



Elit seviyedeki değişik spor branşlarının fiziksel benlik algısı üzerine etkisi

Çetin YAMAN* **Ömer TEŞNELİ****

Salih KOŞU* **Nesim YALVARICI***

Mikail TEL*** **Nuran GELEN******

Özet

Araştırmamız, elit seviyedeki değişik spor branşlarının fiziksel benlik algısı üzerine etkilerini araştırmak amacıyla yapılmıştır. Bu amaç kendini fiziksel olarak algılama envanteri ile belirlenmiştir.

Araştırmamıza, ülkemizin değişik illerinden 9'u voleybolcu, 8'i masa tenisçi, 10'u badmintoncu, 28'i kürekçi ve 10'u karateci olmak üzere toplam 64 elit sporcu katılmıştır.

Verilerin çözümlenmesi aşamasında; verilen cevapların ortalamaları ve yüzdeler hesaplamalarında SPSS programı kullanılmıştır.

Kişilerin fiziksel benlik algılarında ki artış yapılan iş verimliliğini artırmaktadır, sporcuların fiziksel benlik algılarının artırılması ülkemizde yetişen sporcu kalitesinin artırılması ve bu konudaki ülke temsilinin daha yapılabilmesine olanak sağlayacaktır. Araştırma sonucunda, masa tenisi sporcularının fiziksel benlik algı düzeyleri diğer branş sporcularına göre daha yüksek çıkmıştır. Bunu sırasıyla voleybol, kürek, badminton ve karate izlemektedir. Elit sporcuların fiziksel benlik algılarının artırılması için spor psikologlarına ve antrenörlere daha yoğun görevler düşmektedir.

Anahtar kelimeler: Fiziksel benlik algısı

*Sakarya Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Sakarya, Türkiye.

**Sakarya İl Milli Eğitim Müdürlüğü, Sakarya, Türkiye.

***Fırat Üniversitesi Su Ürünleri Yüksekokulu, Elazığ, Türkiye.

**** Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Sakarya, Türkiye.

The effects of different kinds of elite sport branches on physical self-perception

Çetin YAMAN* Ömer TEŞNELİ**

Salih KOŞU* Nesim YALVARICI*

Mikail TEL*** Nuran GELEN****

Abstract

Our research has been applied in order to determine the effects of different kinds of elite sport branches on physical self-perception. This aim has been clarified by physical self-perception inventory.

From different cities of our country 9 volleyball players-8 table tennis players-10 badminton players 28 oarsmen and 10 karatemen totally 64 elite sportsmen joined our research. In the stage of the analysis of the data to calculate the average of the answers and percentage SPSS program has been used.

The advance of the physical self-perception increases the work productivity. To develop the physical self-perception of the sportsmen causes an increase in sportsmen quality. So this leads to a better representation of our country. At the end of the research the self-perception level of the table tennis players have been higher than the others. And then volleyball players, oarsmen, badminton players and karatemen respectively. In order to develop the self-perception of the sportsmen much of the duty belongs to the psychologists and trainers.

Key words: elite sport branches, physical self-perception

*Sakarya Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Sakarya, Türkiye.

**Sakarya İl Milli Eğitim Müdürlüğü, Sakarya, Türkiye.

***Fırat Üniversitesi Su Ürünleri Yüksekokulu, Elazığ, Türkiye.

****Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Sakarya, Türkiye.

Giriş

Tarih boyunca fiziksel görünüm, insanların yaşamında önemli bir yer tutmuştur. Farklı sosyal ortamlarda farklı fiziksel görünümler ön planda olmuştur. Genellikle ideal bayan figürü yağsız ve zayıf, ideal erkek figürü ise kaslı ve yapılı olmuştur. Bunun yanında, medya (dergi, gazete, TV., vs.) sosyal olarak kabul edilen, çekici ve zayıf bayan ve kaslı erkek figürlerini destekleyen yayınlar yaparak toplumun bu ideal figürlere benzeme isteğini arttırmaktadır (Grogan, 1999). Bu genel dürtü insanların kendi vücutlarını olumlu veya olumsuz şekilde algılamasına neden olmaktadır (www.bilalcoban.com, 27.05.2007).

İnsanların kamburu çıkmış, göbeği sarkmış, omuzları düşük, göğüs kafesi çökük yada bacaklarının çarpık olması şüphesiz gizli bir üzüntü kaynağıdır. Düzgün bir duruş ve estetik görüntü ise, insana güven duygusu verir toplumda da beğeni kazanmasına destek olur (Erkan, 1998:95).

Günümüzde insanlar hem kendilerinin, hem de başkalarının fiziksel görünüşleriyle eskiden olduğundan daha çok ilgilenmektedirler. Birçok toplumda gençlik, güzellik, çekicilik gibi özellikler kimi zaman en önemli bireysel özellikler olarak değerlendirilebilmektedir. İnsanlar güzel (yakışıklı)-çirkin olmalarına göre değerlendirilmekte, çocukluktan erişkinliğe kadar güneşe (yakışıklıya) olumlu, çirkine olumsuz değerler yüklenmektedir. Bu durumu kitle iletişim araçları da körüklemektedir. İnsanlar kendilerine sunulan ideal ölçülere göre bedenleriyle ilgili duygu ve tutum geliştirmektedirler. İdeal ölçülerden sapma, o bireyin kendini değerlendirmesinde değişmeye yol açar.

Beden imgesi (body image) hem bireysel, hem de toplumsal anlamlar taşır. Günümüze kadar birçok tanımı yapılmıştır. Tanımlar genel olarak bireyin bedenini algılaması, bedeninin selfe (benlik, kendilik) görünen biçimi, bedeninin mental (zihinsel) anlatımı çerçevesinde yapılmaktadır. Salter'ın tanımı daha kapsamlıdır: "Beden imgesi, bireyin bedenine karşı sahip olduğu bilinçli ve bilinçdışı tutumların toplamıdır. Büyüklük, işlev, görünüş ve potansiyelle ilgili şimdiki ve eski duyguları, algıları kapsar. İnsanların vücutlarından hoşnut olma isteği, onları kendileri için uygun ve doğru olan vücut şekli ve ölçülerine ulaşma çabası içine sokmaktadır. Kişinin kendi vücudundan hoşnut olma düzeyi, beden imgesinden hoşnut olma (BIH) olarak adlandırılır. Fiziksel görünümünden hoşnut olmayan kişiler, bazen farklı metodlar kullanarak yenilenme yoluna giderler. Bu yenilenme çabası farklı stillerde kıyafetler

giymekten, estetik ameliyat olmaya kadar uç noktalara varabilir (www.bilalcoban.com, 27.05.2007).

