

SPORTİF KATILIMIN LİSELİ ERKEK ÖĞRENCİLERİN BEDEN BÖLGELERİNDEN HOŞNUT OLMA DÜZEYLERİ ÜZERİNE ETKİSİ

* F. Hülya AŞÇI; ** Hülya GÖKMEN; ** Gül TIRYAKI;
*Alper AŞÇI; * Erdal ZORBA

ÖZET

Bu çalışmanın amacı lise düzeyindeki 174 sporcu ile 174 sporcu olmayan erkek öğrencinin beden özelliklerinden hoşnut olma düzeyleri arasındaki farkın araştırılmasıdır. Yapılan spor çeşidinin ve spor yılının beden özelliklerinden hoşnut olma düzeyine etkisini araştırmak bu araştırmanın diğer amaçlarıdır. T-test sonuçlarına göre sporcu olan ve olmayanların ortalama beden özelliklerinden hoşnut olma puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır ($P < .05$). Sporcu olan ve olmayanların kas gücü, omuzlar, göğüsler ve üst bölge özelliklerinden hoşnut olma puanları arasında da istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu bulunmuştur ($p < .05$). Varyans analiz sonuçları; spor deneyimine göre sporcuların "spor yeteneklerinden" hoşnut olma puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğunu göstermiştir ($p < .05$). Yapılan spor branşına göre; sporcuların "boy" özelliklerinden hoşnut olma puanları arasında anlamlı farklılıklar vardır ($p < .05$).

* K.T.Ü. Fatih Eğitim Fak. Beden Eğ. ve Spor Böl. Akcaabat, Trabzon

** O.D.T.Ü. Eğitim Fak. Beden Eğ. ve Spor Böl., Ankara

SPORTS PARTICIPATION AND ITS EFFECT ON BODY IMAGE SATISFACTION IN MALE HIGHSCHOOL ATHLETS

SUMMARY

The purpose of this study was to investigate the differences in body image satisfaction level among 174 high school male athletes and 174 high school male non-athletes. To investigate the effect of year of sport experience and type of sports on body image satisfaction level were another purposes of this study. according to t-test results there was a significant differences in mean body image satisfaction score between male athletes and non-athletes ($p < .05$). Significant differences was also found in muscle power, shoulders, chest an upper extremities scores among athletes and non-athletes ($p < .05$). Analysis of variance results showed that there was a significant differences in score of "sport ability" among athletes according to year of sport experience ($p < .05$). There was a significant difference in satisfaction score of "height" according to type of sports ($p > .05$).

Key Words: Body Image Satisfaction.

GİRİŞ:

Bedenin psikolojik önemini inceleyen araştırmalar bedenın toplumsal ve kişisel gelişimi etkilediğini ve toplumsal yaşamın temelinde kişinin beden özelliklerinin ve bedenine ilişkin tutumlarının yattığını ortaya koymuşlardır (McCandles, 1961).

Psikolojik önemi olan "beden"e ilişkin olarak geliştirilen birçok önemli psikolojik kavramdan biri olan beden imgesi ya da beden imajı (body image) değişik şekillerde tanımlanabilir. Nash (1970) beden imgesini kişinin fiziksel olarak nasıl olduğunun imajı olarak tanımlanmıştır. Berscheid, Walster ve Bohmstedt (1973) ise, beden imajını kişinin bedeninden elde ettiği doyum düzeyi olarak tanımlamaktadır (Gökdoğan, 1988).

Değişik şekillerde tanımlanan beden imgesi kavramı metabolizmaya ilişkin etkenler, bedendeki ağırlık değişimleri, kişilerin fiziksel görünüme ilişkin tutumları, kişinin bedensel gelişiminin erken, zamanında ya da geç olması, toplumdaki ideal fiziksel özellikler ve sportif aktivitelere katılımdan etkilenir (Gökdoğan, 1988).

