

SPORTİF KATILIMIN LİSELİ SPORCULARIN BENLİK SAYGISI ÜZERİNE ETKİSİ

M. Ş. Tiryaki S. Morali

E.Ü.Bed. Eğt. ve Spor Yüksek Okulu

ÖZET:

222 sporcu ve 471 sporcu olmayan liselinin benlik saygıları ve sosyo-demografik özellikleri karşılaştırıldı. Bu araştırmada Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kullanıldı. Bu değişkenlerde sporcularla sporcu olmayanlar arasında anlamlı farklılıklar bulunmadı. Spor yaşı göz önünde bulundurulduğunda değişik spor yaşlarındaki sporcularla, sporcu olmayanlar arasında anlamlı farklılıklar yoktu.

THE EFFECT OF ATHLETIC PARTICIPATION ON THE SELF-ESTEEM OF HIGH SCHOOL ATHLETE

ABSTRACT:

Self-esteems and socio-demographic characteristics of 222 high school athletes and 471 nonathletes were compared. In this investigation, Rosenber's Self-esteem Scale was used. No. Significant differences were found between athletes and nonathletes for these variables. When sport age was taken consideration, there were no significant differences between athletes who have varying sport ages and nonathletes.

GİRİŞ

Benlik kavramı (self-concept), insanın kendi benliğini algılayış ve kavrayış biçimi olarak tanımlanır (Yörükoğlu, 1986) Bireyin kendini algılamasını, kendisinin diğer insanlarla olan ilişkilerine ve çevresindeki nesnelere ait algılarını

ve bütün bu algılara verilen değerleri içermektedir (Jersild, 1978). Benlik kavramının, benlik imgesinin (self-image) beğenilip benimsenmesi benlik saygısını (self-esteem) oluşturur.

Benlik saygısı, kişinin kendisini değerlendirmesi sonucunda ulaştığı, benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumudur. Genellikle bir bireyin kendine ilişkin algıları, duyguları, düşünceleri ve kendini değerlendirmesi olarak tanımlanır (Rosenberg, 1965; Coopersmith, 1967; Alderman, 1974). Benlik saygısı onaylama veya onaylamama tutumuna da bağlıdır ve bir bireyin başarılı, değerli, yeterli olma gibi kişisel yargılarına işaret eder. 1970'li yılların sonuna doğru Bandura'nın ileri sürdüğü "kendine yeterlik (self-efficacy)" ya da "algılanan yeterlik (perceived competence)" spor ortamında büyük ilgi görmüştür. Algılanan yeterlik; bir kişinin belirli bir işi uygulama ya da başarıyla bir görevi tamamlaması ile ilgili yetenek ve kapasitesine ilişkin algıları ve inançlarıdır (Bandura, 1977). Bu son tanımın benlik saygısıyla ilgili olarak önemi aşağıda verilecek örneklerde daha iyi anlaşılacaktır.

Vincent (1976), Schemaker ve Ark. (1986), Salokun (1990) sporcuların sporcu olmayanlardan daha yüksek benlik saygısına sahip olduklarını belirlemişlerdir. 1979'da Smith ve Ark., 1980'de Bowsby ve Iso-Ahola küçük lig beyzbol sezonunun oyuncuların benlik saygısını olumlu olarak değiştirdiğinden söz etmektedirler. 1971 yılında Koocher bir yaz kampında yüzücülerde, 1982'de Hawkins ve Gruber de liseli beyzbol oyuncularında benzer sonuçları bulmuşlardır. Scherrill ve Ark. (1990) özürlü genç sporcuların sporcu olmayan özürülülerden daha yüksek benlik saygısına sahip olduklarından söz etmektedirler. Schaefer ve Proffer (1989) tekerlekli sandelye yarışmalarının katılanların benlik saygısını geliştirdiğini, Holloway ve Baechle (1990) kuvvet antrenmanlarının bayanlardaki yararlı yönlerinden birinin de benlik saygısında olumlu bir değişiklik sağlaması olduğunu belirtmişlerdir.