Bazı beden kusurları özel giysiler ile bir ölçüde saklanabilse de, yakın ilişkilerde söz konusu duruş bozuklukları mutlaka görüntülenir (Erkan, 1998:95).

Kendini yeni ve çekici bir fiziki görünüme ulaştırmak için kullanılan metodlar içinde, fiziksel aktiviteye katılmak belki de en çok kullanılanlarındandır.

Fiziksel aktiviteye katılan bay ve bayanlar, vücutlarının fiziksel zindelik özellikleri hakkında olumlu düşüncelere sahiptirler. Çok'un (1990) Türk ergen-sedenterler üzerinde yaptığı çalışma sonucunda fiziksel aktiviteye katılan ergenlerin katılmayan ergenlere göre vücutlarından daha memnun oldukları bulunmuştur. Ayrıca, sporcu olan ve olmayanları karşılaştırarak yapılan bazı çalışmalarda da (Huddy, Nineman, & Johnson, 1993; Huddy & Cash, 1997) sporla uğraşanların fiziksel görünümlelerinden daha hoşnut oldukları ortaya konmuştur. Fiziksel benlik algısı ile ilgili yazılı kaynaklarda son yıllarda ele alınan önemli başlıklarda birde cinsiyet farklılığında yapılan bir çok çalışma erkeklerin kızlarda daha yüksek fiziksel benlik algısı puanlarına sahip olduklarını göstermiştir (Aşçı,2002)

Kişilerin kendi vücutlarını nasıl algıladıklarının yanı sıra, diğer insanların da onları nasıl algıladıkları önemlidir. İnsanlar başkalarının üzerinde olumlu etki yapmak üzere güdülenmişlerdir, fakat bazıları fiziksel görünümlemlerinin diğerleri tarafından nasıl algılandığı konusunda daha endişelidir. Bu nedenle diğerlerine karşı uygun etkiyi yaratmakta başarılı olamayanlar olumsuz çıkarımlar yapabilirler. Literatürde, insanların fiziksel görünüşlerinin başkaları tarafından değerlendirilirken hissettikleri kaygı Sosyal Fizik Kaygı (SFK) olarak tanımlanmaktadır

Fiziksel görünümünden memnun olmamak fiziksel aktiviteye katılımı arttıran olumlu bir etken olduğu gibi, fiziksel görünümünden dolayı karşılaşılabilecek olumsuz değerlendirmelere maruz kalmamak için katılmama nedeni de olabilir. Bu nedenle son yıllarda, fiziksel görünüşten duyulan kaygı spor ve egzersiz psikolojisi alanındaki araştırmacılar için popüler bir araştırma konusu olmuştur. Yapılan araştırmalar sosyal fizik kaygısı yüksek olanların kalabalık ortamlardan çok yalnız fiziksel aktiviteye katılma eğiliminde olduklarını göstermiştir. Bazı çalışmalar ise sosyal fizik kaygısı yüksek olanların fiziksel aktiviteye devam etme

eğilimlerinin düşük, sosyal fizik kaygıları düşük olanlarında fiziksel aktiviteye devam etme eğilimlerinin de yüksek olduğu bulunmuştur (www.bilalcoban.com, 27.05.2007).

Beden ve fiziksel görünüm konusunda yapılan çalışmalar gözden geçirildiğinde, bu konunun en çok benlik kavramı, benlik imajı ve benlik saygısı gibi kavramlar açısından incelendiği görülmektedir. Çünkü bedenin, benliğin en gözle görülen kısmı olduğu yaygındır (Adams,1980;100).

Yöntem

Araştırma Modeli

Araştırma tarama modeli ile gerçekleştirilmiştir. Bilindiği gibi tarama modelleri geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekilde betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Bu yaklaşımda önemli olan, var olanı değiştirmeye kalkmadan gözleyebilmektir.

Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın çalışma evrenini 5 branştaki milli sporcular oluşturmaktadır. Fiziksel Benlik Algısı envanteri Badminton, karate, kürek, masa tenisi ve voleybol branşlarındaki 64 milli sporcuya uygulanmıştır. Sporcuların seçiminde sadece milli olması özelliği göz önünde bulundurulmuştur.

Verilerin Toplanması

Araştırmanın amaçlarına ulaşabilmek için sporculara, aşçı ve ark.(1995) tarafından Türkiye’de uyarlanmış olan, güvenilirlik ve geçerliği yapılan ‘‘Kendini Fiziksel Algılama Envanteri’’ uygulanmıştır. Anket 64 sporcu üzerinde uygulanmıştır.

Araştırma kapsamındaki 64 sporcunun; dokuzu voleybol, sekizi masa tenisi, on’u badminton, Yirmi sekizi kürek, dokuzu karate branşındandır.

Kendini Fiziksel Algılama Envanteri

Kendini fiziksel algılama envanteri: Kişinin 4 alt boyut (Sportif yeterlilik, 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 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 yeterlilik, “1” ise düşük yeterliliği ifade etmektedir. Envanter fiziksel algılamanın 5 farklı boyutunda 6 ile 24 arasında değişen puanlar vermektedir (Aşçı,1996). Bu envanterin Türkiye’ye uyarılma çalışması, Aşçı ve diğ. (1995) tarafından yapılmıştır.

Verilerin Çözümlemesi

Sporcuların doldurmuş oldukları anketler incelenmiş, anketlerin eksiksiz olarak doldurulduğu görülüp değerlendirmeye alınmıştır.

