

FİZİKSEL BENLİK ALGISININ CİNSİYETE VE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİNE GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI

F. Hülya AŞÇI

Başkent Üniversitesi Spor Bilimleri Bölümü

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin fiziksel benlik algı düzeylerinin cinsiyete ve fiziksel aktivite düzeyine göre karşılaştırılmasıdır. Çalışmaya 85 erkek ($X_{yaş} = 22.7 \pm 2.12$) ve 105 bayan ($X_{yaş} = 21.6 \pm 1.42$) olmak üzere toplam 190 üniversite öğrencisi gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların fiziksel benlik algıları "Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri (Physical Self-Description Questionnaire, PSDQ), fiziksel aktivite düzeyleri ise "Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi (FADA)" ile belirlenmiştir. Kız ve erkek katılımcılar ayrı ayrı "FADA"dan elde ettikleri MET/hafta medyan değerlerine göre yüksek ve düşük fiziksel aktivite gruplarına ayrılmışlardır. Yapılan 2×2 (Fiziksel Aktivite Düzeyi \times Cinsiyet) Çok Yönlü Varyans Analizi sonuçları, fiziksel benlik algısı puanlarının cinsiyete (Hotelling's $T^2 = 0.304$; $F(11, 172) = 4.76$; $p < 0.01$) ve fiziksel aktivite düzeyine (Hotelling's $T^2 = 0.177$; $F(11, 172) = 2.77$; $p < 0.01$) göre farklılaştığını ortaya koymuştur. Fiziksel aktivite düzeyi \times cinsiyet etkileşimi ise fiziksel benlik algısı puanları için anlamlı bulunmamıştır (Hotelling's $T^2 = 0.046$; $F(11, 172) = 0.73$; $p > 0.01$). Sonuç olarak, bu çalışmanın bulguları, fiziksel benlik algısının cinsiyet ve fiziksel aktivite düzeyinden etkilendiğini, erkeklerin kızlardan, fiziksel olarak aktif olan bireylerin ise düşük aktivite düzeyine sahip bireylerden daha olumlu fiziksel benlik algısına sahip olduklarını ortaya koymuştur.

Anahtar Sözcükler: Fiziksel benlik algısı, Fiziksel aktivite düzeyi, Üniversite öğrencileri, Cinsiyet farklılıkları.

COMPARISON OF PHYSICAL SELF-PERCEPTION WITH REGARD TO GENDER AND PHYSICAL ACTIVITY LEVEL

ABSTRACT

The aim of this study was to investigate the physical self-perception of university students with regard to gender and physical activity level. 85 males ($M_{age} = 22.7 \pm 2.12$) and

Geliş tarihi : 14.01.2004

Yayına kabul tarihi : 21.07.2004

105 females ($M_{age} = 21.6 \pm 1.42$) a total of 190 university students voluntarily participated in this study. "Physical Self-Description Questionnaire, PSDQ" and "Physical Activity Level Assessment Questionnaire, FADA" were administered to the participants for measuring physical self-perception and physical activity levels, respectively. Female and male participants were classified separately as high and low physical activity groups with regard to the median value of MET/week. 2 x 2 (Physical Activity Level x Gender) MANOVA revealed significant gender (Hotelling's $T^2 = 0.304$; $F(11, 172) = 4.76$; $p < 0.01$) and physical activity (Hotelling's $T^2 = 0.177$; $F(11, 172) = 2.77$; $p < 0.01$) main effects for physical self-perception. On the other hand, physical activity level x gender interaction was not significant for physical self-perception (Hotelling's $T^2 = 0.046$; $F(11, 172) = 0.73$; $p > 0.01$). In conclusion, the findings of the present study indicated that gender and physical activity level have an effect on the physical self-perception and males and physically high active persons had higher physical self-perception scores than females and low physically active ones, respectively.

Key Words: Physical self-perception, Physical activity level, University students, Gender differences.

