

15-18 YAŞ GRUBU ELİT BİREYSEL SPORCULAR, ELİT TAKIM SPORCULARI VE SPORCU OLMAYAN BİREYLERİN BENLİK SAYGISI PUANLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

İtir Beril YEGÜL¹, Ziya KORUÇ²

ÖZET

Bu araştırmada 15-18 yaş grubu elit takım sporcuları, elit bireysel sporcular ve sporcu olmayan bireylerin benlik saygısı puanları arasındaki farkın belirlenmesi amaçlandı. Araştırmaya; 84 sporcu olmayan, 75 takım sporcusu ve 70 bireysel sporcu olmak üzere 229 kişi katıldı. Bu üç gruba Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Sosyodemografik Bilgi Alma Formu uygulandı. Gruplar arasındaki farka bakmak için, Tek yönlü Varyans Analizi kullanıldı. F değerinin anlamlı çıktığı durumlarda ise gruplar arasındaki fark; Tukey testi ile belirlendi ($p < 0.05$).

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinin, benlik saygısı, insanlara güven duyma, hayalperestlik, psikosomatik belirtiler, kişiler arası ilişkilerde tehdit hissetme, tartışmalara katılabilme derecesi, ana-baba ilgisi ve psişik izolasyon alt ölçeklerinde üç grup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadı ($p > 0.05$). Buna karşılık, elit bireysel sporcuların kendilik kavramı sürekliliğinin, kontrol grubuna göre daha yüksek olduğu ($p < 0.05$), kontrol grubundaki bireylerin elit bireysel sporculara göre eleştiriye daha fazla duyarlı oldukları belirlendi ($p < 0.05$). Kontrol grubundaki bireylerin elit takım sporcularına göre daha yüksek depresif duygulanıma sahip oldukları saptandı ($p < 0.05$). Elit takım sporcularında baba ile ilişkinin kontrol grubuna ve elit bireysel sporculara göre daha fazla olduğu saptandı ($p < 0.05$). Farklı sosyo-ekonomik düzeylerin benlik saygısı puanlarıyla karşılaştırılması sonucunda da, istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadı ($p > 0.05$). Bu da sosyo-ekonomik düzeyin benlik saygısını etkilemediğini göstermektedir.

Anahtar kelimeler: Elit Sporcu, Benlik, Benlik Saygısı

¹ Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Y.O., Yüksek Lisans öğrencisi.

² Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Y.O., Öğretim Üyesi.

ABSTRACT**COMPARISON OF SELF-ESTEEM POINTS OF 15-18 AGED ELITE INDIVIDUAL ATHLETES, ELITE TEAM ATHLETES AND NON-ATHLETES**

The aim of this study was to determine the self-esteem point differences among elite team athletes, elite individual athletes and non-athletes. Subjects were in 15-18 ages. 84 non-athletes, 75 team athletes and 70 individual athletes were participated in the study. Rosenberg's Self-Esteem Scale and Socio-demographic Information Form were applied to all groups. One-way analyze of variance was used in order to observe the difference between groups. Difference between groups was also determined by Tukey test when F values were significant ($p < 0.05$).

In subscales of Rosenberg's Self-Esteem Scale on trust in people, unrealism, psychosomatic signs, to feel being threatened in human relations, degree of participate in discussions, interest of parents, and psychic isolation, there were no significant differences between groups ($p > 0.05$). In contrast, elite individual athletes had higher continuity of self-concept than control subjects ($p < 0.05$) and control subjects were more sensitive to criticism than elite individual athletes ($p < 0.05$). Control subjects were in higher depressive moods than elite team athletes ($p < 0.05$). In elite team athletes, father relations were in higher level when compared with controls and elite individual athletes ($p < 0.05$). Comparison of self-esteem points of subjects with different socio-economic status showed no statistically significant difference.

