

T.C.  
ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

TÜRKİYE'DE SLALOM VE KAYAKLI KOŞU YAPAN  
GENÇ ERKEK KAYAKÇILARIN KENDİNİ FİZİKSEL ALGILAMA VE  
BEDEN İMGELERİNDEN HOŞNUT OLMA PROFİLLERİ

115298

Okan GÜLTEKİN

115 298






(DOKTORA TEZİ)

Danışman: Yard. Doç. Dr. Atilla İLHAN

BURSA-2002

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu tez, jürimiz tarafından Doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

	<u>Adı ve Soyadı</u>	<u>İmza</u>
Tez Danışmanı	<u>Yard. Doç. Dr. Atilla İLHAN</u>	
Üye	<u>Prof. Dr. Hülya GÖKMEN</u>	
Üye	<u>Doç Dr. M. Zahit DİRİK</u>	
Üye	<u>Yard. Doç. Dr. Fevzi TOKER</u>	
Üye	<u>Yard. Doç. Dr. Nimet HAŞIL KORKMAZ</u>	

Bu tez Enstitü Yönetim Kurulunun 16.07.2002 tarih, 2002/17 sayılı toplantısında alınan 2002/01 numaralı kararı ile kabul edilmiştir.

  
Enstitü Müdürü

## İÇİNDEKİLER

TÜRKÇE ÖZET.....	II
İNGİLİZCE ÖZET.....	III
GİRİŞ.....	1
Amaç.....	6
Alt Amaçlar.....	7
Tanımlar.....	8
GENEL BİLGİLER.....	11
Benlik Kavramı.....	13
Benlik Saygısı.....	19
Beden İmgesi.....	23
Beden İmgesinin Oluşum Varsayımları ve Gelişimi.....	26
Beden İmgesi Benlik İlişkisi.....	27
Kendini Fiziksel Algılama.....	28
Spor ve Benlik.....	33
Sporcu Olan ve Sporcu Olmayanlar ile Kendini Fiziksel Algılama ve Egzersiz Üzerine Yapılan Araştırmalar.....	37
GEREÇ VE YÖNTEM.....	47
Araştırma Grubu.....	47
Veri Toplama Araçları.....	51
Verilerin Analizi.....	52
BULGULAR.....	53
Araştırmanın Problemine İlişkin Bulgular.....	53
Farklı Özellikteki Beden İmgesi Puanlarının İncelenmesi.....	54
Slalom Kayağı ve Kayaklı Koşu Yapan Genç Erkeklerin Fiziksel Algılama Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması.....	57
Beden İmgesi ve Fiziksel Algılamanın Alt Boyutlarına İlişkin Puanlar Arasındaki İlişki.....	60
Araştırmanın Amaçlarına İlişkin Bulgular.....	60
TARTIŞMA SONUÇ.....	91
Slalom Kayağı ve Kayaklı Koşu Yapan Genç Erkeklerin Beden İmgeleri Toplam Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması.....	92
Araştırmanın Alt Amaçlarına İlişkin Bulguların Tartışılması.....	98
Bulguların Genel Olarak Tartışılması ve Öneriler.....	109
EKLER.....	112
KAYNAKLAR.....	119
TEŞEKKÜR.....	130
ÖZGEÇMİŞ.....	131

## ÖZET

Bu araştırma, Türkiye’de slalom ve kayaklı koşu yapan genç erkek kayakçıların kendini fiziksel algılama ve beden imgelerinden hoşnut olma profillerini belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın örneklemini, yaşları 18 ile 25 arasında değişen 30 genç erkek Slalom kayakçısı ile 20 genç erkek kayaklı koşucu oluşturmuştur. 1999-2000 yılı kış sezonunda Türkiye’deki milli takım kamplarında veriler elde edilmiştir. Deneklerin beden imgesinden hoşnut olma düzeylerini ölçmek için Berscheid, Bohrnstedt, Walter’in (102) beden imgesi ölçeği, kendini fiziksel algılama düzeyini ölçmek için ise, Kendini Fiziksel Algılama Envanteri kullanılmıştır. Ayrıca kişisel bilgi formu kullanılarak deneklerin demografik yapıları hakkında veriler toplanmıştır.

Beden imgesi doyumunu ve kendini fiziksel algılama puanları açısından her iki grubun karşılaştırılmasında Mann Withney U testi kullanılmıştır. Bu puanların deneklerin demografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek için, Kruskall-Wallis Testi yapılmıştır. Kuruskall-Wallis Testi sonucu en az  $P < 0.05$  düzeyinde anlamlı çıkan Ki kare değerleri için hangi gruplar arasında farklılıklar olduğunu görmek amacıyla Mann Withney U testi kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Spearman Sıra Farkları Korelasyonu kullanılmıştır.

Slalom kayakçıların ve kayaklı koşucuların beden imgeleri puanları arasında anlamlı farklılık belirlenmiştir ( $P < 0.05$ ). Araştırma kapsamında ikinci değişken olarak slalom kayakçıları ve kayaklı koşucuların kendini fiziksel algılamaları açısından fark olup olmadığıdır. Kendini fiziksel algılama 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlardan elde edilen değerlerde slalom kayakçıları ile kayaklı koşucular arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $P > 0.05$ ).

Beden imgesi puanı ile fiziksel algılamanın alt boyutları arasındaki korelasyona bakıldığında, beden imgesi ile genel fiziksel yeterlilik ve kuvvet arasında anlamlı bir ilişki bulunurken ( $P < 0.05$ ) beden imgesi ile spor yeteneği ve fiziksel kondisyon arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır ( $P > 0.05$ ).

Slalom kayakçılarının beden imgesinden doyum düzeyinin, kayaklı koşuculara göre daha fazla olacağı görüşü, araştırma kapsamında değerlendirilen konularda anlamlı değerler içermesi, slalom kayağının uygulandığı alanları ve bu branşın uygulanma anındaki etkileşimlerinden kaynaklandığı söylenebilir. Araştırmamızda slalom kayakçıları ile kayaklı koşucular arasında fiziksel algılama açısından anlamlı ilişki bulunmamasını slalom kayağı yapan kişilerin çevresel etkilerden edindiği olumlu algılamayı, kayaklı koşucuların, kayaklı koşuya özel, zorlu aerobik çalışmalar ve kuvvet çalışmaları yoluyla gidermeleri ile açıklanabilir.

**Anahtar sözcükler:** Slalom kayağı, Kayaklı koşu, Kendini fiziksel algılama, Beden İmgesi



## SUMMARY

### **The physical self perception and body image satisfaction profile of the young man slalom and cross-country skiers in Turkey**

The aim of this study was to identify the differences of the physical self perception and body image satisfaction profiles of the young man slalom and cross-country skiers and to investigate relationship between physical self perception and body image satisfaction. The Physical Self Perception Questionnaire and Berscheid, Bohrnstedt, Walster(1973), Body Image Questionnaire were administered to 30 slalom skiers and 20 cross-country skiers who participated national camp in Turkey during 1999-2000 winter seasons.

To determine demographic structure of the subjects, a knowledge form was used. Mann Withney U Test was used to compare the scores of physical self perception and body image satisfaction of slalom skiers and cross-country skiers. In order to identify the differences of the body image and physical self perceptions of slalom skiers and cross-country skiers in terms of demographic variables, Kruskal-Wallis Test were used. Statical significance level was 0.05. Mann Withney U Test used as post hoc of Kruskal-Wallis Test. In order to identify the relationtiops between variables, Spearman Rank Order Correllation was used.

Statistically significant difference between young man slalom and cross-country skiers' scores of body image was found ( $P < 0.05$ ). The second variable taken into account in this study is physical self perception. In terms of the scores of physical self perception and its subscales no significant differences between young man slalom and cross-country skiers was found ( $P > 0.05$ ).

The corrolations were studied between body image and physical self perception subscales. Physical self worth and strength subscales were found to be corrolated at statistically significant level with body image ( $P > 0.05$ ). But sport competence and physical conditions were not found to be corrolated with body image ( $P > 0.05$ )

Young man slalom skiers found to be more satisfied from their body image than cross-country skiers this is because of young man slalom's practices styles and interactions of application. This difference could be explained as the way of cross-country skiers' closing the gap is substituting the hard aerobic exercises and strength exercises instead of positive physical self perception.

**Key Words:** Slalom, Cross-country, Physical self perception, Body image



## **GİRİŞ**

### **Problem**

Birey algılama, düşünme, hissetme ve eylemde bulunma yeteneği olan bir varlıktır. Çevresi ile sürekli etkileşim halindedir. Bu etkileşim içerisinde çeşitli davranışlarda bulunur. Bu davranışlar sonucunda yakın ve uzak çevresindeki kişilerden davranışlarına ve kişisel özelliklerine ilişkin geribildirimler alır. Böylece çevresinden aldığı geribildirimleri değerlendiren birey kendisine, ideallerine, düşüncelerine, amaçlarına, isteklerine ve sorumluluklarına ilişkin algılar oluşturur. Bu algılar bireyin benlik kavramını oluşturur.

Bireyin kendi kişiliğine ilişkin kanıları ve kendi kendini görüş, algılayış tarzından oluşan benlik; güduları denetlemek ve düzenlemek, gerçeği tanımak ve uyum sağlamak, çevreden gelen uyarıcıları algılamak, seçmek, saklamak, anımsamak, düşünmek, kavramları değerlendirmek, bireyin karşılaştığı engellere çözüm bulmak, geleceğe ilişkin tasarımlar yapmak, savunma düzenekleri geliştirmek gibi görevleri yerine getirir(1).

Benliğin oluşumunda, kalıtımın yanı sıra, çevrenin etkisi de önemlidir. İlk toplumsal çevre olan aile bireyin benlik kavramının gelişiminde önemli bir etkiye sahiptir. Ailenin sosyo-ekonomik- kültürel yapısının ve bireye karşı tutumunun kişilik gelişimi için de önemli olduğu bilinmektedir (1). Günümüz toplumsal değerler sisteminde yer alan sosyal statü, etnik yapı, eğitim düzeyi, meslek seçimi hatta bireyin fiziksel yapısının nitelikleri ve bunu nasıl algıladığı, bireyin çevresindekilerin kendisine yönelttiği davranış biçimlerini etkilemektedir. Böylece toplum yaşamında beğeni kazanma, saygınlık görme ve benzeri gereksinimlerin karşılanması bakımından kişiler arasında görülen farklılıklar, bireyin benlik kavramında ve beden imgesinin biçimlenmesinde önemli bir rol oynamaktadır(1).

Birçok araştırmada (2,3), kişilik gelişiminde etken olan, bireyin eğitim düzeyi, geliri, sosyal sınıfı, fiziksel yapısı ve etnik özellikleri gibi değişkenlerin benlik kavramını etkileyebileceğine dair bulgular elde edilmiştir.



Ayrıca orta sosyo ekonomik düzeydeki ailelerin çocuklarının benlik kavramlarının, üst sosyo ekonomik düzey aile çocuklarından anlamlı derecede yüksek olduğu ortaya konmuştur(3).

Kültür ve kişilik gelişimi ilintisini inceleyen bazı araştırmacılar da son yıllarda sarkacın kültürel görecelikten evrenselliğe doğru bir kayma gösterdiğine işaret ederek “evrensel ergenlik” kavramını ortaya atmışlardır (4). Evrensel ergen, Freudien açıdan bakıldığında, bir çok gelişimsel görevini başarıyla sonuçlandırmış, cinsel, saldırgan dürtüleri ile baş edebilmiş kişidir. Bu kavram kaynağını, tüm kültürlerde ortak “çekirdek bir benlik (self)” in varlığını kabul eden bakış açısından alır. Benliğin yüzeysel yapılanması çok çeşitli iken, derin yapılanması herkeste benzerdir (5).

1980’li yıllarda, aynı yöntemle benzer sosyo-ekonomik düzeydeki gençlerle, on ülkede yapılan çalışmada, belirli alanlardaki farklılıklara rağmen, gençlerin temel düşünce, duygu ve davranışlarda benzerlik göstermeleri evrenselliği destekler niteliktedir (6). Kuşkusuz evrensel ergeni tanımlarken demografik özellikler ve bireysel farklılıkların önemi de bir kenara bırakılmamalıdır. Yaşın, cinsiyetin ve sosyo-ekonomik düzeyin beden imgesi ve kendini fiziksel algılama üzerine etkisi ihmal edilmemelidir(4-7).

Ergenlerin Türkiye’deki konumları incelendiğinde (8) Türk toplumunun ne çağdaş anlamda modern ne de tam anlamıyla geleneksel bir yapıda olmadığı, geleneksel tarım toplumundan, modern sanayi toplumuna geçiş yaşanmakta olup, her iki yapı özellikleri de bir arada görüldüğü vurgulanmaktadır.

Türkiye’de hızlı bir iç göç yaşanmaktadır. Kırsal kesimden büyük kentlere doğru olan göçler aile yapılanmasında da değişikliklere neden olmaktadır. Bununla birlikte hangi kesimde olursa olsun çekirdek aile şeklindeki yapılanmaların artmasına ve geleneksel aile bağlarının zayıflamasına rağmen, Türk aile yapısında temel biçim ataerkildir. Çekirdek ailede yetkisi azalmasına karşın dominant olan babadır. Annenin kişiliği çoğu zaman silik kalmış, sindirilmiştir. Özellikle geleneksel kesimde olmak üzere kadının Türk toplumundaki yerinin yarattığı güvensizlik ve doyumsuzluk durumu ve bu ortamda sürdürdüğü yaşam biçimi çocuğuna daha çok sarılmasına neden olmaktadır. Bu da

çocukları olumsuz etkileyerek bağımlı, çekingen ve özerkleşmeyi başaramayan çocukların yetişmesi şeklinde bir sonuca yol açmaktadır. Geleneksel çevrede yaşayanlar, genellikle, o değer yargılarını benimseyerek aileyle fazla çatışmaya girmeden itaatkar, duygusal gelişimi daralmış ve sınırlı kişilik yapısı geliştirirler. Büyük kentlerde ise geçiş halinde ve değişmiş çevreler temel değerlerde sarsıntılar yaratarak yoğun çatışmalara neden olabilir (8).

Origlia ve Oullion (9) ergenlikte bedenin, benliğin simgesi olduğunu belirtmektedir. Beden ve fiziksel görünüm konusunda yapılan çalışmalar gözden geçirildiğinde (10), bu konunun en çok benlik kavramı, benlik imgesi, ve benlik saygısı gibi kavramlar açısından incelendiği görülmektedir. McCandless (11), toplumsal ve kişisel gelişimin bedenden etkilendiğini, toplumsal yaşamın temelinde, kişinin beden özelliklerinin ve bedenine ilişkin tutumlarının yattığını ileri sürmektedir. İnsanların tanımadığı bir kişiyi betimlerken önemsedikleri en temel özellikler, kişinin yaşı ve fiziksel görünümüdür. İlk bakışta dikkat çeken fiziksel özellikler; boy, kilo, bedenin genel yapısı, ten rengi ve çekiciliktir.

Amerikan kültüründeki ideal kadın bedeni “incelik”, “uzun bacaklılık” ve “fiziksel çekicilik” özelliklerine sahiptir (12). Bu imaj, kitle iletişiminde önemli derecede vurgulanmaktadır. Her toplumun, belirli fiziksel özellikleri daha fazla beğenme eğiliminde olduğu ve bu fiziksel özelliklere sahip kişilere karşı farklı tutumlar geliştirdiği bilinmektedir. Örneğin Hamacheck (13), sakallı erkeklerin, çevresindekiler tarafından daha erkeksi, daha olgun ve deneyimli olarak algılandığını, uzun boylu kişilerin toplumsal statülerinin daha yüksek olduğunun düşünüldüğünü, şişman kişilerin tembel, yetkisiz ve güçsüz olarak algılandığını araştırma sonuçlarıyla desteklemiştir.

Bireyin zihinsel ve fiziksel özelliklerinin toplamı ve bireyin sahip olduğu bu özelliklere ilişkin kendini değerlendirmesi olarak tanımlanan benlik içinde kişinin sahip olduğu fiziksel özelliklerine ilişkin algısı da önemli bir yer tutmaktadır. Fiziksel aktiviteler ve sporla birey zaman zaman unuttuğu vücudunun farkına varır. Spor bir anlamda vücudun kendi isteğinin bir ifadesidir. Sporla kişi, kendi vücudunun (somasının) güzelleşmesini ve eğitimini hazırlarken, beden bozuklukları sonucu gelişen aşağılık duygularından da kendisini kurtarmış olur (14).

Düzenli olarak egzersiz yapmanın, fiziksel ve psikolojik sağlığı olumlu yönde etkilediği bilinmektedir. Kendine güvenin artması, olumlu kendinlik düşüncesi, kendini kabul, kaygı, depresyon ve strese azalma sporun kişi üzerindeki olumlu etkilerinden bazılarıdır (14).

Gill'e (15) göre egzersiz, sporcunun uyumunu gerektiren bir stres şeklidir. Spor dalının kuralları, normları, şekil ve ilkeleri, katılımı başa çıkılması gereken etkenlerdir. Alderman (16), erken yaşlarda spora başlamanın, kişiliğin oluşumunu desteklediğini ve sportif verimle kişinin kendini kanıtlanmasına yardımcı olduğunu söylemiştir. Ayrıca fiziksel özelliklerin spor yolu ile gelişmesi bireyin kendine güvenini arttırmakta ve spor grupları içinde olumlu davranış şekillerini geliştirmesinde olumlu etkiler yaratmaktadır.

Spor, beden imgesi ve kendini fiziksel algılama ile ilgili çalışmalar incelendiğinde bulgular sportif etkinliklerin beden imgesi ve kendini fiziksel algılama ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Mülazımoğlu'nun (17) artistik cimnastik ve ritmik cimnastik sporcuları ile spor yapmayanların beden imgelerinden hoşnutluk düzeyleri üzerine yaptığı araştırmada farklı spor dallarına katılımın, beden imgelerinden hoşnutluk düzeylerinde etkili olduğu belirtilmektedir. Sporcu olanlar ve olmayanların karşılaştırıldığı araştırmalarda (18, 19), benlik kavramının bir alt boyutu olarak ele alınan fiziksel ben ya da fiziksel algılama puanlarının sporcularda, sporcu olmayanlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Literatürde farklı spor dallarının benlik kavramının bir parçası olan beden imgesi ve kendini fiziksel algılama boyutlarıyla ilişkisini inceleyen çalışmalar bulunmasına rağmen, aynı spor branşının farklı dalları ile ilgilenen sporcuların beden imgesi ve kendini fiziksel algılama üzerine çalışmaya rastlanmamıştır. Benlik kavramının alt boyutu olarak belirlenen beden imgesi ve kendini fiziksel algılama, sporcu olan ve olmayan kitleler üzerinde de ağırlıklı olarak incelenmiştir. Aynı spor branşının farklı dalları ile ilgilenen sporcuların beden imgeleri ve kendini fiziksel algılamaları konusundaki farklılıklarının araştırılması; farklı çalışma yöntem ve sürelerinin, sosyo-ekonomik koşulların ve taraftarların dalları algılayış farklılıklarının sporcuların beden imgelerini ve kendilerini fiziksel yönden algılamalarını nasıl etkilediğinin belirlenmesi açısından önemli görülmektedir.

Kayak branşı gerek estetik özellikleri olması, gerekse üst sosyo ekonomik düzeyden insanlarla daha yakın ilişkileri de beraberinde getirmesi nedeniyle bireyin beden imgesini ve fiziksel algılamasını etkileyebilir görülmektedir.

Kayak branşı, Alp ve Kuzey olmak üzere iki daldan oluşmaktadır. Alp disiplini slalom, büyük slalom, süper G, iniş, paralel ve slalom kombinasyonu yarışlarını, Kuzey disiplini ise kayaklı koşu, atlama, kuzey kombinasyonu, bayrak yarışlarını içermektedir (20). Bu iki spor dalında kullanılan malzemeler, mekanik tesisler ve kayak temel teknikleri ile bir birinden ayrılmaktadır (21).

Slalom kayağı Türkiye’de Bursa Uludağ, Bolu Kartalkaya, Kayseri Erciyes, Erzurum Palandöken, Kars Sarıkamış, Antalya Saklıkent, Bingöl ve Bitlis’te yapılmaktadır. Kayaklı koşu ise daha çok Ağrı, Van, Muş, Hakkari bölgelerinde uygulanmaktadır. Türkiye’de Slalom kayağı, kayaklı koşuya oranla sportif amaç dışında daha yoğunluklu uygulanan spor dalıdır. Ayrıca slalom kayağında kullanılan malzemelerin ithal malzemeler olması, dalın uygulanabilmesi için mekanik tesislere gereksinim duyulması ve barınma için otel giderlerinin olması, bu branşı pahalı bir hale sokmaktadır. Ancak kayaklı koşu, slalom kayağının tam tersi bir durumla uygulamada daha az maliyet içeren bir daldır.

Bu iki dalı bir birinden ayıran temel özelliklerden bir diğeri ise slalom kayağının daha fazla gösteriye yönelik, risk faktörünün yoğun ve seyircili olması, kayaklı koşunun ise sportif güce yönelik, seyircisiz ve risk içermeyen bir dal olmasıdır. Her iki dalın da sporcuları ağırlıklı olarak Doğu Anadolu’dan yetişmektedir. Slalom disiplini ile uğraşan sporcular, kamp ve yarışmalarının dışında serbest zamanlarında da sosyo-ekonomik yapıları oldukça iyi olan bir kitlenin içinde bu faaliyetlerin sürdürmekte ve etkileşimde bulunmaktadırlar. Kayaklı koşu ile ilgilenen sporcuların gerek kampları gerekse yarışmaları gözden daha uzakta olup, etkileşimlerini yine kendi çevrelerinde sürdürmektedirler. Bu açıklamalar doğrultusunda slalom ve kayaklı koşu yapan kayakçıların kendini fiziksel algılama ve beden imgelerinden hoşnut olma profillerinin farklılaşabileceği düşüncesinden hareketle çalışmanın amacı belirlenmiştir.

## Amaç

Araştırmanın amacı, benzer sosyo-ekonomik ve kültürel yapı içinde yetişen kayak sporcularının farklı dallara yönelimlerin ve bu dallarla etkileşimlerinde, kendini fiziksel algılama ve beden imgelerinden hoşnut olma düzeylerinin ve bu iki psikolojik kavram açısından aynı branşın iki dalı arasındaki farklılıkların belirlenmesidir. Bu araştırma ile benzer sportif branşlardaki sporcuların çalışma olanakları, teknik ve taktik antrenman yöntemleri dışında, bazı temel psikolojik kavramlardan da etkilendiği gösterilmeye çalışılmıştır.

Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır.

1. Slalom kayağı yapan genç erkekler ile kayaklı koşu yapan genç erkeklerin beden imgeleri puanları arasında fark var mıdır?
2. Slalom kayağı yapan genç erkekler ile kayaklı koşu yapan genç erkeklerin kendini fiziksel algılama, fiziksel kondisyon alt boyutu puanları arasında fark var mıdır?
3. Slalom kayağı yapan genç erkekler ile kayaklı koşu yapan genç erkeklerin kendini fiziksel algılama, genel fiziksel yeterlilik alt boyutu puanları arasında fark var mıdır?
4. Slalom kayağı yapan genç erkekler ile kayaklı koşu yapan genç erkeklerin kendini fiziksel algılama, kuvvet alt boyutu puanları arasında fark var mıdır?
5. Slalom kayağı yapan genç erkekler ile kayaklı koşu yapan genç erkeklerin kendini fiziksel algılama, sportif yeterlilik alt boyutu puanları arasında fark var mıdır?
6. Slalom kayağı yapan genç erkekler ile kayaklı koşu yapan genç erkeklerin kendini fiziksel algılama, vücut çekiciliği alt boyutu puanları arasında fark var mıdır?

## Alt Amaçlar

1. Slalom kayağı ve kayaklı koşu yapan genç erkeklerin beden imgesi puanlarının, yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yer açısından farklılıkları var mıdır?
2. Slalom kayağı ve kayaklı koşu yapan genç erkeklerin kendini fiziksel algılama alt boyut (fiziksel kondisyon, genel fiziksel yeterlilik, kuvvet, sportif yeterlilik, vücut çekiciliği) puanlarının, yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yer açısından farklılıkları var mıdır?
3. Slalom kayağı ve kayaklı koşu yapan genç erkeklerin beden imgesi puanlarının, yarışmalardan aldıkları dereceler açısından farklılıkları var mıdır?
4. Slalom kayağı ve kayaklı koşu yapan genç erkeklerin kendini fiziksel algılama alt boyut (fiziksel kondisyon, genel fiziksel yeterlilik, kuvvet, sportif yeterlilik, vücut çekiciliği) puanlarının, yarışmalardan aldıkları dereceler açısından farklılıkları var mıdır?
5. Slalom kayağı ve kayaklı koşu yapan genç erkeklerin beden imgesi puanlarının, kayaklı çalışma zamanı açısından farklılıkları var mıdır?
6. Slalom kayağı ve kayaklı koşu yapan genç erkeklerin kendini fiziksel algılama alt boyut (fiziksel kondisyon, genel fiziksel yeterlilik, kuvvet, sportif yeterlilik, vücut çekiciliği) puanlarının, kayaklı çalışma zamanı açısından farklılıkları var mıdır?
7. Slalom kayağı ve kayaklı koşu yapan genç erkeklerin beden imgesi puanlarının, kitle iletişim araçlarını izleme sıklığı açısından farklılıkları var mıdır?
8. Slalom kayağı ve kayaklı koşu yapan genç erkeklerin kendini fiziksel algılama alt boyut (fiziksel kondisyon, genel fiziksel yeterlilik, kuvvet, sportif yeterlilik, vücut çekiciliği) puanlarının, kitle iletişim araçlarını izleme sıklığı açısından farklılıkları var mıdır?

9. Slalom kayağı ve kayaklı koğu yapan genç erkeklerin beden imgesi puanlarının, ailenin aylık gelir düzeyi açısından farklılıkları var mıdır?
10. Slalom kayağı ve kayaklı koğu yapan genç erkeklerin kendini fiziksel algılama alt boyut (fiziksel kondisyon, genel fiziksel yeterlilik, kuvvet, sportif yeterlilik, vücut çekiciliği) puanlarının, ailenin aylık gelir düzeyi açısından farklılıkları var mıdır?
11. Slalom kayağı ve kayaklı koğu yapan genç erkeklerin beden imgesi puanlarının, babanın öğrenim düzeyi açısından farklılıkları var mıdır?
12. Slalom kayağı ve kayaklı koğu yapan genç erkeklerin kendini fiziksel algılama alt boyut (fiziksel kondisyon, genel fiziksel yeterlilik, kuvvet, sportif yeterlilik, vücut çekiciliği) puanlarının, babanın öğrenim düzeyi açısından fark var mıdır?
13. Slalom kayağı ve kayaklı koğu yapan genç erkeklerin beden imgesi puanlarının, annenin öğrenim düzeyi açısından farklılıkları var mıdır?
14. Slalom kayağı ve kayaklı koğu yapan genç erkeklerin kendini fiziksel algılama alt boyut (fiziksel kondisyon, genel fiziksel yeterlilik, kuvvet, sportif yeterlilik, vücut çekiciliği) puanlarının, annenin öğrenim düzeyi açısından farklılıkları var mıdır?
15. Slalom kayağı ve kayaklı koğu yapan genç erkeklerin beden imgesi puanlarının, ilk gece boğuymasının yađuandđı yıl açısından farklılıkları var mıdır?
16. Slalom kayağı ve kayaklı koğu yapan genç erkeklerin kendini fiziksel algılama alt boyut (fiziksel kondisyon, genel fiziksel yeterlilik, kuvvet, sportif yeterlilik, vücut çekiciliği) puanlarının, ilk gece boğuymasının yađuandđı yıl açısından farklılıkları var mıdır?

## Tanımlar

Yapılan araştırmanın temelini oluşturan ve bir birlerinden bağımsız olarak tanımlanması oldukça güç olan terimler iç içe geçmiş yapılardır. Beden imgesi ve kendini fiziksel algılama terimleri benlik çerçevesi içinde sıklıkla kullanılmakta, ayrıntılı ifadeler ile kullanıldığında birbiri yerine geçerek yanlış anlamalara neden olmaktadır. Bu nedenle bu iki terimle ilintili tüm tanımlamalar aşağıda sunulmuştur.

Benlik Kavramı (Self Concept) : Kendimiz hakkındaki değerlendirmeler ve inandıklarımızdır. Bu inançlar ayrıca bir değerlendirme olmaktan çok kendimiz hakkında ne düşündüğümüz, neler yapabildiğimiz ve neler yapabileceğimizdir (22).

Benlik Saygısı (self esteem) : Bireyin duygularının neler içerdiğini, birey olarak değeri, kendine saygısı, duygularındaki doğru ve yanlış nitelendirmelerdir (22).

Benlik Algısı (Self Perception) : Dış dayanaklardan yola çıkarak bireyin kendini algılayış biçimi ve kendi hakkında yaptığı değerlendirmelerdir. Bireyin benlik kavramını oluşturur (22).

Kendini Fiziksel Algılama (Physical Self Perception) : Bu terim fiziksel benlik kavramı yerine de kullanılmaktadır. Aynı zamanda vücutta temel alanların görünüşlerine ilişkin bireysel algıları tanımlar. Bu tanımlamalar kuvvet, dayanıklılık, sportif yetenek ve fiziksel görünüm üzerinedir. Ayrıca insan davranış ve duygularının önemli bir göstergesidir (22).

Beden İmgesi (Body Image) : Bedensel benliği değerlendiren resimdir. Bedeni tanımlar, zihindeki bedenden, beden ( kollar, bacaklar, kulaklar, parmaklar vb..) nasıl görüldüğüdür (22).

Kendine Fiziksel Yetme (Physical Self- Efficacy) : Yeterlilik boyutunun en alt düzeyinde olan bu kavram özel bir fiziksel konuya özgü yeterlilik anlamını taşır. Örneğin, kuvvette kendini yeterli görme, bisiklete binmede kendini yeterli görme gibi (22).



Fiziksel Yeterlilik ( *Physical Competence*): Fiziksel yeterlilik kavramı, kişinin bütün fiziksel uygunluk parametreleri için sahip olduğu kendine ait değerlendirmelerinin tümüdür (22).

Genel Benlik Kavramı ( *Global self-concept*): Kişinin yaşamının değişik boyutlarındaki kendini değerlendirmesidir. Kullanılan benlik kavramı modeline, kuramsal yaklaşıma ve ölçüm aracına göre bu kavramın değişik tanımları yapılabilir(22).



## GENEL BİLGİLER

Kişilik, bireyin özel ve ayırıcı davranışları olarak tanımlanmaktadır. Kişilik özeldir, çünkü bireyin sıklıkla yaptığı ya da en tipik davranışlarını temsil eder. Ayırt edicidir, kişinin diğerleri ile farklılığını ortaya koyar. Kişiliğin incelenmesinde bireyin başkalarından hangi noktalarda ayrıldığı önem kazanmaktadır (23).

Batı dillerinde kişilik kavramı, Latince “persona” sözcüğünden türetilen “personality”, “personalite”, “personlichkeit” sözcükleriyle ifade edilmektedir. Persona ; Latince, tiyatro oyuncularının oynarken, rollerine uygun olarak yüzlerine taktıkları “maske” anlamına gelir. Kavramı bu anlamda kullanınca, kişilik, “bireyin yaşadığı çevrede başkalarıyla kurduğu ilişkilerde gösterdiği tepki ve kendini gösterme biçimi” olarak anlaşılır. Bireyin yapıp ettikleri, ortaya koydukları, başka insanlarla ilişkileri, eğilimleri ve yarattıkları onun kişiliğini belirler (24).

Köknel (24) Allport’tan yaptığı alıntıda Slalomort’un kişilik tanımlarını 5 temel grupta özetlediğini belirtmektedir.

- *Kişilik, tüm biyolojik yeteneklerin, iç tepkilerin, eğilimlerin, iç güdülerin ve kazanılmış deneyimlerin birlik bütünlüğüdür.*
- *Kişilik, bir insanın gelişiminin her evresinde gerçekleşen bir organizasyon bütünlüğüdür. Bu bütünlüğü, kişisel davranışa yansıyan kişiye özgü nitelik ve bilgiler oluşturur.*
- *Kişilik, yatkınlık ve deneyimlerin hiyerarşik (basamaklı) olarak birlikte oluşturdukları bütünleşme sürecidir.*
- *Kişilik, bireysel farklılığa dayanan duyguların, yeteneklerin ve alışkanlıkların oluşturduğu işlevsel bütünlüktür.*
- *Davranışçı psikologlara göre kişilik, bir insanın çevresine uyum sağlayan alışkanlıkların tümüdür.*

Bir insanın, duygusal ve devinimsel hayatının tüm özellikleri olan mizaç ve kişiliğin tutarlı ve sürekli görünümü olan karakteri kişilik ile karıştırmamak gerekir.

İncelendiğinde kişilik gelişimi için iki faktörün etkili olduğu belirtilmiştir (25).

- Biyolojik Faktörler
- Çevre Faktörleri

Biyolojik faktörler, kendi arasında genetik ve fiziksel yapı olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Belirli kişilik özellikleri, tek başına ne kalıtıma ne de çevre etkilerine bağlanabilir. Ancak doğuştan getirilen organik yapı, bedensel özellikler kalıtıma bağlı farklılıklar gösterir. Fiziksel yapı özellikleri kişiliğin önemli bir yanını oluşturan mizaç üzerinde duran ve mizacın beden yapısından ve kimyasından etkilenişine göre, kişiliği tiplere ayıran ilk kişi Hipocrates'tir (MÖ 460-377). Beden yapısı çeşitleriyle kişiliğin bir yanını oluşturan mizaç çeşitleri arasında önemli ilişkilerin bulunduğu Sheldon'un yapmış olduğu araştırma ile belirlemiştir (25). Böyle bir ilişkiyle, mizacın, beden yapısına etkisi sanıldığından daha çok kabul edilmekle birlikte daha sonraki araştırmacılar Sheldon'un bildirdiği kadar yüksek pozitif korelasyon saptamamışlardır. Bunun yanı sıra bireyin fiziksel yapısının, bazı davranışlarını, dolayısıyla kişiliğini etkilediği söylenebilir. Bedendeki bir sakatlık, eksiklikten dolayı mutsuz olan ve içine kapanan insanlar için bu durum söz konusudur.

Yanbastı (26), çevresel faktörlerin, doğumla başlayan, ilk yaşantıların ve çocuklukla süren etkisinin daha sonraki kişilik gelişiminde oldukça etkili olduğunu belirtmektedir. İlk yılların kişilik gelişimine etkisi çevresel uyarıcıların yoksunluğu ya da zenginliği olarak görülmektedir. Çevresel faktörlerin önemli bir yanını da kültürel faktörler oluşturmaktadır. Çocuğun sosyal çevresi ile olan ilişkileri ve etkileşimi de büyük önem taşımaktadır. Okul arkadaşları, gazete, radyo sinema, televizyon vb. kitle iletişim araç ve ortamları, kişiliğin oluşmasına etki yapabilecek davranışların kazanılmasında rol oynar.

Bireyin kişiliğinin, zeka, başarı, yetenek ve benzeri bir takım kişilik özelliklerini içeren bir yanı vardır. Bireyin kendi kişiliğini algılayış biçiminin bir ifadesi olan ve "benlik" olarak adlandırılan bu dizge, kişilik gelişim sürecinde oluşan kişilik boyutu olarak ele alınmakta ve " *bireyin kendi özelliklerine, yeteneklerine, değer yargılarına, amaç ve ideallerine ilişkin kavramları*"nı içermektedir (27).

## Benlik Kavramı

Benlik başkalarının tepkileri ile oluşan sosyal bir fenomendir. Birey çevresindeki insanlarla sürekli etkileşim halindedir. Bu etkileşim sonucu birey çevresindeki kişilerden aldığı tepkileri değerlendirerek kendisine ilişkin algılar oluşturur. Bireyin çevresi ile etkileşimi sonucu kendisine ilişkin oluşturduğu bu algılar bütününe benlik kavramı denir. Özoğlu (28) benlik kavramını, “*bireyin kendiliğini, öz oluşumu, içinde yaşadığı çevreden ve diğer benlik veya benliklerden farklılaştıran, temel belirgin özelliklerin dinamik bir biçimde birey tarafından soyutlanması*” olarak tanımlamaktadır.

Benlik kavramı (self-concept), benlikten farklıdır. Benlik kavramı bireyin bazı özellikleri kendisine atfetmesidir. Bir başka deyişle, benlik kavramı bir kimsenin kendisine atfettiği özellikleri ve bunlara bağlanan değerleri içerir. Bir kimse kendini güzel veya çirkin, zayıf veya şişman gibi çeşitli sıfatlarla tanımlayabilir. Bu tanımlamalarda kullanılan sıfatlar bir takım yaşantılardan elde edilen genellemelerdir(28).