GİRİŞ

Son yıllarda benlik kavramının çok yönlü ve hiyerarşik yapısı üzerinde görüş birliğine varılması ile birlikte benlik kavramının çok yönlü yapısı içinde yer alan fiziksel benlik kavramı araştırmacıların ilgisini çekmeye başlamıştır. Giderek önem kazanan ve araştırmacılar tarafından sıklıkla ele alınan fiziksel benlik kavramı (physical self-concept) kendine güvenin ve genel benlik kavramının önemli bir ögesi ve aynı zamanda çok yönlü ve hiyerarşik benlik kavramı yapısının fiziksel etkinliğe katılımdan etkilenen en önemli boyutu olarak kabul edilir (Fox, 1990). Fiziksel benlik kavramı (physical self-concept)" veya "fiziksel benlik algısı (physical self-perception)" çocukluktan itibaren, fiziksel çevremizle ilişki kurma, uzmanlaşma yeteneği ve sağlıklı gelişim için önem taşır (Fox, 1990). Fiziksel benlik kavramı, bireyin psikomotor boyutta kendisini algılaması ve değerlendirmesi olarak tanım-

lanır (Fox, 1990). Sonstroem ve Potts 'a (1996) göre, fiziksel benlik kavramı, atletik beceri, kuvvet gibi özelleştirilmiş kişilik özelliklerine ait algılardır. Diğer bir deyişle, bireyin motor becerilerde (koordinasyon, spor yeteneği vb.) ve fiziksel uygunluk parametrelerinde (kuvvet, dayanıklılık, esneklik vb.) kendini nasıl algıladığı ve değerlendirdiğidir.

Fiziksel benlik kavramı ile ilgili çalışmaların gelişimine bakıldığında bu konu ile ilgili çalışmaların beden imgesi kavramının genel benlik kavramı ile ilişkilendirilerek başladığı görülmektedir. Daha sonra bu çalışmaların fiziksel benlik kavramının benlik kavramının alt boyut olarak ele alındığı çok yönlü benlik kavramını ölçmeye yönelik araç geliştirme çalışmaların izlenmiş ve araştırmacılar fiziksel benlik kavramının önemini bu çok yönlü benlik kavramı envanterlerinin bir boyutu olarak ele alarak ortaya koymuşlardır. Benlik kavramının çok yönlü ve hiyerar-

şik bir psikolojik kavram olduğu üzerinde görüş birliği sağlanması ile birlikte fiziksel benlik kavramı sıklıkla kullanılan benlik kavramı envanterlerinde birden çok alt boyut olarak ele alınmaya başlanmıştır. Örneğin, Harter'ın (1985, 1988) Çocuklar ve Gençler için Kendini Algılama Envanteri'nde fiziksel benlik, atletik yeterlik ve fiziksel görünüm olarak iki alt boyutta, Marsh (1992) tarafından geliştirilen "Kendini Tanımlama Envanterin" 'de fiziksel yetenek ve görünüm olarak ele alınmıştır. Genel benlik kavramında çok yönlü ve hiyerarşik yapı ile ilgili eğilimin fiziksel benlik kavramına da taşınma gerekliliği sonucu psikomotor boyutta özgü benlik kavramı araçları geliştirilmeye başlanmış ve fiziksel benlik kavramı üzerindeki araştırmalarda büyük ilerlemeler sağlanmıştır. Bu gelişmeler doğrultusunda, fiziksel benlik kavramının çok yönlü yapısını vurgulayan "Kendini Fiziksel Algılama Envanteri (PSPP)" Fox ve Corbin tarafından 1989 yılında "Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri (PSDQ)" ise Marsh, Richards, Johnson, Roche ve Tremayne, tarafından 1994 yılında geliştirilmiştir.

Fiziksel benlik kavramı ile ilgili yapılan çalışmalar temelde; bireyin psikomotor boyutta kendisini algılamasını değerlendirmeye yönelik araç geliştirme ve metodoloji çalışmaları olduğu gibi (Fox ve Corbin, 1989; Marsh ve ark., 1994); bu envanterlerin geliştirilmesi ile birlikte, fiziksel benlik kavramına fiziksel aktivitenin etkilerini ortaya koyan çalışmalar da son yıllarda literatürde sıklıkla yer al-

maktadır. Örneğin; "Kendini Fiziksel Algılama Envanteri, PSPP" kullanarak Caruso ve Gill (1992) 10 haftalık aerobik ve kuvvet antrenmanlarının, Page, Fox, McManus ve Armstrong (1993) bisiklet ergometresinde yapılan 8 haftalık aerobik egzersizin, Aşçı, Kin ve Koşar (1998) 8 haftalık aerobik ve step dansın bayan üniversite öğrencilerinin fiziksel algılama düzeyine olumlu etkilerini ortaya koymuşlardır. Bunun yanı sıra, Fox ve Corbin (1989), Hayes, Crocker ve Kowalski (1999) üniversite öğrencilerinde, Sonstroem, Speliotis ve Fava (1992) yetişkinlerde, Hagger, Ashford ve Stambulova (1998), Crocker, Eklund ve Kowalski (2000) çocuklarda fiziksel aktivite ile PSPP'den elde edilen fiziksel benlik algısı alt boyutları arasında olumlu ilişki bulmuşlardır.

