

T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**CİMNASTİK SPORUNUN YARIŞMACI
CİMNASTİKÇİLERİN BENLİK SAYGISI
ÜZERİNE ETKİSİ**

T 44909

DOKTORA TEZİ

Hazırlayan
Sibel SUVEREN

TEZ YÖNETİCİSİ
Yrd. Doç. Dr. Suat KARAKÜÇÜK

T.C. YÜCEKÜRŞETİN ANKARA
DOKÜMANTASYON MERKEZİ

ANKARA
OCAK-1995

İÇİNDEKİLER

| | Sayfa No |
|---|----------|
| GİRİŞ VE AMAÇ..... | 1 |
| GENEL BİLGİLER..... | 3 |
| 1. BENLİK ve BENLİK SAYGISI | 3 |
| A. Benlik Tanımları..... | 3 |
| B. Benlik Saygısı Tanımları..... | 6 |
| 2. BENLİK SAYGISI ve SPOR | 8 |
| 3. SPORUN GENÇLERİN GELİŞİMLERİNDEKİ KISA ve UZUN SÜRELİ ETKİLERİ..... | 15 |
| 4. SPORUN KİŞİLİK GELİŞİMİ ÜZERİNE ETKİLERİ | 17 |
| MATERYAL VE METOD | 20 |
| BULGULAR | 25 |
| TARTIŞMA VE SONUÇ | 59 |
| ÖZET..... | 69 |
| ABSTRACT..... | 70 |
| KAYNAKLAR..... | 71 |
| EKLER. | 82 |

GİRİŞ VE AMAÇ

Düzenli olarak egzersize katılmanın fiziksel ve psikolojik sağlığı olumlu yönde etkilediği düşünülmektedir. Kendine güvenin artması, olumlu kendilik düşüncesi, kendini kabul, anksiyete, depresyon ve strese azalma sporun kişi üzerindeki olumlu etkileridir.^{79,88}

Değişik sporlar, sporcularda değişik yetenekler gerektirir. Bu da sporcunun tek yönlü incelenmesini güçleştirir.^{90,82}

Sporla insan zaman zaman unuttuğu vücudunun farkına varır. Spor bir anlamda vücudun kendi istediğinin bir ifadesidir.^{51,75} Sporla kişi kendi somasının (vücudunun) güzelleşmesini, eğitimini hazırlarken, birçok vücut bozuklukları neticesi olan aşağılık duygularından da kendini kurtarmış olur.⁷¹

Christensen'e göre egzersiz sporcunun adaptasyonunu gerektiren bir stres şeklidir.^{22,68} Spor dalının kuralları, normları, usul ve kaideleri katılımda başa çıkılması gereken konulardır.^{17,78}

Fuchs'a göre genç yaşlarda yapılan spor kişiliğin oluşumunu destekler. Sportif verimle kendini ispat etme, fiziksel özelliklerin spor yoluyla gelişmesi sonucu kendine güvenin artması, spor grupları içinde olumlu davranış şekillerinin gelişmesi ile spesifik davranışların kendine güven duymadaki olumlu rolü söylenebilir.³⁵

Günümüzde Artistik Cimnastik, Ritmik Cimnastik, Buz Pateni ve Yüzme sporlarına küçük yaşlarda başlamak gerektiği kabul edilmektedir. 1960 senelerinde cimnastik sporuna başlama yaşı 14, 1969'da 11 yaş iken günümüzde 5 yaşa inmiştir. Son zamanlarda kızlarda 12-14 yaşlarında şampiyon cimnastikçiler ortaya çıkmaktadır.^{30,41}

Benlik kavramı, kişinin kendisini nasıl tanıdığı ve nasıl değerlendirdiği, kısaca kendisi hakkında ne düşündüğü, aynı zamanda kişinin çevresindekilerce nasıl görüldüğü ve değerlendirildiği hakkındaki konuların bütünüdür.¹²

Benlik saygısı, kişinin kendini değerlendirmesi sonucunda ulaştığı, benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumudur. Genellikle bir bireyin kendisine ilişkin algıları, duyguları, düşünceleri ve kendini değerlendirmesi olarak tanımlanır.^{80,90}

Fuchs'a göre genç yaşlarda yapılan spor kişiliğin oluşumunu destekler. Sportif verimle kendini ispat etme, fiziksel özelliklerin spor yoluyla gelişmesi sonucu kendine güvenin artması, spor grupları içinde olumlu davranış şekillerinin gelişmesi ile spesifik davranışların kendine güven duymadaki olumlu rolü söylenebilir.³⁵

Sportif başarılar gençlerin benlik saygılarını arttırmada önemli olabilir. Gabler ve Jack'in yaptıkları araştırma sonuçlarında, sporcu gençliğin diğer gençlik kesimine oranla daha mutlu olduklarını ve başarıya emin, sağlam adımlarla ulaştıklarını belirtmişlerdir.^{37,82} Diğer yandan sporda başarısızlık benlik saygısı yönünden oldukça endişe verici bir durum yaratmaktadır. Gençlerin spor tercihleri, o branşın ne dereceye kadar onlara uygun olduğuna, yeteneklerine ve kendini ispat etmek isterken ne derecede başarılı olabileceklerine bağlıdır.¹⁵

Bu araştırmada temel amaç, "Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği" ile elit düzeyde cimnastik yapan kız ve erkek cimnastikçilerin spor yapmayanlarla karşılaştırılarak benlik saygısı, kendilik kavramı sürekliliği, insanlara güven duyma, eleştiriye duyarlılık, depresif duygulanım, hayalperestlik, psikosomatik belirtiler, kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme, tartışmalara katılabilme, anne-baba ilgisi, baba ile ilişkiler incelenerek olumlu ve olumsuz gelişmelerin ortaya konması olacaktır.

GENEL BİLGİLER

1. BENLİK ve BENLİK SAYGISI

A. Benlik Tanımları

Yaşamın ilk günlerinde çocuğun dünyasının onun yaşantılarından oluştuğunu söyleyen Rogers, bu yaşantıların onun gerçeği olduğunu belirtmektedir. Çocuk, organizmasını zenginleştiren yaşantıları olumlu ve kendini gerçekleştirebilmesine karşıt düşen yaşantıları olumsuz olarak değerlendirme yeteneğine sahiptir. Çocuk büyüyüp geliştikçe, yaşantıları arasında ayırım yapmaya başlar. Kendi varlığının ve işlevlerinin bilincine vardıkça, yaşadığı çevre içindeki varlığından ve işlevlerinden oluşan bir benlik geliştirmeye başlar. Benlik kavramının gelişimi, bireyin çevresiyle olan yaşantılarını algılayış biçimlerine göre oluşan dinamik bir süreçtir. (Akt. Gençtan).⁷⁸

"Psikoanalizin Ana Hatları" (1938) adlı kitabında Freud, gerçek dış dünyanın etkisi altında alt benliğin (İd) bir parçasının özel bir gelişme, gösterdiğini, dış uyarıları algılayan ve aşırı uyaranlara karşı ruhsal yapıyı koruyan bir dış tabakadan giderek özel bir yapıya geliştiğini ve bu yapının alt-benlik ile dış dünya arasında bir arabulucu görevi yüklendiğini ileri sürdü ve gelişen bu yapıya benlik (ego) adını verdi.⁷³

Rogers'e göre; benlik, benlik kavramı ve benlik yapısı terimleri, "ben" in özelliklerinin ve "ben" in diğer insanlarla ve yaşamın çeşitli yönleriyle olan ilişkilerinin algılanmalarından oluşan, örgütlenmiş ve tutarlı kavramlardır. Benlik ve benlik kavramı daha çok kişinin kendini algılayış biçiminden söz edilirken kullanılır. Benlik yapısı ise

dış algı dayanaklarına göre yapılan değerlendirmede kullanılır. (Akt. Gençtan).³⁸

Freud'un öğrencisi Adler, "Yaratıcı Benlik" kavramını geliştirerek, benliğin yorumlama yeteneğine sahip organizmayla anlamlı bir yaşam sağlamaya çalışan bir sistem olduğunu, sürekli olarak bireye doyum sağlayacak yaşantıları aradığını, bunlar dış dünyada bulunmazsa yaratmaya çalıştığını ileri sürmüştür.²⁰

Sullivan, benliği benlik sistemleri (self-system) kavramı ile sınırlayarak, bunları bireyin kaygıdan kaçınabilmek için başvurduğu bir dizi teknikler olarak ele almaktadır.⁸⁷

Jung, benliği bütün sistemlerini etrafında toplayan bir odak noktası olarak görür. Jung'a göre benlik; bu sistemleri bir arada tutarak kişiliğin bütünlüğünü ve dengesini koruyan bir güçtür.⁵⁴

Fromm ise benlik gelişimini sosyolojik yaklaşımla ele almış, benliğin gelişimi ile ilgili olarak, "yalnızlık", "dışlanma", "ait olma duygusu" ve "yaşamın anlamı" gibi varoluşçu kavramlar üzerinde durmuştur.²⁴

Lecky, iyi bir ruh sağlığı için, benlik kavramı ile özellikle ideal benlik (bireyin ne olması, nasıl davranması gerektiğine ilişkin, kendine mal ettiği değer yargıları) ile gerçek yaşantıları arasında iyi bir uyum ve tutarlılık olmasının önemine dikkat çekmiştir.⁶³

Rogers' göre: ülküleştirilmiş benlik (benlik ülküsü = ideal benlik) bireyin ulaşmak istediği ve sahip olduğu taktirde kendini çok değerli bulacağı benlik kavramını tanımlar. Benlik algılanış biçimiyle, organizmanın gerçek yaşantısının birbiriyle çelişmesine oldukça sık rastlanır. Böyle bir durum, gerileme ve içsel kargaşaya yol açar.

Nevrotik davranışlarının bireye anlaşılmasız gelmesinin nedeni budur. Çünkü nevroitik kişi, yaşantısıyla uyuşma durumunda olmayan bir benliği gerçekleştirmeye çalışmaktadır.⁴⁰

Benlik, kişinin özellikleri, yetenekleri, değer yargıları, beklentileri ve idaelerine ilişkin algılamalarının dinamik bir örüntüsüdür.⁴⁴

Benlik; kişinin özel yanısı olarak tanımlanabilir.¹²

Ergenlikte gelişmekte olan bireyin kendi benliğini bulması ve tanımlaması, başka bir deyişle özdeşleşmesi (identity acchievement) en önemli basamağı oluşturur. Erikson bu aşamada bireyin, hem cinsel hem de mesleksel olarak, benliğini oluşturma çabası içinde olduğunu düşünür.²⁵

James Marica özdeşleşmeyi şu boyutlar içinde değerlendirir:

Benlik; içseldir, birey tarafından yapılandırılır, dinamiktir, bireyin yeteneklerini, inançlarını ve her alandaki yaşantılarını kapsar. Bu yapı ne kadar iyi gelişirse, bireyin kendi özelliklerinin ve "bireyselliğinin" o kadar farkında olur ve kendisinin kuvvetli ve zayıf yönlerini o kadar iyi görür. (Akt. Ccenoğlu)²⁵

Psikanalitik açıdan insan benliğinin değerlendirilmesi id, ego ve süperegonun birlikte ele alınmasıyla mümkündür. Ego'ya bilinçli benlik denildiği de görülmektedir. Ancak id ve süperego büyük lde bilinç dışı faaliyetlere sahip olsalar da "ego"yu önemli lde etkileyecek güçtedirler. Hatta ego'nun enerjisinin kaynağı "id" dir.^{38,39,74}

Benlik kavramı (self-concept), insanın kendi benliğini algılayış ve kavrayış biçimi olarak tanımlanır. Bireyin kendini algılamasını,

kendisinin diğer insanlarla olan ilişkilerini ve çevresindeki nesnelere ait algılarını ve bütün bu algılara verilen değerleri içermektedir.^{52,93,91}

B. Benlik Saygısı Tanımları

Bir bireyin benlik saygısı ihtiyacı (esteem needs) kendini başkalarıyla ilişkilerinde başarılı saymak ihtiyacı ve böylece sosyal onay gereksinimi ile bağlantılıdır.⁶⁶

Benlik saygısı ile ilgilenen araştırmacılar daha çok bu kavramın öz (self), kendilik imgeleri (self image) ve kişinin kendini değerlendirmesiyle ilişkili yönleri üzerinde durmuşlardır. Eisnitz benlik saygısının kendilik imgelerinin dominant olan iyi yönlerinden kaynaklandığını söyler. Bu, kişinin kendisine bakış şekli veya bakmayı istediği şekil açısından değerlendirildiğinde benlik saygısı öz veya kimlik (identity) oluşumunun temelini oluşurmaktadır.³²

Alfred Adler'e göre benlik saygısı aşağılık duygusundan üstünlük duygusuna geçişi temsil eder.⁹⁵

Arieti benlik saygısını kendilik imgesinin bir komponenti olarak açıklamaktadır. Kendilik imgesinin beden imgesi, öz kimlik (self identity) duygusu ve benlik saygısı olmak üzere üç kompartmandan oluştuğunu kabul eder.⁷

Saussure ise benlik saygısını "bilinçli veya bilinçsiz olarak kendini gösteren, özde yer alan değer ve duygulanımların (afektlerin) kalite ve kantitesi şeklinde tanımlamıştır. Benlik saygısının düzenlenmesinin kendilik imgesinin değerini attırmaya yönelik bir ego görevi olduğunu söyler, benlik saygısı düzenleme işlemi her zaman var olan aktif bir süreçtir.⁸⁴

Fuchs'a göre kişilik kavramı sürekli çalışarak elde edilen kabul görmüş "ben" in donatılmasını içerir. O halde bu "ben" anlamlı görünen kesitleri içinde algılanabilen özellikleri ile "ideal-ben" den sapmayan bir bendir. Pozitif olarak kendini değerli hissetme, benlik saygısı kişiliğin bir görünüşüdür.³⁵

Reich'e göre ise Ben'in sürüp giden değişimi kişiliği oluşturur.⁷⁶ Kişilik bir görüntü, bir etkileşim ve algılama ürünü, bir izlenimdir.¹¹

Hauser, kişinin kendine verdiği değer üzerinde durmuş ve benlik saygısını kişinin kendi değerinin, kendi düşünce ve duygularına verdiği önemin değerlendirilmesi olarak tanımlamıştır.⁴⁵

Brissett, kişinin kendisiyle ilgili değerlendirmelerinin benlik saygısıyla ilişkisini iki kısımda incelemektedir. Benlik saygısının kendini değerlendirme (self-evaluation) ve özdeğerden (self-worth) oluştuğunu öne sürer. Kendini değerlendirme, kişinin kendisinin sosyal önemini göz önüne alarak yaptığı bilinçli bir yargılamadır. Bu, kişinin ideal benlik imgesine ulaşmasındaki başarısını da içerir. Özdeğer ise kişinin kendisini sosyal durumuna göre değerlendirmeden, olduğu gibi hissetmesinin verdiği duygudur.¹⁸

Rosenberg, benlik saygısının kişinin kendini değerlendirmede aldığı tutuma bağlı olduğunu belirtir. Kişi kendini değerlendirirken olumlu bir tutum gösteriyorsa benlik saygısı yüksek, olumsuz bir tutum gösteriyorsa benlik saygısı düşük olmaktadır.⁸⁰

Çuhadaroğlu'na göre ise benlik saygısı kavramı, kişinin kendini tanıması ve gerçekçi olarak değerlendirmesi ile kendi yetenek ve güçlerini olduğu gibi kabul edip benimsemesi sonucunda kendisine karşı duyduğu sevgi, saygı ve güven duygularından oluşur.²⁶

2. BENLİK SAYGISI ve SPOR

Gruppe; periodik, düzenli çalışmalar şeklinde yapılan sporun aerobik, caz-dansı veya jogging gibi kendini mutlu hissetmeyi, kendini değerli hissetmeyi, yaşamdan zevk almayı ve kendine güveni artırıcı, heyecan ve gerginliği, sinirli davranışları, ilgisizliği, boş vermişliği azaltıcı etkilerinden bahseder. Kendini iyi hissetme daha çok kişisel alışkanlıklarla sporun yarattığı bir duygudur.⁴²

1970'li yılların sonuna doğru Bandura'nın ileri sürdüğü "kendine yeterlilik" ya da "algılanan yeterlik" spor ortamında büyük ilgi görmüştür. Algılanan yeterlilik; bir kişinin belirli bir işi uygulaması, başarı ile bir görevi tamamlaması ile ilgili yeteneklerine ve kapasitesine ait algıları ve inançlarıdır.¹⁰ Benlik saygısı onaylama veya onaylamama tutumuna da bağlıdır ve bir bireyin başarılı, değerli, yeterli olma gibi kişisel yargılarına işaret eder.⁹⁰

Uygun bir spor dalına katılım gencin fiziksel gelişimi ile birlikte kişilik ve kişilikle ilgili kavramları (kendilik kavramı, kendini değerli hissetme, benlik saygısı gibi) olumlu yönde geliştirebilmesi için faydalıdır.^{29,50,59}