Benlik kavramı bir kimsenin kendine özgü ve çok zengin yaşantıları, işlerliği olan, iletişime elverişli terim ve sembollerle ifade etmesidir. Yani bireyin “benlik kavramı” bireyin genelleşmiş terimlere dökülmüş benliğidir. Bir kimsenin benlik kavramı, daha çok başkalarının onun hakkındaki görüşlerini yansıtır. Kişi diğerleri tarafından nasıl algılandığına bağlı olarak bir tasarım geliştirir. İnsan kendini değerlendirirken sosyal çevreden edindiği normları kullanır. Bir kimsenin doğrudan edindiği yarı ilkel, basit, öznel yaşantılar birleşerek benlik algılarını oluşturur. Kişinin benlik algıları kendisi hakkında başkalarının yargıları ile birleşerek “benlik kavramlarını” meydana getirir. Bir kimsenin benlik kavramı, başkalarını gözleyerek ve özellikle başkalarının kendisi hakkındaki yargılarını dinleyerek ulaştığı normları ifade eder. Ben kavramları anlam kazanmış ve isimlendirilmiş genel ben algılarıdır. Basit ben karmaşık benlik kavramını meydana getirir. Kişi bazı özellikleri hakkında daha açık ve kesin bir bilgiye sahip olabilir. Bazı özelliklerinin ise farkında bile değildir. Bazı kişiler özelliklerini ifade eden kavramları geliştirmemiş olabilirken bir başka kimsenin kendisine ilişkin bazı özelliklerinin açık olması, belirli özellikleri ifade etmesi o özelliklere ilişkin benlik kavramının “kesinliğini” gösterir. Ayrıca kişinin bazı özelliklerini kabul edip bazılarını etmemesi de söz konusudur(29).

Kişi sahip olduğu özelliklerden hoşnut olabilir ya da olmayabilir. Ancak hoşnut olduğu özelliklerini geliştirmek isteyecektir. Bu durum benlik kavramının “kabul edilebilirlik ” boyutunu ifade etmektedir. Benlik kavramının en önemli boyutu ise “gerçeklik” boyutudur. Bu boyut, bireyin herhangi bir özelliği hakkındaki kavramı ile onun bu özelliği hakkında ölçme araçları ile dıştan elde edilen veriler arasındaki uyuma derecesini gösterir (29). Oyun, yarışma ve hareket ile gelişen benlik kavramı, kişinin duygusal davranışlarının önemli bir ögesidir. Harter’in (30, 31) belirttiği gibi tutarlı, olumlu bir benlik kavramı günlük yaşamımızdaki işlevlerin verimli, etkili yapılması için gereklidir.

Günlük yaşamda önemli rolü olan benlik kavramı bireyin kendi kişiliğine ilişkin vargılarının toplamı, bireyin kendini tanıma, değerlendirme biçimidir. Kalıtsal ve çevresel değişkenlere ek olarak, bireyin bazı kişilik özellikleriyle ilgili kanıları, başka bir deyişle, bireyin benlik kavramının, kişiliğinin biçimlenmesinde önemli bir etken olduğu ileri sürülmektedir. Baymur (27) ise benlik kavramını “ içimizde kendimizi gözetleyen, yargılayan, değerlendiren ve davranışlarımızı düzene koyup bizi yöneten güç” olarak tanımlamaktadır.

Benlik kavramı, kişiliğe biçim veren kalıtsal ve çevresel etmenlerin ortak ürünü olmakla birlikte, bu ürünün oluşmasında kişiler arası ilişkilerin özel bir yeri vardır. Bireyin psiko-sosyal gelişimi daima sosyal bir ortamda meydana gelmektedir. Sosyolojik yönelişi benimseyen kuramcılara göre çocuk, bir obje olarak kendisinden, kendi başına haberdar değildir. Çocuğun kendisi hakkında geliştirmiş olduğu kavramlar, çevresindekilerin onu şu ya da bu biçimde değerlendirişine göre biçimlenmektedir (32).

Çocuk, öncelikle kendi çevresinde ana-baba ve kardeşlerini gözleyerek, onların davranışlarını oyun içinde taklit etmekte, kendisi için önemli olan bu kişilerin davranışlarını özümseyerek bir başkasının rolünü oynamakta ve giderek kendisini başkalarının ona yönelttiği davranışlar gibi görmeye başlamaktadır . Bu açıdan benlik kavramı, çocuk için önemli olan yetişkinlerin ona yöneltmiş olduğu tutum ve davranışların bir yansıması olduğundan ana babalardan gelen red edici tutumlar, çocuğun kendini değersiz bulması ile sonuçlanmakta ve bu tür bir ortamda yetişen çocuğun kendisi için olumlu görüşler geliştirmesi olanaksızlaşmaktadır (33).

Bir dizi hızlı bedensel değişimle biyolojik olarak başlayan ergenliği, G.Stanley Hall (34), “*fırtına ve stress zamanı*”, Blos (35), “*psikoseksüel gelişimin dört evresinin somuncusu*”, Sieg (36) ise “*insanda bireyin yetişkine özgü ayrıcalıklarının kendisine verilmediğini hissettiği zaman başlayan ve yetişkinin tüm gücü ve toplumsal konumu toplum tarafından bireye verildiğinde sona eren gelişim dönemi*” olarak betimlemişlerdir.

Ergenlik, ruhsal ve fizyolojik gelişim özelliklerine göre iki farklı anlamda kullanılmaktadır. Fizyolojik gelişim açısından, puberte öncesi değişikliklerle başlayan ve tam bir fiziksel olgunlukla sona eren dönemdir. Psikolojik olarak ise ergenlikte, dalgalanan bir varoluş biçimiyle başlayan ve psikososyal bir olgunlukla sonlanan süreçtir. Fizyolojik gelişim hemen hemen tüm kültürlerde benzemekte iken, ruhsal gelişim kültüre özgü değişiklikleri içermektedir. Bu dönem için kesin yaş sınırları koymak bireysel gelişim farklılıklarından dolayı pek doğru değildir. Birleşmiş Milletler Örgütü’nün tanımına göre, “*Genç, 15-25 yaşları arasında öğrenim gören, hayatını kazanmak için çalışmayan ve ayrı bir konutu olmayan kişidir*”. Bu tanıma göre, kişi üretici duruma geçtiği zaman gençlik çağı bitmekte ve erişkinlik başlamaktadır. Böyle olunca evlenme yaşının düşük olduğu kırsal kesimde, gençlik çağı kısa sürmekte, buna karşın yüksek öğrenim gören bir kişide 25 yaşına kadar uzamaktadır(37).

İnsanın, bugünün ve geleceğinin sorunlarıyla başarılı biçimde uğraşabilmesi için bebeklikten ve ilk çocukluktan ergenliğe, ergenlikten ileri yetişkinliğe doğru özel davranış türlerini kazanması gerekmektedir. Ergenlik, bedensel, toplumsal, bilişsel ve duygusal olgunlaşma dönemidir. Bu olgunlaşma döneminde ergenlerde çeşitli değişiklikler meydana gelmektedir. Bu değişimler büyük ölçüde bir insanın yetişkin boyuna, ağırlığına, bedensel ve cinsel özelliklerine ulaşmasını sağlar. Ancak bunun sonuçlarından her ergen hoşnut kalmaz ve herkes kendine “ben normal miyim?” sorusunu sorar (38). Sonuçta kendini aynaya bakarken bulur ve aynada algıladığı şey, kendindeki *beden imgesini* ya da bedeni hakkındaki duyguları olan *benlik kavramını* etkiler (33).

Ergenlikte gelişmekte olan bireyin kendi benliğini bulması ve tanımlaması, başka bir deyişle özdeşleşmesi ( identity achivement) en önemli basamağı oluşturur. Erikson (39) bu aşamada bireyin, hem cinsel, hem de mesleksel olarak, benliğini oluşturma çabası içinde olduğunu düşünür.

Birey yetişkinlik döneminde de çocukluk dönemine benzer etkileşimler yaşar. Bu kez aile çevresinin ötesinde, arkadaşı, öğretmeni, eşi-dostu gibi kendisi için önemli olabilecek insanların onun hakkındaki görüşleri, düşünceleri ve ona karşı tepkileri benliğinin içeriğini sürekli etkiler (32).

Benlik kavramının gelişimi, bu anlamda bireyin çevresiyle olan yaşantılarını algılayış biçimlerine göre oluşan dinamik bir süreçtir (40). Rogers'e göre (41), benlik, benlik kavramı ve benlik yapısı terimleri, "ben" in özelliklerinin ve "ben" in diğer insanlarla ve yaşamın çeşitli yönleriyle olan ilişkilerinin algılanmalarından oluşan, örgütlenmiş ve tutarlı kavramlardır.

Symonds, (42) benliği bireyin kendisine karşı olan tepkileri olarak görmekte ve benliği dört aşamada incelemektedir.

- 1- Bireyin kendisini nasıl algıladığı,
- 2- Bireyin kendisi hakkında ne düşündüğü,
- 3- Kendisine nasıl değer verdiği,
- 4- Değişik olaylarda kendisini nasıl savunduğu ve koruduğudur.

Adler (43) "yaratıcı benlik" kavramını geliştirerek, benliğin yorumlama yeteneğine sahip organizmayla anlamlı bir yaşam sağlamaya çalışan bir sistem olduğunu, sürekli olarak bireye doyum sağlayacak yaşantıları aradığını, bunlar dış dünyada bulunmazsa yaratmaya çalıştığını ileri sürmüştür.

Benlik, içseldir, birey tarafından yapılandırılır, dinamiktir, bireyin yeteneklerini, inançlarını ve her alandaki yaşantılarını kapsar. Bu yapı ne kadar iyi gelişirse, birey kendi özelliklerinin "bireyselliğinin" o kadar farkında olur ve kendisinin kuvvetli ve zayıf yönlerini o kadar iyi görür(1) .

Benlik kavramı, bireyin hayata uyumunda en önemli faktör olarak görülmektedir(44). Brandt (45), Ames (46), Brown (47), ergenin benlik kavramı kuvvetli ve iyi yapılanmamışsa, bu iç gücün ancak hayatı boyunca karşılaştığı sorunları başarılı bir şekilde çözmesine yardımcı olacağını ve bunun da tecrübelerine bağlı olacağını ifade etmişlerdir.

Bu başarıların sonucunda defalarca kendi duygularını çevrenin istekleriyle bağdaştırdığından, kişinin güveninin artacağını, zayıf ve yetersiz benlik kavramına sahip kişilerin ise duyguları olgunlaşmadığından, yaşantısındaki tepkileri de doğal yaşına uygun olmayacak bir şekilde küçük bir çocuk gibi verebileceğini belirtmektedirler. Ayrıca Yavuz (48), bir kişinin kendisini aşağılık duyguları içinde görmesi ve kendisini yetersiz hissetmesinin, geçirmiş olduğu engellenmeler ve başarısızlıklar sonucu oluştuğunu ortaya koymaktadır.

Hamacheck (13), beklentiler makul düzeylerde belirlendiği zaman en güçlü güveni temsil ettiğini, benlik kavramının başlangıçta yapılabileceklerden pek emin olunmayan şeylerin başarıyla yapılmasıyla da oluştuğunu belirtmektedir. Eğer bu durumda kişiyi yanında ona inanan, “yapabileceğini uman” biri olursa, ilk adımı atmanın daha kolay olacağını ortaya koymuştur.

Gordon (49), anneleri kendileri haklarında kötü düşüncelere sahip olan çocukların bile annelerinin fikirlerinin kendileri için önemli olduğunu inkar etmediklerini belirtmektedir. Anne-çocuk rol ilişkisi öyle güçlüdür ki, seçici değerlendirme ile alt edilemez. Çocukken güçsüzlük nedeni ile anne-babanın etiketlerine karşı mücadele olanağı yoktur. Dili kullanamamakta bunda etkendir. “çocuklara bakılmalı, ama onlar dinlenmemeli” fikrinin benimsendiği ailelerde, çocukların anne babalarının yargılarına ve etiketlerine karşı koymak için ne izinleri, ne de fırsatları vardır. Ergenlik döneminde kişi bilinçli ve sert bir şekilde anne-babanın onun hakkındaki fikirlerine karşı çıkar. Anne babalar çocuğa koydukları bu etiketleri sorgulamayarak onlardan kurtulmaya çalışmalıdırlar. Aksi takdirde anne babaların algıları, çocukların benlik kavramları haline gelecektir.

Ansbacher (50), Alfred Adler’den yaptığı alıntıda, *benlik zenginleştirilmesi* ve *benlik kaymasından* söz eder. İnsanın kendisini en iyi gördüğü alanlara en fazla değeri vermesi eğilimini “ benlik zenginleştirme eğilimi” olarak değerlendirmiştir. Erkeklerde “ benlik zenginleştirme eğiliminin daha yüksek olduğunu belirterek, bir erkeğin belirli bir alanda başarılıysa, bu alana daha çok değer verdiğini ve bu özelliğine ait benliğine, genel benlik kavramında önemli bir yer vererek benlik saygısını arttırdığını belirtmiştir.



Ayrıca, benlik kavramının yer değiştirmesinin, benlik saygısının düşük olmasına bağlanabileceğini söylemektedir. Benlik kavramının yer değiştirmesi, bir kişinin yaşamında önemli bir olay olduğunda ve kişinin kendi görüşünü ve kendi hakkındaki düşüncelerini kökten değiştirmesine neden olan bir olay gerçekleştiğinde meydana gelmektedir. Benlik kavramının yer değiştirmesi, benlik hakkındaki bir dizi inancın benlik kavramıyla bütünleşmesi sonucu olmakta ve bu süreç uzun zaman almaktadır.

Kişinin benlik saygısı yüksek ise, benlik kavramının yer değiştirmesi sonucu, benlik saygısının düşmesi geçici bir süre devam edecektir. Ancak benlik saygısı sürekli düşük biri için bu değişikliğe ayak uydurmak oldukça zordur. Bitkinlik de, benlik kavramının yer değiştirmesine neden olur. Kişinin kendisini yorgun ve halsiz hissetmesi, kendisine kızması için yeterli bir nedendir. Bu durumda kişi, güvensiz, tedirgin ve doyumsuzluk duygularına karşı hassastır. Benlik kavramı sadece mutsuz yaşantılar nedeni ile yer değiştirmez. Kişinin, evlenip çocuk sahibi olması, iş değiştirmesi gibi yaşamında büyük değişiklikler meydana geldiğinde, benlik kavramı değişmeye zorlanacak ve kişinin benliği yeni imgesine uyum sağlamak zorlanacaktır(50).

Briggs (51) benlik kavramının oluşum sürecine yeni bir yansıma, yeni bir yaşantı, bir parça yeni büyüme veya yeni bir başarı ya da başarısızlığın neden olduğunu, bunun da benlik hakkında yeni ve düzeltilmiş ifadelerin oluşmasını sağladığını, bu şekilde her bireyin benlik kavramının yaşamı boyunca bir evrim geçirdiğini belirtmektedir.

George ve Bearon'a göre (52) kişinin kendisine karşı geliştirdiği tutumların bilişsel (cognitive) ve duygusal (affective) boyutları vardır. Benlik kavramı, bilişsel boyuttur. Kişinin kendini nasıl gördüğü, nasıl algıladığı ve kendisi hakkında ne düşünüp hissettiğini kapsayan bir kavram olup kişiyi tanımlayıcı (descriptive) niteliktedir. Kendine saygı (self-esteem) duygusal boyuttur. Kişinin ne olduğu, gerçek ben ile ne olmak istediğini ideal-beni karşılaştırıp değerlendirmesi sonucu, kişinin kendisini değerli bulup bulmadığı ya da ne derece değerli bulunduğudır. Bu açıdan kendine saygı kavramı değerlendirici (evaluative) niteliktedir.

## Benlik Saygısı

Benlik saygısı ile ilgilenen araştırmacılar (53, 54) daha çok bu kavramın benlik (self), benlik imgeleri (self image) ve kişinin kendi değerlendirmesiyle ilişkili yönleri üzerinde durmuştur. Eisnitz (1) benlik imgelerinin baskın olan iyi yönlerinin benlik saygısından kaynaklandığını söyler. Bu, kişinin kendisine bakış şekli veya bakmayı istediği şekil açısından değerlendirildiğinde benlik saygısı, benlik veya kimlik (identity) oluşumunun temelini oluşurmaktır. Arieti (14) kendinlik imgesini, benlik saygısının bir parçası olarak açıklamaktadır. Benlik imgesinin, *beden imgesi (body image)*, *öz kimlik (self identity)* duygusu ve *benlik saygısı (self esteem)*, olmak üzere üç bölümden oluştuğunu kabul eder.

Benlik saygısı, yaşamda mutluluğu bulma şansını artırır ve yaşamın düş kırıklıkları ve değişiklikleriyle başa çıkmayı sağlar. Benlik saygısı düzeyi, bireyin düşündüğü, söylediği ve yaptığı her şeyi, dünyayı ve dünyadaki yerini, görüşlerini, insanların onu nasıl gördüklerini ve ona nasıl davrandıklarını etkiler. Ayrıca yaptığı seçimler, yaşamında neler yapacağına ve kimlerle ilişi kuracağına ilişkin seçimleri ile sevgi alma ve sevgiyi iletme yeteneği üzerinde de etkilidir (55).

Eğer hoşgörü koşulları bireye yeteneklerini deneme fırsatı vermez ve bu nedenle kişi genel olarak dünyadaki yeterliliği ve etkinliğinden emin olamaz ise bu şekilde ortaya çıkan değer belirsizliği, çocuğun, hoşgörülü ana-babanın biçtiği değere katılmasıyla özölür. Hoşgörü, aslında büyük, sınırsız güç hayalleri yaratır ama bu hayallerin daha geniş ve tarafsız performans alanlarında denenmesine izin vermez. Koruyucu ve kollayıcı ana-baba “koza” rolüne bürünür ve hoş görülen çocuğun başka hiçbir yerde bulamayacağı seçici ve destekleyici sınırlar çizer. Bu tür bir davranışla karşılaşan ocuk kendisinin değil anne babasının yeterliliğini yaşar (56).

Rubin, (57) anne babanın sınır koyma tarzıyla benlik duygusu arasındaki bağlantıyı şu şekilde betimliyor; Farkına varmadan, onların kendisi hakkındaki duygularını, kendi hakkındaki duygularına uygular ve anne baba aşırı müsamahakar bir tutum içinde iseler, bireye umursamaz görünüyorsa, kişi, kendini umursamaya değmez hisseder. Zorba ve boğucu davranış ile, kendini ayrı, bütün, yeterli bir insan gibi değil, bir insanın hassas, kırılgan parçası gibi hisseder. Aşırı cezalandırıcı veya daha kötüşü sadist davranışlılar kendilerini, bireysel farklılıkları ve yargıları bir yana, sıradan insan özellikleri ve dürtülerine güvenmemesi gereken bir canavar olarak görür.

Brissett, (58) kendini değerlendirmenin (self evaluation), kişinin kendisinin sosyal önemini göz önüne alarak yaptığı bilinçli bir yargılama olduğunu, bunun, kişinin ideal felsefesinin benlik imgesine ulaşmadaki başarısını içerdiğini belirtmektedir.

Gökdoğan (59) benlik saygısını başarı, yaratıcılık, sosyal statü, ahlaki tutumlar, kişiler arası ilişkiler ve beden imgesi gibi çeşitli özellikleri dikkate alarak değerlendirirken, bazıları fiziksel görünüme ağırlık vererek değerlendirme yapabileceğini, bedensel özelliklerin, kişinin kendini değerlendirmesinde aşırı derecede ön plana alınmasının, kişilik bozukluklarına yol açabileceğini ileri sürdüğünü, ayrıca, beden özelliklerinin kaygı yaratmaması durumunda “*güvenli beden imgesi*”, kaygı yaratması durumunda ise “*güvensiz beden imgesi*” oluştuğunu ileri sürmektedir.

Geçtan (40) Adler’den yaptığı aktarmada, işlevsel olarak özürü bulunan organdan dolayı aşağılık duygusunun yaşandığını, bu nedenden dolayı da beden bölgesinin yükünün arttığını ve açığının kapanması için farklı bir organı aşırı derecede geliştirme yoluna gidildiğini ancak bu organın beden imgesine egemen olduğunu ve uyumsuzluk yarattığını belirtmektedir.

Bedenin ve fiziksel görünümün, kişiler arası ilişkileri etkilediği, fiziksel olarak çekici olan kişilerin, çekici olmayan kişilere oranla çevrelerindeki tarafından daha olumlu kişilik özelliklerine sahip olduklarının düşünüldüğü, çekici kişilerin toplumsal yetkisinin, çekici olmayanlara göre daha fazla olduğu, ayrıca çekici kişilerin çekici olmayanlara göre daha çok sevildiği Gökdoğan (59) tarafından belirtilmektedir. Spora katılımda da, fiziksel çekicilik, sporcunun psikolojisinde önemli bir yer tutmaktadır (6).

Kişi kendisi hakkındaki temel fikirlerin pek çoğunu yetişkinlikten önce ve başlıca iki kaynaktan edinir. Başkalarının bireye nasıl davrandıkları ve ona onun hakkında söylenenler. Bebeklik döneminde sözlü olmayan iletişim en önemli rolü oynar. Bebekler, ilk iki yılda nesne sürekliliği (nesnelerin uzayda yer tutan varlıklar olduğuna ve algı alanı dışında olduklarında bile var olmayı sürdürdüklerine ilişkin bilgi) kavramını geliştirirler. Bu dönemde organizma kendisini çevresinden ayırt edemez .

Ne kadar sevgi, besin, dokunma ve fiziksel sıcaklık aldığına bağlı olarak, sevilip sevilmediği ve değerli olup olmadığı hakkında izlenimler edinir. Dil yetisinin gelişmesi ile bu izlenimleri belirli sözcükler çerçevesinde kullanır ve başkalarının kişi hakkında söyledikleri, benlik saygısının gelişmesinde, kişiye nasıl davrandıkları kadar etkili olmaya başlar(60, 61). Rosenberg (62), başkalarının benliğe karşı tavırlarının insanları derinden etkilediğini ve zamanla insanın kendisini başkalarının onu gördüğü gibi görmeye başladığını belirtmektedir.

Coopersmith (61) ve Horney'in (63, 64) kişinin kendini küçültme duyguları üzerine yaptıkları çalışmalarında zaman zaman anne babaların çocukların benlik saygılarını zayıflattıkları “ hükmetme, kayıtsızlık, saygısızlık, anlaşmazlık, beğenisizlik, soğukluk, soyutlama ve ayrımcılık” yoluyla çocuklarında “temel tedirginlik” yarattıkları sonucuna ulaşarak bu gibi davranışların ya açık bir nefret ya da çocuk için düş kırıklığı, başarısızlık, ve mutsuzluğu kesinleştiren idealleştirilmiş, savunucu bir benlik duygusu oluşturacağını belirtmektedirler. Bireyin kendisini yargıladığı ideal standartların hiç biri doğumla gelmemektedir. Kimse dünyaya geldiğinde kendini bir kız olarak düşünmediği gibi, iyi bir kız olmanın ne anlama geldiği hakkında bir fikirle doğmaz. Belirli bir şekilde olması gerektiğine inanması için bunun bireye öğretilmesi gerekir.

Kendini değerlendirmek amacıyla kullanılan belirli idealler ve standartlar kültürden kültüre, hatta aynı kültür içinde bireyden bireye değişir (65). Fransella 'ya (66) göre, kadınlara, doğuştan belli bir şekilde (duygusal, mantıksız, mekanik olmayan, fiziksel açıdan zayıf) erkeklerin ise başka bir şekilde (sert, mantıklı, mekanik, fiziksel açıdan güçlü) yaratıldığına inanan bir kültür bağlamında değerlendirme öğretilmekte, ayrıca çocuklar en erken bir, en geç üç yaşında kendilerini bir insan olarak değil, kadın veya erkek olarak düşünmeye başlamakta ve cinsel kimlikleri oluşmaya başlayarak benlik kavramına yerleştirilmektedir.

Broverman (67) çalışmasında 79 psikologdan, sağlıklı bir yetişkinin, sağlıklı bir erkeğin ve sağlıklı bir kadının özelliklerini betimlemelerini istemiştir. Psikologlar derlemelerinde otuz yedi sağlıklı erkek davranışına karşılık sadece on bir sağlıklı kadın davranışından söz etmiştir. Ayrıca bir cins için sağlıklı olanın, diğeri için sağlıklı olmadığını ifade edilmiştir.

Sağlıklı yetişkin ve sağlıklı erkek betimlemelerinin büyük ölçüde benzer olduğunu, sağlıklı kadın betimlemelerinin ise sağlıklı yetişkinlerin tam aksi olduğunu belirtmişlerdir.

Yaşama sağlıklı bir benlik saygısı temeliyle başlanabilmesi için kişinin kendisi ve dünya hakkında bir gerçeklik duygusu oluşturması gerekir. Gerçeklik duygusuna sahip olmak, kimsenin mükemmel olmadığını, herkesin kusurlarının bulunabileceğinin farkındalığında olmaktır. Bunun dışında davranılırsa çocuğun ilgi için neler yapabileceğini Kagan (68) şu örnekle açıklıyor;

*“Çocukken kibirli olmamak için sürekli uyarılırdım, kendimden hoşnut görülürsem tanrının gazabının üzerime çökeceği söylenirdi. Ama eğer kendimi kötü hisseder ve anneme “ben şişman, çirkin ve aptalım- dersem” annem tüm ilgisini bana yöneltirdi. Benimle asla tartışmazdı. Bu onların her şeye karşın beni sevdiklerini söylemeleri için tek fırsattı. Gerçekten ne kadar şişman, ne kadar çirkin ve ne kadar aptal olduğumu bilmiyordum, ama kendimi küçülterek ilgi ve destek aldığımı biliyordum.”*

Fenichel (69) ise konuya şöyle yaklaşmaktadır; Kişinin kendi beden kavramı, gerçeklik duygusunun gelişmesinde çok özel bir rol oynar. Önce yalnız bir gerilim, yani “içerikteki bir şeyin” algısı vardır. Daha sonra, bu gerilimi gidermek için bir objenin bulunduğunu fark etmekle, “dışarıdan” bir şey olduğu anlaşılır. Beden aynı zamanda her ikisidir. İç (senestezik) ve dış (dokunma) duyularına ilişkin verilerin aynı anda ortaya çıkmasına bağlı olarak vücut dünyanın geri kalan bölümünden ayrı bir şey haline gelir. Böylece kendini, kendi olmayandan ayırt etmek mümkün olur. Beden ve organların zihinsel tasarımlarının tümü olan beden imgesi “ben” fikrini oluşturur ve egonun daha sonraki biçimlenmesinde özel bir önemi vardır. Ayrıca Fenichel (69) beden imgesinin gerçek bedenle eş anlamlı olmadığını, giysilerin, kesilmiş organların, beden imgesine girebildiğini, yabancılaşmış organların beden imgesinden çıkabileceğini belirtmektedir.

## Beden İmgesi

Beden imgesi, sahip olduğumuz ve kendimiz hakkında doğru olarak düşündüğümüz bir inançlar ve imgeler dizisidir (65). Gökdoğan (59) araştırmacıların, beden imgesi çalışmaları ve tanımlamalarının bazılarını şu şekilde belirtmektedir. Horowitz, Duff ve Stratton beden imgesini içine çok az girilebilen tampon bir bölge, sınırları içinde “benlik” olan koruyucu bir tabaka olarak tanımlamaktadır. Learner, beden imgesinin varlığını sürdürebilmesi için, beden sürekli uyarılmasının gerekli olduğunu ileri sürer. Fisher ve Cleveland, beden imgesinin işlevinin, benlik ve çevre arasında sınır getirmek olduğunu vurgulamıştır. Keiser beden imgesi bozuklukları ile ilgilenmiş ve beden imgesi bozukluklarının, soyut düşünme yeteneğinin gelişmemiş olmasından kaynaklandığını ileri sürmüştür. Bychowski, psikozların ortaya çıkmasında beden imgesinin rolü üzerinde durmuştur. Beden imgesi bozukluklarının psikolojik ve somatik kaynaklı olduğunu ve Bruch, bedene karşı yeterli duyarlılığın gelişmemesinin, ileriki yaşamda şizofreni olma tehlikesini yarattığını ileri sürmüştür (59).

Beden imgesi, benlik kavramı gelişimini etkileyen önemli faktörlerden biridir. Kişinin kendi bedeni için hissettikleriyle yakından ilişkilidir. Kişinin boyu, kilosu, göz rengi, genel beden oranları, kişisel yeterlilik hissini etkileyen önemli özelliklerdir (13).

Benlik kavramının önemli bir ögesi olan beden imgesi kişinin fiziksel olarak nasıl olduğunun imajıdır. Beden ögesi, kişinin bedeninden elde ettiği doyum düzeyi olarak da tanımlanabilir (70). Kişilik yönelimli araştırmalar, bedeninin kişilik özelliklerini belirlediği varsayımından hareket eder. Beden ve beden bölgeleri, önemli duyguların ve kişiliğin güçlü simgeleri olarak kabul edilir. Gerstman (59) Almanya’da kendi adı ile anılan sendromu ortaya koymuştur. Bu sendromda, hasta, parmaklarını tanıyamamakta, isimlendirememekte, sağ-sol ayrımı yapamamakta ve basit hesaplarda başarı gösterememektedir. Bu bilişsel özelliklerin özellikle “elde” toplanmasının, elin dış mekanla ilişki kuran en önemli organ olmasından kaynaklandığı belirtilmektedir.

Beden imgesinin sabit kalmayıp sürekli değiştiği savunulmuştur (60). Cüzzamlılar üzerinde yapılan çalışmalarda, ameliyatla organları alınmış hastalarda, beden imgesinin bozulduğunu ve hepsinde “hayal organ” oluştuğu gözlenmiştir. Bunun yanı sıra, yavaş yavaş ve erime yolu ile el ve parmaklarını kaybetmiş cüzzamlılarda bu değişikliğin beden imgesine yansıtılmadığına ve yavaş değişimlerde beden imgesinin, değişen yeni beden yapısına göre düzenlendiği görüşü geliştirilmiştir.

Normal insanda beden imgesini değiştiren şartlar arasında uykunun önemli bir etken olduğu açıklanmıştır (60). Uyku, kişinin beden sınırlarının düştüğu ve niteliğini kaybettiği bir durumdur. Bazı beden kısımları belirsizleşip, bazı beden kısımları ise tamamen ortadan kalkar. Bunun beden algısına yansımaları ise, kişilik dağılımı şeklinde görülür. Uykuda görülen rüyalarda, kişinin çok değişik kişilikleri temsil etmesinin nedeninin bu olduğu belirtilmektedir.

Tüm bu farklı vurgulamalara rağmen, beden imgesinin en yaygın tanımı Schilder (58) tarafından yapılmıştır. Schilder, beden imgesini “ *bedenimizin zihnimizde oluşturduğu resim, yani bedenine bize nasıl göründüğu*” biçiminde tanımlamaktadır. Fisher ise beden imgesini, “*kişi bedeninin ne derece çekici olduğuna, boşlukta ne kadar yer kapladığına ilişkin bir değerlendirme yapar, bedeninin gücü ve kolaylıkla incinip incinemeyeceği hakkında bir fikir geliştirir ve bedeninin, kadınlık ya da erkeklilik ölçütlerine ne derece yakın olduğuna ilişkin kararlar verir,*” şeklinde tanımlar.

Kısaca beyinde oluşturulan bedenine resmi olan beden imgesi, insanın kendi bedenini nasıl algıladığı, zihninde nasıl gördüğu ile ilişkili nöro-fizyolojik ve psikolojik bir durumdur. İnsanın kişiliğinin gelişiminde beden imgesinin algılanması önemli bir işleve sahiptir. Bireyin benliğiyle ilgili duyguları bedeniyle ilgili duygularından etkilendiği için beden imgesi, benlik saygısı ve güveninin belirlenmesinde önemli faktörlerden biridir.

Beden imgesini etkileyen faktörler arasında duyular, ailelerin çocuklarını işe yaramaz, yetersiz, beceriksiz, aptal, çirkin gibi betimlemelerle nitelendirmeleri, metabolizmaya ilişkin etkenler, bedendeki ağırlık değişimleri, makyaj, giyilen giysiler, çevredeki kişilerin fiziksel görünüme ilişkin tutumları, kişinin bedensel gelişiminin erken,

zamanında ya da geç olması, toplumdaki ideal fiziksel özellikler, bedensel etkinliklerde bulunup bulunmama, ilaçlar ve yaşlanma sayılabilir (59, 71). Ziyalar (59) kültürün, bedene ve yüze sürülen boyaların, elbiseler, takı ve süs eşyalarının, estetik ameliyatların, sanatçıların rolleri gereği giydiği kıyafetlerin ve aldığı tavırların geçici veya sürekli olarak beden imgesini etkilediğini ve dolaylı olarak kişilik değişimlerine neden olduğunu belirtmektedir. İkinci dünya savaşı öncesi düz göğüsleri ile övünen Japon kadını, bu gün batının ve Amerikanın iri göğüslü kadınlarına özenmiş ve kitlesel olarak bu beden imgesi kavramını değiştirmişlerdir. Ziyalar, (59) ayrıca, beden imgesinin sürekli değişim içinde olduğunu, yalnızca algıdaki değişimlerin değil metabolizmaya ilişkin etkenlerin ve yaşlanmanın da beden imgesini etkilediğini ileri sürmektedir.

Ergür (72) Henry Head' den yapmış olduğu alıntıda “beden şeması” kavramını ortaya koymuştur. Head, beden şeması kavramının fizyolojik özellikleri üzerinde durmuş, kişilik ile beden ilişkisine değinmiştir. Beden imgesi, beden şemasından farklı bir kavram olarak kullanılır. Beden şemasının, beden planı, şekli olduğuna ve beyinde bir yerinin olduğuna inanılır. Bu şema sistemi beden hareketlerini yürütür, beden ve beden parçalarının boşluktaki hareketini sağlar. Beden imgesinde, beden ve beden özelliklerinin değerlendirmeleri vardır. Bedene ilişkin bu imgenin içinde tüm duygular, beğeniler ve tutumlar yer alır. Beden şeması hareketlerin bütünleşmesi, beden imgesi ise kişinin kendine ilişkin kavramını geliştirmesi açısından önem taşır.

Henry Head'in (72) belirttiği üzere beden şeması, beden resmidir, beyinde bu diyagramın geliştirildiği düşünülmektedir. Mekan içinde beden bölümleri ve beden kendisi yönlendirilemez ve yapılan amaçlı hareketleri koordine eden serebellum tarafından bilinç dışı koordineli fonksiyonlardan farklılaşır. Bunlar beden şeması tarafından kontrol edilen amaçlı davranışlardan çok kas gruplarının koordinasyonu ve istemsiz hareketlerini içermektedir.

Gale (73) göre küçük bebekler önceleri kendi beden bölgelerine çevredeki diğer objelere davrandıkları gibi davranırlar. Beden organlarının kendilerinden bir parça olduğu fikrine sahip değildirler. Bebek kendi elini ya da beden parçasını ısırması ile diğer objeyi ısırmasından alınan duyum farklılığı sonucu beden şeması oluşmaya başlamaktadır.



## Beden İmgesinin Oluşum Varsayımları ve Gelişimi

Beden imgesinin tanımlanması için çeşitli teorik ve kavramsal yapılar gözden geçirildiğinde beden imgesinin; beden şeması, beden egosu, beden sınırı gibi kavramlarının benlik kavramı içinde önemli bir yer kapladığı hatta zaman zaman bir birinin yerine kullanıldığı dikkati çekmektedir. Velde (74) beden imgesi kavramını açıklamada bu birbiri yerine kullanılan kavramlar genel sıkıntılara yol açtığından ve bireyin beden imgesini nasıl algıladığı ve biçimlediğini belirtmede zorluklar yarattığından söz etmektedir.

Bu özellikler göz önüne alındığında beden imgesi kavramı oluşumunu açıklamaya yönelik üç temel varsayım bulunmaktadır.

### 1. Varsayım

Schilder'in (75) geleneksel bağımlılığını yansıtan anlayışla beden algısı kavramı açıklanmaya çalışılmıştır. Buna göre Schilder, bireyin bir tek beden algısına sahip olduğunu öngörmektedir. İnsan bedeninin tümünü görsel algılarımızla anlamak mümkün değildir. Örneğin; aynadaki görüntümüz, video çekimleri, fotoğraflarda genellikle bedenimizin bir parçası (ön, arka, yan) görünür.

