

BENLİK SUNUMUNUN CİNSİYETE VE EGZERSİZ DAVRANIŞI PARAMETRELERİNE GÖRE İNCELENMESİ

Atahan ALTINTAŞ¹, F. Hülya AŞÇI¹, B. Tolga ÖZENİR²

¹ Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Spor Bilimleri Bölümü

² Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Spor Bilimleri Bölümü Mezunu

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin benlik sunumlarının cinsiyete ve egzersiz davranışı parametrelerine (egzersiz sıklığı, egzersiz türü ve egzersiz süresi) göre değerlendirilmesidir. Çalışmaya dört farklı üniversiteden 206 kız ($\bar{X}_{\text{yaş}} = 22.19 \pm 2.66$ yıl), 217 erkek ($\bar{X}_{\text{yaş}} = 22.67 \pm 2.84$ yıl) toplamda 423 üniversite öğrencisi ($\bar{X}_{\text{yaş}} = 22.44 \pm 2.76$ yıl) gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların egzersiz ortamındaki benlik sunumu eğilimleri "Egzersizde Benlik Sunumu Anketi" (Self Presentation in Exercise Questionnaire; Conroy, Motl ve Hall, 2000) ile belirlenirken; yaş, cinsiyet, egzersiz türü, egzersiz sıklığı ve egzersiz süresi hakkındaki bilgiler için "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Kız ve erkek katılımcılar egzersiz sıklığına (Yüksek = Haftada 3 ya da daha fazla gün egzersiz / Düşük = Haftada 2 ya da daha az gün egzersiz); egzersiz türüne (Bireysel = Fitnes, Jogging / Grup = Aerobik Dans, Step) ve egzersiz süresine (6 yıl ve daha fazla / 5 yıl ve daha az) göre ikili gruplara ayrılmıştır. Katılımcıların benlik sunumundaki cinsiyet farkını test etmek için Çok Yönlü Varyans Analizi (MANOVA) kullanılırken; egzersiz davranışı parametrelerine göre benlik sunumu eğilimlerindeki fark Çok Yönlü Kovaryans Analizi (MANCOVA) ile değerlendirilmiştir. Yapılan MANOVA analizi erkek ve kız katılımcıların benlik sunumu puanları arasında anlamlı fark olmadığını ortaya koymuştur (Hotelling's $T^2 = 0.002$; $F_{(2,414)} = 0.52$; $p > .05$). MANCOVA analiz sonuçları ise, katılımcıların benlik sunumu puanlarının egzersiz sıklığı (Hotelling's $T^2 = 0.03$; $F_{(2,395)} = 5.34$; $p < .05$) ve egzersiz süresine (Hotelling's $T^2 = 0.09$; $F_{(2,375)} = 17.47$; $p < .05$) göre farklılaştığını göstermektedir. Sonuç olarak, bu çalışmanın bulguları, benlik sunumunun cinsiyete ve yapılan egzersiz türüne göre farklılaşmadığını, uzun süre egzersize katılan ve egzersiz yapma sıklığı yüksek olanların diğerlerine göre daha olumlu benlik sunumuna sahip olduklarını ortaya koymuştur.