Yukarıda isimleri belirtilen araştırmacılar benlik saygısındaki pozitif değişikliği spora katılıma bağlarken, Koocher ve Iso-Ahola bu pozitif değişikliği artmış yeterlik duygusu ile açıklarlar. Bu yazarlara göre kazanılan yeni motor beceriler kişinin kendine yeterlik ya da algılanan yeterlik duygusunu artırır ve bu da benlik saygısının artmasına neden olur. Onların görüşüne göre bir sporda

yeni sportif veya motor becerilerin kazanılması herhangi bir spor branşına katılımdan daha önemlidir. Iso-Ahola ve Hatfield (1986) benlik saygısının dinamik, çevresel ve durumsal etkilere göre değişebilen bir özellik olduğunu öne sürerler (s. 100). Hines ve Groves (1989) yarışmanın benlik saygısı gelişimine etkisini test etmeye çalışmışlar ve onlar yarışmayı kazanma ve kaybetme kayıtlarını yarışmanın önemli bir bileşeni olarak kabul etmişlerdir. Fakat, kazanma/kaybetme kayıtları ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki bulamamışlardır. Yine Jirkovsky (1986)'de organize edilmiş spor yarışmalarına katılan ve katılmayanların benlik saygıları arasında anlamlı farklılıklar bulamamışlardır. Ibrahim ve Morrison (1976)'un bulguları sporcu olmayanların benlik saygısının sporcu olanlardan daha yüksek olduğunu göstermiştir. Rosenberg (1965) eserinde kişilerin yüksek veya düşük benlik saygısına sahip olmalarında sosyo-ekonomik ve demografik özelliklerin önemi üzerinde durur.

Iso-Ahola'nın belirttiği gibi eğer benlik saygısı dinamik, çevresel ve durumsal etkilere göre değişebilen bir özellik ise organize edilmiş spor yarışmalarının, katılanların benlik saygısına etkisi ile ilgili bir araştırmada, katılanların sosyo-demografik özellikleri de araştırılmalıdır. İkincisi eğer benlik saygısı veya benlik kavramı kazanılan yeni sportif becerilerin sayısı ya da başarılı üst düzey performansın sayısı ile artıyorsa bu, öncelikle üst düzeyde performans gösteren sporcuların benlik saygılarının araştırılmasını gerektirir. Nihayet, Koocher'ın dediği gibi zaten kazanılmış sportif beceriler kişinin benlik saygısını geliştirmiyor, mevcut benlik saygısının korunmasını sağlıyor, yeni öğrenilen sportif beceriler geliştireyorsa, sporcuların benlik saygıları değerlendirilirken onların spor yaşları da (spor yapma yılları) göz önünde bulundurulmalıdır. Bu araştırmada yukarıda sözü edilen değişkenlerin tümü göz önünde bulundurulmuştur. Özetle; üç karşılaştırma yapılmıştır. Birincisi; organize edilmiş spor yarışmalarına katılan ve katılmayan liseli gençlerin sosyo-demografik özellikleri karşılaştırılmıştır. İkincisinde Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ile spora katılan ve katılmayan liseli gençlerin benlik saygısı karşılaştırılmış ve üçüncüsünde spora katılan gençler spor yapma yıllarına göre sınıflandırılmış ve bunların benlik saygısı spor yapmayanlarla karşılaştırılmıştır.

YÖNTEM

Araştırmamız 1990-1991 öğretim yılında İzmir'de futbol, voleybol, basketbol ve hentbol dallarında yapılan liseler arası müsabakalarda ilk dört dereceye giren 14 lisede yapılmıştır. Sporcu denek sayısı 222 (148 erkek, 74 kız) ve sporcu olmayan denek sayısı 471'dir (224 erkek, 247 kız). Sporcu olmayan denekler, sporcu deneklerin seçildiği liselerden tesadüfi örneklem yöntemiyle seçilmişlerdir. Deneklerin yaşları 15-18 arasında değişmektedir. Sporcu denekler spor yapma yıllarına göre ayrıldıklarında bu deneklerin % 19'unun (42 kişi) 1-2 yıldır, % 39'unun (87 kişi) 3-4 yıldır ve % 42'sinin de (93 kişi) 5 yıl ve daha fazla bir süredir spor yaptıkları belirlenmiştir.

