

ERKEK HENTBOLCULARDA KENDİNİ FİZİKSEL ALGILAMA VE KAYGI DÜZEYİ*

Emine ÇAĞLAR

Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu

ÖZET

Türkiye Hentbol 1. Liginde oynayan erkek hentbolcuların kendini fiziksel algılama ve kaygı düzeylerini belirlemek ve bu iki değişken arasındaki ilişkiyi incelemek bu çalışmanın amacını oluşturmuştur. Türkiye Hentbol 1. Liginde hentbol oynayan, yaş ortalaması 21.41 ±3.54 olan 39 erkek sporcu çalışmaya gönüllü olarak katılmıştır. Kaygı düzeyinin belirlenmesi için Spielberger Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (STAI), fiziksel algılama düzeyinin belirlenmesi için ise Kendini Fiziksel Algılama Envanteri (KFAE) kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizi için, betimsel teknikler ve Pearson basit korelasyon tekniği kullanılmıştır. Kaygı düzeyleri ile kendini fiziksel algılama boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Çalışmaya katılan sporcuların kaygı düzeylerinin biraz yüksek olduğu, kendini fiziksel algılamanın sportif yeterlik boyutunun en yüksek, vücut çekiciliğinin ise en düşük düzey olarak ortaya çıktığı söylenebilir. Durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ile kendini fiziksel algılama düzeyi arasında ilişki bulunmaması, bu değişkenlerin birbirlerine bağımlı olarak değişim göstermediği sonucunu verebilir.

Anahtar Kelimeler: Kendini fiziksel algılama, durumluk kaygı, sürekli kaygı

Geliş Tarihi : 29.07.1999

Yayına Kabul Tarihi : 24.12.1999

(* Bu çalışma 5-7 Kasım 1998 yılında Ankara'da düzenlenen

5. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi'nde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

PHYSICAL SELF PERCEPTION AND ANXIETY LEVELS OF THE MALE HANDBALL PLAYERS

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine anxiety and physical self perception levels of the male players who play handball in Turkish 1st Handball League and to examine relationship between these variables. 39 male players aged 21.41 ± 3.54 participated in this study. Spielberger State-Trait Anxiety Inventory and Physical Self Perception Profile (PSPP) were used to determine their anxiety and physical self perception levels. These inventories were completed before the training season. Descriptives statistics and Pearson Correlation Coefficient were used to analyse the data. There were no relationship between their anxiety levels (state and trait) and five subscales. According to the test results it can be concluded that anxiety levels of these players were high. It was found that the highest level of the physical self perception was sport competence and the lowest level of it was body attractiveness. Findings showed that state-trait anxiety and physical self perception levels are not related to each other.

Key words: Physical self perception, state anxiety, trait anxiety

GİRİŞ

Spor bilimlerinde benlik saygısı ile ilgili birçok çalışma yapılmıştır. Çalışmalar fiziksel aktiviteye katılımın ve sporun benlik kavramını olumlu etkilediğini ortaya koymuştur (Sonstroem, 1984; Sonstroem, Morgan, 1989; Caruso, Gill, 1992; Aşçı, 1993; Salokun, 1994). Bireyin kendi bakış açısından ya da diğer insanların bakış açısından algılanabilen gerçek (insanların gerçekten kendilerini nasıl algıladıkları) ve ideal (insanların nasıl olmak istedikleri) benlikleri kapsayan benlik kavramı, kendini tanımlama anlamına gelirken, benlik saygısı, bireyin kendini değerlendirmesi ve bu değerlendirme ile ilgili duyguları olarak açıklanmaktadır. Ama değerlendirme ve duyguları yaşamaksızın bireyin kendini tanımlaması zor olduğundan, bu iki terim birbirinin yerine kullanılmaktadır (Sonstroem, Morgan, 1989; Fox, 1990; Weiss, Ebbeck, 1996).