Anahtar Sözcükler: Benlik sunumu, Egzersiz davranışı

AN EXAMINATION OF SELF-PRESENTATION IN EXERCISE CONTEXTS WITH REGARD TO GENDER AND EXERCISE BEHAVIOR VARIABLES

The purpose of the present study was to investigate the self presentational tendencies of male and female exercisers with regard to gender and exercise behavior parameters (such as frequency, length and mode of exercise). Two hundred six female ($M_{age} = 22.19$; $SD = 2.66$ years) and 217 male ($M_{age} = 22.67$, $SD = 2.84$ years) exercisers from four universities voluntarily participated in this study. A demographic questionnaire was used to obtain information about their age, gender, frequency, length and mode of exercise while self presentational tendencies of participants in exercise environment were determined by Self Presentation in Exercise Questionnaire (Conroy, Motl and Hall, 2000). Male and female exercisers were classified into two groups with respect to frequency (high = 3 or more times per week / low = 2 or fewer times per week), exercise modes (individual = fitness, jogging / group = aerobic dance, step aerobics) and length of exercise (6 years and more / 5 years and less). MANOVA was conducted with two subscales of self-presentation in exercise context to test gender differences. Analysis revealed no significant differences in self-presentational tendencies between male and female exercisers (Hotelling's $T^2 = 0.002$; $F_{(2,414)} = 0.52$; $p > .05$). MANCOVA was also carried out to test differences in self-presentational tendencies with respect to exercise behavior parameters. MANCOVA indicated overall significant main effect of frequency (Hotelling's $T^2 = 0.03$; $F_{(2,395)} = 5.34$; $p < .05$) and main effect of exercise length (Hotelling's $T^2 = 0.09$; $F_{(2,375)} = 17.47$; $p < .05$) on self-presentational tendencies of exercisers. In conclusion, the findings of the present study indicated that self presentation was not differed with regard to gender and type of exercise; also longer and more frequent exerciser had more positive self presentation than others.

Key Words: Self presentation, Exercise behavior

GİRİŞ

İnsanlar hayatları boyunca başkaları tarafından nasıl değerlendirildikleri, nasıl algılandıkları ve kendilerinin onların üzerinde nasıl bir izlenim bıraktıkları ile ilgilienirler. Bireylerin diğerleri üzerinde bıraktığı bu etkiler diğerlerinin onları nasıl algıladığı, değerlendirdiği ve onlara nasıl davrandığına dair ipuçları içerir. Bundan dolayı insanlar çoğu zaman hareketlerini diğer kişilerin üzerinde pozitif etki yaratmak için düzenlerler (Ginis ve Leary, 2004). İnsanoğlunun başkalarına güzel görünmek, onlar üzerinde iyi izlenim bırakmak

için sergiledikleri davranışlar benlik sunumu kavramı ile açıklanabilir. Kişinin bilişsel ve devinışsel alanda kendini sunması anlamına gelen benlik sunumu, başka bir deyişle ikincil kişilerde bireyle ilgili oluşan görüşleri bireysel çabalar sonucu kontrol etme, düzenleme ya da ele alma yoludur (Leary, 1992; Leary ve Kowalski, 1990). Bu yüzden, insanlar diğer insanların düşüncelerini olumlu yönde değiştirme ve geliştirme isteği ile egzersiz yapmak, estetik operasyon geçirmek ve diyet yapmak gibi davranışlarda bulunmaktadırlar (Williams, Hudson ve Lawson, 1999).

Egzersiz ortamındaki benlik sunumu da insanların egzersiz bilincini, tutumunu ve davranışlarını olumlu veya olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Hausenblas, Brewer ve Raalte, 2004). Benlik sunumuna önem veren kişilerin egzersiz sırasındaki davranışları bireysellikten çıkarak diğer kişilerin fikirlerine, görüşlerine ve davranışlarına göre biçimlenmeye başlamaktadır. Birey beğeni ve ilgi görmek için bu yönlendirme ile davranışlarını şekillendirmektedir (Martin ve Mack, 1996). Yazılı kaynaklarda, egzersiz ortamındaki benlik sunumu ile egzersiz davranışları arasındaki ilişkiyi inceleyen pek çok çalışma yer almaktadır (Conroy ve ark., 2000; Hausenblas ve ark., 2004; Leary, 1992; Prapavessis, 2004; Prapavessis, Grove ve Eklund, 2004). Yapılan bu çalışmalara göre, bireyler egzersiz seçimini, süresini veya sıklığını kendi yeterliklerine ve kişisel becerilerine göre seçerek egzersizde başarılı olmak istemektedirler. Egzersiz davranışlarını anlamak için önemli bir yere sahip olan benlik sunumu, egzersiz sıklığı, egzersiz tipi ve egzersiz süresi gibi egzersiz davranışlarına göre değişkenlik gösterebilmektedir. Yazılı kaynaklarda, benlik sunumunun cinsiyet (Dolgin ve Minowa, 1997; Malat, Ryn ve Purcell, 2006), egzersiz sıklığı (Conroy ve ark., 2000; Conroy ve Motl, 2003; Lindwall, 2005) ve egzersiz süresi (Lindwall, 2005) gibi değişkenlerle etkileşimini içeren çalışmalara rastlanmaktadır. Gammage, Hall ve Ginis (2004) yaptıkları bir çalışma sonucunda egzersiz sıklığı yüksek olan katılımcıların benlik sunumu puanlarının daha az sıklıkta egzersize katılan bireylere göre daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Başka bir çalışmada ise Martin, Sinden ve Fleming (2000), düzenli olarak egzersiz yapanların