Anketten elde edilen verilerin ve bilgilerin frekans dağılımları ve yüzdelik ortalamalarının analizlerinde SPSS bilgisayar programı kullanılmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Voleybol Ve Masa Tenisçilerin Fiziksel Benlik Algı Düzeylerinin Dağılımı

BOYUT	SOR U	VOLEYBOL								MASA TENİSİ							
		1		2		3		4		1		2		3		4	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
SPOR YETENEĞİ	1	0	0,0	2	22,2	5	55,6	2	22,2	0	0,0	0	0,0	6	75,0	2	25,0
	6	0	0,0	5	55,6	4	44,4	0	0,0	1	12,5	7	87,5	0	0,0	0	0,0
	11	0	0,0	1	11,1	5	55,6	3	33,3	0	0,0	0	0,0	3	37,5	5	62,5
	16	4	44,4	3	33,3	2	22,2	0	0,0	7	87,5	0	0,0	1	12,5	0	0,0
	21	0	0,0	0	0,0	4	44,4	5	55,6	0	0,0	0	0,0	2	25,0	6	75,0
	26	3	33,3	4	44,4	1	11,1	1	11,1	6	75,0	1	12,5	0	0,0	1	12,5
FİZİKSE L KONDİS YON	2	0	0,0	3	33,3	2	22,2	4	44,4	0	0,0	2	12,5	6	37,5	8	50,0
	7	4	44,4	3	33,3	2	22,2	0	0,0	3	37,5	5	62,5	0	0,0	0	0,0
	12	1	11,1	1	11,1	4	44,4	3	33,3	0	0,0	1	12,5	5	62,5	2	25,0
	17	1	11,1	0	0,0	4	44,4	4	44,4	0	0,0	0	0,0	3	37,5	5	62,5

Yaman Ç., Teşneli Ö., Gelen N., Koşu S., Tel M., Yalvarıcı N., (2008), *Elit Seviyedeki Değişik Spor Branşlarının Fiziksel Benlik Algısı Üzerine Etkisi*, . Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi [Bağlantıda].
5:2. Erişim: <http://www.insanbilimleri.com>

VÜCUT ÇEKİCİLİĞİ	22	5	55,6	2	22,2	2	22,2	0	0,0	1	12,5	6	75,0	1	12,5	0	0,0
	27	4	44,4	1	11,1	4	44,4	0	0,0	4	50,0	3	37,5	1	12,5	0	0,0
	3	0	0,0	4	44,4	5	55,6	0	0,0	2	25,0	4	50,0	2	25,0	0	0,0
	8	1	11,1	2	22,2	5	55,6	1	11,1	1	12,5	7	87,5	0	0,0	0	0,0
	13	0	0,0	0	0,0	3	33,3	6	66,7	0	0,0	1	12,5	3	37,5	4	50,0
	18	2	22,2	4	44,4	3	33,3	0	0,0	2	25,0	5	62,5	1	12,5	0	0,0
	23	1	11,1	2	22,2	3	33,3	3	33,3	1	12,5	2	25,0	5	62,5	0	0,0
28	4	44,4	4	44,4	1	11,1	0	0,0	1	12,5	4	50,0	3	37,5	0	0,0	
KUVVET	4	1	11,1	5	55,6	3	33,3	0	0,0	5	62,5	3	37,5	0	0,0	0	0,0
	9	2	22,2	4	44,4	3	33,3	0	0,0	3	37,5	4	50,0	1	12,5	0	0,0
	14	2	22,2	6	66,7	1	11,1	0	0,0	1	12,5	2	25,0	5	62,5	0	0,0
	19	0	0,0	1	11,1	5	55,6	3	33,3	0	0,0	2	25,0	5	62,5	1	12,5
	24	3	33,3	2	22,2	3	33,3	1	11,1	2	25,0	6	75,0	0	0,0	0	0,0
29	1	11,1	1	11,1	6	66,7	1	11,1	0	0,0	1	12,5	6	75,0	1	12,5	
GENEL FİZİKSEL YETERLİLİK	5	0	0,0	4	50,0	3	37,5	1	12,5	4	50,0	3	37,5	1	12,5	0	0,0
	10	1	11,1	2	22,2	4	44,4	2	22,2	0	0,0	1	12,5	4	50,0	3	37,5
	15	0	0,0	1	11,1	5	55,6	3	33,3	0	0,0	2	25,0	3	37,5	3	37,5
	20	3	33,3	3	33,3	3	33,3	0	0,0	3	37,5	4	50,0	1	12,5	0	0,0
	25	0	0,0	2	22,2	5	55,6	2	22,2	0	0,0	3	37,5	4	50,0	1	12,5
30	3	33,3	2	22,2	4	44,4	0	0,0	1	12,5	3	37,5	4	50,0	0	0,0	