Sack'a göre; çocukluktan çıkmak için, kişiliğin birinci ihtiyacı kendine güven ve kendilik kavramının sürekliliğidir. Bu ihtiyaç sporda anlatıldığında sistemli yapılan sportif çalışmalar esnasında herşeyden önce "ben"in anlamını kabul etmektir ve zorluklara katlanarak fedakarlık yapmaktır. Çocuklukta özelliği ve fazla önemi olmayan yeteneklerin, gençlik çağında performans sporlarında önemli sonuçları, daha yoğun antrenmanlarda, daha uzun süre başarılı olabilmek için artacaktır. Bu düşünceyi, sporda beklenen gelişmenin çocuklukta ve gençlikte elde edilen ortalamalar da ortaya koyar. Çocuklukta ve ön

bluğda (erken gençlikte) spora katılım kızlarda 14 yaşlarına kadar % 44, erkeklerde 15 yaşta % 60 noktasına kadar artar ve daha sonra yavaş yavaş düşer. Bluğ çağı sonuna kadar 18 yaş kızlarda % 33, erkekler % 48 olarak devam eder.⁸¹

Meyer'e göre her birey özel yeteneklerini kendisi gözlemlemelidir. Bu özel yetenek kavramı; benlik tasarımı oluşumunun bir bölümü olarak, başarılı, verimli olmada rol oynayabilir. Verim konusunda spor bir şekilde, özellikle gençlerde "ben" in anlaşılmasında önemli ölçüde rol oynar. Burada birçok temel vardır. Sporcunun başarısında sporcunun yapısına ait verimi (fiziki beden yapısı, yetenekleri) uluslararası verilerin uzlaşması, istatistiki ortamlara dayanarak kabul görür. Burada gençlik erteleme karakteristiktir. Başarının artması cazip olarak göze çarpar. Bu sporcuda gençlikte büyüme ile birlikte problemsiz bir şekilde ortaya çıkar.⁶⁵

Spor, gençlere kısa zamanda büyüme ile birlikte karşılıklı denemeler, rekabet içinde yetişkinler topluluğuna transfer olmada karşılaşılabileceği problemlerle baş etme gücü verir.⁴⁰ Sportif başarı gençleri aralarında değerlendirmek ve benlik saygıları için önemli olabilir.⁶¹

Alman sporcu gençliği üzerinde yapılan iki büyük araştırma sonucuna göre (Sack 1980-1985) spora zorunlu katılım gelişme yanında büyümeyi de tehdit eder. Ananevi sporlara zorunlu katılım kendiliğinden sabit bir fikir olarak yarışma takımlarının rezervlerinin bitmesine kısaca başarısızlığa neden olur^{81,83}. Brickmann ve Ridder; spora katılımda geleneksel başarının ve yarışma yönünün belirlenmesi ile gençlerin hatalarının bildirilmesinin, gençler için gerçek ilgi

olmadığını ve gençlerin ihtiyaçlarını karşılamadığını kabul eder. Yarışma sporları organizasyonlarını mantıklı bir alternatif olarak tavsiye ederler.^{17,78}

Genç yaşlarda gelişim için yaş grupları anlamlıdır. Ortak aktiviteleri içeren sporlar gençlerde daha popülerdir. Okul dışındaki teşekküllerde spora katılım gençlik grupları arasında ilgi görür. Spora katılımın gencin kendi isteği ile olması önemli bir özelliktir. Gençler kendileri için pedagojik ve ideal olan aktif faaliyet alanlarını, özel dalları seçerler. Aynı yaş gruplarında cimnastiğe veya diğer sportif aktivitelere katılım sportif çalışmaların çekirdeğini oluşturur. Aynı yaş grupları için spora katılımdaki bu çeşitlilik gelecekteki yaşamın ciddiyeti karşısında bir ön hazırlıktır.^{9,31,69}

Benlik saygısı kişiliğin bir özelliği olarak görülmüştür. Kohut güçlü özü; zafer veya yenilgi, başarı veya başarısızlıkta geniş benlik saygısı dalgalanmalarını tolere edebilen bir öz olarak tanımlar⁵⁶. Sporcu gençlik zafer veya yenilgi, başarı veya başarısızlık duyguları ile edindiği tecrübeler sırasında tanışmakta ve bu duyguların üstesinden gelmek zorundadır. Bu durum ise gencin benlik saygısına katkıda bulunur ve benlik saygısını gerçekçi yönde kanalize etmesini sağlar.

Psikanalitik kuramda benlik saygısı gelişimi süperego gelişimi ile de yakından ilgilidir. Süperego geliştikçe benlik saygısının içerden düzenlenmesi görevini üzerine alır. Kendinden hoşnut olmanın tek koşulu yalnızca sevilmiş olma duygusu değildir, ayrıca şimdi doğru olanı yapmış olma duygusu da gereklidir. Süperego tarafından cezalandırılma son derece acı verici bir benlik saygısı azalması olarak hissedilir. Ego süperegoya karşı suçluluk duyduğunda da bunlar hissedilir. Her suçluluk duygusu benlik saygısını zayıflatır, ülkülerin

gerçekleşmesini ise güçlendirir.³⁴ Bu nedenle başarılı sporcuların benlik saygılarının artması, başarısız sporcuların ise azalması doğaldır. Benlik saygısı gereksinimi bireylere göre de değişiklik gösterir. Bu kişisel farklılıklar benlik saygısının davranışsal ölçümlerinde gözlenmektedir.

Yüksek benlik saygısı olanların düşük benlik saygısı olanlara göre bu gereksinimler açısından daha doyurulmuş oldukları kabul edilir. Benlik saygısı gereksinimi kişinin diğer insanlardan aldığı değerlendirici bilgilerle de ilişkilidir. Sosyal ve fiziksel çevrede kendine düşen görev ve sorunları uygun şekilde halletmesi ve bununla ilgili olumlu bilgiler alması; sevildiğini, sayıldığını ve yaptığı işlere değer verildiğini öğrenmesi benlik saygısı gereksinimlerine doyum sağlar.⁵³ Sporcu gençlikte kendisi ile ilgili değerlendirmelerini güçlendirmeye, bireysel doyum, değerlilik ve işe yararlılık duygularının desteklenmesine ihtiyaç duyar. Bu ihtiyaçlar genelde var olmakla birlikte belirli zamanlarda sporcunun kendini değerlendirmesinin belirli yönleriyle gözlenir. Bu gereksinimin derecesi sporcunun belirli zaman ve durumlarda yaşadığı engellenme ve doyumların derecesine göre değişir.

Chrzanawski'nin benlik saygısı ile yaptığı geniş tanım spor için en geçerli tanımdır. Chrzanawski'ye göre benlik saygısı; kişinin yetenek ve güçlerinin iyi değerlendirmesine dayanan, kendisiyle ilgili olumlu imgesi olduğudur. Benlik saygısının yapısında kişisel onur, hüner ve kişinin özünün kabullenilmesi vardır. Ayrıca bütünlük, kabul edilirlilik duygusunu da içerir. En az bunlar kadar kişinin kişisel gereksinimlerinin farkında olması ve bunlar için uygun doyumlar sağlayabilme kapasitesini kapsar. Benlik saygısının bazı yönleri zeka, görünüm, beden yapısı gibi kişinin doğal özelliklerinin üzerine gelişir.

Yaşam deneyimleri, kültür, toplum, aile ve tüm çevresel faktörler bu materyalin üstüne yapılanmada rol oynar. Benlik saygısı kişinin yaşamı boyunca gider ve çevredeki bazı değişikliklerden, bazı insanlarla ilişkilerden, kişinin iş veya özel yaşamından etkilenebilir (Akt. Çuhadaroğlu).²⁶

Sporcuların benlik saygıları üzerinde birçok araştırma yapılmıştır. Koocher'in 1971 yılında yüzücüler üzerinde, 1982'de Hawkins ve Gruber'in liseli beyzbol oyunları üzerinde yaptıkları araştırma sonuçları, sporcuların sporcu olmayanlara göre daha yüksek benlik saygısına sahip olduklarını göstermiştir.^{57,90}

1976'da Vincent, 1986'da Schmaker ve Ark, 1990'da Salokun sporcular üzerinde yaptıkları araştırma sonuçları, sporcu olanların benlik saygılarının sporcu olmayanlardan daha yüksek olduğunu göstermektedir.^{90,94}

Smith ve Ark (1970), Bovisby ve Iso-Ahola (1980) küçük lig beyzbol sezonu oyuncularının benlik saygılarının olumlu olarak değiştiğinden bahsederler.⁹⁰

1989'da Schaefer ve Proffer tekerlekli sandalye yarışmalarına katılan özürlü sporcuların benlik saygılarının arttığını, 1990'da Scherrill ve Ark. özürlü genç sporcuların sporcu olmayan özürlülere göre daha yüksek benlik saygısına sahip olduklarını belirlemiştir. Holloway ve Baechle (1990) kuvvet antrenmanlarının bayanlarda benlik saygısı üzerinde olumlu bir etki yarattığından söz etmektedirler.^{49,86,90}

Spor yarışmalarının, kişinin benlik saygısı üzerindeki etkisini Hines ve Grover 1989'da test etmeye çalışmışlar ve yarışmayı

kazanma-kaybetme durumlarını yarışmanın önemli bir bileşeni olarak kabul etmişlerdir. Kazanma-kaybetme sonuçları ile benlik saygıları arasında anlamlı farklılıklar bulamamışlardır. 1986'da Jirkovsky'de organize edilmiş spor yarışmalarına katılan ve katılmayanların benlik saygıları arasında anlamlı bir ilişki bulamamışlardır. 1976'da ise İbrahim ve Morrison'un yaptıkları araştırma bulguları sporcu olmayanların benlik saygılarının sporcu olanlardan daha yüksek olduğunu göstermiştir.^{48,90}

Türkiye'de sporcuların benlik saygısı üzerine 1992'de Tiryaki ve Morali tarafından yapılan çalışmada farklı spor branşlarında spor yapmakta olan kız ve erkek deneklerin cinsiyet farkı göz önünde bulundurulmaksızın yapılan değerlendirmede benlik saygıları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır.⁹¹

Tiryaki ve Morali tarafından 1992'de yapılan ikinci bir araştırma ise sporcu (futbol, voleybol, basketbol, hentbol) ve sporcu olmayan liseli öğrencilerin sosyodemografik özellikleri sporcu gençlerin spor yaşı göz önünde bulundurularak yapılmış ve spor yapanlar ile yapamayanların benlik saygıları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.⁹⁰

Öztürk ve İnce tarafından 1993 yılında gerçekleştirilen araştırmada ise farklı spor dalları ile uğraşan sporcular ile sporcu olmayanların benlik saygıları karşılaştırılmış ve sporcuların benlik saygıları sporcu olmayanlara göre istatistiksel olarak anlamlı bir farkla yüksek bulunmuştur.⁷²

Aşçı, Gökmen, Tiryaki ve Öner tarafından 1993 yılında Liseli erkek sporcuların ve sporcu olmayanların benlik kavramları üzerinde yapılan diğer bir araştırmada spora katılımın liseli erkek sporcuların

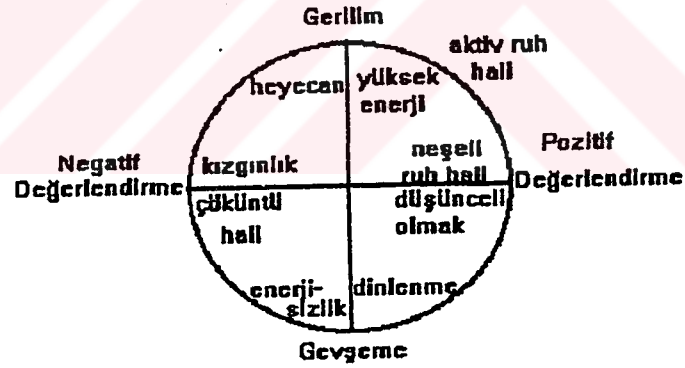
benlik kavramı puanlarını arttırdığı, benlik kavramlarının sosyal kabul, atletik yeterlilik ve fiziksel görünüm alt ölçek puanlarının da sporcu olmayanlardan daha yüksek olduğu ve bu puanlar arasında istatistiksel olarak farklılığın olduğu bulunmuştur.⁸

Sportif faaliyetlere katılım kişiye başkaları tarafından ihtiyaç duyulma, istenme ve kabul edilme fırsatı sağlar. Ayrıca spor ortamı kişinin kendini iyi hissetmesini ve kişisel özelliklerini geliştirebilecek birçok becerinin öğrenilmesini, arkadaşları ve antrenörü ile iyi ilişkiler kurarak sosyalleşmesini sağlar. Spora katılımın kişilerin benlik kavramının gelişimi üzerinde önemli bir etkisi vardır. Bu pek çok araştırmacının bulgularında ortaya konmuştur. Koocher (1971), Hawkins ve Gruber (1982), Vincent (1976), Schemaker ve Ark (1986), Salokun (1990), Smith v Ark (1979), Bowisby ve Iso-Ahola (1980), Scherrill ve Ark (1990), Shaefer ve Proffer (1989), Holloway ve Bacechle (1990), Aşçı, Gökmen, Tiryaki ve Öner (1993), Öztürk ve İnce (1993).

Buna karşın bir kısım araştırmacılar; Hines ve Grower (1989), Jirkovsky (1986), Tiryaki ve Moralı (1992) yaptıkları çalışmalarda, sporcu olanlarla olmayanların benlik saygıları arasında bir farklılık olmadığını rapor etmişlerdir. Sporcu kişiliğinde ilgi alanlarının dar olduğu belirtilmektedir (Koruç, Bayar, 1992).⁵⁸ Çünkü sporcular uzun süreli antrenmalarla ve müsabakalar içinde kültürel çalışmalara zaman ayıramamaktadırlar. Oysaki, sporcu olmayan deneklerin algıladıkları yeterlik duygusunu arttıracak resim, müzik tiyatro el sanatları gibi sanatsal etkinliklere katıldıkları düşünülebilir, ya da dinamik çevresel ve durumsal etkilenmeler söz konusu olabilir.

3. SPORUN GENÇLERİN GELİŞİMLERİNDEKİ KISA ve UZUN SÜRELİ ETKİLERİ

Abele ve Brehm spor aracılığıyla kendini iyi hissetmeye tamamiyle ulaşmayı ve sportif yüklenmeler aracılığı ile fiziksel sağlığı arttırmayı hedef olarak belirlemişler ve yaptıkları araştırmaların sonucunda belirtilen hedeflere benzer neticeler elde etmişlerdir. Sportif yüklenmeler ve mücadeleler fiziksel gelişmelerin olumlu yönde olduğuna işaret etmektedir.^{1,2,3,5} Daire modeli (Şekil 1) insanların genel psikolojik durumlarını farklı bakış açılarından göstermektedir. Bu modelin iki temel boyutu, değerlendirme ve gerilim birbirini dik olarak keser. Değerlendirmede kendini iyi hissetmeye zıt olarak kötü hissetme; gerilimde gerginliğe-zorlanmaya zıt olarak gevşeme bu boyutların pozitif ve negatif görüntüleridir.^{3,4}



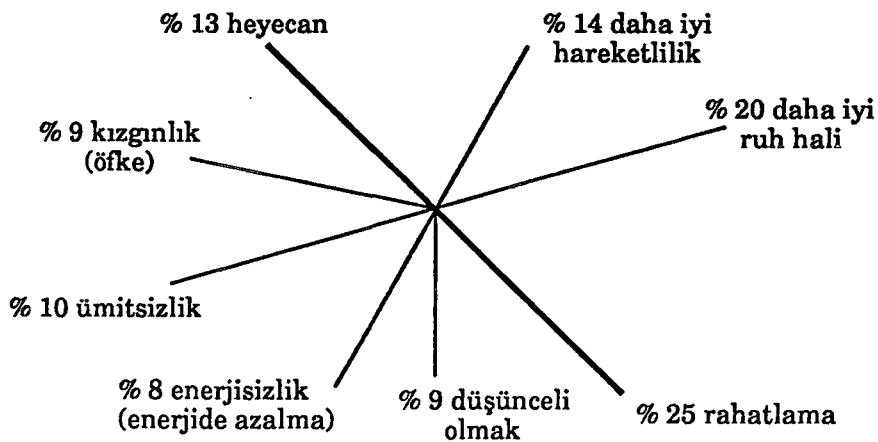
Şekil 1: Daire Modeli

Wundt (1910) ise bu temel boyutları önceden duygusal modelde yaşamsal duyguları üç boyutlu eksenle belirtmiştir. 1. Sevinç, mutluluk-isteksizlik 2. Heyecan-gevşeklik (rehavet) 3. Gerginlik gevşeme¹⁴. Spesifik davranışlar incelendiğinde her karmaşık davranış daire modelinin dört diliminde tasniflenir. Dairenin bu dört dilimi iki bakış açısı ile anlamlıdır.

Birinci mevcut durumda aktif değildir. Aktif olma hali gerginlik diliminde daha yüksek ve pozitif değerlendirme bölümünde karakterize edilir. İkincisi mevcut durumda heyecanlı-telaşlı değildir. Heyecanlı olma hali aynen aktif olmada olduğu gibi gerginlik diliminde daha yüksektir. Fakat negatif değerlendirme bölümünde tanınır. Almanya'da 400 kişi üzerinde yapılan bir çalışmada (Fitness-training, cimnastik, aerobik, caz-dans, karete, tenis ve yüzme sporu ile uğraşan bay ve bayan) sporcuların ifadeleri ile şu sonuçlar ortaya çıkmıştır:

Spora katılımla % 25 rahatlama artma, % 8 enerjisizlikte azalma, aşağı yukarı % 75 yaşamla ilgili fikirlerde değişiklik, % 10 yaşamda değişikliğe karşı çıkma ve % 15 yaşamla ilgili fikirlerde kötüleşme bulunmuştur.^{1,2,3,5} Bu araştırma sonucunda spora katılanların % 75'inde kendini iyi hissetme hali açıkça görünmüştür. Spor enerjik ve hareketli olmaya, aynı zamanda rahatlamaya ve iyi keyfiyete neden olur (Şekil II).