Fiziksel benlik algısı ile ilgili olarak yazılı kaynaklarda ele alınan önemli boyutlardan biri de cinsiyet farklılığıdır. Yapılan çalışmalar (Fox ve Corbin, 1989, Hayes ve ark., 1999; Sonstroem ve ark., 1992) erkeklerin kızlardan daha yüksek fiziksel benlik algısı puanlarına sahip olduklarını göstermiştir. Whitehead (1995) PSPP'nin çocuk versiyonunu kullanarak yaptığı çalışmada erkeklerin fiziksel benlik algısının genel fiziksel yeterlik, genel benlik, kuvvet, spor yeteneği ve vücut çekiciliği puanlarının kızlardan daha yüksek olduğunu vurgularken, Biddle ve arkadaşları (1993), erkeklerin kız yaşlılarına göre daha yüksek kuvvet ve vücut çekiciliği algılama puanlarına sahip olduklarını ifade etmişlerdir.

Gerek fiziksel aktivitenin etkisinin, gerekse cinsiyet farklılığının ele alındığı çalışmalar incelendiğinde bu iki değişkenin fiziksel algılamaya etkisinin araştırılmasında daha çok Fox ve Corbin tarafından 1989 yılında geliştirilen "Kendini Fiziksel Algılama Envanteri (PSPP)"nin kullanıldığı görülmektedir. Son yıllarda fiziksel benlik algısını değerlendirmeye yönelik olarak Marsh ve arkadaşları (1994) tarafından geliştirilen "Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri (PSDQ)" ile ilgili çalışmaların olmaması ve yapılan çalışmaların daha çok Batı kültüründe yapılmış olması bu çalışmayı yönlendirmiştir. Bunun yanısıra, güdülenme kuramları çerçevesinde, bireyin egzersiz davranışının ve güdülenmesinin belirlenmesinde önemli rol oynayan fiziksel benlik algısının öneminin giderek artması, ülkemizde bu konunun yeterince ele alınmaması da bu çalışmayı yönlendirmiştir. Bu bağlamda, bu çalışmanın amacı fiziksel benlik algısının fiziksel aktivite düzeyine ve cinsiyete göre üniversite öğrencilerinde incelenmesidir.

YÖNTEM

Katılımcılar: Çalışmanın örneklemini 1999-2000 öğretim yılında Beden Eğitimi ve Spor Bölümünden seçmeli ders alan 85 erkek ($X_{yaş} = 22.7 \pm 2.12$) ve 105 bayan ($X_{yaş} = 21.6 \pm 1.42$) olmak üzere toplam 190 gönüllü üniversite öğrencisi oluşturmuştur.

Veri Toplama Araçları: *Marsh Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri (PSDQ):*

PSDQ, bireyin psikomotor boyutun 9 alt boyutunda (kuvvet, vücut yağ, aktivite, koordinasyon, esneklik, dayanıklılık, görünüm, sağlık, spor yeteneği) kendini tanımlamasını ve değerlendirmesini içeren ve ayrıca bireyin genel fiziksel benlik ve genel benlik kavramını da değerlendiren, toplam 70 maddeden oluşmaktadır. PSDQ'de yer alan 70 madde "Tamamen Doğru" ile "Tamamen Yanlış" arasında değişen 6'lı ölçek üzerinde değerlendirilmektedir (Marsh ve ark., 1994). Bu envanterin geçerlik ve güvenirlik çalışması Marsh, Marco ve Aşçı (2002) tarafından yapılmıştır.

Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi: Deneklerin fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesi amacı ile "Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi (FADA)" (Karaca, Ergen ve Kuruç, 2000) kullanılmıştır. FADA tanımlayıcı bilgiler (yaş, boy, vücut ağırlığı vb.), işle ilgili aktiviteler, ulaşım ile ilgili aktiviteler, merdiven çıkma, ev ile ilgili aktiviteler, spor ile ilgili aktiviteler olmak üzere toplam 6 bölümden oluşmaktadır. FADA kullanılarak bireylerin MET/hafta (kcal/kg/hafta), kcal/hafta, MET/saat değerleri hesaplanabilmektedir. Bu verilerin hesaplanmasında sıklık, süre ve şiddet değişkenleri kullanılmaktadır. Sıklık, aktivitenin haftada kaç gün yapıldığını; süre, yapılan aktivitenin her seferinde ne kadar süre (saat veya dakika) yapıldığını; şiddet, aktiviteye 1 saatte harcanan MET değerini belirler. MET/hafta değerlerinin hesaplanmasında aşağıdaki formül kullanılır:

MET/hafta= (Aktivitenin sıklığı x Aktivitenin süresi x Aktivitenin şiddeti)
(Karaca ve ark., 2000)

Verilerin Toplanması: “Marsh Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri” ve “Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi” katılımcılara grup halinde sınıf ortamında uygulanmıştır. Katılımcıları düşük ve yüksek fiziksel aktivite grubuna ayırmak için “Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi”nden elde edilen MET/hafta değerlerinin kızlar ve erkekler için ayrı medyan değerleri hesaplanmıştır. Medyan değerinin altı düşük fiziksel aktivite grubu, medyan değerinin üstü ise yüksek fiziksel aktivite düzeyi olarak sınıflandırılmıştır. Kızlar için MET/hafta medyan değeri 158.95, erkekler için 164.99 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi: Elde edilen verilerin analizinde tanımlayıcı istatistik ve 2 x 2 (Fiziksel Aktivite Düzeyi/ Yüksek-Düşük X Cinsiyet/Kız-Erkek) Çok Yönlü Varyans Analizi (MANOVA) kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1’de düşük ve yüksek aktivite düzeyinde yer alan kız ve erkek öğrencilerin fiziksel benlik algısının alt boyutlarına ait ortalama ve standart sapma değerleri sunulmuştur. Bu gruplara ait MET/hafta değerleri, düşük fiziksel aktivite grubundaki kızlar için 118.27±28.86, erkekler için 125.68±28.45; yüksek fiziksel aktivite grubundaki kızlar için

208.02±39.7, erkekler için 228.80±58.16’dır.

Yapılan 2 x 2 (Fiziksel Aktivite Düzeyi/ Düşük-Yüksek/ Cinsiyet Kız-Erkek) Çok Yönlü Varyans Analiz sonucuna göre, fiziksel benlik algısının alt boyutlarında cinsiyete (Hotelling’s $T^2 = 0.304$; $F_{(11, 172)} = 4.76$; $p < 0.01$) ve fiziksel aktivite düzeyine (Hotelling’s $T^2 = 0.177$; $F_{(11, 172)} = 2.77$; $p < 0.01$) göre anlamlı fark vardır. Fiziksel aktivite düzeyi x cinsiyet etkileşimi ise fiziksel benlik algısı puanları için anlamlı bulunmamıştır (Hotelling’s $T^2 = 0.046$; $F_{(11, 172)} = 0.73$; $p > 0.01$). Takiben yapılan tek yönlü varyans (univariate) analiz sonuçları fiziksel benlik algısının sağlık ($F_{(1,182)}=7.17$; $p<0.01$), dayanıklılık ($F_{(1,182)}=17.39$; $p<0.01$), kendine saygı ($F_{(1,182)} = 4.69$; $p<0.05$), koordinasyon ($F_{(1,182)}=12.60$; $p<0.01$), kuvvet ($F_{(1,182)}=26.54$; $p<0.01$), spor yeteneği ($F_{(1,182)}=37.72$; $p<0.01$), fiziksel aktivite ($F_{(1,182)}=6.17$; $p<0.01$) ve genel fiziksel benlik algısı ($F_{(1,182)} = 6.64$; $p < 0.01$) alt boyutlarında kız ve erkekler arasında erkekler lehine anlamlı fark olduğunu ortaya koymuştur (Şekil 1). Bunun yanısıra, tek yönlü varyans analiz sonuçları, fiziksel aktivite düzeyine göre fiziksel benlik algısının dayanıklılık ($F_{(1, 186)} = 5.37$; $p < 0.05$), koordinasyon ($F_{(1, 186)} = 4.34$; $p < 0.05$), kuvvet ($F_{(1, 186)} = 7.07$; $p < 0.01$), esneklik ($F_{(1, 186)} = 7.64$; $p < 0.01$), spor yeteneği ($F_{(1, 186)} = 5.49$; $p < 0.05$) ve fiziksel aktivite ($F_{(1, 186)} = 17.63$; $p < 0.01$) alt boyut puanlarının farklılaştığını yüksek fiziksel aktivi-

