düşük olan bireylerde, insanlardan uzaklaşma ve yalnız kalmayı yeğleme eğilimi, dikkatini bir noktada toplama güçlüğü ve hayal kurma eğilimi gözlenir. Bu bireyler alıngan ve aşırı duygusaldır. Kendilerine yönelik düşünceler fazladır. Psikotik belirtiler puanının yüksek olduğu normal bir uyum tarzında birey, bağımsız olarak yaşamını sürdürür.

2. Sosyal Uyum Alt Ölçekleri (SU): Sosyal uyum alt ölçekleri dört alt ölçekten oluşmaktadır:

a) Aile İlişkileri (Aİ): Bu alt ölçekten elde edilen puan, bireyin ailesiyle olan ilişkilerini yansıtır. Puanın yüksek bulunması, kişinin anne, baba ve kardeşleriyle dostça, sağlıklı ilişkiler içinde olduğunu gösterir. Bu tür bireyler, aile üyelerinin normal ölçüler içinde kendilerinden istekte bulunan, ancak belli bir düzeyde bağımsız olma hakkının onlara tanıyan kişiler olarak görürler. Zamanlarının çoğunu aileleriyle birlikte geçirirler ve birlikte etkinlik gösterirler. Aile ilişkileri puanının düşük bulunması ise, bireyin ailesiyle olan ilişkilerinde karışıklık ve uyumsuzluk bulunduğuna işaret eder.

b) Sosyal İlişkiler (Sİ): Sosyal ilişkiler puanı, bireyin diğer insanlarla olan ilişkilerinin niteliğini belirtir. Puanın yüksek oluşu, sosyal olgunluk yönünden bireyin uyumlu ve sosyal becerilerinin yüksek düzeyde arkadaşları ve diğer yetişkin grupları içinde mutlu ve rahat bir görünüm verirler. Konuşmaktan hoşlanırlar ve başkalarının söylediklerine ilgi gösterirler. Başkalarını sever ve başkaları tarafından da sevilirler. Mutluluk içinde esnek bir tutumu benimserler, kabul gören davranışlar sergilerler, Kendilerini sosyal durumlara uygun şekilde idare etmesini bilirler. Sosyal ilişkiler puanının düşük olması ise, bireyin sosyal beceriler ve sosyalleşme bakımından durgun olduğu anlamına gelir.

c) Sosyal Normlar (SN): Sosyal normlar puanı, uyulması zorunlu yasal durumlarda olduğu kadar, dikkate alınması gereken sosyal kural ve toplum değerlerine ve başkalarının haklarına saygılı olma, bunun yanı sıra kendi istek ve gereksinimlerini de toplumla uzlaşarak, belli ölçülerde bağımsız olarak karşılama gibi davranışları ölçer. Sosyal normlar puanının yüksek olması, bireyin başkalarının haklarını anlayışla karşıladığını, kişisel isteklerini, grubun gereksinimlerine göre erteleyebildiğini ya da değiştirebildiğini gösterir. Bu kişiler toplumda neyin doğru, neyin yanlış olarak kabul edildiğinin farkındadırlar.

d) Antisosyal Eğilimler (AE): Antisosyal eğilimler puanının düşük olması, bireyin antisosyal eğilimlere sahip olduğunu gösterir. Bu tür eğilimler gösteren kişiler, genellikle sert ve öfkeyle dolu, kavgacı, incitme isteği duyan, zor

kullanmaya eğilimli, ölç alma duyguları içinde olan saygısız bireylerdir. Eşyalara, özellikle başkalarının eşyalarına zarar vermekten, bilinçli olarak toplumsal normlara ters düşen davranışlarda bulamaktan hoşlanırlar ve bu şekilde doyum sağlamaya çalışırlar. Antisosyal eğilimler puanının yüksek olması bireyin belli ölçütler içinde bu tür eğilimleri olmadığına işaret eder.

Hacettepe Kişilik Envanterinin Puanlanması

Zorunlu seçme tekniğine göre hazırlanan ölçekte yanıt seçeneği "E" ve "H" olmak üzere iki tanedir. Anahtarda belirtilen her bir yanıt için bir puan verilir. Alt ölçekler 20'şer maddeden oluşmuştur. Her alt ölçekten elde edilen puanlar 0 ile 20 arasında değişmektedir. Puanın yükselmesi, bireyin uyum düzeyinin yüksek; düşmesi ise, uyum düzeyinin düşük olduğuna işaret eder (19).

Toplam Puanlar: Hacettepe Kişilik Envanterinin alt ölçeklerine ilişkin sekiz puana ek olarak üç de toplam puan elde edilmektedir. Bunlar kişisel, sosyal ve genel uyumdur.