Önceleri benlik saygısı tek boyutlu bir yapı olarak ele alınırken, günümüzde artık hiyerarşik bir yapıya sahip olduğu kabul edilmektedir (Fox, 1990; Horn, Claytor, 1993; Marsh, Sonstroem, 1995). Shavelson, Hubner ve Stanton, çok yönlü hiyerarşik benlik saygısı modeli geliştirmişlerdir. Bu modelde en üstte global benlik saygısı, bunun altında akademik, sosyal, duygusal ve fiziksel alanlar bulunmaktadır. Ayrıca her alan, alt bileşenler içermektedir. Örneğin; algılanan fiziksel yeterlik ve fiziksel görünüm, fiziksel alanın alt bileşenleridir (Caruso, Gill, 1992). Yeterlik algıları, bireyin özel bir alandaki (örn; akademik, spor, sosyal vb.) yeteneklerini değerlendirmesi ve tanımlanması anlamına gelmektedir. Bu nedenle yeterlik algıları, alana özgü benlik saygısı ile eşit tutulabilir (Weiss, Ebbeck, 1996). Sonstroem ve Morgan (1989) bu modelden yola çıkarak, egzersiz aracılığı ile benlik saygısındaki değişiklikleri incelemek için, hiyerarşik benlik saygısı modelini geliştirmişlerdir. Bu model, global benlik saygısı alanlarından birinin Fiziksel Benlik Değeri (Physical Self-Worth) olduğunu ortaya koymaktadır. Alt bileşenleri ise sportif yeterlik, fiziksel kondisyon, vücut çekiciliği ve kuvvettir. Fox ve Corbin (1989), benlik saygısının hiyerarşik yapısını benimsemişler ve fiziksel alanda kendini algılama

envanteri geliştirmişlerdir. Fox ve Corbin, kuvvet, sportif yeterlik ve fiziksel kondisyon alt ölçeklerinin, aktif ve aktif olmayan bireyleri başarılı bir şekilde ayırdettiğini göstermişlerdir. Ayrıca alt ölçekler, ilgili fiziksel aktivitelerle ilişkilidir. Yüksek algılanan kuvvet, ağırlık (weight) sporları ile, algılanan sportif yeterlik ise top sporları ile ilişkilidir.

Çalışmalar, çocukların fiziksel yeterlik algılarının olumlu (hoşlanma, gurur, mutluluk vs.) ve olumsuz (sıkıntı, kaygı, öfke vs.) duyguları doğrudan etkilediğini ya da bunlarla ilişkili olduğunu göstermiştir (Scanlan, Lewthwaite, 1986; Weiss, Ebbeck, 1996). Birçok araştırma, benlik saygısı ile kaygı arasında ters ilişki olduğunu belirtmektedirler (Sonstroem, Morgan, 1989; Passer, 1983; Brustad, Weiss, 1987; Brustad, 1988; Abadie, 1988; Delignières ve ark., 1994).

Literatürde benlik saygısı ile kaygı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar olmasına karşın, fiziksel kendini algılama ve kaygı ile ilgili çalışmalara rastlanmamıştır. Bu nedenle, kendini fiziksel algılama ve kaygı arasındaki ilişkiyi incelemek ve erkek hentbolcuların kendini fiziksel algılama ve kaygı düzeylerini belirlemek bu çalışmanın amacını oluşturmuştur.

YÖNTEM

Denekler: Çalışmaya yaş ortalamaları 21.41 ± 3.54 olan ve Türkiye Hentbol 1. Liginde hentbol oynayan 39 erkek sporcu gönüllü olarak katılmışlardır.