Spor yapmanın bu kısa vadeli etkilerinin hepsi pozitif anlamda uzun vadede de geçerlidir. Benzer araştırmalarda uzun vadeli sportif aktivitelerle özellikle streste azalma, korkuda azalma (cesaretin artması), depresyonda azalma, genel hareketlilikte artma ve kendi vücudunu algılamada düzelme olduğu konusu vurgulanmıştır.³³



Şekil II: Spora katılanlarda görülen değişiklikler⁽³³⁾

Arka plandaki spor hekimlerine göre uzun süreli fiziksel değişiklikler, özellikle kurallı ve devamlı yüklenmeyi gerektiren spor branşlarında daha çok pozitif anlamda olabilir.^{14,19,22,64,67,77,95} Tüm bunlarla birlikte fazla vücut zorlanmasıyla başarılan ve hayati fonksiyonlarının sahibi organlar ve sistemlere (kalp ve damarlar, solunum, sindirim, boşaltım ve endokrin sistemler v.b) aşırı yüklenen sporları uygulayan sporcuların, vücut yapılarına ve kapasitelerine göre yüklenme şiddeti dozunda ayarlanmalıdır. Fazla yüklenmeli çalışmalar sporculara zarar verebilir.⁸⁵

Çocuklar ve özellikle ergenlik çağındaki gençler, hiç bir şeyde sınır tanımazlar ve bundan dolayı aşırılıkların zararlarını muhakeme edip kendilerini bundan koruyamazlar.^{23,85}

Antrenmanın şiddeti, süresi ve sıklığı, tam bir adaptasyon sağlamak için çok hızlı arttırılacak olursa, yarışmalar çok sık ise, egzersizlerin üstüne sıcaklık, yüksek irtifa gibi diğer zorlanmalar süperpoze olursa; psişik stresler, monotonluk gibi diğer faktörler ilave olursa; o zaman performansta bir azalma, sporcuda bir isteksizlik hali meydana gelir.⁶⁸

4. SPORUN KİŞİLİK GELİŞİMİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Kişilik özel ve ayırıcı davranışları kapsar. İnsanlar farklı durumlarda ya da ortamlarda değişik, kendilerine özgü davranış özellikleri gösterirler.

İnsanların yetenekleri kişiliklerinin bir parçası, aynı zamanda onun şekillenmesinde önemli bir etkidir. Yetenekler, kişiliği, kişiliğin tanınması yönünden de etkiler. Zeka ve özel yetenekler kişide kendine

güvene ve saygınlık kazanmayı sağlayacak yeterliliklerin geliştirilmesine neden olur.⁶⁶

Bluğ çağındaki gençlerin bu dönemdeki hazırlıkları ve yetenekleri, bluğ çağı sonrası yaşam fazındaki yükselmelerini, duygularını ve ben arayışını anlamalarını, kişiliklerini kabullenmelerini sağlar.³⁶

Her yaş grubunun kendine özgü bazı özellikleri olmasına karşın, ergenlik çok değişik bazı özellikler gösterir. Bu devrede, gelişme ve kişilik oluşumu spor sayesinde olumlu yönde etkilenebilir. Bunun için ise, bu devreye ait ruhsal ve fiziksel problemler tanınmalı ve göz önünde tutulmalıdır. Bu devrede gençler, aşırı bir şekilde başkalarını beğenmeye ve kendilerine örnek almaya eğilimlidirler. Bu nedenle yücelttikleri kişilerle kendilerini karşılaştırmaya ve özellikle sportif başarısızlıklarında ümitsizliğe, aşağılık duygusuna kapılmaya eğilimlidirler. Bu nedenle spordan uzaklaştıkları da olur.⁴⁷ Aşağılık duygusu ise bireyin yeteneklerinin gelişmesini ve kullanılmasını kısıtlar, bireyi gerçekten beceriksiz ve başarısız kılar.⁴³

Gençlerde fiziki değişim, çocukluktan gençliğe geçişte belirleyicidir ve bu benlik tasarımı ile ilişkilidir.⁵⁰ Spor, "kendi vücudunun görünüşünü ve mevcut verimini kabul etmede" çok büyük bir yardımcıdır. Spor yoluyla becerinin geliştirilmesi, kendi vücudunun görünüşünü kabul etmede ve vücudunun mevcut verimini arttırmada etkilidir. Beceri de, diğer gelişim görevlerini (örneğin; cinsiyete göre kişilik rollerinin gelişimi, akranları ile ilişkilerini geliştirmek gibi) etkisi altında bulundurur.¹⁵

Psikolojik incelemeler uygun şartlarda yapılan sportif çalışmaların kendine güveni artırdığına, farklı deneyimlerin kontrollü

algılanmasını gerçekleştirdiğine (pozitif duygusal temeli, temel var olmayı ve genel aktifliği) dikkat çekmişlerdir.⁶⁰

Yapılan antrenmanlar sportif hareketlerin sonuçlarını sergiler. Bu çalışmaların sonucunda, kendine güven, kendini kontrol etme ve diğer istekler için zorluklara hazır olma duygusu artar. Kendi yapabilecekleri ve kontrollü yaşamı içinde, sporun geliştirdiği güvenin, diğer günlük hareketlerin üzerinde transfer etkisi olabilir.⁶⁰

Sporun organizma üzerinde neşeli olmak, kendini iyi hissetmek, streste azalma, formda görünme, vücudun duruşunun sıkı ve dik olması gibi geniş dengeleme etkisi vardır. Planlı sportif hareketlerin fiziksel etki yaratması kendi ruhsal (emisyonel) durumunun kontrollü hissedilmesinde aracılık yapabilir.³⁵

Spor uygun şartlar altında yapıldığında genç yaşlarda başarılı olmada etkili olur. Spor zor görevlerde optimal uyum yeteneğini, kişisel davranış normlarını, sebat-çalışkanlık-ısrar-inatçılık-dayanıklılığı faydalı, değerli kişiliği, örnek özbenliği, başarıya yönelik güveni geliştirir.^{13,16,34,46,55,96,97} Spor yoluyla kişi başkalarına ait gerçekleri kabul etmeyi ve onlara saygı duymayı da öğrenir. Dolayısıyla spor kişinin kendi kendisi ile, çevresi ile sürekli bir denge ve uyum içinde olmasında etkili olur. Spor yoluyla insan benliğini kendi kendine yorumlama fırsatını elde eder.^{27,28,70}

MATERYAL ve METOD

Araştırmada elit düzeyde spor yapan ve yaşları 12-18 arasında değişen, cimnastikciler (artistik kız-erkek ve ritmik kız) ile aynı yaş grubunda ve spor yapmayan gençlerin benlik saygıları arasında bir farklılık olup olmadığı gruplara Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği uygulanarak araştırılmıştır.

1. ARAşTIRMA GRUPLARI

Araştırmaya yaşları 12-18 arasında değişen dört ayrı grup sporcu ve öğrenci alınmıştır (cimnastikçi kız, cimnastikçi erkek, kontrol kız, kontrol erkek). Araştırma gruplarının özellikleri yaş $X = 14.4, \pm 1.59$ 'dur. Cimnastikçi kızların 24'ü artistik cimnastik, 31'i ritmik cimnastik yapmakta ve aktif sporculukları devam etmekte, hâla yarışmakta olan cimnastikçilerden seçilmiştir. Aynı şekilde erkek sporcular da halen aktif olarak yarışan cimnastikçilerden seçilmiştir. Araştırma kapsamına alınan kız ve erkek sporcular Türkiye'deki (bu yaş grubundaki) cimnastikçilerin tamamını kapsamaktadır. Bu cimnastikçiler 1993-1994 sezonunda yurtiçi ve yurtdışı yarışmalara katılmışlardır. Milli olarak değerlendirilmeye alınan sporcular en az 2 kez milli olmuşlardır.

Kontrol grubunu oluşturan kız ve erkek öğrenciler ortaokul ve Lise öğrencileri olup sporla uğraşmayan ve uğraşmamış ergenler içinden okullarda rehberlik dersi olan grupların araştırmaya alınması şeklinde seçilmiştir. Cimnastikçi kızların yaş ortalamaları $X = 14.15, \pm 1.6$, cimnastikçi erkeklerin yaş ortalamaları $X = 14, \pm 2$, Kontrol kız grubunun yaş ortalamaları $X = 14,2, \pm 1.2$, kontrol erkek grubunun yaş ortalamaları $X = 15, \pm 1,3$ tüm cimnastikçi kızların spor yılı

ortalamaları $X = 7,07, \pm 2,37$ cimnastikçi erkeklerin spor yılı ortalamaları $X = 6,9, \pm 2,41$ dir.

2. ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ:

Araştırmada benlik saygısı ölçümü için kullanılan bu ölçek 1963'de Morris Rosenberg tarafından geliştirilmiştir. ABD'de geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları (Rosenberg 1965) yapıldıktan sonra birçok araştırmada araç olarak kullanılmıştır. Ölçek özellikle adoleson yaş grubu için geliştirilmiştir. Rosenberg, benlik saygısı kavramında kişinin, kendisini değerlendirmesinin üzerinde durmaktadır. Ölçekteki sorular da daha çok bu temaya yöneliktir.

Geçerlik Çalışması

Çuhadaroğlu tarafından (1986) yapılan geçerlik çalışmasında benlik saygısı için psikiyatrik görüşmeler, depresyon, psikosomatik belirtilen ve kişiler arası ilişkilerde tehdit hissetme alt kategorileri için de Symptom Check (SCL-90) kullanılmıştır. Benlik algısındaki süreklilik, insanlara güvenme, hayalperestlik, eleştiriye duyarlılık, tartışmalara katılabilme derecesi, ana baba ilgisi babayla ilişki ve psişik izolasyon alt ölçekleriyle karşılaştırabilecek Türkiye'de kullanılan uygun başka ölçekler olmadığı için bu alt grupların geçerlik araştırması yapılamamıştır.

Benlik saygısının değerlendirilmesine yönelik olarak planlanan psikiyatrik görüşmeler beş ayrı sınıftan rastgele örnekleme ile seçilmiş beşer öğrenci alınarak yapılmış, öğrencilerin benlik saygıları kendilerine ilişkin görüşlerine göre yüksek, orta, düşük olarak derecelendirilmiştir. Daha sonra aynı öğrencilerin Rosenberg Benlik

Saygısı Ölçeği'nden aldıkları puanlar da yüksek, orta ve düşük olarak gruplandırılmış, görüşmelerden ve Benlik Saygısı Ölçeği'nden elde edilen sonuçlar arasındaki uygunluk basit korelasyon yöntemiyle hesaplanmış, geçerlik oranı .71 olarak saptanmıştır.

Üç alt ölçeğin geçerlik çalışması ise SCL-90 kullanılarak yapılmış, Rosenberg Ölçeği'nin depresif duygulanım, psikosomatik belirtiler ve kişiler arası ilişkilerde tehdit hissetme alt gruplarının puanlarıyla SCL-90'ın aynı isimli alt gruplarından alınan puanlar basit korelasyon yöntemi kullanılarak karşılaştırılmış; geçerlik oranları depresif duyguların alt grubu için .66, psikosomatik belirtiler alt grubu için .70, kişiler arası ilişkilerde tehdit hissetme alt grubu için de .45 olarak bulunmuştur.²⁶

Güvenirlilik Çalışması

Güvenirlilik çalışması için test-tekrar test güvenirlilik yöntemi kullanılmıştır. Testin ilk verilişinden bir ay sonra aynı deneklere test ikinci kez uygulanarak alınan puanlar arasındaki korelasyonlar araştırılmış; benlik saygısı .75, kendilik kavramının sürekliliği .75, insanlara güvenme .55, eleştiriye duyarlılık .48, depresif duygulanım .70, hayalperestlik .75, psikosomatik belirtiler .89, kişiler arasında ilişkilerde tehdit hissetme .46, tartışmalara katılabilme derecesi .51, ana-baba ilgisi .51, babayla ilişki .79, psişik izolasyon .60 olarak bulunmuştur.²⁶

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği çoktan seçmeli sorularda yapılmış 12 alt kategoriden oluşmaktadır. Denekler ölçeği kendileri doldurmaktadırlar. Benlik saygısı dışındaki alt kategorilerin değerlendirilmesinde cevap anahtarına göre her doğru yanıt için bir puan verilmektedir. Bu alt kategoriler şöyle sıralanmaktadır.

1. Benlik Saygısı: Bu bölümde Guttman ölçüm şekline göre düzenlenmiş 10 madde yer almaktadır. Olumlu ve olumsuz yüklü maddeler ardışık olarak sıralanmıştır. Ölçeğin kendi içindeki değerlendirme sistemine göre denekler 0-6 arasında puan almaktadırlar. Sayısal ölçümlerle yapılan karşılaştırmalarda benlik saygısı yüksek (0-1 puan), orta (2-4puan) ve düşük (5-6 puan) olarak değerlendirilmektedir.

2. Kendilik kavramının sürekliliği

3. İnsanlara güvenme

4. Eleştiriye duyarlılık

5. Depresif duygulanım

6. Hayalperestlik

7. Psikosomatik belirtiler-Anksiyete göstergesi olarak kabul edilmiştir.

8. Kişiler arası ilişkilerde tehdit hissetme

9. Tartışmalara katılabilme derecesi

10. Ana-baba ilgisi

11. Babayla ilişki

12. Psişik izolasyon

3. VERİLERİN TOPLANMASI

Bu araştırmaya katılan cimnastikçi kız ve erkek sporculara Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği 1994 Mart'ında klüpler arası yarışmadan bir gün önce son antrenman bitiminde sporculara yönerge okunup gerekli açıklamalar yapılarak uygulanmıştır.

Kontrol kız ve erkek grubuna Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği 1994 Mart'ında Ankara Aydınlikevler Lisesi ve Ankara Mehmet Akif

Orta Okulu'na gidilerek okul müdürlerinden izin alınmış, boş olan rehberlik dersleri sırasında uygulanmıştır. Gruplara formlar dağıtılmış, herhangi bir sporla uğraşıp uğraşmadıkları sorulmuş ve sporla ilgisi olanlar kapsam dışında bırakılmıştır.

4. SOSYODEMOGRAFİK BİLGİ ALMA FORMU

Araştırma gruplarının sosyodemografik özelliklerini belirlemek amacıyla bu çalışma için bir envanter geliştirilmiştir (Ek.1). Bu form; denekler ve aileleri ile ilgili yaş, eğitim, meslek, ailenin sosyal yapısı, kardeş sayısı, sporcu deneklere yönelik ise; spor dalı, spora başlama yaşı, spor yaşı, aldığı en iyi derece gibi bilgileri sağlamak amacıyla araştırma gruplarına uygulanmıştır.

5. VERİLERİN ANALİZİ

Her dört araştırma grubuna da Sosyodemografik Bilgi Alma Formu ve Rosenberg Benlik Saygısı leği uygulanmıştır. Benlik saygısının diğer değişkenlerle ilişkisi araştırılarak sosyodemografik bilgilerin dağılımı Khi Kare analizi ile değerlendirilmiştir. Sosyodemografik bilgilerin sayısal değerleri ile karşılaştırma yapılırken benlik saygısı puanları yüksek, orta ve düşük olarak gruplandırılmış ve sonuçlar yüzdesel olarak değerlendirilmiştir. Sporcu grubu ile, sporcu olmayan grubun Rosenberg Benlik Saygısı leği'nden almış oldukları puanlar arasında Variance homogenitesi sonucuna göre anlamlı farklılık olduğu için nonparametrik istatistiksel bir teknik olan Kruskal-Wallis testi kullanılmıştır. Ayrıca sporcu grubun spor yapma yılı, spora başlama yaşı ve aldıkları en iyi dereceler göz önünde bulundurularak sporcu gruplarının benlik saygıları yine Kruskal-Wallis testi ile değerlendirilmiştir.

BULGULAR

A. Sosyo-Demografik Bilgilerin Gruplara Göre Gösterdiği Özellikler

Sosyo-Demografik Bilgi Alma Formu ile sağlanan veriler kontrol grupları için dokuz, kız ve erkek cimnastikçiler için ise ondört grupta incelendi (Tablo A1). Annenin yaşı, eğitimi ve mesleği, babanın yaşı, eğitimi ve mesleği, ailedeki çocuk sayısı, doğum sırası, ailenin sosyal yapısı (kontrol grupları için), bunlara ilaveten sporcu gruplara yönelik olarak spor dalı, spora başlama yaşı, spor yaşı, aldığı en iyi derece, milli olup olmadığı hakkında bilgiler toplandı.