Çeşitli hareketlerimiz, postürümüz, mimiklerimiz ve vokal nüansımız farklı algılarımızı gösterir. Sonuç olarak bedenimizi biri birinden farklı beden imgeleriyle oluştururuz. Ve biz tüm bunları yalnızca algılanan tek bir bütün olarak kavrarız. Bu şekilde beden nosyonu sayısız beden imgelerinin bir bütün kompozisyonu olarak varolur.

### 2. Varsayım

Beden imgeleri yalnızca fizik benliğin yansımaları ile değil aynı zamanda davranışların ve görünümünün tahmini ile de ilgilidir. Bununla birlikte beden imgesi organize olmuş sosyal davranışlarımızın mental temel taşlarıdır.

### 3. Varsayım

Beden algısı yalnız fizik benlikle sınırlandırılmaz, buna bireyin dışındaki kişilerin algısı da karışır. Bu algılar, sonucu dışsal (extraneous) yani dıştan gelen beden algıları olarak beden imgesi biçimlenir. Bu algısal ve fonksiyonel oluşum ve dışsal beden imgelerinin tümü bireyin kendi beden imgesiyle aynıdır. Bunlar, bireyin tasarımı ile ayrılmaz, ortak olan psikolojik özelliklerdir. Bununla birlikte dışsal beden imgesi bireyin kavramlarından ve diğerlerinin kavramlarından oluşur.

#### **Beden İmgesi Benlik İlişkisi**

Beden imgesiyle, benlik imgesi arasında yakın ilişki olduğu görüşü giderek daha çok kabul görmektedir. Beden imgesi tanımları arasında “bedenin benliğe görünen şekli”, “kişinin sahip olduğu benliğin resmi” gibi tanımlar vardır. Bu tanımlar beden imgesi ile benlik (kendinlik) imgesi arasında bir ilişki olduğu görüşünü desteklemektedir. Bir çok birey benlik kavramlarını fiziksel özellikler üzerinde temellendirir ve kendilerini sosyal olarak belirlenmiş güzellik standartlarına yakın şekilde değerlendirir (72).

Sağlıklı bir beden imgesinin olması bireyin kendinlik imgesini yükseltmesine yardım eder. Wassner'e (76) göre beden imgesi hem bedenin hem de sosyo kültürel çevreyle ilgili olarak benliğin farkında olunmasını içerir.

Noonan'a göre (77) birey sosyo kültürel çevrenin beklentilerine benlik ile tepki verir ve etkileşimi sağlar. Beden imgesi benlik ile dünya ve çevre arasındaki duygusal girdileri birleştirir. Çevrenin beklentileri ve tepkileri, beden imgesiyle ilişkili olduğundan benliği de etkileyecektir. Kişinin fiziksel benlik algısı ve özelliklerinin bireyin benlik kavramını, kişiler arası ilişkilerini ve profesyonel seçimlerini etkilediği Mc Candless (11) tarafından ifade edilmiştir.

Çok (78) beden imgesinin, bireyin kendini anlamasında önemli bir parçayı oluşturduğunu belirtmektedir. Buna göre benlik imgesinin gelişmesinde, bireyin kendini anlamasında beden ve beden imgesinin önemi büyüktür. Kişinin görünüşünde bir

değişiklik ya da bozukluk olmadığı halde beden imgesi bozuksa kendisini değerlendirmesinde veya beden imgesinde de bozukluk olacaktır. Samonds ve Cammermeyer (79) beden imgesiyle kendinlik imgesini eşdeğer tutmuşlardır. Olumsuz beden algısına sahip olan üniversite öğrencilerinin aynı zamanda düşük benlik saygısına sahip olma eğiliminde olduğunu belirtmişlerdir (80). Kişinin bedeninden hoşnutluğu, kendini olumlu ya da olumsuz değerlendirilişi olarak tanımlanabilen benlik saygısı ile ilişkilidir. Açıklamalarda da belirtildiği üzere beden imgesiyle, benlik imgesi arasında çok yakın hatta iç içe bir ilişki vardır.

### **Kendini Fiziksel Algılama**

Son yıllarda araştırmacılar tarafından spora katılımı ile ilişkili araştırılan bir kavram da “*kendini fiziksel algılama*”dır (Tablo3). Fiziksel ben (physical self) ya da fiziksel algılama (physical self perception) kendine güvenin ve benlik kavramının önemli bir ögesidir (81). Patterson’a (82) göre, kişinin olumlu bir benlik kavramı geliştirebilmesi ve kendini kabul edebilmesi için, onun başkaları tarafından kabul edilmesi ve bazı işlerde başarılı olması gerekmektedir.

Fiziksel olarak kendini yeterli gören veya başkaları tarafından o şekilde algılanan bireyin kendi vücudunu beğenmesi ve fiziksel olarak kendi kendine yeterli olabileceğini düşünmesinin yanı sıra, algılanan fiziksel yeterliliğin üst seviyede olması sonucunda öz saygı düzeyi gibi benliğin temel yapılarının da yüksek olması olağan bir durumdur. Gençlerde sağlıklı bir fiziksel uygunluk süreci için en iyi yolun beden eğitimi programları ve sportif aktiviteler olduğu düşünülmektedir. Fox, (82) fiziksel benlik algısının, fiziksel aktivitenin çeşitli kategorilerinde katılım ve tercih açısından önemli olduğu sonucuna ulaşmıştır. Fiziksel olarak iyi durumda olmanın psikolojik gelişimi etkilediği bilinmektedir. Olrich (83) vücut geliştirme sporunun bireylerin ruhsal ve fiziksel gelişimine etkisini araştırmış, kas kütlesindeki ve kuvvetteki artış sonucunda özsaygı ve erkeklik duygularında da artış olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Ayrıca fiziksel aktivitede yer alma, fiziksel aktivitenin kendine has doğası ve özsaygı gibi psikolojik sonuçlar arasındaki ilişkiyi de Olrich, yüksek bir değerde tespit etmiştir. Buna karşın psikolojik faktörlerin bireyin spora katılımını ve tercihini nasıl etkileyeceği konusuna çok az ilgi gösterilmiştir.

Fiziksel olarak uygunluk, diğer bireylerden fiziki olarak daha iyi durumda olma, algılanan fiziksel yeterliliği arttıracığından, kişinin benliğinin alt boyutlarını olumlu olarak etkilemektedir. Fiziksel görünümün, benlik kavramının en önemli belirleyicileri olduğu Pangraz (84), Lerner (85), tarafından ifade edilirken, sporcuların sporcu olmayanlara göre kendilerini fiziksel olarak daha olumlu algıladıkları Bucaria (86) ve Can (32) tarafından belirtilmiştir.

Özellikle ergenlik döneminde, kişinin olgun bir kimliği başarılı bir şekilde kazanabilmesi için, fiziksel ve psikolojik yönden kendini tanıması ve kabul etmesi gereklidir (87).

Kişiler, benliğin değer duygusunun gelişmesine izin verildiği bir ortamda yetiştirilmelidir. Çünkü kişi toplum içinde daha gururla ve güvenle kendini ortaya koyması gereken bir canlıdır. May'in (88) yaptığı araştırmada değer duygusunu geliştiren kişilerde bile fiziksel imgelerde olumsuzluklar tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan bazı kişilerin sözleri şunlardır;

- *“Kendim hakkında en sık hissettiğim şey şu baş belası nefret, bir tür tiksinti. Zaman zaman her şeyim, özellikle bedenim, tiksindirici görünüyor. Sonra vücudumdan bu kadar tiksindiğim için kendimden daha da fazla tiksiniyorum.”*

- *“Öyle zamanlar oluyor ki aynaya baktığımda onu parçalamak istiyorum. Çoğu zaman kapıdan dışarı çıkmaya değmeyeceğimi düşünüyorum. Kendimi gerçekten işe yaramaz, küçük, hastalıklı bir insan olarak görüyorum.”*

- *“Bende o sinirli kadınlardan biriyim işte, hoşuma gitmeyen sadece kendimim.”*

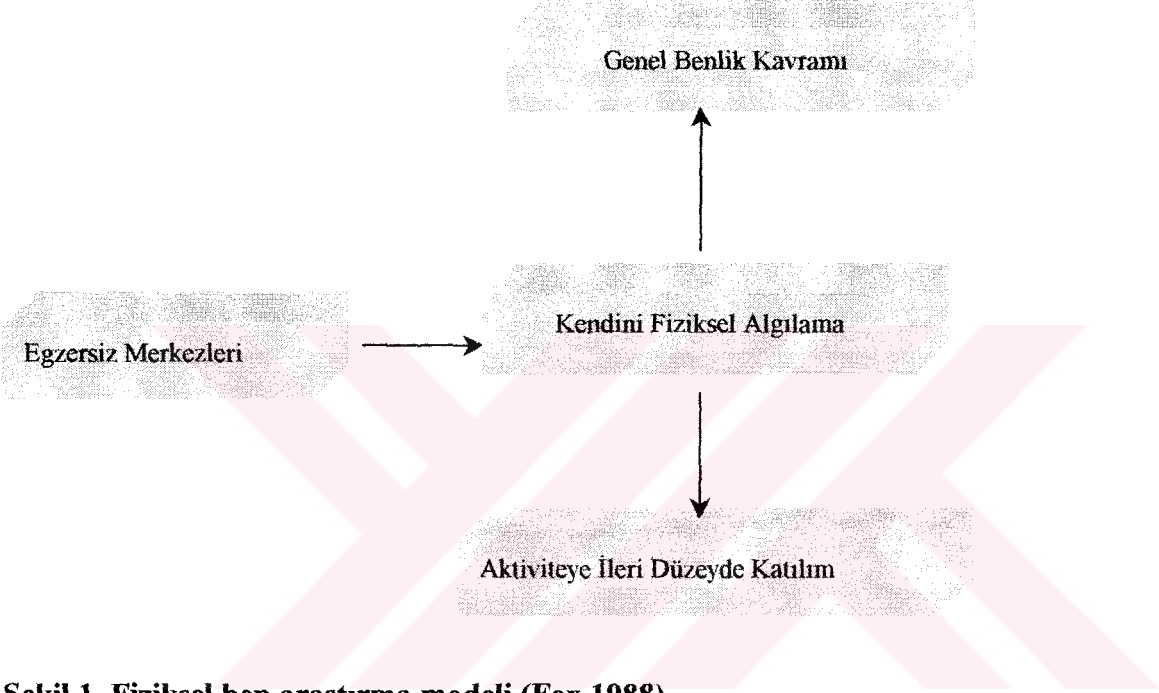
Araştırmacı böyle bir tutumun sürmesi sonucunda ise , insanın kendini değersiz hissetmesinden, “kendinden nefret” etmeye ve sonra da “başkalarından nefrete” geçmesinin çok kolay olacağını belirtmektedir.

Tek tek ele alındığında kişinin benlik kavramına giren her imge ve inanç benlik saygısıyla ilişkilidir. Ama benlik kavramı sadece benlik saygısının parçalarının toplamı değildir. Çünkü, birey kendisi hakkındaki çeşitli imgeleri ve inançları zihninde bir araya getirdiği zaman bunların her birine eşit ağırlık ve önem vermez. Aksine çeşitli unsurları bir kolaja benzer şekilde birleştirir. Kimlik ve benlik değeri duygusu için en önemli olan inançlar ve imgeler (ör: anneyim, yetersizim/yeterliyim, güzelim/çirkinim) kolajın merkezine ve ön planına yerleştirir ve çekirdek benlik kavramını oluşturur. Kimlik ve benlik değeri duygusu açısından daha az önemli olan inançlar ve imgeler (ör: solağım, atletik değilim, şişmanım) kolajın çevresine, benlik çekirdeğinin dışına yerleştirilir.

Zaman zaman benlik kavramında çekirdeğin dışında olması gereken imgeler çekirdek içine alınır. Bu kişiler genellikle hem kusurlarının, hem de olumlu özelliklerinin olduğunu algırlar. Ama kusurları ve olumlu özelliklerini uygun bir bakış açısından göremeyip fiziksel kusurlarını nispeten daha büyük kabul ederler. Olumlu özelliklerini bir yana iterek kusurları ne kadar küçük olursa olsun kendisi için en önemli şey gibi onun üzerinde dururlar(62).

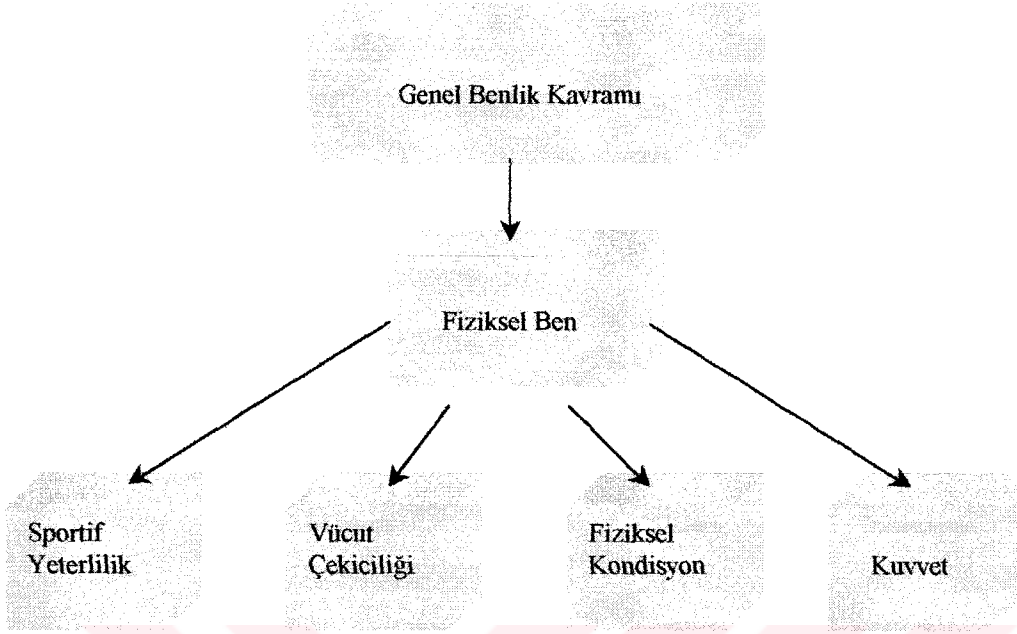
Bir kişi kendisini güzel, çirkin, zayıf, şişman, uzun ve kısa gibi sıfatlarla betimleyebilir. Bu betimlemelerde kullanılan sıfatlar, bir takım yaşantılardan edinilen genellemelerdir. İnsan kendini değerlendirirken, çevreden edindiği ilkel normları kullanır. Birey doğrudan edindiği ilkel, basit, öznel yaşantıları birleştirerek benliğini bütünler. Böylece ben uzun boyluyum diyen bir kimse boy değişkeni yönünden kendini diğer insanlarla karşılaştırıp bir yere yerleştirmiş olmaktadır (89). Coopersmith (61) kendini kabulü kişinin kendisini değerli bulması olarak tanımlar. Kendini kabul, kişinin kendisini algılamasının duygusal boyutu olma yönünden kendine saygıya benzemekle birlikte, kendine saygı durumundan daha boyutlu bir tutum olarak nitelendirilir. Kendini kabul kendine saygının ön koşuludur.

Araştırmacılar benlik kavramı ile egzersiz arasındaki ilişkinin psikomotor boyutta özelleştirerek ele alınması ve alana özgü araçlarla ölçülmesi gerektiğini vurgulamışlardır ve çok yönlü benlik kavramının bir boyutu olan “fiziksel ben (physical self concept)”, “kendini fiziksel algılama (physical self perception)” kavramını gündeme getirmişlerdir. Görünümü ve fiziksel yetenekleri içeren bu kavram kişiliğin referans noktasıdır. Fox (90) bu kavram için aşağıdaki modeli önermiştir (şekil1).



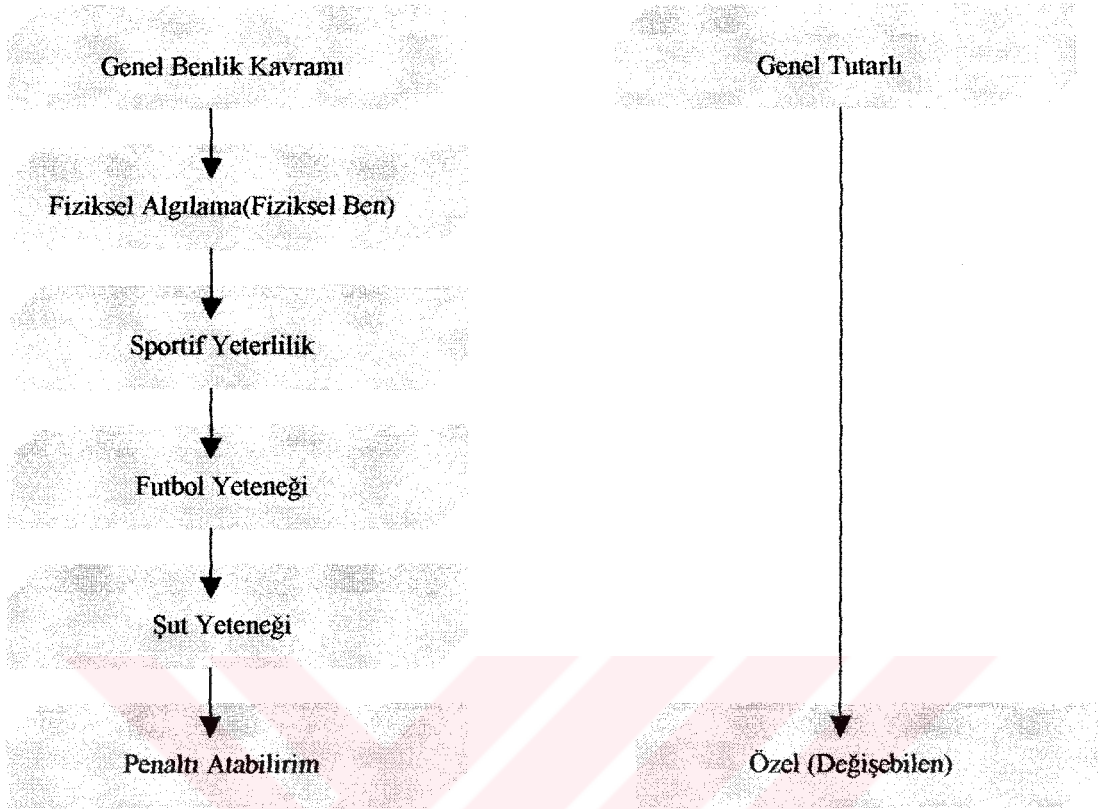
**şekil 1. Fiziksel ben araştırma modeli (Fox 1988)**

Fiziksel ben araştırma modelinin yanı sıra Fox ve Corbin (91) psikomotor boyutta fiziksel algılamanın değerlendirilmesi için temelde hiyerarşik benlik kavramı modeline dayanan bir hiyerarşik fiziksel algılama modeli ortaya koymuşlardır. (şekil 2).



**Şekil 2. Hiyerarşik fiziksel ben modeli (Fox ve Corbin 1989)**

Şekil'2 de de görüldüğü gibi, genel benlik kavramı ile yakından ilişkili olan fiziksel ben, fiziksel başarıyı ve görünümü içeren bir çok alt boyuttan etkilenmektedir. Örneğin, bireyin futbol dersinde şut çalışması sırasında başarılı olması onun futbolda kendini yeterli hissetmesini ve benzer başarının ya da deneyimin farklı bir spor dalında yaşanması ile de bireyin kendini sporda yeterli hissetmesini sağlayabilir. Fiziksel benin diğer alt boyutları ile yani görünüm, kuvvet, fiziksel kondisyon etkileşimi sonucu birey sağlıklı, olumlu bir fiziksel algılamaya sahip olabilir. Fiziksel algılamada meydana gelen bu değişim de bireyin kendini genel olarak yeterli hissetmesinde, yani bireyin benlik kavramında önemli bir etkidir. Özelden, değişebilen psikolojik yapılardan daha genel ve tutarlı olan yapılara doğru bir hiyerarşik ilişki söz konusudur. Şekil 3'te bu yapı örneklendirilmiştir (92).



**Şekil 3. Hiyeraraşik Fiziksel Ben Kavramı Yapısı (Fox 1990)**

### **Spor ve Benlik**

Sporun tanımı ve toplumdaki işlevi için pek çok açıklama getirilebilir. Ancak en kapsamlı açıklamayı Erkal (93) şöyle yapmaktadır;

Spor, bireyin doğal çevresini, insanca bir çevre haline getirirken, elde ettiği yetenekleri geliştiren, belirli kurallar altında, araçlı veya araçsız, bireysel veya toplu olarak, boş zaman etkinliği kapsamı içinde veya tam zamanlı bir programla meslekleştirerek yaptığı, sosyalleştirici, toplumla bütünleştirici, ruh ve fiziği geliştiren, rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir olgudur.



Spor, sporu uygulayan kişi sayısına göre, bireysel ve takım sporları şeklinde sınıflandırılabilceği gibi, şiddeti başlangıç noktası olarak da kabul eden sınıflama da bulunmaktadır (94).

Bu sınıflamada;

- Şiddet sporları : boks, amerikan futbolu
- Şiddete açık sporlar: Bu tip sporlarda şiddet temel öge değildir. Ancak sporcular kuralları çiğnemeyi göze aldıklarında kolayca şiddete sapabilirler. (Futbol, hentbol, basketbol)
- Şiddete kapalı sporlar : Bireysel sporlar için atletizm, takım sporlarında ise voleybol bu sınıflamaya örnek verilebilir.

Spor ve kişilik konusu genellikle iki problemi beraberinde getirmektedir (25). Bunlardan birincisi, spor yapma nedeniyle kişiliğin değişip değişmeyeceği veya ne tarzda değişeceğidir. İkincisi ise belirli kişilik özelliklerinin, belirli seviyede spor türünü yapmada gerekli olup olmadığıdır.

Birinci soruya verilen yanıt olumludur. Sportif eylemler spor ruhu, cesaret, beceri, yenilgiyi kabullenme, hoşgörü, kararlılık, çalışkanlık ve bunun gibi diğer olumlu sosyal davranışların gelişimine pozitif bir etki yapmaktadır. Ancak bu soruya verilen olumlu yanıt, sporun olumsuz etkisi olduğunu da ileri süren varsayımların temelini belirlemiştir.

Bu durumda saldırganlık, bencillik, hoşgörüsüzlük, kıskançlık ve bunun gibi olumsuz özellikler, olumlu özelliklerle yer değiştirir.

İkinci soru içinde yanıt olumludur. Bir otomobil yarışçısı için cesaret bir başka spor dalı için dingin bir kişilik yapısı söz konusudur. Bireyin davranışlarını, uyumunu ve tüm kişilik işlevlerini düzenleyen ve yöneten önemli bir kişilik boyutu da benliktir. Benlik kavramının deneysel olarak araştırılması zordur. Ancak kişiliğe yaklaşım bakımından yine de yararlıdır. Benlik , kişiliğimizin öznel yanı olarak kabul edilebilir(27).

İç varlığımızın bütününi oluşturan benlik, kişilik gibi karmaşık bir kavramdır. Bu karmaşık kavram çözümlenecek olursa benlik belki şu soruların yanıtını içerir.

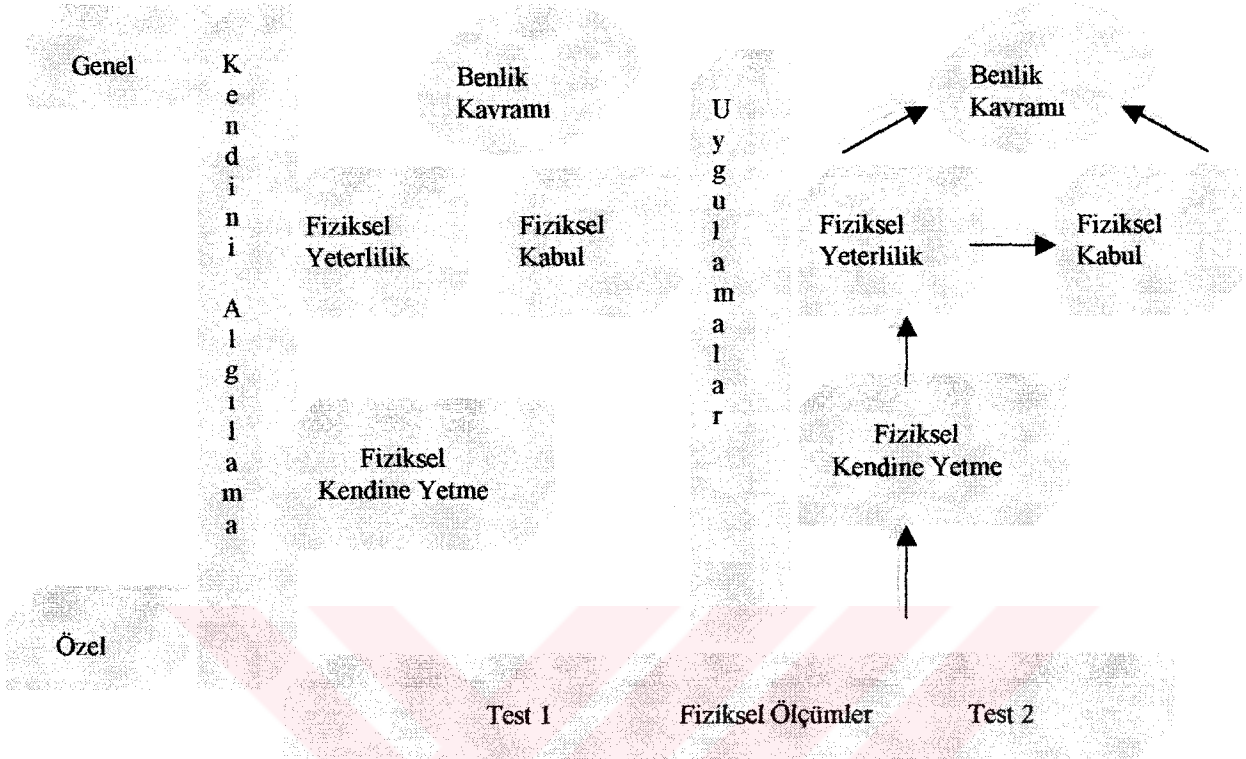
- *Ben neyim ? sorusunun cevabını, bazı kimseler daha çok olumsuzunu değerlendirir. “ben aptalım, çirkinim vb.”*
- *Ben ne yapabilirim ? “ben de ne gibi yeterlilikler var ?*
- *Benim için neler değerlidir ? Ne yapmalıyım? Ne yapmamalıyım ?*
- *Hayatta ne istiyorum?*
- 

Böylece benlik, bireyin özellikleri, yetenekleri değer yargıları, emel ve ideallerine ilişkin kanılarının dinamik bir örüntüsüdür. Benlik üzerinde beden özelliklerinin ve yapısının ( kısa-şişman, esmer, sarışın, düz saçlı, kıvrıkcık saçlı gibi) etkisi olursa da, benlik birinci derecede psişik, ikinci derecede bedeni bir kavramdır. Yukarıdaki birinci ve ikinci maddelerin yanıtları gerçek benliği son iki madde ise, erişilmek istenen moral düzeyi, gerçekleştirilmek istenen istek, özlem ve emelleri gösteren ideal benliği oluşturur(25).

Konu sporcu açısından ele alındığında, geliştirmiş olduğu benlik kavramının olumlu ya da olumsuz olması, sportif başarıyı ne yönde etkileyebilir sorusu karşımıza çıkar. Olumsuz benlik kavramına sahip bir sporcunun “ben neyim, ne yapabilirim” sorularına olumsuz yanıt vermesi kaçınılmazdır.

Sportif eylemlerde istenilen başarıya ulaşabilmek için, sporcunun kendisine olan saygısının yüksek olması, kendini olumlu bulması, kendine güvenebilmesi, benlik bilincini olumlu yönde geliştirebilmiş olması gerekmektedir (25).

Aşçı'nın Sonstroem ve Morgan'dan yaptığı alıntıya göre ( 95 ) egzersiz ve benlik kavramı modelinde (Şekil 4), fiziksel ben egzersiz ve benlik kavramı ilişkilendirilmekte ve önemi vurgulanmaktadır.



**Şekil 4. Egzersiz ve Benlik Kavramı Modeli (Sonstroem ve Morgan 1989 )**

Önerilen bu model hiyerarşik benlik kavramı modeli temel alınarak geliştirilmiştir. Duruma özgü bir kavram olan “ fiziksel kendine yetme “ (physical self efficacy) bu modelin temelinde bulunmaktadır ve modelde özel kavramlardan başlayarak daha genel kavrama doğru giden bir hiyerarşi söz konusudur. Daha genel bir yapıya sahip olan benlik kavramı bu hiyerarşinin en üst noktasında yer almaktadır. Bu modele göre, hiyerarşinin alt bölümlerindeki kavramlar, hiyerarşinin üstünde bulunan benlik kavramının bir parçasıdır ve bu alt boyutlardaki değişim genel benlik kavramına aktarılır. Modelde yatay eksen ise program süresi, birinci ve ilerleyen ölçümler gösterilmektedir. Diğer modellerde olduğu gibi modelin bir alt kavramında ya da boyutunda egzersiz sonucu meydana gelen değişim diğer boyutları da etkilemektedir. Örneğin, fiziksel uygunlukta meydana gelen değişim kendine yetmeyi etkiler ve kendine yetmede meydana gelen değişimden de fiziksel kabulden daha çok fiziksel yeterlilik boyutu etkilenir (95).

## **Sporcu olan ve Sporcu Olmayanlar ile Kendini Fiziksel Algılama ve Egzersiz Üzerine Yapılan Araştırmalar**

Benlik kavramı ile spor arasındaki ilişkiyi belirlemek için bazı araştırmacılar değişik spor branşlarındaki sporcularla sporcu olmayanların benlik kavramını karşılaştırmışlardır. Tablo 1’de bu araştırmaların bazıları sunulmuştur. Benlik kavramı ile spor veya fiziksel aktivite arasındaki ilişkiyi test etmek amacıyla farklı fiziksel aktivite ve egzersiz türlerinin benlik kavramı üzerine deneysel bir yaklaşımla incelemişlerdir. Tablo 2’de değişik egzersiz programlarının benlik kavramı üzerine etkilerini araştıran çalışmalar sunulmuştur. Bu egzersiz programları arasında yüzme, jogging, karate gibi türler bulunmakla birlikte, literatürde sıklıkla araştırılan aktivite türlerinden biri olan ve doğada kişinin kendi kendine yetmesini gerektiren dağcılık veya kampçılık aktiviteleridir. Bu tür aktivitelerin benlik kavramı üzerinde olumlu etkileri olduğu ortaya konmuştur. Etkisi sıklıkla araştırılan diğer bir egzersiz programı ise özellikle 1980’li yılların sonlarında popüler hale gelen “aerobik dans”tır. Aerobik dansın benlik kavramına etkisini araştıran çalışmalar, benlik kavramında olumlu gelişme olduğunu ve özellikle bu tür etkinliklerin çok yönlü benlik kavramı modelinin bir boyutu olan fiziksel ben kavramını olumlu yönde etkilediğini ortaya koymaktadır.

Tablo 2’ de görüldüğü gibi, kuvvet antrenmanları literatürde sıklıkla beden kavramına etkisi araştırılan egzersiz programlarından biridir. Yapılan araştırmalar kuvvet antrenmanlarının benlik kavramının gelişiminde etkili olduğunu göstermektedir. Değişik egzersiz programlarının beden kavramı üzerine etkisini araştıran araştırmalara bakıldığında genel olarak program süresinin 8 ile 16 hafta arasında değiştiği ve değişik yaşam boyutlarına ait benlik kavramı ve genel benlik kavramının birlikte değerlendirildiği yani hem tek yönlü hem de çok yönlü modele dayalı envanterlerin kullanıldığı görülmektedir.

Egzersiz süresinin ve envanterlerin farklı olmasına rağmen tablo 2’de verilen araştırmalarda benlik kavramı ile spor yapmak ve egzersiz programına katılım arasındaki etkileşim ortaya konulmuştur.

Yapılan araştırmalarda dikkati çeken bir başka yn ise 11 tanesinin bayanlar üzerinde yapılmış olmasdır. Bu araştırmalarda değişik yaşlardan farklı örneklem grupları (ocuklar, gençler, yetişkinler) görmek mümkünse de çoğunlukla benlik kavramı genç bayan denekler üzerinde araştırılmıştır.

Araştırma sonuçları egzersiz türüne bağlı olmaksızın egzersiz programları sonrasında benlik kavramındaki olumlu gelişmeyi ortaya koymaktadır. Yani bireylerin benlik kavramı puanlarında spora katılımdan dolayı bir artış meydana gelmiştir. Değişik rneklem grupları ve değişik deney modelleri kullanılmasına rağmen sonuçlarda genel olarak bir tutarlılık gözlenmektedir. Yapılan araştırmaların bazılarında benlik kavramının tutarlı olma özelliğinin vurgulandığı ve meydana gelen bu değişimin özelliklerinden dolayı global benlik kavramında değil, çok yönlü benlik kavramı yapısında yer alan sporla, egzersiz programı ile ilişkili yaşam boyutlarında, yani çok yönlü benlik kavramının fiziksel boyutunda (fiziksel yetenek, spor yeteneği, fiziksel görünüm, ve fiziksel ben) ilişki olduğu ortaya konmaktadır. Egzersiz ve fiziksel algılama ile ilgili çalışmalar tablo 3’de sunulmuştur. Bu araştırmaların bazılarında (Page ve ark., Aşçı ve ark., Wilfley ve ark.) egzersiz ile fiziksel algılamanın geliştiğini ortaya koyarken, Caruso ve Gill anlamlı bir etkileşim ortaya koymamaktadır (95).

**Tablo 1. Sporcu olan ve sporcu olmayanların benlik kavramlarını karşılaştıran araştırmalar**

Yazar	Tarih	Denek Sayısı	Deneklerin Özellikleri	Ölçüm Aracı	Sonuçlar
Synder Spreitzer	1976	Cimnastik, basketbol ve atletizm branşından toplam 322 sporcu ve 234 sporcu olmayan	Lise Öğrencisi	Self Report	Sporcuların atletik benlik kavramı puanları daha yüksek bulunmuştur.
İbrahim ve Morrison	1976	100 sporcu ve 100 sporcu olmayan	Lise ve Üniversite Öğrencisi	*TSCS	Erkek sporcuların benlik kavramı puanları sporcu olmayanlardan daha yüksektir. Cinsiyet farklılığı yoktur. Bayan sporcularla sporcu olmayanlar arasında anlamlı fark yoktur.
Kumar, Thakur ve Pathak	1985	50 Takım sporu ile uğraşan, 50 bireysel sporda uğraşan ve 50 spor yapmayan	Erkek Üniversite Öğrencisi	Benlik Saygısı envanteri	Bireysel sporla uğraşanların benlik kavramı puanları takım sporu yapanlardan ve spor yapmayanlardan daha yüksektir. Özellikle kişisel ben ve sosyal ben puanları anlamlı düzeyde farklıdır.
Schumaker, Smoll, Wood	1986	En az 2 yıl deneyimli olan sporcu (basketbol, futbol, güreş, tenis, atletizm ve dans) ve sporcu olmayanlar	Lise Öğrencisi	*TSCS	Fiziksel ben , ahlaki ben, kişisel ben, kimlik ve davranış alt ölçeklerinde sporcu olan ve olmayan arasında anlamlı düzeyde fark vardır.
Smith	1986	104 takım sporu ile uğraşan sporcu ve 104 sporcu olmayan	3-6 düzeyindeki erkek ve bayan	Martinek ve Zaichkowsky Benlik Kavramı Ölçeği	Sporcuların benlik kavramı puanları ,sporcu olmayanlardan daha yüksektir.
Bucaria	1989	424 Sporcu olan ve olmayan	Genç ve yetişkin bayan erkek	Lerner Benlik saygısı envanteri	Bayan sporcuların benlik kavramı puanları, sporcu olmayan bayanlardan daha yüksektir. Erkek denekler arasında fark yoktur.