Tablo 2. Badminton Ve Kürekçilerin Fiziksel Benlik Algı Düzeylerinin Dağılımı

BOYUT	SORU	BADMİNTON								KÜREK							
		1		2		3		4		1		2		3		4	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
SPOR YETENEĞİ	1	1	10,0	2	20,0	3	30,0	4	40,0	1	3,6	3	10,7	15	53,6	9	32,1
	6	1	10,0	0	0,0	7	70,0	2	20,0	13	46,4	11	39,3	4	14,3	0	0,0
	11	1	10,0	1	10,0	2	20,0	6	60,0	1	3,6	1	3,6	15	53,6	11	39,3
	16	5	50,0	4	40,0	1	10,0	0	0,0	13	46,4	13	46,4	2	7,1	0	0,0
	21	0	0,0	3	30,0	3	30,0	4	40,0	0	0,0	2	7,1	20	71,4	6	21,4
26	4	40,0	3	30,0	3	30,0	0	0,0	15	53,6	10	35,7	1	3,6	2	7,1	
FİZİKSEL KONDİSYON	2	0	0,0	4	40,0	3	30,0	3	30,0	0	0,0	4	14,3	12	42,9	12	42,9
	7	5	50,0	3	30,0	1	10,0	1	10,0	19	67,9	7	25,0	1	3,6	1	3,6
	12	4	40,0	4	40,0	2	20,0	0	0,0	1	3,6	1	3,6	16	57,1	10	35,7
	17	4	40,0	1	10,0	4	40,0	1	10,0	0	0,0	1	3,6	19	67,9	8	28,6
	22	2	20,0	4	40,0	4	40,0	0	0,0	15	53,6	12	42,9	1	3,6	0	0,0
27	2	20,0	1	10,0	3	30,0	4	40,0	9	32,1	11	39,3	5	17,9	3	10,7	
VÜCUT ÇEKİCİLİĞİ	3	1	10,0	1	10,0	1	10,0	7	70,0	10	35,7	8	28,6	7	25,0	3	10,7
	8	6	60,0	2	20,0	1	10,0	1	10,0	12	42,9	10	35,7	3	10,7	3	10,7
	13	1	10,0	1	10,0	6	60,0	2	20,0	0	0,0	0	0,0	13	46,4	15	53,6
	18	0	0,0	2	20,0	7	70,0	1	10,0	4	14,3	10	35,7	7	25,0	7	25,0
	23	4	40,0	4	40,0	1	10,0	1	10,0	3	10,7	10	35,7	10	35,7	5	17,9
28	1	10,0	0	0,0	8	80,0	1	10,0	13	46,4	14	50,0	0	0,0	1	3,6	
KUVVET	4	1	10,0	2	20,0	6	60,0	1	10,0	12	42,9	13	46,4	2	7,1	1	3,6
	9	4	40,0	5	50,0	1	10,0	0	0,0	15	53,6	10	35,7	2	7,1	1	3,6
	14	6	60,0	2	20,0	2	20,0	0	0,0	19	67,9	8	28,6	0	0,0	1	3,6
	19	1	10,0	3	30,0	3	30,0	3	30,0	0	0,0	2	7,1	13	46,4	13	46,4

Yaman Ç., Teşneli Ö., Gelen N., Koşu S., Tel M., Yalvarıcı N., (2008), *Elit Seviyedeki Değişik Spor Branşlarının Fiziksel Benlik Algısı Üzerine Etkisi*, . Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi [Bağlantıda].
5:2. Erişim: <http://www.insanbilimleri.com>

GENEL FİZİKSEL YETERLİLİ	24	1	10,0	5	50,0	3	30,0	1	10,0	14	50,0	7	25,0	6	21,4	1	3,6
	29	2	20,0	2	20,0	3	30,0	3	30,0	1	3,6	3	10,7	13	46,4	11	39,3
	5	5	50,0	2	20,0	2	20,0	1	10,0	9	32,1	14	50,0	5	17,9	0	0,0
	10	2	20,0	2	20,0	5	50,0	1	10,0	5	17,9	8	28,6	11	39,3	4	14,3
	15	1	10,0	2	20,0	7	70,0	0	0,0	0	0,0	2	7,1	17	60,7	9	32,1
	20	1	10,0	2	20,0	6	60,0	1	10,0	15	53,6	11	39,3	2	7,1	0	0,0
	25	3	30,0	5	50,0	2	20,0	0	0,0	6	21,4	10	35,7	7	25,0	5	17,9
	30	1	10,0	1	10,0	3	30,0	5	50,0	10	35,7	16	57,1	1	3,6	1	3,6

Tablo 3 Karatecilerin Fiziksel Benlik Algı Düzeylerinin Dağılımı

BOYUT	SO RU	1		2		3		4	
		N	%	N	%	N	%	N	%
		SPOR YETENEĞİ	1	1	10,0	3	30,0	3	30,0
6	1		11,1	5	55,6	2	22,2	1	11,1
11	0		0,0	4	44,4	3	33,3	2	22,2
16	2		22,2	3	33,3	4	44,4	0	0,0
21	0		0,0	3	33,3	5	55,6	1	11,1
26	2		22,2	6	66,7	0	0,0	1	11,1
FİZİKSEL KONDİSYON	2	0	0,0	2	22,2	4	44,4	3	33,3
	7	6	66,7	3	33,3	0	0,0	0	0,0
	12	1	11,1	3	33,3	3	33,3	2	22,2
	17	0	0,0	2	22,2	5	55,6	2	22,2
	22	5	55,6	3	33,3	0	0,0	1	11,1
	27	3	33,3	2	22,2	3	33,3	1	11,1
VÜCUT ÇEKİCİLİĞİ	3	0	0,0	1	11,1	6	66,7	2	22,2
	8	5	55,6	3	33,3	1	11,1	0	0,0
	13	1	11,1	1	11,1	3	33,3	4	44,4
	18	0	0,0	4	44,4	4	44,4	1	11,1
	23	1	11,1	2	22,2	5	55,6	1	11,1
	28	1	11,1	4	44,4	4	44,4	0	0,0
KUVVET	4	1	11,1	5	55,6	3	33,3	0	0,0
	9	2	22,2	2	22,2	5	55,6	0	0,0
	14	4	44,4	3	33,3	2	22,2	0	0,0
	19	0	0,0	2	22,2	5	55,6	2	22,2
	24	1	11,1	5	55,6	2	22,2	1	11,1
	29	0	0,0	2	22,2	5	55,6	2	22,2
GENEL FİZİKSEL YETERLİLİK	5	0	0,0	2	22,2	2	22,2	5	55,6
	10	1	11,1	2	22,2	2	22,2	4	44,4
	15	1	11,1	1	11,1	5	55,6	2	22,2
	20	1	11,1	5	55,6	2	22,2	1	11,1
	25	2	22,2	4	44,4	3	33,3	0	0,0
	30	2	22,2	7	77,8	0	0,0	0	0,0

Tablo1 incelendiğinde spor yeteneği alt boyutunda “Diğerleri bütün sporlarda kendilerini gerçekten iyi hissederler” ifadesine voleybolcular %77.8 (n=7) oranında, masa tenisçiler %100 (n=8)oranında, badmintoncular %70 (n=7) oranında, kürekçiler %85.7 (n=24) oranında, karateciler %60 (n=6) oranında katılmaktadırlar.