Tablo A1: Araştırmaya Katılan Grupların Sosyo-Demografik Bilgilerin Karşılaştırılması

| | DF | X ² | |
|---------------------------|----|----------------|----|
| Anne Yaşı | 3 | 0.68059 | |
| Anne Eğitimi | 6 | 55.57 | ** |
| Anne Mesleği | 3 | 21.542 | ** |
| Baba Yaşı | 6 | 9.442 | |
| Baba Eğitimi | 9 | 47.952 | ** |
| Baba Mesleği | 9 | 6.998 | |
| Kardeş Sayısı | 9 | 31.656 | ** |
| Doğum Sırası | 9 | 17.805 | |
| Aile Tipi | 12 | 32.544 | * |
| Spora Başlama Yaşı | 4 | 23.54730 | ** |
| Spor Yaşı | 4 | 2.3825 | |
| Yarışmacı-Milli Sporcular | 2 | 7.429 | * |

DF : Serbest Derecesi

* P < 0.05

**P < 0.01

1. Yaşın Gruplara Göre Dağılımı

Araştırma gruplarının yaş dağılımına bakıldığında. grupların % 8,16'sı 12 yaş grubunda, %25.51'i 13 yaş grubunda % 20.92'si 14 yaş grubunda, % 23.47'si 15 yaş grubunda, % 11.73'ü 16 yaş grubunda, % 5.10'u 17 yaş grubunda ve % 4.59'u ise 18 yaş grubunda yer almaktadır. Cimnastikçi kızlarda yaş ortalaması 14, 15 cimnastikçi erkeklerde 14, Kontrol kızlarda 14, 26 kontrol erkeklerde 15'dir. Genelde dört grubun yaş ortalaması 14,4 Standart sapma 1,5'tir.

Tablo A2: Grupların Yaş Tablosu

| Araştırma Grupları | Y A Ş | | | | |
|--------------------------|------------|-------------|------------|-----------|-----------|
| | N | X | Sd | Minimum | Maximum |
| Cimnastikçi Kız | 55 | 14.15 | 1.6 | 12 | 18 |
| Cimnastikçi Erkek | 32 | 14 | 2 | 12 | 18 |
| Kontrol Kız | 54 | 14.26 | 1.2 | 12 | 17 |
| Kontrol Erkek | 55 | 15 | 1.3 | 13 | 18** |
| Toplam | 196 | 14.4 | 1.5 | 12 | 18 |

F = 5.261

** P<0.01

Uygulanan variance homogenitesi sonucuna göre grupların yaşları arasında anlamlı bir farklılık vardır (Tablo A: 2).

2. Anne Yaşı

Grupların dağılımına bakıldığında % 79.08'nin anne yaşı 40

Tablo A3: Anne Yaşının Gruplara Göre Dağılımı

| Araştırma Grupları | Anne Yaşı | | |
|--|--------------|--------------------|-------------|
| | 30-40 Yaş | 41 Yaş ve Yukarısı | Toplam |
| Cimnastikçi Kız Sporcular | 43 %78.2 | 12 %21.8 | 55 %100 |
| Cimnastikçi Erkek Sporcular | 25 %78.1 | 4 %21.9 | 32 %100 |
| Kontrol Kız | 45 %83.3 | 9 %16.7 | 54 %100 |
| Kontrol Erkek | 42 %77.8 | 12 %22.2 | 54 %100 |
| Toplam | 155 %79.5 | 40 %20.5 | 195 %100 |

DF = 3

$\chi^2 = 0.68059$

yaşın altındadır ve gruplar arasında bir farklılık görülmemektedir. (Tablo A3).

3. Annenin Eğitim Durumu

Annelerin eğitim durumunun gruplara göre dağılımına bakıldığında yine anlamlı bir farklılık göze çarpmaktadır. Cimnastikçi kız sporcuların annelerinin % 72.7'si Lise ve yüksek okul mezunu iken, kontrol kız grubunun annelerinin % 66.7'si ilköğretim, yine kontrol erkek

Tablo A4: Annenin Eğitim Durumunun Gruplara Göre X^2 Dağılımı

| Araştırma Grupları | İlkokul | Orta Okul | Lise ve Yüksek Okul | Toplam |
|------------------------------------|-------------|-------------|---------------------|-------------|
| Cimnastikçi Kız Sporcular | 8 %14.5 | 7 %12.7 | 40 %72.7 | 55 %100 |
| Cimnastikçi Erkek Sporcular | 15 %46.9 | 6 %18.8 | 11 %34.4 | 32 %100 |
| Kontrol Kız | 36 %66.7 | 7 %13 | 8 %14.8 | 54 %100 |
| Kontrol Erkek | 39 %72.2 | 8 %14.8 | 7 %13 | 54 %100 |
| Toplam | 92 %50.3 | 28 %14.4 | 56 %35.4 | 195 %100 |

DF = 6

$\chi^2 = 55.51647$

** P<0.01

grubunun % 72.2'si İlkokul, cimnastikçi erkek sporcuların annelerinin de % 46.9'u İlkokul, % 34.4'ü lise ve yüksek okul mezunudur (Tablo A4).

4. Anne Mesleği

Grupların annelerinin mesleki durumları çalışıyor ve ev hanımı olarak iki başlıkta incelenmiştir. Çalışmayan annelerin sayısal olarak çokluğu diğer mesleklerde gruplama yapmak için yeterli sayının olmamasından ötürü, X^2 analizi yapabilmek için bu yöntem seçilmiştir. Tüm deneklerin % 80.61'inin anneleri çalışmamaktadır (Tablo A5). Gruplar arasında anlamlı bir farklılık vardır.

Tablo A5: Anne Mesleğinin Gruplara Göre Dağılımı

| Araştırma Grupları | Ev Hanımı | Çalışan | Toplam |
|------------------------------------|---------------|--------------|-------------|
| Cimnastikçi Kız Sporcular | 33 %60 | 22 %40 | 55 %100 |
| Cimnastikçi Erkek Sporcular | 27 %84.38 | 5 %15.62 | 32 %100 |
| Kontrol Kız | 50 %92.59 | 4 %7.41 | 54 %100 |
| Kontrol Erkek | 48 %87.27 | 7 %12.73 | 55 %100 |
| Toplam | 158 %80.61 | 38 %19.39 | 196 %100 |

DF = 3 $\chi^2 = 21.542$ P<0,01**

5. Baba Yaşı

Baba yaşının gruplara göre dağılımı birbirine paralellik göstermektedir (Tablo A6).

Tablo A6: Baba Yaşının Gruplara Göre Dağılımı

| Araştırma Grupları | B a b a Y a ş ı | | Toplam |
|------------------------------------|-----------------|--------------------|-------------|
| | 30-40 Yaş | 41 Yaş ve Yukarısı | |
| Cimnastikçi Kız Sporcular | 19 %35.2 | 35 %64.9 | 54 %100 |
| Cimnastikçi Erkek Sporcular | 16 %48.4 | 16 %51.6 | 31 %100 |
| Kontrol Kız | 29 %55.8 | 23 %44.2 | 53 %100 |
| Kontrol Erkek | 27 %50.9 | 26 %49 | 52 %100 |
| Toplam | 90 %47.4 | 100 %48.5 | 190 %100 |

DF = 6 $\chi^2 = 9.44179$

Gruplar arasında bir farklılık görülmemektedir.

6. Baba Eğitimi

Baba eğitiminin gruplara göre dağılımına baktığımızda Cimnastikçi kızların babalarının % 51.9'unun yüksek okul, cimnastikçi

Tablo A7: Baba Eğitimi

| Araştırma Grupları | İlkokul | Orta Okul | Lise | Yüksek Okul | Toplam |
|------------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Cimnastikçi Kız Sporcular | 4 %7.4 | 7 %13 | 15 %27.8 | 28 %51.9 | 54 %100 |
| Cimnastikçi Erkek Sporcular | 9 %29 | 11 %35.5 | 4 %12.9 | 7 %22.6 | 31 %100 |
| Kontrol Kız | 16 %30.2 | 17 %40.2 | 11 %20.8 | 9 %17 | 53 %100 |
| Kontrol Erkek | 24 %45.3 | 7 %13.2 | 17 %32.1 | 5 %9.4 | 53 %100 |
| Toplam | 53 %27.7 | 42 %22 | 47 %24.6 | 49 %25.7 | 191 %100 |

DF = 9

$\chi^2 = 47.95233$

**P<0,01

erkeklerin babalarının % 35.5'sinin ortaokul, kontrol grubu kızların babalarının % 40.2'nin ortaokul, kontrol grubu erkeklerin babalarının % 45.3'nün ilkokul mezunu olduğu görülmektedir (Tablo A7). Gruplarında anlamlı bir farklılık vardır.

7. Baba Mesleği

Araştırmaya katılan grupların babalarının % 30.5'i memur, %47.9'u serbest meslek sahibi, % 5.3'ü emekli, % 6.3'ü ise işçidir. Grup içindeki dağılım bakımından khi kare analizinde anlamlı bir farklılık göze çarpmamaktadır (Tablo A8).

Tablo A8: Baba Mesleğinin Gruplara Göre Dağılımı

| Araştırma Grupları | Memur | Serbest | Emekli | İşçi | Toplam |
|------------------------------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|
| Cimnastikçi Kız Sporcular | 18 %33.3 | 25 %46.3 | 3 %5.6 | 8 %14.8 | 54 %100 |
| Cimnastikçi Erkek Sporcular | 12 %38.7 | 16 %51.6 | 1 %3.2 | 2 %6.5 | 31 %100 |
| Kontrol Kız | 16 %30.8 | 22 %42.3 | 2 %3.8 | 12 %23.1 | 53 %100 |
| Kontrol Erkek | 12 %22.6 | 28 %52.8 | 4 %7.5 | 9 %17 | 52 %100 |
| Toplam | 58 %30.5 | 91 %47.9 | 10 %5.3 | 31 %16.3 | 190 %100 |

DF = 9

 $X^2 = 6,99816$ **8. Ailedeki Çocuk sayısı**

Ailedeki çocuk sayısının gruplara göre dağılımında Khi kare analizi sonucunda anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Genel olarak ailelerin % 45.41'i iki çocuklu iken % 48.98'inin üç veya daha çok çocuğu bulunmaktadır. Özellikle kontrol kız grubu ailelerinde çok çocuk bulunduğu dikkati çekmektedir. (Tablo A9)

Tablo A9: Ailedeki Çocuk Sayısının Gruplara Göre Dağılımı

| Araştırma Grupları | Çocuk Sayısı | | | | Toplam |
|------------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 ve üstü | |
| Cimnastikçi Kız Sporcular | 4 %7.3 | 37 %67.3 | 10 %18.2 | 4 %7.3 | 55 %100 |
| Cimnastikçi Erkek Sporcular | 2 %6.3 | 15 %46.9 | 9 %28.1 | 6 %18.8 | 32 %100 |
| Kontrol Kız | 2 %3.7 | 11 %20.4 | 22 %40.7 | 19 %35.2 | 54 %100 |
| Kontrol Erkek | 3 %5.5 | 26 %47.3 | 10 %18.2 | 16 %29.1 | 55 %100 |
| Toplam | 11 %5.6 | 89 %45.4 | 51 %26 | 14 %23 | 196 %100 |

DF = 9

 $x^2 = 31.65586$

** P<0.01

9. Doğum Sırası

Araştırma gruplarının doğum sırasına göre khi kare dağılımında bir farklılık görülmemektedir (Tablo A10).

Tablo A10: Doğum Sırasının Gruplara Göre Dağılımı

| Araştırma Grupları | Çocuk Sayısı | | | | Toplam |
|-----------------------------|--------------|-------------|-------------|------------|-------------|
| | İlk | 2 | 3 | 4 ve üstü | |
| Cimnastikçi Kız Sporcular | 25 %45.5 | 26 %47.3 | 3 %5.5 | 1 %1.8 | 55 %100 |
| Cimnastikçi Erkek Sporcular | 8 %25 | 17 %53.1 | 6 %18.8 | 1 %3.1 | 32 %100 |
| Kontrol Kız | 18 %33.3 | 22 %40.7 | 10 %18.5 | 4 %7.4 | 54 %100 |
| Kontrol Erkek | 24 %43.6 | 17 %30.9 | 6 %10.9 | 8 %14.5 | 55 %100 |
| Toplam | 75 %38.3 | 82 %41.8 | 25 %12.8 | 14 %7.1 | 196 %100 |

DF = 9

$\chi^2 = 17.805$

** P<0.05

10. Ailelerin Sosyal Yapısı

Ailelerin sosyal yapısına bakıldığında araştırma gruplarının % 84.69'unun çekirdek aile olduğu görülmektedir. Ailenin sosyal yapısının gruplara göre khi kare dağılımına baktığımızda ise p<0.05 olduğundan anlamlı bir farklılık vardır (Tablo A11).

**Tablo A11: Ailenin Sosyal Yapısının
Gruplara Göre Dağılımı**

| Araştırma Grupları | Çekirdek | Geniş | Bölünmüş (Ayrılma-Ölüm) | Toplam |
|--------------------------------|---------------|-------------|----------------------------|-------------|
| Cimnastikçi Kız Sporcular | 48 %87.27 | 4 %7.27 | 3 %5.45 | 55 %100 |
| Cimnastikçi Erkek Sporcular | 20 %62.50 | 9 %28.12 | 3 %9.38 | 32 %100 |
| Kontrol Kız | 48 %88.89 | 1 %1.85 | 5 %9.26 | 54 %100 |
| Kontrol Erkek | 50 %90.91 | 2 %3.64 | 3 %5.45 | 55 %100 |
| Toplam | 166 %84.69 | 16 %8.16 | 14 %7.15 | 196 %100 |

DF = 12

$\chi^2 = 32.544$

*P<0,05

11. Spora Başlama Yaşı

Cimnastikçi kızlar ile cimnastikçi erkeklerin oluşturduğu üç grubun (artistik cimnastik kız, ritmik cimnastik kız ve artistik cimnastik erkek) spora başlama yaşlarına bakıldığında 4 ila 10 arasında değiştiği görülür (Tablo A12). Artistik cimnastikçi kızlarda spora başlama yaş ortalaması $\bar{X}=6.58$, ritmik cimnastikçi kızlarda $\bar{X}=7.42$, erkek cimnastikçilerde $\bar{X}=7.06$ iken tüm grubun genel ortalaması $\bar{X}=7.02$ dir. Görüldüğü gibi spora başlama artistik cimnastikçi kızlarda daha erken yaşlarda olmaktadır ve gruplar arasında anlamlı bir farklılık vardır. DF = 4, $\chi^2 = 23,5473$, $p<0,01$.

Tablo A12: Spora Başlama Yaşı

| Araştırma Grupları | Y a ş | | | | Toplam |
|-------------------------------|-------|--------------|--------------|--------------|------------|
| | X | 4-5 | 6-7 | 8-9 | |
| Artistik Cimnastikçi Kız | 6.58 | 2 %8.33 | 18 %75 | 4 %16.67 | 24 %100 |
| Ritmik Cimnastikçi Kız | 7.42 | 7 %22.58 | 4 %12.90 | 20 %64.52 | 31 %100 |
| Artistik Cimnastikçi Erkek | 7.06 | 2 %6.25 | 17 %53.13 | 13 %40.63 | 32 %100 |
| Toplam | 7.02 | 11 %12.64 | 39 %44.83 | 37 %42.53 | 87 %100 |

DF = 4 $X^2 = 23.5473$ **P < 0,01

12. Spor Yaşı

Araştırmaya katılan kız ve erkek cimnastikçilerin kaç yıldır spor yaptıklarına bakıldığında 4 ila 12 yıl arasında değişen bir spor yaşamları olduğu görülür. Sporcuların % 54.02'si 4-6 yıl, % 27.59'u 7-9 yıl, % 18.39'u ise 10-12 yıl arasında spor yapmışlardır ve halen aktif spor yaşantıları devam etmektedir. Khi kare analizinde bir farklılık yoktur. (Tablo A13)

Tablo A13: Spor Yaşı

| Araştırma Grupları | Y ı l | | | Toplam |
|-------------------------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| | 4-6 Yıl | 7-9 Yıl | 10-12 Yıl | |
| Artistik Cimnastikçi Kız | 10 %41.67 | 9 %37.50 | 5 %20.83 | 24 %100 |
| Ritmik Cimnastikçi Kız | 18 %58.07 | 7 %22.58 | 6 %19.35 | 31 %100 |
| Artistik Cimnastikçi Erkek | 19 %59.38 | 8 %25.00 | 5 %15.62 | 32 %100 |
| Toplam | 47 %54.02 | 24 %27.59 | 16 %18.39 | 87 %100 |

DF = 4

$X^2 = 2,3825$

13. Yarışmacı ve Milli Sporcular

Araştırma kapsamına alınan sporcuların tümü Türkiye Cimnastik Federasyonu'nun düzenlediği yurtiçi ve yurtdışı yarışmalarında yarışmakta olan yıldızlar, gençler ve büyükler kategorilerindeki sporculardır. Bu sporcuların tamamı 1993-1994 sezonunda yarışmışlardır (Tablo A14). Milli sporcular en az iki kez milli olmuşlardır.

