



Kilis 7 Aralık Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Benlik Algısı ve Serbest Zaman Değerlendirme Davranışları Bakımından İncelenmesi

Ülkü Sena BAY¹, Serdar GERİ²

¹Yalova Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Yalova/Türkiye

<https://orcid.org/0000-0002-1781-9739>

²Yalova Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Yalova/Türkiye

<https://orcid.org/0000-0003-1837-0256>

ORJINAL MAKALE

Özet

İnsanda benlik kavramının zihinsel tezahürlerinden biri olan ve benlik algısının alt boyutu olarak nitelendirilebilecek bir olgu olarak fiziksel benlik algısı da bu kompleks yapının içinde kendini göstermektedir. Fiziksel benlik algısının en genel anlamıyla; bireyin kendini fiziksel algılaması, zihninde kendisini fiziksel olarak tanımlama ve konumlandırması olduğuna dikkat çekmek yerinde olacaktır. Bu yönüyle fiziksel benlik algısının bireyin öznel yargılarını içerdiğini, bu yargıların da pek çok faktörden etkilenebileceğini söylemek mümkündür. Öte yandan serbest zaman etkinliklerine katılmanın yalnızca bedensel değil ruhsal getirilerinin de olduğu ve bireye haz ve mutluluk sağladığına dikkat çekilmiştir. Değerlendirme biçimlerine göre toplumları ve bireyleri olumlu veya olumsuz etkileyebilme potansiyeli olan serbest/boş zaman kavramının tanıtılması ve bireylerin fiziksel benliklerini algılayışına etkisinin ortaya konulup bu doğrultuda bireysel ve sosyal yaşama dair faydalı sonuçlara ulaşılacağına inanılması bu araştırmayı önemli kılan husustur. Çalışma yöntemi olarak ilişkisel tarama modelinden faydalanılmıştır. Çalışmaya Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'ndan 416 öğrenci katılmıştır. Bu araştırmada geçerlik ve güvenilirlik ölçümleri yapılmış olan fiziksel benlik ölçeği ve araştırmacı tarafından hazırlanmış olan serbest zaman değerlendirme davranışları anketi kullanılmıştır. Verilerin analizinde temel hipotezleri test etmek amacıyla Mann Whitney U ve Kruskal Wallis H testleri uygulanmıştır. Yapılan analizler neticesinde fiziksel benlik algısı ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Anahtar kelimeler: Zaman, Serbest zaman, Fiziksel benlik, Spor, Psikoloji

Investigation of Physical Self-Perception and Leisure Behaviors in Kilis 7 Aralık University Students

Abstract

Physical self-perception, which is one of the mental manifestations of self-concept in humans and can be described as a sub-dimension of self-perception, also manifests itself within this complex structure. In the most general sense of physical self-perception; It would be appropriate to draw attention to the fact that the individual perceives himself physically, defines and positions himself physically in his mind. In this respect, it is possible to say that physical self-perception includes the subjective judgments of the individual, and these judgments can be affected by many factors. On the other hand, it was pointed out that participating in leisure time activities not only has physical but also spiritual benefits and provides pleasure and happiness to the individual. - The importance of this research is to introduce the concept of leisure/leisure time, which has the potential to affect societies and individuals positively or negatively according to their evaluation styles, and to reveal its effect on individuals' perception of their physical selves, and to believe that beneficial results for individual and social life will be achieved in this direction. 416 students from Kilis 7 Aralik University School of Physical Education and Sports participated in the study. In this study, validity and reliability measurements were made. Physical self scale and leisure time behaviors questionnaire prepared by the researcher were used. In the analysis of the data, Mann Whitney U and Kruskal Wallis H tests were applied to test the main hypotheses. As a result of the

analysis, a statistically significant difference was found between the physical self-perception and the gender variable.

Keywords: *Time, Leisure time, Physical self, Sport, Psychology*

Giriş

İnsan çok yönlü, biyo-psiko-sosyal bir varlıktır. Bu kapsam daraltılıp psikolojik yönü ele alındığı zaman, insan psikolojisinin de pek çok katmanı ve kapsamı içerdiği görülmektedir. Psikolojinin çok boyutlu yapısı içerisinde yer alan, insan davranışlarını anlamlandırma noktasında önemli yer tutan hususlardan biri de benlik kavramıdır. Benliğin dinamik ve çok katmanlı bir yapıdan oluştuğunu söylemek mümkündür. Zihinsel bir örüntü olarak benlik, pek çok içsel ve dışsal faktörden etkilenerek kişinin kendini tanımlamasını ve zihinsel olarak şekillendirmesinde önemli bir rol oynamaktadır (Gerrig ve Zimbardo, 2013, ss. 428)

Einstein'ın (1917) klasik mekanikteki tanımına göre zaman kavramı, her yerde aynı ve mutlaktır. Bu mutlakıyet, kütle-çekim kuvvetinin uzay-zaman dokusunu bükmesi ve hız vektörü ile göreliliğe hale gelmesi ile bozulmaktadır. Einstein'ın özel ve genel göreliliğine dayanarak, zamanın göreceli olduğunu bilinmektedir. Einstein'ın bu teorisine göre zamanın akışı değişebilmekte bu da gözlemcilerin mevcut referans sistemine göre gerçekleşmektedir. Görelilik sistemin dışındaki bir gözlemci ile mümkün olan bu durumda; aynı sistem içinde zaman, mutlak gibi davranış sergilemektedir. Buna istinaden mutlak ve lineer bir zaman çizgisi üzerinde çalışma yapılabilir. Gürbüz ve Aydın'a (2012) göre zamanı evrendeki tüm nesnelere hareketleri sırasında birbirlerine göre konum değişikliği oluşturmaları için geçen süre olarak tanımlamak mümkündür. Bu açıdan insanların zamanı; güneş sisteminde bulunan dünyamızın, güneşe ve kendine göre hareketleri doğrultusunda algıladığını ifade etmek mümkündür.