Spor yeteneği alt boyutunda “Bazı kişiler konu atletik yeteneğe geldiğinde en iyilerden birisi olduklarını düşünürler” ifadesine voleybolcular %44 (n=4) oranında, masa tenisçiler %0 oranında, badmintoncular %90 (n=9) oranında, kürekçiler %14.3 (n=4) oranında, karateciler %33.3 (n=3) oranında katılmaktadırlar.

Spor yeteneği alt boyutunda “Diğerleri ise spor aktivitelerine katılmaya gelince en rahat olanlar arasındadırlar” ifadesine voleybolcular %88.9 (n=8) oranında, masa tenisçiler %100 (n=8)oranında, badmintoncular %80 (n=8) oranında, kürekçiler %92.9 (n=26) oranında, karateciler %55.5 (n=5) oranında katılmaktadırlar.

Spor yeteneği alt boyutunda “Bazı kişiler konu spor etkinliklerine katılma olunca her zaman en iyilerden biri olduklarını hissederler” ifadesine voleybolcular %22.2 (n=2) oranında, masa tenisçiler %12.5 (n=1)oranında, badmintoncular %10 (n=1) oranında, kürekçiler %7.1 (n=2) oranında, karateciler %44.4 (n=4) oranında katılmaktadırlar.

Spor yeteneği alt boyutunda “Diğerleri yeni spor becerilerini öğrenmede her zaman en hızlılar arasında yer alır” ifadesine voleybolcular %100 (n=9) oranında, masa tenisçiler %100 (n=8)oranında, badmintoncular %70 (n=7) oranında, kürekçiler %92.8 (n=26) oranında, karateciler %66.7 (n=6) oranında katılmaktadırlar.

Spor yeteneği alt boyutunda “Bazı kişiler fırsat verildiğinde her zaman spor etkinliklerine ilk katılanlardandır.” ifadesine voleybolcular %22.2 (n=2) oranında, masa tenisçiler %12.5 (n=1)oranında, badmintoncular %30 (n=3) oranında, kürekçiler %10.7 (n=3) oranında, karateciler %11.1 (n=1) oranında katılmaktadırlar.

Fiziksel kondisyon alt boyutunda “Diğerleri her zaman mükemmel bir kondisyon ve fiziksel uygunluğu sağladıklarından kendilerini rahat hissederler.” ifadesine voleybolcular %66.6 (n=6) oranında, masa tenisçiler %87.5 (n=6)oranında, badmintoncular %60 (n=6) oranında, kürekçiler %85.8 (n=24) oranında, karateciler %77.7 (n=7) oranında katılmaktadırlar.

Fiziksel kondisyon alt boyutunda “Bazı kişiler düzenli ve ağır fiziksel egzersizlerin bazı çeşitlerine katlanabileceklerinden emindirler.” ifadesine voleybolcular %55.5 (n=5) oranında, masa tenisçiler %0 (n=0) oranında, badmintoncular %20 (n=2) oranında, kürekçiler %7.2 (n=2) oranında, karateciler %0 (n=0) oranında katılmaktadırlar.

Fiziksel kondisyon alt boyutunda “Diğerleri her zaman yüksek düzeyde dayanıklılığa ve fiziksel uygunluğa sahiptir.” ifadesine voleybolcular %77.7 (n=7) oranında, masa tenisçiler %87.5 (n=7) oranında, badmintoncular %20 (n=2) oranında, kürekçiler %92.8 (n=26) oranında, karateciler %55.5 (n=5) oranında katılmaktadırlar.

Fiziksel kondisyon alt boyutunda “Diğerleri her zaman fiziksel uygunluk ve egzersiz ortamlarında güven ve rahatlık hissederler.” ifadesine voleybolcular %88.8 (n=8) oranında, masa tenisçiler %100 (n=8) oranında, badmintoncular %50 (n=5) oranında, kürekçiler %96.5 (n=27) oranında, karateciler %77.8 (n=7) oranında katılmaktadırlar.

Fiziksel kondisyon alt boyutunda “Bazı kişiler egzersizleri düzenli sürdürmede ve fiziksel kondisyonu korumadaki yetenekleri hakkında aşırı rahatlık hissederler.” ifadesine voleybolcular %22.2 (n=2) oranında, masa tenisçiler %12.5 (n=1) oranında, badmintoncular %40 (n=4) oranında, kürekçiler %3.6 (n=1) oranında, karateciler %11.1 (n=1) oranında katılmaktadırlar.

Fiziksel kondisyon alt boyutunda “Bazı kişiler çoğular ile karşılaştırıldıklarında her zaman yüksek düzeyde fiziksel kondisyona sahip olduklarını hissederler.” ifadesine voleybolcular %55.5 (n=5) oranında, masa tenisçiler %87.5 (n=7) oranında, badmintoncular %30 (n=3) oranında, kürekçiler %71.4 (n=20) oranında, karateciler %55.5 (n=5) oranında katılmaktadırlar.

Vücut çekiciliği alt boyutunda “Bazı kişiler çoğuna göre çekici bir vücuda sahip olduklarını hissederler.” ifadesine voleybolcular %44.4 (n=4) oranında, masa tenisçiler %75 (n=6) oranında, badmintoncular %20 (n=2) oranında, kürekçiler %64.3 (n=20) oranında, karateciler %11.1 (n=5) oranında katılmaktadırlar.

Vücut çekiciliği alt boyutunda “Bazı kişiler çekici bir vücudun sağlanmasında zorlukları olduğunu hissederler.” ifadesine voleybolcular %33.3 (n=3) oranında, masa tenisçiler %100

(n=8) oranında, badmintoncular %80 (n=8) oranında, kürekçiler %78.6 (n=20) oranında, karateciler %88.9 (n=8) oranında katılmaktadırlar.

Vücut çekiciliği alt boyutunda “Diğerleri vücut hatlarını belirten giysileri giydiklerinde vücutlarından utanç duymazlar.” ifadesine voleybolcular %100 (n=9) oranında, masa tenisçiler %87.5 (n=8) oranında, badmintoncular %80 (n=8) oranında, kürekçiler %100 (n=28) oranında, karateciler %77.7 (n=7) oranında katılmaktadırlar.