benlik sunumlarının egzersiz yapmayanlara ya da az egzersiz yapanlara göre daha yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır.

Bireyin egzersiz davranışının ve güdülenmesinin belirlenmesinde önemli bir rol oynayan benlik sunumunun öneminin giderek artması, egzersize katılım nedenlerinin ortaya konulması ve ülkemizde bu konunun yeterince ele alınmaması bu çalışmaya yön vermiştir. Bu bağlamda, bu çalışmanın amacı, egzersiz yapan üniversite öğrencilerinin benlik sunumlarının cinsiyete ve egzersiz davranışı parametrelerine (egzersiz sıklığı, egzersiz türü ve egzersiz süresi) göre değerlendirilmesidir.

YÖNTEM

Katılımcılar: Çalışmanın örneklemini dört farklı üniversitedeki spor merkezlerinde egzersiz programlarına katılan 206 kız ($\bar{X}_{\text{yaş}} = 22.19 \pm 2.66$ yıl), 217 erkek ($\bar{X}_{\text{yaş}} = 22.67 \pm 2.84$ yıl) toplamda 423 üniversite öğrencisi ($\bar{X}_{\text{yaş}} = 22.44 \pm 2.76$ yıl) oluşturmaktadır. Katılımcıların 42'si (% 9.9) katıldıkları egzersiz türlerini belirtmemişlerdir. Geriye kalan 381 katılımcının 56'sı (% 13.3) step-aerobik, 103'ü (% 24.4) fitness, 44'ü (% 10.4) koşu, 36'sı (% 8.5) dans ve geriye kalan 142'si (% 33.7) ise diğer spor branşlarını içeren egzersizlere katıldıklarını belirtmişlerdir. 381 katılımcının 191'i (% 50.1) bireysel egzersiz programlarına katılırken, 190'ü (% 49.9) grup veya takım egzersiz programlarına katılım göstermektedirler.

Veri Toplama Araçları:

Egzersizde Benlik Sunumu Anketi, EBSA (Self Presentation in Exercise Questionnaire, SPEQ; Conroy, Motl ve Hall, 2000): Leary ve Kowalski'nin (1990) geliştirmiş olduğu benlik sunumu modeli temel