1) Kişisel Uyum (KU): Kendini gerçekleştirme, duygusal kararlılık, Nevrotik eğilimler ve psikotik belirtiler alt ölçeklerinden elde edilen puanların toplamından oluşmaktadır.

2) Sosyal Uyum (SU): Aile ilişkileri, sosyal ilişkiler, sosyal normlar ve antisosyal eğilimler alt ölçeklerinden elde edilen puanların toplamından oluşmaktadır.

3) Genel Uyum (GU): Kişisel ve sosyal uyum puanlarının toplamından oluşmaktadır.

4) Geçerlik Puanı (G): Bireylerin envanteri yanıtlama davranışının geçerliliğini verir. Sekiz maddeden oluşmuştur. Araştırma grubunun toplam geçerlilik puanı sekiz üzerinden beş ve daha az ise doldurulan yanıt kağıdı geçersiz sayılmakta ve puanlamaya dahil edilmemektedir.

HKE'nin Güvenirliği; Özgüven (1976-82) tarafından çeşitli gruplar üzerinde yapılmıştır (19). Envanterin ağırlıklı tekrarı yöntemi ile yapılan güvenilirlik çalışmalarının genel sonuçları; alt ölçeklere ilişkin güvenilirlik katsayıları; standart normlar alt ölçeğinde en düşük (0.58) ve genel uyum puanında en yüksek (0.92) olmak üzere ortalama güvenilirlik 0.82 olarak bulunmuştur. Çok Yönlü Beden-Self Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması; MBSRQ'nun Türkçe'ye çevrimi, madde analizi, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Doğan ve Doğan tarafından 1992 yılında yapılmıştır (20).

Beden-Self ölçeği, gerektiğinde tek boyutlu, gerekirse çok boyutlu olarak kullanılabilir. Bu araştırmada tek boyutlu olarak kullanılmasına karar verilmiştir. Beden-Self ölçeğinin geçerlik çalışmaları için, ilgili literatür taranmış ve uzman görüşlerine başvurulmuştur. Beden-Self ölçeğinin güvenirlik çalışması için 80 kişilik bir bayan sporcu grubuna ön uygulama yapılmış, ön uygulama sonucunda elde edilen veriler, bilgisayarda analiz edilmiştir.

Beden-Self ölçeğinde, 57 madde yer almaktadır. Ön uygulama sonucunda elde edilen verilerle yapılan güvenirlik analizi sonucunda, beden-self ölçeğinin güvenirlik katsayısı (Cronbach Alpha) 0.92 olarak hesaplanmıştır. Bu katsayısı, ölçeğin güvenilir olarak kabul edilebileceğini göstermektedir. Ölçekte, bütün maddelerin madde toplam korelasyonları 0.21 ile 0.72 arasında değişmiştir. Ölçekte yer alan üç maddenin madde toplam korelasyonu 0.30'un altına düşmüş, ancak ölçeğin bütünlüğü bozulmaması için bu maddelerin ölçekte kalmasına uzman görüşüyle karar verilmiştir.

Verilerin Toplanması

Anketler, 163 bayan sporcuya araştırmacılar tarafından bizzat uygulanmıştır. Anketlere verilen yanıtlar tek tek incelenmiş ve dört sporcunun bilgileri tam olarak doldurmadıkları tespit edilmiş ve bunlar değerlendirmeye alınmamıştır.

Verilerin Analizi

Toplanan verilere ilişkin istatistiksel çalışmalar SPSS programında yapılmıştır. Araştırmada verilerin analizi için şu istatistik teknikler kullanılmıştır:

Frekans, yüzde, aritmetik ortalama, pearson korelasyon katsayısı, tek yönlü varyans analizi (Anova) ve t-testidir.

İki alt kategorili bağımsız değişkenlerde, gruplar arası (1-3, 1-4, 1-7, 2-3, 2-4, 3-5, 4-5, 5-7) farklılıkları test etmek amacıyla t-testi kullanılmıştır. Yorumlamalarda, anlamlılık düzeyi ve grupların aritmetik ortalamaları dikkate alınmıştır.

Üç ya da daha fazla alt kategorisi olan bağımsız değişkenlerde (spor branşı gibi), anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu görmek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) yapılmıştır. Anova sonucunda anlamlı farklılıkların hangi gruplardan kaynaklandığını test etmek için de Tukey-HSD Çoklu Karşılaştırma Testi uygulanmıştır. Karşılaştırmalarda aritmetik ortalamalara ve anlamlılık değerlerine dayalı yorumlar yapılmıştır.

Beden-self ölçeği puanları ile kişisel ve sosyal uyum arasındaki ilişkiye korelasyon katsayısı ile bakılmıştır. Korelasyon katsayısı, iki ayrı ölçekten elde edilen puanlar arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını belirlemek amacıyla kullanılmıştır.