Spor ve egzersiz programına katılan kişiler üzerinde yapılan araştırmalar katılımın sadece psikolojik zindeliği arttırmakla kalmadığını (Synder and Kivlin, 1975; Morgan, 1985) aynı zamanda erkek katılımcıların daha realistik beden imgesine sahip olmalarını sağladığını (Rossi and Zaccolotti, 1979) ortaya koymuştur. Buna ek olarak; birçok araştırmacı yine spora katılımın beden imgesi üzerine etkisi olduğunu bulmuşlardır (Roacher, 1973; Fowler, 1988; Kirshnit, 1989).

Beden imgesinden hořnut olma dűzeyi üzerine yapılan arařtırmalarda sporcu olan ve sporcu olmayanlar arasındaki farklar ortaya konmuřtur. Literatűrde deđiřik spor řeřitlerinin ve spor deneyiminin beden imgesinden hořnut olma dűzeyine etkisini arařtıran řalıřmalara rastlanmaktadır. Bu arařtırmanın amacı; hem lise dűzeyindeki erkek sporcularla sporcu olmayanlar beden özelliklerinden hořnut olma dűzeyleri arasındaki farklılıkları arařtırmak hem de yapılan spor řeřidinin ve spor deneyiminin (yıl) beden imgesinden hořnut olma dűzeyine etkisini arařtırmaktır.

METOD

Denekler: Araştırmaya 174 sporcu 174 sporcu olmayan liseli erkek denek katılmıştır. 174 sporcu Ankara'da ki orta ekonomik dűzeyi temsil eden 8 liseden futbol, basketbol, voleybol, hentbol ve atletizm dalında okul takımının lisanlı sporcularından seşilmiştir. 174 sporcu olmayan erkek denek ise aynı okullardan ve her sınıf dűzeyindeki (Lise 1, lise 2, lise 3) sporcu sayısına eřit olarak rastgele ۆrneklem yۆntemi ile seşilmiştir.

Veri Toplama Aracı: Deneklerin beden imgesinden hoşnut olma dűzeylerini ۆlřmek iřin Berscheid, Walster ve Bohrstedt Beden İmgesi Anketi (1973) kullanılmıştır. Bu aracın Tűrkiye'ye uyarlama şalışması Gۆkdođan (1988) tarafından yapılmıştır. Arař erkekler iřin 26 beden ۆzelliđini; kızlar işinse 25 beden ۆzelliđini işermektedir.

BULGULAR

Tablo 1'de araştırmaya katılan 174 erkek sporcu ile 174 sporcu olmayan erkek deneğin 26 beden ۆzelliklerinden ve ۆrtalama beden imgesinden hoşnut olma dűzeylerinin karşılaştırılması iřin yapılan t-testi sonuşları verilmiştir.

Buna gۆre, erkek sporcular ve sporcu olmayanların kas gűcű ($t=-2.28$, $p<.05$); omuzlar ($t= -2.41$, $p<.05$) ve gۆđűsler ve ۆst bۆlge ($t= -2.56$, $p<.05$)

özelliklerinden hoşnut olma puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar vardır. Buna ek olarak; sporcuların ve sporcu olmayanların ortalama beden imgesinden hoşnut olma puanları arasında da istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p < .05$). Diğer taraftan; sporcu olmayanların yüz güzelliği, burun, diş, çene, yüzdeki kıl miktarı hoşnut olma puanları sporculardan yüksek olmasına rağmen bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p > .05$).

Spor deneyiminin(yıl) 26 beden özelliğinden hoşnut olma düzeyine ve ortalama beden imgesinden hoşnut olma puanları üzerine etkisini test etmek için yapılan çoklu varyans analiz sonuçları tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2'de görüldüğü gibi spor deneyimine (yıl) göre spor yeteneğinden hoşnut olma puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar vardır ($p < .05$). Bu farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını test etmek için yapılan Scheffe post hoc analiz sonucu; 1 yıldan az ve 1 yıl spor deneyimine sahip grubun spor yeteneğinden hoşnut olma puanları arasındaki farkın anlamlı olduğunu ortaya koymuştur.

