

BAYAN FUTBOLCULARDA KAYGI VE KENDİNİ FİZİKSEL ALGILAMA DÜZEYİ*

F. Hülya AŞÇI, Ayşe KİN

Orta Doğu Teknik Üniversitesi Eğitim Fak., Beden Eğitimi ve Spor Bölümü

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, Türkiye Bayanlar Futbol Liginde oynayan bayan futbolcuların kaygı ve fiziksel algılama düzeylerinin belirlenmesi ve bu iki psikolojik kavram arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmaya Türkiye Bayanlar Futbol Liginde yer alan 3 bayan futbol takımından toplam 36 bayan futbolcu (\bar{X} yaş=20.6 ± 3.7) katılmıştır. Kaygı düzeyinin belirlenmesinde "Spielberger Durumluk-Süreklilik Kaygı Envanteri"; Fiziksel algılama düzeyinin belirlenmesinde ise "Kendini Fiziksel Algılama Envanteri (PSPP)" kullanılmıştır. 36 bayan futbolcu-ya ait durumluk kaygı düzeyi 42.44 ± 6.14; sürekli kaygı düzeyi 49.58 ± 7.44 olarak bulunurken, kendini fiziksel algılama düzeyi 15.17 ± 2.74 (vücut çekiciliği) ile 18.92 ± 2.72 (sportif yeterlilik) arasında bulunmuştur. Kaygı düzeyi ile fiziksel algılama arasındaki ilişkiyi test etmek için yapılan Pearson Çarpımlar Moment Korelasyonu sonucuna göre; gerek durumluk ve gerekse sürekli kaygı düzeyi ile fiziksel algılamanın 5 alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bulgular, bayan futbolcuların kaygı düzeylerinin çok yüksek olmadığını, sporda başarı için gerekli olan kuvvet, spor yeteneği gibi fiziksel özellikleri algılama düzeylerinin yüksek olduğunu göstermiştir. Ayrıca; sporda başarı için gerekli olan becerilerini yeterli olarak algılamanın kaygı düzeyi ile ilişkili olmadığını da belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: *Bayan Futbol, Kaygı, Kendini Fiziksel Algılama*

(*) Bu çalışma 5-7 Kasım 1998 tarihlerinde yapılan V. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresinde poster bildirisi olarak sunulmuştur.

Geliş Tarihi : 11.12.1998
Yayına Kabul Tarihi : 13.09.1999

Bayan Futbolcularda Kaygı ve Kendini Fiziksel Algılama

ANXIETY AND PHYSICAL SELF PERCEPTION LEVELS OF FEMALE SOCCER PLAYERS

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the anxiety and the physical self perception levels of female soccer players and also to investigate the relationship between these two psychological construct. Total 36 female soccer players (\bar{X} age: 20.6 ± 3.7) who are members of 3 teams of Turkish female Soccer League participated in this study. "Spielberger-State Trait Anxiety Scale" for determining anxiety level and "Physical Self Perception Profile" for determining physical self perception level were administered to subjects. The trait anxiety and state anxiety levels of 36 female soccer players was 42.44 ± 6.14 and 49.58 ± 7.44 respectively while the physical self perception level scores ranged from 15.17 ± 2.74 (body attractiveness) to 18.92 ± 2.72 (sport competence). According to the Pearson Product Moment Correlation results, no significant relationship was obtained between state, trait anxiety level and 5 sub-scales of physical self perception. The results of the present study indicated that the anxiety levels of female soccer player are not high and the perception of physical properties or abilities such as strength and sport competence which are important for success in sports are high. In addition, perception of physical abilities and anxiety level of female soccer players are not related.

Key Words: *Female Soccer, Anxiety Physical Self-Perception*

GİRİŞ

Spora katılımın psikolojik gelişime etkisi uzun yıllardan beri araştırmacıların ilgisini çekmektedir. Araştırmacılar bu etkiyi ortaya koyabilmek için değişik spor branşlarındaki sporcuların psikolojik özelliklerini tanımlamaya çalışmışlardır.