BULGULAR, TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada, Milli Takım düzeyindeki elit bayan sporcuların, kişilik yapılarıyla bedenlerini algılamaları arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı araştırılmıştır.

Tablo-1. Branşlara Göre Kişisel ve Sosyal Uyum Puanları

Spor Branşı	Kişisel Uyum		Sosyal Uyum	
	\bar{X}	S	\bar{X}	S
1) Basketbol (N=45)	47,44	9,89	58,22	7,70
2) Futbol (N=16)	46,31	12,46	54,00	9,58
3) Güreş (N=13)	34,00	9,60	47,15	8,15
4) Halter (N=11)	33,36	11,98	47,64	10,80
5) Hentbol (N=26)	43,08	9,08	57,08	7,13
6) Judo (N=19)	42,00	8,85	54,21	5,77
7) Karate (N=29)	38,66	8,99	48,59	8,79
Toplam	42,29	10,83	53,74	9,04

Tablo-2. Kişisel ve Sosyal Uyumun Spor Branşına Göre Anova Sonuçları

Uyum Boyutu	Varyansın Kaynağı	KT	SD	KO	F	p	Fark
Kişisel Uyum	Gruplar Arası	3625,200	6	604,200	6,161	,000**	1-3,4,7 2-3,4
	Gruplar İçi	14907,492	152	98,076			
	Toplam	18532,692	158				
Sosyal Uyum	Gruplar Arası	2942,852	6	490,475	7,470	,000**	1-3,4,7 5-3,4,7
	Gruplar İçi	9980,054	152	65,658			
	Toplam	12922,906	158				

p<0.01**

Tablo-1'e göre, araştırmaya katılan bayan sporcuların kişisel uyum düzeyi puanları, spor branşlarına göre anlamlı farklılıklar olduğu tablo-2'de olduğu gibi tespit edilmiştir (p<0.05). Basketbolcular (47,44), futbolcular (46,31) ve hentbolcular (43,08) almış oldukları puanlar doğrultusunda kişisel uyumları %75 ve üzeri, judocular (42,00) ile %70 ve karateçiler (38,66) ile %60 çıkmıştır. Bu beş branşta faaliyet gösteren sporcuların kişisel uyum düzeylerinde "uyumlu" oldukları tespit edilmiştir. Güreşçiler (34,00) ve halterciler (33,36) almış oldukları puanlar sonucunda %40'lık değer altında, yani kritik bölgede olmalarından dolayı kişisel uyum düzeylerinde "uyum problemi" yaşadıkları tespit edilmiştir. Yılmaz'ın (20), yapmış olduğu bir çalışmaya göre; değişik spor branşlarıyla ilgilenen bireylerin kişilik yapılarının kendi aralarında çok az derecede farklılıklar ortaya çıkması bizim bulgularımızın aksine olduğunu göstermiştir. Aynı zamanda Yılmaz (20), hiç spor yapmayan öğrencilerin kişisel uyum düzeyi puanlarını, grup sporu ve bireysel spor yapan öğrencilerin kişisel uyum düzeyi puanlarından daha düşük olduğunu belirtmiştir. Yani bireysel spor yapan öğrencilerin kişisel uyum düzeyi puanları, grup sporu yapan öğrencilerin kişisel uyum düzeyi puanlarından daha düşük çıkmıştır.

Araştırmaya katılan bayan sporcuların sosyal uyum düzeyi puanları spor branşlarına göre anlamlı bir farklılık göstermiştir (p<0.05). Halter (47,64) ve güreş (47,15) branşlarıyla ilgilenen sporcuların sosyal uyum düzeyi puanları en düşük, basketbol (58,22) ve hentbolcuların (57,08) en yüksek çıkmıştır. Branşlar arasında farklılıklar olmasına rağmen HKE'ne göre genel değerlendirmede almış oldukları puanlar açısından sosyal uyumları konusunda uyumlu oldukları tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan bayan sporcuların sosyal uyum düzeyi puanları yüksek çıkmıştır ve sporcuların hepsi "uyumlu" dur. Sporun sosyalleşmeye pozitif etkisinden dolayı; karate, halter ve güreş branşında faaliyet gösteren sporcuların aldıkları puanlar, diğer branşlarda (basketbol, futbol, hentbol ve judo) faaliyet gösteren sporcuların almış oldukları puanlardan daha düşük olmalarına rağmen bu sporcuların %40'lık değer altında, yani kritik bölgede olmadıkları için sosyal uyum düzeylerinde "uyumlu" oldukları görülmüştür.