Zaman kavramıyla ilgili farklı kişiler tarafından pek çok farklı tanım ve yorumlar yapıldığı gibi yapılan çalışmalar incelendiğinde serbest ya da diğer adıyla boş zaman kavramını açıklayabilmek adına da pek çok tanım ve fikir öne sürüldüğü görülmektedir. Serbest zaman kavramı farklı kişiler tarafından değişik yönleriyle ele alınmış olsa da ortak noktalarının olduğunu söylemek mümkündür. Araştırmacıların serbest zaman ile ilgili yaptığı temel tanımlamalar şöyledir: Tezcan (1982), bireyin gerçekleştirmek zorunda olduğu görev ve yükümlülükleri dışında, kendi isteğiyle seçeceği bir uğraşla meşgul olabileceği zaman; Dumazedier (Outhwaite, 1989), kişinin kendine yatırım yaptığı, kendini geliştirmek, yetiştirmek, bilgilendirmek için kullandığı zaman; Tör (1966), iş ve okul gibi zorunlu saatler dışında geçen zaman dilimi; Stokowski (1944), kişinin kendisi ve ailesiyle ilgili gereklilikleri yerine getirdikten sonra arta kalan ve iradesine göre değerlendirdiği, zorlama ve görevlerin olmadığı zaman dilimidir. Serbest zamanın "özgürce tayin edilebilmesi" ve bu zaman

diliminde yapılacak eylemlerin “zorunlu olmayan” eylemlerden oluşması, tanımların ortak noktalarıdır.

William James’in (1892), benlik kavramının incelenmesi hususunun ilk savunucularından olduğu bilinmektedir. James, benlik deneyimini üç faktör ile tanımlamıştır, bu faktörler maddesel ben, sosyal ben ve manevi ben’dir. James’e göre, bireyin kendisi ile ilişkilendirip içselleştirdiği her şey benliğinin bir parçası haline gelmektedir. Öte yandan psikodinamik yaklaşımların da benlik kavramı üzerinde durduğu göze çarpmaktadır. Ferud, benlik algısı ve içgörü olgularına önem vermiş ve bu olguları psikanalitik tedavinin önemli bir bileşeni olarak görmüştür. Jung ise benliğin geliştirilebilmesinin, tüm bilinç ve bilinçdışı özelliklerin kucaklanıp benimsenmesinden geçtiğini ifade etmiştir (Gerrig ve Zimbardo, 2013, ss. 427). Benlik kavramı ile ifade edilen; çoğunlukla bireyin kendi varlığının ve kimliğinin, diğerlerinden veya çevreden ayrı olarak bilinçli şekilde yansıtılmasıdır. Benlik kavramı, benliğin bilişsel veya düşünsel yönünü ifade etmekle beraber; bireyin doğru olduğunu kabul ettiği inançların, tutumların ve fikirlerin karmaşık, sistemli ve dinamik bir yapının bütünü olarak da tanımlanabilmektedir (Purkey, 1988). Öte yandan olumlu benlik algısının, insan gelişiminin önemli bir parçası olduğu ve spora katılımının buna katkıda bulunduğu bilinmektedir.

Bununla birlikte kendilik imajı ise, bireyin beden imajı ve kişiliğini, yeteneklerini ve kendisi hakkındaki izlenimlerini kapsayan; bireyin toplam bireysel algısını ifade etmektedir (Bailey, 2003). Öte yandan beden imajı kavramı incelendiğinde, bir kişinin bedeni hakkındaki algıları, duyguları ve düşüncelerinin bütününe kapsadığı göze çarpmakla beraber; genellikle vücut ölçüsü tahmini, vücut çekiciliğinin değerlendirilmesi ve vücut şekli ve büyüklüğü ile ilgili duyguların birleşimi olarak da kavramsallaştırılmıştır (Grogan, 2006). Benliğin fiziksel aktiviteden etkilenen bölümü olarak nitelendirilen fiziksel benlik algısının; genel benlik saygısı, psikolojik iyilik hali, sağlık ve yaşamın alt kümesi olarak nitelendirilebileceğinin altı çizilmektedir. Ayrıca spor yeterliliği, spor yeteneği algıları, spor becerilerini öğrenme yeteneği ve spor ortamındaki güvenle beraber fiziksel kondisyon, dayanıklılık, zindelik, egzersizi sürdürme yeteneği, esneklik gibi pek çok bileşenin de fiziksel benlik algısı içerisinde yer aldığı belirtilmektedir (Edwards vd., 2005).

Fiziksel benlik algısı, insan benliğinin kompleks yapısı içinde bulunan bir katman olmakla beraber kişinin kendini fiziksel olarak zihninde konumlandırış biçimlerini de gösteren bir olgudur. Diğer bir ifade ile FBA, kişinin psikomotor boyutta kendini algılaması ve

değerlendirebilmesidir. Koordinasyon, spor yeteneği, dayanıklılık, esneklik, kuvvet gibi bileşenler FBA'yı oluşturan temel parametrelerdir (Çağlar vd., 2017). Bunun yanı sıra Yılmaz (2009); psikolojik, gelişimsel, fizyolojik ve sosyal faktörlerin bireyin beden algısını etkileyebildiğini ifade etmiştir. Bu araştırma ile tespit edilmesi hedeflenen hususlar doğrultusunda bu alanda yapılacak olan çalışmaların artmasına katkı sağlanacağına ve bu araştırmanın teori ve pratikteki eksikliklerin doldurulması noktasında faydalanılabilecek kaynaklardan olacağına inanılmaktadır.

Gereç ve Yöntem

Mevcut araştırma süresince “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” çerçevesinde hareket edilmiştir.

Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada, nicel araştırma yönteminin genel tarama modeli içerisinde ilişki tarama modelinden faydalanılmıştır. Araştırma problemi ve amaçları doğrultusunda en uygun yöntemin ilişki tarama yöntemi olacağına karar verilmiştir. Genel tarama modelleri, pek çok elemandan oluşan evren hakkında yordama yapabilmek için evrenin tümü veya evren içerisinde seçilen örneklem üzerinde yapılan araştırma modelidir (Karasar, 2012, ss. 79).