Tablo 3'de değişik spor dallarındaki (futbol, basketbol, voleybol, hentbol ve atletizm) lise düzeyindeki erkek sporcuların 26 beden özelliğinden ve ortalama beden imgesinden hoşnut olma puanlarının birbirinden farklı olup olmadığının test edilmesine ilişkin olarak elde edilen varyans analiz sonuçları sunulmuştur.

Varyans analiz sonucu; değişik spor dallarındaki sporcuların "boy" özelliklerinden hoşnut olma puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğunu göstermiştir ($p < .05$). Scheffe post hoc analiz sonucuna göre; basketbol ve voleybol branşı ile uğraşan sporcular ile hentbol branşı sporcularının "boy" özelliklerinden hoşnut olma puanları arasında fark vardır. Bunun yanı sıra; Hentbol branşındaki sporcularla atletizm branşındaki sporcuların puanları arasında da fark vardır.

TARTIŞMA VE SONUÇ:

Bu araştırma; lise düzeyinde sporcu olan ve olmayan erkek deneklerin beden imgelerinden hoşnut olma düzeyleri arasında bir farkın olup olmadığını test etmek ve spor deneyimi ile çeşitli spor branşlarının beden imgesinden hoşnut olma düzeyi üzerine etkisini araştırma amacı ile yapılmıştır.

Tablo 1: Sporcu olan ve olmayanların 26 beden özelliklerinden ve ortalama beden imgesinden hoşnut olma düzeylerine ilişkin t-test sonuçları

BEDEN ÖZELLİKLERİ	SPORCU OLMAYAN			SPORCU			T-DEĞERİ
	N	X	SD	N	X	SD	
Beden Oranları	174	3.95	1.05	174	4.13	.98	-1.66
Bedenin Duruşu	174	4.07	.96	174	4.18	.91	-1.08
Spor Yeteneği	174	4.20	.94	174	4.37	.79	-1.90
Ten Rengi	174	4.14	.95	74	4.28	.86	-1.38
Kas Gücü	174	3.67	1.08	174	3.93	1.03	-2.28*
Boy	174	3.90	1.27	174	4.07	1.09	-1.36
Kilo	174	3.80	1.21	174	3.98	1.13	-1.42
Yüz Güzelliği	174	3.93	1.09	174	3.85	1.00	.76
Saç	174	4.13	1.09	174	4.17	.99	-.36
Gözler	174	4.22	1.02	174	4.31	.86	-.79
Kulaklar	174	4.09	.94	174	4.22	.91	-1.27
Burun	174	4.04	1.09	174	3.91	1.07	1.04
Ağız	174	4.17	.99	174	4.18	.90	-1.11
Diş	174	3.85	1.10	174	3.79	1.17	.48
Ses	174	3.94	1.13	174	4.00	1.05	-.54
Çene	174	4.23	.85	174	4.22	.90	.12
Yüzdeki Kıl Mik.	174	3.95	1.04	174	3.89	1.02	.57
Omuzlar	174	4.14	1.00	174	4.38	.80	-2.41*
Kol	174	4.27	.93	174	4.28	.89	-.18
Eller	174	4.20	1.09	174	4.29	.90	-.80
Ayaklar	174	4.20	.97	174	4.22	.96	-.22
Karın	174	4.00	1.04	174	4.09	.96	-.85
Kalça	174	4.08	.96	174	4.08	.98	.00
Bacak ve Bilek	174	4.17	.97	174	4.25	.85	-.82
Göğüsler/Üst Böl.	174	3.93	1.00	174	4.20	.96	-2.56*
Cinsel Organlar	174	3.70	1.03	174	3.89	.89	-1.78
Ortalama Beden İmgesinden Hoşnut	174	4.02	.58	174	4.12	.50	-1.98*

p<.05

Tablo 2: Spor deneyimine göre 174 sporcunun 26 beden parçasından ve ortalama beden imgesinden hoşnut olma düzeylerine ait ortalama, standart sapma ve varyans analizi sonuçları