Vücut çekiciliği alt boyutunda “Bazı kişiler fiziki yapılarını çekici olarak kabul ettiklerinden çoğunlukla kendilerini beğenilmeye değer olarak hissederler.” ifadesine voleybolcular %66.6 (n=6) oranında, masa tenisçiler %87.5 (n=7) oranında, badmintoncular %20 (n=2) oranında, kürekçiler %100 (n=28) oranında, karateciler %33.3 (n=3) oranında katılmaktadırlar.

Vücut çekiciliği alt boyutunda “Diğerleri çoğu ile karşılaştırıldıklarında vücutlarının her zaman mükemmel bir fiziksel görünümde olduğunu hissederler.” ifadesine voleybolcular %66.6 (n=6) oranında, masa tenisçiler %62.5 (n=5) oranında, badmintoncular %20 (n=2) oranında, kürekçiler %53.6 (n=15) oranında, karateciler %66.7 (n=3) oranında katılmaktadırlar.

Vücut çekiciliği alt boyutunda “Bazı kişiler vücutlarının görünüşünden aşırı rahattırlar.” ifadesine voleybolcular %88.8 (n=8) oranında, masa tenisçiler %62.5 (n=5) oranında, badmintoncular %10 (n=1) oranında, kürekçiler %96.4 (n=27) oranında, karateciler %55.5 (n=5) oranında katılmaktadırlar.

Kuvvet alt boyutunda “Bazı kişiler kendi cinsiyetindeki insanların çoğundan fiziksel olarak daha kuvvetli olduklarını düşünürler.” ifadesine voleybolcular %66.7 (n=6) oranında, masa tenisçiler %100 (n=8) oranında, badmintoncular %30 (n=3) oranında, kürekçiler %89.3 (n=25) oranında, karateciler %66.7 (n=6) oranında katılmaktadırlar.

Kuvvet alt boyutunda “Bazı kişiler kendi cinsiyetindeki çoğu kişiden kaslarının daha güçlü olduğunu düşünürler.” ifadesine voleybolcular %66.7 (n=6) oranında, masa tenisçiler %87.5 (n=7) oranında, badmintoncular %90 (n=9) oranında, kürekçiler %92.3 (n=25) oranında, karateciler %44.4 (n=4) oranında katılmaktadırlar.

Kuvvet alt boyutunda “Kuvvet gerektiren ortamlara gelince bazı kişiler ilk katılırlar.” ifadesine voleybolcular %88.9 (n=8) oranında, masa tenisçiler %37.5 (n=3) oranında,

badmintoncular %80 (n=8) oranında, kürekçiler %96.5 (n=27) oranında, karateciler %77.7 (n=7) oranında katılmaktadırlar.

Kuvvet alt boyutunda “Diğerleri ise fiziksel kuvvetleri konu olunca aşırı derecede rahattırlar.” ifadesine voleybolcular %88.9 (n=8) oranında, masa tenisçiler %75 (n=6)oranında, badmintoncular %60 (n=6) oranında, kürekçiler %92.8 (n=27) oranında, karateciler %77.8 (n=7) oranında katılmaktadırlar.

Kuvvet alt boyutunda “Bazı kişiler çoğu insanla karşılaştıklarında kendilerinin çok güçlü ve iyi gelişmiş kaslara sahip olduklarını hissederler.” ifadesine voleybolcular %55.5 (n=5) oranında, masa tenisçiler %100 (n=8)oranında, badmintoncular %60 (n=6) oranında, kürekçiler %75 (n=21) oranında, karateciler %66.7 (n=6) oranında katılmaktadırlar.

Kuvvet alt boyutunda “diğerleri fiziksel kuvvet gerektiren durumlarla ilgilenmede en iyiler arasında olduklarını hissederler.” ifadesine voleybolcular %77.8 (n=5) oranında, masa tenisçiler %87.5 (n=8)oranında, badmintoncular %60 (n=6) oranında, kürekçiler %85.7 (n=24) oranında, karateciler %77.8 (n=7) oranında katılmaktadırlar.

Genel fiziksel yeterlilik alt boyutunda “Bazı kişiler yapabildiklerinden ve kim olduklarından aşırı gurur duyarlar.” ifadesine voleybolcular %50 (n=4) oranında, masa tenisçiler %87.5 (n=7)oranında, badmintoncular %70 (n=7) oranında, kürekçiler %82.1 (n=23) oranında, karateciler %22.2 (n=7) oranında katılmaktadırlar.

Genel fiziksel yeterlilik alt boyutunda “Diğerleri her zaman fiziksel olarak oldukları görünümlelerinden hoşnuturlar.” ifadesine voleybolcular %66.6 (n=6) oranında, masa tenisçiler %87.5 (n=7)oranında, badmintoncular %60 (n=6) oranında, kürekçiler %53.6 (n=15) oranında, karateciler %66.6(n=6) oranında katılmaktadırlar

Genel fiziksel yeterlilik alt boyutunda “Diğerleri kendi fiziksel özelliklerinden gerçekten rahat duyguya sahip görünürler.” ifadesine voleybolcular %88.9 (n=8) oranında, masa tenisçiler %75 (n=6)oranında, badmintoncular %70 (n=7) oranında, kürekçiler %92.8 (n=26) oranında, karateciler %77.8 (n=7) oranında katılmaktadırlar

Genel fiziksel yeterlilik alt boyutunda “Bazı kişiler her zaman kendi fiziksel özellikleri hakkında olumlu hislere sahiptir.” ifadesine voleybolcular %66.6 (n=8) oranında, masa

tenisçiler %87.5 (n=7) oranında, badmintoncular %30 (n=3) oranında, kürekçiler %92.9 (n=26) oranında, karateciler %66.7 (n=6) oranında katılmaktadırlar

Genel fiziksel yeterlilik alt boyutunda ‘‘Diğerleri fiziksel özellikleri için her zaman büyük saygı gördüklerine inanırlar.’’ ifadesine voleybolcular %77.8 (n=7) oranında, masa tenisçiler %62.5 (n=5) oranında, badmintoncular %20 (n=2) oranında, kürekçiler %42.9 (n=12) oranında, karateciler %33.3 (n=3) oranında katılmaktadırlar.