Tablo A14: Yarışmacı ve Milli Sporcular

| Araştırma Grupları | Yarışmacı | Milli | Toplam |
|----------------------------|--------------|--------------|------------|
| Artistik Cimnastikçi Kız | 9 %37.50 | 15 %62.50 | 24 %100 |
| Ritmik Cimnastikçi Kız | 19 %61.30 | 12 %38.70 | 31 %100 |
| Artistik Cimnastikçi Erkek | 9 %28.13 | 23 %71.87 | 32 %100 |
| Toplam | 37 %42.50 | 50 %41.38 | 87 %100 |

DF = 2

$X^2 = 7.4290$

*P < 0,05

Tablo A14'den de görüldüğü gibi araştırmaya katılan sporcuların % 57.50'si milli yarışmalara katılmış sporculardır. Araştırma kapsamına alınan milli sporcular Türk Milli Takımını oluşturan tüm milli sporcuları içine almaktadır. Khi Kare analizinde gruplar arasında 0,05 düzeyinde bir farklılık vardır.

B. Benlik Saygısının Sosyo-Demografik Faktörlere Göre Gösterdiği Özellikler

Sosyo-Demografik Bilgi Alma Formu ile sağlanan veriler X^2 testi ile karşılaştırma yapabilmek için benlik saygısı yüksek ve orta

olmak üzere iki grupta değerlendirildi. Araştırmaya katılan grupların hiç birinde benlik saygısı düşük düzeyde ölçülmediğinden düşük benlik saygısı gruplama dışında bırakıldı.

1. Benlik Saygısının Yaşa Göre Dağılımı

Gruplardaki oranlara bakıldığında, kız ve erkek cimnastikçilerin yaşları yükseldikçe benlik saygısı oranlarının arttığı görülmektedir (Tablo B1). Kontrol gruplarında benlik saygısı özellikle 14-15 yaş arasında % 53.48 kızlarda, % 53,85 erkeklerde orta seviyede bir yığılım göstermektedir.

Tablo B1: Benlik Saygısının Yaşa Göre Dağılımı

| Araştırma Grupları | Benlik Saygısı | Y a ş | | | Toplam |
|--------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| | | 12-13 | 14-15 | 16 ve üstü | |
| Cimnastikçi Kız | Yüksek | 8 %28.57 | 11 %39.28 | 9 %32.14 | 28 %100 |
| | Orta | 14 %51.85 | 11 %40.74 | 2 %7.41 | 27 %100 |
| Cimnastikçi Erkek | Yüksek | 4 %36.36 | 2 %18.18 | 5 %45.45 | 11 %100 |
| | Orta | 14 %66.67 | 9 %28.58 | 1 %4.76 | 21 %100 |
| Kontrol Kız | Yüksek | 6 %54.54 | 5 %45.45 | — | 11 %100 |
| | Orta | 12 %27.91 | 23 %53.48 | 8 %18.6 | 43 %100 |
| Kontrol Erkek | Yüksek | 2 %12.50 | 8 %50 | 6 %37.50 | 16 %100 |
| | Orta | 7 %17.94 | 21 %53.85 | 11 %28.20 | 39 %100 |
| Toplam | Yüksek | 20 %30.30 | 26 %39.39 | 20 %30.30 | 66 %100 |
| | Orta | 47 %36.15 | 61 %46.92 | 22 %16.92 | 130 %100 |

2. Benlik Saygısının Anne Yaşına Göre Dağılımı

Araştırmaya katılanların 155'inin (%79) anne yaşı 40 yaşın altındadır (Tablo B2) Benlik saygısının anne yaşına göre dağılımı gruplarda bir paralellik göstermektedir.

**Tablo B2: Benlik Saygısının
Anne Yaşına Göre Dağılımı**

| Araştırma Grupları | Benlik Saygısı | 30-40 Yaş | 41 Yaş Yukarısı | Toplam |
|--------------------|----------------|--------------|-----------------|-------------|
| Cimnastikçi Kız | Yüksek | 21 %75 | 7 %25 | 28 %100 |
| | Orta | 22 %81.48 | 5 %18.52 | 27 %100 |
| Cimnastikçi Erkek | Yüksek | 7 %63.4 | 4 %36.36 | 11 %100 |
| | Orta | 18 %85.71 | 3 %14.29 | 21 %100 |
| Kontrol Kız | Yüksek | 8 %72.73 | 3 %27.27 | 11 %100 |
| | Orta | 37 %86.05 | 6 %13.95 | 43 %100 |
| Kontrol Erkek | Yüksek | 13 %81.25 | 3 %18.75 | 16 %100 |
| | Orta | 30 %76.92 | 9 %23.08 | 39 %100 |
| Toplam | Yüksek | 49 %74.24 | 17 %25.76 | 66 %100 |
| | Orta | 49 %82.31 | 23 %17.69 | 130 %100 |

3. Benlik Saygısının Annenin Eğitim Düzeyine Göre Dağılımı

Tüm grupların annelerinin % 50'si ilkokul, %14.2'si ortaokul, %28.5'i lise, %6.5'i yüksekokul düzeyinde eğitim almış kişilerdir. Araştırmaya katılan gruplarda annenin eğitim düzeyi arttıkça benlik saygısında da bir yükselme gözlenmektedir.

Tablo B3: Benlik Saygısının Annenin Eğitim Durumuna Göre Dağılımı

| Araştırma Grupları | Benlik Saygısı | İlk Okul | Orta Okul | Lise ve Y.O. | Toplam |
|--------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| Cimnastikçi Kız | Yüksek | 3 %10.71 | 2 %7.14 | 23 %82.15 | 28 %100 |
| | Orta | 5 %18.52 | 5 %18.52 | 17 %62.96 | 27 %100 |
| Cimnastikçi Erkek | Yüksek | 7 %63.64 | 1 %9.09 | 3 %27.27 | 11 %100 |
| | Orta | 8 %38.10 | 5 %23.81 | 8 %38.10 | 21 %100 |
| Kontrol Kız | Yüksek | 6 %54.54 | 1 %9.09 | 4 %36.36 | 11 %100 |
| | Orta | 30 %69.77 | 6 %13.95 | 7 %16.28 | 43 %100 |
| Kontrol Erkek | Yüksek | 11 %68.75 | 3 %18.75 | 2 %12.50 | 16 %100 |
| | Orta | 29 %74.35 | 5 %12.82 | 5 %12.82 | 39 %100 |
| Toplam | Yüksek | 27 %40.91 | 7 %10.61 | 32 %48.48 | 66 %100 |
| | Orta | 72 %55.38 | 21 %16.15 | 37 %28.46 | 130 %100 |

4. Benlik Saygısının Anne Mesleğine Göre Dağılımı

Annenin çalışıyor olması benlik saygısını yüksek düzeye doğru arttırmaktadır. Bu durum cimnastikçi kız sporcuların dışındaki tüm gruplar için geçerlidir. Cimnastikçi kız sporculara baktığımızda anneleri çalışmayan 20 kız sporcu yüksek benlik saygısına sahipken, 13'ü orta derecede benlik saygısına sahiptir. Her dört grupta da annelerin büyük bir yüzdesi (%80.61) çalışmayan annelerden oluşmaktadır.

**Tablo B4: Benlik Saygısının
Anne Mesleğine Göre Dağılımı**

| Araştırma Grupları | Benlik Saygısı | Ev Hanımı | Çalışan | Toplam |
|--------------------|----------------|---------------|--------------|-------------|
| Cimnastikçi Kız | Yüksek | 20 %71.43 | 8 %28.57 | 28 %100 |
| | Orta | 13 %48.15 | 14 %51.85 | 27 %100 |
| Cimnastikçi Erkek | Yüksek | 8 %72.73 | 3 %27.27 | 11 %100 |
| | Orta | 19 %90.48 | 2 %9.52 | 21 %100 |
| Kontrol Kız | Yüksek | 10 %90.91 | 1 %9.09 | 11 %100 |
| | Orta | 40 %93.02 | 3 %6.98 | 43 %100 |
| Kontrol Erkek | Yüksek | 11 %68.75 | 5 %31.25 | 16 %100 |
| | Orta | 37 %94.87 | 2 %5.13 | 39 %100 |
| Toplam | Yüksek | 49 %74.24 | 17 %25.76 | 66 %100 |
| | Orta | 109 %83.85 | 21 %16.15 | 130 %100 |

5. Benlik Saygısının Baba Yaşına Göre Dağılımı

Gruplardaki dağılım incelendiğinde (Tablo B5). her dört gruptaki babaların % 48.97'si 30-40, yaşlarında, %51.02'si 41 yaş ve yukarısındadır. Baba yaşı yükseldikçe benlik saygısında da bir artış olduğu görülmektedir.

**Tablo B5: Benlik Saygısının
Baba Yaşına Göre Dağılımı**

| Araştırma Grupları | Benlik Saygısı | 30-40 Yaş | 41 Yaş ve Yukarısı | Toplam |
|--------------------|----------------|--------------|--------------------|-------------|
| Cimnastikçi Kız | Yüksek | 7 %25 | 21 %75 | 28 %100 |
| | Orta | 13 %48.15 | 14 %51.85 | 27 %100 |
| Cimnastikçi Erkek | Yüksek | 4 %36.36 | 7 %63.63 | 11 %100 |
| | Orta | 12 %57.14 | 9 %42.86 | 21 %100 |
| Kontrol Kız | Yüksek | 5 %45.45 | 6 %54.54 | 11 %100 |
| | Orta | 26 %60.46 | 17 %39.54 | 43 %100 |
| Kontrol Erkek | Yüksek | 7 %43.75 | 9 %56.25 | 16 %100 |
| | Orta | 22 %56.41 | 17 %43.59 | 39 %100 |
| Toplam | Yüksek | 23 %34.85 | 43 %65.15 | 66 %100 |
| | Orta | 73 %56.15 | 57 %43.85 | 130 %100 |

6. Benlik Saygısının Babanın Eğitim Düzeyine Göre Dağılımı

Tüm grupların babalarının % 29.59'u ilk, % 21.43'ü ortaokul, % 23.98'i lise, % 25'i yüksekokul düzeyinde eğitim almış kişilerdir. Babanın eğitim düzeyi arttıkça benlik saygısı da arttırmaktadır. (Tablo B6)

Tablo B6: Benlik Saygısının Babanın Eğitim Düzeyine Göre Dağılımı

| Araştırma Grupları | B.Saygısı | İlk Okul | Orta Okul | Lise | Yüksek Okul | Toplam |
|--------------------|-----------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| Cimnastikçi Kız | Yüksek | 2 %7.14 | 3 %10.71 | 8 %28.57 | 15 %53.57 | 28 %100 |
| | Orta | 3 %11.11 | 4 %14.81 | 7 %25.93 | 13 %48.15 | 27 %100 |
| Cimnastikçi Erkek | Yüksek | 4 %36.36 | 4 %36.36 | — | 3 %27.27 | 11 %100 |
| | Orta | 6 %28.57 | 7 %33.33 | 4 %19.05 | 4 %19.05 | 21 %100 |
| Kontrol Kız | Yüksek | 4 %36.36 | 3 %27.27 | 1 %9.09 | 3 %27.27 | 11 %100 |
| | Orta | 13 %30.24 | 14 %32.56 | 10 %23.26 | 6 %13.95 | 43 %100 |
| Kontrol Erkek | Yüksek | 8 %50 | — | 6 %37.50 | 2 %12.50 | 16 %100 |
| | Orta | 18 %46.16 | 7 %17.95 | 11 %28.21 | 3 %7.69 | 39 %100 |
| Toplam | Yüksek | 18 %27.27 | 10 %15.15 | 15 %22.73 | 23 %34.84 | 66 %100 |
| | Orta | 40 %30.77 | 32 %24.62 | 32 %24.62 | 26 %20 | 130 %100 |

7. Benlik Saygısının Babanın Mesleğine Göre Dağılımı

Baba mesleği memur (öğretmen, doktor, akademik görev, subay, polis, teknisyen v.b), işçi(şöför, tesisatçı, marangoz v.b), serbest (terzi, kasap, mimar, mühendis, bakkal, çiftçi, eczacı, tüccar), emekli olarak gruplandırıldı. Benlik saygısının mesleklere göre dağılımı incelendiğinde (Tablo B7) serbest meslek sahibi ve memur babaların çocuklarının daha yüksek benlik saygısına sahip oldukları gözlenmiştir.

Tablo B7: Benlik Saygısının Baba Mesleğine Göre Dağılımı

| Araştırma Grupları | B.Saygısı | Memur | Serbest | Emekli | İşçi | Toplam |
|--------------------|-----------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
| Cimnastikçi Kız | Yüksek | 8 %28.57 | 13 %46.43 | 2 %7.14 | 5 %17.86 | 28 %100 |
| | Orta | 11 %40.74 | 12 %44.45 | 1 %3.70 | 3 %11.11 | 27 %100 |
| Cimnastikçi Erkek | Yüksek | 5 %45.45 | 6 %54.55 | — | — | 11 %100 |
| | Orta | 8 %38.09 | 10 %47.62 | 1 %4.76 | 2 %9.52 | 21 %100 |
| Kontrol Kız | Yüksek | 2 %18.18 | 6 %54.54 | — | 3 %27.27 | 11 %100 |
| | Orta | 14 %32.57 | 16 %37.21 | 4 %9.30 | 9 %20.93 | 43 %100 |
| Kontrol Erkek | Yüksek | 3 %18.75 | 11 %68.75 | — | 2 %12.50 | 16 %100 |
| | Orta | 9 %23.07 | 17 %43.59 | 6 %15.39 | 7 %17.95 | 39 %100 |
| Toplam | Yüksek | 18 %27.27 | 36 %54.54 | 2 %3.03 | 10 %15.15 | 66 %100 |
| | Orta | 42 %32.31 | 55 %42.31 | 12 %9.23 | 21 %16.15 | 130 %100 |

8. Benlik Saygısının Ailedeki Çocuk Sayısına Göre Dağılımı

Araştırmaya katılan dört grupta benlik saygısının dağılımına bakıldığında % 53.03 oranında tek ve iki çocuklu ailelerin çocuklarının yüksek benlik saygısına sahip oldukları görülmüştür (Tablo B8) Çok kardeşi olan deneklerin benlik saygılarının daha düşük olduğu görülmektedir.

Tablo B8: Benlik Saygısının Ailedeki Çocuk Sayısına Göre Dağılımı

| Araştırma Grupları | B.Saygısı | 1 | 2 | 3 | 4 ve üstü | Toplam |
|--------------------|-----------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| Cimnastikçi Kız | Yüksek | 1 %3.57 | 22 %78.57 | 4 %14.29 | 1 %3.57 | 28 %100 |
| | Orta | 3 %11.11 | 15 %55.56 | 6 %22.22 | 3 %11.11 | 27 %100 |
| Cimnastikçi Erkek | Yüksek | 2 %18.18 | 4 %36.36 | 3 %27.27 | 2 %18.18 | 11 %100 |
| | Orta | — | 11 %52.38 | 6 %28.57 | 4 %19.05 | 21 %100 |
| Kontrol Kız | Yüksek | 1 %9.09 | 2 %18.18 | 4 %36.36 | 4 %36.36 | 11 %100 |
| | Orta | 1 %2.33 | 9 %20.93 | 18 %41.86 | 15 %34.89 | 43 %100 |
| Kontrol Erkek | Yüksek | 1 %6.25 | 7 %43.75 | 4 %25 | 4 %25 | 16 %100 |
| | Orta | 2 %5.13 | 19 %48.72 | 6 %15.38 | 12 %30.77 | 39 %100 |
| Toplam | Yüksek | 5 %7.57 | 35 %53.03 | 15 %22.73 | 11 %16.67 | 66 %100 |
| | Orta | 6 %4.62 | 54 %41.54 | 35 %27.69 | 34 %26.15 | 130 %100 |

9. Benlik Saygısının Doğum Sırasına Göre Dağılımı

Dört grupta da benlik saygısı ilk ve ikinci çocuklarda daha yüksek görülmektedir. (Tablo B9). Tüm gruplarda % 38.27 ilk çocuk, % 41.83 ikinci çocuk, % 12.76'sı üçüncü çocuk, % 7.14'ü dördüncü ve üstü, çocuk olduğu dikkati çekmektedir.

