T.C.
TRAKYA ÜNİVERSİTESİ
TIP FAKÜLTESİ
AİLE HEKİMLİĞİ ANABİLİM DALI

Tez Yöneticisi
Prof. Dr. Serdar ÖZTORA

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE EGZERSİZDE BENLİK SUNUMU VE ETKİLEYEN FAKTÖRLER

(Uzmanlık Tezi)

Dr. Ömer Okan ALPARSLAN

EDİRNE-2021

TEŞEKKÜR

Uzmanlık eğitimim boyunca ve tezimin hazırlanmasında gösterdiği her türlü destek ve yardımlarından dolayı Trakya Üniversitesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı Öğretim Üyesi ve tez danışmanım Prof. Dr. Serdar Öztora'ya, yardımlarını ve katkılarını esirgemeyen Anabilim Dalı Başkanı Prof. Dr. H. Nezih Dağdeviren'e, Prof. Dr. Ayşe Çaylan'a, Dr. Öğr. Üyesi Önder Sezer'e, eğitimimde emeği geçen tüm hocalarıma, sevgili eşime ve birlikte çalıştığım tüm asistan arkadaşlarıma sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ VE AMAÇ **1**

GENEL BİLGİLER **3**

EGZERSİZ **3**

SPOR VE EGZERSİZİN ETKİLERİ **5**

BENLİK KAVRAMI **7**

ÜNİVERSİTE OKUYAN BİREYLERİN DÖNEMSEL ÖZELLİKLERİ **12**

GEREÇ VE YÖNTEM **13**

BULGULAR **16**

TARTIŞMA **35**

SONUÇLAR **43**

ÖZET **46**

SUMMARY **48**

KAYNAKLAR **50**

EKLER

SİMGE VE KISALTMALAR

BKİ : Beden Kitle İndeksi

EBSA : Egzersizde Benlik Sunumu Anketi

IPAQ : International Physical Activity Questionnaires (Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçeği)

SPEQ : Self-Presentation in Exercise Questionnaire

GİRİŞ VE AMAÇ

İnsan, doğduğu andan itibaren dış uyaranlara karşı reaksiyon geliştirmek için bilinçli ya da bilinçsiz olarak yoğun bir çaba içerisindedir. Çevre şartları, insanın seçimlerini ve yaşam biçimini büyük oranda etkiler. Toplumun kendisi hakkında ne düşündüğü, onu hangi konuma koyduğu her insan için büyük önem arz eder. Bu sebeple insan, dış ortama açılan pencerelerini iyi düzenlemek için ekstra bir gayret harcar. Bu pencerelere örnek olarak; dış görünüşünü güzelleştirme, hobiler ve buna bağlı seçimleri gösterebiliriz. Neticede insan, toplumda daha iyi izlenim bırakabilmek için bu pencerelerini ortak toplum görüşünden etkilenerek seçer ve çoğu zaman hareketlerini diğer kişiler üzerinde pozitif etki yaratmak için düzenler (1).

İnsanın başkalarına güzel görünmek, onlar üzerinde iyi izlenim bırakmak için sergilediği davranışlar benlik sunumu kavramı ile açıklanabilir. Benlik sunumu, insanın bilişsel ve devinişsel alanda kendini sunmasıdır. Başka bir deyişle ikincil kişilerde bireyle ilgili oluşan görüşleri bireysel çabalar sonucu kontrol etme, düzenleme ya da ele alma yoludur (2, 3). Bu yüzden, insanlar diğer insanların düşüncelerini olumlu yönde değiştirme ve geliştirme isteği ile egzersiz yapmak, estetik operasyon geçirmek ve diyet yapmak gibi davranışlarda bulunmaktadırlar (4).

Literatürde benlik sunumu tespiti ile egzersiz düzeyini ilişkilendiren çalışmalar mevcuttur. Bu çalışmalar sayesinde insanları egzersize yönlendirebilmek ve egzersizi hayatlarına dâhil edebilmek için gereken bilinçaltı ortamına erişilebilir. Toplum sağlığının geliştirilmesi ve fiziksel aktivitenin tabana yayılması için bireyin egzersiz eğilimi ve devamlılığını sağlayıcı etkenlerin belirlenmesi noktasında benlik sunumu önemli bir faktördür (5). Yapılan bazı çalışmalar, egzersiz sıklığı yüksek olanlarda benlik sunumunun daha yüksek olduğunu bildirmektedir (6). Bazı çalışmalar ise egzersiz sıklığı yüksek olanlarda benlik

sunumunun düşük olduğu sonucuna varmışlardır (7). Tüm bunların aksine bazı çalışmalarda ise egzersiz sıklığı ve benlik sunumu arasında bir ilişki gösterilmemiştir (8).

Yukarıda bahsedilen ve benlik sunumunu inceleyen bu çalışmalarda; egzersiz düzeyini ölçmek için kişisel bilgi formuna eklenen sorular aracılığıyla egzersiz sıklık düzeyine ulaşılmıştır (6-8). Bireyler egzersiz seçimini, süresini veya sıklığını kendi yeterliklerine ve kişisel becerilerine göre seçerek egzersizde başarılı olmak istemektedirler. Egzersiz davranışlarını anlamak için önemli bir yere sahip olan benlik sunumu, egzersiz sıklığı, egzersiz tipi ve egzersiz süresi gibi egzersiz davranışlarına göre değişkenlik gösterebilmektedir.

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinde egzersizde benlik sunumu düzeylerini incelemek ve egersizde benlik sunumu düzeylerini etkileyen faktörleri tespit etmektir.

GENEL BİLGİLER

EGZERSİZ

Egzersiz Tanımı

Solunum ve dolaşım sistemlerinin enerji üretebilmek için çalışmasını sağlayan, belli bir düzende yapılan fiziksel aktivitelerin hepsi egzersiz olarak tanımlanır (9). Belli bir düzende uygulanan egzersizler vücut kütlesinin kontrolünü, solunum ve dolaşım sisteminin gelişimini, iskelet kaslarının fonksiyonel hale gelmesini sağlar. Dolayısıyla bireyin bedensel uygunluğunu arttırarak sağlığının korunmasını sağlar. Amerikan Kalp Derneği egzersizi bir ilaç olarak tanımlar. Egzersiz insanların yaşam kalitesini arttıran, sağlık düzeyini iyileştiren, hastalıkları önleyen ve refah düzeyinin yükselmesini sağlayan önemli bir unsurdur (10).

İskelet kasları egzersiz esnasında ihtiyaç duyulan enerjiyi; laktat, kas ve adipoz dokudaki trigliserit depolarındaki serbest yağ asitlerinden, kreatin fosfattan, kandaki glukozdan sağlar. Bu maddelerden hangilerinin ne düzeyle ve ne sırayla kullanılacağını egzersizin süresi, şiddeti ve sıklığı belirler. Uzun süre devam eden ve şiddeti gittikçe artan egzersizlerde kasa ulaştırılan oksijen miktarı zaman içinde azaldıkça enerji üretebilmek için anaeorobik metabolizma devreye girer. Egzersiz esnasında oksijen yetersiz olmaya başladığı andan itibaren aerobik metabolizmadan anaerobik metabolizmaya geçiş başlar. Bu geçiş döneminin başladığı an anaerobik eşik olarak isimlendirilmektedir. Anaerobik eşiğin altındaki egzersizler aerobik, bu eşiğin üstündeki egzersizler ise anaerobik egzersizlerdir (11).

Egzersiz Şiddeti

Egzersiz şiddeti düşük, orta ve yüksek olarak 3 dereceye ayrılmıştır. Düşük şiddet bir egzersizi karşılayan aktivitelere örnek olarak günlük aktiviteler verilebilir. Bireyin nabız ve solunum sayısında artışa sebep olan egzersizler de orta şiddetli kabul edilebilir. Bu tanımlamanın hastalara anlatabilecek şekli ise; ıslık çalamayacak ya da şarkı söyleyemeyecek seviyede bir egzersiz olması gerektiğidir. Yüksek şiddette egzersizlere örnek olarak da tempolu bisiklet sürmek ve koşmak gösterilebilir. Nefes alma sayısı ve nabız çok yükselmektedir (12).

Egzersiz Süresi

Egzersizin ne kadar süre yapıldığını bilmek önemlidir. Egzersize başladıktan sonra geçen her dakikada metabolizma birbirinden farklı süreçler içine girer (12).

Egzersiz Sıklığı

Bireyin haftada kaç gün spor yapacağını ifade eden bir terimdir.

Egzersiz Tipi

Bireyin sağlık ile ilgili geçmişi, hayat tarzı ve hayattan beklentileri göz önünde bulundurularak kişiye özgü olarak seçilmesi gereken bir öğedir (12).

Egzersiz Sınıflandırması

Aerobik egzersiz: Anaerobik eşiğin altında, az kuvvetle ritmik bir şekilde, uzun süre devam eden egzersiz türüdür. Egzersiz esnasında kaslara taşınan oksijen ciddi manada artar. Uzun süre boyunca yapılan aerobik egzersizlerde aktif çalışan kas gruplarında kan damarı miktarı, ATP depoları ve myoglobin miktarında artış görülmektedir (13). Aerobik egzersizlere örnek olarak bisiklet sürme ve yürüyüş gösterilebilir. Bu egzersizlerde kas içi gerilim artışı düşük seviyededir. Egzersiz düşük dirence karşı yapılır ya da dirençsizdir (14).

Anaerobik egzersiz: Anaerobik egzersizler, kısa süreli olan, anaerobik eşiğin üzerinde devam eden, yüksek şiddetteki egzersizlerdir. Bu yüksek şiddetteki egzersizlerde kişinin solunum ile elde ettiği ATP yetersiz kalır ve neticede hücrelerde ATP üretimi için anaerobik metabolizma devreye girer. Anaerobik egzersizler uzun süre devam ettirilemez. Bunun sebebi glikoliz sonucu glikojen veya glukozun pirüvata dönüşmesi ve bu pirüvatın da laktik asite dönüşerek ortamın Ph'ını düşürmesidir. Neticede oluşan asidoz tablosu yorgunluğa sebep olur.

Anaerobik glikoliz neticesinde oluşan laktat karaciğer ve kalpte enerji kaynağı olarak kullanılabilir. Dolaşım yoluyla kalp ve karaciğere iletilir. Karaciğerde glikojen ve glikoza çevrilebilir. Kalp kasında da enerji üretmek için kullanılabilir (11). 100-200 metre koşuları anaerobik egzersizlere örnektir. Belli bir düzene bağlı kalınarak yapılan anaerobik egzersizler kas kuvvetini geliştirir ve vücuttaki yağ oksidasyonunu arttırır (15).

SPOR VE EGZERSİZİN ETKİLERİ

Kişilik Özellikleri İlişkisi

20. yy başlarından beri spor ve egzersiz alanında çalışmalar yapılmaktadır. Bu çalışmaların amacı insanların toplumsal yaşamdaki rekabet ve sürekli gelişim gösteren teknik yaşama adapte olabilmesi, depresyon ve stres ile baş edebilmesi ve bu yolla hayat kalitesini yukarılara çekebilmesini sağlamaktır (16).

Sporu daha iyi düzeyde yapabilmek bazı bedensel özellikleri gerektirir. Bu bedensel özelliklere ulaşabilmek de iyi düzeyde bir antrenman programı ile mümkündür. Bu antrenman programına girebilmek için de insanın ruhsal olarak belli özelliklere sahip olması gerekmektedir. Bu sebeple fiziksel olarak zorlanmak belli bir ruhsal düzeyle ilişkilendirilebilir. Sporun fiziksel egzersizlere dayanıyor olması, beden sağlığının gelişmesine ve korunmasına katkı sağlayan bir unsurdur. Bireyin kendi fiziksel düzeyine, kapasitesine, yeteneğine uygun olarak yaptığı spor onun sıkıntısını ve gerginliğini gidermekte, zihinsel yorgunluğunu da azaltmaktadır (17).

Spor sadece bedensel bir aktivite değil, aynı zamanda toplumla kaynaşma, sosyalleşme ve topluma adapte olma sürecidir. Spor, bireyin kendini kontrol edebilme gücünü geliştirir. Spor bütün insanları ilgilendiren bir eylem olduğu için farklı kültürlerin ve toplumların da buluştuğu ortak bir paydadır. Aynı amaca yönelmiş olan bu insanların kişiliklerinin demokratik yönde geliştirilmesini sağlar. Böylelikle spor yapan insan kendini özgür, kişilikli ve rahat hisseder. Çevresinin kendisini değerli bir konumda gördüğünü fark eder, özgüveni artar ve başarı düzeyi daha yukarılara çıkar (18).

Bilim insanları ve spor ahlakçıları kişilik üzerinde sporun etkilerini genelleştirerek açıklamak için şu maddelere değinmişlerdir: Bireysel sporlar disiplini geliştirir, takım sporları insanın işbirliği ruhunu geliştirir, spor karakter özelliklerini şekillendirir ve mücadele etmeyi öğretir, tehlikeli antrenmanlar cesareti arttırır, sportif eğitimdeki zorunlu olmayış ve serbestlik sıradışı bir öğretici öğrenci ilişkisi kurarak sporcunun sosyalleşmesine katkı sağlar. Bazı sporlar

yüksek düzeyde iletişime gereksinim duyar. Fiziksel temasın olduğu sporlarda bu gereksinim daha da fazladır. Bir sporcunun performans düzeyi genetik alt yapısı ve antrenman düzeyine bağlı olmasının yanında zihin-beden etkileşimi açısından sporcunun mental ve ruhsal süreçleriyle de doğrudan bağlantılıdır (19).

Düzenli egzersiz yapmanın hem fiziksel hem ruhsal sağlığı iyi yönde etkilediği bilinen bir gerçektir. Pozitif düşünce, özgüven artışı, depresyon, stres ve anksiyetede azalma, sporun olumlu etkileridir. Aşk, korku, öfke gibi duygusal alevlenmelerin normal bir şekilde vücut bulmasında spor iyi bir düzenleyicidir. İyi yönetilemeyen ve insanı hırpalayan duygusal alevlenmeler, spor sayesinde insanı daha iyi hissettirebilecek bir düzleme oturur. Her spor branşı farklı kişisel özelliklere ihtiyaç duyar. Dağcılık sporunun psikolojik zorlanmasıyla, maraton yarışçısının yaşadığı psikolojik zorlanma birbirinden hem nicelik hem de nitelik açısından oldukça farklıdır ve farklı kişisel özelliklerle beslenir (20).

Yapılan çalışmalar genç sporcuların okuldaki spor yapmayan arkadaşlarına göre kesin bir biçimde daha dayanıklı ve direnç kapasiteleri yüksek bireyler olduklarını götermiştir. Sporcu olmayan gençlerin dış stresle daha zor baş etme, dışa dönüklükte azalma ve daha az kendini gösterme yöneliminde oldukları gözlenmiştir (21).

Beden algısı üzerine yapılan bir çalışmada, egzersiz yapan ve yapmayan kadınların bedenlerinden hoşnut olup olmadıklarının incelenmesi amacıyla 55 spor yapmayan kadın, 53 spor yapan kadın çalışmaya dahil edilmiştir. Egzersiz yapan kadınlar, yaptığı sporun tekniğine ve hızına göre gruplara ayrılmasına ragmen egzersiz yapan kadınların beden imajlarında herhangi bir farklılık gözlenmemiştir. Egzersiz yapmayan kadınların ise egzersiz yapanlara göre bedenleri konusunda daha memnuniyetsiz oldukları gözlenmiştir (22).

Düzenli egzersiz yapmak fiziksel ve psikolojik sağlığı iyi yönde etkilemektedir. Pozitif kişilik düşüncesi, özgüven artışı, kendi kendini kabul etme, stres depresyon ve anksiyetede azalma egzersizin kişi üzerindeki iyi etkileridir (23).

Sosyal ve Toplumsal Etkileri

Fiziksel bir aktivite ve egzersiz, sadece bir hareketler bütününden ibaret bir kavram değildir. Aynı zamanda bireylere bir gruba ait olma hissiyatı vererek bireylerin sosyalleşmelerine yardımcı olan bir aktivitedir (24). Kişi egzersiz yaptıkça ruhsal dünyasında meydana gelebilecek boşlukları da giderebilmektedir. İnsan iş hayatında sıkça görülen ve devam eden belirsizlik, amaçsızlık ile monoton çalışma şartlarından doğan bunalımlı tutumları gidermek için egzersize ihtiyaç duyar (25).

İnsan çocukluktan itibaren yaşadığı toplumun kültüründen etkilenen fiziksel aktivitelere ve oyunlara maruz kalır ve bunlarla büyür. Bu aktiviteler, insanın karakter özelliklerinin, becerilerinin, duygusal altyapısının olgunlaşmasını ve çeşitlenmesini sağlar. Aynı zamanda bu aktiviteler bireyin etrafındaki normları, rolleri ve yazılı olmayan kuralları öğrenmesini sağlar. Toplumdaki diğer insanlarla doğru işbirliği ve ilişki kurma yeteneğini de geliştirmesini sağlar (26).

İnsanlar egzersiz yapmaları sayesinde sosyal çevre edinip çeşitli dostluklar kazanabilir. Çünkü egzersiz yapan insan yepyeni ortamlara girer. Şehirler hatta ülkeler arasında, yıllarca ortak amaca dayalı olan bu dostluklar egzersiz yapan insanlar arasında devam ettirilebilmektedir (27).

Bu bilgiler ışığında yapılan çalışmalarda egzersiz insanın bulunduğu toplumla sağlıklı ilişkiler kurmasını sağladığı gibi, çevresini de daha sağlıklı algılamasını sağlar.

BENLİK KAVRAMI

İnsanlar ömürleri boyunca birbirinden farklı çevrelerde, farklı şartlarda yaşamaktadır. Bireylerin dünyayı doğru keşfedebilmesi arkadaş ve aile ilişkileri, eğitim düzeyleri ve yetişme şekilleriyle ilişkilidir. Bireyler yıllar geçtikçe hayatlarının içerisindeki bazı kısımları kendim/benim olarak ayırmaktadırlar. Bu ayrım dahilindeki bütün yaşam kısımları benlik kavramı tanımının içerisinde yer almaktadır (28).

İnsan ilişkilerini anlamada benlik olgusu, psikoloji bilimi açısından önemli bir konu olarak kabul edilmektedir. Psikolojinin üstatlarından William James (29), benlik çeşitlerini bilen ve bilinen şeklinde iki maddeye ayırmıştır (30). Benliğin ‘’bilen’’ kısmını öz-farkındalık olarak kabul etmiştir. ‘’Bilinen’’ kısmını ise benlik kavramı olarak kabul etmiştir. Bireyin kim olduğuna dair bildikleri benlik kavramıdır. Bireyin kendisi hakkında fikir yürütme eylemi ise öz farkındalığı ifade eder. Kimlik duygusunu oluşturan iki yön de tam olarak bunlardır (31). Brown’a (32) göre birey, kendisini gördüğünü belirtirse, görme eylemini yapan bilinen ben olmuş olur (Öznesel benlik). Görülen şey ise bilen ben olarak kabul edilir (Nesnesel benlik). Yani nesnesel benlik tecrübenin, yaşantının nesnesidir, pasifliği temsil eder. Etkilenen kısımdır. Öznesel benlik ise plan yapabilen, yaşayan, hayal kurabilen, hissedebilen kısımdır (33).

İnsan doğduğu andan başlayarak her an toplumsallaşma süreci içerisindedir. Özellikle ebeveynler, yakın akrabalar, kardeşler, iş ve okul ortamındaki insanların oluşturduğu 1. derece ve 2. derece gruplar; model yaratma, pozitif ve negatif toplumsal pekiştirme, baskı gibi yöntemler yoluyla kişinin toplumdaki rollerini ne derecede oynayabileceğini tayin eder. Bu

maruziyet neticesinde kişinin benliği, bu sürecin elle tutulur ve etkin bir öğesi olarak vücut bulur ve aslında toplumsallaşma sürecinin de bir sonucu olmuş olur (34).

Kişinin toplumdaki rolünü mümkün olabildiğince oynayabilmesi, mutlu ve düzenli bir hayatının olabilmesi, toplumda anlamlı bir bütünlüğü temsil edebilmesi kişilik gelişiminin sağlıklı olabilmesi ile münkündür. Benlik, kişiliğin en hayati boyutunu temsil etmektedir (27, 35). Kişilik, ben, benlik sözcükleri aynı anlamda kullanılmaktadır. Kişiyi diğerlerinden farklı kılan davranış ve duyguların birleşerek bütün oluşturmuş halini temsil eder (36). Kendimizi nasıl gördüğümüz ve kendi kişiliğimize yönelik fikirlerimiz benliğimizi oluşturur. Bu bakış açısıyla benlik, ‘‘kişiliğin kendine has yönü’’ olarak da açıklanabilir (37).

Benlik olgusu bireyin kendisini kavrayış ve algılayış şeklidir (35). Hayatın her döneminde bireyin seçimlerinde, kendisi hakkındaki kanıları, yani benlik olgusu önemli bir yere sahiptir (38). Bireyin ne olduğu, ne olmayı istediği, nasıl olması gerektiği gibi düşüncelerini içeren benlik, aynı zamanda kendi şahsına yönelik inanç ve tutumlarını da içine alır. ‘’Kişisel benlik’’ kişi tarafından zaten bilinen özelliklerin bütünüdür. ‘’Sosyal benlik’’ kişinin toplumda algılanış şeklini temsil eder. ‘’İdeal benlik’’ ise kişinin hayal ettiği, hedeflediği konumu gösterir. Bireyler kendilerini ne şekilde algılıyorlarsa bu da gerçek benliktir (39).