Araştırmacılar tarafından sıklıkla ele alınan psikolojik özelliklerden biri sporcuların kaygı düzeyleridir. Sporunun performans düzeyine olumsuz yönde etkilediği birçok araştırmacı tarafından (Gould, Horn ve Spreeman, 1983; Taylof, 1987; Weinberg ve Genuchi, 1980) açıkça ortaya konulan bu kavram, psikolojik, fizyolojik ve davranışsal tepkilerden veya olaylardan oluşan çok yönlü içsel bir özelliktir (Cox, 1990). Cüceloğlu (1991)' na göre kaygı; üzüntü, sıkıntı, korku, başarısızlık duygusu, acizlik, sonucu bilememe ve yargılama gibi heyecanları içeren bir kavramdır. Yavuzer (1992) ise kaygıyı, çeşitli biçimlerde görülen gerginlik, sinirlilik, kıscacası hoş olmayan bir duygusal durum olarak tanımlamaktadır. Çok yönlü özellik gösteren kaygı, durumluk (state) ve sürekli (trait) öğeleri ile daha net olarak açıklanabilir. Sürekli kaygı (trait anxiety), kişinin psikolojik zorlanmalara karşı değişmez bir kişilik özelliğidir. Fakat, durumluk kaygı ortamlara göre değişen geçici bir ruh halidir (Öner ve LeCompte, 1985).

Değişik spor branşındaki sporcuların kaygı düzeylerini belirlemek amacıyla birçok araştırma yapılmıştır. Örneğin, Sade, Bar-Eli, Bresler ve Tennenbaum (1990) bayan ve erkek atıcıların kaygı düzeylerinin, beceri düzeyine göre değiştiğini ve atıcıların beceri seviyesi arttıkça durumluk kaygı düzeylerinin düştüğünü ortaya koymuşlardır. Bunun yanısıra; Gould, Horn ve Spreeman (1983) güreşçilerin, Hanton ve Jones (1995) elit yüzücülerin yarışma kaygı düzeylerini araştırmışlardır. Gould, Horn ve Spreeman(1983) güreşçilerin sürekli yarışma kaygı dü-

zeylerinin yüksek olduğunu; yarışmadan hemen önce yaşadıkları kaygı düzeyinin yarışma sırasındakinden daha fazla olduğunu bulurken; Hanton ve Jones (1995) elit yüzücülerin hem bilişsel (cognitive) hem de bedensel (somatic) kaygı düzeylerinin normlardan daha yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır.

Kendini fiziksel algılama, araştırmacılar tarafından spora katılımı ilişkisi araştırılan bir başka psikolojik kavramdır. Fiziksel ben (physical self) ya da fiziksel algılama (physical self-perception) kendine güvenin ve benlik kavramının önemli bir ögesidir ve bireyin psikomotor boyut öğelerinde (kuvvet, dayanıklılık, fiziksel görünüm vb.) kendini algılayışını içerir (Fox, 1990). Spora katılımın fiziksel algılama üzerine etkisi değişik egzersiz programlarının bu kavram üzerine etkisi araştırılarak ortaya konmuştur. Örneğin, Caruso ve Gill (1992) aerobik ve kuvvet antrenmanlarının, Page, Fox, McManus ve Armstrong (1993) aerobik programının fiziksel algılamaya olumlu etkisini ortaya koymuşlardır. Bunun yanı sıra, Aşçı (1996) genç erkek milli basketbolcuların fiziksel algılama düzeylerini belirlemiş ve genç milli basketbol oyuncularının fiziksel algılama düzeylerinin normal bireylerden daha yüksek olduğunu bulmuştur.