Evren ve Örneklem / Çalışma Grubu

Bu araştırmanın evrenini 2020-2021 eğitim öğretim yılı içerisinde Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda kayıtlı olan aktif öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubu ise çalışmaya katılan 416 öğrenciden oluşmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Fiziksel Benlik Ölçeği

Ninot ve arkadaşları (2001) tarafından geliştirilmiş olup geçerlik ve güvenilirlik çalışması Emine Çağlar ve arkadaşları (2017) tarafından yapılmıştır. Bu ölçek 25 madde ve 6 alt boyut içermektedir. Ölçeğin alt boyutları; genel benlik kavramı (5 madde), fiziksel benlik değeri (5 madde), fiziksel kondisyon (5 madde), sportif yeterlilik (4 madde), fiziksel kuvvet (3 madde) ve fiziksel çekiciliktir (3 madde). Fiziksel Benlik Ölçeğinin iç tutarlılık kat sayıları 0.77-0.90 arasındadır. Bununla beraber test-tekrar-test güvenilirlik katsayısı 0.90-0.96 olarak saptanmıştır. Ayrıca doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre ölçeğin faktör yapısı, kabul edilebilir

düzeyde uyum indeksi değerlerine sahiptir (GFI=0.95; AGFI=0.94; IFI=0.94) (Çağlar ve ark., 2017).

Serbest Zaman Değerlendirme Anketi

Anketin oluşturulması sürecinde ankette yer alacak önermelerin kapsamını belirleyebilmek amacıyla araştırmanın katılımcıları dışındaki 80 kişilik bir örneklem grubuna, serbest zamanlarında en çok tercih ettikleri aktiviteler sorulmuştur. Verilen cevaplar incelendikten sonra araştırmanın amaç ve kapsamına uygun olacak şekilde en çok tercih edilen aktiviteler derlenmiştir. Bu anket evet-hayır cevap seçeneklerinden oluşan; Sağlık/Spor, Sanat/Teknoloji, Hobi/Diğer kategorilerinin her birinde 5'er önerme olmak üzere 15 önerme içermektedir. Bunun yanı sıra yaş aralığı ve cinsiyeti kapsayan demografik içerik bulunmaktadır.

Verilerin Analizi

Araştırmanın verilerini analiz etmek için SPSS 21.0 paket programı kullanılmıştır. Bu çalışmada incelenen verilerin istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşturup oluşturmadığı, başlangıçta kabul edilmiş olan %95 güven düzeyi baz alınarak incelenmiştir. Öte yandan bu güven aralığı dışında kalan yanlılığı payı %5 olarak değerlendirilmiş olup tüm istatistiksel testlerde yorumlar bu p olasılığına kadar indirgenerek yorumlanmıştır. ($p \leq 0,05$)

Araştırmanın analiz aşamasında cevapların aritmetik ortalamaları, 1'e yaklaştıkça katılımcıların fiziksel benlik değeri, fiziksel güç, fiziksel görünüş, spor yeterliliği, fiziksel durum (kondisyon) ve benlik algısının düşük, 5'e yaklaştıkça katılımcıların fiziksel benlik değeri, fiziksel güç, fiziksel görünüş, spor yeterliliği, fiziksel durum ve benlik algısının yüksek yönde şekillendiğinin ifade edilmesine karar verilmiştir. Araştırmada verilerin analiz aşamasında elde edilen aritmetik ortalamaların değişim aralığı ise şu şekilde hesaplanmıştır (Olcay ve Giritlioğlu, 2014:10):

$$\text{"Değişim Aralığı} = 5-1=4\text{"}$$

$$\text{"Değişim Aralığı} = 4/5 = 0,80\text{"}$$

Katılımcıların fiziksel benlik algılamasının ortaya konulmasında belirleyici aralıklar ve ölçüm sonuç derecelerinin yorumlanma bilgileri çizelgede yer almaktadır. İlgili çizelgede katılımcıların fiziksel benlik algısının ortaya konulmasında elde edilen aritmetik ortalama ve değer aralığına göre ifade edilecek sonuçlar yer almaktadır. Bu kapsamda katılımcıların fiziksel benlik algı düzeylerinde elde edilen aritmetik ortalama değerlerine göre Tablo 1'de yer alan

bilgilerin sonuç kısmından yararlanılarak ortaya konulmuştur.

Tablo 1. Katılımcıların fiziksel benlik algısı düzeylerinden elde edilen aritmetik ortalamalar

Ağırlık	Seçenekler	Aritmetik Ortalamaların	
		Ağırlık Değerleri	Sonuç
5	Kesinlikle Katılıyorum	4,20 - 5,00	Çok Yüksek Düzeyde
4	Katılıyorum	3,40 - 4,19	Yüksek Düzeyde
3	Kararsızım	2,60 - 3,39	Orta Düzeyde
2	Katılmıyorum	1,80 - 2,59	Düşük Düzeyde
1	Kesinlikle Katılmıyorum	1,00 - 1,79	Oldukça Düşük Düzeyde

Verilerin analizleri yapılmadan önce ölçeğin basıklık (Skewness) ve çarpıklık (Kurtosis) değerleri hesaplanmıştır. Yapılan hesaplamalar sonucunda fiziksel benlik algısı ölçeğinin "Skewness" değerinin 1,447 ve "Kurtosis" değerlerinin de 3,773 olduğu tespit edilmiştir. Öte yandan ölçeğin Kolmogorow-Simirnov değerinin $p \leq 0,000$ olduğu görülmüş ve bu işlem sonucunda verilerin normal dağılmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Shou, 2002:424-426). Verilerin analizinde aritmetik ortalama ve standart sapma değerleriyle birlikte oluşturulan hipotezleri test etmek amacıyla, verilerin normal dağılmadığı hususu da göz önünde bulundurularak "Kruskal Wallis-H Testi", "Mann-Whitney U Testi" analizinden yararlanılmıştır.