Beden Özellikleri	Grup 1 (1 yıldan az ve 1 yıl)		Grup 2 (2-3 yıl)		Grup 3 (4 yıldan fazla)		F Değeri
	N=57		N=62		N=55		
	X	SD	X	SD	X	SD	
Beden Oranları	4.14	.91	4.03	1.13	4.16	.95	.287
Bedenin Duruşu	4.10	.90	4.27	.81	4.20	1.00	.517
Spor Yeteneği	3.57	1.19	3.95	.89	4.05	.82	3.66*
Ten Rengi	4.21	.93	4.35	.85	4.36	.72	.592
Kas Gücü	3.92	1.09	3.90	.97	3.98	1.04	.086
Boy	4.21	1.14	4.03	1.17	3.94	.97	.845
Kilo	4.12	.96	3.95	1.22	3.83	1.18	.913
Yüz Güzelliği	4.24	.87	4.33	.80	4.49	.76	1.283
Saç	4.14	1.10	4.08	.91	4.30	.95	.813
Göz	4.24	.93	4.24	.93	4.40	.76	.390
Kulak	4.31	.82	4.16	.94	4.20	.96	.450
Burun	3.96	.99	3.79	1.13	4.01	1.08	.732
Ağız	4.03	1.05	4.22	.85	4.30	.76	1.375
Diş	3.91	1.19	3.67	1.14	3.85	1.06	.695
Ses	3.94	1.12	3.88	1.04	4.18	1.00	1.237
Çene	4.21	.95	4.16	.89	4.30	.85	.400
Yüzdeki Kıl Mik.	4.08	.96	3.77	.99	3.85	1.09	1.488
Omuz	4.35	.91	4.41	.75	4.38	.73	.108
Kol	4.29	.96	4.22	.87	4.32	.86	.199
Eller	4.15	1.01	4.33	.92	4.34	.82	.761
Ayaklar	4.22	.92	4.20	1.05	4.29	.83	.115
Karın	4.17	.82	4.16	.97	3.90	1.09	1.341
Kalça	4.15	.94	4.00	.99	4.12	1.01	.434
Bacak ve Bilek.	4.14	.97	4.27	.81	4.34	.79	.818
Göğüs ve Üst Böl.	4.28	.94	4.25	.84	4.05	1.11	1.931
Cinsel Organlar	4.01	.85	3.87	.83	3.76	.98	1.148
Ort. Beden İmgesi	4.11	.54	4.10	.48	4.15	.49	.145

* p<.05

Tablo 3: Değişik Spor dallarındaki sporcuların 26 beden özelliğinden ve ortalama beden imgesinden hoşnut olma düzeylerine ilişkin ortalama, standart sapma ve F değeri sonuçları