İlk defa bir projeye, işe veya bir ilişkiye başlacaksak endişeye kapılırız. Bu süreci layıkıyla olumlu ilerletip ilerletemeyeceğimiz konusunda kendimizle bir iç savaş haline gireriz. Kendimizden şüphe duyduğumuz zamanlar olur. Kendimizi konumlandırdığımız nokta, kendimize olan güven miktarımız bu duygudurumu ne miktarda ve hangi sıklıkla yaşadığımızla doğrudan alakalıdır (40).

Bireyin kendinde var olan özü anlama şekli benlik olgusu (kendilik kavramı) olarak tanımlanır. Bir başka deyişle benlik olgusu; sosyalleşirken, diğer insanlarla paylaşım halindeyken bireyin kendisiyle ilgili pozitif ve negatif algılarıdır. Bireyin kendisi için önemli olarak kabul ettiği ve yakınında tuttuğu kişilerin kendisiyle ilgili kanıları negatif ve pozitif geri bildirimlerle pekişir. Toplum ve aile ortamındaki iletişim ile de benlik olgusu bireye kazandırılmış olur. Kişiye özgü ve sürekli değişim halindeki sosyokültürel ve toplumsal düzeylerden de etkilenir. Etkileyen bu faktörlerin ışığında, benlik olgusunun merkezinde psikolojinin olduğu söylenebilmektedir (39).

Bunlar;

- Davranışların izahına yardımcı olur.
- Karar verme süreci için fikir birliği oluşturur.

- Gelecekten ümitleri şekillendirir ve hayatın manası için köprü vazifesi görür (39).

İnsanın kendisinin kim olduğunu anlaması ve kendi kendine sorular sorması doğumundan itibaren var olan bir uğraşıdır. Yaşamının ilk yıllarında ailesi, daha sonra da çevresindeki bütün insanların ona olan davranışlarında bu soruların cevaplarını bulur ve öğrenir. Çocukluk döneminde ebeveyn ile olan ilişki, insanın zaman içinde kendini bulabilmesi sürecini başlatan önemli bir dönemdir. Eğer insan kendini yeterli düzeyde görebilirse, kendisini başkalarıyla gireceği ilişkide yeterli görebilir. Toplumla olan ilişki neticesinde insan kendisini istenen veya istenmeyen, sevilen veya sevilmeyen, değerli veya değersiz, kabul edilen veya edilmeyen, yetenekli veya yeteneksiz olarak ayırır. Bu sınıflamalar insanın kendisini gerçekleştirme seviyesini simgeler. Eğer insan kendisini yeterli bulabiliyorsa hayatla baş etmeyi becerebilir. Bu bireyler kendilerini eylemlerinde daha özgür olarak görürler çünkü kendilerini temelde olumlu bir pozisyona konumlandırmışlardır. Hem kendilerini hem başkalarını kolaylıkla kabul edebilirler (41).

Sürekli değişim içinde olan ve karmaşık yapıdaki kişilik, insan davranışlarına doğrudan etki eder. Bir insanı başka bir insandan ayıran birçok özellik kişiliği neydana getirir. Kişiliğin ilk yönü, başkaları tarafından değerlendirilip insanın davranışlarına yansıyan dışa dönük yanıdır. Bu nesnel bir yandır. Kişiliğin ikinci yönü ise dış çevreye yansımayan taraftır, bunu insanın kendisi bile tanımaz. Bu ise öznel bir yandır (42).

Benlik olgusu, birçok bilişsel değişim ve gelişim süreçleri ile kontrol edilen ve geliştirilen bir yapıdır. Bireyin kendi kendisini, kendi benliğini kavrama, algılama biçimi şekinde tanımlanır. Benlik olgusu psikoloji biliminin gelişiminde de önemli bir yere sahiptir (43).

Benlik kavramı, bireyin kendi yeteneğine, davranışlarına, kendine biçtiği değere, vücuduna duyduğu saygıya, ve tüm hepsine karşı olan değerlendirme, tutum ve değerlerin bütünü olarak kabul edilir. İnsanın benlik olgusu, hayatındaki çeşitli bilişsel ve duygusal değişkenlerden de doğrudan katkı bulur. Dış ortamdan alınan geribildirimler ve toplumsal etkileşimler ile benlik olgusu gelişme gösterir (43).

Benlik olgusunun davranışsal, duyuşsal, bilişsel olarak 3 tipi vardır. İnsanın kendisine ne şekilde baktığı, zihninde hangi temsili yaşadığı, hangi rolü oynadığı benlik olgusunu tanımlar. İnsanın kendisini nasıl algıladığı, geçmiş yaşantıları, kişisel atıfları, sosyal rollerinin kendi zihnindeki temsili, gelecek hedefleri, zihninde oluşturduğu kavramsal düzeydeki ben, benlik olgusunu destekleyen bileşenlerdendir (44).

Benlik Sunumu

Benlik, toplumla olan etkileşimler doğrultusunda akışkan bir şekilde sürekli değiştirilen ve geliştirilen bir üründür. Benlik sunumu da insanın yaşamakta olduğu çevrede kendi oluşturduğu benliğini sunma davranışı olarak tanımlanabilir. Benlik meydana gelirken dış çevrenin yönlendirmelerine ve düzeltmelerine göre değişimler yaşanırken bunun benlik sunumu için de geçerli olması kaçınılmazdır. Bu değişimlerin temelinde etkileşim olgusu yatar. Etkileşim kavramı, toplumda sadece yüzyüze bakmakla değil aynı zamanda bireylerin birbirlerine karşı yarattığı izlenimlerle de benlik sunumuna etki eder (45). Bu durum benliğe dışarıdan sanki bir resme bakarmış gibi bakmak şeklinde de düşünülebilir. Zaten genel kabula göre, benlik sunumu bireylerin başka bireyler tarafından ne şekilde algılandığını kontrol etme gayreti olarak tanımlanır. Komple bu süreç benlik sunumudur (46). Karşı tarafta kendisi ile ilgili oluşturduğu kimlikleri yansıtma, oluşturacağı izlenimleri yönetme durumu içinde olan birey, diğer insanlar konusundaki izlenimlerini de doğrulama amacıyla bazı çıkarımlar yapmaktadır. Aynı zamanda insan, hareketlerini ve eylemlerini de kontrol etmeye çalışır. Çünkü insan, kendi davranışlarının başkaları tarafından nasıl bir tepkiyle karşılanacağıyla da ilgilenir.

İnsan, kendisini ilgilendiren problemlerde seçim yaparken başkalarının gözünden görülen haline göre seçimlerini belirler. Yani günlük hayatta çevreye uyan davranışlar tercih edilir. Bu benlik sunumudur (47). İnsan, çevreye dengeli ve tutarlı bir görüntü vermek, davranışlarına verilen notları yönetebilmek için gündelik yaşamdaki sunumunu düzenler. Giddens'ın (48) da dediği gibi bireyler dış ortamın istediği şekilde hem davranışlarını hem de dış görünüşlerini belirlemektedir. Kendi benliğini sunarken içsel faktörler yerine dışsal faktörleri önemseyen birey, bu dışsal algısı için gayret sarf etmekte ve pozitif bir imaj yansıtabilmek için toplumsal rollere sadık kalmaktadır (49).

Bütün bu toplumsal roller ve davranış kalıplarının yanında kişinin fiziksel görünümü de bu algı oluşumunda önemli bir yere sahiptir. Günlük yaşantıda bu algı kontrolleri her an devrededir. Günlük yaşantıda her an değişen çevre şartları bireylerin benliklerini kontrollü bir şekilde sunmalarına ortam hazırlar. Goffman (50), benlik sunumu olgusunu dramaturji ile sistematik olarak aktarmıştır. Günlük yaşantı içindeki etkileşimler ve sunumlara odaklanmaktadır. Bu vesileyle benlik sunumunda; sırayla etkileşim kavramına, gündelik hayata ve dramaturji kavramının temel yapı taşlarına yer verilmesi gerektiği sonucuna varılmıştır.

Benlik Sunumunun Sosyal Ağlar ile İlişkisi

Goffman'ın günlük yaşantıdaki benlik sunumu analizleri, soğuk savaş döneminin bitmesiyle dünyayı etkisi altına alan neoliberalizm ve kapitalizmin insanların yaşantısı üzerindeki etkilerini açıklamak için özellikle sosyal ağlardaki hızlı yükselişe odaklananlar için farklı düzeyde anlamlar ifade etmeye başlamıştır (51).

Goffman'ın dramaturji kuramı, Boz'un (52) Facebook kullanımının en fazla olduğu dönemde benlik sunumu ve dijital kimlik çalışmasının temelini oluşturmuştur. Gençlerin sanal ortamda kimliklerini ne şekilde kurduklarını açıklamak amacıyla, benlik sunumlarını oluşturmak için Facebook'u çok sık kullandıkları tespitini öne sürmüştür. Boz'un 2012 yılında yaptığı bu çalışmada (52), gençlerin yarısından çoğunun Facebook kullanım bağımlılığı olduğu tespit edilmiştir. Gençlerin facebook platformunda kontrollü bir biçimde benlik sunumlarını gerçekleştirdikleri sonucuna ulaşılmıştır. Buna benzeyen başka bir çalışmada, yine o dönemde toplumda oldukça yaygın bir şekilde kullanılmakta olan Facebook'taki benlik sunumu gençler üzerinden incelenmiştir. Bu çalışmada 429 gence ulaşılarak anket yapılmış ve bu gençlerden 9 tanesiyle ise bireysel görüşme yapılmıştır. Anketlerden ve görüşmelerden yola çıkılarak gençlerin güzel anlarındaki görselleri, fotoğrafları ve içerikleri sosyal medyada sundukları tespit edilmiştir (53).

Benlik sunumu konusunda oldukça farklı ve güncel bir çalışma olarak da Baritçi ve Fidan'ın (54), Black Mirror dizisinden yola çıkarak sosyal platformlarda ortaya konulan benlik sunumunu analiz ettikleri çalışma gösterilebilmektedir. Dizideki ''Nosedive'' bölümünde yaşanan olaylara mercek tutan çalışmada, bu dizide yaşananların gerçek yakın gelecekte olabileceği ve bu sürecin nereye varabileceği ile ilgili çıkarımlar yapılmıştır. Dizide, benliklerin daha iyi bir noktaya ulaşmak ve çevre tarafından beğenilmek için büyük bir çaba sarf edişi ve beğenilmeme durumlarında bireylerin düştükleri travmatik durum çalışmaya konu olmuştur. Ayrıca teknolojiye olan bağımlılık durumu ve bununla ilişkili bir şekilde sunulan benliklerin, gelecekte nasıl bir şekle bürünebileceğine yönelik göndermeler de çalışmanın önemli kısımlarından biridir. Baritçi ve Fidan (54), günümüzde sergilenen benlik sunumları ile gelecekte evrilerek farklı bir hale bürünecek olan benlik sunumları arasında bir karşılaştırma yapabilmek için dizinin bu bölümünü göstergebilimsel bir şekilde çözümlemişlerdir. Literatürde yaptıkları inceleme neticesinde; insanların günlük yaşantılarını ve eylemlerini, sosyal platformlarda sahneleyebileceği bir hale soktukları sonucuna ulaşmışlardır. Yani insanların eylemlerini sosyal ağlarda var olan benlik sunumları yönetmektedir. Dizideki

distopik toplum, bugünkü sosyal medya platformlarında sunulan gündelik yaşantının gelecekteki haline ışık tutmaktadır.

Yang ve Brown (55), üniversiteye yeni başlayan birinci sınıf öğrencilerinin benlik sunumları ile dönem sonundaki benlik sunumları arasındaki farkları incelemiştir. Çalışmanın yapıldığı yıllarda öğrenciler arasında popüler olan sosyal platform Facebook olduğu için çalışmayı Facebook platformu penceresinden yapmışlardır. Araştırmanın odaklandığı nokta, gençlerin bu iki dönemi arasındaki benlik sunumları arasındaki kıyaslamadır.

ÜNİVERSİTE OKUYAN BİREYLERİN DÖNEMSEL ÖZELLİKLERİ

Üniversite öğrencileri dönemsel olarak ele alındığında bulundukları yaş grubu ‘’genç yetişkinlik’’ (19-30 yaş) aralığı olarak kabul görmektedir. Bu dönemde bireylerin meslek sahibi olma, eş seçimi ve evliliğe hazırlık, çocuk yetiştirme ve dolayısıyla çevreye ve topluma uyum sağlayarak sosyal gruplara katılım sağlamak gibi uğraşıları vardır (56).

Erikson (57) genç yetişkinlikte bireyin kimlik arayışı sona erdiğinde, bu kimliğini diğer bireylerle kaynaştırmak istediğini belirtmektedir. Genç yetişkin birey, akranlarıyla yakın ilişkiler kurmaya çalışır. Çünkü genç yetişkinlik döneminde birey benlik yitimi korkusu yaşar ve yalnızlık yaşamaktan korkar.

Yapılan çalışmalarda son 50 yıla bakıldığında, özellikle 18-25 yaş aralığındaki bireylerin rollerinde birtakım değişiklikler olmaya başladığı görülmektedir (58). Erikson (56) bu yaşlardaki bireylerin sosyal çevre oluşturma, eş seçme ve sosyal çevreyle olan etkileşim süreçlerinde, iletişim kurarken temelde dikkat ettikleri noktanın fiziksel olarak iyi bir düzeyde görünmek olduğunu söylemektedir. Yine bu yaş aralığında birey, karşı cinse ilgi duyarken aynı şekilde kendi üzerinde de bir ilgi toplanmasını ister ve bu konuda bir beklenti içine girer. Bu beklenti beğenilme kaygısını beraberinde getirir. Böylelikle fiziksellik ön plana çıkmış olur. Eş seçimi aşamasında olan genç yetişkin bireyler sağlıklı ve güçlü görünmenin önemli bir faktör olduğunu düşünmektedirler.

GEREÇ VE YÖNTEM

Çalışmamız 2020-2021 eğitim öğretim yılında Trakya Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrenciler ile yapılmıştır. Etik kurul onayı Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulunun (TÜTF-BAEK) 28.09.2020 Tarihli 2020/353 sayılı kararı ile alınmıştır. Trakya Üniversitesi'ne kayıtlı olan toplam 48.822 öğrenci çalışmamızın evrenini oluşturmaktadır. Örneklem için üniversite çapında, her eğitim öğretim dönemine ve her fakülteye ulaşılması hedeflenmiştir. Pandemi şartları dolayısıyla anket formu elektronik anket şeklinde hazırlanmıştır. Örneklem oluşturulurken dengeli, randomize ve tarafsız yollarla hedef kitleye ulaşılması amaçlanmıştır. Bu amaçla Trakya Üniversitesi'nde okuyan 48.822 öğrenciye mail ve SMS yoluyla mesaj atılmıştır. Kendilerine ulaşan mail ve SMS sonrası anket formunu dolduran 859 öğrenci çalışmanın örneklemini oluşturmuştur.

Trakya Üniversitesi'nde öğrenci olmak ve çalışmaya katılmayı kabul ederek kendisine mail ve SMS yoluyla gelen elektronik anket formunu doldurmuş olmak araştırmaya dahil edilme kriteri olarak belirlendi. Çalışmaya katılmayı kabul etmeyerek kendisine mail ve SMS yoluyla gelen elektronik anket formunu doldurmamak ise araştırmaya dahil edilmeme kriteri olarak belirlendi.

Anket formundaki soruların tamamına yanıt vermeyen 56 katılımcı çalışmadan çıkartılmış ve geriye kalan 859 veri formu çalışmaya dahil edilmiştir.

Çalışmamızda katılımcıların kimlik bilgileri toplanmamıştır. Katılım onayları elektronik anket veri formunun girişinde yer alan, çalışmayı açıklayan ve çalışmaya katılımlarını talep eden içerik ile sağlanmıştır.

Veriler araştırmacılar tarafından hazırlanan bir anket yardımıyla toplandı. Anket katılımcıların sosyodemografik özellikleri, boy ve kiloları, egzersiz düzeyleri, çocukluklarında

hareketli yaşamla olan ilişkilerini öğrenmeye yönelik yönelik 32 soru, fiziksel aktivite durumlarını saptamaya yönelik 7 sorudan oluşan uluslararası fiziksel aktivite anketi ve egzersizde benlik sunumlarını belirlemeye yönelik 18 sorudan oluşan egzersizde benlik sunumu anketi olmak üzere toplam 57 sorudan oluşmaktadır.

ULUSLARARASI FİZİKSEL AKTİVİTE ÖLÇEĞİ (IPAQ)

Dünya Sağlık Örgütü ve Hastalık Kontrol Merkezi desteği ile Craig ve birkaç ülkeden araştırmacılar tarafından 2003 yılında, bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek amacıyla Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ) geliştirilmiştir (59). Türkçe uyarlamasının geçerlilik ve güvenilirlik çalışması 2010 yılında Sağlam ve ark. (60) tarafından yapılmıştır. Bireylerin günlük yaşamları içerisinde gerçekleştirdikleri bütün aktivitelerin değerlendirilmesinde her bir aktivitenin tek seferde en az 10 dk yapılıyor olması ölçüt alınmaktadır. Dakika, gün ve MET değeri çarpılarak "MET-dakika/hafta'' olarak bir skor elde edilmektedir. Fiziksel aktivite düzeyleri, fiziksel olarak aktif olmayan (<600 MET- dk/hafta), fiziksel aktivite düzeyi düşük (600 – 3000 MET-dk/hafta) ve fiziksel aktivite düzeyi yeterli olan (sağlık açısından yararlı olan) (>3000 MET-dk/hafta) şeklinde sınıflandırılmıştır (61).

EGZERSİZDE BENLİK SUNUMU ANKETİ (EBSA)

Leary ve Kowalski'nin (1990) geliştirmiş olduğu benlik sunumu modeli temel alınarak Conroy ve ark. (8) tarafından 2000 yılında geliştirilen Egzersizde Benlik Sunumu Anketi (EBSA) 14 maddeden ve iki alt boyuttan oluşmaktadır (62). EBSA egzersizde "Başkalarını Etkileme Güdüsü" (Impression Motivation; I. M.) ve "İzlenim Oluşturma" (Impression Construction; I. C.) alt boyutları ile bireyin egzersiz ortamındaki benlik sunumuyla ilgili davranışlarını ve güdülerini ölçmektedir. "Başkalarını Etkileme Güdüsü", dışarıdan gelen etkileri algılama ve kontrol etme isteğinin bir yansımasıdır. "İzlenim Oluşturma" ise başkalarının akıllarındaki kişiyle ilgili imajlarını değiştirmeye yönelik tüm davranışsal teşebbüslerdir (3). 6'lı likert tipi ölçek, 1 = Kesinlikle Katılmıyorum; 6 = Kesinlikle Katılıyorum şeklinde olmak üzere 1 ile 6 arasında değerlendirilmektedir (5). Ölçeğin Türkiye için geçerlik ve güvenirlik çalışması ise Özenir ve ark. (63) tarafından yapılmıştır.

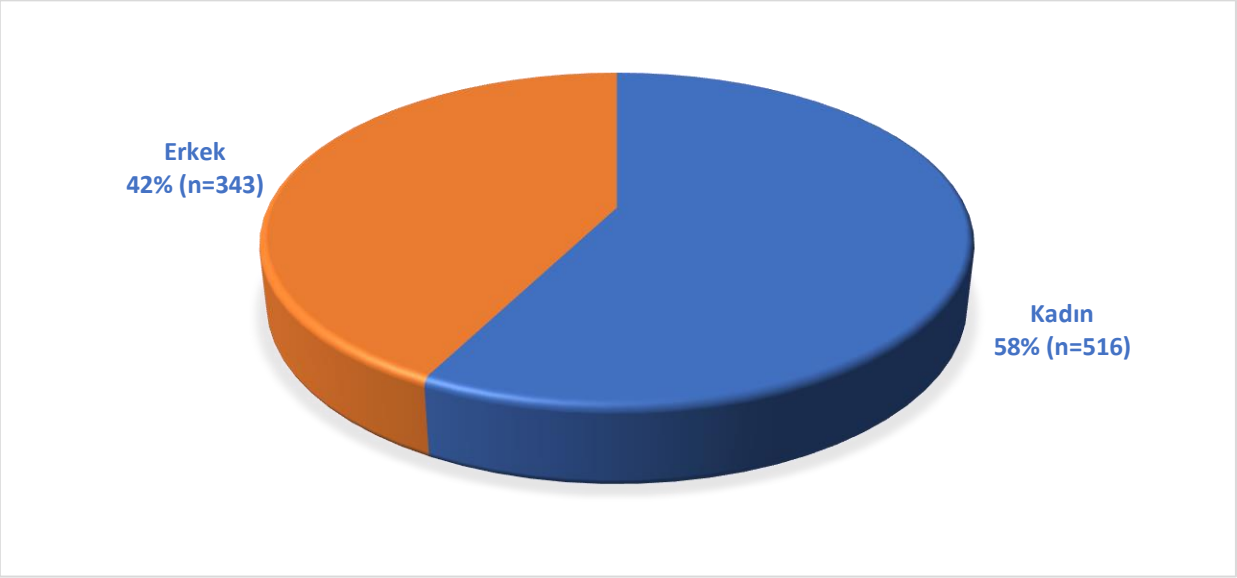
İSTATİSTİKSEL ANALİZ

Araştırmada elde edilen verilerin istatistiksel analizi IBM SPSS Statistics for Windows, Version 22.0 istatistik programı (Statistical Package for the Social Sciences, version 19, seri no:10240642) kullanılarak yapıldı. Tanımlayıcı istatistikler için aritmetik ortalama±standart sapma verildi ve kategorik veriler için frekans dağılımları ve yüzdeler hesaplandı.