Araştırmada Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (Rosenberg's Self-esteem Scale) kullanılmıştır. Bu ölçek benlik saygısının da dahil olduğu 11 alt ölçekten oluşmaktadır ve bu araştırmada "baba ile ilişkiler" dışında kalan 10 alt ölçek kullanılmıştır. Benlik saygısı ile ilgili alt ölçek 10 maddeden oluşan Guttman ölçeğidir ve denek her maddede 0-6 arasında değişen bir puan alır. Düşük puanlar yüksek benlik saygısına, yüksek puanlar düşük benlik saygısına işaret eder. Ölçeğin Türkiye'deki güvenilirlik ve geçerlik çalışması 1986 yılında Hacettepe Üniv. Çocuk Has. Çocuk Ruh Sağlığı Bölümü'nden Dr. Füsün Çuhadaroğlu tarafından yapılmıştır.. Ayrıca deneklerin sosyo-demografik özelliklerini belirlemek amacıyla bu çalışma için yeni envanter geliştirilmiştir.

Verilerin istatistiksel analizi Ege Üniv. Bilgisayar Araş. ve Uygulama Merkezi'nde yapılmıştır. Sporcu deneklerle sporcu olmayan deneklerin sosyo-demografik özellikleri χ^2 testi ile, sporcu deneklerle sporcu olmayan deneklerin Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nden almış oldukları puanlar arasında istatistiksel olarak bir farklılığın bulunup bulunmadığı Kruskal-Wallis testi ile ve spor yapma yılı göz önünde bulundurularak sporcu olan ve olmayan deneklerin benlik saygıları yine Kruskal-Wallis testi ile değerlendirilmiştir.

SONUÇLAR

Tablo 1, sporcu olan ve olmayan deneklerin sosyo-demografik özellikleri ile ilgilidir ve tablodan da görüldüğü gibi sporcu olan ve olmayan deneklerin

sosyo-demografik özellikleri bakımından aralarında fark yoktur. Sosyo-demografik her özelliğe ilişkin χ^2 değeri hipotez kontrolünde 0.05'in tablo değerinden daha küçüktür ($\chi^2=2.40, p>0.05$; $\chi^2=1.50, p>0.05\dots$).

Tablo 1
Sporcu olan ve olmayan deneklerin
Sosyo-demografik özelliklerinin
Karşılaştırılması

	D.F.*	χ^2
Sosyo-ekonomik düzey	2	2.40
Anne mesleği	3	1.50
Baba mesleği	4	7.49
Anne'nin eğitim düzeyi	4	4.53
Baba'nın eğitim düzeyi	4	8.30
Anne ve babanın ayrı olup olmadığı	1	2.00
Annenin ve babanın sağ olup olmadığı	2	2.50
Kardeşler arasındaki doğum sırası	2	2.50

* D.F.= Serbestlik Derecesi

Tablo 2'de görüldüğü gibi Rosenberg Benlik Saygısı ölçeği verilerine göre sporcularla sporcu olmayan deneklerin benlik saygısı bakımından aralarında fark yoktur ($H=1.39, p>0.05$). Benzer durum diğer alt ölçekler için de geçerlidir.

Tablo 2
Sporcu ve sporcu olmayan denekler için Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Sonuçları

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği alt ölçekleri	Sporcular (n=222)	Sporcu Olmayanlar (n=471)	H
Benlik Saygısı	1.00	1.00	139
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği alt ölçekleri	Sporcular (n=222)	Sporcu Olmayanlar (n=471)	
	Medyan	Medyan	H
Kendilik kavramı sürekliliği	2.00	1.00	0.28
İnsanlara güven	3.00	3.00	2.29
Eleştiriye duyarlık	1.00	2.00	1.45
Depresif duygulanım	2.00	2.00	0.78
Hayalperestlik	1.00	1.00	1.12
Psikosomatik belirtiler	3.00	3.00	0.22
Kişiler arası ilişkilerde tehdit hissetme	2.00	2.00	0.01
Tartışmalara katılabilme	1.00	1.00	2.66
Anne-baba ilgisi	2.00	1.00	3.02