Tablo B9: Benlik Saygısının Doğum Sırasına Göre Dağılımı

| Araştırma Grupları | B.Saygısı | 1 | 2 | 3 | 4 ve üstü | Toplam |
|--------------------|-----------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|
| Cimnastikçi Kız | Yüksek | 14 %50 | 13 %46.43 | 1 %3.57 | — | 28 %100 |
| | Orta | 11 %40.74 | 13 %48.15 | 2 %7.41 | 1 %3.70 | 27 %100 |
| Cimnastikçi Erkek | Yüksek | 2 %18.18 | 6 %54.55 | 3 %27.27 | — | 11 %100 |
| | Orta | 6 %28.57 | 11 %52.38 | 3 %14.29 | 1 %4.76 | 21 %100 |
| Kontrol Kız | Yüksek | 4 %36.36 | 3 %27.27 | 3 %27.27 | 1 %9.09 | 11 %100 |
| | Orta | 14 %32.56 | 19 %44.19 | 7 %16.28 | 3 %6.28 | 43 %100 |
| Kontrol Erkek | Yüksek | 8 %50 | 5 %31.25 | 1 %6.25 | 2 %12.50 | 16 %100 |
| | Orta | 16 %41.03 | 12 %30.77 | 5 %12.82 | 6 %15.38 | 39 %100 |
| Toplam | Yüksek | 28 %42.42 | 27 %40.91 | 8 %12.12 | 3 %4.55 | 66 %100 |
| | Orta | 47 %36.15 | 55 %42.31 | 17 %31.08 | 11 %8.46 | 130 %100 |

10. Benlik Saygısının Ailenin Sosyal Yapısına Göre Dağılımı

Araştırmaya katılan grupların % 84.7'si çekirdek, % 8.16 'sı geniş, % 7.14'ü bölünmüş (ayrılma-ölüm) ailelerden gelmektedirler. Yüksek benlik saygısına sahip sporcuların ve kontrol kız erkeklerin % 87.88 'nin ailesi çekirdek ailedir. (Tablo B10)

Tablo B10: Benlik Saygısının Ailenin Sosyal Yapısına Göre Dağılımı

| Araştırma Grupları | B.Saygısı | Çekirdek | Geniş | Bölünmüş (Ayrılmış-Ölüm) | Toplam |
|--------------------|-----------|---------------|-------------|-----------------------------|-------------|
| Cimnastikçi Kız | Yüksek | 26 %92.86 | 2 %7.14 | — | 28 %100 |
| | Orta | 22 %81.48 | 2 %7.41 | 3 %11.11 | 27 %100 |
| Cimnastikçi Erkek | Yüksek | 7 %63.64 | 3 %27.27 | 1 %9.09 | 11 %100 |
| | Orta | 13 %61.90 | 6 %28.57 | 2 %9.52 | 21 %100 |
| Kontrol Kız | Yüksek | 10 %90.91 | 1 %9.01 | — | 11 %100 |
| | Orta | 38 %88.37 | — | 5 %11.63 | 43 %100 |
| Kontrol Erkek | Yüksek | 15 %93.75 | — | 1 %6.25 | 16 %100 |
| | Orta | 35 %89.74 | 2 %5.13 | 2 %5.13 | 39 %100 |
| Toplam | Yüksek | 58 %87.88 | 6 %9.09 | 2 %3.03 | 66 %100 |
| | Orta | 108 %83.07 | 10 %7.69 | 12 %9.23 | 130 %100 |

11. Benlik Saygısının Spora Başlama Yaşına Göre Dağılımı

Araştırmaya katılan sporcuların % 12.4 'ü 4-5, % 44.83'ü 6-7, %42.53'ü 8-9 yaşlarında cimnastik sporuna başlamışlardır. Cimnastik sporuna 8-9 yaşlarında başlayanların daha yüksek benlik saygısına sahip oldukları (Tablo B12) yüzdesel dağılımlara bakılarak söylenebilir.

Tablo B11: Benlik Saygısının Spora Başlama Yaşına Göre Dağılımı

| Araştırma Grupları | B.Saygısı | 4-5 Yaş | 6-7 Yaş | 8-9 Yaş | Toplam |
|--------------------|-----------|-------------|--------------|--------------|------------|
| Cimnastikçi Kız | Yüksek | 7 %25 | 9 %32.14 | 12 %42.86 | 28 %100 |
| | Orta | 2 %7.41 | 13 %48.15 | 12 %44.44 | 27 %100 |
| Cimnastikçi Erkek | Yüksek | 2 %18.18 | 4 %36.36 | 5 %45.45 | 11 %100 |
| | Orta | — | 13 %61.9 | 8 %38.1 | 21 %100 |
| Toplam | Yüksek | 9 %23.07 | 13 %33.33 | 17 %43.60 | 39 %100 |
| | Orta | 2 %4.17 | 26 %54.16 | 20 %41.67 | 48 %100 |

12. Benlik Saygısının En İyi Dereceye Göre Dağılımı

Araştırmaya katılan sporcu kız ve erkeklerin % 33.33'ünün önemli bir derecesi yoktur, % 16.1'i Türkiye üçüncülüğü, % 16.09'u Türkiye ikinciliği, % 34.48'i Türkiye birinciliği ve uluslararası alanda

derece almışlardır. Dağılıma bakıldığında yüksek benlik saygısı gösteren derece almış grup tüm sporcu grubunun % 31.03 nü oluştururken, orta benlik saygısı gösteren derece almış sporcular ise tüm grubun % 35.3 ü oluşturmaktadır. Bu durum sportif başarıların benlik saygısı üzerinde bir etkisi olmadığını göstermektedir. (Tablo B12)

Tablo B12: Benlik Saygısının Alınan En İyi Derece İle Karşılaştırılması

| Araştırma Grupları | B.Saygısı | Derecesi Yok | Türkiye III. | Türkiye II. | Türkiye I ve Uluslararası D. | Toplam |
|--------------------|-----------|--------------|--------------|-------------|------------------------------|------------|
| Cimnastikçi Kız | Yüksek | 11 %39.29 | 5 %17.86 | 4 %14.29 | 8 %28.57 | 28 %100 |
| | Orta | 7 %25.83 | 7 %25.93 | 4 %14.81 | 9 %33.33 | 27 %100 |
| Cimnastikçi Erkek | Yüksek | 1 %9.09 | 1 %9.09 | 2 %18.18 | 7 %63.64 | 11 %100 |
| | Orta | 10 %47.62 | 1 %4.76 | 4 %19.05 | 6 %28.57 | 21 %100 |
| Toplam | Yüksek | 12 %30.77 | 6 %15.38 | 6 %15.38 | 15 %38.46 | 39 %100 |
| | Orta | 17 %35.42 | 8 %16.67 | 8 %16.67 | 15 %31.25 | 48 %100 |

13. Benlik Saygısının Spor Yaşına Göre Dağılımı

Sporcu deneklere genel olarak baktığımızda % 54.02'si 4-6 yıl, % 27.58'i 7-9 yıl, % 18.4'ü 10-12 yıldan beri spor yapmaktadırlar. Kız sporcularda spor yılı arttıkça benlik saygısında bir artış sözkonusu olduğu söylenebilir. Bu durum erkek sporcularda daha belirgin bir şekilde (Tablo B13) göre çarpmaktadır.

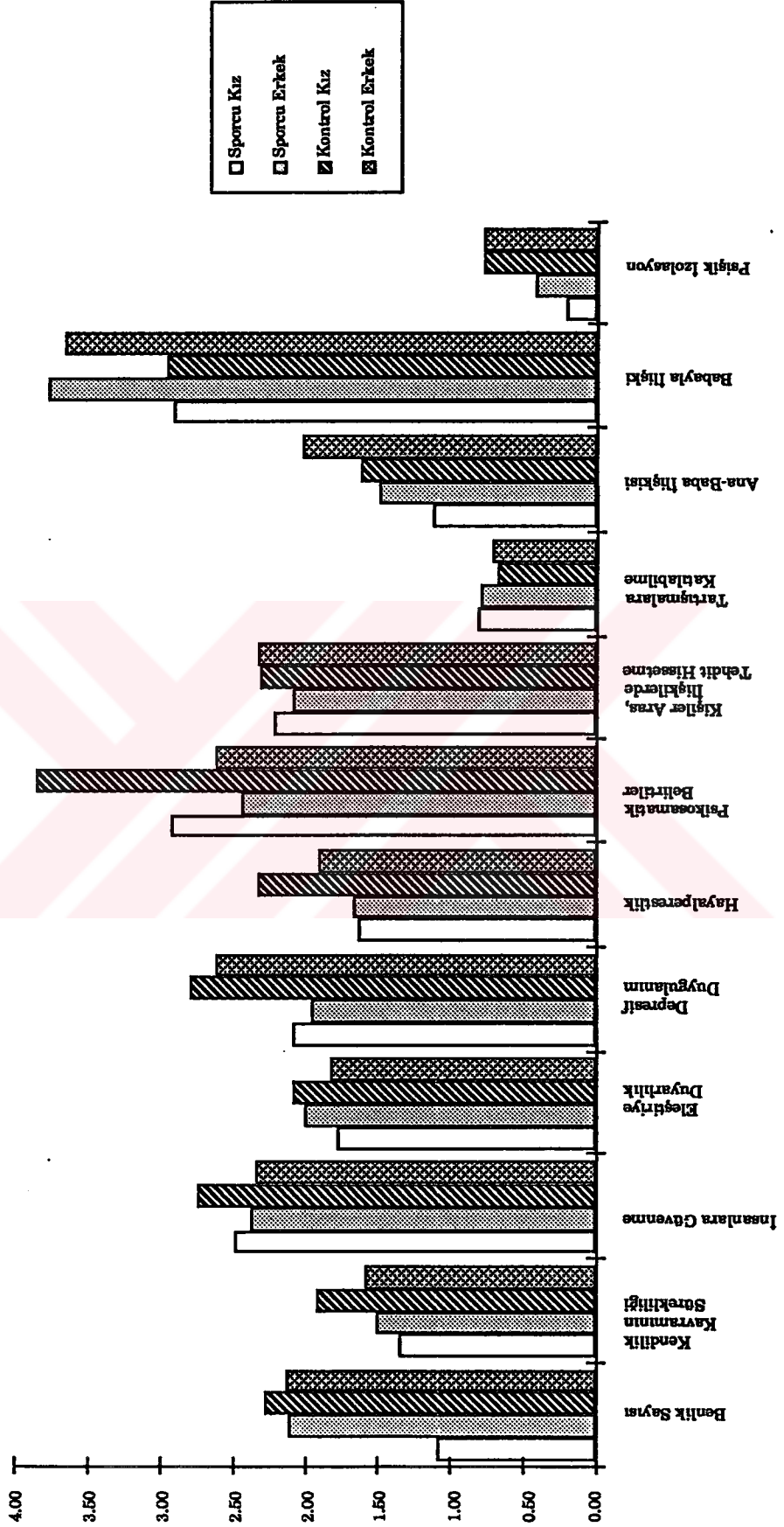
**Tablo B13 Benlik Saygısının Spor Yaşına
Göre Dağılımı**

| Araştırma Grupları | B.Saygısı | 4-6 Yıl | 7-9 Yıl | 10-12 Yıl | Toplam |
|--------------------|-----------|--------------|--------------|--------------|------------|
| Cimnastikçi Kız | Yüksek | 12 %42.86 | 8 %28.57 | 8 %28.57 | 28 %100 |
| | Orta | 16 %59.26 | 8 %29.63 | 3 %11.11 | 27 %100 |
| Cimnastikçi Erkek | Yüksek | 3 %27.27 | 4 %36.36 | 4 %36.36 | 11 %100 |
| | Orta | 16 %76.19 | 4 %19.05 | 1 %4.76 | 21 %100 |
| Toplam | Yüksek | 15 %38.46 | 12 %30.77 | 12 %30.77 | 39 %100 |
| | Orta | 32 %66.67 | 12 %25 | 4 %8.33 | 48 %100 |

**C. Rosenberg Ölçeğine Göre Benlik Saygısı ve
Diğer Alt Ölçümlerin Gruplara ve
Cinslere Göre Gösterdikleri Özellikler**

Rosenberg Ölçeği uygulanması sonucunda elde edilen puanların tüm grupların arasında farklılıkların olup olmadığı Kruskal-Wallis testi uygulanarak sonuçlar değerlendirildi (Tablo C2 ve Tablo C3).

Şekil C1: Rosenberg Ölçeği Alt Ölçeklerinin Ortalama Puanlarının Gruplara Göre Dağılım Grafiği



**Tablo C1: Sporcu ve Sporcu Olmayan Gruplar
İçin Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği
Kruskal-Wallis Testi Sonuçları**

| Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Alt Ölçekleri | Cimnastikçi Kız Sporcular | Cimnastikçi Erkek Sporcular | Kontrol Kız | Kontrol Erkek | H |
|---|---------------------------|-----------------------------|------------------|------------------|---------|
| | n = 55 Medyan | n = 32 Medyan | n = 54 Medyan | n = 55 Medyan | |
| Benlik Saygısı | 1.80 | 2.20 | 2.20 | 2.00 | 5.02 |
| Kendilik Kavramının Sürekliliği | 1.00 | 2.00 | 2.00 | 2.00 | 7.80* |
| İnsanlara Güvenme | 3.00 | 2.00 | 3.00 | 2.00 | 5.88 |
| Eleştiriye Duyarlılık | 2.00 | 2.00 | 2.00 | 2.00 | 6.71 |
| Depresif Duygulanım | 2.00 | 2.00 | 2.00 | 2.00 | 8.43* |
| Hayalperestlik | 1.00 | 1.00 | 2.00 | 2.00 | 6.94 |
| Psikosomatik Belirtiler | 3.00 | 2.00 | 3.00 | 2.00 | 7.97* |
| Kişiler Arası İlişkilerde Tehdit Hissetme | 2.00 | 2.00 | 3.00 | 3.00 | 2.78 |
| Tartışmalara Katılma Derecesi | 1.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 1.65 |
| Ana-Baba İlgisi | 1.00 | 1.50 | 1.00 | 2.00 | 12.20** |
| Babayla İlişki | 3.00 | 3.50 | 3.00 | 4.00 | 6.39 |
| Psşik İzolasyon | 0.00 | 0.00 | 1.00 | 1.00 | 23.18** |

* P < 0,05

** P < 0,01

**Tablo C2: Rosenberg Ölçeği Alt Ölçümlerinin Gruplar Arasındaki Farklılıklarının
Kruskal Wallis Testi Sonuçları**

| Araştırma Grupları | N | D1 | D2 | D3 | D4 | D5 | D6 | D7 | D8 | D9 | D10 | D11 | D12 |
|---------------------------|----|--------------------|--------------------|-------------------|--------------------|--------------------|-------------------|--------------------|-------------------|--------------------|----------------------|-----------------------|----------------------|
| Cimmastikçi Kız | 55 | H=5,02 P=0,171 | H=7,80 P=0,05* | H=5,88 P=0,118 | H=6,71 P=0,082 | H=8,43 P=0,038* | H=6,94 P=0,074 | H=7,97 P=0,047* | H=2,78 P=0,427 | H=1,65 P=0,649 | H=12,20 P=0,007** | H=6,39 P=0,095 | H=23,18 P=0,00** |
| Kontrol Kız | 54 | H=5,31 P=0,071 | H=8,04 P=0,018* | H=1,54 P=0,464 | H=6,90 P=0,032* | H=5,53 P=0,063 | H=5,57 P=0,057 | H=5,02 P=0,082 | H=2,72 P=0,258 | H=2,06 P=0,357 | H=14,49 P=0,001** | H=5,88 P=0,53 | H=14,32 P=0,001** |
| Kontrol Erkek | 55 | H=5,32 P=0,071 | H=0,05 P=0,975 | H=3,58 P=0,167 | H=3,23 P=0,199 | H=6,21 P=0,045* | H=3,59 P=0,167 | H=6,78 P=0,034* | H=1,98 P=0,372 | H=0,19 P=0,908 | H=2,41 P=0,301 | H=1,55 P=0,462 | H=4,30 P=0,117 |
| Artistik Erkek | 23 | H=0,36 P=0,835 | H=2,63 P=0,269 | H=5,00 P=0,083 | H=3,49 P=0,175 | H=1,11 P=0,558 | H=2,39 P=0,304 | H=2,08 P=0,355 | H=0,32 P=0,851 | H=2,63 P=0,270 | H=1,96 P=0,376 | H=1,14 P=0,564 | H=0,31 P=0,856 |
| Artistik Millî Kız | 15 | H=4,02 P=0,134 | H=0,96 P=0,618 | H=4,09 P=0,130 | H=1,48 P=0,479 | H=0,91 P=0,635 | H=5,25 P=0,073 | H=0,80 P=0,672 | H=2,56 P=0,278 | H=0,97 P=0,617 | H=0,73 P=0,695 | H=4,93 P=0,086 | H=2,65 P=0,266 |
| Artistik Millî Erkek | 23 | H=0,98 P=0,322 | H=0,55 P=0,458 | H=0,07 P=0,794 | H=0,82 P=0,365 | H=0,00 P=0,986 | H=0,01 P=0,943 | H=0,94 P=0,332 | H=1,88 P=0,170 | H=0,079 P=0,375 | H=13,24 P=0,00** | H=5,81 P=0,016* | H=1,50 P=0,221 |
| Artistik-Ritmik Kız | 28 | H=4,86 P=0,028* | H=0,05 P=0,827 | H=3,38 P=0,066 | H=2,95 P=0,086 | H=5,07 P=0,025* | H=2,89 P=0,090 | H=5,48 P=0,019* | H=0,13 P=0,722 | H=0,00 P=0,982 | H=2,45 P=0,118 | H=0,67 P=0,414 | H=1,90 P=0,168 |
| Artistik Millî Erkek | 9 | H=5,15 P=0,023* | H=1,20 P=0,273 | H=3,45 P=0,068 | H=0,16 P=0,692 | H=0,97 P=0,324 | H=0,72 P=0,396 | H=1,54 P=0,215 | H=0,17 P=0,684 | H=0,48 P=0,486 | H=16,48 P=0,00** | H=0,04 P=0,835 | H=6,72 P=0,038* |
| Artistik-Ritmik Millî Kız | 27 | H=1,27 P=0,261 | H=0,01 P=0,942 | H=0,16 P=0,686 | H=4,46 P=0,035* | H=0,47 P=0,492 | H=1,01 P=0,315 | H=4,32 P=0,038* | H=0,79 P=0,375 | H=0,02 P=0,893 | H=1,29 P=0,256 | H=9,39** P=0,002** | H=0,14 P=0,713 |
| Artistik-Ritmik Erkek | 28 | | | | | | | | | | | | |
| Millî Erkek | 9 | | | | | | | | | | | | |

* P<0,05 **P<0,01

D1: Benlik Saygısı (0-1 yüksek, 2-4 orta, 5-6 düşük)

D2: Kendilik Kavramının Sürekliliği (0-2 çok, 3,5 az)

D3: İnsanlara Güvenme (0-1 çok, 2-3 orta, 4-5 az)

D4: Eleştiriye Duyarlılık (0-1 az, 2-3 çok)

D5: Depresif Duygulanım (0 yok, 1-2 az, 3-4 orta, 5- çok)

D6: Hayalperestlik (0-1 az, 2-3 orta, 4 çok)

D7: Psikosomatik Belirtiler (0-2 az, 3-4 orta, 5 çok)

D8: Kişilerarası İlişkilerde Tehdit Hissetme (2 orta, 3 çok)

D9: Tartışmalara Katılma Derecesi (0 az, 1 orta, 2 çok)

D10: Ana-Baba İlgisi (0-2 çok, 3-4 orta, 5-7 az)

D11: Babayla İlişki (0-2 az, 3-4 orta, 5- çok)

D12: Psikik İzolasyon (1 az, 2 çok)

1. Benlik Saygısının Gruplara Göre Gösterdiği Özellikler

Kız grupların benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanlar arasında yapılan karşılaştırmada (artistik-ritmik kız, artistik-ritmik milli kız ve kontrol kız) $H=5.31$, $P=0.071$ önemli bir fark yoktur. Erkek grupları arasında yapılan karşılaştırmada da (cimnastikçi erkek, cimnastikçi milli erkek ve kontrol erkek) $H=5.32$, $P=0.071$ önemli bir fark yoktur (Tablo C2).