Gruplar arası ikili karşılaştırmalar için Mann-Whitney U, üç veya daha fazla karşılaştırmalar için Kruskal Wallis varyans analizleri kullanıldı. Ölçek skorları arasındaki ilişkiyi belirlemek için Spearman korelasyon katsayısına (r değerine) bakıldı ve kategorik verilerin analizi için de Ki-Kare testi kullanıldı. İstatistiksel anlamlılık düzeyi (p) ilgili testlerle birlikte gösterildi ($p<0,05$ olduğunda anlamlı, $p\geq0,05$ olduğunda anlamsız kabul edildi).

BULGULAR

Çalışmaya yaşları 17-30 arasında değişen, 516'ini kadın (%58,2), 343'unu erkek (%42,2) öğrencilerin oluşturduğu 859 birey dahil edildi. Katılımcıların yaş ortalaması 20,81±2,27 (minimum 17 , maksimum 30) olarak bulundu. Cinsiyet dağılımları Şekil 1'de gösterildi.



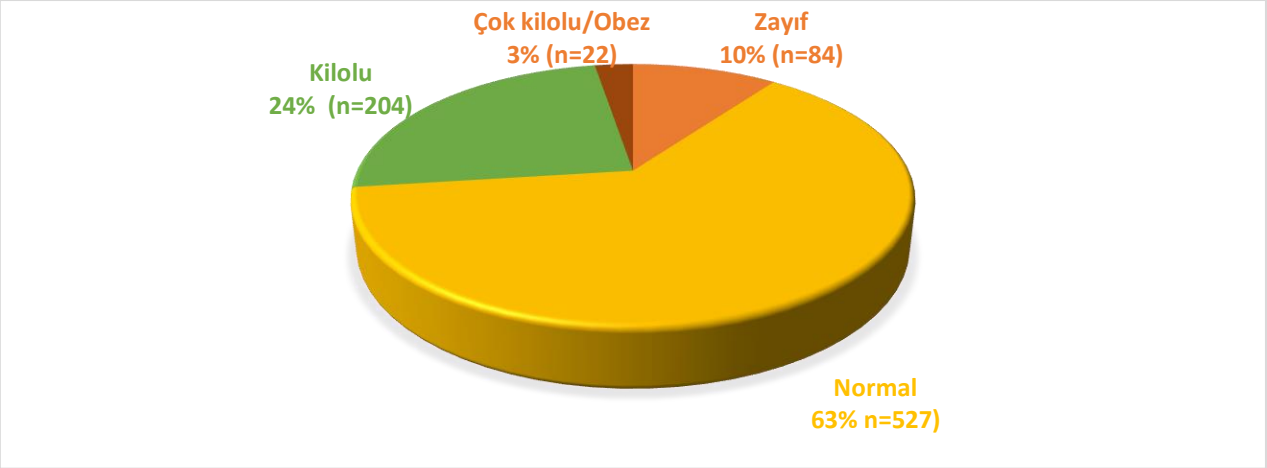
Şekil 1. Katılımcıların cinsiyete göre dağılımları

Çalışmaya katılan öğrencilerin boy ve kilolarına göre; erkek öğrencilerin BKİ ortalamasının 24,28 ± 3,38, kadın öğrencilerin BKİ ortalamasının 22,02 ± 3,74 (minimum 15,21 -maksimum 42,67) olduğu görüldü (Tablo 1).

Tablo 1. Katılımcıların beden kitle indeksi, vücut ağırlığı ve boy dağılımları

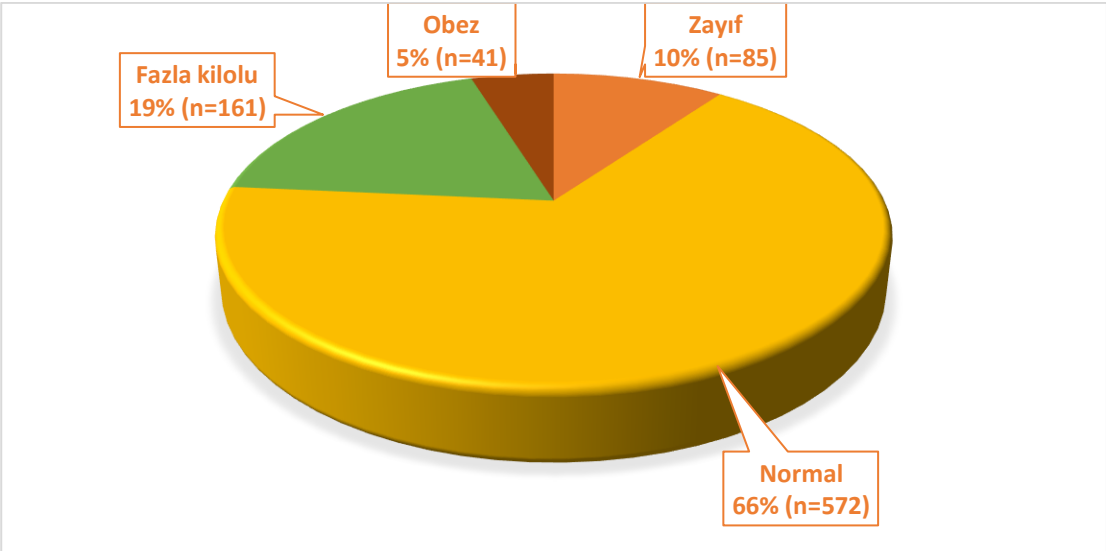
	Kişi Sayısı (n)	Ortalama ± ss	Minimum-maksimum
Vücut Ağırlığı (kg)	859	66,83 ± 14,97	(40-124)
Boy Uzunluğu (cm)	859	170,10 ± 9,67	(145-198)
BKİ (kg/m^2)	859	22,91 ± 3,75	(15,21-42,67)
BKİ (erkek)	339	24,28 ± 3,38	(15,30-36,48)
BKİ (kadın)	511	22,02 ± 3,74	(15,21-42,67)

Çalışmaya katılan öğrencilere kendilerini dış görünüş olarak nasıl gördükleri sorulduğunda; 84 kişi (%10,0) kendisini zayıf, 527 kişi (%63,0) normal kiloda, 204 kişi (%24,4) kilolu, 22 kişi (%2,6) çok kilolu-obez olarak gördüğünü söyledi (Şekil 2).



Şekil 2. Katılımcıların 'Kendinizi dış görünüş olarak nasıl görüyorsunuz?' sorusuna verdikleri yanıta göre dağılımları

Çalışmaya katılan öğrencilerin beden kitle indeksine bakıldığında ise; 85 öğrencinin (%9,9) zayıf, 572 öğrencinin (%66,7) normal, 161 öğrencinin (%18,7) fazla kilolu, 41 öğrencinin (%4,7) obez olduğu görüldü (Şekil 3).



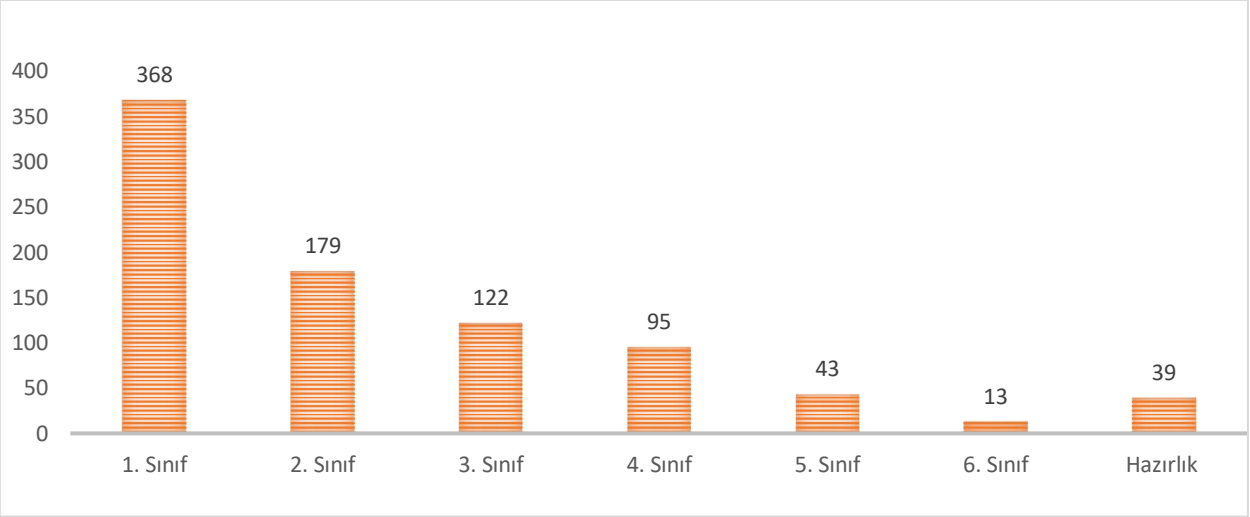
Şekil 3. Katılımcıların beden kitle indeksine göre dağılımları

Çalışmaya katılan öğrencilerin okudukları fakülteler göre dağılımı Tablo 2'de belirtilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların okudukları fakültelere göre dağılımları

Fakülte	Kişi sayısı (n)	Yüzde (%)
Sağlık Bilimleri Fakültesi	137	15,9
Tıp Fakültesi	100	11,7
Mühendislik Fakültesi	96	11,2
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	92	10,8
Eğitim Fakültesi	66	7,7
Uygulamalı Bilimler Fakültesi	60	7,0
Edebiyat Fakültesi	39	4,6
Mimarlık Fakültesi	36	4,2
Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu	36	4,2
Edirne Teknik Bilimler Meslek Yüksekokulu	34	4,0
Fen Fakültesi	26	3,0
Edirne Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu	26	3,0
Sosyal Bilimler Enstitüsü	19	2,2
Fen Bilimleri Enstitüsü	16	1,9
Kırkpınar Spor Bilimleri Fakültesi	13	1,5
İlahiyat Fakültesi	12	1,4
Sağlık Bilimleri Enstitüsü	12	1,4
Diş Hekimliği Fakültesi	10	1,2
Eczacılık Fakültesi	10	1,2
Tunca Meslek Yüksekokulu	10	1,2
Güzel Sanatlar Fakültesi	3	0,4
Devlet Konservatuarı	1	0,1
Şehit Ressam Hasan Rıza Güzel Sanatlar Meslek Yüksekokulu	1	0,1
Balkan Araştırma Enstitüsü	1	0,1
TOPLAM	855	100

Sınıflara göre dağılımları incelendiğinde; 368 öğrencinin (% 42,9) 1. sınıf, 179 öğrencinin (% 20,8) 2. sınıf, 122 öğrencinin (% 14,2) 3. Sınıf, 95 öğrencinin (% 11,1) 4. Sınıf, 43 öğrencinin (%5,0) 5. Sınıf, 13 öğrencinin (%1,5) 6. Sınıf, 39 öğrencinin (%4,5) hazırlık sınıfına devam etmekte olduğu görüldü (Şekil 4).



Şekil 4. Katılımcıların sınıflara göre dağılımları

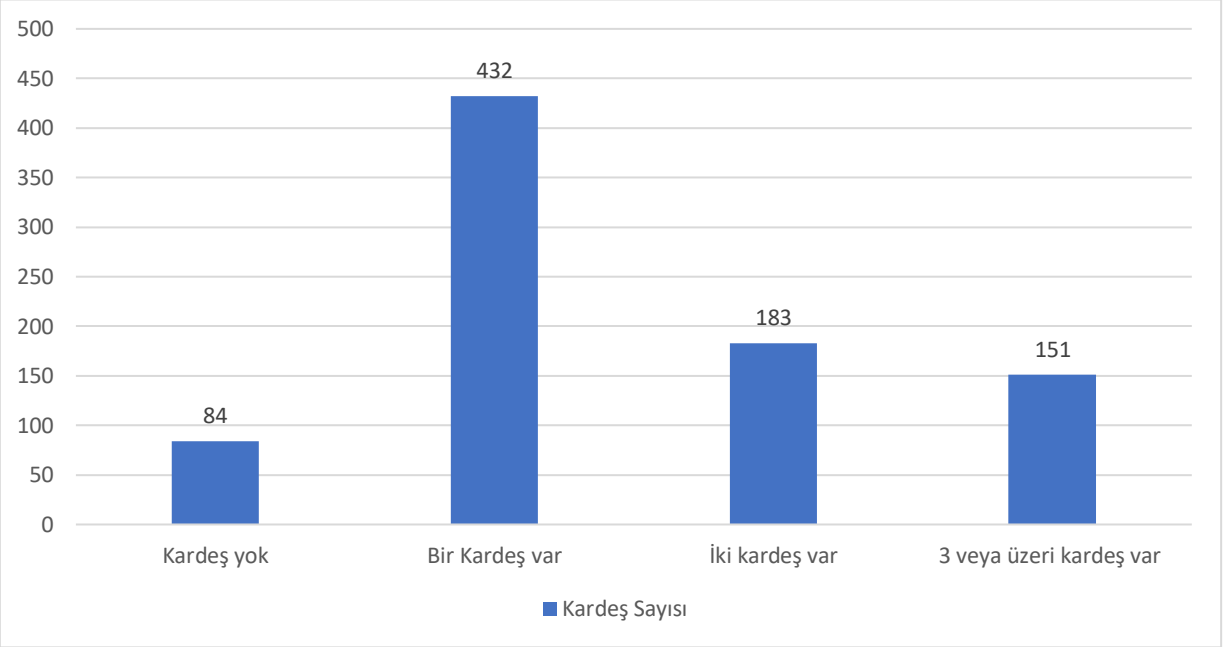
Çalışmaya katılan öğrencilerin ailelerinin aylık gelir durumları incelendiğinde 238 kişi (%27,8) 0-3.000 tl, 283 kişi (%33,1) 3- 6.000 tl, 146 kişi (%17,1) 6-10.000 tl, 54 kişi (%6,2) ise 10.000 TL ve üzeri gelire sahip olduklarını belirtti. 135 öğrenci (%15,8) bu soruyu cevaplamak istemediğini belirtti (Tablo 3).

Tablo 3. Katılımcıların ailelerinin gelir düzeyleri

	Kişi Sayısı (n)	**Yüzde (%)**
0- 3.000 TL	238	27,8
3- 6.000 TL	283	33,1
6.000 – 10.000 TL	146	17,1
10.000 TL ve üzeri	54	6,2
Bilmiyorum/Cevaplamak istemiyorum	135	15,8
Toplam	859	100

Çalışmaya katılan öğrencilerden 84 öğrenci (%9,8) tek çocuk olduğunu belirtirken, 432 öğrenci (% 50,3) 1 kardeşi olduğunu, 183 öğrenci (% 21,3) 2 kardeşi olduğunu, 151 öğrenci

(%17,6) ise 3 veya üzeri sayıda kardeşi olduğunu ifade etti. 9 öğrenci (%1,0) cevaplamak istemediğini ifade etti (Şekil 5).



Şekil 5. Katılımcıların kardeş sayıları

Çalışmaya katılan öğrencilerin yaşadıkları yer sorgulandığında, cevap veren öğrenciler içinden 93 kişinin (%10,8) köy, 288 kişinin (%33,5) ilçe merkezi, 466 kişinin (% 54,3) ise il merkezinde yaşamakta olduğu görüldü. 12 kişi (%1,4) bu soruyu cevaplam istemediğini belirtti (Tablo 4).

Tablo 4. Öğrencilerin yaşadıkları yere göre dağılımı

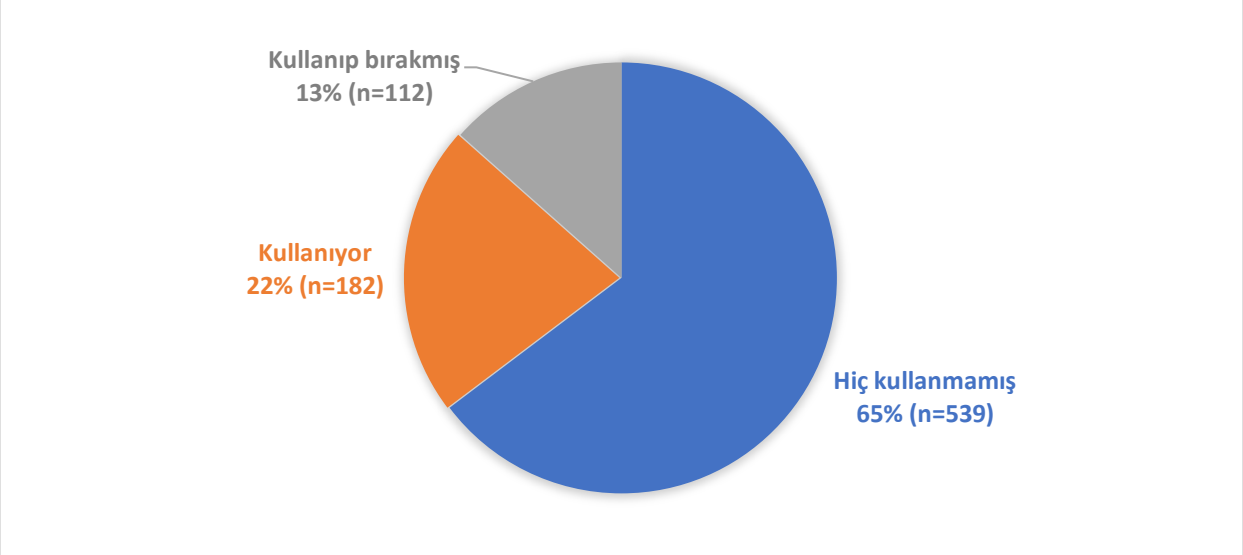
	Kişi Sayısı (n)	**Yüzde (%)**
Köy	93	11,0
İlçe Merkezi	288	33,9
İl Merkezi	466	55,1

Çalışmaya katılan öğrencilerin anne ve babalarının eğitim durumlarına bakıldığında, soruyu cevaplayan öğrencilerin annelerinin okur-yazar olmama oranları babalara göre daha yüksek ve babaların üniversite mezunu olma oranları annelere göre daha yüksekti (Tablo 5).

Tablo 5. Öğrencilerin anne ve babalarının eğitim durumları

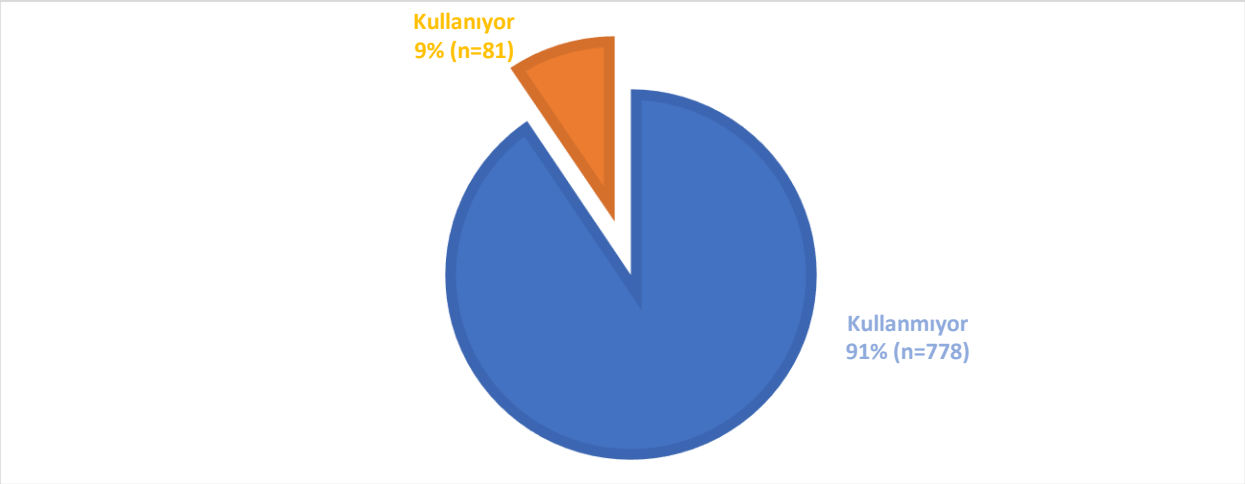
	Anne		Baba	
	Kişi sayısı (n)	**Yüzde (%)**	**Kişi sayısı (n)**	**Yüzde (%)**
Okur-yazar değil	30	3,5	7	0,8
İlkokul	343	40,1	237	27,8
Ortaokul	145	17	152	17,8
Lise	214	25	233	27,3
Üniversite ve üzeri	92	10,8	191	22,4
Bilmiyorum/ Cevaplamak istemiyorum	31	3,6	34	3,9

Çalışmaya katılan öğrencilerin sigara kullanıp kullanmama durumu sorgulandığında; 182 öğrenci (%21,3) sigara kullanmakta olduğunu, 112 öğrenci (%13,1) sigarayı daha önce kullanıp bıraktığını, 539 öğrenci (%63,1) sigarayı daha önce kullanmadığını belirtti. 21 öğrenci (%2,5) bu soruyu cevaplamak istemediğini belirtti (Şekil 6).