Bulgular

Yapılan bu çalışmada katılımcıların %49,9'u kadınlardan oluşurken %55,1'i erkek katılımcılardan oluşmaktadır. Bununla birlikte çalışmaya 416 kişi katılmıştır.

Tablo 2. Katılımcılar hakkında tanıtıcı bilgiler

Cinsiyet	n	%
Kadın	187	44,9
Erkek	229	55,1
Total	416	100,0

Tablo 3. Serbest zaman değerlendirme davranışlarına yönelik bilgiler

Yürüyüş ve Koşma	n	%
Evet	325	78,1
Hayır	91	21,9
Fitness pilates		
Evet	186	44,7
Hayır	230	55,3
Vücut bakımı	n	%
Evet	376	90,4
Hayır	40	9,6
Doğa gezileri	n	%
Evet	193	46,4
Hayır	223	53,6
Bireysel sporlar / takım sporları	n	%
Evet	318	76,4
Hayır	98	23,6

Müzikle ilgilenirim/müzik dinlerim	n	%
Evet	390	93,8
Hayır	26	6,3
Televizyon seyredirim	n	%
Evet	284	68,3
Hayır	132	31,7
İnternet/sosyal medya ile ilgilenirim	n	%
Evet	398	95,7
Hayır	18	4,3
Bilgisayar oyunları oynarım	n	%
Evet	142	34,1
Hayır	274	65,9
Sinema/konser/tiyatroya giderim	n	%
Evet	203	48,7
Hayır	213	51,3
Kitap okurum	n	%
Evet	309	74,3
Hayır	107	25,7
El işleri ile uğraşırım	n	%
Evet	108	26,0
Hayır	308	74,0
Ev işleri yaparım	n	%
Evet	284	68,3
Hayır	132	31,7
Arkadaşlarımla buluşurum	n	%
Evet	402	96,6
Hayır	14	3,4
Uyurum	n	%
Evet	388	93,3
Hayır	28	6,7

Tabloya göre katılımcıların %78.1'i yürüyüş ve koşu yapmayı tercih ederken %21.9'unun tercih etmediği tespit edilmiştir. Katılımcıların %55,3'ü fitness ve pilates yapmazken, %44,7'si yapmayı tercih etmektedirler. Katılımcıların %90,4'ü serbest zamanlarını vücut bakımı yaparak geçirirken, % 46,4' ü doğa gezilerine katılmaktadır. Öte yandan katılımcıların %76,4'ü bireysel veya takım sporları ile ilgilenirken, %93,8'i müzikle ilgilenmeyi/dinlemeyi tercih ettikleri tespit edilmiştir. Katılımcıların %68,3'ü televizyon seyredirken, %95,7'lik kısmının internet ve sosyal medya ile ilgilendikleri tespit edilmiştir. Katılımcıların %34,1'lik bir kısmı bilgisayar oyunları oynarken, %48,7'lik bir kısmının sinema/tyatro/konsere gittikleri tespit edilmiştir. Katılımcıların %74,3'ü kitap okumayı tercih ederken, %26,0'sının el işleri ile uğraştığı tespit edilmiştir. Katılımcıların %68,3'ü ev işleri yaparken, %96,6'sının serbest zamanlarını arkadaşları ile geçirerek değerlendirdikleri tespit edilmiştir. Son olarak araştırmaya katılan katılımcıların %93,3'lük bir kısmının serbest zamanlarını uyuyarak geçirdikleri tespit edilmiştir.

Tablo 4. Üniversite öğrencilerinin fiziksel benlik algısı durumlarıyla cinsiyet değişkeni arasındaki etkinin Mann-Whitney U testi ile incelenmesine yönelik bulgular

Boyutlar	Grup Sıra Ortalama		Mann-Whitney U Test	Z	P
	Kadın	Erkek			
Genel Benlik Değeri (GSW)	190,26	222,55	179660,0	-2,736	,006*
Fiziksel Benlik Değeri (PSW)	182,29	228,69	16523,0	-3,913	,000*
Fiziksel Durum (PC)	193,38	220,15	18530,5	-2,263	,024*
Spor Yeterliliği (SC)	151,72	252,24	10989,5	-8,483	,000*
Fiziksel Görünüş (PA)	196,55	217,70	19104,5	-1,818	,069
Fiziksel Güç (PS)	167,70	239,93	13882,5	-6,115	,000*
Genel Fiziksel Benlik Algısı	158,95	246,66	122299,5	-7,376	,000*

*p≤0,05 anlamlılık düzeyinde

Üniversite öğrencilerinin cinsiyet durumu değişkeni ile fiziksel benlik algısını oluşturan boyutlara göre incelenmesinden sonra; "Genel Benlik Değeri" boyutu (Kadın: 190,26; Erkek: 222,55), "Fiziksel Benlik Değeri" boyutu (Kadın: 182,29; Erkek: 228,69), "Fiziksel Durum" boyutu (Kadın: 193,38; Erkek: 220,15), "Spor Yeterliliği" boyutu (Kadın: 151,72; Erkek: 252,24), "Fiziksel Görünüş" boyutu (Kadın: 167,70; Erkek: 217,70) dışında "Fiziksel Güç" boyutu (Kadın: 167,70; Erkek: 239,93) ile öğrencilerin cinsiyetleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. İlgili çizelge incelendiğinde erkek katılımcıların tüm alt boyutlarda kadın katılımcılardan daha yüksek puanlar aldığı görülmektedir. Bu doğrultuda erkek katılımcıların daha yüksek fiziksel benlik algısına sahip olduğu yorumunu yapmak mümkündür.