Key Words: Elite Athlete, Ego, Self-Esteem

GİRİŞ

1900'lü yıllardan günümüze kadar çok sayıda farklı "kişilik" tanımları yapılmıştır. Bu tanımların ortak özelliği, insanların biricik olmalarıdır. Bununla beraber, kişilik çok soyut bir yapıdır. Bu da kişilik yapısının hiçbir somut yanının olmadığını gösterir. Kişilik kavramı; Bireyi diğer bireylerden farklı kılan bedensel, zihinsel ve ruhsal özelliklerinin bütünü olarak ele alınmıştır.

Psikologlara göre kişilik, bireyin öznel (characteristic) ve ayırıcı (distinctive) davranışlarını içermektedir. Bireyin davranışlarının öznel olması, davranışın, bireye özgü, tipik veya çok sık tekrarlanan davranışlar olmasından kaynaklanır. Bireyin davranışlarının ayırıcı olmasının nedeni ise, bireyin bu davranışlarının başkalarından farklı olmasından kaynaklanır. Kişiliğin incelenmesinde, bireyin, başkalarından hangi noktalarda farklılık gösterdiği önemlidir. Bir kişi, duygu, düşünce, tutum ve davranış özellikleri ile diğer kişilerden ayrılır. Bu farklılık da değişik kişilik yapılarını ortaya çıkarır.

Kişiliğin temel özelliklerini veren "Ben" veya "Benlik" denilen katman, son yıllarda psikologların en çok çalıştıkları alanlardan biri durumuna gelmiştir. Benlik ve kişilik arasında gelişme ve yapı bakımından kesin bir sınır çizmek çok zordur. Benlik ile kişilik içiçe olmakla birlikte, benlik kişilikten farklı özellikler taşır. Birey, kişiliğinin dışarıya yansıyan ve başkaları tarafından değerlendirilen yanlarını bilmez, tanımaz. Benlik, insanın

kendine ilişkin kanılarının toplamı, insanın kendisini tanıma ve değerlendirme biçimidir. Özetle, benlik, kişiliğin öznel yanısıdır (5).

Benlik kavramındaki, benlik imgesinin (self-image) beğenilip, beğenilmemesi benlik saygısını oluşturur (8). Kişiliğin bir özelliği olarak görülen benlik saygısı (6); bireyin kendini değerli hissetmesi, kendisi hakkında olumlu bir tutum içinde olması ve kendini değerlendirmede pozitif duygu ve düşüncelere sahip olması olarak tanımlanabilir.

Sporla benlik saygısı ise, sporcunun müsabakada kendisinin başarı, yetenek, inanç ve isteklerine, aynı zamanda kendi değerliliğine verdiği önemdir. Uygun bir spor dalına katılım, bireyin fiziksel gelişimi ile birlikte kişilik ve kişilikle ilgili kavramları (benlik kavramı, kendini değerli hissetme, benlik saygısı gibi) olumlu yönde geliştirebilmesi için faydalıdır (7).

Aşçı ve ark.'nın (1), Jasnovski ve arkadaşlarından aktardıkları bilgilere göre; fiziksel etkinlik programına katılım, kişinin benlik kavramını değiştirir. Jasnovski ve ark. benlik kavramındaki bu değişimin, fiziksel aktivite ile ilişkili olan grup katılımı, kabul görme gibi kişisel veya sosyal etmenlerden kaynaklandığını belirtmişlerdir. Bunun sonucu olarak, sosyal kabul açısından sporcu olan ve sporcu olmayanlar arasındaki fark, fiziksel etkinlik programının bu özelliğinden kaynaklanabilir.

Bireyin katılmış olduğu fiziksel aktiviteden etkilenen benlik kavramının, sporcuyu olumlu veya olumsuz etkileme olasılığı vardır. Bazı araştırmacılar sporda benlik saygısını, müsabaka durumunda şöyle değerlendirmişlerdir; “başarısızlık, düşük benlik saygısını beraberinde getirebileceği gibi, başarı da benlik saygısında artışa neden olacaktır”. Çok fazla başarı aşırı düzeyde benlik saygısıyla sonuçlanabilir, bu da düşük uyarılmışlık düzeyi ile ilişkili olarak performansı düşürebilir. Çok fazla başarısızlık da sonuçta benlik saygısını düşürür ve kaygı durumunun yükselmesine sebep olur.