Şekil 6. Öğrencilerin sigara kullanım oranları

Katılımcıların alkol kullanma durumları sorgulandığında 778 kişi (%90,8) alkol kullanmadığını, 81 kişi (%9,2) alkol kullandığını belirtti. (Şekil 7).



Şekil 7. Öğrencilerin alkol kullanım oranları

Çalışmaya katılan öğrencilerin egzersiz alanları incelendiğinde 450 kişi (%52,4) spor salonları, 419 kişi (%48,8) ev, 370 kişi açık havayı tercih ettiğini belirtirken, 129 kişi (%15,0) egzersiz yapmadığını belirtti (Tablo 6).

Tablo 6. Öğrencilerin egzersiz yaptıkları alanların dağılımı

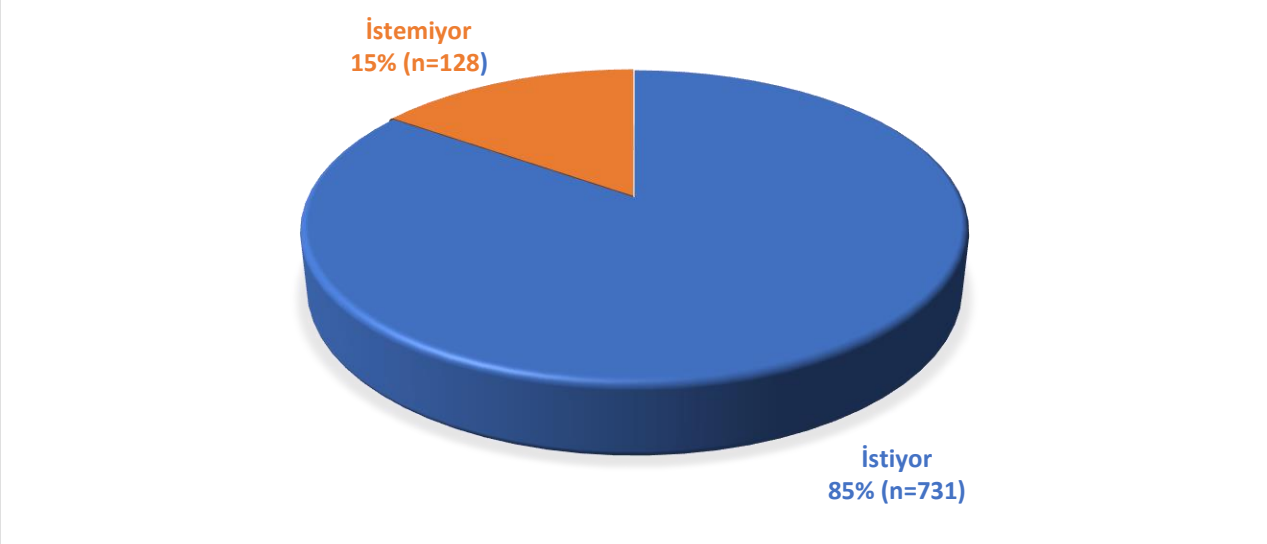
	Kişi Sayısı (n)	**Yüzde (%)**
Spor salonları	450	52,4
Ev	419	48,8
Açık hava	370	43,1
Egzersiz yapmıyorum	129	15,0
Cevaplamak istemeyenler	7	0,8
*Bu soruda çoklu yanıt seçeneği bulunduğundan cevapların yüzdelerinin toplamı 100'ü geçmektedir.		

Çalışmaya katılan öğrencilere hayatlarında egzersize onları ilk defa kimin teşvik ettiği soruldu. 341 kişi (%41,0) kimsenin teşvik etmediğini, 148 kişi (%17,8) ebeveynlerinin, 81 kişi (%9,4) arkadaşlarının, 41 kişi (%4,2) öğretmeninin, 38 kişi (%4,0) ise kardeşlerinin onları egzersize teşvik ettiğini belirtti (Tablo 7).

Tablo 7. Öğrencileri çocukluklarında egzersize kimin teşvik ettiği

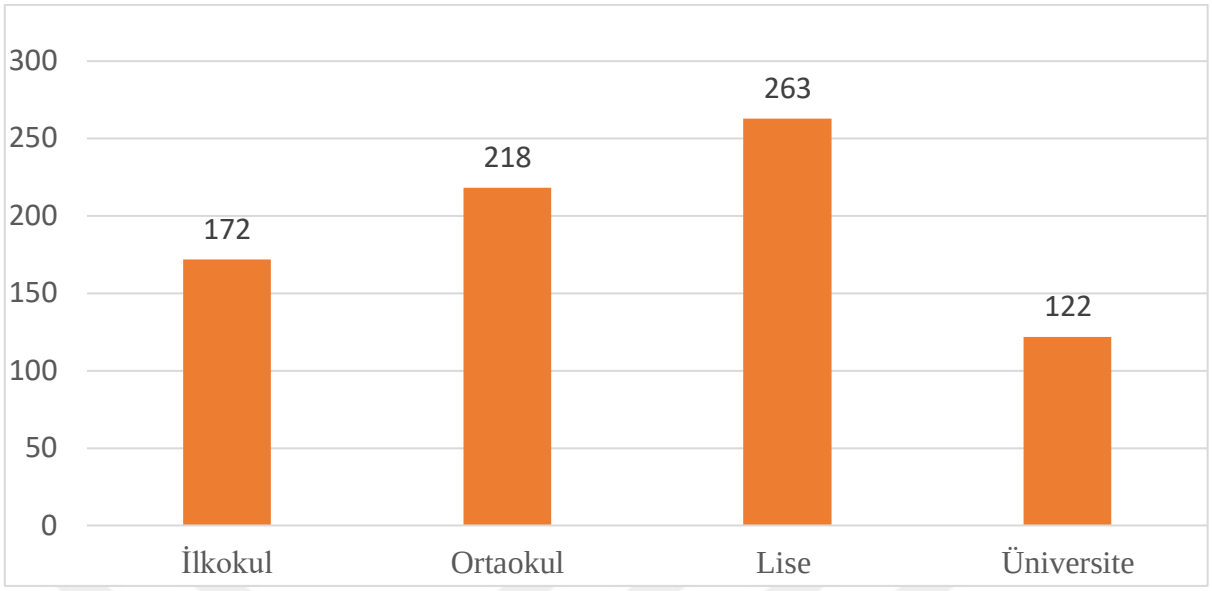
	Kişi Sayısı (n)	Yüzde (%)
Kimse teşvik etmedi	341	41,0
Ebeveynlerim	148	17,8
Bilmiyorum/Cevaplamak istemiyorum	136	16,6
Arkadaşlarım	81	9,4
Hatırlamıyorum	60	7,0
Öğretmenim	41	4,2
Kardeşim	38	4,0
*Bu soruda çoklu yanıt seçeneği bulunduğundan cevapların yüzdelerinin toplamı 100'ü geçmektedir.		

Çalışmaya katılan öğrencilere egzersiz sıklıklarını arttırmak isteyip istemedikleri sorulduğunda; 731 öğrenci (%84,7) egzersiz sıklığını arttırmak istediğini, 128 öğrenci (%15,3) egzersiz sıklığını arttırmak istemediğini belirtti (Şekil 8).



Şekil 8. Öğrencilerin egzersiz sıklıklarını arttırmak isteme oranları

Çalışmaya katılan öğrencilere spor yapmaktan ilk defa hangi dönemde keyif aldıkları sorulduğunda; 263 kişi (%31,5) lise, 218 kişi (%26,2) ortaokul, 172 kişi (%20,9) ilkokul, 122 kişi (%14,6) üniversite döneminde keyif almaya başladıklarını belirtti. 55 kişi (%6,8) hiçbir zaman keyif alarak spor yapmadığını, yaptığında da sırf faydaları için spor yaptığını belirtti (Şekil 9).



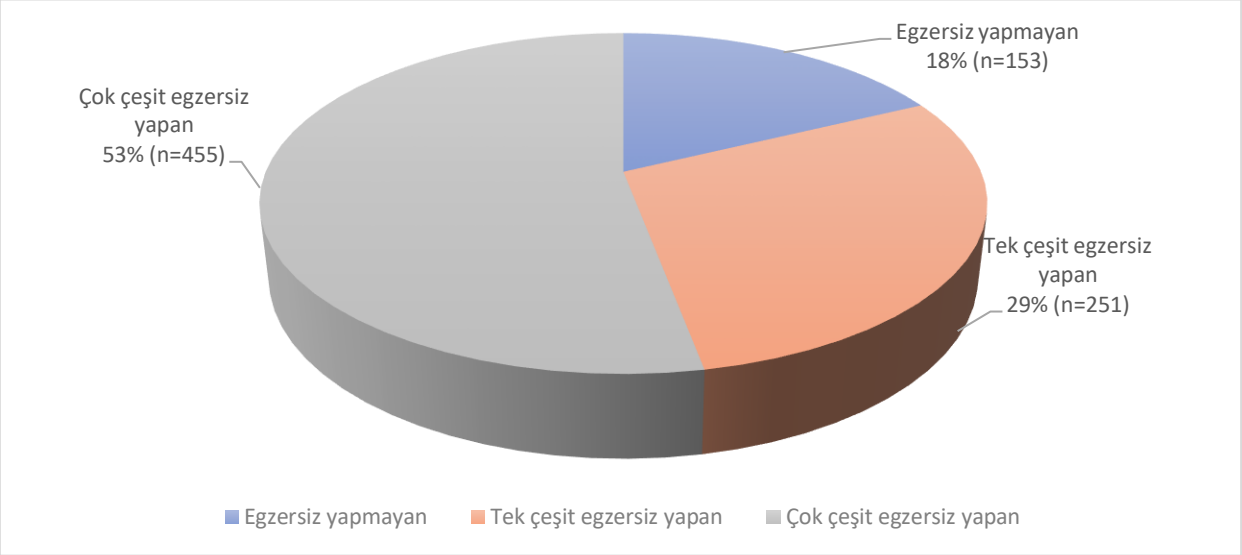
Şekil 9. Öğrencilerin spor yapmaktan ilk defa keyif aldıkları dönem

Çalışmaya katılan öğrencilere hangi tip egzersizleri yaptıkları sorulduğunda; 134 öğrenci futbol (%15,6), 99 öğrenci basketbol (%11,5), 101 öğrenci Voleybol (%11,8), 82 öğrenci Tenis, Masa tenisi, Badminton (%9,5), 132 öğrenci Yüzme, Su topu, Dalış (%15,4), 354 öğrenci Yürüyüş, Koşu, Atletizm (%), 168 öğrenci Jimnastik, Yoga, Pilates (%19,6), 69 öğrenci Dövüş sporları, Güreş (%8), 331 öğrenci Vücut geliştirme, Fitness (%38,5), 20 öğrenci Dağcılık (%2,3), 91 öğrenci Dans (%10,6), 40 öğrenci Doğa Sporları, İzcilik, Trekking, Oryantiring (%4,7), 156 öğrenci Bisiklet (%18,2) cevabı vermiştir (Tablo 8).

Tablo 8. Öğrencilerin yaptıkları egzersiz tipleri

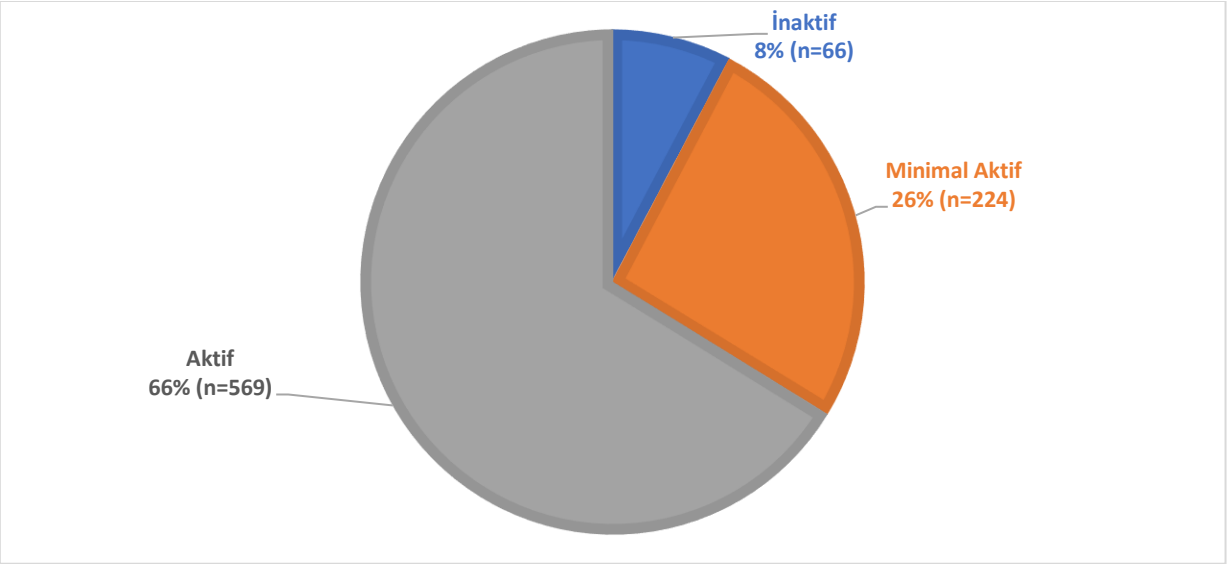
	Kişi Sayısı (n)	**Yüzde (%)**
Yürüyüş, Koşu, Atletizm	354	41,2
Vücut geliştirme, Fitness	331	38,5
Jimnastik, Yoga, Pilates	168	19,6
Bisiklet	156	18,2
Egzersiz yapmayan	153	17,8
Futbol	134	15,6
Voleybol	101	11,8
Basketbol	99	11,5
Dans	91	10,6
Tenis, Masa tenisi, Badminton	82	9,5
Dövüş sporları, Güreş	69	8
Doğa Sporları, İzcilik, Trekking, Oryantiring	40	4,7
Dağcılık	20	2,3
*Bu soruda çoklu yanıt seçeneği bulunduğundan cevapların yüzdelerinin toplamı 100'ü geçmektedir.		

Çalışmaya katılan öğrencilerden 153 öğrenci (%18) egzersiz yapmamakta, 251 öğrenci (%29) tek çeşit egzersiz, 455 öğrenci (%53) birden fazla çeşit egzersiz yapmaktaydı (Şekil 10).



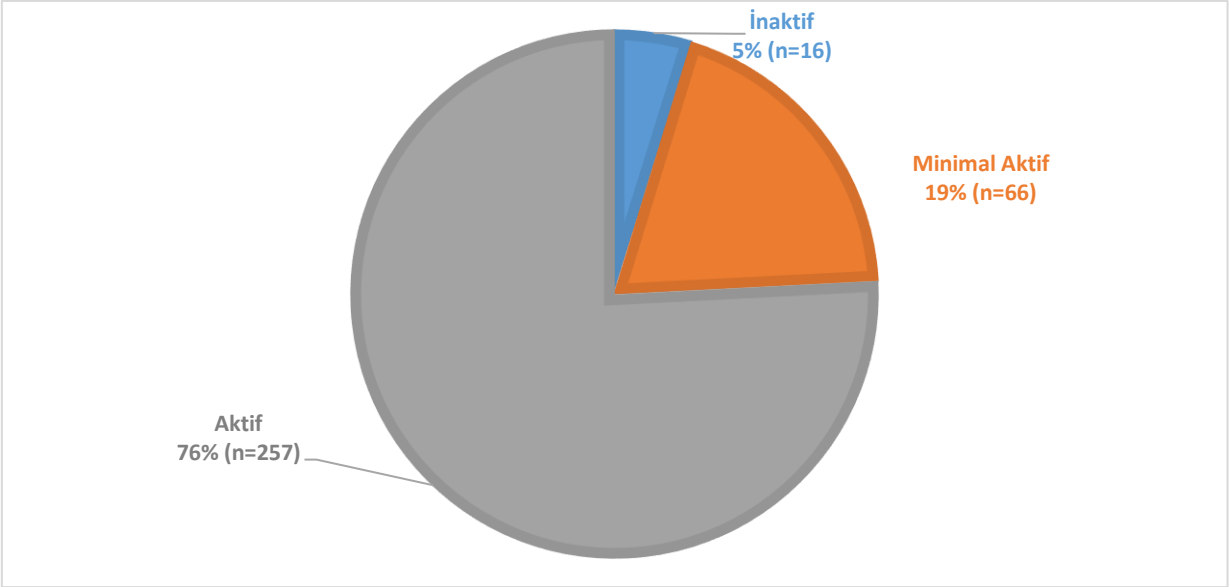
Şekil 10. Öğrencilerin egzersiz çeşitliliği

Çalışmaya katılan öğrencilere yöneltilen IPAQ soruları neticesinde 66 öğrenci (%7,7) inaktif, 224 öğrenci (%26,1) minimal aktif, 569 öğrenci (%66,2) aktif olarak değerlendirildi (Şekil 11).



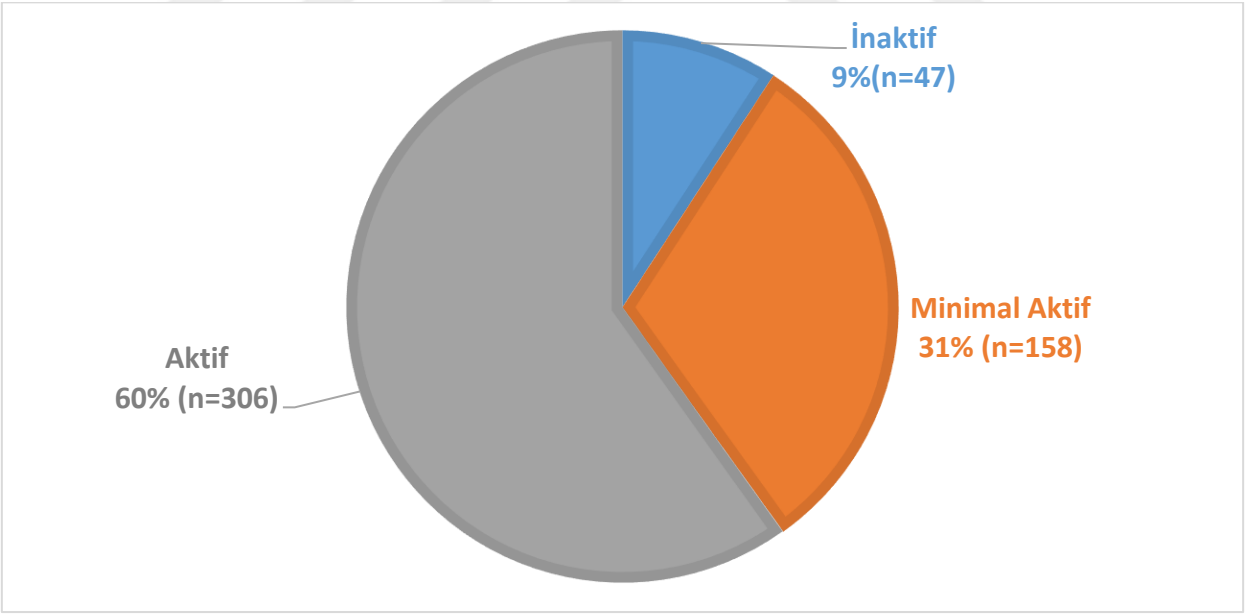
Şekil 11. Öğrencilerin IPAQ skorlamasına göre fiziksel aktiflik düzeyleri

Çalışmaya katılan erkek öğrencilere yöneltilen IPAQ soruları neticesinde 16 öğrenci (%4,7) inaktif, 66 öğrenci (%19,5) minimal aktif, 257 öğrenci (%75,8) aktif olarak değerlendirildi (Şekil 12).



Şekil 12. Erkek öğrencilerin IPAQ skorlamasına göre fiziksel aktiflik düzeyleri

Çalışmaya katılan kadın öğrencilere yöneltilen IPAQ soruları neticesinde 47 öğrenci (%9,2) inaktif, 158 öğrenci (%30,9) minimal aktif, 306 öğrenci (%59,9) aktif olarak değerlendirildi (Şekil 13).



Şekil 13. Kadın öğrencilerin IPAQ skorlamasına göre fiziksel aktiflik düzeyleri

Çalışmaya katılan öğrencilere kendilerini dış görünüş olarak nasıl gördükleri sorulduğunda alınan cevaplar ile beden kitle indeksleri karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptandı ($p<0,05$) (Tablo 9).

Tablo 9. Öğrencilerin kendilerini dış görünüş olarak nasıl gördükleri ile BKİ'lerinin karşılaştırılması

Hesaplanan BKİ	**Kendisini dış görünüş olarak nasıl gördüğü**				
	Zayıf	Normal	Fazla kilolu	Obez	Toplam
Zayıf	43	40	1	0	84
Normal	38	451	59	1	549
Fazla kilolu	1	85	89	29	204
Obez	0	2	9	11	22
Toplam	82	578	158	41	859

Çalışmaya katılan tüm öğrencilerin ortalama EBSA skorunun 2,2034 ± 0,7067 olduğu görüldü.