Tablo 5. Üniversite öğrencilerinin serbest zaman değerlendirme durumlarına yönelik Mann-Whitney U test sonuçları

Boyutlar	Grup Sıra Ortalama		Mann-Whitney U Test	Z	P
	Evet	Hayır			
Yürüyüş ve Koşma	222,84	157,27	10126,000	-4,598	,000*
Fitness Plates	238,50	184,24	15809,500	-4,577	,000*
Vücut Bakımı	208,74	206,29	7431,500	-,122	,903
Doğa Gezileri	219,44	199,04	19409,000	-1,726	,084
Bireysel / Takım Sporları	235,26	121,66	7072,000	-8,178	,000*
Müzikle İlgilenirim/Müzik Dinlerim	208,65	206,21	5010,500	-,100	,920
Televizyon Seyrederim	215,87	192,65	16651,500	-1,833	,067
İnternet Sosyal Medya ile İlgilenirim	209,41	188,36	3219,500	-,727	,468
Bilgisayar Oyunları Oynarım	217,50	203,83	18175,500	-1,100	,272
Sinema, Konser, Tiyatroya Giderim	212,09	195,14	13256,000	-1,174	,240
Kitap Okurum	207,62	211,04	162600,000	-,253	,800
El İşleri ile Uğraşırım	216,76	205,00	15739,500	-,830	,406
Ev İşleri Yaparım	203,92	218,36	17442,500	-1,140	,254
Arkadaşlarımla Buluşurum	211,69	116,96	1532,500	-2,898	,004*
Uyurum	210,70	178,04	4579,000	-1,388	,165

*p≤0,05 anlamlılık düzeyinde

Araştırmada geliştirilen hipotezlerin, test edilmesi amacı ile verilere uygulanan "Mann-Whitney U Testi" sonuçları Tablo 5'te verilmiştir. İlgili tabloya göre üniversite öğrencilerinin fiziksel benlik algısı durumlarıyla serbest zaman değerlendirme durumları arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra; "Yürüyüş ve Koşma" serbest zaman değerlendirme durumlarına katılma durumunun istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa neden olduğu tespit edilmiştir. "Fitness/Pilates" serbest zaman değerlendirme durumlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. "Bireysel ve Takım sporları" serbest zaman değerlendirme istatistiksel olarak açıdan anlamlı bir farklılığa neden olmaktadır. Bir diğer etkinlik biçimi incelendiğinde "Arkadaşlarımla Buluşurum" durumunun da anlamlı bir farklılığa neden olduğu görülmüştür.

Tartışma ve Sonuç, Öneriler

Yapılan bu araştırmada; katılımcıların fiziksel benlik algıları ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda erkek katılımcıların fiziksel benlik puanlarının kadınlardan yüksek olduğunu söylemek mümkündür.

Bu sonuçla ilgili olarak Mayorga ve diğerlerinin 2012 yılında yaptığı benzer bir çalışma incelendiğinde; İspanyol okul çocuklarında fiziksel benlik kavramı ile fiziksel uygunluk pozitif ilişkili olarak saptanmıştır. Erkekler ve kızlar arasında fiziksel benlik algısı ve fiziksel uygunluk bakımından büyük farklar olduğu keşfedilmiştir. Erkeklerin hem daha güçlü olduğu hem de kendilerini daha güçlü algıladıkları saptanmıştır. Erkek çocuklarda kızlara göre fiziksel uygunluk, dayanıklılık, algılanan spor yeteneğinin daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Benzer şekilde Çağlar (2002) da ilgili araştırmasında, katılımcı erkeklerin neredeyse tüm fiziksel benlik alt boyutlarında kadınlardan daha yüksek puanlar aldığını ifade etmiştir. Bu bulgular neticesinde, bu araştırmada ve Çağlar ile Mayorga ve diğerlerinin çalışmalarında FBA ve cinsiyet ilişkisi ile ilgili bulguların benzerlik gösterdiğini söylemek mümkündür.

Bunun yanı sıra serbest zaman aktivitelerine katılım oranıyla ilgili evet-hayır cevap puanları incelendiğinde, yani serbest zaman değerlendirme aktivitelerine katılma ve katılmama durumları karşılaştırıldığında “kitap okuma ve ev işleri” dışındaki tüm aktivitelerde “evet” cevaplarında fiziksel benlik puanlarının daha yüksek çıktığı görülmektedir. Ancak bu puan farklı tüm önermelerde anlamlı bir farklılık oluşturmamıştır.

Elde edilen bulgularda; spor/sağlık kategorisinde bulunan 5 önermeden 3’ünün (yürüyüş, fitness/pilates, bireysel ve takım sporları yapma) FBA ile ilişkili olduğu göze çarpmaktadır. Bununla beraber diğer önermelerde ilişki saptanmamasına karşın hobi/diğer kategorisindeki “arkadaşlarımla buluşurum” önermesi ile FBA arasında anlamlı bir farklılık olduğu yani bir ilişkinin bulunduğu dikkat çekmektedir. Bu aktiviteler katılıma ise fiziksel benlik puanlarının pozitif yönde yüksek çıkmasında etkili olduğu düşünülmektedir.

Bu sonuçlar doğrultusunda ilgili literatür incelendiğinde; Beasley ve Garn (2013) tarafından yürütülen çalışmada, fiziksel benlik algısı ve fiziksel aktivite içerikli serbest zaman değerlendirme davranışları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu, bunun yanı sıra genel benlik algısı kavramının da serbest zaman fiziksel aktiviteleri ile doğrudan ilişkili olduğu bildirilmiştir.

Pek çok çalışma fiziksel aktiviteyi benlik kavramı ile ilişkilendirmiştir. Meta-analizlerin,

benlik kavramını iyileştirmeyi amaçlayan fiziksel aktivite programına dayalı müdahalelerde ve gözlemsel çalışmalarda bu ilişkileri doğruladığı görülmektedir. Nitekim birçok çalışma, fiziksel aktivite ile benlik kavramının pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir.