Sportadaki başarı için gerekli olan becerilerini yeterli algılama ve sporda başarı için gerekli olan kuvvet, kondisyon gibi öğelerin yeterli algılanması kaygı düzeyine etkisi olan etmenlerdir. Bu konuda yapılan araştırmalar (Barnes, Sime, Dienstbier ve Plake, 1986; Gould, Petlichkoff ve Weinberg 1984; Martens, Burton, Vealey, Bump ve Smith, 1990) yüksek yarışma kaygı düzeyinin kendini yeterli algılamayı ve kendine güveni olumsuz yönde etkilediğini ortaya koymuşlardır. Martens, yetenekleri hakkında olumlu düşüncelere sahip sporcuların daha az kaygılı olduğunu ve potansiyele yakın bir performans gösterdiklerini belirtmiştir (Akt. Martin ve Gill, 1991).

Bu bağlamda, bu çalışmanın amacı; yazılı kaynaklarda gerek kaygı gerekse fiziksel algılama düzeyleri fazla ele alınmamış bayan futbolcuların bu iki psikolojik özelliklerini ortaya koymak ve aynı zamanda literatürde doğrudan spora özgü bir kendini algılama envanteri ile ilişkisi ortaya konmamış olan kaygı ve kendini fiziksel algılama arasındaki ilişkinin belirlenmesidir.

YÖNTEM

Araştırma Grubu: Araştırmaya 1996-1997 sezonunda Türkiye Bayanlar Futbol I. Liginde yer alan 3 bayan futbol takımından yaş ortalamaları 20.6 ± 3.7 olan toplam 36 bayan futbolcu katılmıştır.

Veri Toplama Araçları:

Spielberger Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri:

Durumluk ve sürekli kaygı seviyelerini ayrı ayrı saptamak amacıyla Spielberger ve arkadaşları tarafından geliştirilen "Spielberger Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri," kısa ifadeler-

Bayan Futbolcularda Kaygı ve Kendini Fiziksel Algılama

den oluşan bir öz değerlendirme envanteridir. Toplam 40 maddeden oluşan envanter Durumluk ve Sürekli kaygı olmak üzere 2 ayrı ölçeği içermektedir. Sürekli kaygı ölçeği, 20 maddeden oluşmakta ve sürekli kaygı maddelerinde ifade edilen duygu ya da davranışlar bireyçe yaşama sıklığına göre (1) hemen hiçbir zaman (2) bazen (3) çok zaman (4) hemen her zaman şeklinde değerlendirilmektedir. Durumluk kaygı ölçeği maddelerinde ifade edilen duygu ya da davranışlar bu tür yaşantıların şiddet derecesine göre (1) hiç, (2) biraz, (3) çok ve (4) tamamıyla gibi şıklardan birini işaretlemek suretiyle cevaplandırılır (Öner ve LeCompte, 1985).

Kendini Fiziksel Algılama Envanteri (Physical Self Perception Profile, PSPP):

Kişinin 4 alt boyut (sportif yeterlilik, fiziksel kondisyon, vücut çekiciliği, kuvvet) ve bir genel boyut olarak ele alınan genel fiziksel yeterlilik boyutunda kendini algılamasını 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 bu farklı gruptan hangisine ne derecede benzediğini belirlemesini istemektedir. Kişi önce, 2 farklı grup insandan hangisine daha çok benzediğine karar verdikten sonra bu benzemenin derecesini "Tam Bana Uygun" veya "Bana Oldukça Uygun" ifadelerini kullanarak yapmaktadır. Maddelerin puanlanması 1 ile 4 arasındadır. "4" yüksek yeterlilik "1" ise düşük yeterliliği ifade etmektedir. Envanter fiziksel algılamanın 5 farklı boyutunda, her boyut için ayrı ayrı olmak üzere 6 ile 24 arasında değişen puanlar vermektedir (Fox, 1990). Bu envanterin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Aşçı, Aşçı ve Zorba (1995) tarafından yapılmıştır.

Verilerin Toplanması:

"Spielberger Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri", önce Durumluk Kaygı ölçeği olmak üzere 1996-1997 Bayanlar I. Futbol Lig sezonunda antrenman öncesinde "Kendini Fiziksel Algılama Envanteri (PSPP)" ile birlikte bayan futbolculara araştırmacılar tarafından uygulanmıştır.