alınarak Conroy ve ark. (2000) tarafından geliştirilen Egzersizde Benlik Sunumu Anketi (EBSA) 14 maddeden ve iki alt boyuttan oluşmaktadır. EBSA egzersizde “Başkalarını Etkileme Güdüsü” (Impression Motivation; I. M.) ve “İzlenim Oluşturma” (Impression Construction; I. C.) alt boyutları ile bireyin egzersiz ortamındaki benlik sunumuyla ilgili davranışlarını ve güdülerini ölçmektedir. “Başkalarını Etkileme Güdüsü”, dışarıdan gelen etkileri algılama ve kontrol etme isteğinin bir yansımasıdır. “İzlenim Oluşturma” ise başkalarının akıllarındaki kişiyle ilgili imajlarını değiştirmeye yönelik tüm davranışsal teşebbüslerdir (Leary ve Kowalski, 1990). Her alt boyutu 7 maddeden oluşmakta olan 6’lı likert tipi ölçek, 1 = Kesinlikle Katılmıyorum; 6 = Kesinlikle Katılıyorum şeklinde olmak üzere 1 ile 6 arasında değerlendirilmektedir. Ölçeğin Türkiye için geçerlik ve güvenilirlik çalışması ise Özenir ve Aşçı (2005) tarafından yapılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Kişisel Bilgi Formu katılımcıların yaş, cinsiyet, boy ve vücut ağırlığı gibi özelliklerinin yanı sıra hangi tür egzersizlere, ne kadar sıklıkla ve ne kadar süredir katıldıklarını belirlemek amacıyla araştırmacılar tarafından oluşturulmuştur.

Verilerin Toplanması: “Egzersizde Benlik Sunumu Anketi” ve “Kişisel Bilgi Formu” Ankara’da yer alan dört farklı üniversitede egzersize katılan üniversite öğrencilerine egzersiz sonrasında uygulanmıştır. Katılımcılar egzersiz davranışlarına göre farklı kategorilere ayrılmışlardır. Egzersiz sıklıklarına göre değerlendirildiklerinde haftada 3 gün ve daha fazla egzersize katılanlar yüksek sıklık egzersiz grubuna dahil edilirken; haftada 2 ve daha

az gün egzersize devam edenler düşük sıklık egzersiz grubuna dahil edilmişlerdir. Egzersiz türüne göre ise bireysel egzersiz programlarına (Fitnes, Jogging...) katılanlar “Bireysel” kategorisinde; takım ya da grup halinde yapılan egzersizlere (Aerobik-Dans, Step...) katılanlar ise “Grup” kategorisinde yer almışlardır. Bunun yanı sıra, egzersiz süresine göre 6 yıl ve daha fazla egzersiz yapanlar ile 5 yıl ve daha az süredir egzersiz yapanlar olmak üzere iki grup oluşturulmuştur.

Verilerin Analizi: Benlik sunumundaki cinsiyet farklılığını test etmek için Çok Yönlü Varyans Analizi (MANOVA) kullanılmıştır. Egzersiz sıklığı, türü ve süresi değişkenlerine göre benlik sunumu eğilimlerindeki farkın test edilmesinde ise Çok Yönlü Kovaryans Analizi (MANCOVA) uygulanmıştır. Çok Yönlü Kovaryans Analizi’nde cinsiyet ortak değişken (covariate) olarak ele alınmıştır. Analizler Windows için SPSS 10.0 paket programında yapılmıştır. Çalışmada anlamlılık düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.

BULGULAR

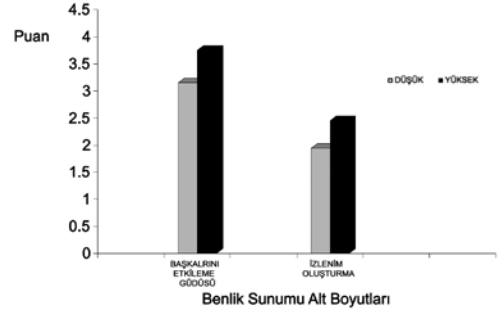
Tablo 1’de katılımcıların benlik sunumu ortalama ve standart sapma değerleri sunulmuştur.

Katılımcıların benlik sunumlarını cinsiyete göre test etmek amacıyla yapılan Çok Yönlü Varyans Analizi (MANOVA) sonuçlarına göre; kız ve erkek katılımcıların benlik sunumu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır (Hotelling’s $T^2 = 0.002$; $F_{(2,414)} = 0.52$; $p > .05$).

Tablo 2’de katılımcıların benlik sunumlarının egzersiz davranışı değişkenlerine göre ortalama ve standart sapma değerleri sunulmuştur.