Fiziksel aktivitenin benlik kavramı üzerindeki etkilerinden biri olarak fiziksel benlik kavramı dikkat çekmektedir. Bazı araştırmacılar (Sonstroem, Slutzky, Simpkins) tarafından FBA'nın benlik saygısını nasıl etkilediğini açıklamak için EXSEM (egzersiz ve benlik saygısı modeli) önerilmiştir. Bu modele göre, fiziksel aktiviteye katılımın benlik saygısı da dahil olmak üzere fiziksel benlik kavramının alt boyutlarında kişinin kendisiyle ilgili olumlu algı ve duyguları geliştirdiği ifade edilmiştir. Bu modeli kaynak alan araştırmalar ise egzersizin hem doğrudan hem dolaylı olarak genel vücut imajı, benlik saygısı, fiziksel yeterlilik ve kendini fiziksel olarak benimseme üzerinde etkilerinin olduğunu göstermiştir (Fernandez-Bostos ve ark., 2019).

Bu konuda yapılan araştırmalar, özsaygının hem çocuklarda hem de ergen ve yetişkinlerde fiziksel aktiviteye katılımı güçlü bir ilişkiye sahip olduğunu tespit etmiştir.

Fiziksel aktivitenin zihinsel ve fiziksel faydalar sağladığı keşfedilmiştir. Psikolojik iyilik halinin en önemli ölçütlerinden biri olarak kabul edilen benlik saygısının, düzenli egzersiz ve fiziksel aktiviteden en fazla yarar sağlayan psikolojik boyutlardan biri olduğu literatürde ifade edilmektedir. Öte yandan yürütülen çalışmalarda; egzersiz programlarına katılımın, katılımcıların benlik saygısı puanlarında kayda değer bir artışla ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır (Sallis ve ark., 1992; Sonstroem, 1984; Leith ve ark., 1991; Baranowski ve ark., 1992).

McAuley (1994), incelenen çalışmaların %69'unda psikolojik iyi oluş ve fiziksel aktivite arasında pozitif bir ilişki olduğunu ifade etmekle beraber benlik saygısı gelişiminin; fiziksel aktivitelere ve spora katılımdan etkilenen önemli bir psikososyal sonuç olduğunu belirtmiştir.

Boyer (2008), sporun fiziksel benlik kavramı ve diğer psikolojik özellikler üzerindeki etkisini incelediği çalışmasında; spor ve fiziksel aktivite ile fiziksel benlik arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bununla birlikte ilgili araştırmada, spor ve fiziksel aktiviteye katılımın pozitif yönlü FBA, pozitif beden imajı ve psikolojik iyi oluşa daha fazla katkı sağladığına da dikkat çekilmiştir.

Moreno ve arkadaşlarının 2008 yılında yaptığı araştırmasında, ergenlik döneminde fiziksel aktivite veya spora katılımın benlik saygısı ve FBA'yı etkilediği vurgulanmıştır. Bu

çalışmada erkek çocukların kızlara oranla daha yüksek benlik saygısı, beden imajı, fiziksel yeterliliği ve fiziksel kondisyonu olduğu, saptanan veriler arasındadır.

Bu araştırmada spor ve egzersize katılım dışında pilates ve fitness gibi aktivitelerin de FBA ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Bu doğrultuda ilgili literatür incelendiğinde bu veriyi aşağıdaki araştırmalarla desteklemek mümkündür;

Lee (2005), pilates ve dans faaliyetlerinin kişide fiziksel benlik algısının gelişimine katkı sağladığını ifade etmiştir.

Cruz-Ferreira ve diğerlerinin (2011), pilates temelli mat egzersizlerinin sağlıklı kadınlarda yaşam doyumu, takdir algısı, fiziksel görünüm algısı, işlevsellik, fiziksel benlik kavramı ve sağlık durumu algısı üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla yaptıkları çalışmanın sonucunda; bu egzersizler 6 ay boyunca haftada 2 saat uygulandığında ilgili değişkenler üzerinde etkililiğini destekleyen kanıtlar ortaya konulmuştur.

Roh (2108), ilgili çalışmasında pilatese katılan kadın üniversite öğrencilerinin fiziksel benlik algısının, algılanan sağlık durumu ve psikolojik iyilik hali üzerinde etkilerini incelemiştir. Bu araştırmada pilates ve FBA arasında olumlu bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bununla beraber pozitif fiziksel benlik algısının ise psikolojik iyilik halini ve algılanan sağlık durumunu olumlu etkilediği yönündeki bulgular da bu çalışmanın dikkat çeken noktaları arasındadır.

Bu çalışmada FBA ile ilişkisi bulunduğu, bu aktiviteyi tercih eden katılımcıların fiziksel benlik puanının yüksek olduğu saptanan “Arkadaşarımla buluşurum” önermesi “sosyalleşme, diğer insanlarla etkileşim halinde bulunma” kapsamında değerlendirilmiş olup bu doğrultuda çıkan sonucu destekleyecek nitelikte literatür taraması yapılmıştır. İlgili çalışmalar incelenirken konu ile ilişkilendirmek adına sosyalleşme ve benlik kavramları arasındaki ilişkilere bakılmıştır. Elde edilen sonuçlar aşağıda sunulmuştur:

Gündoğdu (2013)’nun, sosyalleşme ile ilgili çalışmasında Tolan, Güney ve Tezcan’dan aktardığına göre;

- Sosyalleşme, sosyoloji ve sosyal psikolojinin ortak bir kavramı olarak, bireylerin belirli bir kültürel yapı ve grup içerisinde kendisine yer edinmesi şeklinde tanımlanmıştır.
- Sosyalleşmenin kültürel ve sosyal niteliklerinin yanı sıra bireyde kişilik ve benlik gelişimine katkı sağladığı vurgulanmıştır.
- Sosyalleşme ve insanlarla bir arada bulunmanın bir etkisi olarak bireyin, başkalarının

kendisini nasıl gördüğü, tepkilerinin diğerlerinde neler uyandırdığı ile ilgili fikirler yürüttüğüne ve başkalarının gözünden kendisi hakkında bilgi sahibi olduğuna, Cooley'nin bu durumu ayna benlik olarak nitelendirdiğine de değinilmiştir.