Veri Toplama Araçları:

Spielberger Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (STAI): Öner ve Le Compte (1976) tarafından Türkçeye çevirilmiş ve güvenilirlik çalışmaları Öner (1977) tarafından yapılmıştır. Envanter Spielberger, Gorsuch ve Cushene (1970) tarafından geliştirilmiştir ve iki alt bölümü bulunmaktadır. Bu bölümler kaygının durumluk ve sürekli olmak üzere iki ayrı durumunu ölçmektedir. Sürekli ve durumluk kaygı envanterinde 20' şer soru maddesi bulunmaktadır. Sürekli kaygı bölümünde maddeler bireylerin genellikle nasıl hissettiklerine göre kendilerini betimlemelerini gerektirir. Durumluk kaygı bölümünde ise o anda nasıl hissettikleriyle ilgili soru maddeleri bulunmaktadır. Envanterin madde güvenilirliği, test-tekrar-test güvenilirliği, kriter ve yapı geçerliği yüksektir. Türkçeleştirilen ölçeklerin güvenilirliği ve geçerliği 250 üniversite öğrencisi üzerinde denenmiştir. Test-tekrar-test tekniğinin uygulandığı beş üniversite grubuna ölçekler, 10, 15, 30, 120 ve 365 gün arayla normal koşullarda, iki kez uygulanmıştır. Sonuçlar, test-tekrar-test güvenilirlik katsayılarının sürekli kaygı ölçeği için 0.86 ile 0.71 arasında, durumluk kaygı ölçeği için 0.26 ile 0.68 arasında değiştiğini göstermektedir. Bütün bu çalışmaların sonucunda, tutarlı ve güvenilir olan, yapı geçerliği saptanmış bulunan Spielberger Durumluk-Sürekli Kaygı Envanterinin Türk öğrencilerinde kaygı seviyesini değerlendirmede kullanılabileceği sonucuna varılmıştır (Öner, 1977).

Kendini Fiziksel Algılama Envanteri (Profili): Kişinin 4 alt boyut (sportif yeterlik, fiziksel kondisyon, vücut çekiciliği, kuvvet) ve genel fiziksel yeterliğini ölçen envanter, her alt ölçekte 6 madde içeren toplam 30 maddeden oluşmaktadır. Envanter, her madde için kişiye iki farklı insanı tanımlayan ifade sunmakta ve kişiden bunlardan hangisine ne derecede benzediğini

Kendini Fiziksel Algılama ve Kaygı

belirlemesini istemektedir. Kişi, önce iki farklı grup insandan hangisine daha çok benzediğine karar verdikten sonra bu benzemenin derecesini "Tam Bana Uygun" veya "Bana Oldukça Uygun" ifadelerini kullanarak yapmaktadır. Maddelerin puanlaması 1 ile 4 arasındadır. "4" yüksek yeterlik, "1" ise düşük yeterliği ifade etmektedir. Envanter fiziksel algılamanın 5 farklı boyutunda 6 ile 24 arasında değişen puanlar vermektedir (Aşçı, 1996). Bu envanterin Türkiye'ye uyarlama çalışması, Aşçı ve ark. (1995) tarafından yapılmıştır. Envanterin test-tekrar test güvenilirliği erkekler için .75 ile .82, iç tutarlık katsayısı .73 ile .82 arasında bulunmuştur. Uygulanan zero order ve kısmi korelasyon analizinin envanterin hiyerarşik yapısını desteklediği ve faktör yapısı ve faktör örüntülerinin aracın orijinali ile benzerlik gösterdiği ortaya konulmuştur.

Verilerin Toplanması:

Spielberger Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri (STAI) ve Kendini Fiziksel Algılama Envanteri (KFAE) antrenmandan önce araştırmacı tarafından sporculara uygulanmıştır.

Verilerin Analizi:

Elde edilen verilerin istatistiksel analizi için betimsel istatistikler ve Pearson basit korelasyon tekniği kullanılmıştır. Bu analizler Windows altında çalışan SPSS paket programı kullanılarak yapılmıştır. Hata payı 0.05 olarak alınmıştır.