Ankete katılan erkek öğrencilerin ortalama EBSA skoru 2,3690 ± 0,7910 iken, kadın öğrencilerin ortalama EBSA skoru 2,0982 ± 0,6244 olarak tespit edildi. Çalışmaya katılan öğrencilerin cinsiyetleri ve EBSA skorları incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmıştır ($p<0,001$). Erkek öğrencilerin egzersizde benlik sunumları, kadın öğrencilerden daha yüksekti (Tablo 10).

Tablo 10. Öğrencilerin cinsiyetleri ile EBSA skorları arasındaki ilişki

Cinsiyet	**EBSA**	**p**
Erkek	2,3690 ± 0,79108	<0,001
Kadın	2,0982 ± 0,62443	

Çalışmaya katılan öğrenciler hem EBSA sorularının tümünde, hem soruların 8 tanesini içeren Başkalarını Etkileme bölümünde, hem de soruların 6 tanesini içeren 'İzlenim Oluşturma' bölümünde verilen cevapların cinsiyet farkına göre dağılımı incelendiğinde kadın ve erkek cinsiyeti arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Çalışmaya katılan öğrencilerin Egzersizde Benlik Sunumu Anketine verdikleri cevaplar incelendiğinde EBSA'nın bir alt kümesi olan Başkalarını Etkileme bölümünün skorunun hem kadınlarda hem erkeklerde ortalamanın çok üzerinde olduğu gözlemlendi (Tablo 11).

Tablo 11. EBSA'ya ait alt kategorilerin ortalama değerlerinin cinsiyete göre dağılımı.

EBSA	Tüm öğrenciler	Erkek öğrenciler	Kadın öğrenciler	p
Başkalarını etkileme	2,89 ± 0,88	3,04 ± 0,91	2,79 ± 0,84	<0,001
İzlenim oluşturma	1,51± 0,73	1,68± 0,86	1,39±0,61	<0,001
Tüm kategoriler	2,20 ± ,70	2,36 ± 0,79	2,09 ± 0,62	<0,05

Katılımcıların okudukları fakültelere göre EBSA skorları dağılımı Tablo 12'de verilmiştir.

Tablo 12. Çalışmaya katılan öğrencilerin fakültelere göre sayılarının ve EBSA skorlarının dağılımı

	EBSA	p
Diş Hekimliği Fakültesi	2,0208 ± 0,56263	0,40
Eczacılık Fakültesi	2,4000 ± 0,69872	
Edebiyat Fakültesi	2,1314 ± 0,63917	
Eğitim Fakültesi	2,0533 ± 0,66597	
Fen Bilimleri Enstitüsü	2,0169 ± 0,53938	
Fen Fakültesi	2,9119 ± 0,45702	
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	2,2262 ± 0,86137	
İlahiyat Fakültesi	2,2344 ± 0,89551	
Kırkpınar Spor Bilimleri Fakültesi	2,6234 ± 1,01481	
Mimarlık Fakültesi	2,1418 ± 0,64665	
Mühendislik Fakültesi	2,1829 ± 0,70161	
Sağlık Bilimleri Fakültesi	2,2693 ± 0,67062	
Sağlık Bilimleri Enstitüsü	2,1250 ± 0,77885	
Edirne Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu	2,3534 ± 0,66736	
Sosyal Bilimler Enstitüsü	2,3534 ± 0,86667	
Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu	2,2737 ± 1,01563	
Edirne Teknik Bilimler Meslek Yüksekokulu	2,0650 ± 0,72516	
Tıp Fakültesi	2,2465 ± 0,46387	
Tunca Meslek Yüksekokulu	2,0021 ± 0,59815	
Uygulamalı Bilimler Fakültesi	2,3271 ± 0,71883	
Diğer Fakülteler	2,6917 ± 0,82119	

Çalışmaya katılan öğrencilerin okuduğu fakülteler sağlık ile ilgili ve sağlık ile ilgisiz olarak iki gruba ayrıldığında; bu iki grubun EBSA skorları ile ilişkisi incelendiğinde istatiksel olarak anlamlı ilişki saptandı (p<0,05) (Tablo 13).

Tablo 13. Öğrencilerin bulunduğu fakültelerin sağlık ile ilişkili veya ilişkisiz olması ile EBSA skorları arasındaki ilişki

Fakültenin sağlık ile ilişkisi	EBSA	p
Sağlık ile ilişkili fakülteler	2,2528 ± 0,66266	0,015
Sağlık ile ilişkisiz fakülteler	2,1750 ± 0,73086	

Araştırmaya katılan öğrencilerin üniversitede kaçıncı sınıfta oldukları sorgulandığında dağılımın EBSA skorları ile istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır (p=0,921) (Tablo 14).

Tablo 14. Öğrencilerin okudukları sınıfların EBSA skorları ile olan ilişkisi

	EBSA	p
1. Sınıf	2,1851 ± 0,70256	0,921
2. Sınıf	2,1851 ± 0,67036	
3. Sınıf	2,2034 ± 0,68636	
4. Sınıf	2,2132 ± 0,75833	
5. Sınıf	2,2578 ± 0,60070	
6. Sınıf	2,4311 ± 0,96703	
Hazırlık	2,3007 ± 0,86784	

Çalışmaya katılan öğrenciler arasından sağlık ile ilişkili fakültelerde okuyan öğrencilerile diğer öğrencilerin EBSA skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmıştır (p <0,001) (Tablo 15).

Tablo 15. Öğrencilerin bulunduğu fakültelerin sağlık ile ilişkili veya ilişkisiz olması ile IPAQ MET skorları arasındaki ilişki

	MET düzeyleri	p
Sağlık ile ilişkili fakülteler	2440,26 ± 2621,72	<0,001
Sağlık ile ilişkisiz fakülteler	3605,71 ± 4143,41	

Çalışmaya katılan öğrencilerin anne ve babalarının öğretim durumları incelendiğinde baba eğitim düzeyleri ile öğrencilerin EBSA skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmıştır (p=0,008) (Tablo 16).

Tablo 16. Öğrencilerin ailelerinin eğitim durumları ve EBSA skorları arasındaki ilişki

Öğretim Durumu	**Anne**		**Baba**	
	EBSA	**p**	**EBSA**	**p**
Okur-yazar değil	2,2201 ± 0,77787	0,116	2,4851 ± 0,92395	0,008
İlkokul	2,1740 ± 0,72989		2,1566 ± 0,73550	
Ortaokul	2,2816 ± 0,68509		2,2257 ± 0,72722	
Lise	2,2371 ± 0,72109		2,2199 ± 0,69049	
Üniversite ve üzeri	2,1592 ± 0,52603		2,2737 ± 0,67319	
Bilmiyorum/ Cevaplamak istemiyorum	2,0302 ± 0,79769		1,8517 ± 0,51177	

Çalışmaya katılan öğrencilerin gelir düzeyleri ile EBSA skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmıştır (p=0,001) (Tablo 17).

Tablo 17. Öğrencilerin gelir düzeyleri ile EBSA skorları arasındaki ilişki

Gelir düzeyi	**EBSA**	**p**
0- 3.000 TL	2,1966 ± 0,72974	0,001
3- 6.000 TL	2,1744 ± 0,67833	
6.000 – 10.000 TL	2,3201 ± 0,76703	
10.000 TL ve üzeri	2,4136 ± 0,57144	
Bilmiyorum/Cevaplamak istemiyorum	2,0685 ± 0,68131	

Araştırmaya katılan öğrencilerin EBSA skorları ile yaşadıkları yerler arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmamıştır (p=0,498) (Tablo 18).

Tablo 18. Öğrencilerin yaşadıkları yerler ile EBSA skorları arasındaki ilişki

Yaşanılan Yer	EBSA	p
Köy	2,1378 ± 0,74922	0,498
İlçe Merkezi	2,1830 ± 0,71637	
İl Merkezi	2,2243 ± 0,67869	

Çalışmaya katılan öğrencilerin yaptıkları spor tiplerinin her biri kendi içinde yapıp yapmamalarına göre incelendiğinde 6 sporun EBSA skorları ile arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmıştır (p<0,05). Çalışmaya katılan öğrencilerin yaptıkları spor tiplerinin her biri kendi içinde yapıp yapmamalarına göre incelendiğinde 8 sporun EBSA skorları ile arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmamıştır (p>0,05) (Tablo 19).

Tablo 19. Egzersiz tipleri ile ölçülen EBSA skorları arasındaki ilişki

	EBSA		**p**
	Yapan	**Yapmayan**	
Futbol	2,4544 ± 0,82744	2,1570 ± 0,67256	<0,001
Dans	2,3597 ± 0,79198	2,1849 ± 0,69419	0,033*
Vücut geliştirme, Fitness	2,2868 ± 0,68284	2,1511 ± 0,71703	<0,001
Tenis, Masa tenisi, Badminton	2,3463 ± 0,70101	2,1882 ± 0,70610	0,027*
Yüzme, Su topu, Dalış	2,3228 ± 0,78813	2,1817 ± 0,68931	0,047*
Yürüyüş, Koşu, Atletizm	2,2331 ± 0,62713	2,1826 ± 0,75749	0,016*
Basketbol	2,2521 ± 0,61681	2,1970 ± 0,71775	0,166
Voleybol	2,2498 ± 0,71598	2,1972 ± 0,70575	0,481
Jimnastik, Yoga, Pilates	2,2349 ± 0,68024	2,1957 ± 0,71330	0,303
Dövüş sporları, Güreş	2,2606 ± 0,69271	2,1984 ± 0,70816	0,369
Dağcılık	2,5417 ± 1,08382	2,1953 ± 0,69424	0,238
Doğa Sporları, İzcilik, Trekking, Oryantiring	2,3714 ± 0,83322	2,1952 ± 0,69954	0,150
Bisiklet	2,2158 ± 0,71922	2,2006 ± 0,70443	0,708
*p<0,05			

Çalışmaya katılan öğrencilerin egzersiz yaptıkları alanlara göre aldıkları EBSA skoru Tablo 20'de belirtilmiştir. Açık havada egzersiz yapan öğrenciler ile açıkhava dışı alanlarda

egzersiz yapan öğrenciler arasında EBSA skorları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkili saptanmadı. Spor salonunda egzersiz yapan öğrencilerin EBSA skorları diğer öğrencilere yüksek çıkmış olsa da istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmadı (Tablo 20).

Tablo 20. Öğrencilerin egzersiz yaptıkları yerler ile EBSA skorları arasındaki ilişki

Spor yeri	**EBSA**
Yapmıyorum	2,01 ± 0,70
Ev	2,21 ± 0,69
Spor salonları	2,29 ± 0,73
Açık hava	2,23 ± 0,69
Bilmiyorum / Cevaplamak istemiyorum	1,56 ± 0,46

Çalışmaya katılan öğrencilerin okula ulaşım şekilleri incelendiğinde öğrencilerin okula ulaşım şekillerindeki fiziksel aktivite düzeyleri ile EBSA skorları arasında istatistiksel bir ilişki saptanmadı (p=0,557)

Çalışmaya katılan öğrencilerin çocuklukta kim tarafından egzersize teşvik edildikleri ile EBSA skorları incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptandı (p<0,05) (Tablo 21).

Tablo 21. Öğrencileri çocuklukta kimin teşvik ettiği ile EBSA skorları arasındaki ilişki

	EBSA	**p**
Kimse teşvik etmedi	2,1228 ± 0,71528	0,012
Ebeveynlerim	2,2449 ± 0,69526	
Kardeşim	2,1623 ± 0,59451	
Arkadaşlarım	2,4419 ± 0,73171	
Öğretmenim	2,2871 ± 0,79108	

Çalışmaya katılan öğrencilere sorulan ‘’düzenli egzersiz yapıyor musunuz’’ sorusuna verilen cevaplar ile EBSA skorları arasında anlamlı ilişki saptandı (p<0,05). Düzenli egzersiz yaptığını söyleyenlerin egzersizde benlik sunumu daha yüksek görüldü.

Çalışmaya katılan öğrencilere sorulan ‘’egzersiz sıklığınızı arttırmak istiyor musunuz?’’ sorusuna verilen cevaplar ile EBSA skorları arasında anlamlı ilişki saptandı (p<0,05). Egzersiz sıklığını arttırmak isteyen öğrencilerin egzersizde benlik sunumu daha yüksek görüldü (Tablo 22).

Tablo 22. Öğrencilerin düzenli egzersiz yapıp yapmamaları ve egzersiz sıklıklarını arttırmayı isteyip istemedikleri ile EBSA skorları arasındaki ilişki

		EBSA	p
Düzenli egzersiz yapıyor musunuz?	Evet	2,2569 ± 0,70212	0,01
	Hayır	2,1441 ± 0,68793	
Egzersiz sıklığınızı arttırmak istiyor musunuz?	Evet	2,2364 ± 0,70040	0,02
	Hayır	2,0613 ± 0,72457	

Çalışmaya katılan öğrencileri EBSA skorları ile kimle yaşadığı ilişkisi incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmamıştır (p>0,05) (Tablo 23).

Tablo 23. Çalışmaya katılan öğrencilerin kimle ve nerede yaşadığının EBSA skorları ile olan ilişkisi

	EBSA	p
Evde yalnız	2,3569 ± 0,80791	0,506
Ailesiyle beraber	2,2000 ± 0,72161	
Akrabaların yanında	2,5729 ± 0,30936	
Arkadaşla evde	2,1109 ± 0,50471	
Yurtta	2,2444 ± 0,57835	
Cevaplamak istemeyenler	2,0372 ± 0,58938	

Çalışmaya katılan öğrencilerin beden kitle indeksleri, boyları ve kiloları arttıkça EBSA skorlarının arttığı saptandı (p<0,05).

Çalışmaya katılan öğrencilerin EBSA skorları ile sigara kullanımları (p=0,143), alkol kullanımları (p=0,052), IPAQ egzersiz düzeyine göre sınıflandırılmış fiziksel aktivite düzeyleri (p=0,213), okula olan ulaşım şekilleri (p=0,297), kendilerini dış görünüş açısından nasıl değerlendirdikleri (p=0,818), kimle birlikte yaşadıkları (p=0,506) sorularına verdikleri cevaplar arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmamıştır.

Çalışmaya katılan öğrenciler arasında egzersiz yapma düzeyleri fazla olanların kiloları (p <0,001), boyları (p<0,001) ve beden kitle indekslerinin de (p<0,001) daha fazla olduğu saptandı.

Çalışmaya katılan öğrenciler arasında Başkalarını etkileme düzeyleri fazla olanların kiloları ($p<0,05$), boyları ($p<0,05$) ve beden kitle indekslerinin ($p<0,05$) daha fazla olduğu saptandı.

Çalışmaya katılan öğrenciler arasında İzlenim oluşturma düzeyleri fazla olanların kiloları ($p<0,05$), boyları ($p <0,05$) ve beden kitle indekslerinin ($p<0,05$) daha fazla olduğu saptandı (Tablo 24).

Tablo 24. Yaş, kilo, boy, BKİ, IPAQ skorları, EBSA skorları, Başkalarını Etkileme alt boyutu skorları, İzlenim Oluşturma alt boyutu skorları arasındaki ilişki

	Yaş	Kilo	Boy	BKİ	IPAQ	Başkalarını Etkileme	İzlenim Oluşturma	EBSA
Yaş	x	0,106*	0,006	0,142**	-0,061	0,036	-0,037	0,014
Kilo		x	0,708**	0, 858**	0,245**	0,099*	0,099*	0,110*
Boy			x	0,270**	0,245**	0,098*	0,097*	0,101*
BKİ				x	0,161**	0,078*	0,072*	0,088*
IPAQ					x	0,076*	0,002	0,057
Başkalarını Etkileme						x	0,534**	0,937**
İzlenim Oluşturma							x	0,768**
EBSA								x

*p<0,05; **p <0,001

TARTIŞMA

Çalışmamızda 859 öğrencinin egzersizde benlik sunumları incelendi. Öğrencilerin egzersizde benlik sunumlarının çocukluktan bugüne kadar hangi faktörlerden etkilenebileceği tespit edilmeye çalışıldı.

Çalışmaya katılan öğrencilerin hem EBSA sorularının tümüne, hem soruların 8 tanesini içeren 'Başkalarını Etkileme' alt boyutuna, hem de soruların 6 tanesini içeren 'İzlenim Oluşturma' alt boyutuna verdikleri cevapların cinsiyet farkına göre dağılımı incelendiğinde, kadın ve erkek cinsiyeti arasında erkekler daha yüksek seviyede olacak şekilde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p<0,001$). Erkek cinsiyetteki üniversite öğrencilerinin egzersizde benlik sunumları kadın öğrencilere göre daha yüksektir.

Erkeklerde egzersizde benlik sunumunun yüksek çıkması birçok sebepten kaynaklanıyor olabilir. Küreselleşen dünyada gerek aile içinde gerek medya ve toplumda ortaya çıkan tek tip ideal beden anlayışı, erkekler açısından bu tek tip ideal bedene sahip olma isteğini arttırmaktadır. Benliklerini çevreye sunarken ideal bir fizik ile sunmayı tercih edeceklerdir. Bu hedef de erkeklerin benliklerini egzersiz vesilesiyle sunma düzeylerini arttırmış olacaktır.

Bir başka olası neden olarak da dünyada hüküm süren ataerkil düzen gösterilebilir. Dünyadaki tüm toplumlarda değişik düzeylerde ve etki yelpazelerinde de olsa ataerkil bir düzen hüküm sürmektedir. Ataerkil düzende erkekler kendilerini dış dünyaya ispatlamak için iyi bir fiziksel görünüşe sahip olmak isterler. Ataerkil düzenin bir sonucu olarak erkeğin fizikselliğiyle ilgili motivasyonu daha yüksek bir noktadadır.

Yapılan diğer çalışmalarda genel olarak cinsiyet farklılığının egzersizde benlik sunumunda etkisi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Conroy ve ark. (8), cinsiyet farklılığı ile

egzersizde benlik sunumlarında bir farklılaşma olmadığını belirtmişlerdir. Altıntaş (64) ile Wong ve ark. (65), çalışmalarında kadın ve erkek cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmişlerdir. Martin ve ark. (66), üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada cinsiyet faktörünün egzersizde benlik sunumu konusunda etkisiz olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Hausenblas ve ark. (67) ise benlik sunumunun özellikle kadınlarda sosyal fiziksel kaygıya yoğunlaştığını belirtmişlerdir. Ayrıca 2006 yılında yapılan başka bir çalışmada, hem erkeklerde hem de kadınlarda sosyal fiziksel kaygı ile egzersizde benlik sunumunun ilişkili olduğu bildirilmiştir (68). Bu çalışmalardaki sonuçların anlamlı çıkması, katılımcıların sosyal fizik kaygıya bağlı olarak başkalarını etkileme güdüsü ile egzersize yöneldiklerini göstermektedir.

Strong ve ark. (68), egzersiz yapma amacının özellikle görüntüyü güzelleştirme ve kilo kaybı amacı taşıması halinde yapılan bu egzersizin daha çok fiziksel kaygıya sebep olduğunu, bunun da egzersizde benlik sunumuyla ilişkili bir durum olduğunu belirtmişlerdir. Ergen kadınlar fiziki görünüm kaygısından dolayı benlik sunumlarını daha çok ortaya çıkarırlar ve bu da onları egzersize teşvik eder (69).

Cinsiyet ve benlik sunumu ilişkisine odaklanan çalışmalarda; Martin ve ark. (66), Conroy ve Motl (8), Wong ve ark. (65), Altıntaş ve ark. (64) egzersizde benlik sunumu düzeyleri ile cinsiyetin ilişkisiz olduğu sonucuna varmışlardır. Cumming ve ark. (69) ile Strong ve ark. (68) ise sosyal fizik kaygının kadınlarda yüksek olduğunu, dolayısıyla benlik sunumunun kadınlarda yüksek olacağı sonucunu çıkartmışlardır.

Çalışmamızda egzersizde benlik sunumunun yaş ile ilişkisiz olduğu görülmüştür. Daha önce yapılan çalışmalar da bizim çalışmamızda olduğu gibi aynı yaş gruplarındaki katılımcılar üzerinde yapılmış olduğu için yaş değişkeni ile benlik sunumu ilişkisi incelenememiştir. Çalışmamızda katılımcıların egzersizde benlik sunumlarının yaş ile olan ilişkisi de incelenmiş ancak egzersizde benlik sunumunun yaş ile ilişkisiz olduğu görülmüştür. Çalışmamızda katılımcıların üniversite öğrencisi olması, yaş dağılımının dar bir aralıkta yoğunlaşmasına sebep olmuştur. Bu da yaş ile EBSA korelasyonlarında herhangi bir anlamlı ilişki saptanmamasına yol açmış olabilir.

Altıntaş ve ark. (70), yaptıkları çalışmada egzersizde benlik sunumu anketinin orta yaş ve yetişkin yaş grubunda benlik sunumunu yeterince ölçmesi konusunda geçerli ve güvenilir olduğunu göstermişlerdir. Bu da egzersizde benlik sunumu anketinin sonraki çalışmalarda daha

geniş bir yaş aralığında kullanılabileceğini, dolayısıyla egzersizde benlik sunumunun yaş ile korelasyonunun daha doğru seçilmiş bir örneklemle ölçülebileceğini göstermektedir.