Verilerin Analizi:

Bu çalışmada elde edilen veriler Windows için SPSS programında tanımlayıcı istatistik ve Pearson Çarpım Momentler Korelasyonu kullanılarak analiz edilmiştir. Hata payı 0.05 olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1'de 36 bayan futbolcunun durumluk ve sürekli kaygı düzeyi ile fiziksel algılamanın 5 alt boyutuna ait ortalama ve standart sapma değerleri sunulmuştur.

Aşçı, Kin

Tablo 1: Bayan Futbolcuların Kaygı ve Kendini Fiziksel Algılama Düzeyleri

DEĞİŞKENLER	\bar{X}	SD
KAYGI		
Durumluk Kaygı	42.44	6.14
Sürekli Kaygı	49.58	7.44
FİZİKSEL ALGILAMA		
Vücut Çekiciliği	15.17	2.74
Kuvvet	17.14	2.62
Fiziksel Kondisyon	17.17	3.11
Sportif Yeterlilik	18.97	2.72
Genel Fiziksel Yeterlilik	15.75	2.60

36 bayan futbolcuya ait durumluk kaygı düzeyi 42.44 ± 6.14 , sürekli kaygı düzeyi 49.58 ± 7.44 olarak bulunurken; kendini fiziksel algılama düzeyi 15.17 ± 2.74 (vücut çekiciliği) ile 18.92 ± 2.72 (sportif yeterlilik) arasında bulunmuştur.

36 bayan futbolcunun durumluk, sürekli kaygı düzeyleri ve kendini fiziksel algılamanın 5 alt boyutu arasındaki korelasyon sonuçları Tablo 2'de sunulmuştur. Tablo 2'ye göre gerek durumluk ve gerekse sürekli kaygı düzeyi ile fiziksel algılamanın 5 alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p > .05$).

Tablo 2: Kaygı ve Kendini Fiziksel Algılama Arasındaki İlişki

Değişkenler	Vücut Çekiciliği	Fiziksel Kondisyon	Kuvvet	Sportif Yeterlilik	Genel Fiziksel Yeterlilik
Durumluk Kaygı	0.23	-0.10	-0.02	0.20	-0.12
Sürekli Kaygı	-0.03	-0.22	-0.27	0.07	-0.26

TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı, bayan futbolcuların kaygı ve kendini fiziksel algılama düzeylerinin belirlenmesi ve bu iki psikolojik kavram arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Spielberger Durumluk-Sürekli Kaygı envanterinden elde edilen bulgulara göre, Türkiye Bayanlar Futbol liginde oynayan bayan futbolcuların sürekli kaygı ve durumluk kaygı düzeyleri Sade, Bar-Eli, Bresler ve Tennenbaum (1990)' un aynı envanteri kullanarak İsraili atıcılardan elde ettikleri sürekli ve durumluk kaygı düzeylerinden daha yüksek bulunmuştur. Aynı zamanda, bayan futbolculardan elde edilen kaygı düzeyleri Öner ve LeCompte (1985) tarafından belirtilen kaygı düzeylerinden de yüksek bulunmuştur. Öner ve LeCompte (1985) yapılan

Bayan Futbolcularda Kaygı ve Kendini Fiziksel Algılama

uygulamalarla elde edilen ortalama puan seviyesinin 36 ile 41 arasında değiştiğini belirtmiştir. Bu bağlamda, bu çalışmada bayan futbolculardan elde edilen kaygı puanları normal populasyon için belirlenen puan sınırlarının üzerindedir. Bu farklılık, bayan futbol liginin sonunun yaklaşması ile birlikte ligdeki derecelenimin belirlenmesinin bayan futbolcularda yarattığı baskı ile açıklanabilir.