Tablo 1. (Devam ediyor)

Yazar	Tarih	Denek Sayısı	Deneklerin Özellikleri	Ölçüm Araçları	Sonuçlar
Salokun	1990a	202 sporcu ve 108 sporcu olmayan	Lise öğrencisi	*TSCS	Benlik kavramının davranış, ahlak, aile, alt ölçükleri hariç diğer alt ölçüklerde anlamlı fark vardır.
Aşçı ve ark.	1993	174 sporcu ve 174 sporcu olmayan	Erkek lise öğrencisi	**HSPP	Sporcular ve sporcu olmayanlar arasında atletik yeterlilik, sosyal kabul ve fiziksel görünüm alt boyutlarında anlamlı farklılık vardır.
Aşçı	1995	47 takım sporcusu 34 bireysel sporla uğraşan ve 81 spor yapmayan	Bayan lise öğrencisi	**HSPP	Takım sporu ve bireysel spor yapanların okul başarısı, sosyal kabul atletik yeterlilik alt boyutlarındaki puanları spor yapmayanlardan daha yüksektir.
Marsh, Perry, Horsely ve Roche	1995	83 eli sporcu ve 2436 sporcu olmayan	--	***MSDQ	Sporcu olanlar fiziksel ben puanları daha yüksek bulunmuştur.
Magill ve Ash	1976	1-5 düzeyinden seçilen toplam 140 sporcu ve 181 sporcu olmayan denekler	İlkokul öğrencisi	Kişisel Benlik Kavramı Envanteri	Sporcu olanlarla olmayanlar arasında anlamlı fark yoktur.
Tiryaki ve Moralı	1992	222 sporcu ve 471 sporcu olmayan	Lise öğrencisi	Rosenberg benlik saygısı envanteri	Sporcu olanlarla olmayanlar arasında anlamlı fark yoktur.

- \* TSCS Tennis Benlik Kavramı Envanteri  
 \*\* HSPP Harter Kendini Algılama envanteri  
 \*\*\* MSDQ III Marsh Kendini Tanımlama envanteri

**Tablo 2. Fiziksel Aktivite Türleri ve Programlarının Benlik Kavramı Üzerine Etkilerini İnceleyen Araştırmalar**

Yazar	Tarih	Denekler	Egzersiz Türü	Egzersiz Süresi	Ölçüm Aracı	Sonuçlar
Plummer ve Koh	1987	293 bayan Üniversite Öğrencisi (166 Deney grubu, 177 kontrol grubu)	Aerobik dans	10 hafta	*TSCS	Ahlak/etik ve kendini kritik etme alt ölçekleri hariç benlik kavramının diğer alt boyutlarında ve genel benlik kavramı puanlarında aerobik dans grubu ile kontrol grubu arasında anlamlı fark bulunmuştur. Aerobik dans grubunun puanları daha yüksektir.
Cocklin	1988	20-50 yaşları arasında 69 bayan denek (deney, kontrol, placebo)	Aerobik dans	8 hafta	Bill Index of Adjustments and Values	Aerobik dans programı sonrasında benlik kavramı puanlarında anlamlı artış bulunmuştur.
O'Neill	1989	53 Üniversiteli bayan (denek, kontrol)	Aerobik dans	4 hafta	*TSCS	Aerobik dans grubunun fiziksel ben puanlarında anlamlı düzeyde artış bulunmuştur.
Bohtwel	1989	6 erkek ve 43 bayan denek (deney); 25 bayan, 3 erkek (kontrol)	Aerobik dans	12 hafta	*TSCS	Genel benlik puanlarının da ve genel benliğe ait 9 alt boyutta anlamlı düzeyde artış bulunmuştur.
McInman ve Berger	1993	Üniversiteli bayan öğrenciler 75 deney, 42 kontrol grubu	Aerobik dans	--	***MSDQIII	Benlik kavramının görünüm, problem çözme, onur, akademik başarı, karşı cinsle ilişkiler, aile ilişkileri, duygusal tutarlılık ve fiziksel yetenek alt boyutlarında aerobik dans sonrası anlamlı düzeyde artış vardır.
Tucker	1983	105 erkek üniversite öğrencisi, 60 deney, 45 kontrol grubu	Kuvvet Antrenmanı	16 hafta	*TSCS	Benlik kavramının bütün alt ölçeklerinde ve genel benlik kavramında anlamlı düzeyde artış bulunmuştur.



Tablo 2. (Devam ediyor)

Yazar	Tarih	Denekler	Egzersiz Türü	Egzersiz Süresi	Ölçüm Aracı	Sonuçlar
Tucker	1983, 1987	240 erkek üniversite öğrencisi; 113 deney, 127 kontrol.	Kuvvet Antrenmanı	4 ay	*TSSCS	Benlik kavramında olumlu gelişme. Ahlak/etik davranış, kişisel ben, fiziksel ben ve sosyal ben puanlarında anlamlı artış. Genel benlik kavramı ve fiziksel ben puanlarındaki artış daha fazla bulunmuştur.
Salokun	1990 b	12-14 yaş ve 16-18 yaş arasında 144 kız ve erkek öğrenci; 36 çim hokeyi, 36 basketbol, 72 kontrol	Basketbol ve çim hokeyi	10 hafta	*TSCS	Genel ben kavramında, kişisel ben, fiziksel ben, sosyal ben ve kendinden hoşnut olma puanlarında beceri antrenmanları sonrasında anlamlı artış vardır.
Stein ve Motta	1992	18-42 yaşları arasında 89 erkek ve bayan üniversite öğrencisi 26 kuvvet, 28 aerobik, 35 kontrol	Yüzme ve kuvvet antrenmanı	7 hafta	Sıfat listesi	Kuvvet antrenmanlarının genel benlik kavramı puanlarını artırmada, yüzme antrenmanlarından daha etkili olduğu bulunmuştur. Kuvvet antrenmanı sonrasında fiziksel ben ve sosyal ben puanlarında anlamlı artış bulunurken, yüzme antrenmanı sonrasında sadece kişisel ben puanlarında anlamlı artış bulunmuştur.
Salokun	1994	12-14 ve 16-18 yaşları arasında 144 erkek kız öğrenci; 96 çim hokeyi, 96 atletizm, 96 kontrol	Çim hokeyi ve atletizm	10 hafta	*TSCS	Genel benlik kavramı puanında bu 2 beceri antrenmanı sonrası anlamlı artış bulunmuştur.
Marsh, Richards ve Barnes	1986 a,b	16-31 yaşları arasında 361 denek	Kampçılık	26 gün	***MSDQIII	Benlik kavramının alt boyut puanlarında(fiziksel görünüm, karşı cinsle ilişkiler, aile, din problem çözme,sözel yetenek, matematik)anlamlı artış vardır
Anshel, Muller ve Owens	1986	6-9 yaşları arasında 15 erkek denek	Kampçılık	6 hafta	Student self-esteem inventory	Genel benlik kavramından öte benlik kavramının alt boyutlarında anlamlı artma. Algılanan sportif yetenek puanlarında anlamlı artış bulunmuştur.

Tablo 2. (Devam ediyor)

Yazar	Tarih	Denekler	Egzersiz Türü	Egzersiz Süresi	Ölçüm Aracı	Sonuçlar
McDonald ve Howe	1989	8-17 yaşları arasında 38 çocuk denek; 18 deney, 20 kontrol	Kampçılık	28 gün	Piers-harris Benlik Kavramı Ölçeği	Benlik kavramının davranış,kaygı, mutluluk, popülerite alt boyut puanlarında ve genel benlik kavramında anlamlı artış vardır.
Jasnoki, Holmer, Solomon ve Aquirar	1981	39 bayan denek; 20deney, 11 kontrol, 8 placebo	Aerobik dans	10 hafta	Algılanan yetenek ve güven envanteri	Algılanan spor yeteneği puanında aerobik dans programı sonrası anlamlı artış vardır. Aerobik dans grubundaki deneklerin puanları ile kontrol grubu arasında anlamlı fark bulunmuştur.
Collingwood ve Willett	1971	5 yetişkin şişman erkek	Fiziksel uygunluk antrenmanı	3 hafta	Bills Index of Adjustment and Values	Benlik kavramı puanlarında anlamlı artış bulunmuştur.
Brown, Morrow ve Livingston	1982	100 üniversiteli bayan öğrenci; 50 deney, 50 kontrol	Fiziksel kondisyon antrenmanı	14 hafta	*TSCS	Fiziksel ben puanlarında anlamlı artış bulunurken, genel benlik kavramı puanlarında anlamlı artış yoktur.
Hawkins ve Gruber	1982	9-12 yaşları arasında 94 erkek denek	Bezbol antrenmanı	Bezbol sezonu	**CSEI	Benlik kavramının genel benlik, aile ilişkileri, okul başarısı alt ölçek puanlarında anlamlı artış bulunurken sosyal ben puanlarında düşüş bulunmuştur.
Hatfield, Vaccora ve benedict	1985	9-11 yaşları arasında 11 çocuk denek	İp atlama	8 hafta	Piers-Harris Benlik Kavramı Ölçeği ve Martinek Zaichkowsky Benlik Kavramı Ölçeği	Genel benlik kavramında olumlu gelişme. Fiziksel görünüm ve özellikler alt boyut puanlarında anlamlı artış bulunmamıştır.

\*\* CSEI: Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri

Tablo 2. (Devam ediyor)

Yazar	Tarih	Denekler	Egzersiz Türü	Egzersiz Süresi	Ölçüm Aracı	Sonuçlar
Marsh ve Peart	1988	8. sınıfta okuyan 11-14 yaşları arasında 137 bayan	İşbirlikçi ve yarışçı fiziksel uygunluk antrenmanı	6 hafta	**MSDQIII	Fiziksel yetenek ve fiziksel görünüm puanlarında anlamlı artış, işbirlikçi grubun benlik kavramı puanları yarışçı gruptan ve kontrol grubundan daha yüksek bulunmuştur.
Schmidt	1988	61 erkek ve bayan üniversite öğrencisi	Shotokan karate ve yüzme	1 ders dönemi	*TSCS	Karate grubu için benlik kavramında olumlu artış bulunurken, yüzme grubunun benlik kavramı puanlarında düşüş bulunmuştur. Fakat benlik kavramı puanlarındaki düşüş anlamlı değildir.
Blackman, Hunter, Hülyer ve Harrison	1988	16 genç bayan, 8 deney grubu, 8 kontrol grubu	Dans	4 ay	*TSCS	Fiziksel ben ve sosyal ben puanlarında 4 aylık dans programı sonrası anlamlı artış bulunurken, benliğin diğer alt boyutlarında deney ve kontrol grubu arasında fark yoktur.
Trujilo	1983	35 bayan üniversite öğrencisi; 13 kuvvet, 12 jogging, 10 kontrol grubu	Kuvvet ve jogging	16 hafta	*TSCS	Genel benlik kavramı puanlarında hem kuvvet hem de jogging grubu için anlamlı artış bulunmuştur. Bu iki egzersiz programı arasında fark yoktur.
Brown ve Harrison	1986	85, 17-49 yaş arasında genç bayan 43 deney, 42 kontrol	Kuvvet antrenmanı	12 hafta	*TSCS	Genel benlik, fiziksel ben ve kendinden hoşnut olma puanlarında kuvvet antrenmanı sonrasında anlamlı artış vardır.
Brone ve Reznikoff	1989	37 üniversiteli futbol oyuncusu	Kuvvet	14 hafta	Sıfat listesi	Benlik kavramında olumlu değişim ve kuvvettteki artışla kendine güven puanları arasında anlamlı ve olumlu ilişki bulunmuştur.
McDonald ve Hodgdon	1991	Meta analiz	Değişik fiziksel uygunluk antrenmanları	--	--	Benlik kavramlarında olumlu artış bulunmuştur.

**Tablo 3. Kendini Fiziksel algılama ve egzersiz Arasındaki İlişkiyi Araştıran Çalışmalar**

Yazar	Tarih	Denekler	Egzersiz Türü	Egzersiz Süresi	Ölçüm Aracı	Sonuçlar
Wilfley ve Kuncce	1986	22-75 yaşları arasında 49 erkek ve bayan denek	Bireysel egzersiz programı	8 hafta	TSCS'nin fiziksel ben alt ölçeği	Fiziksel ben puanlarında anlamlı artış bulunmuştur.
Carusa ve Gill	1992	34 bayan üniversite öğrencisi; 15 aerobik, 13 kuvvet, 6 kontrol	Kuvvet antrenmanı ve aerobik çalışma	10 hafta	*KFAE	Kuvvet ve aerobik antrenmanı sonrasında fiziksel algılama puanlarında ve genel benlik puanlarında artış bulunmuştur ancak anlamlı düzeyde değildir.
Carusa ve Gill	1992	37 erkek ve 28 bayan denek; 42 kuvvet, 23 değişik fiziksel aktivite	Kuvvet antrenmanı değişik fiziksel aktiviteler (Voleybol, Golf, eskrim, basketbol)	10 hafta	*KFAE	Hem fiziksel algılama hem de genel benlik puanlarında anlamlı değişim yoktur.
Page, Fox, Armstrong ve McAndle	1993	18 genç bayan	Bisiklet ergo metresinde 20 dk. Aerobik çalışma	8 hafta	*KFAE	Kuvvet, kondisyon ve fiziksel algılamada anlamlı artış bulunurken, spor yeteneği ve vücut çekiciliğinde anlamlı artış bulunamamıştır.
Aşçı, Kim ve Koşar	1996	45 Bayan üniversite öğrencisi	Aerobik dans ve step dans	8 hafta	*KFAE	Kendini fiziksel algılamanın bütün boyutlarında anlamlı artış fakat aktivite türleri arasında anlamlı fark yoktur.

\*KFAE Kendini Fiziksel Algılama Envanteri

## GEREÇ VE YÖNTEM

### Araştırma Grubu

Araştırma grubunu yaşları 18 ile 25 arasında değişen 30 genç erkek Slalom kayakçısı ile 20 genç erkek, kayaklı koşucu oluşturmuştur. 1999-2000 Yılı kış sezonunda Bursa Uludağ ve Kayseri Erciyes'te gerçekleşen milli takım kamplarında slalom kayakçıların, Erzurum ve Uludağ'da gerçekleşen milli takım kamplarında ise kayaklı koşucuların verileri elde edilmiştir. Branşlara göre yaşların dağılımı Tablo 4'de verilmiştir. Araştırmada kullanılan ölçüm araçlarının geçerlik ve güvenirlik çalışmaları *genç erkekler* üzerinde yapılmıştır. Bu nedenle araştırma, farklı yaş gruplarındaki kayakçıları da içerecek biçimde genişletilememiş, Türkiye'de sınırlı sayıda bulunan genç erkek kayakçılar araştırma grubunu oluşturmuştur.

**Tablo 4. Branşlara göre yaşların dağılımı**

YAS	BRANS		Toplam
	Kayaklı Koşu	Slalom Kayağı	
18,00	10	14	24
19,00	4	5	9
20,00	4	2	6
21,00	1	3	4
22,00	1	1	2
23,00		1	1
24,00		2	2
25,00		2	2
<b>Toplam</b>	20	30	50

Araştırmada incelenen slalom kayakçılarının 23'ü Doğu Anadolu, 3'ü Doğu Karadeniz, 2'si ise Marmara bölgesinde doğmuştur ancak yaşamlarını geçirdikleri iller farklıdır. Tablo 5'de deneklerin doğum yerlerine göre oturdukları il ve oturma süreleri verilmiştir

**Tablo 5. Slalom Kayakçıların doğum yerlerine göre oturdukları iller ve oturma sürelerine ilişkin çapraz tablo**

Oturduğu Yıl	Doğum Yeri	Oturduğu İl									
		Erzurum	Kars	Kayseri	İstanbul	Bayburt	Bingöl	Bitlis	Bursa	Erzincan	Toplam
1	Gümüşhane				1						1
	Kars				1						1
	<b>Toplam</b>				<b>2</b>						<b>2</b>
2	Erzurum								1		1
	Gümüşhane				1						1
	<b>Toplam</b>				<b>1</b>				<b>1</b>		<b>2</b>
6	Sarıkamış		1								1
	<b>Toplam</b>		<b>1</b>								<b>1</b>
10	Bursa							1			1
	<b>Toplam</b>							<b>1</b>			<b>1</b>
13	Kars		1								1
	<b>Toplam</b>		<b>1</b>								<b>1</b>
16	Bayburt					1					1
	<b>Toplam</b>					<b>1</b>					<b>1</b>

Oturduğu Yıl	Doğum Yeri	Oturduğu İl									
		Erzurum	Kars	Kayseri	İstanbul	Bayburt	Bingöl	Bitlis	Bursa	Erzincan	Toplam
18	Bingöl						1	1			2
	Bitlis							1			1
	Bursa								1		1
	Erzurum	2									2
	Kayseri			1							1
	Sarıkamış		3								3
	İstanbul				1						1
	<b>Toplam</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	<b>1</b>		<b>10</b>
19	Erzurum	3									3
	Sarıkamış		1								1
	<b>Toplam</b>	<b>3</b>	<b>1</b>								<b>4</b>
20	Erzurum	2									2
	<b>Toplam</b>	<b>2</b>									<b>2</b>
21	Erzurum	1									1
	Kayseri			1							1
	<b>Toplam</b>	<b>1</b>		<b>1</b>							<b>2</b>
22	Erzurum	1									1
	<b>Toplam</b>	<b>1</b>									<b>1</b>
23	Sarıkamış		1								1
	<b>Toplam</b>		<b>1</b>								<b>1</b>
25	Bitlis							1			1
	<b>Toplam</b>							<b>1</b>			<b>1</b>

Araştırmada incelenen kayaklı koşucuların 19'u Doğu Anadolu, 1'i Doğu Karadeniz, bölgesinde doğmuştur ancak yaşamlarını geçirdikleri iller farklıdır. Tablo 6'da deneklerin doğum yerlerine göre oturdukları il ve oturma süreleri verilmiştir.

**Tablo 6. Kayaklı Koşucuların doğum yerlerine göre oturdukları iller ve oturma sürelerine ilişkin çapraz tablo**

Oturduğu Yıl	Doğum Yeri	Oturduğu İl							
		Ankara	Bursa	Denizli	Kars	Mus	Sarıkamuş	Van	Toplam
4	Arpacay				1				1
	Sarıkamuş			1					1
	Selim				1				1
	<b>Toplam</b>			<b>1</b>	<b>2</b>				<b>3</b>
5	Selim				3				3
	<b>Toplam</b>				<b>3</b>				<b>3</b>
6	Sarıkamuş		1						1
	<b>Toplam</b>		<b>1</b>						<b>1</b>
7	Selim				1				1
	<b>Toplam</b>				<b>1</b>				<b>1</b>
8	Digor				1				1
	<b>Toplam</b>				<b>1</b>				<b>1</b>
10	Sarıkamuş						1		1
	Tunceli				1				1
	<b>Toplam</b>				<b>1</b>		<b>1</b>		<b>2</b>
11	Sarıkamuş				1				1
	<b>Toplam</b>				<b>1</b>				<b>1</b>
16	Sarıkamuş						1		1
	<b>Toplam</b>						<b>1</b>		<b>1</b>
18	Muş					1			1
	Van					1		1	1
	<b>Toplam</b>					<b>1</b>		<b>1</b>	<b>2</b>
19	Van							1	1
	<b>Toplam</b>							<b>1</b>	<b>1</b>
20	Muş					2			2
	Sarıkamuş				1				2
	<b>Toplam</b>				<b>1</b>	<b>2</b>			<b>3</b>
21	Sarıkamuş	1							1
	<b>Toplam</b>	<b>1</b>							<b>1</b>



## Veri Toplama Araçları :

Araştırmada Beden İmgesinden hoşnut olma düzeyini ölçmek için *Berscheid, Bohrnstedt, Walster (1973)* Beden İmgesi Ölçeği, Kendini Fiziksel Algılama düzeyini ölçmek için ise Kendini Fiziksel Algılama Envanteri (*Physical Self Perception*) kullanılmıştır.

*Beden İmgesi Ölçeği Berscheid, Bohrnstedt, Walster (1973) (Body Image Questionnaire) (Ek.1):*

Deneklerin beden imgesinden hoşnut olma düzeylerini ölçmek için Berscheid ve arkadaşlarının beden imgesi anketi kullanılmıştır. Türkiye uyarlaması Gökdoğan(1988) (59) tarafından yapılmıştır. Ergenlerin bedenlerinden sağladığı doyumunu ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek, grup ya da bireysel uygulanabilen, bireylerin kendi sözel bildirimlerine dayanan, bayanlar için 27 erkekler için 26 maddeden oluşan 5'li likert tipi bir ölçüm aracıdır. Her soru bir beden özelliğini içermekte ve beşli dereceleme üzerinden değerlendirilmektedir. İfadeler “son derece hoşnutum”, “oldukça hoşnutum”, “kararsızım”, “pek hoşnut değilim”, “hiç hoşnut değilim” şeklindedir. İfadeler puana dönüştüğünde “son derece hoşnutum”5, “hiç hoşnut değilim” 1 olmak üzere, 1 ile 5 arasında değer almaktadır. Sorular 1 ile 5 arasında puan almakta ve toplam puan her soruya verilen puanların ağırlıklı toplamları ile elde edilmektedir. Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Gökdoğan (1988) tarafından 66 kişilik bir grup ile yapılmıştır. Test tekrar güvenilirliği  $r=.88$  ( $p<0.001$ ) bulunmuştur. Madde test korelasyonlarının ( biri hariç) .24 ile .68 değerleri arasında olduğu gözlenmiştir.

Geçerlilik çalışması için, çeviri ve uyarlama sırasında 4 uzmanın kararları doğrultusunda değişiklikler yapılarak yüzeysel geçerliliği sağlanmıştır. Ölçek puanları en yüksek, en düşük 27'şer kişilik 2 uç grubu ayırt eden tüm maddeler son formda kullanılmış, madde test korelasyonu düşük çıkan bir madde çıkarılmıştır. Norm çalışmaları Gökdoğan (59) tarafından yapılmıştır.

### *Kendini Fiziksel Algılama Envanteri (Physical Self Perception) (Ek.2):*

Kendini fiziksel algılamanın 5 alt boyutunda (**Fiziksel kondisyon, genel fiziksel yeterlilik, kuvvet, sportif yeterlilik ve vücut çekiciliğini**) ölçen envanter her alt ölçekte 6 madde içeren toplam 30 maddeden oluşmaktadır. Envanter her madde için kişiye iki farklı insanı tanımlayan ifade sunmakta ve kişiden bu farklı gruptan hangisine ne derece benzediğinin belirlenmesini istemektedir.

Kişi önce 2 farklı grup insandan hangisine daha çok benzediğine karar verdikten sonra bu benzemenin derecelenmesini “tam bana uygun” veya “bana oldukça uygun” ifadelerini kullanarak yapmaktadır. Maddelerin puanlaması 1 ile 4 arasındadır. “4” yüksek yeterlilik, “1” ise düşük yeterliliği ifade etmektedir. Envanter, fiziksel algılamanın 5 farklı boyutunda 6 ile 24 arasında değişen puanlar vermektedir (96). Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Aşçı ve arkadaşları (97) tarafından 1995 yılında 18-25 yaş erkekler için yapılmıştır.

Düzenlenen kişisel bilgi formu ile deneklerin (Ek 3) doğum yeri ile yaşamının çoğunu geçirdiği yer, yarışmalara katılma sıklığı, bu yarışmalarda elde ettiği dereceler, kitle iletişim araçlarını izleme sıklığı, ailelerinin sosyo ekonomik ve sosyo kültürel yapıları ile cinsel olgunlaşma yaşı belirlenmiştir.

### **Verilerin Analizi :**

Beden imgesi doyumu ve kendini fiziksel algılama puanları açısından her iki grubun karşılaştırılmasında Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Bu puanların deneklerin yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yer, yarışmalardan aldıkları dereceler, cinsel olgunlaşma zamanı, kayaklı çalışma zamanı, ailenin aylık gelir düzeyi, kitle iletişim araçlarının izlenme sıklığı ile anne ve babanın öğrenim düzeyine göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek için ise Kruskal-Wallis Testi kullanılmıştır. Kruskal-Wallis Testi sonucu en az  $P < 0.05$  düzeyinde anlamlı çıkan Ki-kare değerleri için hangi gruplar arasında farklılıklar olduğunu görmek amacıyla Mann-Whitney U Testi kullanılmıştır. Elde edilen veriler Windows için SPSS 7.5 programında analiz edilmiştir (98).

## BULGULAR

Bu bölümde, araştırmada yanıt aranan 2 ana amaç ve buna ilişkin 16 alt amaca ait elde edilen bulgular ve bu problemlere uygulanan istatistiksel analizlerin sonuçları yer almaktadır.

### Araştırmanın Amaçlarına İlişkin Bulgular

#### Slalom Kayağı ve Kayaklı Koşu Yapan Genç Erkeklerin Beden İmgeleri Toplam Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Slalom kayağı yapan genç erkekler ile kayaklı koşu yapan genç erkekler arasında beden imgeleri açasından farklılık olup olmadığına ilişkin değerlendirme Tablo 7'de verilmiştir.

**Tablo 7. Slalom Kayağı Yapan Genç Erkekler İle Kayaklı Koşu Yapan Genç Erkeklerin Beden İmgeleri Toplam Puanlarının Sıra Puan Ortalaması, ve z değerleri.**

Beden İmgesi Toplam Puanı	N	Sıra Puan Ort.	z
Kayaklı Koşu	20	15.85	-3.824***
Slalom Kayağı	30	31.93	

\*\*\*P<0.001

Tablo 7'de görüldüğü gibi beden imgeleri açasından Slalom kayakçılarının sıra puan ortalaması 31.93 kayaklı koşucuların ise 15.85'dir.

Bu sonuçlara göre slalom kayakçılarının ve kayaklı koşucuların beden imgesi puanları arasında  $P<0.001$  düzeyinde anlamlı bir fark vardır. Yapılan Mann Whitney U testi sonuçlarına göre z değerı -3.824 olarak hesaplanmış bu da slalom kayağı ve kayaklı koşucular arasında fark olduğunu göstermiştir ( $P<0.001$ ). Bu fark, beden imgesi açasından slalom kayakçılarının, kayaklı koşuculara oranla anlamlı olarak daha yüksek puan aldıklarını göstermektedir.

## Farklı Özellikteki Beden İmgesi Puanlarının Branş Açısından İncelenmesi

**Tablo 8. Slalom Kayağı Yapan Genç Erkekler İle Kayaklı Koşu Yapan Genç Erkeklerin Beden İmgeleri Puanlarının Sıra Puan Ortalaması ve z değerleri.**

Sıra	Özellik	Branş	N	Sıra Puan Ort.	z
1.	Beden Oranları	K. Koşu	20	19.17	-2.702**
		Slalom Kay.	30	29.72	
2.	Bedenin Duruşu	K. Koşu	20	17.10	-3.587***
		Slalom Kay.	30	31.10	
3.	Spor Yeteneği	K. Koşu	20	17.15	-3.515***
		Slalom Kay.	30	31.07	
4.	Ten Rengi	K. Koşu	20	21.25	-1.809*
		Slalom Kay.	30	28.33	
5.	Kas Gücü	K. Koşu	20	19.85	-2.396*
		Slalom Kay.	30	29.27	
6.	Boy	K. Koşu	20	18.92	-2.712**
		Slalom Kay.	30	29.88	
7.	Kilo	K. Koşu	20	19.45	-2.496*
		Slalom Kay.	30	29.53	
8.	Yüz Güzelliği	K. Koşu	20	21.70	-1.603
		Slalom Kay.	30	28.03	
9.	Saçlar	K. Koşu	20	25.67	-0.73
		Slalom Kay.	30	25.38	
10.	Gözler	K. Koşu	20	19.50	-2.535*
		Slalom Kay.	30	29.50	
11.	Kulaklar	K. Koşu	20	22.77	-1.151
		Slalom Kay.	30	27.32	
12.	Burun	K. Koşu	20	19.77	-2.354*
		Slalom Kay.	30	29.32	
13.	Ağız	K. Koşu	20	19.02	-2.747**
		Slalom Kay.	30	29.82	
14.	Dişler	K. Koşu	20	20.27	-2.244*
		Slalom Kay.	30	28.98	

Sıra	Özellik	Brans	N	Mert.Ort	z
15.	Ses	K. Koşu	20	24.17	-.567
		Slalom Kay.	30	26.38	
16.	Çene	K. Koşu	20	21.70	-1.611
		Slalom Kay.	30	28.03	
17.	Yüzdeki Kıl Miktarı	K. Koşu	20	17.95	-3.108**
		Slalom Kay.	30	30.53	
18.	Omuzlar	K. Koşu	20	19.30	-2.590**
		Slalom Kay.	30	29.63	
19.	Kollar	K. Koşu	20	19.65	-2.512*
		Slalom Kay.	30	29.40	
20.	Eller	K. Koşu	20	16.75	-3.676***
		Slalom Kay.	30	31.33	
21.	Ayaklar	K. Koşu	20	18.70	-2.875**
		Slalom Kay.	30	30.03	
22.	Bedendeki Kıl Miktar	K. Koşu	20	17.15	-3.428***
		Slalom Kay.	30	31.07	
23.	Karın	K. Koşu	20	18.58	-2.856**
		Slalom Kay.	30	30.12	
24.	Kalçalar	K. Koşu	20	19.13	-2.635**
		Slalom Kay.	30	29.75	
25.	Bacak ve Bilekler	K. Koşu	20	16.15	-3.867***
		Slalom Kay.	30	31.73	
26.	Göğüsler	K. Koşu	20	17.52	-3.316***
		Slalom Kay.	30	30.82	
27.	Cinsel Organlar	K. Koşu	20	19.35	-2.914**
		Slalom Kay.	30	29.60	
28.	Toplam	K. Koşu	20	15.85	-3.824***
		Slalom Kay.	30	31.93	

\*P<0.05, \*\* P<0.01, \*\*\*P<0.001

Tablo 8'de, beden imgesinden hoşnut olma düzeylerini belirlemek için sorulan özellikler ayrı ayrı incelendiğinde, ten rengi, yüz güzelliği, saçlar, kulaklar, ses, çene, dışındaki özelliklerde anlamlı fark olduğu belirlenmiştir. Bu farkın beden imgesi özellikleri açısından slalom kayakçıların, kayaklı koşuculara oranla daha yüksek puan almalarından kaynaklandığı görülmektedir.

**Slalom Kayağı Yapan Genç Erkekler İle Kayaklı Koşu Yapan Genç Erkeklerin Beden Parçalarından Hoşnut Olma Düzeyleri Sıralama ve Puan Ortalamaları**

**Tablo 9 . Slalom Kayağı Yapan Genç Erkekler İle Kayaklı Koşu Yapan Genç Erkeklerin Beden Parçalarından Hoşnut Olma Düzeyleri Sıralama ve Puan Ortalamaları**

Slalom Kayakçıları			Kayaklı Koşucular		
$\bar{X}$	Özelik	Sıra	Sıra	Özelik	$\bar{X}$
4.80	Cinsel Organ	1	1	Kollar	4.55
4.57	Kollar	2	2	Cinsel Organ	4.35
4.50	Eller	3	3	Kulaklar	4.05
4.47	Spor Yeteneği	4	4	Ten Rengi	3.90
4.47	Ağız	4	5	Saçlar	3.80
4.40	Gözler	5	5	Ses	3.80
4.37	Bedenin Duruşu	6	5	ene	3.80
4.33	Ten Rengi	7	6	Gözler	3.60
4.30	Ayaklar	8	6	Ağız	3.60
4.30	Bacaklar ve Bilekler	8	7	Beden Oranları	3.55
4.27	Omuzlar	9	7	Spor Yeteneği	3.55
4.27	Beden Oranları	9	7	Kas Gücü	3.55
4.20	Kalçalar	10	7	Ayaklar	3.55
4.20	Gögüsler	10	8	Yüz Güzelliği	3.50
4.20	Kas Gücü	10	8	Omuzlar	3.50
4.17	Kulaklar	11	9	Eller	3.40
4.17	ene	11	9	Bedenin Duruşu	3.40
4.10	Boy	12	10	Kalçalar	3.35
4.00	Burun	13	11	Gögüsler	3.30
4.00	Dişler	13	11	Boy	3.30
4.00	Karın	13	12	Dişler	3.20
3.93	Bedendeki Kıl miktarı	14	12	Karın	3.20
3.93	Ses	14	13	Burun	3.15
3.93	Yüzdeki kıl Miktarı	14	14	Kilo	2.85
3.87	Yüz Güzelliği	15	15	Yüzdeki kıl miktarı	2.80
3.83	Saçlar	16	15	Bacaklar ve bilekler	2.80
3.80	Kilo	17	16	Bedendeki Kıl Miktarı	2.75
113.37	Toplam			Toplam	94.15

Slalom kayakçıları ve kayaklı koşucuların beden imgesi özellikleri ayrı ayrı değerlendirildiğinde en beğenilen özellikler 1. ve 2 sırada yer alan cinsel organ ve kollar olarak belirlenirken, beğenilmeyen özellikler arasında her iki grupta ortak olarak kilo, bedendeki kıl oranı ön plana çıkmaktadır. (tablo 9). Spor yeteneği Slalom kayakçılarındaki 4. sırada yer almasına karşın kayaklı koşucularda 7. sırada yer almıştır.

### **Slalom Kayağı ve Kayaklı Koşu Yapan Genç Erkeklerin Fiziksel Algılama Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması**

Araştırma kapsamında slalom kayakçıları ve kayaklı koşucular arasında kendini fiziksel algılama açısından fark olup olmadığı değerlendirilmiştir. Kendini Fiziksel Algılama 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar, fiziksel kondisyon (tablo 10), genel fiziksel yeterlilik (tablo 11), kuvvet (tablo 12), sportif yeterlilik (tablo 13), ve vücut çekiciliğidir (tablo 14). Bu alt boyutlardan elde edilen değerlerde slalom kayakçıları ile kayaklı koşucular arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Tablo 10'da slalom kayağı yapan genç erkekler ile kayaklı koşu yapan genç erkeklerin fiziksel kondisyon alt boyutu açısından kendilerini algılama düzeyleri arasında anlamlılık olup olmadığına ilişkin veriler sunulmuştur. Veriler Man Withney-U Testi ile sınanmıştır.

**Tablo 10. Slalom Kayağı Yapan Genç Erkekler İle Kayaklı Koşu Yapan Genç Erkeklerin Fiziksel Kondisyon Alt Boyutu Puanlarının Sıra Puan Ortalaması ve z değerleri.**

Fiziksel kondisyon Toplam Puanı	N	Sıra Puan Ort.	z
Kayaklı Koşu	20	24.83	-.269
Slalom Kayağı	30	25.95	

P>0.05

Tablo 10'da görüldüğü gibi fiziksel kondisyon algısı açısından slalom kayağı yapan genç erkekler ile kayaklı koşu yapan genç erkekler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulgu araştırmanın iki numaralı problemine yanıt niteliğindedir.

Tablo 11’de slalom kayağı yapan genç erkekler ile kayaklı koşu yapan genç erkeklerin genel fiziksel yeterlilik alt boyutu açısından kendilerini algılama düzeylerinde anlamlılık olup olmadığına ilişkin veriler sunulmuştur.

**Tablo 11. Slalom Kayağı Yapan Genç Erkekler İle Kayaklı Koşu Yapan Genç Erkeklerin Genel Fiziksel Yeterlilik Alt Boyutu Puanlarının Puanlarının Sıra Puan Ortalaması ve z değerleri.**

Genel fiziksel yeterlilik Toplam Puanı	N	Sıra Puan Ort.	z
Kayaklı Koşu	20	24.90	-.240
Slalom Kayağı	30	25.90	

P>0.05

Tablo 11’de görüldüğü gibi genel fiziksel yeterlilik algısı açısından slalom kayağı yapan genç erkekler ile kayaklı koşu yapan genç erkekler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulgu araştırmanın üç numaralı problemine yanıt niteliğindedir.

Tablo 12’de slalom kayağı yapan genç erkekler ile kayaklı koşu yapan genç erkeklerin kuvvet alt boyutu açısından kendilerini algılama düzeylerinde anlamlılık olup olmadığına ilişkin veriler sunulmuştur.

**Tablo 12. Slalom Kayağı Yapan Genç Erkekler İle Kayaklı Koşu Yapan Genç Erkeklerin Kuvvet Alt Boyutu Puanlarının Puanlarının Sıra Puan Ortalaması ve z değerleri.**

Kuvvet Toplam Puanı	N	Sıra Puan Ort.	z
Kayaklı Koşu	20	21.02	-1.790
Slalom Kayağı	30	28.48	

P>0.05

Tablo 12’de görüldüğü gibi kuvvet algısı açısından slalom kayağı yapan genç erkekler ile kayaklı koşu yapan genç erkekler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulgu araştırmanın dört numaralı problemine yanıt niteliğindedir.



Tablo 13’de slalom kayağı yapan genç erkekler ile kayaklı koşu yapan genç erkeklerin sportif yeterlilik alt boyutu açısından kendilerini algılama düzeylerinde anlamlılık olup olmadığına ilişkin veriler sunulmuştur.