Tüm grupları genel olarak karşılaştırdığımızda (cimnastikçi kız, cimnastikçi erkek, kontrol kız, kontrol erkek) $H=5.02$, $P=0,171$ yine önemli bir farklılık yoktur (Tablo C2).

Benlik saygısı açısından sporcu grupların kendi içindeki gruplara göre dağılımı araştırıldığında cimnastikçi erkek sporcular ile cimnastikçi milli erkek sporcular arasında önemli bir farklılığa rastlanmıştır ($H=4.86$, $P<0.05$). Ayrıca cimnastikçi milli kız sporcular ile cimnastikçi erkek sporcular arasında önemli bir fark vardır ($H=5.15$ $P<0.05$ Tablo C3).

Benlik saygısı derecelerinin (yüksek ve orta) gruplara göre dağılımı incelendiğinde (Tablo C4), milli kız ve erkek cimnastikçilerin ayrıca milli olmayan ritmik cimnastikçi kızların büyük çoğunluğu (%53.3 ile %66.7 arasında) yüksek benlik saygısına sahipken, diğer grupların çoğunluğu (%71 ile %79.6 arasında) orta derecede benlik saygısına sahiptir. Tüm gruplarda düşük benlik saygısı gösteren yoktur.

Tablo C3: Benlik Saygısının Gruplara Göre Dağılımı

| Araştırma Grupları | BENLİK SAYGISI | | | | | |
|------------------------------|----------------|------|------|------|--------|-----|
| | Yüksek | | Orta | | Toplam | |
| | S | % | S | % | S | % |
| Artistik Cimnastik Kız | 2 | 22.2 | 7 | 77.8 | 9 | 100 |
| Artistik Cimnastik Milli Kız | 8 | 53.3 | 7 | 46.7 | 15 | 100 |
| Ritmik Cimnastik Kız | 11 | 57.9 | 8 | 42.1 | 19 | 100 |
| Ritmik Cimnastik Milli Kız | 7 | 58.3 | 5 | 41.7 | 12 | 100 |
| Artistik Cimnastik Erkek | 5 | 21.7 | 18 | 78.3 | 23 | 100 |
| Artistik Cim. Milli Erkek | 6 | 66.7 | 3 | 33.3 | 9 | 100 |
| Kontrol Kız | 11 | 20.4 | 43 | 79.6 | 54 | 100 |
| Kontrol Erkek | 16 | 29 | 39 | 71 | 55 | 100 |
| GENEL | 66 | 33.7 | 130 | 66.3 | 196 | 100 |

Tablo C4: Benlik Saygısının Gruplara Göre Dağılımı χ^2

| Araştırma Grupları | BENLİK SAYGISI | | |
|------------------------------|----------------|------|--------|
| | Yüksek | Orta | Toplam |
| | S | S | S |
| Artistik Cimnastik Kız | 2 | 7 | 9 |
| Artistik Cimnastik Milli Kız | 8 | 7 | 15 |
| Ritmik Cimnastik Kız | 11 | 8 | 19 |
| Ritmik Cimnastik Milli Kız | 7 | 5 | 12 |
| Artistik Cimnastik Erkek | 5 | 18 | 23 |
| Artistik Cim. Milli Erkek | 6 | 3 | 9 |
| Kontrol Kız | 11 | 43 | 54 |
| Kontrol Erkek | 16 | 39 | 55 |

D.F = 7 $\chi^2 = 21.525$ **P<0.01

Yüzdelerle gözlenen bu dağılım farklılığının önem kontrolü için Khi Kare Analizi uygulandı (Tablo C4). Analiz sonucunda benlik saygısı dağılımının sporcu ve kontrol grupları arasındaki farkının oldukça önemli olduğu saptanmıştır ($\chi^2=21.525$, DF=7, P<0.01).

2. Kendilik Kavramının Sürekliliği

Her grupta az oranda kendilik kavramı değişkenliği görölmektedir. Grupların genelinde yapılan karşılaştırmada (cimnastikci kız, cimnastikci erkek, kontrol kız ve kontrol erkek) $H=7.80$ $P=0.05$ ($P<0.05$) anlamlı bir farklılık vardır (Tablo C2).

Kız grupları arasında yapılan karşılaştırmada da (artistik-ritmik kız, artistik-ritmik milli kız ve kontrol kız) yine anlamlı bir farklılığın olduğu görölmektedir. $H=8.04$, $P=0.018$ ($P<0.05$) (Tablo C2.)

Erkek grupları arasında yapılan karşılaştırmada ise önemli bir farklılık bulunmamıştır.

3. İnsanlara Güvenme

Grupların önemlilik testlerinde bir farklılığa rastlanmamıştır. Cimnastikci kız, cimnastikci erkek, kontrol kız ve kontrol erkeklerin önemlilik testlerinde $H=5.88$, $P=0.118$ bulunmuştur (Tablo C2). Kız gruplarının önemlilik testinde (artistik-ritmik kız, artistik-ritmik milli kız, kontrol kız) $H=1.54$, $P=0.464$, erkek gruplarının önemlilik testinde de (artistik erkek, artistik milli erkek, kontrol erkek) $H=3.58$, $P=0.167$ olarak bulunmuştur.

4. Eleştiriye Duyarlılık

Grupların önemlilik testlerinde cimnastikci kız, cimnastikci erkek, kontrol kız ve kontrol erkekler karşılaştırıldığında $H=6.71$, $P=0.082$ bulunmuş ve önemli bir farklılığın olmadığı görölmüştür. Kız gruplarının önemlilik testinde (artistik-ritmik kız, artistik ritmik milli kız, kontrol kız) $H=6.90$, $P,0.032$ ($P<0.05$) ve anlamlı bir farklılık vardır

(Tablo C2). Erkek gruplarda ise (artistik erkek, artistik milli erkek, kontrol erkek) $H=3,23$, $P=0.199$ bulunmuştur ve önemli bir farklılık yoktur. Milli kız cimnastikçiler ile milli erkek cimnastikçilerin karşılaştırılmasında ise anlamlı bir farklılık bulunmuştur. $H=4.46$, $P=0.035$ ($P<0.05$) özellikle milli erkek cimnastikçilerin eleştiriye oldukça duyarlı olduğu görülmüştür.

5. Depresif Duygulanım

Depresif duygulanım erkek grupları arasında (artistik erkek, artistik milli erkek, kontrol erkek) önemli bir farklılık göstermektedir. $H=6.21$, $P=0.045$ ($P<0.05$). Genel olarak gruplara bakıldığında (cimnastikçi kız, cimnastikçi erkek, kontrol kız, kontrol erkek) $H=8.43$ $P=0.038$ ($P<0.05$) yine anlamlı bir farklılık olduğu göze çarpmaktadır.

Kız grupları arasında (artistik-ritmik kız, artistik-ritmik milli kız, kontrol kız) önemli bir farklılığa rastlanmamıştır. $H=5.53$ $P=0.063$ (Tablo C2).

Sporcu erkeklerin kendi arasındaki karşılaştırma ise artistik cimnastikçi erkeklerde artistik cimnastikçi milli erkeklere göre depresif duygulanım daha yüksektir ve önemlilik testinde $H=5.07$ $P=0.025$ ($P<0.05$) olarak bulunmuştur ve gruplar arasında anlamlı bir farklılık vardır.

6. Hayalperestlik

Tüm gruplarda orta derecede hayalperestlik bulunduğu görülmektedir. Bu yönden gruplar arasında farklılık yoktur (Tablo C2). ($H = 6,94$ $p>0,05$)

7. Psikosomatik Belirtiler

Psikosomatik belirtiler gruplara göre değerlendirildiğinde artistik cimnastik milli erkek ve kız sporcularda, kontrol grubu erkeklerde az, diğer gruplarda orta oranda bulunduğu görülmektedir. Grupların genelinde yapılan önemlilik testinde (cimnastikci kız, cimnastikci erkek kontrol kız, kontrol erkek) $H=7.97$, $P=0.47$ ($P<0.05$) anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Erkek grubunda (artistik cimnastik erkek, artistik cimnastik milli erkek, kontrol erkek) yine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. $H=6.78$, $P=0.034$ ($P<0.05$). Kız gruplarında ise bir farklılığa rastlanmamıştır.

Yine sporcu erkeklerin kendi arasındaki karşılaştırmada artistik cimnastikci erkeklerde psikosomatik belirtiler artistik cimnastikci milli erkeklerden daha yüksek oranda görüldüğünden $H=5.07$, $P=0.025$ ($P<0.05$) olarak bulunmuştur ve anlamlı bir farklılık vardır.

Kız cimnastikciler ile milli erkek cimnastikciler arasında da anlamlı bir farklılık vardır. $H=4.32$, $P=0.038$ ($P<0.05$) (Tablo C2).

8. Kişiler Arası İlişkilerde Tehdit Hissetme

Kişiler arası ilişkilerde tehdit hissetme her grupta da orta derecededir ve gruplar arasında önemli bir farklılığa rastlanmamıştır (Tablo C2). $H = 2,78$ $p > 0,05$.

9. Tartışmalara Katılabilme Derecesi

Tartışmalara katılabilme oranı tüm gruplarda orta derecededir. Bu yönden gruplar arasında farklılık saptanmamıştır (Tablo C2). $H = 1,65$, $p > 0,05$.

10. Ana-Baba İlgisi

Her altı grupta ana-babaların ergen çocuklarına gösterdikleri ilgi çok fazla bulunmuştur. Gruplar arasındaki karşılaştırmada (cimnastikci kız, cimnastikci erkek, kontrol kız ve kontrol erkek) $H=12.20$, $P=0.007$ ($P<0.01$) anlamlı bir farklılık görülmektedir. Özellikle kız gruplarında milli cimnastikci kızların ana-baba ilgisi çok yüksek olduğundan $H=14.49$, $P=0.001$ ($P<0.01$) çok anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır.

Cimnastikcilerin kendi aralarında yapılan karşılaştırmada artistik-ritmik cimnastikci kız ve artistik-ritmik milli cimnastikci kızların H değerleri $H=13.24$, $P=0.000$ ($P<0.01$) bulunmuştur. Yine oldukça önemli bir farklılık vardır.

Milli kız cimnastikciler ile erkek cimnastikciler arasında yapılan karşılaştırmada da $H=15.48$ $P=0.000$ ($P<0.01$) olarak bulunmuştur ve çok anlamlı bir farklılık vardır (Tablo C2).

11. Babayla İlişki

Gruplar genel olarak karşılaştırıldığında önemli bir farklılık görülmemektedir. $H = 6,39$, $p = 0,095$ ($p > 0,05$).

Cimnastikci kız sporcular ile cimnastikci milli kız sporcular arasında anlamlı bir farklılık vardır. $H=5.81$, $P=0.016$ ($P<0.05$). Aynı şekilde cimnastikci kızlar ile cimnastikci milli erkek sporcular arasında da bir farklılık olduğu gözle çarpılmaktadır. $H=9.39$, $P=0.002$ ($P<0.01$) (Tablo C2).

12. Psişik İzolasyon

Gruplar az oranda psişik izolasyon göstermektedir. Gruplar karşılaştırıldığında cimnastikci kız, cimnastikci erkek, kontrol kız ve kontrol erkekler arasında çok önemli bir farklılık bulunmuştur. ($H=23.18$, $P=0.000$ ve $P<0.01$). Kız grupları arasında yine çok önemli farklılık vardır ($H=14.32$, $P=0.001$ $P<0.01$). Milli cimnastikci kız sporcular ile cimnastikci erkekler arasında da anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. ($H=6.72$, $P=0.038$ ve $P<0.05$).



TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırmaya katılan denekler 13-15 yaşları arasında (%70) bir yığılım göstermektedir. Grupların yaş dağılımında varyans homogenitesi sonucu $F = 5,261$, $P < 0,01$ olarak bulunmuştur. Özellikle cimnastikçi kız ve erkeklerde 12 yaş grubunda diğer gruplara oranla bir yığılımın olması (sporcu grubun % 16.09'u) böyle bir farklılığın ortaya çıkmasına neden olmuştur. Bu çalışmada Türkiye'deki tüm cimnastikçiler incelendiğinden ve yeterli sayıda cimnastikçi bulunmadığından 12 yaş grubundaki cimnastikçiler de araştırma kapsamına alınmış ve böyle bir sonucun çıkmasında etken olmuştur. Tiryaki ve Moralı (1992), Aşçı, Gökmen, Tiryaki, Öner (1993), Öztürk (1993) çalışmalarını 15-18 yaş grubunda liseli sporcular üzerinde yapmışlardır. (8,72,90,91)

Gruplar anne yaşının dağılımına göre incelendiğinde istatistiksel olarak bir farklılık görülmemiştir. Tüm grupların annelerinin % 79.08'i 40 yaşın altındadır (Tablo A3).

Cimnastikçi kızların annelerinin % 72.7'si lise ve yüksek okul mezunu iken, erkek cimnastikçilerin annelerinin % 34.4'ü, kontrol kız grubunun % 14.8'i, kontrol erkek grubu annelerinin % 13'ü lise ve yüksek okul mezunudur. Bu dağılım sonucu Khi kare analizinde $X^2=55.516$ ve $P<0.01$ bulunmuştur (Tablo A4). Cimnastikçi kız ve erkeklerin annelerinin eğitim durumunun diğer gruplara göre oldukça yüksek düzeyde bulunması, kız ve erkek cimnastikçilerin bu spora başlamalarında ve devam etmelerinde annelerinin önemli bir etken olduğunu düşündürebilir. Tiryaki ve Moralı (1992) tarafından futbol, voleybol, basketbol ve hentbol dallarında kız-erkek sporcu ve sporcu ve sporcu olmayan gençler üzerinde yapılan çalışmada annenin eğitim durumunda gruplar arası bir farklılığa rastlanmamıştır. ⁸⁹

Araştırma gruplarının annelerinin mesleki dağılımları oldukça

anlamli bir farklılık göstermektedir ($X^2=21.542$, $P<0.01$). Tüm grupların annelerinin % 80.61'i ev hanımı iken cimnastikci kızların annelerinin % 40'ı çalışmaktadır. Aynı şekilde cimnastikci erkek grubunun annelerinin de % 15.62'si çalışmaktadır. Bu oranlar kontrol kız ve erkek grubunda daha düşüktür (Tablo A5). Bu sonuçlar annenin çalışıyor olmasının ilgide bir azalmaya yol açmadığını, hatta daha çok arttırdığını düşündürebilir.

Araştırma gruplarının baba yaşı dağılımı kendi içinde bir paralellik göstermektedir ve istatistiksel olarak bir farklılık belirlenmemiştir (Tablo A6).

Baba eğitiminin gruplara göre dağılımı da önemli derecede farklılık göstermektedir ($X^2=47.952$ $P<0.01$). Cimnastikci kız ve erkeklerin babalarının eğitim durumu kontrol kız ve erkek grubunu oranla daha yüksektir. Cimnastikci kızların babalarının % 40.8'i ortaokul ve lise mezunu, % 51.9'u üniversite mezunu, cimnastikci erkeklerin babalarının % 48.4'ü ortaokul-lise, % 22.6'sı üniversite mezunu iken, kontrol kız grubu babalarının % 61'i ortaokul-lise, % 17'si üniversite mezunu, kontrol erkek grubunun % 45.3'ü lise-ortaokul, % 9.4'ü üniversite mezunudur (Tablo A7). Bu bulgular annenin eğitim düzeyi ile benzerlik göstermektedir. Cimnastikçilerin anne ve babalarının eğitim düzeylerinin yüksek olması, özellikle kız cimnastikçilerin bu spora başlamalarında etken olmaktadır denebilir.

Araştırmaya katılan grupların babalarının % 30.5'i memur, % 52.8'i serbest meslek sahibi, % 5.3'ü emekli, % 16.3'ü işçidir. Gruplar arasındaki dağılımda anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Tablo A8).