Yılmaz'ın (20), yapmış olduğu çalışmada bireysel spor yapan öğrencilerin sosyal uyum düzeyi puanlarının, grup sporu yapan öğrencilerin sosyal uyum düzeyi puanlarından daha düşük olduğu belirtilmiştir. Kızıltan'ın (21) aktardığına göre; Dunner ve Fievrer (1978) ile Weisman ve arkadaşları (1978) cinsiyet ile sosyal uyum arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında bayanların sosyal uyum düzeylerinin erkeklere göre daha düşük olduğu sonucuna varmışlardır. Hiç spor yapmayan öğrencilerin sosyal uyum düzeyi puanları, bireysel ve grup sporu yapan öğrencilerin sosyal uyum düzeyi puanlarından daha düşük çıkmıştır.

Koç'un (18) aktardığına göre; Gençtan (1992) bireylerin uyum düzeylerini etkileyen etmenlere ilişkin olarak, kalıtsal etmenler ile bedensel ve zihinsel rahatsızlıkların yanı sıra çevresel etmenlerden söz etmekte ve uyum düzeyinin

bireyin kişisel özellikleri ve çevresinde karşılaştığı durumlar olmak üzere iki temel etmen tarafından belirlendiğini vurgulamaktadır. İkizler'in (22), aktardığına göre; Bakker ve arkadaşları (1992) ise Eysenck'in yaklaşımlarından etkilenecek, sporcuların, spor yapmayanlara oranla daha fazla dışadönük olduklarını ileri sürmüşlerdir. Yine bunlara göre, zirve sporcuları ise spor yapıp da, müsabaka sporuna iştirak etmeyenlere oranla daha yüksek dışadönüklük değeri gösterirler. Yine İkizler'in (22), aktardığına göre; Bierhoff-Alfermon (1976) tarafından yapılan araştırmaya göre de, başarılı bayan sporcuların kişilik özelliklerinin toplumdaki bayanların ortalamasından çok büyük farklılıklar göstermediği sonucuna varılmıştır. Ogilvie (1979) ve Williams (1978) ise, çok büyük başarıları olan bayan sporcuların, erkek sporcularinkine yaklaşan kişilik özellikleri gösterdiğini belirtmişlerdir. Buna bağlı olarak, bayan sporcuların kişiliğiyle uğraştıkları spor faaliyeti arasındaki ilişkiyi açıklamaya yönelik araştırmalarda da, biri kötümser ve diğeri de iyimser olmak üzere iki bakış açısı ortaya çıkmıştır.

Bireysel spor yapan bayanların daha yaratıcı olmaları, yaptıkları sporda her türden kararı kendilerinin vermesi sonucunu ortaya çıkarmıştır. Takım sporlarında, takım antrenörü ve takım oyuncularının saptadığı taktik anlayışı içerisinde sporcunun kalması söz konusudur. Bu da özellikle takım sporundaki sporcuların yaratıcılıklarının gelişmemesine neden olmaktadır. Genel olarak takım sporlarındaki sporcuların daha dışa dönük çıkmaları da yine bir topluluk üyesi olmaktan ve sorumlulukları ortak olarak paylaşmaktan kaynaklanmaktadır (23).

Tablo-3. Bayan Sporcuların Kendi Bedenlerini Algılama Düzeyleri

Spor Branşı	N	\bar{X}	S
1) Basketbol	45	224,78	19,22
2) Futbol	16	226,63	18,62
3) Güreş	13	200,62	24,15
4) Halter	11	202,91	33,86
5) Hentbol	26	216,08	15,65
6) Judo	19	215,89	29,24
7) Karate	29	217,66	19,46
Toplam	159	217,69	22,77

Tablo-3'e göre bayan sporcuların bedenlerini algılama düzeyleri ise, basketbolcuların (224,78), futbolcuların (226,63), hentbolcuların (216,08), karateçilerin (217,66), judocuların (215,89), haltercilerin (202,91) ve güreşçilerin (200,62) çıkmıştır. Kendi bedenine ilişkin algının en yüksek düzeyde futbolcu bayanlarda, ikinci sırada da basketbolcu bayanlarda olduğu tespit edilmiştir. Bunları sırasıyla; hentbol, karate ve judo branşları takip etmektedir. En düşük beden algısı; halter ve güreş sporuyla uğraşan bayan sporcularda çıkmıştır. Güreş ve halter sporu ile ilgilenen bayan sporcuların kişisel uyum düzeyi puanlarının da düşük çıktığını belirtmekte fayda vardır. Kişisel uyum puanının düşük olması bedenlerini algılamalarını olumsuz yönde etkilemiş olabilir. Aynı zamanda, fiziksel olarak diğer spor branşlarında faaliyet gösteren sporculara göre mezomorfik yapıya sahip olmaları da bedenlerini algılamalarını etkilemiş olabilir.

Gültekin'in (17) yaptığı araştırmaya göre bireylerin benlik kavramı puanlarında spora katılımdan dolayı bir artış olmuştur.