Benlik sunumu puanlarının egzersiz davranışı parametrelerine göre karşılaştırmak amacıyla yapılan Çok Yönlü Kovaryans Analizi (MANCOVA) sonuçları; benlik sunumu puanlarında egzersizin sıklığına (Hotelling's $T^2 = 0.03$; $F_{(2,395)} = 5.34$; $p < .05$) ve süresine (Hotelling's $T^2 = 0.09$; $F_{(2,375)} = 17.47$; $p < .05$) göre istatistiksel olarak anlamlı fark olduğunu göstermektedir. Takiben yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre yüksek egzersiz sıklığına sahip olan katılımcıların benlik sunumu puanları "Başkalarını Etkileme Güdüsü" ($F_{(1,399)} = 22.46$; $p < .05$) ve "İzlenim Oluşturma" ($F_{(1,399)} = 6.76$; $p < .05$) alt boyutlarında düşük egzersiz sıklığına sahip katılımcıların benlik sunumu puanlarından daha yüksek bulunmuştur (Şekil 1).

Bunun yanı sıra analiz sonuçları, 6 yıl ve daha fazla süre ile egzersize katılanların benlik sunumu puanlarının "Başkalarını Etkileme Güdüsü" ($F_{(1,379)} = 33.15$; $p < .05$) ve "İzlenim Oluşturma" ($F_{(1,379)}$)



Şekil 1: Egzersiz yapma sıklığına (gün/hafta) göre katılımcıların benlik sunumu dağılımları

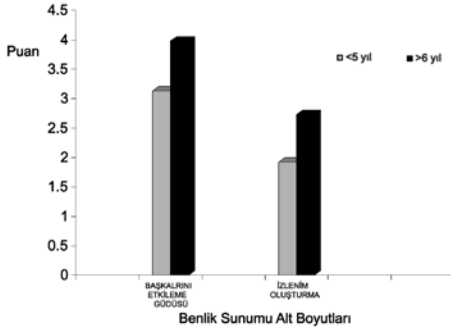
Tablo 1: Katılımcıların benlik sunumlarının cinsiyete göre incelenmesi

BENLİK SUNUMU ALT BOYUTLARI	KIZ n=203		ERKEK n=214	
	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss
Başkalarını Etkileme Güdüsü	3.52	1.47	3.60	1.46
İzlenim Oluşturma	2.22	1.66	2.38	1.57

Tablo 2: Katılımcıların benlik sunumlarının egzersiz davranışı değişkenlerine göre incelenmesi

EGZERSİZ DAVRANIŞI DEĞİŞKENLERİ		BENLİK SUNUMU ALT BOYUTLARI			
		Etkileme Güdüsü		İzlenim Oluşturma	
		\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss
Sıklık (Gün/Hafta)	Yüksek	3.71	1.51	2.45	1.13
	Düşük	3.15	1.28	1.94	1.13
Tür	Grup	3.57	1.51	2.31	1.68
	Bireysel	3.64	1.44	2.41	1.62
Süre	5 yıl >	3.13	1.29	1.92	1.20
	6 yıl <	3.98	1.51	2.73	1.86

= 23.50; $p < .05$) alt boyutlarında 5 yıl ve daha az egzersize katılanların puanlarına göre daha yüksek olduğunu göstermiştir (Şekil 2).



Şekil 2: Egzersiz yapma süresine (yıl) göre katılımcıların benlik sunumu dağılımları

Ayrıca, analiz sonuçlarına göre, bireysel egzersiz programlarına katılan bireylerin benlik sunumu puanları ile grup egzersiz programlarına katılan bireylerin benlik sunumu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur (Hotelling's $T^2 = 0.001$; $F_{(2,372)} = 0.12$; $p > .05$).

TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin benlik sunumlarının cinsiyete ve egzersiz davranışı parametrelerine (egzersiz sıklığı, egzersiz türü ve egzersiz süresi) göre değerlendirilmesidir.