BULGULAR

Hentbolcuların Kendini Fiziksel Algılama Envanterinin alt ölçekleri ile durumluk ve sürekli kaygı ölçeklerinden aldıkları puan ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Hentbolcuların Kendini Fiziksel Algılama ve Kaygı Düzeyleri

Fiziksel algılama düzeyi	\bar{X}	S
Vücut Çekiciliği	17.08	3.05
Fiziksel Yeterlik	17.49	2.93
Kuvvet	18.36	3.36
Fiziksel Kondisyon	18.61	2.79
Sportif Yeterlik	18.79	2.85
Kaygı düzeyi		
Durumluk Kaygı	42.92	5.66
Sürekli Kaygı	46.41	4.78

Tablo 1'de de görüldüğü gibi, kendini fiziksel algılamanın en yüksek alt boyutu sportif yeterlik (18.61 ± 2.79), en düşük alt boyutu ise vücut çekiciliği (17.08 ± 3.05) olarak ortaya çıkmıştır. Kaygı düzeylerinin ise yüksek olduğu görülmektedir.

Sporcuların durumluk ve sürekli kaygı puanları ile kendini fiziksel algılama alt ölçeklerine uygulanan Pearson korelasyon testi sonuçları Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Hentbolcuların Durumluk ve Sürekli Kaygı Puanları ile Kendini Fiziksel Algılama Alt Ölçeklerine Uygulanan Korelasyon Testi Sonuçları

	Fiziksel Kondisyon	Fiziksel Yeterlik	Kuvvet	Sportif Yeterlik	Vücut Çekiciliği
Durumluk Kaygısı	.21	.10	.037	.041	-.18
Sürekli Kaygı	-.012	.0041	.098	-.12	-.043

Tablo 2'den de anlaşılacağı gibi, sporcuların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ile kendini fiziksel algılama alt ölçekleri arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır.

TARTIŞMA

Bu çalışmada kaygı ve kendini fiziksel algılama arasındaki ilişkiyi incelemek ve hentbolcuların kendini fiziksel algılama ve kaygı düzeylerini belirlemek amaçlanmıştır. Çalışmaya katılan sporcuların kaygı düzeyleri, Öner ve LeCompte (1985)'ün belirttiği ortalama puan seviyelerinin (36-41) biraz üstünde bulunmasına rağmen, bu değerler Öner ve LeCompte (1985)'ün norm değerlerinden çok fazla yüksek değildir. Öner ve LeCompte (1985), elde edilen puanın, bu norm değerlerinin iki standart sapmasını geçtiğinde normal kaygı sınırlarını aşabileceğini belirtmektedirler. Aşçı ve Kin (1998)'in bayan futbolcularla yaptıkları çalışmada da benzer sonuçlar bulunmuştur.

Çalışmaya katılan sporcularda kendini fiziksel algılama alt bileşenleri arasında sportif yeterlik boyutu en yüksek, vücut çekiciliği boyutu ise en düşük düzey olarak ortaya çıkmıştır. Bu bulgular, Aşçı (1996)'nın genç basketbolcularda yaptığı çalışmanın bulguları ile benzerlik göstermektedir. Bu çalışmada hentbolcularda fiziksel kendini algılama düzeyleri arasında ilk üç sırayı sportif yeterlik, fiziksel kondisyon ve kuvvet almıştır. Aşçı (1996)'nın çalışmasında da bu sıralama değişmemiştir. Fox ve Corbin (1989), algılanan kuvvetin ağırlık antrenmanları ile, sportif yeterliğin de top sporları ile ilişkili olduğunu belirtmiştir. Bu, hentbolcularda ve basketbolcularda sportif yeterliğin birinci sırada, fiziksel kondisyon ve kuvvetin onun arkasında yer almasını açıklamaktadır.