Sporcular spor yapma yıllarına göre ayrılıp benlik saygıları sporcu olmayan deneklerle karşılaştırıldığında aralarında istatistiksel olarak bir farklılığın olmadığı bulunmuştur ($H=2.28$, $p>0.05$). Diğer alt ölçekler için de sonuçların aynı olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3
Farklı Spor Yaşlarındaki Sporcularla, Sporcu Olmayanların
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinden Almış Oldukları Puanların
Karşılaştırılması

Rosenberg Benlik Sayısı Ölçeği	Sporcu Olmayanlar	Sporcular			
		1-2 yıl	3-4 yıl	5 yıl ve üzeri	H
Alt Ölçekleri	(n=471)	(n=42)	(n=87)	(n=93)	
	Medyan	Medyan	Medyan	Medyan	H
Benlik Saygısı	1.00	2.00	1.00	1.00	2.28

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği alt ölçekleri	Sporcu Olmayanlar	Sporcular			
		1-2 yıl	3-4 yıl	5 yıl ve üzeri	H
	(n=471)	(n=42)	(n=87)	(n=93)	
	Medyan	Medyan	Medyan	Medyan	H
Kendilik kavramı sürekliliği	1.00	2.00	2.00	2.00	0.28
İnsanlara güven	3.00	3.00	3.00	3.00	4.47
Eleştiriye duyarlık	2.00	1.00	1.00	1.00	1.52
Depresif duygulanım	2.00	2.00	2.00	2.00	5.49
Hayalperestlik	1.00	1.00	1.00	1.00	2.73
Psikosomatik belirtiler	3.00	2.00	3.00	3.00	1.49
Kişiler arası ilişkilerde tehdit hissetme	2.00	2.00	2.00	2.00	0.36
Tartışmalara katılabilme	1.00	1.00	1.00	1.00	7.57
Anne-baba ilgisi	1.00	1.00	2.00	2.00	4.64

TARTIŞMA

Bu araştırma bulguları, organize edilmiş sportif yarışmalara katılımın benlik saygısını olumlu veya olumsuz olarak etkilediği şeklindeki görüşleri desteklememektedir. Benlik saygısı ile ilgili bulguları daha iyi yorumlayabilmek için sporcu olanlarla olmayan deneklerin sosyo-demografik özellikleri ve sporcuların spor yapma yılları da göz önünde bulundurulmuştur. Sportif yarışmalara katılan ve katılmayan deneklerin sosyo-demografik özellikleri bakımından aralarında fark yoktur. Dolayısıyla bu değişkenin, deneklerin benlik saygısında karşılaşılabilecek bir farklılıkta etkisinin olup olmadığı gibi bir olasılık giderilmiştir.

Sporcu denekler üstün performans gösteren kişilerdir. Hatta araştırma kapsamındaki liselerden bazıları (4 lise) ülke genelinde yapılan liseler arası şampiyonalarda ilk üç dereceye girmişlerdir. Bunun içindir ki bu sporcu deneklerin algıladıkları yeterliliklerinin yüksek olduğu şeklindeki varsayımımız yanlış sayılmaz. ama bu değişken de göz önünde bulundurulduğunda benlik saygısı yönünden sporcu olmayanlarla aralarında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur. Yanlış düşünülebilir; acaba sporcu olmayan denekler, spora katılan yaşlılarının sporla kazandıkları yeni beceriler gibi algıladıkları yeterlik duygusunu artıracak resim, müzik tiyatro vb. etkinliklere katılmakta mıdır? Ancak bu, başka bir çalışmanın konusu olduğundan bu araştırmada değerlendirilmemiştir.