Yapılan analizler, kız ve erkek katılımcıların benlik sunumlarında cinsiyete göre bir fark olmadığını ortaya koymuştur. Elde edilen bu sonuç, Wong, Lox ve Clark'ın (1993) 96 sporcu üzerinde yaptıkları çalışmanın bulguları ile benzerlik göstermektedir. Wong ve arkadaşları (1993), erkek ve kadın sporcuların benlik sunumu puanlarının cinsiyete göre fark göster-

mediğini bulurken, benzer sonuç, Martin ve Mack (1996)'ın kız ve erkek üniversite öğrencilerinin fiziksel benlik sunumlarını karşılaştırdıkları çalışma sonucunda da elde edilmiştir. Conroy ve Motl (2003) da bu sonuçlara benzer bir şekilde kız ve erkek egzersiz katılımcılarının benlik sunumunun "Başkalarını Etkileme Güdüsü" alt boyutunda farklılaşmadığını ortaya koymuşlardır. Kız ve erkek katılımcıların benlik sunumu puanları arasında fark olmamasının nedeni olarak her iki tarafın da katıldıkları egzersiz türlerinin cinsiyet rollerine göre farklılaşması ve benlik sunumlarını katıldıkları egzersiz programlarına göre düzenlemiş olmaları gösterilebilir. Başka bir deyişle, kızlar daha çok kendilerini yeterli gördükleri step-aerobik, dans gibi egzersiz programlarına katılırken, erkekler fitness ve koşu gibi egzersiz türlerini tercih ederek benlik sunumlarını bu yönde düzenlemektedirler.

Bu çalışmada elde edilen diğer bir bulgu ise yüksek egzersiz sıklığına sahip katılımcıların benlik sunumu puanlarının "Başkalarını Etkileme Güdüsü" ve "İzlenim Oluşturma" alt boyutlarında, düşük egzersiz sıklığına sahip katılımcıların benlik sunumu puanlarından daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca analiz sonuçları, 6 yıl ve daha fazla egzersize katılanların benlik sunumlarının her iki alt boyutta da 5 yıl ve daha az egzersize katılanlara göre daha yüksek olduğunu göstermiştir. Bir başka deyişle, "Başkalarını Etkileme Güdüsü" puanlarının yüksek olması, spor ortamında katılımcıların davranışlarını diğerlerini etkilemek ve onlar üzerinde izlenim oluşturma isteği doğrultusunda düzenlediklerinin bir göstergesi iken "İzlenim Oluşturma" puanlarının yüksek olması ise bireylerin egzersize katılım

ve devamlılık motivasyonlarının yüksek olması ile açıklanabilmektedir. Bu sonuçlara paralel olarak Martin ve arkadaşları (2000) da düzenli olarak egzersiz yapanların benlik sunumlarının egzersiz yapmayanlara ya da az egzersiz yapanlara göre daha yüksek olduğunu ifade etmişlerdir. Bunun yanı sıra düzenli egzersiz yapanların diğerlerine göre daha bağımsız, arkadaşça, mutlu, zeki ve sosyal olduklarını da belirtmişlerdir. Uzun süreli egzersize katılım ve yüksek fiziksel aktivite düzeyi, bireylerin görünümünü iyi yönde geliştirmelerini sağlayarak bireyde benlik sunumunu oluşturmakta ve onları motive etmektedir. Yazılı kaynaklarda, elde edilen bulgular ile benzerlik gösteren çalışmaların bulunmasının yanı sıra farklı sonuçlara ulaşılan çalışmalara da rastlanılmaktadır. Örneğin, Culos-Reed, Brawley, Martin ve Leary (2002), kozmetik amaçlı cerrahi işlem gören hastalar üzerinde yaptıkları çalışmada; haftada 2 ve daha az gün egzersize katılanların benlik sunumu puanlarının, egzersize haftada 3 ve daha fazla gün katılanlardan daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Conroy ve Motl (2003) ise üniversiteli egzersiz katılımcıların benlik sunumu puanlarının fiziksel aktivite düzeylerine göre fark göstermediğini ortaya koymuşlardır. Bu çalışmadan elde edilen sonuçların yazılı kaynaklardaki bazı çalışmalar ile (Culos-Reed ve ark., 2002; Conroy ve Motl, 2003) benzerlik göstermemesi, çalışmalardaki örneklemelerin, veri toplama araçlarının ve verilerin farklı şekilde analiz edilmesi ile açıklanabilir.