Buradan da anlaşıldığı gibi sporda benlik saygısının optimum düzeyleri vardır. Aşırı yüksek veya aşırı düşük benlik saygısı düzeyleri performansı düşürebilir. Bu gibi durumlarda koç dikkatli olmalı ve sporcularıyla iyi iletişim kurabilmelidir.

Bu araştırmanın amacı; 15-18 yaş grubu elit olarak bireysel spor yapan sporcular, elit olarak takım sporu yapan sporcular ve sporcu olmayan bireylerin, benlik saygısı puanlarının karşılaştırılması idi.

YÖNTEM

Araştırma Grubu: Araştırma, 3 farklı grup üzerinde yapılmıştır.

1. Grup: Sporcu olmayan bireyler 84 kişi,
2. Grup: Elit olarak takım sporu yapan 75 sporcu,
3. Grup: Elit olarak bireysel spor yapan 70 sporcu,

Araştırma, yaşları 15-18 arasında değişen, bireysel sporlardan; yüzme 22, atletizm 24, okçuluk 4, artistik cimnastik 5, ritmik cimnastik 5, eskrim 10, takım sporlarından; sutopu 17, basketbol 9, hentbol 15, voleybol 21, futbol 13, ve sporcu olmayan bireyler 84 olmak üzere toplam 229 kişi üzerinde yapıldı.

1. gruptaki sporcu olmayan bireyler, Ankara'da bulunan üç değişik sosyo-ekonomik düzeye hitap eden üç farklı lisenin, birer lise birinci sınıfından olmak üzere 3 sınıftan oluşmuştur. Sınıflarda spor yapan öğrencilerin anketleri belirlenmiş ve değerlendirme dışı bırakıldı.

Veri Toplama Araçları: Araştırmaya katılan gruplara Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve araştırmacı tarafından düzenlenen Sosyo-demografik Bilgi Alma Formu uygulandı. Araştırmada benlik saygısı ölçümü için kullanılan "Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği", 1963'te Moris Rosenberg tarafından geliştirilmiştir. ABD'de geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları (3) yapıldıktan sonra birçok araştırmada araç olarak kullanılmıştır. Bu araştırmada "Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği"nin kullanılmasının nedeni, ölçeğin özellikle adolesan yaş grubu için geliştirilmiş olması, cinsiyet farkı gözetmemesi ve Türkiye'deki geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarının yapılmış olmasıdır. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinin Türkiye'deki geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları, 1986 yılında Füsün Çuhadaroğlu tarafından, ölçek, İngilizce'den Türkçe'ye çevirildikten sonra, her alt ölçek için ayrı ayrı yapılmıştır (3).

Benlik saygısı alt ölçeği için psikiyatrik görüşmeler yapılmış ve geçerlik oranı .71 olarak saptanmıştır. Degresif duygulanım, psikomatik belirtiler ve kişiler arası tehdit hissetme alt ölçekleri için SCL 90 kullanılmış, geçerlik oranları depresif duygulanım ölçeği için 0.66, psikomatik belirtiler alt ölçeği için .70, kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme alt ölçeği için de 45 olarak bulunmuştur. Benlik algısındaki duyarlılık, tartışmalara katılabilme derecesi, ana-baba ilgisi, babayla ilişki ve psişik izolasyon alt ölçekleriyle ülkemizde karşılaştırılabilecek ülkemizde kullanılan uygun başka ölçekler olmadığı için bu alt grupların geçerlik araştırması yapılmamıştır.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinin güvenilirlik çalışması için test-tekrar-test güvenilirlik yöntemi kullanılmıştır. Elde edilen güvenilirlik oranları şöyledir; benlik arsındaki saygısı 75, kendilik kavramının sürekliliği .75, insanlara güvenme .55, eleştiriye duyarlılık .48, depresif duygulanım .70, hayalperestlik .75, psikomatik belirtiler .89, kişiler arası ilişkilerde tehdit hissetme .46, tartışmalara katılabilme derecesi .51, ana-baba ilgisi .51, babayla ilişki .79, psişik izolasyon .60 (3). Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği çoktan seçmeli sorulardan yapılmış, oniki alt kategoriden oluşmaktadır. Benlik saygısı dışındaki alt kategorilerin değerlendirilmesinde cevap anahtarlarına göre her doğru yanıt için bir puan verilmektedir. Bu alt kategoriler şöyle sıralanmaktadır:

- Benlik saygısı: Bu bölümde Gultman ölçüm şekline göre on madde yer almaktadır. Olumlu ve olumsuz yüklü maddeler ardışık olarak sıralanmıştır. Ölçeğin kendi içindeki değerlendirme şekline göre bireyler 0-6 arasında puan almaktadır. Sayısal ölçümlerde

yapılan karşılaştırmada, benlik saygısı; yüksek (0-1), orta (2-4) ve düşük (5-6) olarak değerlendirilmektedir.

- Kendilik kavramının sürekliliği
- İnsanlara güvenme
- Eleştiriye duyarlılık
- Depresif duygulanım
- Hayalperestlik
- Psikosomatik belirtiler
- Kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme
- Tartışmalara katılabilme derecesi
- Ana-baba ilgisi
- Babayla ilişki
- Psikik izalasyon

Verilerin Toplanması: Araştırma, Mart-Mayıs 1996 tarihleri araştırması ve rehber öğretim üyesi tarafından yapıldı. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğindeki sorular cevap anahtarlarına işlendi, sosyo-demografik Bilgi Alma Formundaki sorular ise form üzerine işaretlendi. Cevaplandırma süresi kısıtlı tutulmadı. Sporcu olmayan bireylere anketler, haftalık ders programı dahilinde olan rehberlik derslerinde dağıtıldı. Sporculara ise, antremandan önce varsa bir toplantı salonunda, yoksa uygun bir alanda dağıtıldı.

Verilerin Analizi: Araştırmaya katılan 3 grubun benlik saygısı puanları arasındaki fark, Tek Yönlü Varyans Analizi ile araştırıldı. F değerinin anlamlı çıktığı durumlarda ise, gruplar arasındaki fark Tukey Testi ile analiz edildi. Güven aralığı .05 olarak belirlendi. İstatistiksel analizler için Mikrosta paket programı kullanıldı.

BULGULAR

TABLO 1. Araştırmaya katılan 3 grubun, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğindeki “benlik saygısı” alt ölçeği için ortalama, standart sapma ve tek yönlü varyans analizi sonuçları.

	N	x	Sd	f
Sporcu Olmayanlar	85	1.768	±1.513	0.470
Elit Takım Sporcuları	75	1.520	±1.427	
Elit Breysel Sporcular	70	1.571	±1.450	

Benlik Saygısı alt ölçeğinden elde edilen değerlerin varyans analizi sonucunda, araştırmaya katılan 3 grubun puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadı ($p>0.5$).

Yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda, sosyo-ekonomik düzeyi farklı olan 3 grup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadı ($p>0.5$).

TABLO 2. Belirlenen 3 grubun, sosyo-ekonomik düzeylerine göre Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinin, benlik saygısı alt ölçeği için ortalama, standart sapma ve tek yönlü varyans analizi sonuçları.