Butcher (1989) uzunlamasına (longitudinal) araştırmasında 6. sınıfta spora katılıp 10. sınıfa kadar 5 yıl süreyle izlediği deneklerin benlik saygısının her yıl biraz daha arttığından söz etmektedir. Bulgularımız Jirkovsky (1986), Hines ve Groves (1989)'in bulgularına benzer ve Butcher (1989), Vincent (1976), Schumaker ve Ark. (1986). Salokun (1990), Holloway ve Baechle (1990), Bowsby ve Iso-Ahola (1980), Ibrahim ve Morrison'un (1976) bulgularına zıttır. Çeşitli yazarların bulguları arasındaki bu farklılıklar daha önce sözü edilen değişkenlerden kaynaklanmış olabilir (yeni spor becerilerinin kazanılması, üst düzeyde performans, sosyo-demografik özellikler vb.). Bu araştırmada sözü edilen değişkenlerin büyük bir kısmı göz önünde bulundurulmaya çalışılmıştır. Bununla birlikte araştırmamızdaki sporcu deneklerin

takım sporu yapıyor olmaları, bireysel spor yapanların çalışmaya dahil edilmeleri durumunda sonuçların değişebileceği gibi bir olasılıkta bulunmaktadır. Tüm bu nedenler bu konuda daha fazla araştırmaya gereksiniminin olduğunu göstermektedir.

KAYNAKLAR

- Alderman, R.B. (1974). **Psychological Behavior in Sport**. Philadelphia: W.B. Saunders Company.
- Bandura, A. (1977). **Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change**. *Psychology Review*, 84, 191-215.
- Bowlsby, R.A. & Iso-Ahola, S.E. (1980). "Self-concept of children in summer baseball programs" **Perceptual and Motor Skills**, 51, 1202.
- Butcher, J.E. (1989). "Adolescent girls sex role development: Relationship with sport participation, self-esteem and age at menarche" **Sex Roles**, 20, 575-593.
- Coopersmith, S. (1967). **The Antecedents of Self-esteem**. San Francisco: W. H. Freeman Company.
- Hawkins, D.B., & Gruber, J.J. (1982) "Little lig baseball and player's self-esteem", **Perceptual and Motor Skills**, 35, 1335-1340.
- Hines, S., & Groves, D.L. (1989). "Sport competitions and its influence on self-esteem development. **Adolescence**, 24, 861-869.
- Holloway, J.B. & Baechle, T.R. (1990) "Strength training for female athletes: A review of selected aspects. **Journal of Sport medicine**, 9, 216-228.
- Ibrahim, H., & Morrison, N. (1976). "Self-actualization and self-concept among athletes. **Research Quarterly**, 47, 68-79.
- Iso-Ahola, S.E., & Hatfield, B. (1986). **Psychology of Sports: A social psychological approach**. Dubuque, Iowa: Wm. C. Brown Publishers.
- Jersild, A.T. (1978) **Gençlik Psikolojisi**. Çev. İ. n. Özgür. İstanbul: takiloğlu matbaacılık
- Jirkovsky, A.M. (1986). The relationship between participation in organized youth sports, perceived physical competence and self-esteem in young boys. **Dissertation Abstracts International**, 46-442374424-B.
- Koocher, G.P. (1971). "Swimming competence and personality change" **Journal of Personality and Social Psychology**, 18, 275-278.
- Rosenberg, M. (1965). **Society and the Adolescent Self-image**. Princeton, NJ: Princeton University press.
- Salokun, S.D. (1990). "Comparison of Nigerian High School Athletes and nonathletes on self-concept. **Perceptual and Motor Skills**, 70, 865-866.
- Schaefer, R.S., & Proffer, D.S. (1989). "Sport medicine for wheel-chair athletes. **American Family Physician**, 39, 239-245.
- Schumaker, J.F., Small, L., Wood, J. (1986). "Self-concept, academic achievement and athletic participation. **Perceptual and Motor Skills**, 62, 387-390.
- Sherrill, C., Hinson, M., Gench, B., Kennedy, S.O., Low, L. (1990). "Self-concepts of disabled youth athletes." **Perceptual and Motor Skills**, 70, 1093-1098.
- Smith, R.E., Smoll, F.L., Curtis, B. (1979). "Coach effectiveness training: A cognitive-behavioral approach to enhancing relationship skills in youth sport coaches." **Journal of Sport Psychology**, 1, 59-75.
- Vincent, M.F. (1976). "Comparison of self-concept of college women: Athletes and physical education majors". **Research Quarterly**, 47, 218-225.
- Yörükoğlu, A. (1986). **Gençlik Çağı**. Ankara: Tisamat.