Tablo 1. Cinsiyete ve fiziksel aktivite düzeyine göre fiziksel benlik algısı alt boyutlarına ait ortama ve standart sapma değerleri -

FİZİKSEL ALGILAMA ALT BOYUTLARI	KIZLAR (N=105)						ERKEKLER (N=85)						TOPLAM (N=190)			
	DFA (n=52)		YFA (n=53)		Toplam (n=105)		DFA (n=42)		YFA (n=43)		Toplam (n=85)		DFA (n=94)		YFA (n=96)	
	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss
Sağlık	33.69	8.63	34.50	7.48	33.72	8.03	35.74	5.31	37.95	6.65	36.43	6.17	34.61	7.36	36.06	7.29
Dayanıklılık	18.14	6.63	19.19	5.98	18.64	6.50	21.24	7.87	24.60	6.53	23.30	7.16	19.54	7.34	21.61	6.77
Koordinasyon	22.50	5.06	23.74	5.00	23.00	5.19	24.93	3.75	26.44	4.50	25.63	4.16	23.59	4.66	24.95	4.94
Görünüm	27.73	3.70	28.36	3.65	27.92	3.81	28.10	4.61	28.74	4.58	28.26	4.71	27.89	4.11	28.53	4.07
Kıvrak	21.40	5.98	22.21	4.86	21.97	5.53	24.24	5.23	27.42	5.05	25.96	5.22	22.67	5.80	24.54	5.56
Vücut Yağ	27.40	6.67	25.87	6.14	26.40	6.52	27.02	7.64	27.40	7.62	27.09	7.36	27.23	7.08	26.55	6.85
Esneklik	21.19	6.13	22.83	6.44	21.91	6.64	21.00	6.00	24.65	7.07	22.80	6.44	21.11	6.04	23.65	6.75
Spor Yeteneği	19.90	6.09	20.81	6.34	20.32	6.42	24.36	5.68	27.16	5.39	25.97	5.50	21.89	6.29	23.66	6.70
Fiziksel Aktivite	15.62	6.72	18.94	7.05	17.43	7.36	17.45	6.54	22.21	7.02	20.16	7.11	16.44	6.67	20.41	7.19
Genel Fiziksel Benlik Algısı	25.69	4.74	26.74	4.71	26.12	4.95	27.45	5.57	28.63	4.30	28.02	4.92	26.48	5.18	27.58	4.60
Kendine Saygı	35.23	4.72	35.30	5.19	35.13	5.08	37.36	5.53	36.72	5.56	36.78	5.68	36.18	5.18	35.94	5.38

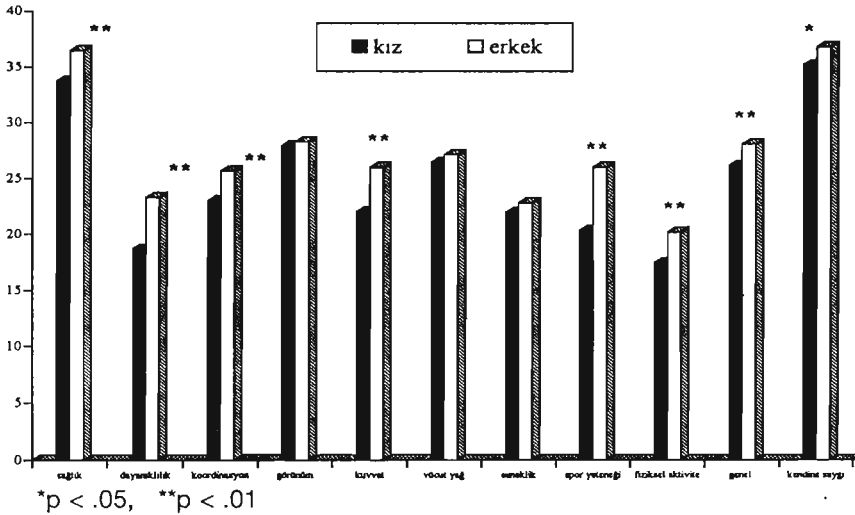
Not: DFA: Düşük Fiziksel Aktivite YFA: Yüksek Fiziksel Aktivite

te grubunda yer alan katılımcıların bu alt boyutlardaki puanlarının düşük fiziksel aktivite grubundaki katılımcılardan daha yüksek olduğunu göstermiştir (Şekil 2).