**Tablo 13. Slalom Kayağı Yapan Genç Erkekler İle Kayaklı Koşu Yapan Genç Erkeklerin Sportif Yeterlilik Alt Boyutu Puanlarının Puanlarının Sıra Puan Ortalaması ve Z değerleri.**

Sportif yeterlilik Toplam Puanı	N	Sıra Puan Ort.	z
Kayaklı Koşu	20	21.40	-1.631
Slalom Kayağı	30	28.23	

P>0.05

Tablo 13’de görüldüğü gibi sportif yeterlilik algısı açısından slalom kayağı yapan genç erkekler ile kayaklı koşu yapan genç erkekler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulgu araştırmanın beş numaralı problemine yanıt niteliğindedir.

Tablo 14’de slalom kayağı yapan genç erkekler ile kayaklı koşu yapan genç erkeklerin vücut çekiciliği alt boyutu açısından kendilerini algılama düzeylerinde anlamlılık olup olmadığına ilişkin veriler sunulmuştur.

**Tablo 14. Slalom Kayağı Yapan Genç Erkekler İle Kayaklı Koşu Yapan Genç Erkeklerin Vücut Çekiciliği Alt Boyutu Puanlarının Puanlarının Sıra Puan Ortalaması ve z değerleri.**

Vücut çekiciliği Toplam Puanı	N	Sıra Puan Ort.	z
Kayaklı Koşu	20	27.40	-.758
Slalom Kayağı	30	24.23	

P>0.05

Tablo14’de görüldüğü gibi vücut çekiciliği algısı açısından slalom kayağı yapan genç erkekler ile kayaklı koşu yapan genç erkekler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulgu araştırmanın altı numaralı problemine yanıt niteliğindedir.

Yukarıdaki tablolarda anlamlı bir farklılık olamamasına karşın slalom kayağı yapan genç erkeklerin sportif yeterlilik, kuvvet, genel fiziksel ve fiziksel kondisyon yeterlilik alt boyutlarında yüksek puan aldıkları, buna karşılık kayaklı koşu yapan genç erkeklerin vücut çekiciliği alt boyutunda yüksek puan aldıkları belirlenmiştir. Kayaklı koşu yapan genç erkekler açısından bakıldığında sportif yeterlilik ve kuvvet alt boyutundan alınan puanlar diğer özelliklerden alınan puanlara göre daha düşüktür. Slalom kayağı yapan genç erkekler ise fiziksel kondisyon ve sportif yeterlilik ve fiziksel yeterlilik alt boyutlarında daha fazla puan almışlardır.

### **Beden İmgesi ve Fiziksel Algılamanın Alt Boyutlarına İlişkin Puanlar Arasındaki İlişki**

**Tablo 15. Beden İmgesi Ve Fiziksel Algılamanın Alt Boyutları Arasındaki Spearman Sıra Korelasyon Kat sayısı**

	Fiziksel Kondisyon	Genel Fiziksel Yeterlilik	Kuvvet	Spor Yeteneği	Vücut Çekiciliği
Beden İmgesi	.197	.319*	.318*	.220	.038

\*P<0.05

Beden imgesi puanının fiziksel algılamanın alt boyutları arasındaki ilişkiye bakıldığında (Tablo15) beden imgesi ile genel fiziksel yeterlilik ve kuvvet arasında anlamlı bir ilişki bulunurken beden imgesi ile spor yeteneği ve fiziksel kondisyon arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır

### **Araştırmanın Alt Amaçlarına İlişkin Bulgular**

Araştırmada slalom kayağı ve kayaklı koşu yapan genç erkeklerin beden imgeleri ile fiziksel algılama puanları, kişisel bilgi formundan elde edilen veriler ile karşılaştırılmıştır.

Kişisel bilgi formu ile beden imgesi ve fiziksel algılamanın 5 alt boyutu Kuruskal-wallis Testi ile incelenerek anlamlı bulunan veriler için Mann Withney-U testi yapılmıştır.

**Kayakçuların Yaşamlarının Çoğunu Geçirdikleri Yer , Beden İmgesi Toplam Puanları ve Branşların Karşılaştırılması**

**Tablo 16. Slalom, Kayaklı Koşu ve Genel Örneklem Grubunu Oluşturan Genç Erkeklerin Yaşamlarının Çoğunu Geçirdikleri Yer İle Beden İmgesi Puanlarının Kruskal-Wallis Test Sonuçları**

	N	sd	Ki-Kare
Slalom Kay.	30	4	7.522
Kayaklı Koşu.	20	4	1.284
Genel Örneklem	50	4	6.763

$P > 0.05$

Tablo 16 incelendiğinde genel örnekleme oluşturulan kayak yapan genç erkeklerin yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yer açısından beden imgesi puanlarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Branşlar ayrı ayrı incelendiğinde yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yer ile beden imgesi puanları arasında da anlamlı farklılık bulunamamıştır. Tablo 7’de görüldüğü gibi, Mann-Whitney U testi ile yapılan karşılaştırmada beden imgesi puanları, branşlar açısından slalom kayakçıları lehine anlamlı düzeyde farklı ( $P < 0.001$ ) bulunmuştur. Bu bulgu araştırmanın bir numaralı alt problemine yanıt vermektedir.

**Kayakçuların Yaşamlarının Çoğunu Geçirdikleri Yer İle Fiziksel Algılamanın  
Alt Boyut Puanları ve Branşların Karşılaştırılması**

Tablo 17,18,19,20 ve 21'de özetlenen bulgular araştırmanı 2 numaralı alt problemine yanıt niteliğindedir.

**Tablo17. Slalom, Kayaklı Koşu ve Genel Örneklem Grubunu Oluşturan Genç Erkeklerin Yaşamlarının Çoğunu Geçirdikleri Yer İle Fiziksel Kondisyon Puanlarının Kruskal-Wallis Test Sonuçları**

	N	sd	Ki-Kare
Slalom Kay.	30	4	.611
Kayaklı Koşu.	20	4	2.811
Genel Örneklem	50	4	1.515

P>0.05

Tablo 17 incelendiğinde genel örnekleme oluşturan kayak yapan genç erkeklerin yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yer açısından fiziksel kondisyon puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Branşlar ayrı ayrı incelendiğinde yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yer ile fiziksel kondisyon puanları arasında da anlamlı farklılık bulunmamıştır. Tablo 10'da görüldüğü gibi, fiziksel kondisyon puanları, branşlar açısından Mann-Whitney U testi ile karşılaştırıldığında da anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamıştır.

**Tablo18. Slalom, Kayaklı Koşu ve Genel Örneklem Grubunu Oluşturan Genç Erkeklerin Yaşamlarının Çoğunu Geçirdikleri Yer İle Genel Fiziksel Yeterlik Puanlarının Kruskal-Wallis Test Sonuçları**

	N	sd	Ki-Kare
Slalom Kay.	30	4	1.540
Kayaklı Koşu.	20	4	1.542
Genel Örneklem	50	4	1.880

P>0.05

Tablo 18 incelendiğinde genel örnekleme oluşturan kayak yapan genç erkeklerin yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yer açısından genel fiziksel yeterlik puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Branşlar ayrı ayrı incelendiğinde yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yer ile genel fiziksel yeterlik puanları arasında da anlamlı farklılık bulunmamıştır. Tablo 11’de görüldüğü gibi, genel fiziksel yeterlik puanları, branşlar açısından da Mann-Whitney U testi ile karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamıştır.

**Tablo 19. Slalom, Kayaklı Koşu ve Genel Örneklem Grubunu Oluşturan Genç Erkeklerin Yaşamlarının Çoğunu Geçirdikleri Yer ile Kuvvet Puanlarının Kruskal-Wallis Test Sonuçları**

	N	sd	Ki-Kare
Slalom Kay.	30	4	1.324
Kayaklı Koşu.	20	4	.220
Genel Örneklem	50	4	1.274

$P > 0.05$

Tablo 19’incelendiğinde genel örnekleme oluşturan kayak yapan genç erkeklerin yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yer açısından kuvvet puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Branşlar ayrı ayrı incelendiğinde yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yer ile kuvvet puanları arasında da anlamlı farklılık bulunmamıştır. Tablo 12’de görüldüğü gibi, kuvvet puanları, branşlar açısından Mann-Whitney U testi ile karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamıştır.

**Tablo 20. Slalom, Kayaklı Koşu ve Genel Örneklem Grubunu Oluşturan Genç Erkeklerin Yaşamlarının Çoğunu Geçirdikleri Yer ile Sportif Yeterlik Puanlarının Kruskal-Wallis Test Sonuçları**

	N	sd	Ki-Kare
Slalom Kay.	30	4	3.158
Kayaklı Koşu.	20	4	.054
Genel Örneklem	50	4	3.723

P>0.05

Tablo 20 incelendiğinde genel örnekleme oluşturan kayak yapan genç erkeklerin yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yer açısından sportif yeterlik puanlarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Branşlar ayrı ayrı incelendiğinde yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yer ile sportif yeterlik puanları arasında da anlamlı farklılık bulunamamıştır. Tablo 13’de görüldüğü gibi, sportif yeterlik puanları, branşlar açısından Mann-Whitney U testi ile karşılaştırıldığında da anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamıştır.

**Tablo 21. Slalom, Kayaklı Koşu ve Genel Örneklem Grubunu Oluşturan Genç Erkeklerin Yaşamlarının Çoğunu Geçirdikleri Yer ile Vücut Çekiciliği Puanlarının Kruskal-Wallis Test Sonuçları**

	N	sd	Ki-Kare
Slalom Kay.	30	4	2.021
Kayaklı Koşu.	20	4	.148
Genel Örneklem	50	4	1.451

P>0.05

Tablo 21 incelendiğinde genel örnekleme oluşturan kayak yapan genç erkeklerin yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yer açısından vücut çekiciliği puanlarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Branşlar ayrı ayrı incelendiğinde yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yer ile vücut çekiciliği puanları arasında da anlamlı farklılık bulunamamıştır. Tablo 14’de görüldüğü gibi, vücut çekiciliği puanları, branşlar açısından Mann-Whitney U testi ile karşılaştırıldığında da anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamıştır.

**Kayakçıların Yarışmalardan Aldıkları Dereceler ile Beden İmgesi Toplam Puanları ve Branşların Karşılaştırılması**

**Tablo 22. Slalom, Kayaklı Koşu ve Genel Örneklem Grubunu Oluşturan Genç Erkeklerin Yarışmalardan Aldıkları Dereceler ile Beden İmgesi Puanlarının Kruskal-Wallis Test Sonuçları**

	N	sd	Ki-Kare
Slalom Kay.	30	4	11.438
Kayaklı Koşu.	20	4	9.579
Genel Örneklem	50	4	17.324

P>0.05

Tablo 22 incelendiğinde genel örnekleme oluşturulan kayak yapan genç erkeklerin yarışmalardan aldıkları dereceler açısından beden imgesi puanlarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Branşlar ayrı ayrı incelendiğinde yarışmalardan aldıkları dereceler ile beden imgesi puanları arasında da anlamlı farklılık bulunamamıştır. Tablo 7’de görüldüğü gibi, Mann-Whitney U testi ile yapılan karşılaştırmada beden imgesi puanları, branşlar açısından slalom kayakçıları lehine anlamlı düzeyde farklı ( $P<0.001$ ) bulunmuştur. Bu bulgu araştırmanın üç numaralı alt problemine yanıt niteliğindedir.

**Kayakçıların Yarışmalardan Aldıkları Dereceler ile Fiziksel Algılamanın Alt Boyut Puanları ve Branşların Karşılaştırılması**

Tablo 23,24,25,26,27 ve 28’de özetlenen bulgular araştırmanın dört numaralı alt problemine yanıt niteliğindedir.

**Tablo 23 Slalom, Kayaklı Koşu ve Genel Örneklem Grubunu Oluşturan Genç Erkeklerin Yarışmalardan Aldıkları Dereceler ile Fiziksel Algılamanın Puanlarının Kruskal-Wallis Test Sonuçları**

	N	sd	Ki-Kare
Slalom Kay.	30	4	17.609
Kayaklı Koşu.	20	4	8.853
Genel Örneklem	50	4	14.188

P>0.05

Tablo 23 incelendiğinde genel örneklemini oluşturan kayak yapan genç erkeklerin yarışmalardan aldıkları dereceler açısından fiziksel algılama puanlarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Branşlar ayrı ayrı incelendiğinde yarışmalardan aldıkları dereceler ile fiziksel algılama puanları arasında da anlamlı farklılık bulunamamıştır. Tablo 10’da görüldüğü gibi, fiziksel kondisyon puanları, branşlar açısından Mann-Whitney U testi ile karşılaştırıldığında da anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamıştır.

**Tablo 24. Slalom, Kayaklı Koşu ve Genel Örneklem Grubunu Oluşturan Genç Erkeklerin Yarışmalardan Aldıkları Dereceler İle Genel Fiziksel Yeterlik Puanlarının Kruskal-Wallis Test Sonuçları**

	N	sd	Ki-Kare
Slalom Kay.	30	12	12.969
Kayaklı Koşu.	20	12	5.839
Genel Örneklem	50	12	16.828

P>0.05

Tablo 24 incelendiğinde genel örneklemini oluşturan kayak yapan genç erkeklerin yarışmalardan aldıkları dereceler açısından genel fiziksel yeterlik puanlarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Branşlar ayrı ayrı incelendiğinde yarışmalardan aldıkları dereceler ile genel fiziksel yeterlik puanları arasında da anlamlı farklılık bulunamamıştır. Tablo 11’de görüldüğü gibi, genel fiziksel yeterlik puanları, branşlar açısından Mann-Whitney U testi ile karşılaştırıldığında da anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamıştır.



**Tablo 25. Slalom, Kayaklı Koşu ve Genel Örneklem Grubunu Oluşturan Genç Erkeklerin Yarışmalardan Aldıkları Dereceler ile Kuvvet Puanlarının Kruskal-Wallis Test Sonuçları**

	N	sd	Ki-Kare
Slalom Kay.	30	12	14.273
Kayaklı Koşu.	20	12	6.426
Genel Örneklem	50	12	11.113

P>0.05

Tablo 25 incelendiğinde genel örnekleme oluşturan kayak yapan genç erkeklerin yarışmalardan aldıkları dereceler açısından kuvvet puanlarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Branşlar ayrı ayrı incelendiğinde yarışmalardan aldıkları dereceler ile kuvvet puanları arasında da anlamlı farklılık bulunamamıştır. Tablo 12’de görüldüğü gibi, kuvvet puanları, branşlar açısından Mann-Whitney U testi ile karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamıştır.

**Tablo 26. Slalom, Kayaklı Koşu ve Genel Örneklem Grubunu Oluşturan Genç Erkeklerin Yarışmalardan Aldıkları Dereceler ile Sportif Yeterlik Puanlarının Kruskal-Wallis Test Sonuçları**

	N	sd	Ki-Kare
Slalom Kay.	30	8	12.929
Kayaklı Koşu.	20	8	5.751
Genel Örneklem	50	8	14.219

P>0.05

Tablo 26 incelendiğinde genel örnekleme oluşturan kayak yapan genç erkeklerin yarışmalardan aldıkları dereceler açısından sportif yeterlik puanlarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Branşlar ayrı ayrı incelendiğinde yarışmalardan aldıkları dereceler ile sportif yeterlik puanları arasında da anlamlı farklılık bulunamamıştır. Tablo 13’de görüldüğü gibi, sportif yeterlik puanları, branşlar açısından Mann-Whitney U testi ile karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamıştır.

**Tablo 27. Slalom, Kayaklı Koşu ve Genel Örneklem Grubunu Oluşturan Genç Erkeklerin Yarışmalardan Aldıkları Dereceler ile Vücut Çekiciliği Puanlarının Kruskal-Wallis Test Sonuçları**

	N	sd	Ki-Kare
Slalom Kay.	30	12	20.2,90*
Kayaklı Koşu.	20	12	8.416
Genel Örneklem	50	12	24.068*

\*P<0.05

Tablo 27 incelendiğinde genel örnekleme oluşturan kayak yapan genç erkekler ile slalom yapan genç erkeklerin yarışmalardan aldıkları dereceler açısından vücut çekiciliği puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Farkın nereden kaynaklandığını belirlemek amacıyla Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Tablo 28’de Mann Withney –U Testi ile yapılan karşılaştırmalarda anlamlı çıkan sonuçlar verilmiştir.

**Tablo 28. Slalom, Kayaklı Koşu ve Genel Örneklem Grubunu Oluşturan Genç Erkeklerin Yarışmalardan Aldıkları Dereceler ile Vücut Çekiciliği Puanlarının Anlamlı çıkan Mann-Withney –U Testi Sonuçları**

Vücut Çekiciliği	Derecelere ilişkin toplam puanlar	Sıra Puan Ort.	N	z
Slalom Kay.	12	3.50	30	-2.364*
	13	8.00		
Slalom Kay.	12	3.58	30	2.242*
	14	7.83		
Genel Örneklem	1	2.75	50	-2.262*
	4	6.80		
Genel Örneklem	1	2.50	50	-2.352*
	8	6.50		
Genel Örneklem	4	9.90	50	-2.790**
	12	4.07		
Genel Örneklem	8	9.50	50	-2676.**
	12	4.00		
Genel Örneklem	9	8.75	50	-2.113*
	12	4.43		
Genel Örneklem	12	4.00	50	-2.423*
	13	9.00		
Genel Örneklem	12	4.07	50	-2.315*
	14	8.83		

\*P<0.05, \*\*P<0.01

Kayakçıların yarışmalardan elde ettikleri puanlar yarışma türleri dikkate alınarak aşağıdaki Tablo 29'a göre belirlenmiştir. Belirtilen puanları alabilmeleri için uluslararası yarışmaya katılmış olmak yeterli iken diğer yarışma türlerinde ilk üçe girmiş olmak gerekmektedir. Her yarışmacının aldığı derecelere ilişkin toplam puan değerlendirmeye alınmıştır.

**Tablo 29. Yarışmaların Likert Tipi Ölçek İle Puanlanması**

Yarışma Türü	Puan
İl Birinciliği	1
Kulüpler Arası	2
Doğu ya da Batı grubu	3
Türkiye Şampiyonası	4
Uluslararası	5

Tablo 29' da görüldüğü gibi slalom kayağı yapan genç erkelerin yarışmalardan aldıkları derecelere ilişkin toplam puanlar, vücut çekiciliği açısından incelendiğinde 12-13 ve 12-14 puan alanlarda anlamlı sonuçlar belirlenmiştir. Anlamlılığın yüksek puan alanlar lehine olduğu tespit edilmiştir. Genel örneklem grubunda ise 1-4 , 1-8, 12-13, 12-14 puanları karşılaştırıldığında yine anlamlılığın yüksek puan alanlar lehine olduğu ancak 4-12, 8-12 ve 9-12 puan alanlarda anlamlılığın düşük puan alanlar lehine olduğu belirlenmiştir. Diğer puan türlerinin birbirleri ile karşılaştırılmasında anlamlılık bulunmamıştır.

**Kayakçuların Kayaklı Çalışma Zamanları, Beden İmgesi Toplam Puanının  
Branş Açısından Karşılaştırılması**

**Tablo 30. Slalom, Kayaklı Koşu ve Genel Örneklem Grubunu Oluşturan Genç Erkeklerin Kayaklı Çalışma Zamanları ile Beden İmgesi Puanlarının Kruskal-Wallis Test Sonuçları**

	N	Sd	Ki-Kare
Slalom Kay.	30	4	1.164
Kayaklı Koşu.	20	4	6.604*
Genel Örneklem	50	4	16.166**

\*P<0.05 \*\*P<0.01

Tablo 30 incelendiğinde genel örneklemini oluşturan kayak yapan genç erkekler ile kayaklı koşu yapan genç erkeklerin, kayaklı çalışma zamanları açısından beden imgesi puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Farkın nereden kaynaklandığını belirlemek amacıyla Mann Whitney U testi kullanılmıştır.

Tablo 7'de görüldüğü gibi, Mann-Whitney U testi ile yapılan karşılaştırmada beden imgesi puanları, branşlar açısından slalom kayakçıları lehine anlamlı düzeyde farklı ( $P<0.001$ ) bulunmuştur. Tablo 31'de Mann Withney -U Testi ile yapılan karşılaştırmalarda anlamlı çıkan sonuçlar verilmiştir.

**Tablo 31 . Slalom, Kayaklı Koşu ve Genel Örneklem Grubunu Oluşturan Genç Erkeklerin Kayaklı Çalışma Zamanaları ile Beden İmgesi Puanlarının Anlamlı çıkan Mann-Withney –U Testi Sonuçları.**

Beden İmgesi	Kayaklı Çalışma Zamanı (Saat)	Sıra Puan Ort.	N	z
Kayaklı Koşu	2	4.50	20	-2.095*
	4	9.50		
Kayaklı Koşu	3	5.50	20	-2.148*
	4	11.50		
Genel Örneklem	2	7.90	50	-2.545**
	4	11.15		
Genel Örneklem	2	6.90	50	-2.894**
	5	14.73		
Genel Örneklem	2	5.70	50	-2.203*
	6	11.33		
Genel Örneklem	3	9.50	50	-2.667**
	4	17.50		
Genel Örneklem	3	9.00	50	-2.637**
	5	16.64		

\*P<0.05, \*\*P<0.01

Kayaklı koşu yapan genç erkeklerin beden imgesi imgesinden aldıkları puanlar çalışma zamanları açısından anlamlı bir farklılık göstermektedir. Bu farklılığın nereden kaynaklandığına ilişkin bilgiler Tablo 31’de görülmektedir. Görüldüğü gibi kayaklı koşu yapan genç erkeklerde 2 ve 3 saat kayaklı çalışanlar ile 4 saat kayaklı çalışanlar arasında anlamlı bir farklılık vardır. Farklılık 4 saat çalışanlar lehinedir. Genel örneklem grubunda ise 2 saat kayaklı çalışanlarla 4,5,6 saat çalışanlar arasında ve 3 saat kayaklı çalışanlarla 4,5saat çalışanlar arasında beden imgesi puanları açısından anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmuştur. Farklılık daha uzun süre çalışanların lehine bulunmuştur. Bu bulgu beş numaralı alt probleme yanıt niteliğindedir.

**Kayaklı Çalışma Zamanları ile Fiziksel Algılamanın Alt Boyut Puanları ve Branşların Karşılaştırılması**

Tablo 32, 33, 34, 35, 36 ve 37’de verilen bulgular araştırmanın 6 numaralı alt problemine yanıt vermektedir.

**Tablo 32. Slalom, Kayaklı Koşu ve Genel Örneklem Grubunu Oluşturan Genç Erkeklerin Kayaklı Çalışma Zamanları ile Fiziksel Algılamanın Puanlarının Kruskal-Wallis Test Sonuçları**

	N	sd	Ki-Kare
Slalom Kay.	30	4	4.608
Kayaklı Koşu.	20	4	4.138
Genel Örneklem	50	4	1.327

$P>0.05$

Tablo 32 incelendiğinde genel örnekleme oluşturulan kayak yapan genç erkeklerin kayaklı çalışma zamanları açısından fiziksel algılama puanlarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Branşlar ayrı ayrı incelendiğinde kayaklı çalışma zamanları ile fiziksel algılama puanları arasında da anlamlı farklılık bulunamamıştır. Tablo 10’da görüldüğü gibi, fiziksel kondisyon puanları, branşlar açısından Mann-Whitney U testi ile karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamıştır.

**Tablo 33. Slalom, Kayaklı Koşu ve Genel Örneklem Grubunu Oluşturan Genç Erkeklerin Kayaklı Çalışma Zamanları İle Genel Fiziksel Yeterlik Puanlarının Kruskal-Wallis Test Sonuçları**

	N	sd	Ki-Kare
Slalom Kay.	30	4	4.643
Kayaklı Koşu.	20	4	3.206
Genel Örneklem	50	4	2.720

$P>0.05$

Tablo 33 incelendiğinde genel örnekleme oluşturulan kayak yapan genç erkeklerin kayaklı çalışma zamanları açısından genel fiziksel yeterlik puanlarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Branşlar ayrı ayrı incelendiğinde kayaklı çalışma zamanları ile genel fiziksel yeterlik puanları arasında da anlamlı farklılık bulunamamıştır. Tablo 11’de görüldüğü gibi, genel fiziksel yeterlik puanları, branşlar açısından Mann-Whitney U testi ile karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamıştır.

**Tablo 34. Slalom, Kayaklı Koşu ve Genel Örneklem Grubunu Oluşturan Genç Erkeklerin Kayaklı Çalışma Zamanları ile Kuvvet Puanlarının Kruskal-Wallis Test Sonuçları**

	N	sd	Ki-Kare
Slalom Kay.	30	4	2.001
Kayaklı Koşu.	20	4	4.273
Genel Örneklem	50	4	5.958

P>0.05

Tablo 34 incelendiğinde genel örneklemini oluşturan kayak yapan genç erkeklerin kayaklı çalışma zamanları açısından kuvvet puanlarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Branşlar ayrı ayrı incelendiğinde kayaklı çalışma zamanları ile kuvvet puanları arasında da anlamlı farklılık bulunamamıştır. Tablo 12’de görüldüğü gibi, kuvvet puanları, branşlar açısından Mann-Whitney U testi ile karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamıştır.

**Tablo 35. Slalom, Kayaklı Koşu ve Genel Örneklem Grubunu Oluşturan Genç Erkeklerin Kayaklı Çalışma Zamanları ile Sportif Yeterlik Puanlarının Kruskal-Wallis Test Sonuçları**

	N	sd	Ki-Kare
Slalom Kay.	30	4	6.457
Kayaklı Koşu.	20	2	6.541*
Genel Örneklem	50	4	10.509*

\*P<.05

Tablo 35 incelendiğinde genel örneklemini oluşturan kayak yapan genç erkekler ile kayaklı koşu yapan genç erkeklerin kayaklı çalışma zamanları açısından sportif yeterlik puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Farkın nereden kaynaklandığını belirlemek amacıyla Mann Whitney U testi kullanılmıştır.

**Tablo 36. Slalom, Kayaklı Koşu ve Genel Örneklem Grubunu Oluşturan Genç Erkeklerin Kayaklı Çalışma Zamanları ile Sportif Yeterlik Puanlarının Anlamlı çıkan Mann-Withney –U Testi Sonuçları**

Sportif Yeterlik	Kayaklı Çalışma Zamanı (Saat)	Sıra Puan Ort.	N	z
Kayaklı Koşu	2	4.50	20	-2.095*
	4	9.50		
Genel Örneklem	2	8.40	50	-2.242*
	4	14.77		
Genel Örneklem	2	7.30	50	-2.628**
	5	14.36		
Genel Örneklem	3	9.81	50	-2.047**
	5	15.68		

\*P<0.05 \*\*P<0.01

Kayaklı koşu yapan genç erkeklerin, sportif yeterlik puanları çalışma zamanları açısından anlamlı bir farklılık göstermektedir. Bu farklılığın nereden kaynaklandığına ilişkin bilgiler Tablo 36’da dır. Görüldüğü gibi kayaklı koşu yapan genç erkeklerde 2 saat kayaklı çalışanlar ile 4 saat kayaklı çalışanlar arasında anlamlı bir farklılık vardır. Farklılık 4 saat çalışanlar lehinedir. Genel örneklem grubunda ise 2 saat kayaklı çalışanlarla 4, 5 saat çalışanlar arasında ve 3 saat kayaklı çalışanlarla 5 saat çalışanlar arasında sportif yeterlik puanları açısından anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmuştur. Farklılık daha uzun süre çalışanların lehine bulunmuştur.

Branşlar ayrı ayrı incelendiğinde kayaklı çalışma zamanları ile sportif yeterlik puanları arasında da anlamlı farklılık bulunamamıştır. Tablo 13’de görüldüğü gibi, sportif yeterlik puanları, branşlar açısından Mann-Whitney U testi ile karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamıştır.



**Tablo 37. Slalom, Kayaklı Koşu ve Genel Örneklem Grubunu Oluşturan Genç Erkeklerin Kayaklı Çalışma Zamanları ile Vücut Çekiciliği Puanlarının Kruskal-Wallis Test Sonuçları**

	N	sd	Ki-Kare
Slalom Kay.	30	4	.159
Kayaklı Koşu.	20	2	3.054
Genel Örneklem	50	4	1.565

P>0.05

Tablo 37 incelendiğinde genel örnekleme oluşturan kayak yapan genç erkeklerin kayaklı çalışma zamanları açısından vücut çekiciliği puanlarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Branşlar ayrı ayrı incelendiğinde kayaklı çalışma zamanları ile vücut çekiciliği puanları arasında da anlamlı farklılık bulunamamıştır. Tablo 14’de görüldüğü gibi, vücut çekiciliği puanları, branşlar açısından Mann-Whitney U testi ile karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamıştır.

**Kayakçıların Kitle İletişim Araçlarını İzleme Sıklığı, Beden İmgesi Toplam Puanının Branş Açısından Karşılaştırılması**

**Tablo 38. Slalom, Kayaklı Koşu ve Genel Örneklem Grubunu Oluşturan Genç Erkeklerin Kitle İletişim Araçlarını İzleme Sıklığı ile Beden İmgesi Puanlarının Kruskal-Wallis Test Sonuçları**

	N	sd	Ki-Kare
Slalom Kay.	30	3	2.253
Kayaklı Koşu.	20	2	2.198
Genel Örneklem	50	3	4.050

P>0.05

Tablo 38 incelendiğinde genel örnekleme oluşturan kayak yapan genç erkeklerin kitle iletişim araçlarını izleme sıklığı açısından beden imgesi puanlarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Branşlar ayrı ayrı incelendiğinde kitle iletişim araçlarını izleme sıklığı ile beden imgesi puanları arasında da anlamlı farklılık bulunamamıştır. Branşlar açısından beden imgesi puanlarında anlamlı düzeyde farklılık olduğu bulunmuştur. Tablo 7’de görüldüğü gibi, Mann-Whitney U testi ile yapılan karşılaştırmada beden imgesi puanları, branşlar açısından slalom kayakçıları lehine anlamlı düzeyde farklı (P<0.001) bulunmuştur. Bu bulgular araştırmanın yedi numaralı alt problemine yanıt niteliğindedir.

**Kitle İletişim Araçlarını İzleme Sıklığı İle Fiziksel Algılamanın Alt Boyut Puanları ve Branşların Karşılaştırılması**

Tablo 39,40,41,42 ve 43'de verilen bulgular araştırmanın sekiz numaralı alt problemine yanıt vermektedir.

**Tablo 39. Slalom, Kayaklı Koşu ve Genel Örneklem Grubunu Oluşturan Genç Erkeklerin Kitle İletişim Araçlarını İzleme Sıklığı ile Fiziksel Algılamanın Puanlarının Kruskal-Wallis Test Sonuçları**

	N	sd	Ki-Kare
Slalom Kay.	30	3	.963
Kayaklı Koşu.	20	2	.270
Genel Örneklem	50	3	.276

P>0.05

Tablo 39 incelendiğinde genel örnekleme oluşturan kayak yapan genç erkeklerin kitle iletişim araçlarını izleme sıklığı açısından fiziksel algılama puanlarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Branşlar ayrı ayrı incelendiğinde kitle iletişim araçlarını izleme sıklığı ile fiziksel algılama puanları arasında da anlamlı farklılık bulunamamıştır. Tablo 10'da görüldüğü gibi, fiziksel kondisyon puanları, branşlar açısından Mann-Whitney U testi ile karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamıştır.

**Tablo 40. Slalom, Kayaklı Koşu ve Genel Örneklem Grubunu Oluşturan Genç Erkeklerin Kitle İletişim Araçlarını İzleme Sıklığı ile Genel Fiziksel Yeterlik Puanlarının Kruskal-Wallis Test Sonuçları**

	N	sd	Ki-Kare
Slalom Kay.	30	3	1.877
Kayaklı Koşu.	20	2	2.445
Genel Örneklem	50	3	2.713

P>0.05

Tablo 40 incelendiğinde genel örnekleme oluşturan kayak yapan genç erkeklerin kitle iletişim araçlarını izleme sıklığı açısından genel fiziksel yeterlik puanlarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Branşlar ayrı ayrı kitle iletişim araçlarını izleme sıklığı ile genel fiziksel yeterlik puanları arasında da anlamlı farklılık bulunamamıştır. Tablo 11'de görüldüğü gibi, genel fiziksel yeterlik puanları, branşlar açısından Mann-Whitney U testi ile karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamıştır.

**Tablo 41. Slalom, Kayaklı Koşu ve Genel Örneklem Grubunu Oluşturan Genç Erkeklerin Kitle İletişim Araçlarını İzleme Sıklığı ile Kuvvet Puanlarının Kruskal-Wallis Test Sonuçları**

	N	sd	Ki-Kare
Slalom Kay.	30	3	3360
Kayaklı Koşu.	20	2	1.132
Genel Örneklem	50	3	3.394

P>0.05

Tablo 41 incelendiğinde genel örneklemini oluşturan kayak yapan genç erkeklerin kitle iletişim araçlarını izleme sıklığı açısından kuvvet puanlarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Branşlar ayrı ayrı incelendiğinde kitle iletişim araçlarını izleme sıklığı ile kuvvet puanları arasında da anlamlı farklılık bulunamamıştır. Tablo 12’de görüldüğü gibi, kuvvet puanları, branşlar açısından Mann-Whitney U testi ile karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamıştır.

**Tablo 42. Slalom, Kayaklı Koşu ve Genel Örneklem Grubunu Oluşturan Genç Erkeklerin Kitle İletişim Araçlarını İzleme Sıklığı ile Sportif Yeterlik Puanlarının Kruskal-Wallis Test Sonuçları**

	N	sd	Ki-Kare
Slalom Kay.	30	3	2.285
Kayaklı Koşu.	20	2	.192
Genel Örneklem	50	3	3.420

P>0.05

Tablo 42 incelendiğinde genel örneklemini oluşturan kayak yapan genç erkeklerin kitle iletişim araçlarını izleme sıklığı açısından sportif yeterlik puanlarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Branşlar ayrı ayrı incelendiğinde kitle iletişim araçlarını izleme sıklığı ile sportif yeterlik puanları arasında da anlamlı farklılık bulunamamıştır. Tablo 13’de görüldüğü gibi, sportif yeterlik puanları, branşlar açısından Mann-Whitney U testi ile karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamıştır.

**Tablo 43. Slalom, Kayaklı Koşu ve Genel Örneklem Grubunu Oluşturan Genç Erkeklerin Kitle İletişim Araçlarını İzleme Sıklığı ile Vücut Çekiciliği Puanlarının Kruskal-Wallis Test Sonuçları**

	N	sd	Ki-Kare
Slalom Kay.	30	3	5.383
Kayaklı Koşu.	20	2	1.773
Genel Örneklem	50	3	7.417

P>0.05

Tablo 43 incelendiğinde genel örnekleme oluşturan kayak yapan genç erkeklerin kitle iletişim araçlarını izleme sıklığı açısından vücut çekiciliği puanlarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Branşlar ayrı ayrı incelendiğinde kitle iletişim araçlarını izleme sıklığı ile vücut çekiciliği puanları arasında da anlamlı farklılık bulunamamıştır. Tablo 14'de görüldüğü gibi, vücut çekiciliği puanları, branşlar açısından Mann-Whitney U testi ile karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamıştır.

#### **Kayakçıların Gelir Düzeyleri, Beden İmgesi Toplam Puanının Branş Açısından Karşılaştırılması**

**Tablo 44. Slalom, Kayaklı Koşu ve Genel Örneklem Grubunu Oluşturan Genç Erkeklerin Gelir Düzeyleri ile Beden İmgesi Puanlarının Kruskal-Wallis Test Sonuçları**

	N	sd	Ki-Kare
Slalom Kay.	30	2	1.082
Kayaklı Koşu.	20	2	5.181
Genel Örneklem	50	3	6.315

P>0.05

Tablo 44 incelendiğinde genel örnekleme oluşturan kayak yapan genç erkeklerin gelir düzeyleri açısından beden imgesi puanlarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Branşlar ayrı ayrı incelendiğinde gelir düzeyleri ile beden imgesi puanları arasında da anlamlı farklılık bulunamamıştır. Tablo 7'de görüldüğü gibi, Mann-Whitney U testi ile yapılan karşılaştırmada beden imgesi puanları, branşlar açısından slalom kayakçıları lehine anlamlı düzeyde farklı (P<0.001) bulunmuştur. Belirtilen bulgu araştırmanın dokuz numaralı alt problemine yanıt niteliğindedir.

## Gelir Düzeyleri İle Fiziksel Algılamanın Alt Boyut Puanları ve Branşların Karşılaştırılması

Tablo 45, 46, 47, 48, ve 49' da özetlenen bulgular araştırmanın on numaralı alt problemine yanıt vermektedir.