Öte yandan Koenig (2000)'in aktardığına göre; Amerikalı psikolog Mead, kişilerin sosyal etkileşimler aracılığıyla kendini daha iyi tanıdığını ve diğer insanların rollerini de zihninde canlandırarak tüm toplumsal rollerle beraber kendi imajını canlandırıldığını ifade etmiştir. Bu sürecin ise bireyde benlik algısının oluşup güçlenmesine etkisi olduğuna inanılmaktadır.

Bununla beraber Nurmi (2004)'nin ilgili çalışmasında altını çizmiş olduğu sosyalleşme mekanizmalarından (kanal oluşturma, seçme, ayarlama, yansıtma) “yansıtma”nın benlik kavramı ve gelişimi ile ilişkilendirilebileceği düşünülmektedir. Öte yandan Yansıtma'nın alt boyutları şunlardır: Kimlik, benlik kavramı, benlik saygısı, anlatılar (sohbet-iletişim). Bu boyutlar doğrultusunda sosyalleşme sürecinin bireydeki etkileri incelendiğinde; bireylerin benlik kavramını, kimliğini, bireysel özelliklerini, davranışlarının sonuçlarını ve sosyal konumlarını algılama yansıtma biçimleri önemli psikolojik mekanizmalar olarak görülmektedir. Öte yandan Erikson'un özgün kimlik teorisinde söz ettiği varsayımlardan biri de bireyin benimsediği sosyal konum veya rolün kendi kimliğinde etkili olduğudur. Burada dikkat çekilen nokta, bireyin sosyal roller ve izlenimler vasıtasıyla kendisine bir kimlik oluşturması ve desteklemesidir.

Bununla beraber McAdams (1999) bireylerin kimlik yaratmanın bir yolu olarak anlatılar oluşturduğunu ve diğerlerine kendileri hakkında bir şeyler anlattığını ifade etmiştir. İçeriklerin dil yoluyla paylaşılabilmesi, insan bilişinin temel özelliklerinden biri olarak kabul edilmektedir. Bu sebeple kendisi hakkında anlatmak; öz tutarlılığı artırmak, olumlu benlik kavramını ve yüksek benlik saygısını desteklemek, kişinin kimliğini diğerleriyle ilişkilendirebilmesi bakımından önemli bir araç olarak görülmektedir.

Elde edilen veriler doğrultusunda “arkadaşlarımla buluşurum” önermesi sosyalleşme kapsamında ele alındığında sosyalleşmenin ve bireyler arası aktarımda bulunmanın benlik kavramı ve benlik saygısı üzerinde etkilerinin olduğu görülmektedir. Elde edilen bilgiler ışığında fiziksel benlik algısı ile sosyalleşmenin doğrudan veya dolaylı yollardan etkileşim içerisinde olduğu çıkarımında bulunmak mümkün gözükmemektedir.

FBA'nın fiziksel aktivite ve egzersize dayalı serbest zaman değerlendirme davranışları dışında sosyalleşme kapsamında ele alınabilecek bir eylemle anlamlı ilişki içerisinde olduğunun tespit edilmiş olması ise spor ve psikoloji bilimleri için oldukça değerli

görülmektedir. Elde edilen bulguların yeni çalışmalar için yol gösterici olacağına inanılmaktadır.

Bu çalışmanın sonuçlarından yola çıkarak;

- Serbest zaman değerlendirilmesinin birey ve toplumlar için oldukça önemli olduğu düşünülmektedir. İlişkili olduğu kavramlardan biri olan fiziksel benlik algısının pozitif yönde artırılması için egzersiz ve fiziksel aktivite temelli serbest zaman aktiviteleri konusunda kişisel ve toplumsal bilinçlendirme ve yönlendirme çalışmalarının yapılması,
- İş ve eğitim gibi zorunluluklarla geçirilmesi gereken zamanlar dışında sahip olunan kısıtlı serbest zamanın daha etkili ve verimli geçirilmesine yönelik teşvik ve destekleme yapılması,
- Egzersiz ve fiziksel aktiviteye hem bireysel olarak hem sosyal ilişkilerin geliştirilebileceği çerçevede katılım gösterilmesi,
- Benlik ve benlik boyutlarının sosyal etkileşim kapsamında incelenmesi,
- Yapılacak bir sonraki araştırmalarda fiziksel benlik kavramı ve serbest zaman ilişkilerinde serbest zaman aktivitelerinin daha fazla çeşitlendirilerek sunulması önerilmektedir.

Araştırmacıların Katkı Oranları Beyanı

Araştırmanın tüm aşamalarında iki yazar da eşit katkıda bulunmuştur.

Çatışma Beyanı

Yazarın/yazarların araştırma ile ilgili bir çatışma beyanı bulunmamaktadır.

Kaynakça

- Atmaca, H. (1997). Boş zaman-kütüphane bağlamında psikolojik ve sosyolojik açılardan birey. *Türk Kütüphaneciliği*, 11(4), 326-336.
- Bailey 2nd, J. A. (2003). Self-image, self-concept, and self-identity revisited. *Journal of the National Medical Association*, 95(5), 383.
- Baranowski, T., Bouchard, C., Bar-Or, O., Bricker, T., Heath, G., Kimm, S.Y.S., Malina, R., Obarzanek, E., Pate, R., Strong, W.B., Truman, B., & Washington, R. (1992). Assessment, prevalence, and cardiovascular benefits of physical activity and fitness in youth. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 24, 237-247. ^[1]_[5]