Aşçı (24), egzersiz ile fiziksel algılamanın geliştiğini belirtmektedir. Fallon'un (3) belirttiğine göre; Lerner, Orlos ve Knapp'in (1976) yapmış oldukları araştırmada; geç adölesanların benlik kavramı içinde farklı beden tutumlarının tahmini ve bu beden tutumlarının nasıl etkili ve çekici algılandığı araştırılmıştır. Sonuçlar bayanlar için çekicilik derecesi benlik kavramı etkililiğinin, erkeklerin benlik kavramı etkililiğine göre daha yüksek olduğunu göstermiştir. Yapılan bu çalışmalar, bu araştırmayı desteklemektedir.

Tablo-4. Kişisel ve Sosyal Uyumun Spora Başlama Yaşına Göre Anova Sonuçları

Uyum Boyutu	Varyansın Kaynağı	KT	SD	KO	F	p	Fark
Kişisel Uyum	Gruplar Arası	867,362	3	289,121	2,494	,062	-
	Gruplar İçi	17504,987	151	115,927			
	Toplam	18372,348	154				
Sosyal Uyum	Gruplar Arası	791,962	3	263,987	3,332	,021*	2-4
	Gruplar İçi	11964,722	151	79,237			
	Toplam	12756,684	154				

p<0.05*

Tablo-5. Spora Başlama Yaşına İlişkin Betimsel Veriler

Uyum Boyutu	Yaş Kategorileri	N	X	S
Kişisel Uyum	1) 5-8 Yaş	19	44,89	11,71
	2) 9 Yaş	31	44,16	11,59
	3) 10 Yaş	43	43,95	10,33
	4) 11 Yaş ve üzeri	62	39,42	10,34
	Toplam	155	42,30	10,92
Sosyal Uyum	1) 5-8 Yaş	19	52,42	11,54
	2) 9 Yaş	31	56,97	7,98
	3) 10 Yaş	43	55,35	8,28
	4) 11 Yaş ve üzeri	62	51,45	8,85
	Toplam	155	53,75	9,10

Araştırmaya katılan bayan sporcuların spora başlama yaşlarına göre kişisel uyum düzeyi puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$). Sporcuların spora başlama yaşına göre sosyal uyum düzeyi puanları arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Buradan yola çıkarak, spora başlama yaşları yükseldikçe kişisel ve sosyal uyum düzeylerine ilişkin puanlarının ortalamasının düştüğü görülmüştür. Betimsel verilere bakıldığında ideal spora başlama yaşı 9 ile 10 yaş olduğu görülmektedir. Özellikle takım ve yıpratıcı bireysel sporlarda erken yaş döneminde spora başlamanın hem fizyolojik açıdan hem de psikolojik hazırlanma açısından sporcunun başarısına etki edeceği düşünülmektedir.

Araştırmaya Katılan Bayan Sporcuların Kişisel ve Sosyal Uyum Düzeylerinin, Anne ve Babalarının Eğitim Düzeyi Değişkenlerine Göre Farklılıkları:

Araştırmaya katılan bayan sporcuların annelerinin eğitimleri yükseldikçe kişisel uyum düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmamıştır ($p>0.05$). Bayan sporcuların kişisel uyum düzeyi puanı düşük olanların annelerinin eğitim düzeyi ilkokul, kişisel uyum düzeyi puanının en yüksek olanların eğitim düzeyi ortaokuldur.

Araştırmaya katılan bayan sporcuların kişisel uyum düzeyi puanının ortalaması baba eğitim düzeyine göre bir farklılık göstermiştir ($p<0.05$). Babalarının eğitim düzeyleri yükseldikçe kişisel uyum düzeyi puanlarının yükseldiği görülmüştür. Kişisel uyum düzeyi puanları en düşük olan sporcuların babaları ilkokul mezunu, kişisel uyum düzeyi puanları en yüksek olan sporcuların babalarının lise ve üniversite mezunu oldukları tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan bayan sporcuların sosyal uyum düzeyi puanlarında baba eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p>0.05$). İstatistiksel olarak çok farklılık olmamasına rağmen, baba eğitim düzeyi yükseldikçe sporcuların sosyal uyum düzeylerinin yükseldiği söylenebilir. En yüksek sosyal uyum düzeyi puanları olan sporcuların baba eğitim düzeyi üniversite ve lise, en düşük sosyal uyum düzeyi puanlarına sahip sporcuların babalarının eğitim düzeyinin ilkokul olduğu görülmüştür. Koç'un (18), yaptığı çalışmada; anne-babanın eğitim düzeyinin sosyal uyum düzeyi üzerinde etkili olduğu tespit edilmiştir. Eğitimi yüksek öğrenim olan anne-babaya sahip sporcuların sosyal uyum düzeyi, eğitim düzeyi ilk ve ortaokul olan anne-babaya sahip sporcuların sosyal uyum düzeyinden daha yüksektir. Yine ortaöğretim düzeyinde eğitim almış olan anne babaları olan sporcular, ilköğretim düzeyinde eğitim almış olan sporculara oranla daha iyi sosyal uyum göstermektedirler. Ortaya çıkan bu sonuç da çalışmamızı desteklemektedir.