Beden Özellikleri	Grup 1 Futbol		Grup 2 Basketbol		Grup 3 Voleybol		Grup 4 Hentbol		Grup 5 Atletizm		F Değeri
	N=54		N=39		N=30		N=24		N=27		
	X	SD	X	SD	X	SD	X	SD	X	SD	
Beden Oranları	4.20	1.01	3.87	1.03	3.96	1.03	4.25	1.03	4.23	.86	.9097
Bedenin Duruşu	4.37	.75	4.10	1.07	4.00	.98	4.33	.76	4.03	.91	.984
Spor Yeteneği	4.03	.99	3.89	1.07	3.80	1.03	3.66	1.00	3.80	1.05	.4360
Ten Rengi	4.25	.75	4.53	.60	4.13	1.04	4.37	.96	4.23	.95	1.501
Kas Gücü	4.07	1.11	4.07	.89	3.66	.99	3.91	1.05	3.73	1.04	1.254
Boy	4.16	1.12	4.02	.90	3.66	1.18	4.54	.65	3.88	1.39	2.712*
Kilo	4.22	1.05	3.56	1.11	3.86	1.13	4.08	1.24	4.07	1.09	2.10
Yüz Güzelliği	4.53	.69	4.35	.81	4.16	.98	4.29	.69	4.34	.97	.886
Saç	4.33	.86	3.94	1.12	4.16	.83	4.33	.81	4.07	1.29	1.23
Göz	4.40	.74	4.00	1.16	4.23	.85	4.58	.50	4.30	.88	2.26
Kulak	4.46	.79	4.05	1.09	3.96	.85	4.29	.90	4.19	.84	2.11
Burun	4.07	.96	3.97	1.22	3.83	.87	3.75	.98	3.88	1.30	.49
Ağız	4.37	.87	4.25	.75	3.93	1.01	4.25	.89	4.03	.91	1.30
Diş	3.94	1.01	3.87	1.12	3.70	.98	4.08	.97	3.57	1.47	1.12
Ses	4.03	1.06	4.15	1.03	3.93	.94	3.95	1.04	3.65	1.26	.854
Çene	4.16	.90	4.30	.79	4.16	1.01	4.29	.85	4.30	.73	.182
Yüz. Kıl Mikt.	3.68	1.19	4.05	.94	3.96	.92	3.91	1.01	4.07	.89	.931
Omuz	4.40	.92	4.41	.71	4.30	.74	4.37	.71	4.38	.85	.129
Kol	4.16	1.09	4.35	.70	4.16	.79	4.62	.64	4.23	.99	1.28
Eller	4.25	.99	4.43	.75	4.03	.85	4.41	.77	4.23	1.17	.860
Ayaklar	4.40	.76	4.15	1.20	4.10	.80	4.29	.95	4.19	.98	.630
Karın	4.22	.92	3.92	1.15	4.06	.94	4.12	.89	4.03	.91	.641
Kalça	4.18	1.02	4.05	.99	3.96	.88	4.04	.95	4.15	1.04	.313
Göğüs ve Üst Böl.	4.29	1.00	4.23	.98	4.06	.82	4.29	.80	3.96	1.14	.629
Cinsel Organlar	3.92	.96	3.87	.92	3.86	.86	3.83	.91	3.96	.77	.073
Ort. Beden İmgesi	4.20	.55	4.11	.48	3.99	.46	4.18	.40	4.04	.56	1.075

* p<.05

Araştırma sonuçlarına göre; sporcu olan ve olmayanların ortalama beden imgelerinden hoşnut olma puanları arasında anlamlı farklılıklar vardır. Daha önce yapılan araştırmalar sporcuların beden özelliklerinden hoşnut olma puanlarının sporcu olmayanlardan daha yüksek olduğunu göstermektedir. Örneğin; Çok (1990) orta öğretime devam eden ve sportif aktivitelere katılan kız ve erkeklerin spora katılmayan kız ve erkek öğrencilerden daha yüksek ortalama beden imgesinden hoşnut olma puanlarına sahip olduklarını bulmuştur. Bucaria'da(1989) kız sporcularla sporcu olmayanların vücut çekiciliği skorları arasında fark bulmuştur. Snyder ve Kivlin de (1975) yukarıdaki sonuçlara benzer sonuç bulmuşlardır. Bu araştırmanın sonucu Çok (1990); Bucaria (1989); Snyder ve Kivlin (1975)'in sonuçları ile benzerlik göstermektedir.

Sporcu olan ve olmayan erkek öğrencilerin 26 beden özelliğinin her birinden hoşnut olma düzeylerinin karşılaştırılması için yapılan t-test sonucuna göre erkek sporcularla sporcu olmayan erkeklerin kas gücü, omuz, göğüsler ve üst bölge özelliklerinden hoşnut olma puanları arasında anlamlı farklılıklar vardır. Bu sonuçlar Gökdoğan'ın 1988 yılında yaptığı çalışmasının sonucu destekler biçimdedir. Gökdoğan (1988) sportif aktivitelere katılan erkek öğrencilerin, kas gücü, omuzlar, spor yeteneği, boy, kol, gözler, bacak ve bileklerinden sportif aktivitelere katılmayanlardan daha hoşnut olduğunu bulmuştur. Görüldüğü gibi; spor için önemli olan özelliklerde-kas gücü, omuzlar, göğüsler ve üst bölge- sporcu olan ve olmayanlar arasında farklılıklar vardır.