Bu çalışmada kaygı ile kendini fiziksel algılama arasında negatif ilişki olacağı denencesi kurulmuştur. Literatürde benlik saygısı ile kaygı arasında ilişki olduğunu belirten birçok çalışma bulunmaktadır. Scanlan ve Passer, yüksek düzeyde durumluk kaygısının hem genç bayan hem de erkek sporcularda yüksek müsabaka sürekli kaygısı, düşük benlik saygısı, düşük takım performansı beklentisi ve sadece erkeklerde daha düşük bireysel performans beklentisi-

ni yordadığını bulmuşlardır (Brustad, 1988). Yine Passer (1983), yüksek ve düşük müsabaka sürekli kaygısı olan genç erkek futbol oyuncularında, endişenin kaynakları ve kendini algılama üzerinde odaklanmıştır. Yüksek müsabaka sürekli kaygısı olanların performanslarına ilişkin daha fazla endişe duyduklarını ve müsabaka sürekli kaygısı düşük olanlara göre daha düşük benlik saygısına sahip olduklarını ortaya koymuşlardır. Ayrıca Brustad (1988), hem kız ve hem de erkeklerde benlik saygısı ve müsabaka sürekli kaygısı arasında anlamlı ilişki bulmuştur. Düşük düzeyde benlik saygısı olan çocuklar, yüksek müsabaka sürekli kaygısı sergilemişlerdir. Abadie (1988) ve Delignières ve arkadaşları (1994) da benzer bulgular rapor etmişlerdir.

Ancak bu çalışmada kaygı ile kendini fiziksel algılama düzeyleri arasında ilişki bulunmamıştır. Bu bulguya benzer olarak Brustad, Weiss (1987), beyzbol oyuncularında algılanan yeterlik ve müsabaka kaygısı arasında anlamlı ilişki bulamamışlardır. Öte yandan düşük genel benlik saygısı ile yüksek müsabaka kaygısı arasında anlamlı ilişki bulmuşlardır. Yine Lintunen düşük algılanan fiziksel yeterliğin yüksek müsabaka kaygısını yordadığını belirtmiştir (Ommundsen, Vaglum, 1991). Benzer bir şekilde Passer (1983), futbol oyuncularında düşük yeterlik algısı ile yüksek müsabaka kaygısı arasında ilişki bulamamış, ama düşük genel benlik saygısı ile yüksek müsabaka kaygısı arasında ilişki bulmuştur. Ommundsen ve Vaglum (1991), bir spora özgü düşük algılanan yeterliğin, yüksek kaygının belirleyicisi olmadığını belirtmişlerdir. Daha önce de belirtildiği gibi yeterlik algıları, bireyin özel bir alandaki (örn; akademik, spor, sosyal vb.) yeteneklerini değerlendirmesi ve tanımlaması anlamına gelmektedir. Bu nedenle daha önce de belirtildiği gibi yeterlik algıları alana özgü benlik saygısı ile eşit tutulabilir (Weiss, Ebbeck, 1996). Kendini fiziksel algılama, yeterlik algıları kapsamında ele alınırsa, tüm bu bulgular, bu çalışmanın bulgularını desteklemektedir. Çünkü kendini fiziksel algılama, spor alanı ile ilgili yeterlik algılarını içermektedir.

Sonuç olarak, kendini fiziksel algılamanın kaygının yordayıcısı olmadığı söylenebilir. Ama çalışmadaki denek sayısının az olması ve kaygının tek boyutlu ölçülmesi nedeniyle, bu sonuç tüm hentbol oyuncularına genellenmemeli, çalışmaya katılan hentbolcülerle sınırlı olarak yorumlanmalıdır. Bu çalışmanın denek sayısı artırılarak ve kaygının çok boyutlu (somatik, bilişsel kaygı ve kendine güven gibi) ölçülebilmesini sağlayacak bir araç kullanılarak yapılmasında yarar vardır.