Araştırmaya Katılan Bayan Sporcuların Kişisel ve Sosyal Uyum Düzeylerinin, Ailenin Gelir Durumu Değişkenlerine Göre Farklılıkları:

Araştırmaya katılan bayan sporcuların kişisel ve sosyal uyum düzeylerinin, ailelerinin gelir durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p<0.05$). Kişisel ve sosyal uyum düzeylerinin en düşük olduğu bayan sporcuların ailelerinin asgari ücretle geçindiği görülmektedir. Kişisel ve sosyal uyum düzeylerinin en yüksek olduğu bayan sporcuların ailelerinin ortalama geliri 600-900 YTL. arasındadır. Kuruç ve Bayar (25), sosyo-ekonomik düzeyin bazı uyum alanları ve uyum yöntemleri üzerinde etkili olduğunu belirtmişlerdir. Sosyal ilişkiler, çokkusal denge, duygusal durum, gerçeğe uyum ve liderlik davranışı açısından üst sosyo-ekonomik düzeyde olan öğrenciler, alt sosyo-ekonomik düzeyden gelen öğrencilere oranla daha iyi durumdadırlar. Koç'un (18) yapmış olduğu çalışmada ise üst sosyo-ekonomik düzeyden gelen öğrencilerin uyum düzeylerinin orta ve düşük sosyo-ekonomik düzeyden gelenlerinden daha yüksek olduğu elde edilen bulgular arasındadır. Düşük sosyo-ekonomik düzeyden gelen ailelerin genellikle eğitim düzeylerinin de düşük olduğu ve çocuklarına sert, baskıya dayalı disiplin uyguladıkları, bu durumun da bireylerin uyum düzeylerini olumsuz yönde etkilediği şeklindedir. Yapılan bu çalışmalar da bu araştırmayı destekler niteliktedir.

Araştırmaya Katılan Bayan Sporcuların Kendi Bedenlerini Algılama Düzeylerinin, Spora Başlama Yaşı Değişkenlerine Göre Farklılıkları:

Beden-self ölçeği puanlarının spora başlama yaşı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine ilişkin Anova sonuçları Tablo-6'da ve bununla ilgili betimsel veriler Tablo-7'de verilmiştir.

Tablo-6. Beden-Self Ölçeği Puanlarının Spora Başlama Yaşına Göre Anova Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	SD	KO	F	p	Fark
Gruplar Arası	6887,191	3	2295,730	4,697	,004*	1-4
Gruplar İçi	73805,945	151	488,781			
Toplam	80693,135	154				

p<0.05*

Tablo-7. Spora Başlama Yaşına İlişkin Betimsel Veriler

	N	X	S
1) 5-8 Yaş	19	231,05	18,07
2) 9 Yaş	31	222,55	19,67
3) 10 Yaş	43	218,58	21,28
4) 11 Yaş ve üzeri	62	211,05	24,73
Toplam	155	217,89	22,89

Araştırmaya katılan bayan sporcuların beden-self ölçeği puan ortalamalarının spora başlama yaşına göre anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (p<0.05). Spora erken yaşlarda başlayan sporcuların, spora büyük yaşlarda başlayanlara göre kendi bedenlerini daha iyi algıladıkları görülmüştür.

Araştırmaya Katılan Bayan Sporcuların Kendi Bedenlerini Algılama Düzeylerinin, Spor Branşı Değişkenlerine Göre Farklılıkları:

Beden-self ölçeği puanlarının spor branşına göre farklılığını belirlemek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) sonuçları Tablo-8'de ve ilgili betimsel veriler Tablo-9'da verilmiştir.