Sporcuların spor deneyimlerine (1 yıl) göre beden imgelerinden hoşnut olma puanları test edildiğinde "spor yeteneğinden" hoşnut olma puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu bulunmuştur. Yapılan Scheffe post hoc testi; farklılığın "1 yıldan az ve 1 yıl" spor deneyimine sahip olanlarla "4 yıl ve 4 yıldan fazla" spor deneyimine sahip grubun spor yeteneğinden hoşnut olma puanlarından kaynaklandığını göstermiştir. Bu sonuca göre; spor yılı arttıkça sporcuların becerilerinden hoşnut olma düzeyleri de artmaktadır. Spor yılına bağlı olarak kazanılan yeni beceriler ya da var olan becerinin mükemmelleşmesi sporcuların spor yeteneğinden hoşnut olma düzeylerini etkilemektedir. Literatürde bu alanda yapılmış araştırmaya rastlanmamıştır.

Bu araştırmada elde edilen diğer bulgu ise yapılan spor çeşidine göre (futbol, basketbol, voleybol, hentbol ve atletizm) sporcularını "boy" özelliklerinden hoşnut olma puanları arasında anlamlı farklılığın bulunmasıdır. Scheffe testi

sonucuna göre; basketbol ve voleybol branşı ile uğraşan sporcuların "boy" özelliklerinden hoşnut olma puanlarının hentbol branşı ile uğraşanlardan daha düşüktür. Bunun yanısıra; yine hentbolcuların "boy" özelliklerinden hoşnut olma puanları atletizm branşı ile uğraşanlardan daha yüksektir. Boy birçok spor branşının temel unsurlarından biridir. Voleybol ve basketbolda "uzun boylu" olmanın bir avantaj olarak düşünülmesi ve branşdaki sporcuların "boy" özelliklerinden hoşnut olma puanlarının hentbolculardan daha düşük olması sonucunu ortaya çıkarmaktadır.

Özetle; sportif aktivitelere katılım kişilerin kendi beden özelliklerinden hoşnut olma düzeylerini etkilemektedir. Sporun, katılımcının fiziksel yapısında, fizyolojik ve psikolojik durumunda getirdiği değişiklikler kişinin kendi beden özelliklerinden hoşnut olma derecesi üzerinde önemli rol oynamaktadır.

KAYNAKÇA

Bucaria, L.J., 1989. "The Relation of Sport Status To Body Image, Self-Esteem and Fearfulness in High School Adolescents", **Dissertation Abstract International**, 50 (9), pp. 3086-A.

Çok, Figen, 1990. "Body image satisfaction in Turkish Adolescents", **Adolescence**, 25, 98, 409-413.

Fowler, E.M., 1988. "Body Image of Aerobic Dancers and Non-exercising Women", **Dissertation Abstract International**, 49, 08, 3488-B.

Gökdoğan, F., 1988. "Orta Öğretime Devam Eden Ergenlerde Beden İmajından Hoşnut Olma Düzeyi" **Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kirshnit, C. E., 1989 "Athletic Involment During Early Adolescents: Factors Affecting Sports Participation and the Effects of Athleticism on Perception of the self" **Dissertation Abstract International**, 50, 07, 3187-b.

McCandles, G. R., 1961. **Children and Adolescence**, Holt and Rinehart Company: Newyork.

Morgan, W.P., 1985. "Effective benefience of vigorous physical activity", **Medicine and Science in Sports and exercise**, 17, 94-100.

Nash, J., 1970 **Developmental Psychology: A. Psychobiological Approach**, Prentice Hall, New Jersey.

Rohrbacher, R., 1973. "Influence of A Special Camp Program For obese Boys on Weight Loss, Self-Concept, and Body Image", **Research Quarterly**, 744, 2, 151-157.

Rossi, B. and P. Zaccolotti, 1979. "Body Perception in athletes and non-athletes", **Perceptual and Motor Skills**, 49, 723-726.

Snyder, E. E. and J. E. Kivlin, 1975. "Women Athletes and Aspects of Psychological Well Being & Body image", **The Research Quarterly**, 46, 2, 191-199.