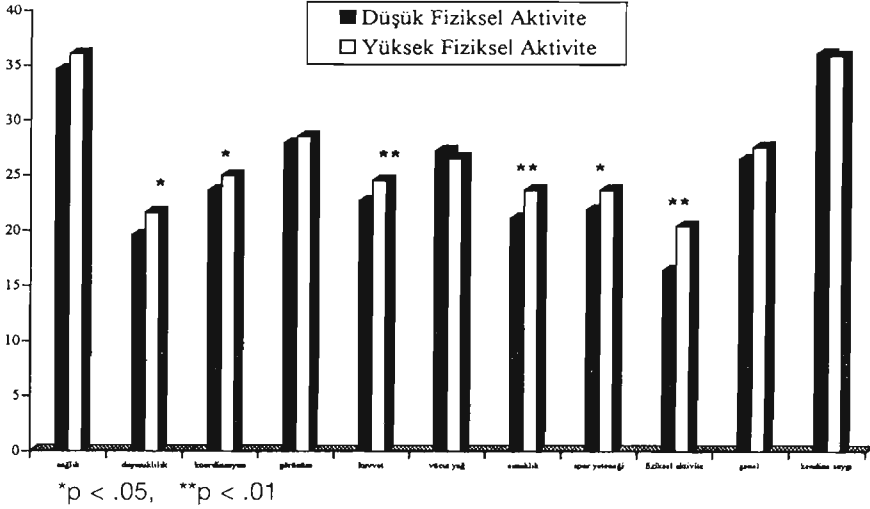
Bu çalışmanın amacı, fiziksel benlik algısının fiziksel aktivite düzeyine ve cinsiyete göre üniversite öğrencilerinde incelenmesidir.

Yapılan 2 x 2 Çok Yönlü Varyans Analizi sonuçları; erkeklerin fiziksel benlik algısının sağlık, dayanıklılık, kendine saygı, koordinasyon, kuvvet, spor yeteneği, fiziksel aktivite ve genel fiziksel benlik algısı alt boyutlarındaki puanlarının kızlardan yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Benzer sonuç, Marsh'ın (1998) bu çalışmada kullanılan "Fiziksel Tanımlama Envanteri"ni kullanarak yaptığı çalışma sonucunda da elde edilmiştir. Marsh (1998), kız ve erkekler ara-

sında fiziksel algılamanın fiziksel aktivite, koordinasyon, görünüm, vücut yağ, dayanıklılık, esneklik, spor yeteneği, kuvvet ve genel fiziksel yeterlik boyutlarında erkekler lehine bir fark olduğunu ortaya koymuştur. Bunun yanı sıra, bu çalışmada elde edilen bulgular Fox tarafından geliştirilen "Kendini Fiziksel Algılama Envanteri" kullanılarak daha önce Amerikalı gençler (Fox ve Corbin, 1989) ve yetişkinlerle (Sonstroem ve ark., 1992) yapılan çalışma sonuçları ile benzerlik göstermektedir. Lirgg (1991) tarafından yapılan 35 çalışmanın ele alındığı meta analiz çalışmasında da erkeklerin her yaşta kızlara oranla daha yüksek fiziksel benlik algısı puanlarına sahip olduğunu belirten çalışma sonuçları ile de bu çalışma sonuçları paralellik göstermektedir. Fiziksel benlik algısında



Şekil 1. Fiziksel benlik algısında cinsiyet farklılığı



Şekil 2. Fiziksel benlik algısında fiziksel aktivite düzeyi farklılığı

kızların neden düşük puanlar elde ettikleri kesin olarak bilinmemekle birlikte, fiziksel benlik algısındaki cinsiyet farklılığı, cinsiyet rolünün sosyalleşmesi sürecindeki farklılıklar, kültürel farklılıklar, toplumun kızlardan beklentileri, hangi davranış boyutlarında yeterliğin önemli olduğunun toplumlarda ve cinsiyetlerde farklılık göstermesi, yeterliği gösterme fırsatlarının uygunluğu veya cinsiyete göre farklılaşması ile açıklanabilir. Sonstroem (1998), kızların düşük benlik algısına ve fiziksel aktivite düzeyine sahip olmalarında toplumdaki kalıp yargıların etkinliğinin gözönünde bulundurulmasının gerekliliğini vurgulamıştır. Gerek batı kültüründe gerekse kolektif bir toplum olarak kabul edilen Türk toplumunda sporun erkek uğraşı olarak görülmesi, okulda veya sokakta sporun erkeklere özgü ka-