Tablo-8. Beden-Self Ölçeği Puanlarının Spor Branşına Göre Anova Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	SD	KO	F	p	Fark
Gruplar Arası	9860,198	6	1643,366	3,468	,003*	1-3 2-3
Gruplar İçi	72025,701	152	473,853			
Toplam	81885,899	158				

p<0.05*

Tablo-9. Spor Branşına İlişkin Betimsel Veriler

Spor Branşı	N	\bar{X}	S
1) Basketbol	45	224,78	19,22
2) Futbol	16	226,63	18,62
3) Güreş	13	200,62	24,15
4) Halter	11	202,91	33,86
5) Hentbol	26	216,08	15,65
6) Judo	19	215,89	29,24
7) Karate	29	217,66	19,46
Toplam	159	217,69	22,77

Araştırmaya katılan bayan sporcuların beden-self ölçeği puanlarının ortalamaları arasında spor branşlarına göre anlamlı bir farklılık vardır (p<0.05). Branşlar arasındaki istatistiksel sonuçlara bakıldığında, en yüksek puan ortalaması basketbol (224,78) ve futbol (226,63) branşındaki bayan sporcularda, en düşük puan ortalamasının ise güreş (200,62) ve halter (202,91) sporu ile uğraşan bayan sporcularda olduğu görülmüştür. Daha önceden de bahsedildiği gibi kişisel ve sosyal uyum düzeyleri puanlarının beden-self ölçeği puanları ile birbirlerini etkilediği görülmüştür. Aynı zamanda

GÜÇLÜ, M., YENTÜR, J., "Milli Takım Düzeyindeki Elit Bayan Sporcuların Kişisel ve Sosyal Uyum Düzeyleri ile Bedenlerini Algılama Düzeylerinin Karşılaştırılması"

sporcuların kendilerine ilişkin değerlendirmeleri, spor branşlarının özelliklerine göre bedenlerini algılamaları ile ilgili olarak daha olumlu veya olumsuz olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmaya katılan bayan sporcuların annelerinin ve babalarının eğitim düzeyi puanları, sporcuların beden-self algılarını etkileyen bir değişken olmamıştır ($p>0.05$). Ancak aritmetik ortalamalar arasındaki farklar, istatistiksel olarak anlamlı olmasa bile anne ve babanın eğitim düzeyi yükseldikçe bayan sporcuların bedenlerini algılamalarının daha olumlu olduğu görülmüştür. Araştırmaya katılan bayan sporcuların kendi bedenlerini algılama düzeyi puanının ailelerinin gelir durumuna göre dağılımları anlamlı bir farklılık göstermemiştir ($p>0.05$). Buna rağmen istatistiksel olarak ele alındığında, gelir durumu yüksek olan aile çocuklarının bedenlerini algılamaları yüksek, gelir durumu düşük olan ailelerin çocuklarının bedenlerini algılama düzeyleri düşük çıkmıştır.

Araştırmaya katılan bayan sporcuların beden-self algıları ile HKE'nin kişisel ve sosyal uyum düzeyi algıları arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı araştırılmıştır. Bu amaçla, beden-self ölçeği puanları ile HKE kişisel ve sosyal uyum puanları arasında ilişki, korelasyon katsayısı dikkate alınarak yorumlanmıştır. Bayan sporcuların beden-self ölçeği puanları ile HKE kişisel ve sosyal uyum puanları arasındaki ilişki Tablo-10'da verilmiştir.

Tablo-10. Beden-Self Ölçeği Puanı ile HKE Kişisel ve Sosyal Uyum Puanları Arasındaki İlişki

		Beden-Self Algısı	Kişisel Uyum
Kişisel Uyum	r	,281	
	p	,000**	
Sosyal Uyum	r	,198	,710
	p	,012	,000**

$p<0.01^{**}$ $p<0.05^{*}$

Araştırmaya katılan bayan sporcuların beden-self algıları ile kişisel ve sosyal uyum düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Beden-self algısı yükseldikçe, kişisel ve sosyal uyum düzeyleri de yükselmiştir ($p<0.01$; $p<0.05$). Beden-self algısı, kişisel ve sosyal uyumu etkilediği gibi kişisel ve sosyal uyum da beden-self algısını etkilemiştir. Kişisel ve sosyal uyum arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0.01$). Kişisel uyum yükseldikçe sosyal uyumun yükseldiği, kişisel uyum düştükçe sosyal uyumun da düştüğü görülmüştür. Uğur'un (26) belirttiğine göre; Tucker (1984), erkek araştırma grubu üzerinde fiziksel çekicilik ile ilgili olarak yaptığı araştırması sonucunda kendini mezomorf (kaslı, kemikli) olarak algılayan kişilerin, mezomorfik fizik dışındaki fiziklere sahip olanlara göre sempatik, gergin, kendine güvenen kişiler olduğunu tespit etmiştir.