**Tablo 45. Slalom, Kayaklı Koşu ve Genel Örneklem Grubunu Oluşturan Genç Erkeklerin Gelir Düzeyleri ile Fiziksel Algılamanın Puanlarının Kruskal-Wallis Test Sonuçları**

	N	sd	Ki-Kare
Slalom Kay.	30	2	3.057
Kayaklı Koşu.	20	2	2.377
Genel Örneklem	50	3	2.818

$P > 0.05$

Tablo 45 incelendiğinde genel örnekleme oluşturulan kayak yapan genç erkeklerin gelir düzeyleri açısından fiziksel algılama puanlarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Branşlar ayrı ayrı incelendiğinde gelir düzeyleri ile fiziksel algılama puanları arasında da anlamlı farklılık bulunamamıştır.

Tablo 10'da görüldüğü gibi, fiziksel kondisyon puanları, branşlar açısından Mann-Whitney U testi ile karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamıştır.

**Tablo 46. Slalom, Kayaklı Koşu ve Genel Örneklem Grubunu Oluşturan Genç Erkeklerin Gelir Düzeyleri ile Genel Fiziksel Yeterlik Puanlarının Kruskal-Wallis Test Sonuçları**

	N	sd	Ki-Kare
Slalom Kay.	30	2	.228
Kayaklı Koşu.	20	2	5.022
Genel Örneklem	50	3	5.309

$P > 0.05$

Tablo 46 incelendiğinde genel örnekleme oluşturulan kayak yapan genç erkeklerin gelir düzeyleri açısından genel fiziksel yeterlik puanlarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Branşlar ayrı ayrı gelir düzeyleri ile genel fiziksel yeterlik puanları arasında da anlamlı farklılık bulunamamıştır. Tablo 11'de görüldüğü gibi, genel fiziksel yeterlik puanları, branşlar açısından Mann-Whitney U testi ile karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamıştır.

**Tablo 47. Slalom, Kayaklı Koşu ve Genel Örneklem Grubunu Oluşturan Genç Erkeklerin Gelir Düzeyleri ile Kuvvet Puanlarının Kruskal-Wallis Test Sonuçları**

	N	sd	Ki-Kare
Slalom Kay.	30	2	3.360
Kayaklı Koşu.	20	2	4.030
Genel Örneklem	50	3	3.516

P>0.05

Tablo 47 incelendiğinde genel örnekleme oluşturan kayak yapan genç erkeklerin gelir düzeyleri açısından kuvvet puanlarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Branşlar ayrı ayrı incelendiğinde gelir düzeyleri ile kuvvet puanları arasında da anlamlı farklılık bulunamamıştır. Tablo 12’de görüldüğü gibi, kuvvet puanları, branşlar açısından Mann-Whitney U testi ile karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamıştır.

**Tablo 48. Slalom, Kayaklı Koşu ve Genel Örneklem Grubunu Oluşturan Genç Erkeklerin Gelir Düzeyleri ile Sportif Yeterlik Puanlarının Kruskal-Wallis Test Sonuçları**

	N	sd	Ki-Kare
Slalom Kay.	30	2	1.040
Kayaklı Koşu.	20	2	.776
Genel Örneklem	50	3	.127

P>0.05

Tablo 48 incelendiğinde genel örnekleme oluşturan kayak yapan genç erkeklerin gelir düzeyleri açısından sportif yeterlik puanlarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Branşlar ayrı ayrı incelendiğinde gelir düzeyleri ile sportif yeterlik puanları arasında da anlamlı farklılık bulunamamıştır. Tablo 13’de görüldüğü gibi, sportif yeterlik puanları, branşlar açısından Mann-Whitney U testi ile karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamıştır.

**Tablo 49. Slalom, Kayaklı Koşu ve Genel Örneklem Grubunu Oluşturan Genç Erkeklerin Gelir Düzeyleri ile Vücut Çekiciliği Puanlarının Kruskal-Wallis Test Sonuçları**

	N	sd	Ki-Kare
Slalom Kay.	30	2	.294
Kayaklı Koşu.	20	2	.2.301
Genel Örneklem	50	3	.567

P>0.05

Tablo 49 incelendiğinde genel örnekleme oluşturan kayak yapan genç erkeklerin gelir düzeyleri açısından vücut çekiciliği puanlarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Branşlar ayrı ayrı incelendiğinde gelir düzeyleri ile vücut çekiciliği puanları arasında da anlamlı farklılık bulunamamıştır. Tablo 14’de görüldüğü gibi, vücut çekiciliği puanları, branşlar açısından Mann-Whitney U testi ile karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamıştır.

#### **Kayakçılarda Babanın Öğrenim Durumu, Beden İmgesi Toplam Puanının Branş Açısından Karşılaştırılması**

**Tablo 50. Slalom, Kayaklı Koşu ve Genel Örneklem Grubunu Oluşturan Genç Erkeklerin Babanın Öğrenim Durumu ile Beden İmgesi Puanlarının Kruskal-Wallis Test Sonuçları**

	N	sd	Ki-Kare
Slalom Kay.	30	3	1.316
Kayaklı Koşu.	20	4	2.871
Genel Örneklem	50	5	3.334

P>0.05

Tablo 50 incelendiğinde genel örnekleme oluşturan kayak yapan genç erkeklerin babanın öğrenim durumu açısından beden imgesi puanlarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Branşlar ayrı ayrı incelendiğinde babanın öğrenim durumu ile beden imgesi puanları arasında da anlamlı farklılık bulunamamıştır. Tablo 7’de görüldüğü gibi, Mann-Whitney U testi ile yapılan karşılaştırmada beden imgesi puanları, branşlar açısından slalom kayakçıları lehine anlamlı düzeyde farklı ( $P<0.001$ ) bulunmuştur. Belirtilen bulgu araştırmanın onbir numaralı alt problemine yanıt niteliğindedir.

## Kayakçılarda Babanın Öğrenim Durumu İle Fiziksel Algılamanın Alt Boyut Puanları ve Branşların Karşılaştırılması

Tablo 51, 52, 53, 54 ve 55’de verilen bulgular araştırmanın 12 numaralı alt problemine yanıt niteliğindedir.

**Tablo 51. Slalom, Kayaklı Koşu ve Genel Örneklem Grubunu Oluşturan Genç Erkeklerin Babanın Öğrenim Durumu ile Fiziksel Algılamanın Puanlarının Kruskal-Wallis Test Sonuçları**

	N	sd	Ki-Kare
Slalom Kay.	30	3	1.251
Kayaklı Koşu.	20	4	3.156
Genel Örneklem	50	5	3.287

P>0.05

Tablo 51 incelendiğinde genel örnekleme oluşturan kayak yapan genç erkeklerin babanın öğrenim durumu açısından fiziksel algılama puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Branşlar ayrı ayrı incelendiğinde babanın öğrenim durumu ile fiziksel algılama puanları arasında da anlamlı farklılık bulunmamıştır. Tablo 10’da görüldüğü gibi, fiziksel kondisyon puanları, branşlar açısından Mann-Whitney U testi ile karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamıştır.

**Tablo 52. Slalom, Kayaklı Koşu ve Genel Örneklem Grubunu Oluşturan Genç Erkeklerin Babanın Öğrenim Durumu İle Genel Fiziksel Yeterlik Puanlarının Kruskal-Wallis Test Sonuçları**

	N	Sd	Ki-Kare
Slalom Kay.	30	3	5.338
Kayaklı Koşu.	20	4	3.550
Genel Örneklem	50	5	8.756

P>0.05

Tablo 52 incelendiğinde genel örnekleme oluşturan kayak yapan genç erkeklerin babanın öğrenim durumu açısından genel fiziksel yeterlik puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Branşlar ayrı ayrı babanın öğrenim durumu ile genel fiziksel yeterlik puanları arasında da anlamlı farklılık bulunmamıştır. Tablo 11’de görüldüğü gibi, genel fiziksel yeterlik puanları, branşlar açısından Mann-Whitney U testi ile karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamıştır.



**Tablo 53. Slalom, Kayaklı Koşu ve Genel Örneklem Grubunu Oluşturan Genç Erkeklerin Babanın Öğrenim Durumu ile Kuvvet Puanlarının Kruskal-Wallis Test Sonuçları**

	N	sd	Ki-Kare
Slalom Kay.	30	3	6.110
Kayaklı Koşu.	20	4	2.913
Genel Örneklem	50	5	9.324

P>0.05

Tablo 53 incelendiğinde genel örnekleme oluşturan kayak yapan genç erkeklerin babanın öğrenim durumu açısından kuvvet puanlarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Branşlar ayrı ayrı incelendiğinde babanın öğrenim durumu ile kuvvet puanları arasında da anlamlı farklılık bulunamamıştır. Tablo 12’de görüldüğü gibi, kuvvet puanları, branşlar açısından Mann-Whitney U testi ile karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamıştır.

**Tablo 54. Slalom, Kayaklı Koşu ve Genel Örneklem Grubunu Oluşturan Genç Erkeklerin Babanın Öğrenim Durumu ile Sportif Yeterlik Puanlarının Kruskal-Wallis Test Sonuçları**

	N	sd	Ki-Kare
Slalom Kay.	30	3	1.062
Kayaklı Koşu.	20	4	5.072
Genel Örneklem	50	5	6.238

P>0.05

Tablo 54 incelendiğinde genel örnekleme oluşturan kayak yapan genç erkeklerin babanın öğrenim durumu açısından sportif yeterlik puanlarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Branşlar ayrı ayrı incelendiğinde babanın öğrenim durumu ile sportif yeterlik puanları arasında da anlamlı farklılık bulunamamıştır. Tablo 13’de görüldüğü gibi, sportif yeterlik puanları, branşlar açısından Mann-Whitney U testi ile karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamıştır.

**Tablo 55. Slalom, Kayaklı Koşu ve Genel Örneklem Grubunu Oluşturan Genç Erkeklerin Babanın Öğrenim Durumu ile Vücut Çekiciliği Puanlarının Kruskal-Wallis Test Sonuçları**

	N	sd	Ki-Kare
Slalom Kay.	30	3	2.721
Kayaklı Koşu.	20	4	2.025
Genel Örneklem	50	5	4.333

P>0.05

Tablo 55 incelendiğinde genel örnekleme oluşturan kayak yapan genç erkeklerin babanın öğrenim durumu açısından vücut çekiciliği puanlarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Branşlar ayrı ayrı incelendiğinde babanın öğrenim durumu ile vücut çekiciliği puanları arasında da anlamlı farklılık bulunamamıştır. Tablo 14’de görüldüğü gibi, vücut çekiciliği puanları, branşlar açısından Mann-Whitney U testi ile karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamıştır.

**Kayakçılarda Annenin Öğrenim Durumu, Beden İmgesi Toplam Puanının Branş Açısından Karşılaştırılması**

**Tablo 56. Slalom, Kayaklı Koşu ve Genel Örneklem Grubunu Oluşturan Genç Erkeklerin Annenin Öğrenim Durumu ile Beden İmgesi Puanlarının Kruskal-Wallis Test Sonuçları**

	N	sd	Ki-Kare
Slalom Kay.	30	4	.774
Kayaklı Koşu.	20	3	3.895
Genel Örneklem	50	5	3.875

P>0.05

Tablo 56 incelendiğinde genel örnekleme oluşturan kayak yapan genç erkeklerin annenin öğrenim durumu açısından beden imgesi puanlarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Branşlar ayrı ayrı incelendiğinde annenin öğrenim durumu ile beden imgesi puanları arasında da anlamlı farklılık bulunamamıştır. Tablo 7’de görüldüğü gibi, Mann-Whitney U testi ile yapılan karşılaştırmada beden imgesi puanları, branşlar

açısından slalom kayakçıları lehine anlamlı düzeyde farklı ( $P<0.001$ ) bulunmuştur. Belirtilen bulgu araştırmanın onüç numaralı alt problemine yanıt niteliğindedir.

### **Kayakçılarda Annenin Öğrenim Durumu İle Fiziksel Algılamanın Alt Boyut Puanları ve Branşların Karşılaştırılması**

**Tablo 57, 58, 59, 60 ve 61’de özetlenen bulgular araştırmanın ondört numaralı alt problemine yanıt vermektedir.**

**Tablo 57. Slalom, Kayaklı Koşu ve Genel Örneklem Grubunu Oluşturan Genç Erkeklerin Annenin Öğrenim Durumu ile Fiziksel Algılamanın Puanlarının Kruskal-Wallis Test Sonuçları**

	N	sd	Ki-Kare
Slalom Kay.	30	4	1.825
Kayaklı Koşu.	20	3	.466
Genel Örneklem	50	5	2.028

$P>0.05$

Tablo 57 incelendiğinde genel örnekleme oluşturan kayak yapan genç erkeklerin annenin öğrenim durumu açısından fiziksel algılama puanlarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Branşlar ayrı ayrı incelendiğinde annenin öğrenim durumu ile fiziksel algılama puanları arasında da anlamlı farklılık bulunamamıştır. Tablo 10’da görüldüğü gibi, fiziksel kondisyon puanları, branşlar açısından Mann-Whitney U testi ile karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamıştır.

**Tablo 58. Slalom, Kayaklı Koşu ve Genel Örneklem Grubunu Oluşturan Genç Erkeklerin Annenin Öğrenim Durumu İle Genel Fiziksel Yeterlik Puanlarının Kruskal-Wallis Test Sonuçları**

	N	Sd	Ki-Kare
Slalom Kay.	30	4	4.009
Kayaklı Koşu.	20	3	4.291
Genel Örneklem	50	5	6.308

$P>0.05$

Tablo 58 incelendiğinde genel örnekleme oluşturan kayak yapan genç erkeklerin annenin öğrenim durumu açısından genel fiziksel yeterlik puanlarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Branşlar ayrı ayrı annenin öğrenim durumu ile genel fiziksel yeterlik puanları arasında da anlamlı farklılık bulunamamıştır. Tablo 11’de görüldüğü gibi, genel

fiziksel yeterlik puanları, branşlar açısından Mann-Whitney U testi ile karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamıştır.

**Tablo 59. Slalom, Kayaklı Koşu ve Genel Örneklem Grubunu Oluşturan Genç Erkeklerin Annenin Öğrenim Durumu ile Kuvvet Puanlarının Kruskal-Wallis Test Sonuçları**

	N	sd	Ki-Kare
Slalom Kay.	30	4	6.259
Kayaklı Koşu.	20	3	2.473
Genel Örneklem	50	5	5.416

$P > 0.05$

Tablo 59 incelendiğinde genel örnekleme oluşturan kayak yapan genç erkeklerin annenin öğrenim durumu açısından kuvvet puanlarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Branşlar ayrı ayrı incelendiğinde annenin öğrenim durumu ile kuvvet puanları arasında da anlamlı farklılık bulunamamıştır. Tablo 12’de görüldüğü gibi, kuvvet puanları, branşlar açısından Mann-Whitney U testi ile karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamıştır.

**Tablo 60. Slalom, Kayaklı Koşu ve Genel Örneklem Grubunu Oluşturan Genç Erkeklerin Annenin Öğrenim Durumu ile Sportif Yeterlik Puanlarının Kruskal-Wallis Test Sonuçları**

	N	sd	Ki-Kare
Slalom Kay.	30	4	4.323
Kayaklı Koşu.	20	3	1.805
Genel Örneklem	50	5	5.281

$P > 0.05$

Tablo 60 incelendiğinde genel örnekleme oluşturan kayak yapan genç erkeklerin annenin öğrenim durumu açısından sportif yeterlik puanlarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Branşlar ayrı ayrı incelendiğinde annenin öğrenim durumu ile sportif yeterlik puanları arasında da anlamlı farklılık bulunamamıştır. Tablo 13’de görüldüğü gibi, sportif yeterlik puanları, branşlar açısından Mann-Whitney U testi ile karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamıştır.

## Kayakçılarda Ergenliğe Giriş Zamanı İle Fiziksel Algılamanın Alt Boyut Puanları ve Branşların Karşılaştırılması

Tablo 63, 64, 65 ,66 ve 67’de özetlenen bulgulara araştırmanın onaltı numaralı alt problemine yanıt vermektedir.

**Tablo 63. Slalom, Kayaklı Koşu ve Genel Örneklem Grubunu Oluşturan Genç Erkeklerin Ergenliğe Giriş Zamanı ile Fiziksel Algılamanın Puanlarının Kruskal-Wallis Test Sonuçları**

	N	sd	Ki-Kare
Slalom Kay.	30	4	2.308
Kayaklı Koşu.	20	3	2.071
Genel Örneklem	50	4	3.787

P>0.05

Tablo 63 incelendiğinde genel örnekleme oluşturan kayak yapan genç erkeklerin ergenliğe giriş zamanı açısından fiziksel algılama puanlarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Branşlar ayrı ayrı incelendiğinde ergenliğe giriş zamanı ile fiziksel algılama puanları arasında da anlamlı farklılık bulunamamıştır. Tablo 10’da görüldüğü gibi, fiziksel kondisyon puanları, branşlar açısından Mann-Whitney U testi ile karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamıştır.

**Tablo 64. Slalom, Kayaklı Koşu ve Genel Örneklem Grubunu Oluşturan Genç Erkeklerin Ergenliğe Giriş Zamanı İle Genel Fiziksel Yeterlik Puanlarının Kruskal-Wallis Test Sonuçları**

	N	Sd	Ki-Kare
Slalom Kay.	30	4	2.819
Kayaklı Koşu.	20	3	1.293
Genel Örneklem	50	4	2.880

P>0.05

Tablo 64 incelendiğinde genel örnekleme oluşturan kayak yapan genç erkeklerin ergenliğe giriş zamanı açısından genel fiziksel yeterlik puanlarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Branşlar ayrı ayrı ergenliğe giriş zamanı ile genel fiziksel yeterlik puanları arasında da anlamlı farklılık bulunamamıştır. Tablo 11’de görüldüğü gibi, genel fiziksel yeterlik puanları, branşlar açısından Mann-Whitney U testi ile karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamıştır.

**Tablo 65. Slalom, Kayaklı Koşu ve Genel Örneklem Grubunu Oluşturan Genç Erkeklerin Ergenliğe Giriş Zamanı ile Kuvvet Puanlarının Kruskal-Wallis Test Sonuçları**

	N	sd	Ki-Kare
Slalom Kay.	30	4	4.375
Kayaklı Koşu.	20	3	3.920
Genel Örneklem	50	4	4.380

P>0.05

Tablo 65 incelendiğinde genel örnekleme oluşturan kayak yapan genç erkeklerin ergenliğe giriş zamanı durumu açısından kuvvet puanlarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Branşlar ayrı ayrı incelendiğinde ergenliğe giriş zamanı ile kuvvet puanları arasında da anlamlı farklılık bulunamamıştır. Tablo 12’de görüldüğü gibi, kuvvet puanları, branşlar açısından Mann-Whitney U testi ile karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamıştır.

**Tablo 66. Slalom, Kayaklı Koşu ve Genel Örneklem Grubunu Oluşturan Genç Erkeklerin Ergenliğe Giriş Zamanı ile Sportif Yeterlik Puanlarının Kruskal-Wallis Test Sonuçları**

	N	sd	Ki-Kare
Slalom Kay.	30	4	2.622
Kayaklı Koşu.	20	4	6.507
Genel Örneklem	50	4	2.361

P>0.05

Tablo 66 incelendiğinde genel örnekleme oluşturan kayak yapan genç erkeklerin ergenliğe giriş zamanı açısından sportif yeterlik puanlarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Branşlar ayrı ayrı incelendiğinde ergenliğe giriş zamanı ile sportif yeterlik puanları arasında da anlamlı farklılık bulunamamıştır. Tablo 13’de görüldüğü gibi, sportif yeterlik puanları, branşlar açısından Mann-Whitney U testi ile karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamıştır.

**Tablo 67. Slalom, Kayaklı Koşu ve Genel Örneklem Grubunu Oluşturan Genç Erkeklerin Ergenliğe Giriş Zamanı ile Vücut Çekiciliği Puanlarının Kruskal-Wallis Test Sonuçları**

	N	sd	Ki-Kare
Slalom Kay.	30	4	.920
Kayaklı Koşu.	20	4	6.510
Genel Örneklem	50	4	2.107

P>0.05

Tablo 67 incelendiğinde genel örneklemini oluşturan kayak yapan genç erkeklerin ergenliğe giriş zamanı açısından vücut çekiciliği puanlarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Branşlar ayrı ayrı incelendiğinde ergenliğe giriş zamanı ile vücut çekiciliği puanları arasında da anlamlı farklılık bulunamamıştır. Tablo 14’de görüldüğü gibi, vücut çekiciliği puanları, branşlar açısından Mann-Whitney U testi ile karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamıştır.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Modernlik (modernity), batı toplumlarının daha önceki yüzyıllarda başlayan bir dizi değişim sonucu olarak ve XIX. Yüz yılda endüstri toplumunun şekillenmesiyle çizgileri belirginleşen ve sosyal durumu ifade eden bir kavramdır. Modernleşme ise, herhangi bir toplumun sosyal değişme sürecinin “modern” olduğu kabul edilen toplumlar yönünden ilerlemesi durumudur. Daha geniş bir tanımla modernleşme, ileri oldukları kabul edilen ülkelerin kurumlarının, değerlerinin ve tüketim modellerinin benimsenme sürecidir. Bu anlamda modernleşme, “daima başkasına uyum”u ifade eder ve gelişmiş ülkelerin belirlediği şemaların taklit edilmesi esasına dayanır. Görüldüğü gibi modernlik, batı dünyasında, modernleşme ise “modern olmayan” toplumlarda görülen bir olgudur. Birincisi toplumun talebi ve toplumun öz kaynaklarıyla gerçekleşen doğal bir süreç, ikincisi toplumun değil, bazı kesimlerin, öz kaynaklarla değil batıdan ithal malzeme ile gerçekleşen değişim sürecidir (99).

Bu çerçeveden bakıldığında modernleşme sürecine girmiş toplumlarda, modern anlamıyla sporun ortaya çıkışının modern sporların ataları olarak görülebilecek faaliyetlerden uzaklaşma ile bağlantılı olup olmadığı, tartışmalı bir konu olmakla beraber, modernleşme sürecindeki toplumlar için böyle bir tartışma söz konusu değildir. Bu ülkelerde “milli” adı verilen geleneksel spor dalları dışındaki sporlar batıdan gelmişlerdir. Az gelişmiş ülkelerde yaygın olan geleneksel oyunların arkaik bir inancın araçları olarak görülüp bir tarafa itildiği buna karşın, Avrupa ve Amerika’da organize edilen sporların, modernizm projesinin bir parçası, “ilerleme”ye başlamış olmanın, dinamizmin simgesi olarak görüldüğü belirtilmektedir (100). Kayak sporu, Türkiye’de bu anlamda yurt dışından ithal edilmiş bir spor dalıdır. Bu dalın, seçkin sporcu olacak uygulayıcıları, iklim ve coğrafi özellikler nedeniyle çoğunlukla Doğu ve Güneydoğu Anadolu bölgelerinden yetişmektedir. Modernleşme çabaları içinde, alt sosyo-ekonomik yapıdan ve çok farklı kültür ile yetişen bu kişiler kayak sporu aracılığıyla modernleşme ile kendi kültürleri arasında sıkışır. Çünkü kayağı sportif eylem dışında turizm amaçlı gerçekleştiren kişiler bu faaliyetlerini yukarıda da açıklandığı gibi bir ilerleme, modernleşme ve dinamizmin simgesi olarak görmektedirler.



Bu nedenle sadece ithal edilen kayak sporu olmamış, aynı zamanda farklı kültür ve sosyo-ekonomik yapı ile de karşı karşıya kalınmıştır. “Kültürün, bedene ve yüze sürülen boyaların, elbiseler, takı ve süs eşyalarının, estetik ameliyatların, sanatçıların rolleri gereği giydiği kıyafetlerin ve aldığı tavırların geçici veya sürekli olarak beden imgesini ve fiziksel algılamayı etkilediğini ve dolaylı olarak kişilik değişimlerine neden olduğu belirtilmektedir (59).

Araştırmanın bu bölümünde belirtilen farklılaşmalar içinde benzer sosyo-ekonomik ve kültürel yapı içinde yetişen kayak sporcularının kayaklı koşu ve slalom kayağı ile ilgilenmelerinin, kendini fiziksel algılama ve beden imgelerinden hoşnut olma düzeylerindeki etkilerinin belirlenmesi ve bu etkilerin neler olduğu tartışılacaktır.

Bu bölümde veriler, amaç ve bulgular bölümlerindeki sunuluş sırasına göre tartışılmıştır.

### **Slalom Kayağı ve Kayaklı Koşu Yapan Genç Erkeklerin Beden İmgeleri Toplam Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması**

Slalom kayağı yapan genç erkekler ile kayaklı koşu yapan genç erkekler arasında beden imgeleri toplam puanı açısından farklılık olup olmadığına ilişkin değerlendirmede, slalom kayakçıların bedenden sağladığı doyum düzeyinin kayaklı koşucuların bedenden sağladığı doyum düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir ( $P<0.05$ ).

Slalom kayakçıların ortalama beden imgesi puanı  $4,36 \pm .38$ , kayaklı koşucuların ise  $3,62 \pm .11$  olarak belirlenmiştir. Bu sonuçlar Aşçı'nın (80) genç milli basketbol oyuncuları ile yaptığı araştırma ile karşılaştırıldığında slalom kayakçıların ortalama beden imgesi puanı daha yüksek bulunmuştur. Aşçı (80) genç milli basketbol oyuncularının ortalama beden imgesi puanını  $3,89 \pm .49$  olarak belirlemiştir. Ancak bu puan kayaklı koşucuların ortalama puanlarının üstündedir. Yine Aşçı ve arkadaşlarının (101) 1993 yılında liseli basketbolcular üzerindeki yaptıkları araştırma sonuçlarında ortalama beden imgesinden hoşnut olma değerini  $4.11 \pm .48$  olarak belirlemiştir.

Bu sonuç araştırma bulguları ile karşılaştırıldığında slalom kayakçılarının beden imgesi doyum düzeylerinden düşük, kayaklı koşucuların beden imgesi doyum düzeylerinden yüksek bir değerdedir.

Slalom kayakçılarının beden imgesi açısından anlamlı olarak yüksek sonuç almalarının nedeni slalom kayakçılarının uyguladıkları branş gereği kullandıkları malzemeler ve sportif etkinlik anında doğayı egemenliği altına alan tarzları, izleyicilerde estetik güzelliği ve çekiciliği oluşturmaktadır. Bu durum da slalom kayakçısı gencin olumlu benlik tasarımı ve dolayısıyla beden imgesinden sağlanan doyumunu kayaklı koşuculara ve diğer branşlara oranla artırdığı söylenebilir.

### **Farklı Özellikteki Beden İmgesi Puanlarının Branş Açısından İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması**

Kayaklı koşucuların ve slalom kayakçılarının beden imgesinden hoşnut olma profilleri aşağıda sunulmaktadır.

Beden imgesi parçaları ayrı ayrı değerlendirildiğinde gruplar arasında, yüz güzelliği, saçlar, kulaklar, ses, çene dışındaki özelliklerde anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ( $P<0.05$ ).

Slalom kayakçılarının en doyumlu olduğu bölge, cinsel organ ( $\bar{X}=4,80$ ), kollar ( $\bar{X}=4,57$ ), ve ellerdir ( $\bar{X}=4,50$ ). Kayaklı koşucularda ise bu sıra kollar ( $\bar{X}=4,55$ ), cinsel organ ( $\bar{X}=4,35$ ), kulaklar ( $\bar{X}=4,05$ ) sıralaması şeklindedir.

Bu sonuçlar Gökdoğan (59) tarafından orta öğrenime devam eden ergenlerde yapılan araştırma ile benzerlik göstermektedir. Gökdoğan, orta öğrenime devam eden ergenlerin en doyumlu olduğu bölgeleri şu şekilde belirlemiştir; Kollar ( $\bar{X}=4.34$ ), gözler ( $\bar{X}=4.32$ ) ve eller ( $\bar{X}=4.31$ ). Bu sıralama araştırmadaki slalom kayakçılarının doyum özellikleri ile daha fazla benzerlik göstermektedir. Vücuttan sağlanan doyumun en düşük olduğu sıralama ise slalom kayakçıları için, kilo ( $\bar{X}=3.80$ ), saçlar ( $\bar{X}=3,83$ ), yüz güzelliği ( $\bar{X}=3,87$ ) şeklindedir. Kayaklı koşucular için ise bedendeki kıl miktarı ( $\bar{X}=2,75$ ), bacaklar ve bilekler ( $\bar{X}=2,80$ ), yüzdeki kıl miktarı ( $\bar{X}=2,80$ ) şeklindedir.

Gökdoğan'ın (59) orta öğrenime devam eden 11-18 yaş grubunda 286 erkek ile yapmış olduğu araştırmasında vücuttan sağlanan en düşük doyum bölgesine ilişkin bulgular, araştırmada kayaklı koşuculara ilişkin bulgular ile benzerlik göstermektedir. Gökdoğan (59) orta öğrenime devam eden ergenlerin en düşük doyum sağladıklarını ifade ettikleri bölgeleri şu şekilde belirlemiştir. Yüzdeki kıl miktarı ( $\bar{X} = 3,35$ ), ses ( $\bar{X} = 3,31$ ) ve dişlerdir ( $\bar{X} = 3,13$ ). Ancak vücuttan sağlanan doyum için araştırmada son 10 sırada yer alan özelliklerin tümü farklı sıralamalarla Gökdoğan'ın (59) çalışması ile benzerlik göstermektedir.

Sporda başarı için gerekli olan spor yeteneği açısından önemli olan, beden oranları, eller, göğüsler ve omuzlar gibi beden parçalarından hoşnutluk düzeyi Aşçının (80) araştırmasında diğer beden parçalarına göre daha yüksek değerler elde etmiştir. Bu çalışmada ise slalom ve kayaklı koşucularda kas gücünden hoşnut olma sıralaması diğer beden bölgelerine oranla daha düşük bulunmuştur. Bu beden parçalarından hoşnut olma düzeyinin daha alt sıralarda yer almasının temel nedeni her iki branş için de başarılı olmanın bu parçalarla ilintili olmasına bağlanabilir. Özellikle kayaklı koşuda slalom kayağına oranla başarının kas gruplarının gücü ile ilişkisi daha fazladır. Çünkü kayaklı koşu da performans kayak tekniği ve malzemenin yanı sıra ağırlıklı olarak kuvvet ve dayanıklılık özelliği ile ilişkilidir. Kas gücünden memnuniyet oranlarının diğer beden bölgelerine oranla daha düşük olmasının nedeni, sportif başarılarının düşük olmasına bağlanabilir. İlgili literatürde performans ile beden imgesinden hoşnut olma düzeyi arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu konuda yapılacak araştırmaların konuya ışık tutacağı düşünülmektedir.

Dayanıklılık ve kuvvet gibi iki temel özelliğin ağırlıklı olduğu kayaklı koşuda bu temel özellikleri oluşturan, bacaklar ve bilekler, beden duruşu, beden oranları, omuzlar, eller gibi beden parçaları daha düşük değerler içermektedir. Ancak her iki grup içinde hoşnutluk düzeyinin en az olduğu parçalar toplum tarafından oluşturulmuş ideal erkek tipini oluşturan özelliklerdir.

Amerika'da 12-18 yaş grubu ergenler ile yapılan bir araştırmada (102) hoşnutluk düzeyinin en az olduğu parçalar yüzdeki kıl miktarı ve ses olarak belirlenirken araştırma bulguları ile benzerlik göstermektedir.

Ayrıca Aşçı'nın (80) genç mili basketbolcular üzerinde yaptığı araştırmada cinsel organdan hoşnutluk düzeyi 26 beden parçası içinde 15. sırayı alırken Gökdoğan'ın (59) çalışması ile benzerlik göstermektedir. Ancak araştırmada cinsel organdan hoşnutluk slalom kayakçıları için birinci kayaklı koşucular için ikinci sırada yer almaktadır. Erkek ergenlerde cinsel organdan sağlanan doyumun yaşla arttığı bilinmektedir(103). Bu nedenle araştırma grubumuzun 18-25 yaş arasındaki genç erkeklerden oluşmasının her iki grubun da cinsel organdan hoşnutluk düzeyini yükselttiği söylenebilir. Ancak beden imgesinden sağlanan doyum düzeyinin yaş gruplarına göre anlamlı farklılık oluşturmadığı ortaya konmuştur. Bu araştırmada cinsel organlardan hoşnut olma düzeyinin yüksek olması, örnekleme oluşturan kayakçıların sosyo-kültürel yapıları nedeniyle cinselliğin az yaşandığı bölgelerden gelmelerine ve bu durumu telafi (compansation) etmek üzere cinsel organlara daha fazla önem vermelerine ve hoşnutluk düzeyini abartmalarına bağlanabilir.

Kesin yargılara ulaşabilmek için, bu araştırmaların farklı sosyo kültürel ve ekonomik yapılarda, kesitsel değil boylamsal araştırma deseni uygulanarak yapılması ve evren farklılıklarının göz ardı edilmemesi daha güvenilir sonuçlar verecektir. Bu tür bir araştırma cinsel organdan hoşnut olma düzeyinin sosyo-kültürel yapı ile ilişkisini ve bu hoşnutluğun aslında cinselliğin çok az yaşandığı düzeylerde bir bastırma olarak da ortaya çıkabileceğini ortaya koyabilir.

Takım sporu ve bireysel spor ile uğraşan kız öğrencilerin benlik kavramı ve beden imgelerinden hoşnut olma düzeyleri ile ilgili araştırmada (70) spor yapmayan ve bireysel spor yapan kişilerin ortalama beden imgeleri puanı takım sporu ile ilgilenenlerden daha düşük bulunmuştur. Bu sonuç basketbolcular ile slalom ve kayaklı koşucuların ortalama beden imgeleri puanı arasındaki ilişkiyle benzerlik göstermektedir. Spora katılımın ortalama beden imgesinden hoşnut olma düzeyini arttırdığı araştırma sonuçları ile belirlenmiştir (85, 104). Spor yapmayanların daha düşük ortalama beden imgesi puanına sahip olması buna bağlanabilir. Ancak bireysel sporlar içinde yer alan kayak sporunun farklı branşlarının beden imgelerinden hoşnut olma düzeyleri açısından karşılaştırıldığı bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Bir başka araştırma da ise (17) artistik cimnastik, ritmik cimnastik, ve sporcu olmayanların beden imgesinden hoşnut olma düzeylerinde anlamlı farklılık bulunmamasına rağmen, çok yönlü incelendiğinde ritmik cimnastikçilerin ve sporcu olmayanların ellerden, kollardan, göğüs ve üst bölgeden ve cinsel organlardan hoşnut olma düzeyleri artistik cimnastikçilerden yüksek bulunmuştur. Bunun yanı sıra sporcu olmayanların beden oranlarından, beden duruşundan, göğüs ve üst bölgeden ve cinsel organlardan hoşnut olma düzeyleri ritmik cimnastikçilerden yüksek bulunmuştur. Bayanlar üzerinde yapılan bu çalışmada, spora katılım ve yapılan spor branşının beden imgesinden hoşnut olma düzeyini etkilediği belirtilmektedir (17, 59).

### **Slalom Kayağı ve Kayaklı Koşu Yapan Genç Erkeklerin Fiziksel Algılama Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması**

Araştırma kapsamındaki ikinci, üçüncü, dördüncü, beşinci ve altıncı problemler slalom kayakçıları ve kayaklı koşucular arasında kendini fiziksel algılama açısından fark olup olmadığını incelemektedir. Kendini fiziksel algılama 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar fiziksel kondisyon, genel fiziksel yeterlilik, kuvvet, sportif yeterlilik ve vücut çekiciliğidir. Bu alt boyutlardan elde edilen değerler slalom kayakçıları ile kayaklı koşucular açısından değerlendirildiğinde aralarında anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $P>0.05$ ). Bu değerler basketbolcular üzerinde yapılan araştırma (70) sonuçları ile karşılaştırıldığında, kendini fiziksel algılamanın sportif yeterlilik alt boyutu dışında, kayaklı koşucuların, basketbolculara ve slalom kayakçılara oranla daha yüksek değerler elde ettiği gözlenmektedir. Ancak bu yüksek oranın başka bir araştırma ile branşlara özgü özelliklerinin de incelenerek nedenleri ortaya konulmalıdır. Ayrıca üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırma sonuçları ile karşılaştırıldığında da kayaklı koşucuların değerleri üniversite öğrencilerinin değerlerinden daha yüksek bulunmuştur (101). Bu sonuç spora katılımın, fiziksel algılamaya etkisinin bir göstergesi olabilir.

Anlamlı bir farklılık olmamasına karşın slalom kayağı yapan genç erkeklerin sportif yeterlilik, kuvvet, genel fiziksel ve fiziksel kondisyon yeterlilik alt boyutlarında yüksek puan aldıkları, buna karşılık kayaklı koşu yapan genç erkeklerin vücut çekiciliği alt boyutunda yüksek puan aldıkları belirlenmiştir.