Yeung ve Hemsley (71), bireysel olarak yapılan egzersizlerin kişinin benlik sunumu ile alakalı olduğunu belirtmişlerdir. Çalışmamızda da yüzme, dalış, yürüyüş, koşu, atletizm, tenis, masa tenisi, vücut geliştirme ve fitness dallarıyla uğraşan bireyler uğraşmayanlara göre daha yüksek derecede egzersizde benlik sunumuna sahiptirler. Diğer insanlarla fiziksel temasın olmadığı egzersiz tiplerinde benlik sunumunun daha yüksek görülmesi düşündürücüdür. Sporcuların hangi motivatörlerle yetiştirildiği ve sporların kendine has nasıl özellikleri olduğu bu konuda belirleyici olabilir.

Gammage ve ark. (72), yoğun şiddetteki egzersiz tiplerinin, hafif şiddette egzersiz tiplerine göre benlik sunumu sonuç değerlerini ve yeterlilik beklentisini daha çok değiştirdiğini belirtmişlerdir. Bu sebeple yüksek şiddette egzersizin hedeflenen görünümü oluşturmak ve bu görünüme daha çok önem vermek için daha kuvvetli etkiler bıraktığını söylemişlerdir. Bu tarz egzersizlerin başında sayılabilecek spor dalları vücut geliştirme ve fitnesstır. Bizim çalışmamızda da vücut geliştirme ve fitness yapan öğrencilerin benlik sunumları yapmayanlara göre önemli ölçüde yüksek çıkmıştır.

Kişinin sosyal fiziki kaygı seviyesini aşağı çekmek için sadece egzersiz şeklini değiştirmesi yeterli değildir. Bunun yanında egzersiz benlik sunumunun da yeterli seviyede olması gerekir. Birey eğer egzersiz ve form konusunda başarılı bir şekilde etki yaratabileceğine inanırsa egzersiz yapma isteği de artış gösterir (73).

Aşçı ve ark. (74) tarafından 45 kadın üniversite öğrencisi üzerinde yapılan bir çalışmada, sekiz hafta süren step-aerobik dans programı sonrası fiziksel benlik algısında alt boyut olan koordinasyon, sağlık, vücut yağ, fiziksel aktivite, genel fiziksel yeterlik, kuvvet, dayanıklılık, spor yeteneği, görünüm ve esneklik öğelerinde olumlu etkiler ortaya çıktığı belirtilmiştir. Daley ve Buchanan (75), tarafından yapılan bir çalışmada da beş hafta süren aerobik dans ve beden eğitimi dersinin, fiziksel benlik algısı üzerine olumlu etkisi olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca Page ve ark. (76), sekiz hafta süreyle bisiklet ergometresinde yapılan egzersizin, Carusso ve Gill (77) ise, 10 hafta süren kuvvet ve aerobik altyapılı antrenmanlarının, fiziksel benlik algısını geliştirdiği yönünde sonuçlar ortaya koymuşlardır.

McDonald ve Hodgdon (78), aerobik tipteki egzersizlerin fiziksel benlik algısını etkileyiş biçimini araştıran 37 çalışmayı içine alan bir meta analiz çalışması yapmıştır. Aerobik egzersiz sonrası katılımcıların fiziksel benlik algısında olumlu bir değişim olduğu sonucuna

ulaşmıştır. Çıkan sonuç kullanılan envanterlerden bağımsız olarak bütün yaşlardan bütün bireyleri kapsar niteliktedir.

Aşçı (79), fiziksel aktivite miktarına göre fiziksel benlik algısının nasıl etkilendiğini gözlemlemiş ve fiziksel aktivite miktarı ile fiziksel benlik algısı ilişkisinin koordinasyon, esneklik, fiziksel aktivite, dayanıklılık, kuvvet ve spor yeteneği alt boyutlarında değişim gösterdiğini gözlemlemiştir. Yine Aşçı (80), üniversite öğrencilerinden 40 kadın öğrenci üzerinde yaptığı çalışmasında, 10 hafta süren step dansı ve aerobik egzersizin fiziksel benlik algısı üzerindeki etkisini gözlemlemiştir. Çalışmada çıkan sonuçlar fiziksel benlik algısının spor yeteneği, esneklik, koordinasyon ve fiziksel aktivite alt boyutlarının pozitif yönde geliştiği yönündedir.

Bireyler sağlıklı olmak, atletik bir görünüme sahip olmak ve eğlenebilmek için egzersiz ortamında bulunurlar. Bu gibi sebeplerle egzersiz yapmak isteyen bireyin bu hareketi, ideal dış görünüme sahip olmak için gösterdiği benlik sunumunun bir sonucudur. Zihinsel sağlık üzerine egzersizin etkisini inceleyen çok sayıda çalışma yapılmış olsa da, benlik sunumu konusunda daha az çalışma bulunmaktadır (81).

Çalışmamızda yapılan egzersiz miktarının doğrudan benlik sunumu ile ilişkisi olmadığı sonucu çıkmıştır. Sadece benlik sunumunun alt boyutlarından bir tanesi olan 'Başkalarını Etkileme' alt boyutunda egzersiz sıklığı ile ilişki görülmüştür. Çalışmamıza göre başkalarını etkileme isteği olan bireyler daha çok egzersiz yapmaktadırlar.

Aynı konu ile ilgili yapılan farklı çalışmalarda birbirinden farklı sonuçlar çıkmıştır. Culos ve ark. (7), kozmetik amaçlı cerrahi işlem gören hastalar üzerinde yaptıkları çalışmalarında; haftada 3 ve daha fazla egzersiz yapan katılımcıların, 2 ve daha az egzersiz yapan katılımcılara göre benlik sunumlarının daha düşük olduğu sonucuna varmışlardır. Martin ve ark. (82) ise daha sık egzersiz yapanlar ya da düzenli egzersiz yapan bireylerin yapmayan bireylere göre daha yüksek benlik sunumuna sahip olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Martin ve ark. (82), düzenli olarak egzersiz yapanların yapmayanlara göre daha mutlu, arkadaş canlısı ve daha iyi bir sosyal zekaya sahip oldukları sonucuna varmışlardır. Yüksek egzersiz düzeyleri ve uzun bir sürece yayılarak yapılan egzersizler bireyin fiziksel görünümünü geliştirdiği için benlik sunumunu da geliştirmektedir ve dolayısıyla bireyi motive etmektedir. Martin ve ark. (82) üniversite öğrencilerinin daha cesur, soğukkanlı ve çekici görünmek için vücut geliştirme esnasında daha büyük ağırlıklar kaldırdığını ve onların asıl motivatörünün insanlar karşısında daha güçlü görünebilmek olduğunu belirtmektedirler. Bireyler dış çevreye daha atletik, fit ve sosyal görünmek amacıyla da egzersiz yapmaktadır. Bireyin tam da

karakterinin şekillendiği bu dönemde 'İzlenim Oluşturma' ve 'Başkalarını etkileme' süreçlerinin olumlu veya olumsuz şekillenmesi, gelecekteki egzersiz motivasyonlarında önemli sonuçlara yol açacaktır.

Conroy ve Motl (8) yaptıkları çalışmada ise katılımcıların yaptığı egzersiz miktarı ile benlik sunumları arasında bir ilişki saptamamıştır. Bu çalışmanın sonuçlarının literatürdeki diğer kaynaklarla farklılık göstermesi, veri toplanış şekillerinin, verilerin ve örneklemlerin değişik şekillerde analiz edilmesine bağlı olabilir.

Bizim çalışmamıza katılan öğrencilerde beden kitle indeksi %10 zayıf, %66 normal, %19 kilolu ve %5 obez şeklinde bir dağılım göstermiştir. Ergun ve ark. (83), Ankara'da yaptıkları çalışmalarında normal üstü BKİ'de olan öğrenci oranının daha az olduğu sonucuna varmışlardır. Üniversite öğrencilerinde %10,5 zayıf, %77,4 normal, %10.5 kilolu ve %1.5 obez şeklinde bir dağılım olmuştur. Özkan ve ark. (84), Antalya'da yaptıkları 'Üniversite Öğrencilerinin Obezite Farkındalıkları ile Beden Kitle İndeksleri Arasındaki İlişki' adlı çalışmalarında normal üstü kilolu olan öğrencilerin diğer öğrencilere olan oranının çok daha fazla olduğu sonucuna varmışlardır. Öğrencilerde %5,6 zayıf, %42,7 normal, %40,3 fazla kilolu, %11,4 obez şeklinde bir sınıflandırma olmuştur.

Öğrencilerin beden kitle indeksi dağılımlarının çalışmalar arasındaki bu dramatik farkına bir çok etken yol açabilir. Bulundukları şehrin egzersize teşvik edici veya uzaklaştırıcı bir yapıda olması buna sebep olabilir. Bulundukları üniversitenin kültürünün spor ile ilişkisi de bu farklılıkta önemli bir rol oynamış olabilir. Sosyal hayatın daha çok olduğu şehirlerde beden kitle indeksinin daha düşük olduğuna bakılırsa sosyal hayatın çeşitliliği, öğrencileri daha normal bir beden kitle indeksine sahip olmaya itebilir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin gerçek beden kitle indeksleri ile kendilerini nasıl gördükleri arasında oldukça anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Bu fark da öğrencileri gerçek dışı düşünmeye iten bir etken olduğunu göstermektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin egzersizde benlik sunumları, gerçek beden kitle indeksleri ile değişirken, kendilerini dış görünüş açısından değerlendirme şekilleri ile değişmemektedir. İşte bu durum öğrencilerin kendi benlik sunumlarına göre kendi gözlerinden kendi dış görünüşlerini senkronize ettiklerini göstermektedir. Benlik sunumunun bu senkronizasyon sürecinin bir aşamasına etki ediyor olabilmesi ihtimaller dahilindedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin gerçek beden kitle indeksleriyle kendilerini dış görünüş olarak nasıl gördükleri karşılaştırıldığında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Kendilerini dış görünüş olarak nasıl değerlendirdikleri sorulduğunda ise öğrencilerin %10,0'u zayıf, %

63,0'ı normal, % 24,4'ü fazla kilolu, % 2,6'sı ise obez cevabını vermiştir. Beden kitle indeksleri ise % 9,9 zayıf, % 66,6 normal, % 18,7 fazla kilolu, % 4,7 obez olarak dağılım göstermiştir. Bu veriler değerlendirildiğinde, öğrencilerin bir kısmının kendilerini olduğundan daha zayıf olarak değerlendirdikleri görülmektedir. Bunun sebeplerinden bir tanesi olarak küreselleşen dünya gösterilebilir. Küreselleşen dünyada televizyon, internet ve sosyal medya ergenliğinin son dönemlerinde olan gençlerin fiziksel dış görünümlerini daha fazla önemsemesine ve bu konuda daha fazla baskı hissetmesine yol açmaktadır. Gençler, kendi fiziklerini dünyanın dört bir yanındaki fiziklerle kıyaslamaya başlamakta ve onlara benzemeye çalışmaktadır. Bu sebeple kafasında yanlış bir ideal beden anlayışı oturmasına bağlı olarak kendi bedenlerini yanlış yorumlamaya başlarlar. Bu yanlış yorumlamanın ortadan kalkması için sağlık alanında hizmet veren tüm branş çalışanlarının bu konuda yeterli eğitim ve bilgilendirmeyi yapması gerekmektedir.

Çalışmamıza katılım gösteren öğrencilerin %21,2'si sigara, %9,3'ü alkol kullanmaktaydı. Alaçam ve ark (85), 'Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının sigara ve alkol kullanımı ile ilişkisi' konusunda yaptıkları çalışmada öğrencilerin alkol kullanım oranını %35,9, sigara kullanım oranını %32,6 olarak tespit etmişlerdir. Alkol ve sigara kulanım oranlarının bizim çalışmamızda daha düşük olduğu görülmüştür. Bunun bir sebebi Edirne'de üniversite okuyan bireylerin büyük şehirlerdeki bireylere göre kötü alışkanlıklara daha uzak kalmış olmaları olabilir. Ancak bir sebep de çalışmamıza katılan bireylerin elektronik ankette gizliliklerinin ihlal edilebileceğine dair duydukları endişeler olabilir. Kötü alışkanlıklardan korunma konusunda gerek aile hekimleri gerekse diğer branşlardaki sağlık çalışanları tarafından gerekli bilinçlendirmeler ve eğitimler yapılmalıdır. Üniversite öğrencilerinin bu kötü alışkanlıklara neden başladıkları, nasıl bırakabilecekleri ile ilgili çalışmalar yapılmalıdır. Bıraktırma konusunda danışmanlık hizmetleri verilmelidir. Çalışmamızın sonuçlarına göre sigara ve alkol kullanımı egzersizde benlik sunumları üzerinde bir değişiklik yapmamıştır. Bunun sebebi de bu alışkanlıkların bir açıdan benlik sunumunu arttırıcı bir açıdan da azaltıcı etkileri olması olabilir. Örneğin kötü alışkanlıkları olan bir genç, spor yapmaya yeterli güç bulamadığı için spor yapmak istemeyeceği gibi, kötü alışkanlıkları toplumla sosyalleşme aracı olarak gören bir genç de sosyalleşmeye önem verdiği için bu etken onun benlik sunumunu arttıracaktır.

Çalışmamıza katılan öğrencilerin %20,0'ı okula sadece yürüyerek, %0,8'ı ise sadece bisikletle gitmektedir. Çağlar ve ark. (86), yaptıkları çalışmada 375 üniversite öğrencisine okul

ulaşımlarında bisiklet kullanıp kullanmadıklarını sormuşlardır. 13 öğrenci (%3) bisiklet kullandığını belirtmiştir.

Okula olan ulaşımlarında neden bisiklet kullanmadıkları sorulan öğrencilerin büyük çoğunluğu sebep olarak yol güvensizliğini göstermiştir. Diğer sebepler arasında fiziksel engeller başta gelmektedir. Fiziksel engeller okul ile kalınan yer arası mesafe fazlalığı ve dik yokuşlardır. Öğrenciler arasında en yaygın olarak kullanılan toplu taşıma araçlarının içinde bisiklet koyulabilecek düzenekler olması gerekmektedir. Belediyeler yol güvenliği içeren ve bisikletlileri motorlu araçlardan izole tutabilecek bisiklet yolları yapmakla yükümlüdürler.

Ancak tüm bunların yanında Çağlar ve ark., üniversite öğrencilerinin okul ulaşımı amacıyla bisiklet kullanmamalarının asıl sebebinin kişisel sebepler olduğunu belirtmişlerdir (86). Bu kişisel sebeplerin başında gelen sebep ise bisiklet ile ulaşımın öğrenci çevrelerinde popüler olmamasıdır. Yani öğrenci çevrelerinde bisiklet ile ulaşımın öğrencilerin benlik sunumlarını besleyebileceği bir ortam henüz oluşmamıştır.

Çalışmamızın sonuçlarına göre, okula olan ulaşım şekilleri egzersizde benlik sunumları üzerinde bir değişiklik yapmamıştır. Okula ulaşım şekli öğrencinin bir seçimi değil kaldığı yere göre ve maddi durumuna göre şekillenen bir eylemdir. Bu sebeple katılımcıların okula olan ulaşım şekillerinin egzersizde benlik sunumu ile ilişkisi bulunamamıştır.

Günümüzde bireylerin Instagram'ı beğeni ve övgü almak için kullanıyor olması, kimliğin ve kişiliğin instagramda ne şekillerde yer kapladığıyla ilgili bize yeni tartışma konuları sunmaktadır (87). Instagram kullanıcılarının dijital sahnesi olan sosyal medya, bireylerin performanslarını gösterdikleri dijital ve yenilikçi bir sahne olarak da tanımlanabilir (88).

Sosyal medya kullanıcıları sanal ortamda takip etme-edilme, yorum alma-yapma, beğenme, izlenilme-izleme tarzı eylemler ve özellikle görünür olma eylemini değerli bulmaktadırlar. Günümüzde bu durum siber sahne yoluyla sadeleşerek görüntülere dönüşmüştür (89).

Sosyal medya kullanıcıları aldıkları her beğenide; sevinme, gururun okşanması, motivasyon, güven, takdir görme duygusu gibi duygular hissetmektedir. Hatta bilindiği gibi bazı kişisel veya kurumsal instagram sayfaları beğeni ve takipçi satın alma işlemi yaparak bu dijital sahnedeki itibarlarını garantiye almaya çalışmaktadırlar. Çünkü bu platformdaki hesaplar insanlar tarafından beğenilmeme, takip edilmeme gibi eylemlerle cezalandırılabilirler. Kullanıcılar, gözlemcileriyle ve seyircileriyle sürekli etkileşimde kalacak şekilde bir eylem pratiği sergilemektedir (90).

Sosyal medya kullanıcıları, kendi hesap profillerini cazip ve göze hoş gelen şekillerde, adeta bir yemek menüsü gibi düzenlemek için bir gayret sarf ederler. Çünkü gelişen teknolojinin yarattığı ‘’idealize kimlikler’’ bir özne şeklinde sosyal platformlarda vücut bulur (91).

Artık insanlar sosyal medya kullanımında sözel ifadelerden ziyade görüntülü ifadelere daha sık yer vermektedir (92). Sosyal medya hesap profilleri gitgide reklam afişlerine benzemektedir. İnsanlar hayatlarını mutlu, sorunsuz, kusursuz şekillerde ifade etmek için çaba göstermektedirler (91). Bu durum tam olarak Goffman'ın ‘’vitrin’’ kelimesini kullanarak kavramlaştırmış olduğu gibi bireylerin vitrin ve sahnede performanslarını sergileyiş haline bağlanabilir. Goffman'a göre birey, insanlardan istediği tepkiyi alabilmek için eylemlerini ve hareketlerini ince eleyip sık dokuyarak gerçekleştirir (93).

Bireylerin alacağı her takip, beğeni, etiket ve yorum, onların bu sahnedeki varoluşlarını gerçekleştirebilmeleri için birer yapıtaşı olacaktır. Aldıkları her övgünün, bireyleri duygusal boyuttaki tatmin olma sürecine daha çok yaklaştırdığı düşünülebilir (94).

Çalışmamızda sosyal medyada egzersizde benlik sunumunu ölçmeyi amaçlayan ve EBSA ile istatistiksel olarak anlamlı ilişkisini saptadığımız 4 soruluk anketimize verilen cevaplar incelendi. Sosyal medyada egzersizde benlik sunumu yüksek olan öğrencilerin beden kitle indekslerinin daha yüksek olduğu tespit edildi. Yani daha fit ve normal kiloda olan öğrenciler egzersizdeki benlik sunumlarını sosyal medyada ifade etme konusunda daha isteksizlerdi. Daha fazla kiloda olan öğrenciler ise daha istekliydi. Bunun olası sebebi, fazla kilolu olan öğrencilerin ideal bedene sahip olmadıklarını düşündükleri için, sanal ortamda süslemeler yaparak kendilerini sosyal çevrelerine daha güzel göstermeye çalışmaları olabilir. Yani diğer insanların kafasında olan beden algılarını ve imajlarını değiştirmek için sosyal medyayı kullanmaktadırlar. Bunun için gösterdikleri çaba, sosyal medyada egzersizde benlik sunumu skorlarını yüksek çıkarmış olabilir.

Diğer yandan daha fazla egzersiz yapan öğrencilerin sosyal medyada egzersizde benlik sunumları daha düşük tespit edildi. Egzersiz yapma miktarı arttıkça daha fit ve normal kilolu bedenlere sahip olan öğrenciler bu özellikleri sayesinde gündelik hayatta zaten övgü ve pozitif geri bildirim alacakları için, sosyal medyada imajlarını değiştirmek için fazladan bir gayret sarf etmemeleri bu sonuca yol açıyor olabilir.

SONUÇLAR

Trakya Üniversitesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı'nda yaptığımız çalışmamızda, Trakya Üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerde egzersizde benlik sunumunun ve etkileyen faktörlerin incelenmesi amaçlanan çalışmamızda şu sonuçlar elde edilmiştir.

1- Çalışmamıza toplam 859 öğrenci dahil edilmiştir. Öğrencilerden 511 kişi (%52) kadın, 339 kişi (%48) erkek cinsiyetteydi. Katılımcıların yaş ortalaması 20,81±2,27 yıl olarak saptanmıştır. Erkek cinsiyette fiziksel aktivitenin daha fazla olduğu saptanmıştır.

2- Öğrencilerin cinsiyetleri ile egzersizde benlik sunumları arasında anlamlı ilişki saptandı. Erkek öğrencilerin egzersizde benlik sunumları kadın öğrencilerden yüksek bulundu. Egzersizde benlik sunumu yüksek görülen öğrenci gruplarına yapılacak egzersiz telkinlerinde benlik sunumlarını beslemeye yönelik sözler bulunması öğrenciyi egzersize daha çok teşvik edecektir. Bu mantıkla erkek öğrencilerin bu telkinlerden olumlu etkilenme ihtimali daha yüksektir.

3- Ailesi yüksek gelirli olan ve ailesi daha eğitimli olan öğrencilerin egzersizde benlik sunumunun daha yüksek olduğu tespit edildi. Öğrencilere egzersiz telkininde bulunulurken sosyoekonomik düzeylerinin yüksek olması halinde daha olumlu sonuç alınacakken, sosyoekonomik düzeylerinin düşük olması halinde olumsuz sonuç alınma ihtimali daha yüksektir.