Genel fiziksel yeterlilik alt boyutunda ‘‘Bazı kişiler fiziksel olarak buldukları hallerinden aşırı hoşnutluk duyarlar.’’ ifadesine voleybolcular %55.5 (n=5) oranında, masa tenisçiler %50 (n=4) oranında, badmintoncular %20 (n=2) oranında, kürekçiler %92.8 (n=26) oranında, karateciler %100 (n=9) oranında katılmaktadırlar.

Sonuç

Araştırmaya katılan 64 sporcunun %81.5’i (n=52) 25 yaş altında olduğu, %18.5’ininde (n=12) 25 yaş üzerinde olduğu görülmektedir.(Tablo 1.)

Araştırma kapsamında ki 64 sporcunun 28’i bayan, 36’sı erkektir. Araştırmamızın %43,8’i bayan, %56,3’ü ise erkek sporculardan oluşmaktadır.(Tablo 2.)

Araştırmaya katılan 64 sporcunun 43.9’u (n=28) 6 antrenman ve altı, %56.1’i (n=36) ise 7 ve üzeri sayıda antrenman yaptığı görülmektedir.(Tablo 3.)

Araştırmaya kapsamındaki sporcuların, 53’ü İstanbul, Ankara, Bursa ve Sakarya illerinden, 12’sinin ise diğer illerden olduğu görülmektedir. Araştırmamızın %81.3’ünü İstanbul, Ankara, Bursa ve Sakarya illerinden olan sporcuların, %18.7’sini ise diğer illerden gelen sporcuların oluşturduğu görülmektedir.(Tablo 4.)

Araştırmaya katılan sporcuların, 9’u voleybol, 8’i masa tenisi, 10’u badminton, 28’i kürek ve 9’u karate sporcusundan oluşmaktadır. Araştırmamızın %14.1’ini voleybolcular, %12.5’ini masa tenisçiler, %15.6’sını badmintoncular, %43.8’ini kürekçiler, %14.1’ini karateciler oluşturmaktadır.(Tablo 5.)

Araştırmaya katılan sporcuların %64.4’ü (n=41) 1.80 cm. in altında, %35.6’sının ise 1.80 cm. ve üzerinde olduğu görülmektedir.(Tablo 7.)

Araştırmamıza katılan sporcuların %91.1'inin 85 kg. ve altında, %8.9'unun ise 85 kg.'ın altında olduğu görülmektedir. (Tablo 8.)

Tablo 4. Branşlara göre, fiziksel benlik algısını oluşturan öğelerin dağılımı (%)

	Voleybol	Masa Tenisi	Badminton	Kürek	Karate
Spor Yeteneği	79.63	95.83	65	89.88	65.45
Fiziksel Kondisyon	74.07	91.07	50	89.29	75.93
Vücut Çekiciliği	66.67	79.17	38.33	73.81	57.41
Kuvvet	74.07	81.25	63.33	88.10	68.52
Genel Fiziksel Yeterlilik	67.92	75	45	76.19	61.11

Tablo 4 incelendiğinde Spor yeteneği alt boyutunda sorulmuş olan tüm sorulara voleybolcular %79.63 oranında, masa tenisçiler % 95.83 oranında, badmintoncular %65 oranında, kürekçiler %89.88 oranında ve karateçiler % 65.45 oranında olumlu yanıt vermişlerdir.

Spor yeteneği alt boyutunda masa tenisçilerin diğer branşlara göre daha olumlu fiziksel benlik algısına sahip olmalarının nedeni; yaş ortalamalarının diğer branşlara göre yüksek olması ve buna dayalı olarak daha fazla tecrübe sahibi olmaları gösterilebilir.

Fiziksel Kondisyon alt boyutunda sorulmuş olan tüm sorulara voleybolcular %74.07 oranında, masa tenisçiler % 91.07 oranında, badmintoncular %50 oranında, kürekçiler %89.29 oranında ve karateçiler % 75.93 oranında olumlu yanıt vermişlerdir.

Fiziksel kondisyon alt boyutunda masa tenisçilerin diğer branşlara göre daha olumlu fiziksel benlik algısına sahip olmalarının nedeni olarak masa tenisinin gerektirdiği genel kondisyon ihtiyacının diğer branşlara nazaran daha düşük olması gösterilebilir.

Vücut Çekiciliği alt boyutunda sorulmuş olan tüm sorulara voleybolcular %66.67 oranında, masa tenisçiler % 79.17 oranında, badmintoncular %38.33 oranında, kürekçiler %73.81 oranında ve karateçiler % 57.41 oranında olumlu yanıt vermişlerdir.

Vücut çekiciliği alt boyutunda masa tenisçilerin diğer branşlara göre daha fazla olumlu fiziksel benlik algısına sahip olmaları, yaş ortalamalarının diğer branşlara nazaran yüksek olması dolayısıyla vücut tiplerinin oturmuş olması ve diğer branşlarda ergenlik döneminde sporcular bulunması ile açıklanabilir.

Kuvvet alt boyutunda sorulmuş olan tüm sorulara voleybolcular %74.07 oranında, masa tenisçiler % 81.25 oranında, badmintoncular %63.33 oranında, kürekçiler % 88.10 oranında ve karateciler % 68.52 oranında olumlu yanıt vermişlerdir.

Kuvvet alt boyutunda kürekçilerin diğer branşlara göre daha fazla olumlu fiziksel benlik algılarına sahip olmalarının nedenleri arasında, sporcuların yaptıkları antrenman sayısının fazla olması ve antrenmanlardaki kuvvet çalışması oranının diğer branşlara oranla daha fazla olmasıyla açıklanabilir.

Genel Fiziksel Yeterlilik alt boyutunda sorulmuş olan tüm sorulara voleybolcular %67.92 oranında, masa tenisçiler % 75 oranında, badmintoncular %45 oranında, kürekçiler %76.19 oranında ve karateciler % 61.11 oranında olumlu yanıt vermişlerdir.