Bu çalışmada elde edilen bulgulardan bir diğeri ise bayan futbolcuların kendini fiziksel algılama envanterinin 4 alt boyut ve genel fiziksel yeterlilik boyutundan elde ettikleri ortalama değerleridir. Bayan futbolcuların kendini fiziksel algılama düzeyleri 15.17 ± 2.74 (vücut çekişliği) ile 18.92 ± 2.72 (sportif yeterlilik) arasında değişmektedir. Bu sonuçlar, Aşçı'nın (1996) genç milli erkek basketbol oyuncularından elde ettiği değerlerle benzerlik göstermektedir. Bayan futbolculardan elde edilen bu sonuçlar gerek Aşçı, Aşçı ve Zorba (1995)'nin gerekse Fox'un (1990) üniversiteli öğrencilerden elde ettikleri ortalama değerlerden daha yüksektir. Bu sonuç, spora katılımın kendini fiziksel algılamaya olumlu etkisinin bir göstergesi olarak kabul edilebilir.

Kendini fiziksel algılama ve kaygı (durumluk-sürekli) arasındaki ilişkiyi test etmek için yapılan korelasyon sonucuna göre, kaygı -durumluk ve sürekli- ve kendini fiziksel algılamanın 5 alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu sonuç, yazılı kaynaklarda kaygı ile yeteneğini algılama arasındaki ilişkiyi değişik envanterler kullanarak ortaya koyan birçok araştırma sonucu ile benzerlik göstermemektedir. Örneğin; Competitive State Anxiety Inventory 2 (CSAI-2) testi kullanılarak kendini yeterli algılama ve yarışma kaygısı arasında ilişki bulan Barnes, Sime, Dienstbier ve Plake (1986), Gould, Horn ve Spreeman (1983) ve Rodrigo, Lusiar-do ve Pereira (1990) araştırmaları ile benzerlik göstermemektedir. Buna ek olarak, beyzbol, basketbol ve futbol oyuncuları üzerinde yapılan araştırmalarla da (Brustad, 1988; Ommundsen ve Vaglum, 1994) kendini yeterli algılama ve yarışma kaygısı arasındaki ilişki ortaya konmuştur. Diğer taraftan yazılı kaynaklarda bu iki kavram arasında ilişki bulunmayan Brustad ve Weiss (1987) ve Passer (1983) tarafından yapılan araştırmalar bu araştırmanın sonuçlarını destekler niteliktedir.

Bu çalışmada kullanılan envanterlerin yazılı kaynaklarda sıklıkla kullanılan envanterler olmaması, örneklem grubunun yazılı kaynaklarda sıklıkla ele alınan bir grup olmaması farklı sonuçların nedenleri olarak sayılabilir. Yazılı kaynaklarda çoğunlukla yarışma kaygısının Sport Competition Anxiety Test (SCAT), CSAI-2 kullanılarak değerlendirilmesi, bu çalışmada yarışma kaygısını değil de genel kaygı yapısının "Spielberger Durumluk-Sürekli Kaygı" envanteri kullanılarak ele alınması farklı sonuçları gündeme getirmiştir. Ayrıca, yine yazılı kaynaklarda, kendini fiziksel algılamanın değerlendirilmesinde spora özgü olmayan genel benlik kavramını ölçmeye yönelik envanterlerin (Harter Benlik Algısı, Tennessee Benlik Kavramı v.b) alt boyutlarının kullanılması sonuçların farklı yönde bulunmasında etken olmuştur. Bu çalışmada, kendini yeterli algılama veya yeteneklerini yeterli algılamanın değerlendirilmesinde "Kendini

Fiziksel Algılama Envanterinin (PSPP)" kullanılması ve bu doğrultuda kendini yeterli algılamanın spora özgü yeteneklerle sınırlandırılmış olarak ele alınması araştırmanın sonuçlarının farklı olmasına neden olmuştur.