Kayaklı koşu yapan genç erkekler açısından bakıldığında sportif yeterlilik ve kuvvet alt boyutundan alınan puanlar diğer özelliklerden alınan puanlara göre daha düşüktür. Slalom kayağı yapan genç erkekler ise fiziksel kondisyon ve sportif yeterlilik ve fiziksel yeterlilik alt boyutlarında daha fazla puan almışlardır.

Araştırmada slalom kayakçıları ile kayaklı koşucular arasında fiziksel algılama açısından anlamlı farklılık bulunmamasını slalom kayağı yapan kişilerin çevresel etkilerden edindiği olumlu algılamayı, kayaklı koşucuların, kayaklı koşuya özel, zorlu aerobik çalışmalar ve kuvvet çalışmaları yoluyla gidermeleri ile açıklanabilir. Kayaklı koşucuların kendini fiziksel algılama puanlarının slalom kayakçılarına göre yüksek olması da bu yargıyı desteklemektedir. Bu savı doğrulayan bir diğer çalışma ise Erdem tarafından (22) tekerlekli sandalye basketbolcuları üzerinde yaptığı araştırmadır. Bu çalışmada 19-41 yaş grubunda, haftada en az 3 gün antrenman yapan 43 tekerlekli sandalye basketbol oyuncularını ile engelli ancak fiziksel olarak aktif olmayan 44 engellinin, fiziksel algılama değerlerinde, fiziksel olarak aktif olan grubun diğer gruba göre anlamlı sonuçlar elde etmeleridir.

### **Beden İmgesi ve Fiziksel Algılamanın Alt Boyutlarına İlişkin Puanlar Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Tartışılması**

Kendini fiziksel algılama ve beden imgesi arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla uygulanan korelasyon sonuçlarına göre, genel fiziksel yeterlilik ile kuvvet alt boyutlarında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuca göre genel fiziksel yeterlilik, vücut çekiciliği ve kuvvet ile beden imgesi arasında doğrusal bir ilişki vardır. Beden parçalarından hoşnut olma düzeyi arttıkça genel fiziksel yeterlilik ve kuvvet alt boyutlarını algılama düzeyleri de artmakta ya da bunun tam tersi bir şekilde azalmaktadır. Bu doğrusal ilişki içinde algılanan fiziksel yeterlik, bireyi bilişsel, sosyal ve fiziksel alanlarda yönlendiren çok boyutlu bir motivasyon olarak ele alınmaktadır. Spor alanında başarı için fiziksel yeterlilik ve kuvvet önemli kavramlardır. Bu nedenle genel fiziksel yeterlilik ve kuvvet açısından kendinden hoşnut olan bireylerin, beden imgelerinden hoşnut olmaları da bir sporcu için beklendiği bir durum olabilir. Genel fiziksel yeterlilik ve kuvvetin sporunun iyi performans göstermek gibi başarılı sonuçlar almasında kendisini yeterli olarak algılamasına neden olduğu yorumu yapılabilir. Ayrıca bu fiziksel yeterlik algısının ve kuvvetin, o bireyin aktiviteye katılımı ve/veya devamı üzerinde de etkisi olduğu söylenebilir.

## Araştırmanın Alt Amaçlarına İlişkin Bulguların Tartışılması

### Kayakçıların Yaşamlarının Çoğunu Geçirdikleri Yer , Beden İmgesi Toplam Puanları ve Branşların Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Araştırmada deneklerin yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yer, toplumsal değişkenlerden etkilenen beden imgesi puanları açısından incelenmiştir. Slalom Kayağı ve Kayaklı Koşu Yapan Genç Erkeklerin Puanlarına İlişkin analiz sonucunda anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ( $P<0.001$ ). Branş açısından beden imgesi puanları Mann-Withney U testi ile karşılaştırıldığında gruplar arasında slalom kayakçıları lehine anlamlı bir farklılık belirlenmiştir. Bu farklılığın nedeni aşağıda tartışılmıştır. Kruskal-Wallis Testi sonucunda elde edilen bulgular incelendiğinde deneklerin yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yerin beden imgelerinden hoşnut olma düzeyleri üzerinde etkili olmadığı bulunmuştur.

Her toplumun belirli fiziksel özellikleri daha fazla beğenme eğiliminde olduğu ve belirli fiziksel özelliklere sahip kişilere karşı belirli tutumlar geliştirdiği bilinmektedir. Beğenilen ya da beğenilmeyen bedensel özelliklerle ilişkili araştırmalar “ çekicilik” konusu içinde yapılmaktadır.

Ergenin beden imgesini etkileyen etkenlerden biri olarak diğer kişilerin fiziksel görünümüne ilişkin tutumları önemlidir ve ergen başkalarının yargılarına aşırı derece duyarlılık göstermektedir(9).

Yaşamlarının çoğunu kentlerde geçirmiş olan öğrencilerin benlik tasarımı ve dolayısıyla beden imgesi ve kendini fiziksel algılama düzeylerinin, yaşamlarının çoğunu köy ve kasabalarda yaşayan kişilere göre daha yüksek olacağı öne sürülmüştür(32). Benlik tasarım düzeyleri açısından kentlerde yaşayan kişiler incelendiğinde, benlik tasarım düzeylerinin köy ve kasabalarda yaşayan kişilere göre anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir (32). Uzun süre köy ve kasaba ortamlarının geleneksel değerleri ile iç içe yaşamış olan kişilerin benlik tasarımı düzeylerinin, kentlerde yaşayan kişilere göre daha düşük düzeyde olması geçiş toplumunun sorunları ile açıklanabilir. Geçtan'ın (40) belirttiği gibi bu insanların kentte geldiklerinde önce kentin çevresindeki kırsal alanda, kentin toplumsal yapısı onları yutana dek geleneksel yaşantılarını sürdürmek için çabalamaktadırlar. Kırsal kesimin benimsediği değerlerle, büyük kentlerin yaşam biçimlerinin çatışması, kent yaşamına uyum sağlamayı güçleştirmekte, bunun doğal sonucu olarak da geçiş toplumu bireylerinde yoğun kimlik sorunları yaşanmaktadır.

Büyük kentlerde kırsal bölgelere nazaran, psiko-sosyal gelişim açısından bireyin daha uygun olanaklara sahip olması, uzun süre kentlerde yaşayan gençlerin daha zengin yaşantılarla yüz yüze gelmelerini kolaylaştırabilmektedir. Bireyin benliğinin dolayısıyla benliğin alt öğeleri olan beden imgesi ve fiziksel algılamanın daima sosyal bir ortamda, insan ilişkileri matrisi içinde olduğu düşünülürse uzun süre kentlerde yaşayan kişilerin benlik tasarım düzeylerinin daha yüksek çıkması, kent yaşamının bireye sağlamış olduğu sosyo- kültürel etkinlikler arasındaki ilişkiye bağlanabilir. Büyük şehrin uyum sorunları vardır.

Bu sorunların çözümünde büyük şehirde yetişen gençler daha başarılı olurken küçük yerleşim bölgelerinde ya da kırsal kesimde yerleşmiş olanlar şehir yaşamından kaynaklanan sorunların çözümünde daha başarısız olmaktadır. Bu durum benlik tasarımının olumlu gelişimini engelleyici olabilir. Ancak araştırmada elde edilen bulgular slalom kayağı yapan genç erkekler ile kayaklı koşu yapan genç erkeklerin beden imgesinden hoşnut olma düzeylerinde yaşamın büyük bir kısmını geçirilen yer açısından anlamlı bir farklılık bulunamamıştır slalom ve kayaklı koşucuların doğum yerleri ve yaşamlarının çoğunu geçirdiği yerler incelendiğinde, gelişmişlik düzeyi düşük kırsal alan ve şehirlerdir. Metropol ya da büyük şehir olarak adlandırılan şehirlerde doğmuş ya da yaşamının büyük bir kısmını geçirmiş denek sayısı çok azdır. Yaşamların çoğunu geçirdikleri yer açısından bakıldığında deneklerin benzer yaşantı ortaklığından oluşan illerde yaşadığı görülmektedir. Bu illerin gelişmişlik düzeylerinin birbirine yakın ve düşük olması, kent, köy ve kasabada yaşamış olmanın farklılığını azaltmaktadır. Diğer bir deyişle, şehirde yaşamış olmak, kasaba ya da köyde yaşamış olmaktan önemli düzeyde farklılık göstermemektedir. Çünkü deneklerin büyük çoğunluğunun yaşamlarının büyük bir kısmını geçirdiği şehirler kültürel özellikleri açısından kasaba ve köylerden pek de farklılaşmamış şehirlerdir. Bu çalışmada yaşamın büyük bir kısmının geçirildiği yerin diğer değişkenler açısından bir farklılık yaratmamış olması, deneklerin büyük bir kısmının büyüklük açısından farklılık olsa da sosyo-kültürel özellikler açısından yaşamlarının büyük bir kısmını benzer yerlerde geçirmeleri ile açıklanabilir.



## **Kayakçıların Yaşamlarının Çoğunu Geçirdikleri Yer İle Fiziksel Algılamanın Alt Boyut Puanları ve Branşların Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması**

Araştırmada yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yer ile fiziksel algılamanın alt boyutları (fiziksel kondisyon, genel fiziksel yeterlilik, kuvvet, sportif yeterlilik, vücut çekiciliği) incelendiğinde, anlamlı farklılık bulunamamıştır ( $P>0.05$ ). İncelenen literatürlerde sportif etkinlikler kapsamında, fiziksel algılama ile sosyo-kültürel farklılıkları inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak benlik üzerine yapılan araştırmalarda (105-107) büyük şehirde yetişen kişilerin, şehir köy ve kasaba ortamında yetişenlerden daha çok benliklerinin kabul edici tutum geliştirdikleri belirtilmektedir.

Can'ın (32) yaptığı araştırmada yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yerleşim merkezlerine göre öğrencilerin benlik tasarım düzeyleri incelendiğinde grup ortalamaları arasında uygulanan t - testi köy- şehir grupları için şehir lehine .05, köy-büyük şehir grupları arasında ise büyük şehir lehine .01 düzeyinde anlamlı fark bulunmuştur. Kasaba, şehir ve kasaba büyük şehir grupları arasındaki farklar ise sırası ile .05 ve .01 düzeyinde şehirler lehine bulunmuştur.

Bu sonuçlara göre yaşamlarının çoğunu kentlerde geçirmiş olan kişilerin, uzun süre köy ve kasabalarda yaşamış olan kişilere göre daha yüksek benlik tasarımı geliştirdikleri ifade edilmektedir.

Çalışmada her iki grup da genel olarak kırsal kesimden gelmiştir. Slalom kayakçılarının büyük şehir ortamında kayaklı koşuculara oranla daha fazla kalmış olmalarına karşın, bu iki grup arasında fiziksel algılama açısından anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir. Bu durum, fiziksel algılamanın içerdiği fiziksel kondisyon, genel fiziksel yeterlilik, kuvvet, sportif yeterlilik, vücut çekiciliği özelliklerine ilişkin algılamalardaki hoşnutluk düzeyinin sportif etkinlik yoluyla arttırılmış olmasına bağlanabilir.

## **Kayakçıların Yarışmalardan Aldıkları Dereceler ile Beden İmgesi Toplam Puanları ve Branşların Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması**

Araştırmada, deneklerin yarışmalardan aldıkları dereceler ile beden imgesi puanları branşlar açısından incelenmiştir. Branş açısından beden imgesi puanları Mann-Withney U testi ile karşılaştırıldığında (Tablo 7) gruplar arasında slalom kayakçıları lehine anlamlı bir farklılık belirlenmiştir. Kruskal-Wallis Testi sonucunda elde edilen bulgular, kayakçıların yarışmalardan aldıkları derecelerinin beden imgesi puanları üzerinde branşlar açısından anlamlı düzeyde bir farklılık yaratmadığını göstermektedir.

Araştırmada yarışmalar içinde elde edilen dereceler önem sırasına göre artan bir puanlama sistemine göre düzenlenmiştir. Puanlamada Türkiye’de kayakta yapılan yarışmalardan uluslar arası yarışmalara dek tüm yarışmalar göz önüne alınmıştır. Bu yarışmalardan il birinciliğine 1 puan, kulüpler arası yarışmalardaki derecelere 2 puan doğu ya da batı grubu yarışmalara 3 puan Türkiye şampiyonasına 4 puan uluslar arası yarışmalara ise 5 puan verilmiştir.

## **Kayakçıların Yarışmalardan Aldıkları Dereceler ile Fiziksel Algılamının Alt Boyut Puanları ve Branşların Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması**

Araştırmada kayakçıların yarışmalardan aldıkları dereceler ile fiziksel algılamının alt boyutları (fiziksel kondisyon, genel fiziksel yeterlilik, kuvvet, sportif yeterlilik, vücut çekiciliği) branşlar açısından incelendiğinde vücut çekiciliği alt boyutu hariç diğer alt boyutlarda, anlamlı düzeyde farklılık bulunamamıştır ( $P>0.05$ ). Anlamlı düzeyde elde edilen tek bulgu yarışmalardan alınan dereceler açısından vücut çekiciliğine ilişkin puanlarda farklılıklar olduğuna ilişkindir. Genel örnekleme oluşturan kayaklı koşu yapan genç erkekler ile slalom yapan genç erkeklerin yarışmalardan aldıkları dereceler açısından vücut çekiciliği puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Farkın nereden kaynaklandığını belirlemek amacıyla Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Slalom kayacı yapan genç erkelerin yarışmalardan aldıkları derecelere ilişkin toplam puanlar, vücut çekiciliği açısından incelendiğinde 12-13 ve 12-14 puan alanlarda anlamlı sonuçlar belirlenmiştir. Anlamlılığın yüksek puan alanlar lehine olduğu tespit edilmiştir.

Genel örneklem grubunda ise 1-4 , 1-8, 12-13, 12-14 puanları karşılaştırıldığında yine anlamlığın yüksek puanlar alanlar lehine olduğu ancak 4-12, 8-12 ve 9-12 puan alanlarda anlamlığın düşük puan alanlar lehine olduğu belirlenmiştir. Diğer puan türlerinin birbirleri ile karşılaştırılmasında anlamlılık bulunmamıştır.

Araştırmada yarışmalara katılımdan elde edilen yüksek puanların düşük puanlara göre anlamlı düzeyde vücut çekiciliği açısından farklılık göstermesi bu yarışlarda bulunan çevreden etkileşime bağlanabilir. Kişinin yüksek puan alması uluslararası ve büyük illerde yapılan yarışmalardan elde ettiği değerlerle ilişkili olabilir. Yarışmalardan yüksek puan almış olmak kayakçının başarılı olduğunun bir göstergesi olarak değerlendirilebilir. Başarılı sporcunun kayak sporunun estetik değerlerini de taşıdığını düşünmesi vücut çekiciliği puanlarını arttırıcı etkide bulunmuş olabilir.

Genel örneklem grubu incelendiğinde dereceler açısından 4-12, 8-12 ve 9-12 puan alanlarda vücut çekiciliği puanlarında anlamlığın, düşük puan alanlar lehine olduğu belirlenmiştir. Bu farklılığın nedeni 12 puan alanlara oranla 4-8 ve 9 puan alanların vücut çekiciliği açısından daha yüksek puan almış olmalarının nedeni 12 puan alanların bu puanları daha düşük puan içeren yarışmalardan elde etmiş olmalarına bağlanabilir.

### **Kayakçıların Kayaklı Çalışma Zamanları, Beden İmgesi Toplam Puanının Branş Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması**

Araştırmada deneklerin kayaklı çalışma zamanı ile beden imgesi puanları branş açısından incelenmiştir.

Branş açısından incelendiğinde, çalışma zamanlarının beden imgesi puanları açısından anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği görülmektedir ( $P < .05$ ). Kayaklı koşu yapan genç erkeklerde 2 ve 3 saat kayaklı çalışanlar ile 4 saat kayaklı çalışanlar arasında anlamlı bir farklılık vardır. Farklılık 4 saat çalışanlar lehinedir. Genel örneklem grubunda ise 2 saat kayaklı çalışanlarla 4,5,6 saat çalışanlar arasında ve 3 saat kayaklı çalışanlarla 4,5 saat çalışanlar arasında beden imgesi puanları açısından anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmuştur. Farklılık daha uzun süre çalışanların lehine bulunmuştur.

Bu sonuçlara göre kayaklı koşucuların kayaklı çalışma zamanlarının artmasıyla bedenden sağlanan doyum arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Bu sonuç bize özellikle iki branş içinde diğer sosyo-kültürel yapılarla daha az karşılaşan branş niteliğindeki kayaklı koşucuların antrenman saatlerinin artması dolayısıyla daha çok kamp ve benzeri özellikleri değerlendiren kayaklı koşucuların bedenden sağladığı doyumun daha fazla olduğunu göstermektedir. Araştırma sonuçları incelendiğinde kayaklı koşucular için maksimum sayılabilecek çalışma saati olan 4 saatlik antrenman yapanların daha az süre antrenman yapan kayaklı koşuculara göre yüksek puan aldıkları belirlenmiştir.

Bedenin kullanımının bedene olan ilgiyi arttırdığı ve beden imgesinden sağlanan doyum düzeyini etkilediği Shontz (108) tarafından da belirtilmekte ve araştırma sonuçlarımızı desteklemektedir.

### **Kayaklı Çalışma Zamanları ile Fiziksel Algılamanın Alt Boyut Puanları ve Branşların Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması**

Araştırmada slalom kayağı ve kayaklı koşu yapan genç erkelerin çalışma zamanları fiziksel algılamanın alt boyutları olan fiziksel kondisyon, genel fiziksel yeterlilik, kuvvet, vücut çekiciliği açısından incelendiğinde, aralarında anlamlı düzeyde farklılık bulunamamıştır ( $P>0.05$ ). Ancak sportif yeterlilik alt boyutunda anlamlı düzeyde fark bulunmuştur. Kayaklı koşu yapan genç erkeklerde 2 saat kayaklı çalışanlar ile 4 saat kayaklı çalışanlar arasında anlamlı bir farklılık vardır. Farklılık 4 saat çalışanlar lehinedir. Genel örneklem grubunda ise 2 saat kayaklı çalışanlarla 4, 5 saat çalışanlar arasında ve 3 saat kayaklı çalışanlarla 5 saat çalışanlar arasında sportif yeterlik puanları açısından anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmuştur. Farklılık daha uzun süre çalışanların lehine bulunmuştur.

Kayaklı koşuda başarı, uygulanan tekniğin yanı sıra yüksek dayanıklılık ve kuvvet etkenlerine bağlıdır. Vücut alt ve üst ekstremitelerinin yoğun olarak kullanıldığı kayaklı koşuda bu kas gruplarının özellikleri de başarı üzerinde belirleyicidir (109).

Bu temel motorik özelliklerin sportif yeterlilik bağlamında ancak çalışma ile gerçekleştirilebileceğinden çalışma zamanının artması ile sportif yeterliliğin yüksek algılanması bağdaştırılabilir. Slalom kayağında ise motorik özelliklerin yanı sıra başarı büyük oranda doğru tekniğin uygun malzeme ile kullanılmasından geçmektedir. Bu nedenle slalom kayakçılarının sportif yeterliliği sadece çalışma zamanına bağlı olmayıp, kayak malzemeleri ve pist özellikleri ile yarışmada yapılacak olası bir hatanın düzeltilebilmesinin mümkün olamayacağı bir süre içinde tamamlanmasın da göz önünde bulundurdıkları düşünülebilir (110).

### **Kayakçıların Kitle İletişim Araçlarını İzleme Sıklığı, Beden İmgesi Toplam Puanının Branş Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması**

Araştırmada deneklerin kitle iletişim araçlarını izleme sıklığı ile beden imgesi puanları branş açısından incelenmiştir.

Kayak yapan genç erkeklerin kitle iletişim araçlarını izleme sıklığı açısından beden imgesi puanlarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Ergenler üzerinde yapılan araştırmalarda kitle iletişim araçlarında yaygın olarak görülen beden özelliklerinden etkilendikleri ve edindikleri imge ile öğrendikleri bilgi doğrultusunda kendi beden imajlarını değerlendirdikleri belirlenmiştir (59). Faust Amerikan kültüründe ince, uzun bacaklı ve fiziksel çekiciliği fazla kadın imajının kitle iletişimi ile yaygınlaştığını belirtmektedir. Amerikan kültüründe yapılan araştırmalarda bu özellikleri taşıyan ergen kızların bedenlerinden doyumlu oldukları sonucunu ortaya koymaktadır (108). Araştırmada kayak yapan genç erkeklerin kitle iletişim araçlarını izleme sıklığı açısından kendini fiziksel algılama düzeylerinde bir farklılık çıkmamasının nedeni, araştırma grubunun sporculardan oluşmasına bağlanabilir. Sporcular bedenlerini spor yoluyla toplum tarafından daha çok beğenilen özelliklere yaklaştıracak etkinliklerde bulunmaktadırlar. Bu nedenle bedenlerinden genel evrene oranla daha fazla hoşnut olmaları doğaldır. Her iki kayakçı grubu da sporcu olduğu için bedenlerinden hoşnuturlar ve toplumsal değerlerin işlendiği kitle iletişim araçlarında sunulan erkek imajından farklı olmamaları nedeniyle gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunamamış olduğu düşünülmektedir.

## **Kitle İletişim Araçlarını İzleme Sıklığı İle Fiziksel Algılamanın Alt Boyut Puanları ve Branşların Karşılaştırılması**

Araştırmada kitle iletişim araçlarını izleme sıklığı ile fiziksel algılamanın alt boyutları (fiziksel kondisyon, genel fiziksel yeterlilik, kuvvet, sportif yeterlilik, vücut çekiciliği) branş açısından incelendiğinde, aralarında anlamlı farklılık bulunamamıştır ( $P>0.05$ ). Anlamlı farkın oluşmaması, kitle iletişim araçlarının biçimlediği ideal fiziksel özellikleri ve yeterlilikleri deneklerin sportif etkinlikle kazanmasına bağlanabilir. Ayrıca farklı branşlardaki deneklerin kitle iletişim araçlarının izlenme sıklıklarının, beden imgeleri ve fiziksel algılamaları ile ilişkisi açısından karşılaştırılmasına ilişkin yeni çalışmaların yapılması, sporun beden imgesi, benlik kavramı ve kendini fiziksel algılama ile ilişkisinin daha iyi yorumlayabilmesine olanak verecektir.

## **Kayakçıların Gelir Düzeyleri, Beden İmgesi Toplam Puanının Branş Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması**

Araştırmada gelir düzeyleri ile beden imgesi puanlarının branş açısından farklılığı incelenmiştir. Ailenin gelir düzeyi bir sosyal sınıf göstergesi olduğundan araştırmada bu değişkenin beden imgesini etkileyebileceği düşünülmüştür. Araştırma sonuçları, kayak yapan genç erkeklerin gelir düzeyleri açısından beden imgesi puanlarında anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir.

Ailenin sosyo ekonomik ve kültürel yapısına göre bireyin benlik tasarım düzeyleri incelendiğinde orta ve üst sosyo-ekonomik ve kültür düzeylerindeki ailelerin çocuklarının, alt sosyo-ekonomik ve kültür düzeydekilere göre anlamlı derecelerde daha yüksek benlik tasarımı göstermiş olduğu belirlenmiştir (32). Bu bulgu araştırma sonuçlarıyla tutarlılık göstermemektedir. Bu araştırmada gelir düzeyinin beden imgesi puanlarında bir farklılığa neden olmaması, gelir düzeyi farklılığını oluşturacak özelliklerden sayılabilecek giysi ve kayak malzemelerinin deneklere kulüp, Spor İl Müdürlükleri ya da Kayak Federasyonu tarafından sağlanması ile aktivite anında bu farklılığın ortadan kalkmasına bağlanabilir. Ancak kayak sezonu için geçerli olan bu varsayımın yaz aylarında geçerliliğinin araştırılması önerilebilir. Gelir düzeyi açısından beden imgesi puanlarında değişiklik olmamasının nedeni araştırmanın kayak sezonu içerisinde yapılmış olmasına bağlanabilir.

## **Gelir Düzeyleri İle Fiziksel Algılamanın Alt Boyut Puanları ve Branşların Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması**

Araştırmada gelir düzeyleri ile fiziksel algılamanın alt boyutları branş açısından (fiziksel kondisyon, genel fiziksel yeterlilik, kuvvet, sportif yeterlilik, vücut çekiciliği) incelendiğinde, aralarında anlamlı farklılık bulunamamıştır ( $P>0.05$ ). Fiziksel algılama açısından anlamlı bir farklılığın ortaya çıkmamasının nedeni deneklerin gelir düzeyleri arasında büyük farklılıklar olmamasına bağlanabilir.

## **Kayakçılarda Anne/Babalarının Öğrenim Durumu, Beden İmgesi Toplam Puanının Branş Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması**

Araştırmada deneklerin anne ve babalarının öğrenim durumu ayrı ayrı, beden imgesi puanları ve branş açısından incelenmiştir.

Annenin eğitim düzeyinin çocukların benlik imgesi üzerinde dolaylı bir etki yapacağı düşünülmektedir. Sosyolojik ve antropolojik çalışmaların bulgularına göre kültürel faktörler ve farklılıklar kişilik üzerinde büyük etki yapmaktadır. Bu etkileşim bireylerin kültürle ilişkileri sırasında ya da kültürle yakın ilişkisi olan çocuk büyütme yöntem ve tutumlarının kişilik üzerinde sonradan ortaya çıkardığı etkilerle oluşmaktadır. Annenin eğitim düzeyinin onun çocuğuna göstereceği tutum ve davranışlarını, bu tutumların niteliğinin de çocuğun benlik imgesini olumlu ya da olumsuz yönde etkileyeceği düşünülmektedir (111).

Benzer bir şekilde babanın eğitim düzeyinin çocuğun benlik imgesi üzerinde dolaylı bir etkisi olacağı düşüncesidir. Yaşadığı toplum içinde insana saygınlık ve prestij kazandıran iki önemli etken vardır. Bunlar gelir düzeyi ve meslektir.

Zaman zaman birbirlerinin yerine geçseler bile birey saygın bir mesleğe eğitim yoluyla sahip olur. Ana babanın işinden mesleğinden dolayı toplumda kazandığı saygınlık kendilerinin değerli bir insan olarak görmelerini sağlar, kendini değerli bulan insanın kendini kabul düzeyi de yüksektir.

Babaların kendi olumlu benlik saygıları ve kabulleri çocuklarıyla olan ilişkilerini, bu ilişkilerin niteliği ise çocukların kişiliğini etkiler (111)

Aral ve Ark.'larının (112) yapmış oldukları araştırmadaki üniversite mezunu baba ve annesi olan deneklerin duygusal durum, vücut ve benlik imgesi, puanlarının yüksek olduğu araştırma ile paralellik göstermektedir. Aynı çalışmada okur yazar olmayan annelerin çocuklarında duygusal durum ve sosyal ilişkiler, ilkokul mezunu olan annelerin çocuklarında ise beden imgeleri olumsuz bulunmuştur. Babası okur yazar olmayan deneklerin dürtü kontrol, vücut ve benlik imajı ve babası ilkokul mezunu olan deneklerin duygusal durum, sosyal ilişkiler eğitsel ve mesleki amaçlar alt boyutlarında benlik imgelerini olumsuz olarak belirlemişlerdir.

Araştırmada slalom kayakçılarının anne ve baba öğrenim düzeylerini kayaklı koşucuların anne ve baba öğrenim düzeyleri ile karşılaştırıldığında, gruplar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Anne ya da baba eğitim düzeyi açısından gerek branşlar içinde, gerekse branşlar arasında beden imgesi puanlarında bir farklılık bulunamamıştır. Bu sonuç yukarıdaki literatür bulgular ile tutarlılık göstermemektedir.

Aksaray'ın (111) ergenlerin benlik imgeleri üzerine yapmış olduğu çalışmada anne- baba eğitim durumları ile deneklerin beden imgeleri arasında istatistiksel açıdan önemli bir ilişkinin olmadığı ( $P>0.05$ ) bulunmuştur. Bu sonuç araştırma sonucu ile paralellik göstermektedir. Araştırmada anne/baba eğitim düzeyinin beden imgesi açısından anlamlı bir farklılık göstermemesinin nedeni beden imgesini etkileyen tek değişkenin anne-baba eğitim düzeyi olmamasına bağlanabilir.

### **Kayakçıların Anne/Babalarının Öğrenim Durumu İle Fiziksel Algılamanın Alt Boyut Puanları ve Branşların Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması**

Araştırmada deneklerin anne ve babalarının öğrenim durumu, fiziksel algılamanın alt boyut puanları (fiziksel kondisyon, genel fiziksel yeterlilik, kuvvet, sportif yeterlilik, vücut çekiciliği) ve branş açısından incelendiğinde, aralarında anlamlı farklılık bulunamamıştır ( $P>0.05$ ). Lise, orta, ilk ve eğitimsiz anne-babaların çocuklarının beden imgeleri algıları arasında fark bulunamamıştır (111).



Anne-babanın eğitim düzeyi yükseldikçe, ailede eğitime, başarıya ve toplumda yükselmeye daha çok önem verilmektedir. Çocuğun iyi bir öğrenim görmesi, meslek sahibi olması amaçlanır. Anne-baba çocuğun önünde yetişmesi hatta geçmesi gereken bir hedef gibidir. Ancak araştırmadaki deneklerin spor yoluyla ailelerinin eğitime ilişkin tutum ve beklentilerini gidermeleri, anne-babanın eğitim düzeyinin deneklerin fiziksel algılamaları üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmamasını açıklayabilir .

Bireyin kendisi hakkındaki görüşlerinin oluşumunda, görünüşü ve gelişim çizgisini etkileyen genetik yapının dışında içinde bulunduğu yaşadığı çevrenin de etkili olduğu bilinmektedir. Çocuğun kendini değerlendirirken özellikle ebeveynlerin etkisi altında kaldığı ve benliğin bir çeşit yansıyan değer vermeler süreci ile oluştuğu bilinmektedir.

Bireyin benlik imgesinin yüksek olması için içinde yaşadığı çevrenin özellikle de aile ortamının uygun olması gerekmektedir. Aile bireylerinin çocuktaki iç denetim mekanizmalarını aşırı baskıcı ve otoriter tutum içinde olmaları benlik saygısını azaltan olumsuz etkenlerdir (112).

Fiziksel algılama ile anne-babanın öğrenim düzeylerini inceleyen yazılı literatüre rastlanmamıştır. Ancak kitle iletişim araçlarının anne-babanın üzerinde etkili olduğu belirtilmektedir. Farklı bir araştırma konusu için anne-babanın kitle iletişim araçlarını izleme sıklığının değerlendirilmesi de önerilebilir.

### **Kayakçılarda Ergenliğe Giriş Zamanı, Beden İmgesi Toplam Puanının Branş Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması**

Araştırmada denekler ergenliğe giriş zamanı ile beden imgesi puanları ve branş açısından açısından incelenmiş ve gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Gökdoğan (59) Türkiye’de erkeklerin ergenliğe giriş yaşını 13.13 olarak belirtmektedir. Araştırmaya katılan slalom kayakçıların ergenliğe giriş yaş ortalaması 13.85 kayaklı koşucuların ise 13.55 olarak bulunmuştur.

Gökdoğan, cinsel olgunluğa erken erişen erkeklerin, zamanında ve geç erişenlere göre bedenlerinden daha fazla doyum sağladığını belirlemiştir. Araştırmada çıkan ortalama değer Gökdoğan'ın araştırmasına göre ergenliğe girişin ortalamalara yakın olduğunu göstermektedir.

Ergenin bedeninin izlediği gelişimin onun kişilik gelişimi üzerinde önemli etkileri olacağı, olgunlaşma düzeyi ile ilgili, gerçek, abartılmış ya da düş ürünü sapmaların benlik kavramı üzerinde önemli sorunlar yaratacağı bilinmektedir.

Fiziksel yapı ve estetik görünüş bakımından başkalarınca çekici bulunmanın, büyük ölçüde karşı cinsin beğenisini kazanma ile ilişkili olduğu düşünülür. Kişinin beden yapıları ile ilgili olarak geliştirmiş olduğu kavramlar, büyük ölçüde estetik görünüşleriyle çevrenin dikkatlerini üzerinde toplamaları ve beğeni kazanmış olmalarına bağlı kalacak ve bedensel yapı hakkında gencin kendine biçtiği değer de benlik tasarım düzeyini olumlu ya da olumsuz bir biçimde etkileyecektir.

### **Kayakçılarda Ergenliğe Giriş Zamanı İle Fiziksel Algılamanın Alt Boyut Puanları ve Branşların Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması**

Araştırmada deneklerin ergenliğe giriş zamanı ile fiziksel algılamanın alt boyutları (fiziksel kondisyon, genel fiziksel yeterlilik, kuvvet, sportif yeterlilik, vücut çekiciliği) branş açısından incelendiğinde, anlamlı farklılık bulunamamıştır ( $P>.05$ ). Bu sonuç Gökdoğan'ın bedensel etkinlikte bulunma ile cinsel olgunluğa erişme zamanı arasında kızlar için bir ilişki olduğu, erkekler için ise olmadığı belirttiği araştırma ile paralellik göstermektedir (59).

### **Bulguların Genel Olarak Tartışılması ve Öneriler**

Sonuç olarak, slalom kayakçılarının beden imgesine ilişkin doyum düzeyinin, kayaklı koşuculara göre daha yüksek olduğu bulgusu, araştırma kapsamında değerlendirilen konulara ilişkin bilgiler vermektedir. Bu durumun slalom kayağının uygulandığı alanları ve bu branşın uygulanma anındaki etkileşimlerinden kaynaklandığı söylenebilir.

Bazı araştırmacıların ortaya koyduğu gibi (113, 114) aerobik çalışmaların ve kuvvet antrenmanlarının kendine güvenin ve benlik kavramının bir parçası olan fiziksel algılamayı büyük oranda etkilemektedir. Ayrıca spor yapanlar ve yapmayanların fiziksel algılama puanları karşılaştırıldığında, alınan puanların sporcularda sporcu olmayanlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir (70).

Bazı alışmalar sosyal sınıf farkının, sosyal sınıf düzeyi yüksek olanlar lehine farklılaşmaya yol atıtını göstermekle birlikte (115) alt sosyo ekonomik düzeydeki öğrencilerin st sosyo ekonomik düzeydeki öğrencilere göre yüksek benlik imgesine sahip olduklarını belirlemişlerdir. Bu sonuç alt sosyo ekonomik düzeyde bulunanların bir çok alandaki yoksunluklarını, geliştirdikleri savunma mekanizmaları ile kompanse ettiklerini düşündürmektedir. Bu yöntemlerden biri de sportif katılım olabilir. Bu savın doğruluğu için benzer bir araştırmanın değişik örneklem grubu ve farklı branşlar üzerinde yapılması önerilebilir. Bu sonuçlar sportif katılımın beden imgesi ve kendini fiziksel algılama ile coğrafi bölgelerden elde edilen değerler konusunda bilgi birikimine ve bu değerlerin karşılaştırılmasına katkısı olacaktır. Ayrıca farklı bir araştırma ile sporcu ya da sporcu olmayan gruplarda beden imgesi doyum düzeyi ve kendini fiziksel algılamanın düşük olduğu değerlerin, kişiler için ne kadar önemli olduğunu araştırmak konuya farklı bir bakış açısı katacaktır.

Bunun yanı sıra, bireyin beden imgesi ve kendini fiziksel algılama düzeylerinin olumlu ya da olumsuz olmasında; yalnızca sahip olunan bedenin güzelliğinin ya da bunun tam tersi, olumsuz beden algısına sahip olanlarda ise mutlak çekici olmayan bir bedene sahip olmanın etkili olduğunu söylemek mümkün değildir. Bireyin beden imgesinin bozulması beden imgesini ya da fiziksel algılamayı tehdit eden değişikliği algılamasına, beden algısını kabulüne, benlik imgesine ve bu tehdide karşı geliştireceği uyum düzeyine ve baş etme çabalarına bağlı olduğu düşünülürse, bireylerin beden algılarının bozulmasını anlayabilmek ve nlem alabilmek için daha kapsamlı araştırmaya ihtiyaç duyulduğu söylenebilir.

Bireyin aynaya baktığında algıladığı şey onun beden imgesini oluşturur. Aynada algılanan şey kişideki beden imgesi, bedeni hakkındaki duyguları, benlik kavramı ya da birey olarak kendisi hakkındaki duyguları ile ilişkilidir. Fiziksel olarak çekici insanlar iyi tanınan, toplumsal açıdan kabul gören, iyi ğrenci olan kişiler olarak görülmektedir.