bul edilmesi, erkeklerin bu tür etkinliklere katılmalarının desteklenmesi, kadınlara yönelik kalıp yargılar, kızların erkeklere oranla daha düşük fiziksel benlik algısına sahip olmasının nedenleri olarak kabul edilebilir. Kültürel beklentilerin ve sunulan değişik olasılıkların fiziksel benlik algısını nasıl etkilediği ileriki çalışmalarda ele alınmalıdır.

Bu çalışmada elde edilen diğer bulgular ise, fiziksel aktivite düzeyine göre fiziksel benlik algısının dayanıklılık, koordinasyon, kuvvet, esneklik, spor yeteneği ve fiziksel aktivite alt boyut puanlarının farklılık göstermesidir. Bulgular, yüksek fiziksel aktivite grubunda yer alan katılımcıların bu alt boyutlardaki puanlarının düşük fiziksel aktivite grubundaki katılımcılardan yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu çalışmanın bulguları, Fox

ve Corbin'in (1989) fiziksel olarak aktif olan bireyler ile aktif olmayan bireylerin fiziksel algılamanın kuvvet, spor yeteneği, kondüsyon boyutlarında farklılaştığını ortaya koyduğu çalışma sonuçları ile benzerlik göstermektedir. Sonstroem ve arkadaşları (1992) da fiziksel aktivite düzeyi ile PSPP'nin kondüsyon boyutu arasında olumlu bir ilişki olduğunu, fiziksel kondüsyon puanlarının fiziksel olarak aktif olan ve olmayan bireylerin tanımlanmasında önemli bir rol oynadığını ortaya koymuşlardır. Bunun yanı sıra, elde edilen bulgular diğer çalışmaların (Crocker ve ark., 2000; Hagger ve ark., 1998; Hayes ve ark., 1999) bulguları ile de benzerlik göstermektedir. GÜdülenme kuramları çerçevesinde ele alındığında, bulgular, bireyler kendilerini yeterli hissettikleri etkinliklere katılırken, yetersizlik duygusunu yaşadıkları etkinliklerden kaçınırlar (self-enhancement) denencesini desteklemektedir. Bir başka deyişle, Harter'ın Yeterlik GÜdülenme kuramını da destekleyen bulgular, bireylerin fiziksel aktiviteye katılmalarında fiziksel benlik algısının bir etken olduğunu vurgulamaktadır. Harter'ın (1978) Yeterlik GÜdülenme Kuramı'na göre de bireyler kendilerini yeterli hissettikleri etkinliklere katılmayı tercih ederken, onları başarısız kılacak, yetersizlik hissi veren etkinliklerden kaçınırlar. Bu kurama göre, özellikle başarı ortamlarında bireyler kendi yeterliklerini gösterebildikleri ortamları tercih ederler. Harter'ın yeterlik kuramını psi-

komotor boyutta işlerliğini ortaya koyan bir çok çalışma (Biddle ve ark., 1993; Crocker ve ark., 2000) benlik ve fiziksel benlik algısının egzersiz ve sağlık davranışını belirlemede etken rol oynadığını açıkça ortaya koymuştur. Fiziksel aktivite düzeyine yönelik elde edilen bulgular, bu çalışmadaki temel sınırlılık olan fiziksel aktivite düzeyinin kağıt-kalem yöntemi ile belirlenmesi çerçevesinde değerlendirilmelidir. Bu tür testler, bireylerin yaptıkları aktiviteleri hatırlamalarına yönelik olduğu için, bireyin bazı noktaları net hatırlayamaması, veri kaybına neden olabilmektedir. Yazılı kaynaklarda fiziksel aktivite düzeyini ölçmeye yönelik farklı yöntemler bulunmakla birlikte, varolan bu yöntemlerin sınırlılıkları hala tartışılmaktadır.

Sonuç olarak, bu çalışmanın bulguları, fiziksel benlik algısının cinsiyet ve fiziksel aktivite düzeyinden etkilendiğini, erkeklerin kızlardan, fiziksel olarak aktif olan bireylerin ise düşük aktivite düzeyine sahip bireylerden daha olumlu fiziksel benlik algısına sahip olduklarını ortaya koymuştur.