4- Futbol, yürüyüş, koşu, atletizm, dans, vücut geliştirme, fitness, raketli sporlar, su sporları ile uğraşan öğrencilerin egzersizde benlik sunumları uğraşmayanlara göre daha yüksek olarak bulundu. Bu sporlara yatkınlığı olan üniversite öğrencilerinin benlik sunumlarını

hedef alacak sohbetlerin ve programların öğrenciler üzerinde olumlu sonuç verme ihtimali daha yüksektir.

5- Çocukluklarında egzersize arkadaşları veya ebeveynleri tarafından teşvik edilen öğrencilerin, hiç kimse tarafından teşvik edilmeyen öğrencilere göre günümüzdeki egzersizde benlik sunumlarının belirgin düzeyde yüksek olduğu tespit edildi. Özellikle arkadaşları tarafından teşvik edilen öğrencilerin benlik sunumları çok anlamlı bir şekilde yüksekti. Bu da çocukluktaki sosyal ortamın ne kadar önem arz ettiğini gösterir nitelikte bir kanıttır. Çocuklarımızı hem hekim hem ebeveyn olarak egzersize olabildiğince teşvik etmeliyiz.

6- Sağlık ile ilişkili fakültelerde okuyan öğrenciler, diğerlerine göre çok daha az miktarda egzersiz yapmaktadır. Oysaki egzersizde benlik sunumları anlamlı şekilde daha yüksektir. Benlik sunumu yüksek olan ancak az egzersiz yapan böyle bir öğrenci grubunu harekete geçirecek yollar keşfedilmelidir. İleride sağlıkçı olarak topluma hizmet verecek olan gençlerimizin egzersizden bu denli uzak kalması kendi sağlıklarını ve yaşam dengelerini olumsuz etkileyeceği gibi, çevrelerinde uyandıracakları sağlıkçı imajlarıyla da uyumsuz bir görüntü sergileyecektir.

7- Öğrencilerin %85'i egzersiz sıklığını arttırmak istemektedir. Bu oran oldukça yüksek bir orandır. Bu kadar istekli gencin olması, bu gençlerin egzersiz yapmak istemelerine rağmen belli sebeplerle egzersizden uzak kaldıkları anlamına gelmektedir. Bunun için öğrencilerin egzersiz yapabilecekleri yeterli imkanların var olup olmadığı araştırılmalı ve tartışılmalıdır. Her türden spor tipine hitap eden sahaların, salonların, bisiklet yollarının yapılması belki de üniversite öğrencilerinin egzersize yönelmelerine vesile olacaktır. Anketimizin sonundaki görüş ve öneri kısmında birçok öğrenci yeterli altyapının olmayışından şikayetçiydi. Egzersize ulaşımın güçleşmesine bir sebep olarak da pandemiyi gösterebiliriz. Pandemi döneminde öğrencilerin çoğu ailelerinin şehirlerine dönerek rutin alışkanlıklarından uzak kalmış olabilir. Pandeminin öğrencileri egzersizden uzaklaştıran çok güçlü bir etken olduğu kabul edilebilir. Bunun için gençler sosyal mesafeyi koruyan egzersizlere teşvik edilebilir.

8- Öğrencilerin yaşları arttıkça BKİ'nin ve kilolarının arttığı görülmüştür. Bu da öğrencilerin metabolizmalarında terazinin dengelerinin bozuk olduğunu göstermektedir. Yıllar içinde alınan kalori miktarının artması ya da alınan kaloriyi harcayacak fiziksel aktivite eylemlerinin azalması buna sebep olarak gösterilebilir. Üniversitedeki ilk yıllarından

itibaren öğrencilere sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıklarını kazandıracak beslenme ve egzersiz konulu eğitimler verilebilir.

9- Öğrencilere kendilerini dış görünüş olarak nasıl gördükleri sorulduğunda, çalışmaya katılan 859 öğrencinin 594'ü (%69) BKİ ile aynı olan doğru cevabı verdi. 135 öğrenci (%15,9) kendisini olduğundan zayıf, 130 öğrenci (%15,1) kendisini olduğundan kilolu görmekteydi. Öğrencilerin %31'inin kendisini bedensel olarak yanlış değerlendirmekte olduğu sonucuna ulaşıldı. Öğrencilerin %31'inin yanlış cevap vermiş olması, üniversite öğrencilerine ideal kilo ve sağlık ile ilgili eğitimler verilmesi gerektiğini göstermektedir. Üniversite öğrencilerinde vücut ağırlıkları ile ilgili doğru bir farkındalık yaratılması gerekmektedir.

10- Öğrencilerin BKİ arttıkça yaptıkları egzersiz miktarları, egzersizde benlik sunumları, sosyal medyada egzersizde benlik sunumları belirgin artış göstermektedir. Bu artış, öğrencileri egzersize yönlendirmek için yardımcı bir unsur olarak kullanılabilir. Yüksek olan benlik sunumları bu öğrencileri egzersizin hep yakınında tutar. Doğru teşvik, doğru tavsiye olduğunda da BKİ yüksek olan gençler egzersiz yaparak BKİ'lerini normal aralıklara çekebileceklerdir. Eğitimcilere ve sağlık personellerine bu konuda önemli bir yük düşmektedir. Sağlıklı yaşam konusundaki eğitimler ve danışmanlık programlarında bu yönde telkinlerin bulunması, programlara daha nitelikli bir boyut kazandırabilir.

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinde egzersizde benlik sunumu düzeylerini incelemek ve egersizde benlik sunumu düzeylerini etkileyen faktörleri tespit etmektir.

Çalışmanın örneklemini Trakya Üniversitesinde okuyan 859 öğrenci oluşturmuştur. Veriler 57 sorudan oluşan bir anketle toplanmıştır. Anketin içinde sosyodemografik soruların yanında fiziksel aktivite düzeyini ölçen 7 soruluk bir ölçek ve egzersizde benlik sunumunu ölçen 18 soruluk bir ölçek bulunmaktadır.

Çalışmamıza katılanların 516'ini kadın (%58,2), 343'unu erkek (%42,2) öğrenciler oluşturuyordu. Katılımcıların yaş ortalaması 20,81±2,27 yıl olarak saptandı. Erkek katılımcıların beden kitle indeksi ortalaması 24,28 ± 3,38 iken kadın katılımcıların beden kitle indeksi ortalaması 22,02 ± 3,74 olarak tespit edildi. Katılımcıların beden kitle indekslerine göre %66,7' i normal kilolu, %18,7'si fazla kilolu, %9,9'u zayıf, %4,7'sinin obez olduğu görüldü.

Çalışmaya katılan öğrencilerin %85'i egzersiz sıklığını arttırmak istemesine rağmen bu öğrenciler fiziksel aktivite düzeylerine göre sınıflandırıldığında %66,2'sinin aktif, %26,1'inin minimal aktif, %8'inin ise inaktif olduğu tespit edildi. Erkek cinsiyette olan ve beden kitle indeksi yüksek olan öğrencilerin hem fiziksel aktivite düzeylerinin hem de egzersizde benlik sunumlarının daha fazla olduğu görüldü.

Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri, üniversitede bulundukları sınıf, okula ulaşım şekilleri ve yaşadıkları yer ile benlik sunumları arasında istatistiksel bir ilişki saptanmadı.

Egzersiz tiplerinin benlik sunumları ile ilişkileri incelendiğinde futbol, yürüyüş, koşu, atletizm, dans, vücut geliştirme, fitness, raketli sporlar, su sporları ile uğraşan öğrencilerin egzersizde benlik sunumlarının uğraşmayanlara göre daha yüksek olduğu görüldü.

Çalışmamızdan elde edilen sonuçlar değerlendirildiğinde, üniversite öğrencilerinde egzersizde benlik sunumunun cinsiyet, egzersiz tipi, beden kitle indeksi gibi faktörlerden etkilendiği görülmektedir. Öğrenciler fiziksel aktivite düzeylerini arttırmak istemelerine rağmen fiziksel aktivite düzeyleri yetersiz kalmaktadır. Öğrencileri hareketli ve sağlıklı bir yaşama götürecek bir yol çizilmesi gerekmektedir. Bu yolu çizmek doğru sağlık politikalarına bağlı olduğu gibi 1. Basamak hekimlerinin sorunu ele alış şekilleriyle de ilgilidir. Aile hekimleri genç nüfusu egzersize teşvik etmeye çalışırken benlik sunumunu tetikleyici öğeleri de göz önünde bulundurarak kapsayıcı ve mantıklı bir yol izlemelidir.

Anahtar Kelimeler: egzersizde benlik sunumu, fiziksel aktivite , aile hekimliği

SELF-PRESENTATION AND AFFECTING FACTORS IN EXERCISE IN UNIVERSITY STUDENTS

SUMMARY

The aim of this study is to examine the self-presentation levels of university students in exercise and to determine the factors affecting the self-presentation levels in exercise.

The sample of the study consisted of 859 students studying at Trakya University. The data were collected through a questionnaire consisting of 57 questions. In addition to sociodemographic questions, the questionnaire includes a 7-question scale measuring physical activity level and an 18-question scale measuring self-presentation in exercise.

Of the participants in our study, 511 (59.9%) were female and 339 (39.9%) were male students. The mean age of the participants was 20.81±2.27 years. While the mean body mass index of male participants was 24.28 ± 3.38, the mean body mass index of female participants was 22.02 ± 3.74. According to the body mass index of the participants, 66.7% were normal weight, 18.7% were overweight, 9.9% were underweight and 4.7% were obese.

Although 85% of the students participating in the study wanted to increase the frequency of exercise, when these students were classified according to their physical activity levels, it was found that 66.2% were active, 26.1% were minimally active, and 8% were inactive. It was observed that both the physical activity levels and self-presentations of the students who were male and had a high body mass index were higher.

No statistical correlation was found between students' physical activity levels, their class at the university, their way of transportation to school, and their place of residence and self-presentations.

When the relationships between exercise types and self-presentations were examined, it was seen that students who were engaged in football, walking, running, athletics, dance, bodybuilding, fitness, racquet sports, water sports had higher self-presentations in exercise than those who did not.

When the results obtained from our study are evaluated, it is seen that self-presentation in exercise in university students is affected by factors such as gender, exercise type, and body mass index. Although students want to increase their physical activity levels, their physical activity levels are insufficient. It is necessary to draw a path that will lead students to an active and healthy life. Drawing this path depends not only on the right health policies, but also on the way 1st level physicians deal with the problem. While trying to encourage the young population to exercise, family physicians should follow an inclusive and logical path by considering the triggers of self-presentation.

Keywords: self presentation, physical activity, family medicine

KAYNAKLAR

1. Ginis KAM, Leary MR. Self-presentational processes in health-damaging behavior. J Appl Sport Psychol 2004;16(1):59-74.
2. Leary MR. Self-presentational processes in exercise and sport. J Sport Exerc Psychol 1992;14(4):339-51.
3. Leary MR, Kowalski RM. Impression management: A literature review and two-component model. Psychological bulletin 1990;107(1):34.
4. Williams M, Hudson J, Lawson RJ. Self-presentation in sport: Initial development of a scale for measuring athletes'competitive self-presentation concerns. Soc Behav Pers 1999;27(5):487-502.
5. Görgüt İ, Tolga E, Güllü M. Beden eğitimi ve spor yüksekokulu özel yetenek sınavına katılan adayların egzersizde benlik sunumlarının incelenmesi. Kastamonu Eğitim Derg 22(2):743-60.
6. Martin SB, Morrow JR, Jackson AW, Dunn AL. Variables related to meeting the CDC/ACSM physical activity guidelines. Med Sci Sports Exerc 2000;32(12):2087-92.
7. Culos-Reed SN, Brawley LR, Martin KA, Leary MR. Self-presentation concerns and health behaviors among cosmetic surgery patients. J Appl Soc Psychol 2002;32(3):560-9.
8. Conroy DE, Motl RW. Modification, cross-validation, invariance, and latent mean structure of the self-presentation in exercise questionnaire. Meas Phys Educ Exerc Sci 2003;7(1):1-18.
9. Rynders CA, Weltman A. High-intensity exercise training for the prevention of type 2 diabetes mellitus. Phys Sportsmed 2014;42(1):7-14.
10. Uludağ AH. Farklı egzersiz türlerinin remisyondaki meme kanserli hastaların fiziksel uygunluk ve psikososyal durumlarına etkisi (tez). Antalya: Akdeniz Üniversitesi; 2015.
11. Åstrand P-O, Rodahl K, Dahl HA, Strømme SB. Textbook of work physiology: physiological bases of exercise. Champaign: Human kinetics; 2003.
12. Çeçen S, Bulur Ş. Egzersiz Reçetesi Düzenlemenin Genel Prensipleri. The Journal of Turkish Family Physician 2015;6(1):40-6.
13. Hsu CL, Best JR, Davis JC, Nagamatsu LS, Wang S, Boyd LA, et al. Aerobic exercise promotes executive functions and impacts functional neural activity among older adults with vascular cognitive impairment. Br J Sports Med 2018;52(3):184-91.
14. Yıldız SA. Aerobik ve anaerobik kapasitenin anlamı nedir. Solunum Derg 2012;14(1):1-8.

15. Talanian JL, Galloway SD, Heigenhauser GJ, Bonen A, Spriet LL. Two weeks of high-intensity aerobic interval training increases the capacity for fat oxidation during exercise in women. J Appl Physiol 2007;102(4):1439-47.
16. Koruç Z, Bayar Koruç P. Sporun kişilik üzerine etkileri araştırma raporu. 1989.
17. Açıkada C. Beden Eğitiminden Spor Eğitimine. Ankara: Milli Eğitim Basımevi; 1993. 16-8 p.
18. Baumann S. Uygulamalı Spor Psikolojisi. İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım; 1994.
19. Syer J, Connolly C. Sporting body, sporting mind: An athlete's guide to mental training: Prentice Hall Direct; 1989.
20. Başer E. Uygulamalı Spor Psikolojisi. Ankara. Spor Kitapevi. 1998:105.
21. Edgar T. Evalution longitudinale de traits de personnalite de sportifs et de non sportifs. Int J Sport Psychol 1988;19(2):107-18.
22. Robinson K, Ferraro FR. The relationship between types of female athletic participation and female body type. J Psychol 2004;138(2):115-28.
23. Singer N. Coaching Athletics And Psychology: Florida; 1972.
24. Küçük V, Harun K. Psiko-sosyal gelişim süreci içersinde insan ve spor ilişkisi. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Derg. 2004(9).
25. İşler H. Beden eğitimi ve spor bilgileri el kitabı. Niğde: Lazer Ofset; 2001.
26. İnal AN. Beden eğitimi ve spor bilimi. Ankara: Nobel; 2003.
27. Balcıoğlu İ. Sporun sosyolojisi ve psikolojisi. İstanbul: Bilge Yayınevi; 2003.
28. Murdock N. Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları. Ankara: Nobel Yayınları; 2013. 158 p.
29. James W, Knight M. William James a Selection From His Writings on Psychology. London: Penguin Books; 1950.
30. Yılmaz HA. Bir derleme: Benlik kavramına ilişkin bazı yaklaşımlar ve tanımlamalar. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Derg 2016(48):79-89.
31. Aronson E, Wilson TD, Akert RM. Social psychology: Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall; 2005.
32. Brown JD, Marshall MA. The three faces of self-esteem. In: Kernis MN, editor. Self-esteem issues and answers: A sourcebook of current perspectives. East Sussex, United Kingdom: Psychology Press.; 2006. p. 4-9.
33. Özen Y, Gülaçti F. Personal Resposibility in the Contex of Creating Subjective and Psychological Well-Being (A social Psychological Assesment). DÜSBED. 2010;4:46-58.
34. Robson PJ. Self-esteem--a psychiatric view. Br J Psychiatry 1988;153:6-15.
35. Gençtan E. Psikanaliz ve Sonrası. İstanbul: Hür Yayınları; 1993.
36. Yörükoğlu A. Gençlik çaği ruh sağliği ve ruhsal sorunlar. Istanbul, Turkey: Özgür Yayinlari; 2007.
37. Can G. Lise Öğrencilerinin Benlik Tasarımını Etkileyen Etmenler. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınevi; 1990. 12 p.
38. Karaaslan A. Benlİk-saygısı: Genel bir gözden geçirme. Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Derg 1993;9(1):71-4.
39. Öz F. Benlik Kavramı. Sağlık Alanında Temel Kavramlar. Ankara: İmaj İç ve Dış Ticaret Aş.; 2004.
40. Çelikkol A, editor Kronik psikiyatrik bozukluklarda egzersiz. Sosyal Psikiyatri Kongresi; 2007; Kocaeli.
41. Öner U. Benlik Gelişimine İlişkin Kuramlar. Ergenlik Psikolojisi. Ankara: Hacettepe Tas Kitapçılık Ltd. Şti.; 1985.
42. Gürbüz N. 5. sınıf öğrencilerinin akademik başarılarının ve benlik saygılarının okul sonrası kültürel-sportif etkinliklere katılmalarına ve diğer bazı değişkenlere göre incelenmesi (tez). İstanbul: Marmara Üniversitesi; 2009.

43. Erman A, Şahan A, Can S, editors. Sporcu bayan ve erkeklerin spora özgü başarı motivasyonlarının karşılaştırılması. 10th ICHPER Sd European Congress & TSSA 8th International Sport Science Congress; 2004; Antalya.
44. Bilgin Ş. Ergenlerde kaygı ile benlik arasındaki ilişki (tez). İstanbul: Marmara Üniversitesi; 2001.
45. Morva O. Ben, kendim ve dijital benliğim: Dijital iletişim çağında benlik kavramsallaştırması üzerine. N Timisi içinde, Diiital Kavramlar, Olaylar, Deneyimler İstanbul: Kalkedon. 2016.
46. Leary MR. Self-Presentation. Impression Management and Interpersonal Behavior. Boulder. CO: Westview. 1996.
47. Araz A. Kişiler arası ilişkilerde benlik sunumu. İstanbul: Varlık Yayınları; 2005.
48. Giddens A. Modernliğin Sonuçları. İstanbul: Ayrıntı Yayınları; 2010.
49. Freedman JL, Sears DO, Carlsmith JM, Dönmez A. Sosyal psikoloji. Ankara: İmge kitabevi; 2003.
50. Goffman E. Günlük yaşamda benliğin sunumu İstanbul: Metis Yayınları; 2016.
51. Bayad A. Erving Goffman'ın benlik kavramı ve insan doğası varsayımı. Psikoloji Çalışmaları. 2016;36(1):81-93.
52. Boz N. Yeni iletişim ortamlarında dijital kimlik ve benlik sunumu (tez). İstanbul: Marmara Üniversitesi; 2012.
53. Sütlüoğlu T. Sosyal paylaşım ağlarında gençlerin sosyalleşme ve kimlik inşası süreçleri: Facebook örneği. Folklor/Edebiyat 2015;21(83):125-47.
54. Baritci F, Fidan Z. Sosyal ağlarda benlik sunumuna dair bir distopya: Black Mirror dizisi örneği. Connectist: Istanbul University Journal Of Communication Sciences 2018(54):37-63.
55. Yang C-c, Brown BB. Online self-presentation on Facebook and self development during the college transition. J Youth Adolesc 2016;45(2):402-16.
56. Havighurst RJ. Understanding the Elderly and the Aging Process. Int j home econ 1974;66(4):17-20.
57. Erikson EH, Ustün TB, Sar V. Insanin sekiz çagi. Ankara: Birey ve Toplum; 1984.
58. Arnett J. Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties. New York: Oxford Press; 2004.
59. Craig AD. Interoception: the sense of the physiological condition of the body. Curr Opin Neurobiol 2003;13(4):500-5.
60. Saglam M, Arikan H, Savci S, Inal-Ince D, Bosnak-Guclu M, Karabulut E, et al. International physical activity questionnaire: reliability and validity of the Turkish version. Percept Mot Skills 2010;111(1):278-84.
61. Cengiz ŞŞ, Delen B. 65 yaş ve üzerindeki bireylerde fiziksel aktivite düzeyi ile umutsuzluk düzeyi arasindaki ilişkinin incelenmesi (manisa ili örneği). Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Derg 21(4):25-39.
62. Conroy DE, Motl RW, Hall EG. Progress toward construct validation of the Self-Presentation in Exercise Questionnaire (SPEQ). J Sport Exerc Psychol 2000;22(1):21-38.
63. Özenir BT, Aşçı H. Egzersizde benlik sunumu anketi Türk versiyonunun psikometrik özelliklerinin test edilmesi. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Derg 2005;10(4):3-12.
64. Altıntaş A, Aşçı FH, Özenİr BT. Benlik sunumunun cinsiyete ve egzersiz davranışı parametrelerine göre incelenmesi. Spor Bilimleri Derg 2007;18(2):91-9.
65. Wong EH, Lox CL, Clark SE. Relation between sports context, competitive trait anxiety, perceived ability, and self-presentation confidence. Percept Mot Skills 1993;76(3):847-50.
66. Martin KA, Mack D. Relationships between physical self-presentation and sport competition trait anxiety: A preliminary study. J Sport Exerc Psychol 1996.