Çekici olmayan insanların ise, toplumsal ilişkilerde ve okul başarısında güçlükler yaşadığı ve yaşlıları tarafından kabul edilmeme konusunda güçlü dürtüler taşıdığı belirlenmiştir. Olumlu beden imgesine sahip kişi olumlu benlik kavramı geliştirmeye uygundur. Ancak kuşkusuz bir insanın beden imgesi, bireyle etkileşen pek çok etkenin sonucudur(38). Sporcularda vücut kontrolü çok önemlidir. Eğer bir sporcu hastalık veya sakatlık dolayısıyla motor kontrolü yitirirse o sporcunun vücut imgesinde gözle görülür azalmadan dolayı benlik kavramı da olumsuz etkilenecektir. Her ne kadar bu imge değişikliği geçici olsa da bunun performans üzerinde etkisi çok büyük olabilir. Düşük atletik başarıya sahip olan bireylerin yüksek atletik başarıya sahip olan gençlere oranla yüksek entelektüel benlik kavramına sahip olduğu belirlenmiştir. Olumlu beden imgesine sahip sporcular kendilerini yaşamın bir çok boyutunda daha iyi hissetmektedirler. Spora katılımın olumlu beden imgesinin oluşmasına ve bununla birlikte kişinin kendisini daha iyi hissetmesine neden olmaktadır. Spor ortamında sağlanan değişik koşullar ve fırsatlar kişinin benlik kavramını ve beden imgesinin olumlu gelişmesine yardımcı olduğu gibi bu olumluluk sportif performansa da olumlu yönde etkileyebileceği beklenebilir.

Ayrıca sporcuların kamp ve daha uzun süreli çalışma ortamlarından sonra beden imgesi ve kendini fiziksel algılamalarının değerlendirilmeleri ile bu sonuçların performansa yansımaları başka araştırmalarla desteklenmesi yararlı olacaktır.

## EKLER

Ek 1.

### BEDEN BÖLGELERİNDEN VE ÖZELLİKLERİNDEN HOŞNUT OLMA ÖLÇEĞİ

#### YÖNERGE :

Bu ölçek, sizin beden bölgelerinizden ve özelliklerinizden hoşnut olup olmadığınızı ve ne derece hoşnut olduğunuzu belirlemeyi amaçlamaktadır. Sıra ile belirtilen beden bölgelerinizden;

Çok hoşnut iseniz "son derece *"hoşnutum"*

Hoşnut iseniz"oldukça *"hoşnutum"*

Söz konusu bölgenizden hoşnut olup olmama konusunda bir fikriniz yoksa *"kararsızım"*

Hoşnut değilseniz *"hoşnut değilim"*

Hiç hoşnut değilseniz *"hiç hoşnut değilim"*

seçeneğinin altındaki kutunun içeriğini doldurunuz . Lütfen hiçbir maddeyi boş bırakmayınız.

Örnek: Ten rengi maddesinde, ten renginizden hiç hoşnut değilseniz "hiç hoşnut değilim" ifadesinin altındaki boşluğu işaretleyiniz.

Son Derece Hoşnutum	Oldukça Hoşnutum	Kararsızım	Pek Hoşnut Değilim	Hiç Hoşnut Değilim
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### Açıklamalar:

*Beden Oranları:* Bir insanın bedeninde gövde,kol, bacak ve ayakların birbirleriyle oranları ifade edilmektedir.

*Bedenin Duruşu:* Bir insanın boyunu belli edecek genel görünümü, dik ya da kambur vb. duruşlarla ilgilidir.

**BEDEN BÖLGELERİNDEN VE ÖZELLİKLERİNDEN  
HOŞNUT OLMA ÖLÇEĞİ  
(ERKEKLER İÇİN )**

		Son Derece Hoşnutum	Oldukça Hoşnutum	Kararsızım	Pek Hoşnut Değilim	Hiç Hoşnut Değilim
1	Beden oranları	0	0	0	0	0
2	Bedenin duruşu	0	0	0	0	0
3	Spor yeteneği	0	0	0	0	0
4	Ten rengi	0	0	0	0	0
5	Kas gücü	0	0	0	0	0
6	Boy	0	0	0	0	0
7	Kilo	0	0	0	0	0
8	Yüz güzelliği	0	0	0	0	0
9	Saçlar	0	0	0	0	0
10	Gözler	0	0	0	0	0
11	Kulaklar	0	0	0	0	0
12	Burun	0	0	0	0	0
13	Ağız	0	0	0	0	0
14	Dişler	0	0	0	0	0
15	Ses	0	0	0	0	0
16	Çene	0	0	0	0	0
17	Yüzdeki kıl Miktarı	0	0	0	0	0
18	Omuzlar	0	0	0	0	0
19	Kollar	0	0	0	0	0
20	Eller	0	0	0	0	0
21	Ayaklar	0	0	0	0	0
22	Bedendeki kıl miktarı	0	0	0	0	0
23	Karın	0	0	0	0	0
24	Kalçalar	0	0	0	0	0
25	Bacak ve bilekler	0	0	0	0	0
26	Göğüsler	0	0	0	0	0
27	Cinsel organ	0	0	0	0	0

## Ek 2.

### KENDİNİ FİZİKSEL ALGILAMA ENVANTERİ

#### AÇIKLAMA:

Formda sizin kendinizi tanımlamanıza imkan veren bazı cümleler verilmiştir. Her birey diğer bireylerden farklı olduğundan bu ankette doğru veya yanlış yanıt yoktur. Öncelikle yapmanız gereken farklı iki bireyi anlatan cümlelerden sizi en iyi tanımlayanı seçmektir. Daha sonra seçtiğiniz cümlenin tarafında “TAM BANA UYGUN” ve “ BANA KISMEN UYGUN” ifadeleri ile belirtilen benzeşme derecelerinden birisini işaretlemektir.

Göstereceğiniz ilgi ve özene şimdiden teşekkür ederiz.

#### ÖRNEK:

TAM BANA UYGUN	BANA KISMEN UYGUN				TAM BANA UYGUN	BANA KISMEN UYGUN
[ ]	[ ]	Bazı kişiler çok yarışçıdır	FAKAT	Diğerleri o kadar yarışçı değildir.	[ ]	[ ]

#### TANIMLAR :

**FİZİKSEL UYGUNLUK:** Spora katılımda temel oluşturan, hastalıklara ve günlük yaşamın zorluklara karşı koymak için gerekli olan kslalom-dolaşım dayanıklılığı, kas kuvveti ve dayanıklılığı, esneklik vücut kompozisyonu gibi faktörlerin fizyolojik olarak sağlıklı olma hali.

**FİZİKSEL ÖZELLİKLER :** Kişinin fiziki görünüşü, spor faaliyetlerindeki becerisi, fiziksel davranışları, sportif faaliyetleri sürdürmek için gerekli olan dayanıklılık, hareketlilik, esneklik, ve sürat gibi hareket faktörlerinin hepsini içeren kavram.

**\*\*\*HER SORU İÇİN DÖRT KUTUDAN SADECE BİR TANESİNİ İŞARETLEMENİZ**

**GEREKTİĞİNİ UNUTMAYINIZ.\*\*\***

	TAM BANA UYGUN	BANA KISMEN UYGUN				BANA KISMEN UYGUN	TAM BANA UYGUN
1.	[ ]	[ ]	Bazı kişiler konu spor olunca çok iyi olmadıklarını hissederler	FAKAT	Diğerleri bütün sporlarda kendilerini gerçekten iyi hissederler	[ ]	[ ]
2.	[ ]	[ ]	Bazı kişiler fiziksel kondisyon düzeyleri ve fiziksel uygunlukları konusunda çok rahat değildir.	FAKAT	Diğerleri her zaman mükemmel bir kondisyon ve fiziksel uygunluğu sağladıklarından kendilerini rahat hissederler.	[ ]	[ ]
3.	[ ]	[ ]	Bazı kişiler diğerlerine göre çekici vücuda sahip olduklarını hissederler.	FAKAT	Diğerleri başkalarına göre vücutlarının o kadar da çekici olmadığını hissederler.	[ ]	[ ]
4.	[ ]	[ ]	Bazı kişiler kendi cinsiyetindeki insanların bir çoğundan fiziksel olarak daha kuvvetli olduklarını düşünürler.	FAKAT	Diğerleri kendi cinsiyetinden bir çok insanla karşılaştıklarında fiziksel kuvvetlerinin yetersiz olduğunu düşünürler	[ ]	[ ]
5.	[ ]	[ ]	Bazı kişiler fiziksel olarak yapabildiklerinden ve kim olduklarından aşırı gurur duyarlar.	FAKAT	Diğerleri fiziksel olarak yapabildiklerinden ve kim olduklarından o kadar da gurur duymazlar.	[ ]	[ ]
6.	[ ]	[ ]	Bazı kişiler konu atletik yeteneğe geldiğinde en iyilerden birisi olduklarını düşünürler.	FAKAT	Diğerleri konu atletik yetenek olunca en iyiler arasında yer almadıklarını düşünürler.	[ ]	[ ]
7.	[ ]	[ ]	Bazı kişiler düzenli ve ağır fiziksel egzersizlerin bazı çeşitlerine katılabileceklerinden emindirler.	FAKAT	Diğerleri çoğunlukla düzenli ve ağır fiziksel egzersizleri sürdürmeyi başaramazlar.	[ ]	[ ]
8.	[ ]	[ ]	Bazı kişiler çekici bir vücudun sağlanmasında zorluklar olduğunu hissederler.	FAKAT	Diğerleri vücutlarının çekici görünüşünü kolaylıkla sağlayabileceklerini düşünürler.	[ ]	[ ]



9.	[ ]	[ ]	Bazı kişiler kendi cinsiyetindeki bir çok kişiden kaslarının daha güçlü olduğunu düşünürler.	FAKAT	Diğerleri tüm kaslarının kendi cinsiyetindeki bir çok kişininki kadar güçlü olmadığını düşünürler.	[ ]	[ ]
10.	[ ]	[ ]	Bazı kişiler bazen oldukları görünümünden veya fiziksel olarak yapabildiklerinden o kadar da hoşnut değillerdir.	FAKAT	Diğerleri her zaman fiziksel olarak oldukları görünümünden hoşnutlardır.	[ ]	[ ]
11.	[ ]	[ ]	Bazı kişiler spor aktivitelerine katılmak söz konusu olduğunda o kadar rahat değillerdir.	FAKAT	Diğerleri ise spor aktivitelerine katılma söz konusu olunca en rahat olanlar arasındadır.	[ ]	[ ]
12.	[ ]	[ ]	Bazı kişiler çoğunlukla yüksek düzeyde dayanıklılığa ve fiziksel uygunluğa sahip değillerdir.	FAKAT	Diğerleri her zaman yüksek düzeyde dayanıklılığa ve fiziksel uygunluğa sahiptirler.	[ ]	[ ]
13.	[ ]	[ ]	Bazı kişiler vücut hatlarını belirten giysiler giymeye gelince vücutlarından utanç duyarlar.	FAKAT	Diğerleri vücut hatlarını belirten giysiler giydiklerinde vücutlarından utanç duymazlar.	[ ]	[ ]
14.	[ ]	[ ]	Bazı kişiler kuvvet gerektiren ortamlara ilk katılırlar.	FAKAT	Bazı kişiler ise kuvvet gerektiren ortamlara gelince en son katılanlardandır.	[ ]	[ ]
15.	[ ]	[ ]	Konu kişilerin kendi fiziksel özelliklerine geldiğinde bazı kişiler rahatsızlık hissederler.	FAKAT	Diğerleri kendi fiziksel özellikleri ile ilgili gerçekten rahat duyguya sahiptirler.	[ ]	[ ]
16.	[ ]	[ ]	Bazı kişiler konu spor etkinliklerine katılma olunca her zaman en iyilerden biri olduklarını hissederler.	FAKAT	Diğerleri konu spor etkinliklerine katılma olunca en iyilerden biri olmadıklarını hissederler.	[ ]	[ ]
17.	[ ]	[ ]	Bazı kişiler fiziksel uygunluk ve egzersiz ortamlarında biraz endişeli olma eğilimindedir.	FAKAT	Diğerleri her zaman fiziksel uygunluk ve egzersiz ortamlarında güven ve rahatlık hissederler.	[ ]	[ ]
18.	[ ]	[ ]	Bazı kişiler fiziki yapılarını çekici olarak kabul ettiklerinden	FAKAT	Diğerleri vücutlarının görünüşleri için nadiren beğeni aldıklarını hissederler.	[ ]	[ ]
19.	[ ]	[ ]	Bazı kişiler fiziksel kuvvetleri konu olunca kendilerine güvensizlik eğilimi gösterirler.	FAKAT	Diğerleri fiziksel kuvvetleri konu olunca aşırı derecede rahattırlar.	[ ]	[ ]
20.	[ ]	[ ]	Bazı kişiler her zaman kendi fiziksel özellikleri hakkında olumlu hislere sahiptirler.	FAKAT	Diğerleri nadiren kendi fiziksel özellikleri hakkında olumlu hislere sahiptirler	[ ]	[ ]

21.	[ ]	[ ]	Bazı kişiler spor ortamlarında yeni becerileri öğrenmede diğerlerinden biraz daha yavaşlardır.	FAKAT	Diğerleri yeni spor becerileri öğrenmede her zaman en hızlılar arasında yer alırlar.	[ ]	[ ]
22.	[ ]	[ ]	Bazı kişiler egzersizleri düzenli sürdürmede ve fiziksel kondisyonu korumadaki yetenekleri hakkında aşırı rahatlık hissederler.	FAKAT	Diğerleri egzersizleri düzenli sürdürmede ve fiziksel kondisyonu korumadaki yetenekleri hakkında o kadar rahatlık hissetmezler.	[ ]	[ ]
23.	[ ]	[ ]	Bazı kişiler diğerleri ile karşılaştırıldıklarında, vücutlarının en iyi şekilde görünmediğini hissederler.	FAKAT	Diğerleri başkaları ile karşılaştırıldıklarında, vücutlarının her zaman mükemmel bir fiziksel görünümde olduğunu hissederler.	[ ]	[ ]
24.	[ ]	[ ]	Bazı kişiler bir çok insanla karşılaştırıldıklarında kendilerini çok güçlü ve iyi gelişmiş kaslara sahip olduklarını hissederler.	FAKAT	Diğerleri kendilerinin o kadar güçlü olmadıklarını ve kaslarının da gelişmemiş olduğunu hissederler.	[ ]	[ ]
25.	[ ]	[ ]	Bazı kişiler fiziksel özellikleri için daha fazla saygı görmek isterler.	FAKAT	Diğerleri fiziksel özellikleri için her zaman büyük fazla saygı gördüklerine inanırlar.	[ ]	[ ]
26.	[ ]	[ ]	Bazı kişiler fırsat verildiğinde her zaman spor etkinliklerine ilk katılanlardandır.	FAKAT	Diğer kişiler bazen geride kalırlar ve çoğunlukla da spora ilk katılanlardan değildir.	[ ]	[ ]
27.	[ ]	[ ]	Bazı kişiler diğerleri ile karşılaştırıldığında her zaman yüksek düzeyde fiziksel kondisyona sahip olduklarını hissederler.	FAKAT	Diğerleri bir çok insanla karşılaştırıldığında çoğunlukla fiziksel kondisyon düzeyleri o kadar yüksek olmadığını hisseder.	[ ]	[ ]
28.	[ ]	[ ]	Bazı kişiler vücutlarının görünüşünden aşırı rahattırlar.	FAKAT	Diğerleri vücutlarının görünüşü hakkında biraz sıkılganlardır.	[ ]	[ ]
29.	[ ]	[ ]	Fiziksel kuvvet gerektiren durumlarla ilgilenmede bazı kişiler diğerleri kadar iyi olmadıklarını hissederler.		Diğerleri fiziksel kuvvet gerektiren durumlarla ilgilenmede en iyiler arasında olduklarını hissederler.	[ ]	[ ]
30.	[ ]	[ ]	Bazı kişiler fiziksel olarak buldukları hallerinden aşırı hoşnutsuzdukları duyarlar.		Diğerleri fiziksel özelliklerinden biraz hoşnutsuzdur.	[ ]	[ ]

### Ek 3. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

## BU ÇALIŞMA TÜMÜYLE BİLİMSEL AMAÇLAR İÇİN KULLANILACAK VE VERDİĞİNİZ YANITLAR GİZLİ TUTULACAKTIR.

1- yaş :

2- branşı:

3- doğum yeri :

4- oturduğu il :

5- kaç yıldır bu ilde oturmaktasınız

6- yaşamınızın çoğunu geçirdiğiniz yer aşağıdakilerden hangisine uymaktadır?

① Köy      ② Kasaba      ③ Şehir      ④ Büyük şehir      ⑤ Metropol

7- branşınızda lisanslı mısınız?  Evet       Hayır

8- Yanıtınız evet ise kaç yıldır lisanslı sporcusunuz? ( )

9- Bir sezon boyunca kaç yarışmaya katılıyorsunuz ? ( )

10- Yarışmalarda aldığınız en iyi derecelerden 3 tanesini yazınız.

①  
②  
③

11- Ayda kaç gün kayaklı çalışma yapma olanağı bulabiliyorsunuz ?

12- Günde kaç saat kayaklı çalışma yapma olanağı bulabiliyorsunuz ?

13- Gazete, kitap, dergi vb. yayınları izleme sıklığınız aşağıdakilerden hangisine uymaktadır?

① Hiçbir zaman      ② Ara sıra      ③ Sık sık      ④ Her zaman      ⑤ Haftada bir      ⑥ Ayda birkaç kez

14- Ailenizin aylık gelir düzeyi aşağıdakilerden hangisine uymaktadır?

① Kötü      ② Orta      ③ İyi      ④ Çok iyi      ⑤ Diğer.....

15- Ailenizin aylık gelir düzeyi aşağıdakilerden hangisine uymaktadır?

① 50-100 Milyon      ② 100-150 Milyon      ③ 150-200 Milyon      ④ 200-250 Milyon      ⑤ 250-300 Milyon  
⑥ 300 ve daha üstü

16- Babanızın öğretim düzeyi aşağıdaki seçenekler arasından işaretleyiniz.

① Yok      ② İlk Okul      ③ Orta Okul      ④ Lise      ⑤ Üniversite      ⑥ Yüksek

17- Annenizin öğretim düzeyi aşağıdaki seçenekler arasından işaretleyiniz.

① Yok      ② İlk Okul      ③ Orta Okul      ④ Lise      ⑤ Üniversite      ⑥ Yüksek

18- İlk gece boşalmanızın kaç yaşında olduğunu yazınız. ( )

## KAYNAKLAR

1. GERGEN KJ. The concept of self. Rinehart and Winston, Holt, New York, page 41, 1971.
2. PURKEY W.W. Self concept and school achievement, New Jersey, Page 65, 1970.
3. TROVBRIDGE N. Effects of socio-economic class on self concept of children. Psychology in the Schools, 7: 305-307, 1970.
4. WILLIAMS T. Implications of natural experiments in the developed world for research on T.V. in the developing world. Journal Cross-Cultural Psychology, 16: 263-288, 1985.
5. CHOMSKY N. Reflection on language. 2<sup>nd</sup> edition, Panthenon Inc., New York, page 17-21, 1976.
6. OFFER D, OSTROW E, HOWARD KI, ATKINSON R. The teenage world: adolescents, self image in ten countries. 2<sup>nd</sup> edition, Plenum Medical Book Co., New York, page 124-125, 1988.
7. LEVI-STRAUSS C. The savage mind, University of Chicago Press, Chicago, page 57, 1966.
8. ÖZGÜROĞLU M. Adolesans döneminde benlik imajı. İstanbul Üni. Tıp Fak. Psikiyatri Ana bilim Dalı Uzmanlık Tezi, İstanbul, 1991.
9. ORİGLIA D, OULLION H. Ergenlik psikolojisi (Ergenlikte Kişilik), Çeviren: ONUR B, Hacettepe Taş Kitapçılık, Ankara, sayfa 159, 1985.
10. ADAMS JF. Understanding adolescence, 4<sup>th</sup> edition Allyn and Bacon Inc., Boston, page 100, 1980 .

11. MCCANDLESS BR, COOP RC. Adolescents: Behaviour and Development, 2<sup>nd</sup> edition, Rine Hart and Winston, Holt , New York , page 277, 1979.
12. ZİYALAR A. Beden imajı kavramı, Yeni Sempozyum. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Yayın Organı, No: 23, İstanbul, sayfa 30-40, 1985.
13. HAMACHECK ED. Encounters with the self, 1<sup>th</sup> edition, Rinehart and Winston, Holt, New York, page 153,1971.
14. SUVEREN S. Cimnastik sporunun yarışmacı cimnastikçilerin benlik saygısı üzerine etkisi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara, sayfa 1-2, 1995.
15. GILL DL. Psychological dynamics of sport, volume 3, Illinois Human Kinetics Pub.Inc., Illinois, page 103, 1986.
16. ALDERMAN RB. Psychological behaviour in sport, W.B. Saunders Company Philadelphia, page 143, 1982.
17. MÜLAZIMOĞLU Ö. Body image satisfaction level artistic gymnasts, rhythmic gymnasts and non-athletes. Turkish Sports Medicine Congress Abstract Book, Antalya, page 61, 1999.
18. SALOKUN SO. Comparison of nigerian high school male athletes and non athletes on self concepts. Perceptual and Motor Skills, 70: 865-866, 1990.
19. SCHUMAKER JF, SMOOL L, WOOD J. Self concept, academic achievement and athletic participation. Perceptual and Motor Skills, 62: 387-390, 1990.
20. BEREKET C. Uluslararası kayak yarışmaları, G.S.G.M. Yayınları No: 154, Ankara, sayfa 56-57, 2000.
21. ÖZEL U. Kayak teknolojisi, Neyir Matbaa, Ankara, sayfa 31, 1995.

22. ERDEM B. Self concept and physical self perception differences between active wheelchair basketball players and non-active disabled male adults. A Thesis to the Graduate School of Social Science of Middle East Technical University. Master of Science, page 6-7, January 1999.
23. MORGAN CT. Psikolojiye giriş. Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yayınları, Ankara, sayfa 32, 1988.
24. KÖKNEL Ö. Tıpta ruh bilim. Bozak Matbaası, İstanbul, , sayfa 14, 1980.
25. ŞENERLER Ş. Spor yapan ve yapmayan gruplarda kişilik ve benlik boyutlarının karşılaştırılması. Marmara Üni. Sağlık Bilimleri Enst. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, sayfa 18, 1993.
26. YANBASTI G. Kişilik kuramları. Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları No: 53 İzmir, 1990.
27. BAYMUR F. Genel psikoloji, İnkilap ve Aka Basımevi, İstanbul, sayfa 265-267 1973.
28. ÖZOĞLU SÇ. Psikolojik danışmada benlik kavramı. Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. Ankara, : 8: 93-112, 1975.
29. ÖNEN F. Kişinin kendini kabulü ile başkaları tarafından kabulü arasındaki ilişki. Ankara Üni. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. Ankara, sayfa 2, 1989.
30. HARTER S. Process underlying the construction and enhancement of the self-concept in children. J Suls; AG Greenwold Eds. Psychological Perspectives on the Self, volume 3, Lawrence Erlbaum Associates, Hillsdale NJ, page 218, 1986.
31. HARTER S. In the assessment of the self concept of children and adolescents. AL Greca, Ed. In Childhood Assessment: Through the Eyes of Children,. Allynand Bacon, New York, page 54, 1988.

32. CAN G. Lise öğrencilerinin benlik tasarımlarını etkileyen faktörler, Anadolu Üni. Eğitim Fakültesi Yayınları, No: 16, Eskişehir, sayfa 2, 1990.
33. RICH J. Effects of Children's Physical attractiveness on teacher's evaluations. Journal of Educational Psychology, 67: 599-609, 1975.
34. HALL S G. Adolescence, Appleton, New York, page 34, 1970.
35. BLOS P. On adolescence. A Psychoanalytic Interpretation. 1<sup>th</sup> edition, Free Press, New York, Page 1, 1962.
36. SIEG A. Why adolescence occurs, Adolescence., 6: 337-348, 1971.
37. JUNG CG. The archetypes and collective unconscious, Princeton University Press, Princeton, page 72-74, 1959.
38. GANDER JM, GARDİNER WH. Çocuk ve ergen gelişimi, Çeviren: ONUR B, İmge Kitapevi, Ankara, sayfa: 404-405, 1993.
39. ERIKSON EH. Eight ages of man. Childhood and Society. Norton, New York, page 247-274, 1963.
40. GEÇTAN E. Çağdaş yaşam ve normal dışı davranışlar, Maya Matbaacılık, Ankara, sayfa 12, 1981.
41. ROGERS CR. A study of the mental health problems in three representative elementary schools. A Study of Health and Physical Education In Columbus. Public Schools. Monographs of the Bureau of Educational Research, No: 25 Columbus: Ohio State University Press, page 113, 1942.
42. SYMONDS PM, JENSEN AR. From adolescent to adult, Columbia University Press, New York, page 204, 1961.
43. ADLER A. What life should mean to you, New York Blue Ribbon Books Inc., New York, page 54, 1931.

44. HALL SG. The Contents of children's minds on entering school. *Journal of Genetic Psychology*, 1 : 139-173, 1981.
45. BRANDT RM. Self; Missing link for understanding behavior. *Mental Hygiene*, page 24, 1957.
46. AMES LB. The sense of self of nursery school children as manifested by their verbal behavior. *Journal of Genetic Psychology*, 81 : 193, 1952.
47. BROWFAIN J.J. Stability of self conception as a dimension of personality. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 47: 597, 1972.
48. YAVUZ H. Ergenlik çağında gelişmeyi etkileyen güçler. Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, No: 74-5301 İstanbul, sayfa 8-9, 1974.
49. GORDON B. I'm dancing as fast as I can, Bantam Books, New York, page 121, 1997.
50. ANSBACHER RH. The individual psychology of Alfred Adler. Basic Books, New York, page 358, 1946.
51. BRIGGS CD. Celebrate yourself, Doubleday, Garden City, New York, page 60 1977.
52. GEORGE LK, BEARON LB. Ouality of life in older persons, Human Sciences Press, N.Y. page 47, 1980.
53. MCADAM EK. Cognitive behavior therapy and its application with adolescents. *Journal of Adolescence* , Vol. 9: 1-15, 1986.
54. PURKEY WW, SCHMİDT J. The inviting relationship. An expanded perspective for professional counseling. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, Inc. , page 33, 1987.



55. BECKER E. The birth and death of meaning, 2<sup>nd</sup> edition, Free Press, New York, page 8-9, 1971.
56. SHEEHY G. Predictable crises of adult life, E.P. Dutton, New York, page 91, 1974.
57. RUBIN IT. Compassion and self-hate, Ballantine Books, page 20, 1976.
58. ÖZGÜN LT. Ergenlerde benlik kavramı. İstanbul Üniversitesi Çocuk Sağlığı Enstitüsü. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, sayfa 4-5, 1987.
59. GÖKDOĞAN F. Orta öğrenime devam eden ergenlerde beden imajından hoşnut olma düzeyi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara , sayfa 4, 1988.
60. ÖZER SD, ÖZER K. Çocuklarda motor gelişim, Bağırhan Yayımevi, Ankara, sayfa 24, 1998.
61. COOPERSMITH S. The antecedents of self esteem, W.H. Freeman and Co. San Francisco, page 132, 1967
62. ROSENBERG M. Conceiving the self, Basic Books, New York, page 32, 1979.
63. HORNEY K. Our inner conflicts, W.W. Norton and Co., New York, page 48, 1945.
64. HORNEY K. Neurosis and human growth, W.W. Norton and Co., New York, page 53, 1950.
65. STANFORD TL, DONOVAN EM. Women and self esteem, understanding and improving the way we think and feel about ourselves, (Kadınlar ve benlik saygısı)Çeviren: KUNT S. HYB Yayıncılık, Ankara, sayfa 9, 1999.

66. FRANSELLA F, FROST K. On being a woman: a review of how women see themselves, Tavistock Publications, London, page 42, 1977 .
67. BROVERMAN KI, BROVERMAN DM, CLARKSON FE, ROSENKRATZ PS, VOGEL SR. Sex-role stereotypes and clinical judgements of mental health. Journal of Counseling and Clinical Psychology, 34: 1-7, 1970 .
68. KAGAN J. The child in the family. Daedalus, 106 : 34, 1977.
69. FENICHEL O. Nevrozların psiko-analitik teorisi, Çeviren; TUNCER S. Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Yayınları, No: 98, İzmir, sayfa 31-240, 1974 .
70. AŞÇI FH. Takım sporu ve bireysel spor ile uğraşan liseli kız öğrencilerin benlik kavramı ve beden imgesinden hoşnut olma düzeyleri. Spor Hekimliği Dergisi, Cilt 30, sayfa 217-226, 1995.
71. KENISTON K. All our children, Harcourt Brace Jovanovich, New York, page 15, 1978.
72. ERGÜR E. Üniversite öğrencilerinde beden-benlik algısı ile ruh sağlığı arasındaki ilişki. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir, 1996.
73. GALE RF. Body Image and Awareness. Development Behavior: A Humanistic Approach. The Macmillan Company, Collier-Macmillan, London, page 61, 1969.
74. VELDE CD. Body image of one's self and others. Developmental and significance. American Journal of Psychiatry, 142 (5): 527-537, 1985
75. SCHILDER P. Body image nurse-client interaction. Implements the nurse process, Eds: Cohen 3.Edition, Louis C.V. Mosby Co. Page 27, 1985.
76. WASSNER A. The impact of mutilating surgery or trauma on body image, Inst. Nurs. Rev. 29 (3) : 86-90, 1982.

77. NOAN K A. Coping with illness. Albany, Delmar Pub Inc. New York , page 33, 1981.
78. ÇOK F. Body image satisfaction in Turkish adolescents. Adolescents, 25 (98) : 409-413, 1990.
79. SAMONDS RJ, CAMMERMEYER M. Perceptions of body image in subjects with multiple sclerosis: A pilot study. Journal of Neuroscience Nursing, 21 (3): 190-194, 1989.
80. AŞÇI FH. Genç erkek mili basketbolcuların kendini fiziksel algılama ve beden imgelerinden hoşnut olma profilleri. Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Dergisi 7 (4): 13-20, 1996.
81. ZORBA E, ZİYAGÜL MA, TEKİN A. The relationship between exercising time, perceived physical proficiency and self esteemated. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 1 (1): 65-68, 1999 .
82. FOX KR. Physical self perception and exercise, Arizona State University, (10) Degree: Phd. , page 204, 1987.
83. OLRICH TW. The Relationship of male identity, the mesamorphic image and anabolic steroid use in bodybuilding. MAI- 30/01, page 20, 1992.
84. PANGRAZI R. Physical education, self concept and achievement. Journal of Physical Education Recreation and Dance. November/December, 16-18, 1982.
85. LERNER RM. Relations among physical attractiveness, body attitudes and self concept in male female college students. Journal of Psychology, 85 : 119-129, 1973.
86. BUCARIA IJ. The relation of sport status to body mage; Self Esteem and Fearfulness in High School Adolescents, DAI, 50(9): 3086-A, 1989.

87. COMMITTEE ON ADOLESCENCE. Group for the advancement of psychiatry, normal adolescence, Charles Scribner's Sons, New York, page 114, 1968 .
88. MAY R. Man's search for himself. W.W.Norton Co. , New York, page 87, 1953.
89. KUZGUN Y. Rehberlik Ve Psikolojik Danışma. ÖSYM Yayınları, Ankara, sayfa 34, 1991.
90. FOX KR. The child's perspective in physical education. The self-esteem complex. The British Journal of Physical Education, 19: 252, 1988 .
91. FOX KR. The Physical self-perception profile. Development and preliminary validation. Journal of Sport and Exercise Psychology, 1: 414,1989.
92. FOX KR. Physical education and development of self-esteem in children. Ed.: N.ARMSTRONG, New Direction in Physical Education Champaign, page 25, 1990.
93. ERKAL M. Sosyolojik açıdan spor. Milli Eğitim Basımevi, Ankara, 1986.
94. DIANE L G. Psychological dynamics of sport. Human Kinetics Pub.Inc. Champion, ABD, page 31-34, 1986.
95. AŞCI FH. Benlik kavramı ve spor. Spor Psikolojisi Kursu, Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Ankara , sayfa 26-27, 13-14 Aralık 1997.
96. FOX KR. The physical self perception profile. Manual, University of Northern Illinois, page 15, 1990.
97. AŞCI HF, AŞCI A, ZORBA E. Cross-cultural validity and reliability of physical self perception profile. National Sport Medicine Congress. İzmir, September, 1995.

98. NIE N, HULL CH, JENKINS JG, STEINBRENNER K. Statical packages for the social sciences. Second edition, Mc Graw Hill Book Co., NY, page. 427-428, 1975.
99. İKİZLER C. Sporda sosyal bilimler. Yayın no: 817/Dizi no: 04 Alfa Basım Yayım Dağıtım Ltd.Şti. İstanbul , sayfa 117, 2000.
100. DEFRANCE J. Sociologie du sport. Paris La Decouverte, page 57, 1995.
101. AŞÇI FH, GÖKMEN H, TİRYAKİ G, AŞÇI A, ZORBA E. Sportif katılımın liseli erkek öğrencilerin beden bölgelerinden hoşnut olma düzeyleri üzerine etkisi. Spor Bilimleri Dergisi 4 (3) : 38-47, 1993.
102. DACEY JS. Adolescents today, Goodyear Pub. Comp. , Santa Monica California, 1979.
103. BERSCHIED E, WALSTER E, BOHRNSTEDT G. The happy american body: A Survey Report. Psychology Today, Nov. 199-131, 1973.
104. SYNDER EE. KIVLINJ E. Women athletes and aspects of psychological well being and body image. Res Q, 46: 191-9, 1975.
105. JEDEGE RO, BAMBGBOYE EA. Self-concept of young nigerion adolescents. Pscycholgy Reports, 49: 451-454, 1981.
106. TÜRKER, AV. Ankara'da ki üç lisede sosyo ekonomik bakımdan avantajsız öğrencilerin çeşitli özellikleri ver belli başlı eğitim ve rehberlik sorunları. Hacettepe Üniversitesi Yayınları C-19, Ankara, sayfa 36, 1977.
107. TROWBRIDGE N. Effects of socio-economic class on self- concept of children. Psychology in the Schools, 7 (3) : 305-307, 1970.
108. SHONTZ F. Perceptual and cognitive aspects of body experience, Academic Press, New York, page 49, 1969.

109. HOFFMAN MD. Physiological aspect of competitive cross-country skiing. Journal of Sports Science, 10: 3-27, 1992.
110. KARLSON J. Profiles of Cross-country and alpin skiers. Clinics in Sport Medicine, 3: 245-71, 1984.
111. AKSARAY S. Adölesanların benlik imajını etkileyen etmenlerden ana-baba tutum algısı., Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bilim Uzmanlığı Tezi. Adana, 1992.
112. ARAL N, AYDENİZ F, KÖKSAL A, ÇOŞKUNER F. Çocukların benlik imajları ve ebeveyn tutumlarını algılamaları üzerine bir araştırma. Çağdaş Eğitim Dergisi, Tek Işık Yayınları, sayı 234, Ankara, sayfa 17, 1997.
113. CARUSO MC, GILL DL. Strengthening physical self perception trough exercise. the Journal of Sport Medicine and Physical Fitness, December, 416-427,1992.
114. PAGE A, FOX A, McMANUS A, ARMSTRONG N. Profiles of self perception change following an eight week aerobik training programme . UK Spor: Partners In Performance Book of Abstract, 4-7 November: Manchester 1993.
115. ERDİNÇ GA. İzmir ili lise öğrencilerinde benlik imajı – başarı ilişkisi. Dokuz Eylül Üni. Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir 1995.

## TEŞEKKÜR

Yol göstericiliği ve desteğiyle hocam Yard. Doç. Dr. Atilla İLHAN'a, sınırsız insancılığı ve hoŐgörösü ile emeğini ve bilgisini tezin tüm aŐamalarında esirgemeyen Dr. Berrin EYLEN'e, bu süreçte bana katlanmak zorunda olan eŐim ve kızıma sabırlarından dolayı teşekkür ederim.

## ÖZGEÇMİŞ

1967 Yılında Bingöl'de doğdu. İlk, orta ve lise öğrenimini burada tamamladıktan sonra 1990 yılında Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden eğitimi ve Spor Bölümünü bitirdi. 1991 yılında aynı bölümde araştırma görevlisi olarak çalışmaya başladı. 1997 yılında Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsünde Yüksek Lisansı tamamladı. Halen aynı bölümde öğretim görevlisi olarak çalışmaktadır.