	N	x	Sd	f
Sosyo-ekonomik düzeyi düşük olanlar	18	2.33	± 2.68	2.55
Sosyo-ekonomik düzeyi orta olanlar	142	1.62	± 1.45	
Sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olanlar	69	1.46	± 1.38	

TARTIŞMA ve YORUM

Yaşları 15-18 arasında değişen sporcu olmayan bireyler, elit düzeyde takım sporu yapan sporcular ve elit düzeyde bireysel spor yapan sporcuların benlik saygılarının karşılaştırıldığı bu araştırmada, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinin birinci alt ölçeği olan “benlik saygısı ölçeği”nden elde edilen puanlarda bu üç grup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmadı ($p>0.5$). Aynı zamanda, yapılan istatistiksel analiz sonucunda, farklı sosyo-ekonomik düzeylerin (yüksek, orta, düşük) benlik saygısını etkilemediği tespit edildi ($p>0.5$). Bu araştırmanın amacı, üç grubun benlik saygısı puanlarının karşılaştırılması olduğu için, diğer alt ölçeklerden elde edilen değerlere, bulgular ve tartışma bölümlerinde yer verilmedi.

Suveren’in literatürden aktarımına göre, benlik saygısı üzerine araştırmalar yapan Hines ve Grover (1989) ve Jirkovsky (1986), yaptıkları çalışmalarda, sporcu olanlarla olmayanların benlik saygıları arasında bir farklılık olmadığını rapor etmişlerdir (7). Tiryaki ve Morali 1992’de yaptıkları bir araştırmada, 222 sporcu ve 471 sporcu olmayan liselinin, benlik saygılarını ve sosyo-demografik özelliklerini karşılaştırmışlardır. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kullanılan bu araştırmada, sporcularla sporcu olmayan arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır (8). Suveren’in 1995’te yaptığı “12-18 yaş grubu elit cimnastikçilerin benlik saygısı puanlarının belirlenmesi ve sporcu olmayanlarla karşılaştırılması” çalışmasında toplam 196 (87 sporcu, 109 sporcu olmayan) kişiye Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve sosyo-demografik bilgi alma formu uygulanmıştır. Yapılan istatistiksel analizler sonucunda benlik saygısı, cimnastikçi gruplarda daha yüksek belirlenmiş, fakat kontrol grupları ile aralarında anlamlı bir fark bulunamamıştır (7). Literatürdeki bu araştırmalar da bizim araştırma sonuçlarımızı destekler nitelikteydi.

Ancak, bazı araştırmacılar ise bizim bulgularımızdan farklı sonuçlar elde ederek, sporcularda ve sporcu olmayanlarda benlik saygısı puanlarının farklı olduğunu göstermişlerdir. Tiryaki ve Morali'nin aktarımına göre (8), Vincent 1976'da, Schumaker ve ark.1986'da ve Solok 1990'da yayınlanan araştırmalarında, sporcuların, sporcu olmayanlara göre daha yüksek benlik saygısına sahip olduklarını belirtmişlerdir.

Hülya Aşçı ve ark., yaptıkları bir araştırmada , lise düzeyinde sporcu olan ve olmayan erkek bireylerin benlik kavramları arasında bir farkın olup olmadığı test etmişler ve sonuçta spora katılımın liseli erkek bireylerin benlik kavramı puanlarının arttığını gözlemişlerdir (1). 95 sporcu ve 90 sporcu olmayan bireyin katıldığı bir çalışmada, bu bireylerin genel benlik saygısı skorları karşılaştırılmış ve araştırmanın sonucunda, sporcuların sporcu olmayanlara göre belirgin derecede yüksek benlik saygısına sahip oldukları belirlenmiştir (4).

Benlik saygısı düşük olan çocuklar, kendilerini cesaretlendiren ve destekleyen koçlara pozitif, kendilerini cesaretlendirmeyen ve desteklemeyen koçlara da negatif tepki vermektedirler. Aynı şekilde, benlik saygısı düşük olan çocuklar, kendilerine teknik talimatlar vermek için vakit harcayan koçlara da pozitif tepki vermektedir (2). Buradan da anlaşılacağı gibi, bireyin benlik saygısı üzerine koçun etkisi büyüktür.