67. Hausenblas HA, Brewer BW, Van Raalte JL. Self-presentation and exercise. J Appl Sport Psychol 2004;16(1):3-18.
68. Strong HA, Ginis KAM, Mack DE, Wilson PM. Examining self-presentational exercise motives and social physique anxiety in men and women 1. J Appl Biobehav Res 2006;11(3-4):209-25.
69. Cumming J, Thøgersen-Ntoumani C. Self-presentational cognitions for exercise in female adolescents. J Appl Soc Psychol 2011;41(2):429-44.
70. Altıntaş A, Aşçı F. Egzersizde Benlik Sunumu Anketi'nin Geçerlik ve Güvenirliğinin Orta Yaş Yetişkinler için Belirlenmesi. 10-12 Kasım 11. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya. 2010.
71. Yeung RR, Hemsley DR. Personality, exercise and psychological well-being: Static relationships in the community. Pers Individ Differ 1997;22(1):47-53.
72. Gammage KL, Hall CR, Ginis KAM. Self-presentation in exercise contexts: Differences between high and low frequency exercisers. J Appl Soc Psychol 2004;34(8):1638-51.
73. Gammage KL, Hall CR, Prapavessis H, Maddison R, Haase A, Martin KA. Re-examination of the factor structure and composition of the Self-Presentation in Exercise Questionnaire (SPEQ). J Appl Sport Psychol 2004;16(1):82-91.
74. Aşçı F, Kin A, Koşar Ş. Effect of participation in an 8 week aerobic dance and step aerobics program on physical self-perception and body image satisfaction. Int J Sport Psychol 1998;29(4):366-75.
75. Daley AJ, Buchanan J. Aerobic dance and physical self-perceptions in female adolescents: Some implications for physical education. Res Q Exerc Sport 1999;70(2):196-200.
76. Page A, McManus A, Armstrong N. Profiles of self-perception change following an eight week training programme. J Sports Sci 1994.
77. Caruso CM, Gill DL. Strengthening physical self-perceptions through exercise. J Sports Med Phys Fitness 1992;32(4):416-27.
78. McDonald DG, Hodgdon JA. The psychological effects of aerobic fitness training: Research and theory: Springer Science & Business Media; 2012.
79. Aşçı FH. Fiziksel benlik algısının cinsiyete ve fiziksel aktivite düzeyine göre karşılaştırılması. Spor Bilimleri Derg 2004;15(1):39-48.
80. Aşçı FH. The effects of physical fitness training on trait anxiety and physical self-concept of female university students. Psychol Sport Exerc 2003;4(3):255-64.
81. Harrell JS, Pearce PF, Markland ET, Wilson K, Bradley CB, McMurray RG. Assessing physical activity in adolescents: Common activities of children in 6th–8th grades. J Am Acad Nurse Pract 2003;15(4):170-8.
82. Martin KA, Sinden AR, Fleming JC. Inactivity may be hazardous to your image: The effects of exercise participation on impression formation. J Sport Exerc Psychol 2000;22(4):283-91.
83. Ergün A, Erten SF. Öğrencilerde vücut kitle indeksi ve bel çevresi değerlerinin incelenmesi (tez). Ankara: Ankara Üniversitesi; 2004.
84. Özkan İ, Adibelli D, İlaslan E, Taylan S. Üniversite Öğrencilerinin Obezite Farkındalıkları ile Beden Kitle İndeksleri Arasındaki İlişki. Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Derg 2020(1):120-6.
85. Alaçam H, Ateşci FÇ, Şengül AC, Tümkaya S. Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının sigara ve alkol kullanımı ile ilişkisi. Anadolu Psikiyatri Derg 2015;16(6):383-8.
86. Çağlar ZÇ, Polat A, Öğüt KS. İstanbul, yalova ve sakarya'da üniversite öğrencilerinin okul yolculuklarında bisiklet kullanımının araştırılması. Tranist 9 Uluslararası Ulaştırma Teknolojileri Sempozyumu ve Fuarı; İstanbul2016. p. 419-29.
87. Mehdizadeh S. Self-presentation 2.0: Narcissism and self-esteem on Facebook. Cyberpsychol Behav Soc Netw 2010;13(4):357-64.

88. Kırık AM, Yazıcı N. Instagram örneği üzerinden sosyal medyada hikâye anlatıcılığı. Erciyes İletişim Derg 2017;5(2):82-99.
89. Eraslan RU. Sosyal medya her an ve her yerde görünür olmak. TOJDAC. 2013;13(4):29-37.
90. Güz N, Yegen C. Ölü Canlar'dan Instagram'a: Kimlik ve statü sahibi olmanın allomorfizmi üzerine. İletişim Kuram ve Araştırma Derg 2017(45).
91. Yıldız M. Postmodern iletişim süreçleri ve sanal şöhret. MBSJHS 2017;2(1):16-23.
92. Postman N. Televizyon: öldüren eğlence: Gösteri çağında kamusal söylem. İstanbul: Ayrıntı Yayınları; 2010.
93. Goffman E. Günlük yaşamda benliğin sunumu: Metis Istanbul; 2009.
94. Özlem A. Dijital Yaşamın Dijital Özne (l) leri: Herkes ya da Hiç Kimse. Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Derg 2015;8(1):249-66.

EKLER

EK-1

TRAKYA ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ DEKANLIĞI
BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU Edirne, Türkiye

ARAŞTIRMA BAŞVURUSU ONAYIBAŞVURU BİLGİLERİ	PROTOKOL KODU	TUTF-BAEK 2020/353	
	PROTOKOL ADI	Üniversite Öğrencilerinde Egzersiz ve Benlik Sunumu Arasındaki İlişki ve Etkileyen Faktörler	
	SORUMLU ARAŞTIRICI UNVANI / ADI	Prof. Dr. Serdar ÖZTORA	
	ARAŞTIRMA MERKEZİ		
	DESTEKLEYİCİ		
	ARAŞTIRMAYA KATILAN MERKEZLER	Tek Merkez Ulusal	Çok Merkez Uluslararası
KARAR BİLGİLERİ	**Karar No: 15/05**	**Tarih:28.09.2020**	
	Fakültemiz Aile Hekimliği Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Serdar ÖZTORA'nın sorumluluğunda yapılması planlanan ve yukarıda başvuru bilgileri verilen Araş. Gör. Dr. Ömer Okan ALPARSLAN'ın tez çalışmasının araştırma başvuru dosyası ve ilgili belgeler araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş; araştırmaya ilişkin giderlerin gönüllüye ve/veya bağlı bulunduğu sosyal güvenlik kurumuna ödetilmediği koşullarda ve veri toplanacak yerlerden gerekli izinler alındıktan sonra gerçekleştirilmesinde etik bilimsel standartlar açısından sakınca bulunmadığına mevcudun oy birliği ile karar verilmiştir.		
ETİK KURUL BİLGİLERİ			
ÇALIŞMA ESASI	Helsinki Bildirgesi, İyi Klinik Uygulamalar Kılavuzu, TUTF-BAEK Yönergesi		

ÜYELER

Ünvan/Ad/ Soyadı	Uzmanlık Dalı	Kurumu	Cinsiyeti	İlişki(*)	Katılım (**)	İmza
Dr. Öğr. Üyesi Fatma Gülsüm ÖNAL Başkan	Tıp Tarihi ve Etik	T.Ü.T.F. Tıp Tarihi ve Etik A.D.	K	E H	E H	
Doç. Dr. Hakan GÜRKAN Başkan Yardımcısı	Tıbbi Genetik	T.Ü.T.F. Tıbbi Genetik A.D.	E	E (H)	(E) H	
Doç. Dr. F. Nesrin TURAN Üye	Biyoistatistik	T.Ü.T.F. Biyoistatistik A.D.	K	E (H)	(E) H	
Prof. Dr. Işık GÖRKER Üye	Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları	T.Ü.T.F. Çocuk ve Ergen Ruh Sağ. ve Has. A.D.	K	E (H)	(E) H	
Prof. Dr. Hasan ÜMİT Üye	İç Hastalıkları	T.Ü.T.F. İç Hastalıkları A.D.	E	(E) H	(E) H	
Dr. Öğr. Üyesi Oktay KAYA Üye	Fizyoloji	T.Ü.T.F. Fizyoloji A.D.	E	E H	E H	
Prof. Dr. Galip EKUKLU Üye	Halk Sağlığı	T.Ü.T.F. Halk Sağlığı A.D.	E	E (H)	(E) H	
Prof. Dr. Filiz TUTUNCULER KOKENLI Üye	Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları	T.Ü.T.F Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları A.D.	K	E (H)	(E) H	
Öğr. Gör. Dr. Sinan ATEŞ Üye	Kadın Hastalıkları ve Doğum	T.Ü.T.F. Kadın Hastalıkları ve Doğum A.D.	E	E H	E H	
Prof. Dr. Sevtap HEKİMOĞLU ŞAHİN Üye	Anestezi ve Reanimasyon	T.Ü.T.F. Anestezi ve Reanimasyon A.D.	K	E (H)	(E) H	
Prof. Dr. Atakan SEZER Üye	Genel Cerrahi	T.Ü.T.F. Genel Cerrahi A.D.	E	E H	E H	
Prof. Dr. Serhat OĞUZ Üye	Genel Cerrahi	T.Ü.T.F. Genel Cerrahi A.D.	E	E (H)	(E) H	
Avukat Emine NURLU Üye		T.Ü. Rektörlüğü	K	E H	E H	
Emekli Öğretmen Sinan SEÇKIN Üye		Serbest Üye	E	E H	E H	

*Araştırma ile ilişki
**Toplantıda Bulunma

Prof. Dr. Ahmet TEZEL
Dekan
Dekan Yrd

EK-2

EGZERSİZ VE BENLİK SUNUMU ARASINDAKİ İLİŞKİ VE ETKİLEYEN FAKTÖRLER

T.C. TRAKYA ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ

AİLE HEKİMLİĞİ ANABİLİM DALI

Arş. Gör. Dr. Ömer Okan Alparslan

Danışman: Prof. Dr. Serdar Öztora

Çalışmaya katılıp katılmamakta tamamen serbestsiniz. İstediğiniz anda soruları cevaplamaktan vazgeçebilirsiniz. Bu durumda cevaplanan bölüm çalışmaya dahil edilmeyecektir. Çalışma kapsamında kimliğinizi ortaya çıkarabilecek hiçbir bilgi istenmeyecektir. Değerlendirme yapabilmek için sadece numaralandırma kullanılacaktır. Elde edilecek bilgiler gizli tutulacak olup bilimsel çalışma dışında başka amaçlar için kullanılmayacaktır.

Anket no:

1. **Yaşınız:**
2. **Cinsiyetiniz:** 1)Kadın 2)Erkek
3. **Kilonuz:**
4. **Boyunuz:**
5. **Öğrenim görmekte olduğunuz fakülte/bölüm:** …….....
6. **Kaçıncı sınıftasınız:** …...
7. **Hiç sınıf tekrarı yaptınız mı?**

   0. Yapmadım. 1. Yaptım (Kaç sene tekrar yaptığınızı belirtiniz.)……..
8. **Hanenizin aylık geliri:**…….
9. **Kaç kardeşiniz var?**

   0.Kardeşim yok. 1.Bir kardeşim var. 2.İki kardeşim var. 3.Üç ve üzeri kardeşim var
10. **Kim ile yaşıyorsunuz?**

    1. Evde, yalnız 2. Ailemle beraber
    3. Akrabalarımın yanında 4. Arkadaşlarımla evde
    5. Yurtta 6. Diğer (belirtiniz)……
11. **Hayatınızın çoğunu nerede geçirdiniz?**

    1.Köy 2.İlçe Merkezi 3.İl Merkezi
12. **Annenizin eğitim durumu nedir?**

    0. Okur-yazar değil 1.İlkokul l 3.Lise 4.Üniversite ve üzeri

13. Babanızın eğitim durumu nedir?

0. Okur-yazar değil 1. İlkokul 2.Ortaokul 3.Lise 4.Üniversite ve üzeri

14. Kronik hastalığınız varsa belirtiniz (Hipertansiyon, diyabet, kalp hastalıkları vs.).

……..

15. Düzenli olarak kullanmanız gereken bir ilaç varsa belirtiniz.

……

16. Kendinizi dış görünüş açısından nasıl değerlendiriyorsunuz?

0. Zayıf 1. Normal 2. Kilolu 3. Çok kilolu/Obez

17. Sigara içiyor musunuz?

0. İçmiyorum, daha önce hiç içmedim.

1. İçmiyorum, bıraktım: Ne kadar süre içtiniz? .....yıl
   Ne zaman bıraktınız? .....

2. Evet, içiyorum: Günde kaç adet? ……..
   Kaç yıldır? .....

18. Alkol tüketiyor musunuz?

0. Tüketmiyorum

1. Haftada…….. gün, ……..kadar (miktar), ……. tüketiyorum.

22. Düzenli egzersiz yapıyor musunuz? 0. Hayır 1. Evet

23. <u>Sizce</u> yeterli düzeyde egzersiz yapıyor musunuz? 0. Hayır 1. Evet

24. Egzersiz sıklığınızı arttırmak istiyor musunuz? 0. Hayır 1. Evet

25. Egzersiz yapıyorsanız, hangi tür egzersizleri tercih ediyorsunuz?

0. Egzersiz yapmıyorum

1. Yaptığınız egzersizleri yazınız……..

26. Egzersiz yapmak için genelde hangi ortamı tercih edersiniz? (Covid salgını çıkmadan önce) Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz.

0. Egzersiz yapmıyorum 1. Ev 2. Spor salonları 3. Açık hava

27. Evden okula giderken ulaşımınızı çoğunlukla nasıl sağlıyorsunuz? (Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz)

1. 5 dk'dan az yürüyerek
2. 5 dk'dan fazla yürüyerek

3. Toplu taşıma
4. Okul servisi veya özel araç

28-32. sorular *çocukluk döneminizin ilköğretim (1. Sınıf - 8. Sınıf) kısmını ilgilendiren sorulardır. Sizden hafızanızı biraz zorlamanızı isteyeceğiz. Hatırladığınız en doğru halini belirtmeniz bizim için yeterli olacaktır.*

28. Çocukluğunuzda evden okula çoğunlukla nasıl giderdiniz?(aynı gün birden fazla yöntem kullandıysanız birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz)

1. Yürüyerek 2. Toplu taşıma ile 3. Servis veya özel araç ile

29. Çocukluğunuzda spor yapar mıydınız? Hangi ortamda yapardınız?(Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz)

0. Beden eğitimi dersleri dışında spor yapmadım.
1. Sokakta arkadaşlarımla spor yapardım.
2. Yazılmış olduğum bir kursa düzenli olarak giderdim.

30. ''İlk defa bir spordan keyif alıyorum'' diyerek spor yaptığınız döneminiz sizce hangi dönemdir?

0. Hiçbir zaman keyif alarak spor yapmadım. Yaptıysam da sırf bana olan faydaları için spor yaptım.
1. İlkokul ve öncesi (0-12 yaş)
2. Ortaokul (12-14)
3. Lise (15-18)
4. Üniversite

31. Aktif olarak yaptığınız ilk spor branşı neydi?

0. Hiç spor yapmadım 1. Bu spor branşını belirtiniz……..

32. Ailenizde sizi birlikte spor yapmaya teşvik eden biri var mıydı?

0. Yoktu
1. Varsa; a. Kimin yönlendirdiğini belirtiniz……..
   b. Spor branşını belirtiniz……...

İnsanların günlük yaşayış içinde yaptıkları fiziksel aktiviteler hakkında bilgi edinmek istiyoruz. Aşağıda son 7 gün içinde fiziksel olarak harcanan zaman hakkında sorular bulunmaktadır. Lütfen, kendinizi çok hareketli bir kişi olarak görmeseniz bile her soruyu cevaplayın. Ev ve bahçe işlerinizi, işyerinde/okulda yaptığınız aktiviteleri, bir yerden bir yere gitmek için yaptıklarınızı, boş zamanlarınızda yaptığınız egzersiz veya spor gibi aktiviteleri düşünün.

33 ve 34. soruları cevaplarken *son 7 günde yalnızca bir seferde en az 10 dakika boyunca yaptığınız şiddetli aktiviteleri düşünün. Şiddetli fiziksel aktiviteler, aşırı fiziksel efor sarf edilen ve nefes almanın normalden çok daha fazla olduğu aktiviteleri ifade eder.*

33. Son bir hafta içinde kaç gün ağır kaldırma, kazma, aerobik, basketbol, futbol veya hızlı bisiklet çevirme gibi şiddetli bedensel güç gerektiren faaliyetlerden yaptınız?

0. Şiddetli fiziksel aktivite yapmadım. (35. Soruya Geçiniz)
1. Haftada……..…..gün

34. Şiddetli fiziksel aktivite yaptığınız günlerde bu aktiviteye genellikle ne kadar zaman harcadınız?

0. Bilmiyorum/Emin değilim
1. Günde …….dakika (Aktivite süreniz 1 saatin altındaysa)
2. Günde …….saat

35 ve 36. soruları cevaplarken *geçtiğimiz bir hafta içinde yalnızca bir seferde en az 10 dakika boyunca yaptığınız orta dereceli fiziksel aktiviteleri düşünün. Orta dereceli aktiviteler, orta derece fiziksel güç gerektiren ve normalden biraz sık nefes almaya neden olan aktivitelerdir.*

35. Son bir hafta içinde kaç gün hafif yük taşıma, normal hızda bisiklet çevirme, halk oyunları, dans, bowling veya tenis gibi orta dereceli bedensel güç gerektiren faaliyetlerden yaptınız? (Yürüme hariç.)

0. Orta dereceli fiziksel aktivite yapmadım. (37. Soruya Geçiniz)
1. Haftada ……gün

36. Bu günlerin birinde orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?

0. Bilmiyorum/Emin değilim
1. Günde …….dakika (Aktivite süreniz 1 saatin altındaysa)
2. Günde …….saat

37 ve 38. soruları cevaplarken *geçtiğimiz bir hafta içinde yürüyerek geçirdiğiniz zamanı düşünün. Bu; işyerinde, evde, bir yerden bir yere ulaşım amacıyla veya sadece dinlenme, spor, egzersiz veya hobi amacıyla yaptığınız yürüyüş olabilir.*

37. Geçen 7 gün içerisinde, bir seferde en az 10 dakika yürüdüğünüz gün sayısı kaçtır?

0. Yürümedim. (39. Soruya Geçiniz)
1. Haftada …….gün

38. Bu günlerden birinde yürüyerek genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

0. Bilmiyorum/Emin değilim
1. Günde ……..dakika (Yürüyüş süreniz 1 saatin altındaysa)

2. Günde ……..saat

39. soru*, son bir hafta içinde oturarak geçirdiğiniz zamanlarla ilgilidir. İşte, evde, çalışırken ya da dinlenirken geçirdiğiniz zamanlar dahildir. Bu masanızda, arkadaşınızı ziyaret ederken, okurken, otururken veya yatarak televizyon seyrettiğinizde oturarak geçirdiğiniz zamanları kapsamaktadır.*

39. Son bir hafta içinde günde oturarak ne kadar zaman geçirdiniz?

0. Bilmiyorum/Emin değilim
1. Günde …….dakika (Oturma süreniz 1 saatin altındaysa)
2. Günde …….saat

40. – 57. soruları içeren aşağıdaki tabloda *amacımız egzersiz sırasında veya sonrasında çevreden aldığınız olumlu tepkilerin ve çevreniz tarafından beğenilme isteğinizin egzersiz alışkanlıklarınızı nasıl etkileyebileceğini araştırmaktır. Soruları yavaşça ve anlayarak okuyunuz, ardından kendinize en yakın gelen seçeneği 'x' işareti ile işaretleyiniz.*

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Kısmen katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
40. Başkalarının beni formda bulup övmesini önemsiyorum.						
41. Başkalarının beni egzersiz yapan arkadaşlarımla görmesini önemsiyorum.						
42. Egzersiz yaptığım için övgü almak hoşuma gidiyor.						
43. Grupla egzersiz yapmayı daha çok insan beni egzersiz yaparken görecek diye tercih ediyorum.						
44. Başkalarına formda ya da sağlıklı görünmeye çalışırım.						
45. Başkalarına formda ya da sağlıklı görünmek benim için önemli değildir.						
46. Egzersiz yaparken övgü almak beni daha çok egzersiz yapmaya teşvik eder.						
47. Egzersiz yapmadığım zamanlarda bile; insanlar beni egzersiz yapan bir kişi olarak tanısınlar diye sıklıkla egzersiz kıyafetleri giyerim.						
48. Egzersiz yapan bir kişi olarak düşünülmeyi isterim.						
49. Başkaları beni sporcu olarak görsün diye spor kıyafetleri giymeyi tercih ederim.						
50. Egzersiz düşkünlüğümü bilmeyenlerin yanında atletik kabiliyetimi vurgularım.						
51. Başkalarının formda olduğumla ilgili dikkat ve övgülerini önemserim.						
52. Egzersiz yaparken zorlanıyor görünmemeye çalışmak önemlidir.						
53. Düzenli egzersiz yapanlar benden hoşlansınlar diye egzersiz yaparım.						
54. Egzersiz yaparken ya da yaptıktan sonra bunu sosyal medyada paylaşırım.						
55. Egzersiz ile ilgili sosyal medya paylaşımlarımın yüksek düzeyde beğeni alması ve etkileşime girmesi benim için önemlidir.						
56. Egzersiz için sosyal medya ve toplu mesajlaşma gruplarına dahil olmak egzersiz yapma isteğimi arttırır.						
57. Sosyal medya profil fotoğrafımın egzersiz ile ilişkili olması ve çevremin bu konudaki beğenisi benim için önemlidir.						