Sonuç olarak, yapılan istatistiksel işlemler; bayan futbolcuların ortalama kaygı düzeylerinin literatürde ortaya konan ortalama değerlerden yüksek olduğunu; sporda başarı için gerekli olan kuvvet, spor yeteneği gibi fiziksel özellikleri algılama ortalama değerlerinin "Kendini Fiziksel Algılama Envanteri (PSPP)"nden elde edilebilecek en yüksek alt ölçek toplam puanlarına yakın olduğunu da ortaya koymaktadır. Ayrıca bulgular, sporda başarı için gerekli olan becerilerini yeterli olarak algılama ile kaygı düzeyleri arasında bir ilişkinin olmadığını da göstermiştir.

KAYNAKLAR

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., Aşçı, A. & Zorba, E. (1995). Kendini fiziksel algılama envanterinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. **V. Milli Spor Hekimliği Kongresi**, İzmir.

Barnes, M. W., Sime, W., Dienstbier & Plake, B. (1986). A test of construct validity of the CSAI-2 questionnaire on male elite college swimmers. **International Journal of Sport Psychology**, 17, 364-374.

Brustad, R. J. (1988) Affective outcomes in competitive youth sport: the influence of intrapersonal and socialization factors. **Journal 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. **Journal of Sport Psychology**, 9, 97-105.

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

Cox, R. H. (1990). **Sport Psychology: Concepts and Applications**. Dubuque: Wm. C. Brown Publishers.

Cüceloğlu, D. (1991). **İnsan ve Davranışı**. İstanbul: Remzi Kitabevi

Fox, K. R. (1990). **The Physical Self Perception Profile**. Manual, University of Northern Illinois.

Gould, D., Horn, T. & Spreeman, J. (1983). Sources of stress in junior elite wrestlers. **Journal of Sport Psychology**, 5, 159-171.

Gould, D., Petlichkoff, L. & Weinberg, R. S. (1984). Antecedents of temporal changes in and relationships between CSAI-2 subcomponents. **Journal of Sport Psychology**, 6, 289-304.

Hanton, S. & Jones, G. (1995). Antecedents of multidimensional state anxiety in elite competitive swimmers. **International Journal of Sport Psychology**, 26:512-523.

Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L. A. & Smith, D. E. (1990). Development and validation of the competitive state anxiety inventory 2. İçinde: Martens, R., Vealey, R. S. ve Burton, D. **Competitive Anxiety in Sport**. Champaign, IL: Human Kinetics.

Martin, J. J. & Gill, D. L. (1991). The relationships among competitive orientation, sport confidence, self efficacy, anxiety and performance. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, 13, 149-459.

Ommundsen, Y. & Vaglum, P. (1994). Soccer competition anxiety and enjoyment in young boy pla-

Bayan Futbolcularda Kaygı ve Kendini Fiziksel Algılama

yers: the influence of perceived competence and significant others' emotional involvement. **International Journal of Sport Psychology** . 22, 35-49.

Öner, N. & LeCompte, A. (1985). **Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı**. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Matbaası.

Page, A. Fox, A., McManus, A. & Armstrong, N. (1993). Profiles of self-perception change following an eight week aerobic training program. **UK Sport: Partners in Performance. Book of Abstracts**. 4-7 November: Manchester.

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

Rodrigo, G., Lusiardo, M., & Pereira, G. (1990). Relationship between anxiety and performance in soccer players. **International Journal of Sport Psychology**. 21. 112-120.

Sade, S., Bar-Eli, M., Bresler, S. & Tennenbaum, G. (1990). Anxiety, self-control and shooting performance. **Perceptual and Motor Skills**. 71, 3-6.

Taylor, J. (1987). Predicting athletic performance with self-confidence and somatic and cognitive anxiety as a function of motor and physiological requirements in six sports. **Journal of Personality**. 55, 139-153.

Weinberg, R. S. & Genuchi, M. (1980) Relationship between competitive trait anxiety, state anxiety and golf performance: a field study. **Journal of Sport and Exercise Psychology**. 2, 148-154.

Yavuzer, H. (1992). **Çocuk Psikolojisi**. İstanbul: Remzi Kitabevi.