KAYNAKLAR

Abadie, B.R. (1988). Relating trait anxiety to perceived physical fitness. **Perceptual and Motor Skills**, 67, 539-543

Aşçı, F.H. (1996). Genç erkek milli basketbolcuların kendini fiziksel algılama ve beden imgelerinden hoşnut olma profilleri. **Spor Bilimleri Dergisi**. 7 (4), 13-20

Aşçı, F.H., Kin, A. (1998). Bayan futbolcularda kaygı ve kendini fiziksel algılama düzeyi. **Spor Bilimleri Dergisi**. 9 (4), 3-10

Aşçı, F.H., Aşçı, A., Zorba, E.(1995). Kendini Fiziksel Algılama Envanterinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. **V. Milli Spor Hekimliği Kongresi Bildiri Özetleri**. İzmir: 22-24 Eylül 1995, 44

Aşçı, F.H., Gökmen, H., Tiryaki, G., Öner, U. (1993). Liseli erkek sporcuların ve sporcu olmayanların benlik kavramları. **Spor Bilimleri Dergisi**, 4 (1), 34-43

Brustad, R.J. (1988). Affective outcomes in competitive youth sport: The influence of intrapersonal and socialization factors. **J. of Sport and Exercise Psychology**, 10, 307-321

Brustad, R., Weiss, M.R. (1987). Competence perceptions and sources of worry in high, medium, and low competitive trait-anxious young athletes. **J. of Sport Psychology**, 9, 97-105

Caruso, C.M., Gill, D.L. (1992). Strengthening physical self-perception through exercise. **The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness**. 32 (4), 416-427

Delignières, D., Marcellini, A., Brisswalter, J. (1994). Self-perception of fitness and personality traits. **Perceptual and Motor Skills**, 78, 843-851

Fox, K.R. (1990). Physical Education and the development of self-esteem in children. In N. Armstrong. (Edit.), **New Directions in Physical Education Towards a National Curriculum**. (sf. 33-54), Champaign: Human Kinetics.

Fox, K.R., Corbin, C.B. (1989). The Physical Self-Perception Profile: development and preliminary validation. **J. of Sport and Exercise Psychology**, 11, 408-430

Horn, T.S., Claytor, R.P. (1993). Developmental aspects of exercise psychology. In P. Se-
raganian, (Edit.), **Exercise Psychology The Influence of Physical Exercise on Psychological Processes**. (sf. 299-317), New York: John Wiley & Sons Inc.

Marsh, H.W., Sonstroem, R.J. (1995). Importance ratings and spesific components of physical self-concept: Relavance to predicting global components of self-concept and exercise. **J. of Sport and Exercise Psychology**, 17, 84-104

Ommundsen, Y., Vaglum, P. (1991). Soccer competition anxiety and enjoyment in young boy players. The influence of perceived competence and significant others' emotional involvement. **Internatinal J. of Sport Psychology**, 22, 35-49

Öner, N. (1977). Durumluk-Sürekli Kaygı Envanterinin Türk Toplumunda Geçerliği. Yayımlanmamış Doçentlik Tezi, Ankara: Hacettepe Ü.

Kendini Fiziksel Algılama ve Kaygı

Öner, N., LeCompte, A. (1985). Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri **El Kitabı**. Boğaziçi Ü. Yayınları No:333, 6-7

Passer, M.W. (1983). Fear of failure, fear of evaluation, perceived competence, and self-esteem in competitive-trait-anxious children. **J. of Sport Psychology**, 5, 172-188

Salokun, S.O. (1994). Positive change in self-concept as a function of improved performance in sports. **Perceptual and Motor Skills**, 78, 752-754

Scanlan, T.K., Lewthwaite, R. (1986). Social psychological aspects of competition for male youth sport participants: IV. predictors of enjoyment. **J. of Sport Psychology**, 8, 25-35

Sonstroem, R.J. (1984). Exercise and self-esteem. **Exercise and Sport Sciences Reviews**, 12, 123-155

Sonstroem, R.J. (1989). Exercise and self-esteem: rationale and model. **Medicine and Science in Sports and Exercise**. 21 (3), 329-337

Weiss, M.R., Ebbeck, V. (1996). Self-esteem and perceptions of competence in youth sports: Theory, research, and enhancement strategies. In O. Bar-Or, (Edit.) **The Child and Adolescent Athlete**. (sf. 364 - 398), Oxford: Blackwell Science.