- Beasley, E. K., & Garn, A. C. (2013). An investigation of adolescent girls' global self-concept, physical self-concept, identified regulation, and leisure-time physical activity in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 32(3), 237-252.
- Boyer, E. M. (2008). Psychological benefits of sport participation and physical activity for adolescent females. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 68 (11-B). [SEP]
- Cruz-Ferreira, A., Fernandes, J., Gomes, D., Bernardo, L. M., Kirkcaldy, B. D., Barbosa, T. M., & Silva, A. (2011). Effects of Pilates-based exercise on life satisfaction, physical self-concept and health status in adult women. *Women & health*, 51(3), 240-255.
- Çağlar, E. (2009). Similarities and differences in physical self-concept of males and females during late adolescence and early adulthood. *Adolescence*, 44(174).
- Çağlar, E., Aşçı, F. H., & Bilgili, N. (2017). Üniversite öğrencilerinde Fiziksel Benlik Ölçeği Türkçe Sürümünün psikometrik özellikleri. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 18(6), 594.
- Einstein, A. (1917). On the special and general theory of relativity. CPAE (English translation), 6, 247-420.
- Edwards, S. D., Ngcobo, H. S., Edwards, D. J., & Palavar, K. (2005). Exploring the relationship between physical activity, psychological well-being and physical self-perception in different exercise groups. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 27(1), 59-74.
- Fernández-Bustos, J. G., Infantes-Paniagua, Á., Cuevas, R., & Contreras, O. R. (2019). Effect of physical activity on self-concept: theoretical model on the mediation of body image and physical self-concept in adolescents. *Frontiers in Psychology*, 10, 1537.
- Fox, K.R. (1990). The Physical Self Perception Profile. Manual, University of Northern Illinois. 121.
- Gerrig, Richard J., Philip G., Zimbardo (2010). Psikoloji ve Yaşam. (Gamze Sart, Çev.). Ankara: Nobel Yayınları. 427-428.
- Grogan, S. (2006). Body image and health: Contemporary perspectives. *Journal of health psychology*, 11(4), 523-530.
- Gürbüz, M., & Aydın, A. H. (2012). Zaman kavramı ve yönetimi. *KSÜ Sosyal Bilimler Dergisi* (9), 2. 1-20.
- James, W. (1892). Psychology. New York: Holt.
- Karasar, N. (2012). Bilimsel araştırma yöntemi. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık. 79-82.
- Koenig, S. (2000). Sosyoloji (Çev. S. Sucu, & O. Aykaç). İstanbul: Ütopya Kitabevi Yayınları. 126.
- Lee J. (2005). A study on physical self-concept through dancing education. *Korea Sport Res.* 16, 213–222.
- Leith, M.L., & Taylor, A.H. (1991). Behavior modification and exercise adherence: A literature review. *Journal of Sport Behavior*, 15(1), 60-74. [SEP]
- Maiano, C, Ninot, G., & Bilard, J . (2004). Age and gender effects on global self- esteem and physical self-perception in adolescents. *European Physical Education Review*, 10(1), 53-69.
- Marsh, H. W. (1998). Age and gender effects in physical self-concepts for adolescent elite athletes and non-athletes: A multicohort-multioccasion design. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 237-259.
- Mayorga, D., Viciano, J., & Cocca, A. (2012). Relationship between physical self-concept and health-related physical fitness in Spanish schoolchildren. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 69, 659-668.
- McAdams, D. (1999). Personal narratives and the life story. In L. A. Perwin & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research*. New York: Guilford Press. 478-500.
- McAuley, E. (1994). Physical activity and psychosocial outcomes. In C. Bouchard, R.J. Shephard, & T. Stephens (Eds.). *Physical activity, fitness, and health: International proceedings and consensus statement*. Champaign, IL: Human Kinetics. 551-568. [SEP]
- Ninot, G., Fortes, M., & Delignieres, D. (2001). A psychometric tool for the assessment of the dynamics of the physical self. *European Review of Applied Psychology*, 51(3), 205-216.

- Nurmi, J. E. (2004). Socialization and self-development: Channeling, selection, adjustment, and reflection. 85-113.
- Olçay, A. ve Giritlioğlu, İ. (2014). Gaziantep Bölgesinde Şehir Turizmine Hizmet Veren Otellerde Müşteri Memnuniyeti Üzerine Bir Araştırma. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(50), 1-22.
- Outhwaite, W. (1989). The diversity of social time. *The Journal of the International Sociological Association*, 37(3), 214-228.
- Riddick, C. C. (1986). Leisure satisfaction precursors. 259-265.
- Roh, S. Y. (2018). The influence of physical self-perception of female college students participating in Pilates classes on perceived health state and psychological wellbeing. *Journal of exercise rehabilitation*, 14(2), 192.
- Sallis, J.F., Simons-Morton, B.G., Stone, E.J., Corbin, C.B., Epstein, L.H., Faucette, N., Iannotti, R.J., Killen, J.D., Klesges, R.C., Petray, C.K., Rowland, T.W., and Taylor, W. (1992). Determinants of physical activity and interventions in youth. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 24(6), 248-257.
- Sonstroem, R. J. (1984). Exercise and self-esteem. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 12, 123-155.
- Stokowski, P. A. (1994). Leisure in society. Tourism, leisure and recreation series. London: Mansell Publishing Ltd. 95-99.
- Tezcan, M. (1982). Sosyolojik açıdan boş zamanların değerlendirilmesi. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi.
- Tezcan, M. (1994). Boş zamanların değerlendirilmesi sosyolojisi. Ankara: Atilla Kitabevi.
- Tör, N. V. (1966). Boş zamanları değerlendirmede telkin vasıtalarının rolleri. Boş Zamanları Değerlendirme Semineri. Halk Sağlığı Eğitim.
- Yılmaz, H. Ö. (2009). Obez bireylere verilen beslenme eğitiminin beden imgesiyle uğraşıya, beslenme davranışına ve kilo vermeye etkisi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi. İstanbul
- Gündoğdu, R. (2013). Sosyalleşme ve Sosyalleşme Süreci. Web: https://www.researchgate.net/publication/315386774_SOSYALLESME_VE_SOSYALLESME_SURECI Son Erişim Tarihi: 16.12.2020.