Bireysel egzersizlere katılanlar ile grup ya da takım egzersiz programlarına katılanların benlik sunumu puanları arasında fark olmaması ise bu çalışmanın başka bir sonucudur. Ortaya çıkan bu

sonuç grup ortamında egzersiz yapan bireylerin benlik sunumu puanlarının bireysel egzersizlere katılanların puanlarından yüksek olması hipotezini desteklemektedir. Bu sonuca ters olarak, Wong ve arkadaşları (1993), yaptıkları çalışma sonucunda takım sporu ile uğraşanların benlik sunumu puanlarının bireysel sporlarla uğraşanlara göre daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Bireysel egzersiz programlarına katılan bireyler ile grup ya da takım egzersiz programlarına katılan bireylerin benlik sunumu puanlarının farklı olmasının nedeni; her iki gruptaki bireylerin de beğeni ve ilgi görmek için güdülenerek süreç yönelimli bir davranış içerisine girmelerinden kaynaklanabilir. Başka bir deyişle, katılımcıların egzersize katıldıkları süre içinde diğer insanlar üzerinde bıraktıkları izlenime önem vermeleri, diğerlerinin değerlendirmelerini dikkate almaları ve kendilerini bu şekilde motive etmeleri benlik sunumu puanları arasında fark olmamasının bir göstergesidir. Özellikle bireysel egzersiz programlarına katılan katılımcıların çoğunluğunun fiziksel görünümün ön planda olduğu fitness programlarında yer almaları ve yapılan egzersizlerin diğer insanların beğenilerini kazanmak için yapılması da bu sonuca etki eden bir faktör olarak gösterilebilir. Bununla birlikte, her iki kategorideki katılımcıların da benlik sunumu puanlarının yüksek olmasını, başkaları tarafından beğenilme isteğinin ve iyi izlenim oluşturma beklentisinin bir sonucu olarak açıklayabiliriz. Ayrıca, literatürdeki çalışmalarda yer alan bireylerin benlik sunumu puanları arasında fark ortaya çıkmasının nedeni, bu çalışmadaki egzersiz katılımcılarından farklı olarak katılımcıların performans sporları ile uğraşmaları olabilir.

Sonuç olarak, bu çalışmanın bulguları, benlik sunumunun cinsiyete ve yapılan egzersiz türüne göre farklılaşmadığını; uzun süre egzersize katılan ve egzersiz yapma sıklığı yüksek olanların diğerlerine göre daha olumlu benlik sunumuna sahip olduklarını ortaya koymuştur.

İleride benlik sunumu ile ilgili yapılacak çalışmalarda; farklı yaş gruplarında (yaşlı, çocuk), farklı kültürlerde ve farklı gruplarda (obez, zihinsel engelli, sporcu olmayan) benlik sunumunun hangi alt boyutlarda farklılaştığı incelenebilir. Hem egzersizin benlik sunumunda meydana getirdiği değişikliği hem de benlik sunumunun egzersiz davranışına olan etkisini daha iyi değerlendirebilmek için boylamalı çalışmalar yapılabilir.