Genel fiziksel yeterlilik alt boyutunda kürekçilerin diğer branşlara göre daha fazla olumlu fiziksel benlik algısına sahip olmalarının nedeni olarak yaptıkları antrenman sayısını gösterebiliriz.

Tablo 5. Branşlara göre olumlu fiziksel benlik algısı dağılımları (%)

	Voleybol	Masa Tenisi	Badminton	Kürek	Karate
Fiziksel Benlik Algısı	72.49	84.68	52.33	83.45	65.68

Tablo 5 deki Fiziksel Benlik Algısı boyutundaki branşlara göre dağılım da voleybolcular %72.49 oranında, Masa Tenisçiler %84.68 oranında, Badmintoncular %52.33 oranında, Kürekçiler %83.45 oranında ve karateciler ise %65.68 oranında olumlu yanıt vermişlerdir.

Sonuç olarak; yaptığımız çalışmada masa tenisçilerin ve kürekçilerin fiziksel benlik algı düzeylerinin diğer branşlara nazaran daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu çalışma bir

öğretmen, ebeveyn ve çalıştırıcı olarak bize çocukların olumlu bir benlik algısı kazanabilmeleri anlamında yönelmeleri gereken spor branşları hakkında bilgi vermektedir.

Aşçı'nın (2004) yaptığı çalışmada spor yapanlarla yapmayanlar karşılaştırıldığında spor yapanların yapmayanlara oranla kendini fiziksel algılamalarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Aynı konuda Orhan'ın (2005) yapmış olduğu çalışmada spor yapan ve yapmayan ergenlerin durumu irdelenmiş ve spor yapan ergenlerin tüm boyutları ile fiziksel benlik algılarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmamızda da spor branşlarından bazılarının kişinin fiziksel benlik algısını diğer branşlara nazaran daha üst seviyelere çıkardığını görmekteyiz.

Yapılan çalışmalarda sporun, kişinin fiziksel benlik algısını yükselttiği bilinmektedir. Bizim araştırmamızda göstermektedir ki, sporun fiziksel benlik algısına etkileri branşlara göre de farklılıklar göstermektedir.

Çalıştırıcılar, ebeveynler, öğretmenler ve rehberlik uzmanları çocukların genel ve özel benlik algılarının geliştirilmesi, özbenlikleri gelişmiş, toplumla barışık, haklarına riayet eden beden ve ruh sağlığı yerinde bireyler yetiştirebilmek için sporun benlik saygısı üzerindeki olumlu etkisinden faydalanmalıdırlar.

Kaynaklar

- ADAMS, J.F. (1980), *Understanding Adolescence* Fourth Edit. Allyn and Bacon Inc, Boston
- AŞÇI F.Hülya (2002), "Fiziksel Benlik Algısının Cinsiyet ve Fiziksel Aktivite Düzeylerine Göre Karşılaştırılması", 7. Spor Bilimleri Kongresi, Ankara, 2002
- BAŞER, Ergun (1998), *Uygulamalı Spor Psikolojisi*, Remzi Kitabevi, İstanbul, s.91,92,104,105,106
- CÜCELOĞLU, Doğan (1993), *İnsan ve Davranışı*, Remzi Kitabevi, İstanbul, s.404-405
- ERKAN, Necmettin (1998), *Yaşam Boyu Spor*, Bağırhan Yayınevi, Ankara, s.95
- GANDER, M. J. , H.W. GARDİNER (1993), *Çocuk ve Ergen Gelişimi*, Çev., Bekir Onur, İmge Kitabevi Yayınları, Ankara

Yaman Ç., Teşneli Ö., Gelen N., Koşu S., Tel M., Yalvarıcı N., (2008), *Elit Seviyedeki Değişik Spor Branşlarının Fiziksel Benlik Algısı Üzerine Etkisi*, . Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi [Bağlantıda]. 5:2. Erişim: <http://www.insanbilimleri.com>

JONES, Richard N, Danışma Psikolojisi Kuramları (The Theory and Practice Of Counseling Psychology),72TDFO Ltd. ŞTİ, Ankara, s.20,25

KÖKNEL, Özcan (1985), Kaygıdan Mutluluğa Kişilik, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, s.19

KULAKSIZOĞLU, Adnan (1998), Ergenlik Psikolojisi, Remzi Kitabevi, İstanbul, s100

MORGAN, Clifford T (1993), Psikolojiye giriş, Meteksan Ltd. Şti,Ankara, s.311

ONUR, Bekir (1995), Gelişim Psikolojisi, İmge Kitabevi, Ankara, s.152

ORVİN, George H (1987),Ergenlik Çağındaki Çocuğunuzu Anlamanın Yolları,Hyb Yayıncılık, Ankara, s.87

ÖZUĞURLU, Kurban (1985), Evlilik Raporu Bilimsel Sorunlar Dizisi, 2. baskı, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul; s.301

SEVİM, Yaşar (1997), Antrenman Bilgisi, Tütibay Ltd.Şti, Ankara, s31

YAVUZER, Haluk (1996), Çocuk ve Suç, Remzi Kitabevi, İstanbul, s.169

YAVUZER, Haluk (2001), Ana-Baba ve Çocuk, Remzi Kitabevi, İstanbul, s.40

TİRYAKİ, Şefik (2000), Spor Psikolojisi Kavramlar Kuramlar ve Uygulama,

Eylül Kitap ve Yayınevi, Ankara, s.101

YÖRÜKOĞLU, Atalay (2000),Gençlik Çağı Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunları, Özgür Yayınları, İstanbul, s.81,101,105

Anadolu Psikiyatri Dergisi 2006; 7:162-166

(<http://egitimdergi.pamukkale.edu.tr>, 27.05.2007).

(<http://www.psikolojisayfam.com>, 27.05.2007).

(<http://www.angelfire.com>, 27.05.2007).

(<http://www.aof.edu.tr>, 27.05.2007).

(<http://www.maresal29.com>, 27.05.2007)