KAYNAKLAR

1. Lindwall, M., Hassmen P., "The Role of Exercise and Gender for Physical Self-Perceptions and importance Ratings in Swedish University Students". Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports. 14 : 373-380, 2004.
2. Solomon, M., Venuti, J., Hodges, J., Ianuzzelli, J., Chambliss, C., "Educational Responses to Media Challenges to Self Esteem : Body Image Perceptions Among Undergraduate Students". Eric Documen, 2001.
3. Fallon, A., "Culture in the Mirror : Socio-cultural Determinants of Body Image. In T.F. Cash, T. Pruzinsky (Ed.). Body Image : Development, Deviance and Change. NewYork : The Guildford Pres, 1990.
4. Drench, E. M., "Changes in Body Image Secondary to Disease and Injury". Rehabilitation Nursing. 19 : 31-36.,1994.
5. Fowler B. A., "The Relationship of Body Image Perception and Weight Status to Recent Change in Weight Status of the Adolescent Female". Adolescence. 95 : 557-567, 1989.
6. Wright E.J., Whitehead T. L., "Perceptions of Body Size and Obesity: A Selected Review of the Literature". Journal of Commun Health. 12 : 117-129, 1987.
7. Stuhldreher, W., Ryan, W., "Factors Associated with Distortion in Body Image Perception in College female". American Journal of Health Studies. 15 (1) : 8-13, 1999.
8. Loland, N.W., "Body Image and Physical Activity : A Survey Amon Norwegian Men and female". International Journal of Sport Psychology. 29 : 339-365, 1998.
9. Davis, C., Cowles, M., "Body Image and Exercise: A Study of Relationships and Comparisons Between Physically Active Men and female". Sex Roles. 25 (1-2) : 33-41., 1991.
10. Fox, K. R., "The Physical Self and Processes in Self-Esteem Development, in : Fox, K.R. Ed. (1997). The Physical Self : From Motivation to Well-Being. Campaign, IL : Human Kinetics : 111-140, 2000.
11. Augestad, L.B., Flanders, W. D., (2002). "Eating Behavior in Physically Active Norwegian female". Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports. 12 : 248-255, 2002.
12. Philips, J.M., Drummond, M. J. N., "An Investigation Into the Body Image Perception, Body Satisfaction and Exercise Expectations of Male Fitness Leaders : Implications for Professional Practice". Leisure Studies. 20 : 95-105, 2001.

13. **Kjelsas, E., Augestad, L. B.**, "Gender, Eating Behavior, and Personality Characteristics in Physically Active Students". Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports. 14 : 258-268, 2004.
14. **Richman, E.L., Shaffer, D. R.**, "If You Let Me Play Sports : How Might Female Sports Participation Influence the Self-Esteem of Adolescent Females". Psychology of female Quarterly. 24 : 189-199, 2000.
15. **Moss, L., Bessinger, R. C.**, "Disordered Eating and Body Image Perception in Male High School Athletes and Non-Athletes". Paper Presented at the Annual American Dietetic Association Convention (Oct. 20, 1999). Atlanta : Georgia., 1999.
16. **Eppright, T.D., Sanfacon, J.A., Beck, N.C., Bradley, J. S.**, "Sport Psychiatry in Childhood and Adolescence : An Overview". Child Psychiatry and Human Development. 28 (2) : 71-88, 1997.
17. **Gültekin, O.**, "Türkiye'de Slalom ve Kayaklı Koşu Yapan Genç Erkek ve Kayakçıların Kendini Fiziksel Algılama ve Beden İmgelerinden Hoşnut Olma Profilleri", Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Bursa, 2002.
18. **Koç, A.**, "Ergenlerin Sosyal Uyumunu Etkileyen Bazı Değişkenlerin İncelenmesi", Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum, 2000.
19. **Özgüven. E.**, HKE Hacettepe Kişilik Envanteri El Kitabı, Odak Ofset Matbaacılık, Ankara, 1992.
20. **Yılmaz, S.**, "Bursa İlinde Ortaöğretim Kurumlarında 14-17 yaş Grubunda Bireysel Spor ve Grup Sporunu Yapanlarla Hiç Spor Yapmayan Öğrencilerin Kişilik Özelliklerinin Karşılaştırılması", Yüksek Lisans Tezi, Bursa, 1996.
21. **Kızıltan, G.**, "Üniversite Öğrencilerinin Kişisel ve Sosyal Uyum Düzeylerini Etkileyen Etmenler", Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 1984.
22. **İkizler, C.**, Sporda Başarının Psikolojisi, Alfa Yayınevi, İstanbul, 1994.
23. **Coşkuntürk, S.O.**, "Kişilik Özelliklerinden Kendine Güven, Kararlılık, Başarı Dürtüsünün Performans Gelişimine Etkisi", Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 1988.
24. **Aşçı, F. H.**, Benlik Kavramı ve Spor, Spor Psikolojisi Kursu, Ankara Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Ankara, 1997.
25. **Koruç, Z., Bayar, P.**, Sporun Kişilik Üzerine Etkileri, Sesam Arşivi, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Yayınları, Ankara, 1989.
26. **Uğur, G.**, "Üniversite Öğrencilerinde Atılganlık ile Beden Algısı İlişkisi", Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi , Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı, İzmir, 1996.