Yazar Notu: Çalışma, 11-14 Temmuz 2007 tarihleri arasında düzenlenen "12th Annual Congress of the European College of Sport Science" kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

Yazışma Adresi:

Atahan ALTINTAŞ
Başkent Üniversitesi,
Sağlık Bilimleri Fakültesi, Spor Bilimleri
Bölümü,
Eskişehir Yolu 20 km. 06810 Ankara, Türkiye.
Tel: + 90 312 234 10 10
Fax: + 90 312 234 10 54
e-posta: atahana@baskent.edu.tr

KAYNAKLAR

- Conroy, D. E. & Motl, R. W. (2003). Modification, cross-validation, invariance, and latent mean structure of the self presentation in exercise questionnaire. **Measurement in Physical Education and Exercise Science**. 7: 1-18.
- Conroy, D. E., Motl, R. W. & Hall, E. G. (2000). Progress toward construct validation of the self presentation in exercise questionnaire (SPEQ). **Journal of Sport & Exercise Psychology**. 22, 21-38.
- Culos-Reed, S. N. C., Brawley, L. R., Martin, K. A. & Leary, M. R. (2002). Self presentation concerns and health behaviors among cosmetic surgery patients. **Journal of Applied Social Psychology**. 32, 560-569.
- Dolgin, K. G. & Minowa, N. (1997). Gender differences in self presentation: A comparison of the roles of flattery and intimacy in self disclosure to friends. **Sex Roles**. 36, 371-380.
- Gammage, K. L., Hall, C. R. & Ginis, K. A. M. (2004). Self presentation in exercise contexts: Differences between high and low frequency exercisers. **Journal of Applied Social Psychology**. 34, 8, 1638-3651.
- Ginis, K. A. M. & Leary, M. R. (2004). Self presentational processes in health-damaging behavior. **Journal of Applied Sport Psychology**. 16, 59-74.
- Hausenblas, H. A., Brewer, B. W. & Van Raalte, L. (2004). Self presentation and exercise. **Journal of Applied Sport Psychology**. 16, 3-18.

- Leary, M. R. & Kowalski, R. M. (1990). Impression management: A literature review and two component model. **Psychological Bulletin**. 107, 34-47.
- Leary, M. R. (1992). Self presentational processes in exercise and sport. **Journal of Sport & Exercise Psychology**. 14, 339-351.
- Lindwall, M. (2005). Examining the validity of a Swedish version of the self-presentation in exercise questionnaire. **Measurement in Physical Education and Exercise Science**. 9, 113-134.
- Malat, J. R., Ryn, M. R. & Purcell, D. (2006). Race, socioeconomic status, and the perceived importance of positive self-presentation in health care. **Social Science & Medicine**. 62, 2479-2488.
- Martin, K. A. & Mack, D. (1996). Relationship between physical self presentation and sport competition trait anxiety: A preliminary study. **Journal of Sport & Exercise Psychology**. 18: 75-82.
- Martin, K. A., Sinden, A. R. & Fleming, J. C. (2000). Inactivity may be hazardous to your image: The effects of exercise participation on impression formation. **Journal of Sport & Exercise Psychology**. 22, 283-291.
- Özenir, B. T. & Aşçı, F. H. (2005). Egzersizde benlik sunumu anketi Türk versiyonunun psikometrik özelliklerinin test edilmesi. **Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi**. 10, 3-12.
- Prapavessis, H. (2004). Introduction to the special issue: Self presentation in exercise and sport. **Journal of Applied Sport Psychology**. 16, 1-2.
- Prapavessis, H., Grove, J. R. & Eklund, R. C. (2004). Self presentational issues in competition and sport. **Journal of Applied Sport Psychology**. 16, 19-40.
- Williams, M., Hudson, J. & Lawson, R. J. (1999). Self presentation in sport: Initial development of a scale for measuring athletes' competitive self presentation concerns. **Social Behavior and Personality**. 27, 487-502.
- Wong, E. H., Lox, C. L. & Clark, S. E. (1993). Relation between sports context, competitive trait anxiety, perceived ability, and self presentation confidence. **Perceptual and Motor Skills**. 76; 847-850.