Benlik saygısı ile ilgili olan bir başka hipotez de, birikmiş başarılı deneyimlerin pozitif benlik saygısına yol açtığıdır. Murrey, spordaki bireyler için pozitif ve negatif sonuçların olabileceğine değinmiştir (2). Bu da bize sporcu ne kadar elit olursa olsun, başarısız deneyimlerin, negatif benlik saygısına sebep olabileceğini göstermektedir.

Bu araştırmanın sonucunda, elit sporcularda, sporcu olmayanlara göre daha yüksek bir benlik saygısı beklenirken, bu iki grup arasında anlamlı bir farkın bulunmaması, elit sporcuların sadece bir alana yönelmeleri ve bu alan üzerinde yoğunlaşmalarından veya yoğun antremanların spor dışı değişik sosyal etkinliklere katılımı engellemesinden kaynaklanabilir. Sporcu olmayan bireylerin de daha farklı sosyal aktivitelere (resim, müzik, dil kursları vb.) yönelmeleri, onların benlik saygılarında yükselmeye sebep olabilir. Sporcu olmayanlarda bunun gibi önceden belirlenen ve başarılması beklenen bir hedef olmadığı için benlik saygısında bir değişiklik gözlenmeyebilir. Ancak, tüm bu değişkenler farklı bir çalışma konusu olduğu için, bu araştırmada göz ardı edildi.

Araştırma süresince çeşitli nedenlerden dolayı elit sporculara ulaşılamaması, üç grubun farklı sayılarda olmasına sebep oldu. Aynı zamanda, araştırmanın sadece Ankara ilindeki sporculara ve sporcu olmayanlara uygulanması, daha geniş kitlelere ulaşılmamasını engelledi. Elit bireysel ve elit takım sporcuları, Türkiye'de ilk 10 yerine ilk 5 sporcudan seçilmiş olsaydı, araştırmadan farklı sonuçlar elde edilebilirdi. Eğer tüm bu koşullar sağlanabilseydi, yapılan bu araştırmanın sonucu daha sağlam olabilirdi. İleride bu konu üzerinde yapılacak olan benzer araştırmalarda, sözedilen koşullar göz önünde bulundurulmalıdır.

Bu araştırmadan elde edilen bulguların yardımı ile, aileler, antrenörler, idareciler ve bu bireylerle yakından ilgili diğer kişiler, araştırmaya katılan bireylerin i dünyasını oluşturan, olumlu ve olumsuz düşünceleri, tutumları, değerleri ve yorumları hakkında bilgi sahibi olacaklardır. Bu da, hangi bireyle nasıl iletişim kurulması gerektiği konusunda onlara yardımcı olacaktır.

KAYNAKLAR

1. Aşçı FH, Gökmen H, Tiryaki G, Öner U; “Liseli erkek sporcuların ve sporcu olmayanların benlik kavramları”. Spor Bilimleri Dergisi, 4(1): 34-43, 1993.
2. Cox R; “Sport Psychology Concepts and Applicationons”. Iowa: Wm.C.Brown Comminucations Inc. 3nd Edition, 1994,s.339.
3. Çuhadaroğlu F; “Anadolesanlarda Benlik Saygısı”.Yayınlanmış Uzmanlık Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, 1996.
4. Kamal AF, Blais C, Kelly P, Extrand K; “Self-esteem attributional components of athletes versus nonathletes”. International Journal of Sport Psychology, 26(2): 189-195, 1995.
5. Köknel Ö; “Kaygıdan Mutluluğa Kişilik”. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi 12. Basım, 1985, s.64.
6. May JR, Asken MJ; “Sport Psychology”. New York: Publishing Corp., 1987, s.175.
7. Suveren S; “Cimnastik Sporunun Yarışmacı Cimnastikçilerin Benlik Saygısı Üzerine Etkisi”. Yayınlanmış Doktora Tezi. Ankara Gazi Üniversitesi, 1995.
8. Tiryaki MŞ, Morali S; “Sportif katılımın liseli sporcuların benlik saygısı üzerine etkisi”. Spor Bilimleri Dergisi, 3(1): s.1-9, 1992.