Yazışma Adresi (Corresponding Address):

F. Hülya AŞÇI
Başkent Üniversitesi
Spor Bilimleri Bölümü
Eskişehir Yolu 20. km.,
06530 ANKARA
Elektronik posta: fhasci@baskent.edu.tr

KAYNAKLAR

- Aşçı, F. H., Kin, A. & Koşar, N. (1998). Effect of Participation in an 8 week aerobic dance and step aerobics program on physical self-perception and body image satisfaction. *International Journal of Sport Psychology*. 29, 366-375.
- Biddle, S., Page, A., Ashford, B., Jennings, D., Brooke, R. & Fox, K. (1993). Assessment of children's physical self-perception. *International Journal of Adolescence & Youth*. 4, 93-109.
- Caruso, C. M. & Gill, D. L. (1992). Strengthening physical self-perceptions through exercise. *The Journal of Sports Medicine & Physical Fitness*. 32, (4), 416-427.
- Crocker, P. R. E., Eklund, R. C., & Kowalski, K. C. (2000). Children's physical activity and physical self-perceptions. *Journal of Sport Sciences*. 18, 383-394.
- Fox, K. R. (1990). *The physical self-perception profile*. Manual, Northern Illinois University.
- Fox, K. R. & Corbin, C. B. (1989). The physical self-perception profile: Development & preliminary validation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 11, 408-430.
- Hagger M., Ashford, B., & Stambulova N. (1998). Russian and British children's physical self-perceptions and physical activity participation. *Pediatric & Exercise Science*. 10, 137-152.
- Harter, S. (1978). Effectance motivation reconsidered: Toward a developmental model. *Human Development*. 1, 34-64.
- Harter, S. (1985). *Self-Perception Profile For Children*. Manual, University of Denver.
- Harter, S. (1988). *The Self-Perception Profile for Adolescent*. Manual, University of Denver.
- Hayes, S. D., Crocker, P. R. E., & Kowalski, K. C. (1999). Gender differences in physical self-perceptions, global self-esteem and physical activity: Evaluation of the Physical Self-Perception Profile model. *Journal of Sport Behavior*. 22, 1-14.
- Karaca, A., Ergen, E. & Koroç, Z. (2000). The reliability and validity of physical activity assessment questionnaire. *Hacettepe Journal of Sport Sciences*. 11, 17-28.
- Lirgg, C.D. (1991). Gender differences in self-confidence in physical activity: A meta-analysis of recent studies. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 13, 294-310.
- Marsh, H. W. (1992). *Self-Description Questionnaire II: Manual*, Faculty of Education, University of Western Sydney, Macarthur.
- Marsh, H. W. (1998). Age and gender effects in physical self-concepts for adolescent elite athletes and non-athletes: A multicohort-multioccasion design. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 20, 237-259.
- Marsh, H. W., Marco, I. T. & Aşçı, F. H. (2002). Cross cultural validity of the Physical Self-Description Questionnaire: Comparison of factor structures in Australia, Spain and Turkey", *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 73, 257-270.
- Marsh, H. W., Richards, G. E., Johnson, S., Roche, L. & Tremayne, P. (1994). Physical self-description questionnaire: Psychometric properties and a multitrait-multimethod analysis of relations to existing instruments. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 16, 270-305.
- Page, A., Fox, A., McManus, A., & Armstrong, N. (1993). Profiles of self-perception change following an eight week aerobic training programme. Manchester: *The Proceedings of UK Sport: Partners in Performance*. 4-7 November, 27-28.
- Sonstroem, R. J. (1998). Physical self-concept: Assessment and external validity. *Exercise & Sport Science Reviews*. 26, 133-164.
- Sonstroem, R. J., Speilotis, E. D., & Fava, J. L. (1992). Perceived physical competence in adults: An examination of the Physical Self-Perception Profile. *Journal of Sports & Exercise Psychology*. 14, 207-221.
- Sonstroem, R. J. & Potts, S. A. (1996). Life adjustment correlates of physical self-concepts. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 28 (6), 619-624
- Whitehead, J. R. (1995). A study of children's physical self-perception using adapted physical self-perception profile questionnaire. *Pediatric & Exercise Science*. 7, 132-151.