Ailedeki çocuk sayısının gruplara göre dağılımında anlamlı bir farklılık görülmektedir ($X^2=31.656$, $P<0.01$). Genel olarak ailelerin % 45.4'ü iki çocuklu, % 49'u üç veya daha çok çocukludur. Özellikle

kontrol kız grubu ailelerinde çok çocuk bulunduğu dikkati çekmektedir (Tablo A9).

Gruplar arasındaki doğum sırası dağılımında bir farklılık görülmemektedir (Tablo A10).

Ailelerin sosyal yapısına bakıldığında % 84.69'unun çekirdek aile olduğu görülür. Khi kare analizinde $X^2=32.544$, $P<0.05$ bulunmuştur. Bu da gruplar arasındaki istatistiksel olarak bir farklılık bulunduğunu gösterir (Tablo A11).

Tiryaki ve Morali (1992) yaptıkları araştırmada sportif yarışmalara katılan ve katılmayan deneklerin sosyo-demografik özellikleri bakımından aralarında bir farklılık bulamamışlardır.⁹⁰

Kız ve erkek cimnastikçilerin spora başlama yaş ortalamalarına bakıldığında artistik cimnastikçi kızların $X=6.58$, ritmik cimnastikçi kızların $X=7.42$ ve artistik cimnastikçi erkeklerin $X=7.06$ olduğu görülmektedir. Khi kare analizinde $X^2 = 23,547$, $P < 0,01$ olarak bulunmuştur.

Cimnastik sporuna başlama yaşı 6-7 yaş yani okula başlama yaşıdır³².

Artistik cimnastikçi kızlarda daha erken yaşlarda spora başlama, teknik çalışmaların daha yoğun olması, ritmik cimnastiğe oranla daha zor ve yardım gerektiren hareketlerin bulunması ve bu nedenle antrenörlerin daha küçük sporcuları tercih etmesinden kaynaklanmaktadır. Kız cimnastikçilerde spor yaşantısı 18-20 yaş civarında biterken erkek cimnastikçilerde bu süre ortalama 25 yaşına kadar devam edebilmektedir.⁸⁹

Cimnastikçi grubun % 54.02'si 4-6 yıl, % 27.59'u 7-9 yıl ve % 18.39'u 10-12 yıldan beri spor yapmaktadır. Gruplar arasındaki Khi kare analizinde bir farklılık bulunmamıştır.

Araştırma kapsamına alınan sporcuların % 58.62'i yarışmacı, %41.38'i milli sporculardır. Khi kare analizinde $X^2 = 7,429$, $P < 0,05$ tir ve anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Ülkemizde sporcuların benlik saygıları üzerinde yapılan araştırmalarda değişik spor dallarından denekler araştırma kapsamına alınmış fakat milli sporcular bu araştırmaların dışında kalmıştır.^{8,72,90,91}

Araştırmaya katılan grupların hiç birinde benlik saygısı düşük düzeyde ölçülmemiştir. Benlik saygısı sosyo-demografik veriler açısından incelendiğinde cimnastikçi kız ve erkeklerin yaşları yükseldikçe benlik saygısı oranlarının arttığı görülmektedir. Annenin çalışıyor olması anne ve babanın yükselen eğitim düzeyleri benlik saygısını yükseltmeye neden olabilmektedir. Baba yaşı yükseldikçe benlik saygısında bir artışın olduğu, serbest meslek sahibi ve memur babaların, tek ve iki çocuklu ailelerin çocuklarının daha yüksek, benlik saygısına sahip olduğu, ilk ve ikinci çocukların, çekirdek aileye sahip grupların benlik saygılarının daha yüksek olduğu söylenebilir.

Araştırma gruplarında sporcu grupların daha yüksek benlik saygısına sahip olduğu görülmektedir. Vincent (197) sporcuların sporcu olmayanlardan daha yüksek benlik puanına sahip olduklarını belirtmiştir.⁹⁴ Sporcu gruplara baktığımızda cimnastik sporuna 8-9 yaşlarında başlayanların daha yüksek benlik saygısına sahip olduğu gözlenmiştir. Kız sporcuların spor yılı arttıkça benlik saygılarında da bir artış söz konusudur. Sporcu erkeklerde de spor yaşı arttıkça benlik saygısı artmaktadır. Cimnastik sporunda çok zor beceriler, çok tekrar ve tecrübe ile kazanıldığından belirli bir seviyeye gelebilmek yıllar almaktadır. Cimnastikçi kız ve erkeklerin spor yaşları ile birlikte başarı düzeyleri de artmaktadır. Bu durumun benlik saygısını olumlu yönde etkilediği söylenebilir.

Benlik saygısının sporcu gruplar arasındaki Kruskal-Wallis test değerlerine baktığımızda yarışmacı erkek cimnastikçiler ile milli erkek cimnastikçiler arasında önemli bir farklılık bulunmuştur ($H=4.86$, $P<0.05$). Ayrıca milli cimnastikçi kız sporcular ile yarışmacı cimnastikçi erkek sporcular arasında da önemli bir farklılık vardır ($H=5.15$, $P<0.05$). Sporcu gruplar içinde en düşük benlik saygısına yarışmacı erkek cimnastikçiler sahiptir. Bu durumun yarışmacı erkek cimnastikçilerin yaş ortalamalarının daha düşük olması ve cimnastik yaşlarının az olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Tüm gruplarda benlik saygısının dağılımı incelendiğinde sporcu ve kontrol grupları arasında önemli bir farklılığın olduğu görülür ($X^2=21.525$, $DF=7$, $P<0.01$). Sporcu grupların benlik saygısı kontrol gruplara oranla daha yüksektir.

Tüm gruplar genelinde yapılan Kruskal Wallis test sonucuna göre ($H = 5,01$, $P>0,05$) gruplar arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

Daha önce yapılan araştırmalar bu sonucu desteklemektedir. Örneğin; Jirkovsky (1986), Hines ve Groves (1989), Tiryaki ve Moralı (1992) yaptıkları çalışmalarda sporcu olanlar olmayanların benlik saygıları arasında bir farklılık olmadığını rapor etmişlerdir.^{8,90} Bununla beraber Vincent (1976), Schumacher ve Ark (1986), Salokun (1990), Holloway ve Baechle (1990), Bowisby ve Iso-Ahola (1980), İbrahim ve Morrison (1976), Aşçi ve arkadaşları (1993) nın bulguları bu sonucu desteklememektedir.^{8,49,90,94}

Gruplar kendilik kavramının sürekliliği açısından incelendiğinde sporcu gruplarında kendilik kavramının değişkenliği biraz daha az (sürekliliği fazla) görünmektedir ve istatistiksel olarak bir farklılık vardır ($H = 7.80$, $P<0.05$). Bu farklılık kız grupları arasında da vardır. Sporcu kızlarda kontrol grubu kızlara oranla kendilik kavramının sürekliliği daha fazladır ($H=8.04$, $P<0.05$). Erkek gruplarının içinde böyle bir farklılığa rastlanmamıştır.

Kendilik kavramının gelişmesinin kendilik imgelerindeki değişmeler, iniş çıkışlar sonucunda olacağı gözönüne alınırsa, bu sonuç adolesans döneme ait bir özelliği, bu dönemde az da olsa gençlerin kendilerini algılamalarında oynamalar olacağını göstermektedir²⁶.

Bir çok araştırmacıya göre, uygun spor dallarına katılım gencin fiziksel gelişimi ile birlikte kendilik kavramının olumlu yönde gelişmesinde etkili olmaktadır.^{13,16,29,34,50,55,59,60,96}

Araştırma gruplarının tümünde de insanlara orta derecede güven duyulmaktadır. Grupların önemlilik testlerinde bir farklılığa rastlanmamıştır.

Tüm gruplara baktığımızda kontrol kız ve erkek grubunda, sporcu kız ve erkek grubuna oranla eleştiriye duyarlılık daha fazla görülmektedir. Fakat gruplar arasındaki önemlilik testinde bir farklılık bulunamamıştır. Kız gruplarının kendi içindeki önemlilik testinde ($H=6.90$, $P<0.05$) önemli bir farklılık vardır. Kontrol kız grubu eleştiriye daha duyarlı bulunmuştur. Milli kız cimnastikçiler ile milli erkek cimnastikçilerin önemlilik testinde de önemli bir farklılık belirlenmiştir ($H=4.46$, $P<0.05$). Özellikle erkek cimnastikçilerin eleştiriye oldukça duyarlı oldukları görülmüştür.

Depresif duygulanım açısından grup ortalamalarına bakıldığında kontrol gruplarında ve yarışmacı erkek cimnastikçilerde depresif duygulanım daha yüksek görülmektedir. Erkek grupların kendi içindeki önemlilik testinde ($H=6.21$, $P<0.05$) önemli bir farklılık bulunmuştur. Tüm grupların önemlilik testinde de önemli bir farklılığa rastlanmıştır ($H=8.43$, $P<0.05$). Kız grupları arasında istatistiksel olarak bir farklılık bulunamamıştır. Yarışmacı cimnastikçi erkeklerde depresif duygulanıma milli cimnastikçi erkeklere göre daha yüksek oranda rastlanmıştır. Önemlilik testinde ise $H=5.07$, $P<0.05$ tir.

Spor yapmanın pozitif etkilerinden birisi de özellikle stres, korku ve depresyonda azalmadır.³³ Yarışmacı erkek cimnastikçilerde depresif duygulanımın daha yüksek çıkması, onların spor yaşlarının az ve dolayısı ile yarışma tecrübelerinin fazla olmamasından kaynaklanabilir.

Tüm gruplarda orta derecede hayalperestlik olduğu görülmektedir ve gruplar arasında istatistiksel olarak bir farklılık yoktur.

Psikosomatik belirtiler gruplar genelinde incelendiğinde, önemlilik testinde $H=7.97$, $P<0.05$ olarak bulunmuştur. Milli erkek ve milli kız cimnastikçiler ile kontrol erkek grubunda psikosomatik belirtiler az iken diğer gruplarda orta derecede olduğu görülmektedir. Erkek grupları arasında önemlilik testinde de psikosomatik belirtilerle ilgili anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($H=6.78$, $P<0.05$). Kız gruplarında ise bir farklılığa rastlanmamıştır. Sporcu erkeklerin kendi aralarındaki karşılaştırmada yarışmacı cimnastikçi erkeklerde daha yüksek oranda görülen psikosomatik belirtiler sonucu $H=5.07$, $P<0.05$ olarak bulunmuştur ve anlamlı bir farklılık vardır. Kız cimnastikçiler ile milli erkek cimnastikçiler arasında da anlamlı bir farklılık vardır ($H=4.32$, $P<0.05$).

Cimnastik sporunda cimnastikçinin üst seviye gelebilmesi çok zor becerileri başarı ile yapabilmesi oldukça uzun ve zor bir eğitim dönemi gerektirmektedir. 6-7 yaşında cimnastiğe başlayan bir çocuk 10-11 yaşlarında ustalaşmaya başlar, 12-13 yaşlarında da milli takım düzeyinde yarışabilecek duruma gelir. Bu süreç içinde çocuğun yaşadığı stresler, heyecanlar ve korkular bir takım psikosomatik belirtiler göstermesine (tırnak yeme, karın ağrısı, sık sık baş ağrıları, ellerin terlemesi, bulantı v.b.) neden olabilmektedir.⁸⁹ Bu durum sporcunun başarı düzeyi yükseldikçe, kendine olan güveni arttıkça ortadan kalkmakta-

dır. Milli cimnastikçi kız ve erkek cimnastikçilerin, yarışmacı kız ve erkek cimnastikçilere oranla daha az psikosomatik belirtiler göstermesi bu nedenlerden kaynaklanıyor olabilir.

Kişiler arası ilişkilerde tehdit hissetme, tartışmalara katılabilme derecesi yönlerinden araştırma grupları incelendiğinde, gruplar arasında önemli bir ilişki saptanamamıştır.

Tüm gruplarda ana-babaların çocuklarına çok fazla ilgi gösterdikleri bulunmuştur. Gruplar arası önemlilik testinde $H=12.20$, $P<0.05$ bulunmuştur ve anlamlı bir farklılık vardır. Özellikle milli kız ve erkek sporcularda ana-baba ilgisi çok yüksektir. Kız sporcu grubun kendi içinde yapılan değerlendirmede milli kızların ana-baba ilgilerinin çok yüksek olmasından ötürü $H=13.24$, $P<0.01$ olarak bulunmuştur ve oldukça önemli bir farklılık vardır. Milli kız cimnastikçiler ile yarışmacı erkek cimnastikçiler arasında yapılan H testinde de $H=15.48$, $P<0.01$ bulunmuştur ve anlamlı bir farklılık vardır.

Ortalamalara bakıldığında erkek grupların ve milli kızların babayla ilişkileri, diğer kız gruplara oranla daha yüksektir. Grupların genelinde istatistiksel olarak bir ilişkiye rastlanmamıştır. Cimnastikçi kızlar ile milli cimnastikçi kızlar arasında anlamlı bir farklılık vardır ($H=5.81$, $P<0.05$). Aynı şekilde cimnastikçi kızlar ile milli erkek cimnastikçiler arasında da bir farklılık olduğu göze çarpmaktadır ($H=9.39$, $P<0.05$). Grup ortalamaları az oranda psişik izolasyon göstermektedir. Grupların aralarındaki önemlilik testinde ise $H=23.18$, $P<0.01$ oldukça önemli bir farklılığa rastlanmıştır. Kız grupları arasında da çok önemli bir farklılık vardır ($H=14.32$, $P<0.01$). Cimnastikçi milli kızlar ile yarışmacı erkek cimnastikçiler arasında da anlamlı bir farklılık vardır ($H=6.72$, $P<0.05$).

Araştırma ile şu sonuçlar elde edilmiştir:

1-) Araştırma gruplarının sosyo-demografik bilgilerinin dağılımında yaş, anne eğitimi, anne mesleği, baba eğitimi, kardeş sayısı ve aile tipi ile ilgili farklılıkların olduğu tespit edilmiştir.

2-) Spora başlama yaşı, yarışmacı ve milli sporcuların dağılımlarında farklılıklar belirlenmiştir.

3-) Kız ve erkek cimnastikcilerin yaşları yükseldikçe benlik saygısı oranlarının arttığı görülmüştür.

4-) Annenin çalışıyor olması ve eğitim durumunun yükselmesi benlik saygısını yüksek düzeye doğru arttırmaktadır.

5-) Babanın yaşı ve eğitim durumu yükseldikçe benlik saygısında bir artış olmaktadır.

6-) Serbest meslek sahibi ve memur babaların çocukları daha yüksek benlik saygısına sahiptir.

7-) Tek ve iki çocuklu ailelerin çocuklarının daha yüksek benlik saygısına sahip olduğu, ilk ve ikinci çocukların, çekirdek aileye sahip ergenlerin benlik saygılarının daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

8-) Araştırma gruplarında cimnastikçi kız ve erkek sporcuların benlik saygıları daha yüksek bulunmuştur. Fakat istatistiksel olarak bir farklılık bulunmamıştır.

9-) Kız ve erkek cimnastikcilerin spor yapma yılları arttıkça benlik saygıları da bir artış göstermektedir.

10-) Sporcu gruplar içinde yarışmacı erkek cimnastikcilerin benlik saygıları yarışmacı kız cimnastikçiler, milli kız cimnastikçiler ve milli erkek cimnastikçilere oranla daha düşük bulunmuştur.

11-) Sporcu gruplarda kendilik kavramının sürekliliği kontrol gruplarına göre fazla bulunmuştur.

12-) Yapılan araştırma kontrol kız grubu ile milli cimnastikci erkek grubunun eleştiriye oldukça duyarlı olduğunu göstermektedir.

13-) Yarışmacı erkek cimnastikcilerde depresif duygulanımın milli erkek cimnastikcilere göre daha yüksek olduğu tesbit edilmiştir.

14-) Psikosomatik belirtiler yarışmacı erkek cimnastikcilerde milli erkek cimnastikcilere oranla daha yüksektir. Aynı şekilde yarışmacı kız cimnastikcilerin de psikosomatik olarak gösterdikleri belirtiler milli erkek cimnastikcilere göre daha yüksektir.

15-) Milli kız ve erkek cimnastikcilerde ana-baba ilgisi oldukça yüksek bulunmuştur.

16-) Milli kız ve erkek cimnastikcilerin baba ilgisi diğer gruplara göre daha yüksektir.

17-) Gruplar arasında psişik izolasyon açısından oldukça önemli bir farklılığa rastlanmıştır. Milli cimnastikci kız ve erkek sporcu gruplarında psişik izolasyon diğer gruplara göre daha düşüktür.

Bireysel spor dallarından birisi olan cimnastik ile uğraşan cimnastikçiler üzerinde yapılan bu araştırmanın diğer bireysel spor dallarında da yapılması, benzer sonuçlara ulaşıp ulaşılamayacağını gözlenmesi yerinde olacaktır. Ayrıca takım sporları ile uğraşan sporcular da araştırma kapsamına alınarak bireysel spor yapanlarla takım sporu yapan sporcuların benlik saygılarının aralarında bir farklılığın bulunup bulunmadığı yeni bir araştırma konusu olabilir.

ÖZET

Bu çalışmanın amacı 12-18 yaş grubu elit cimnastikçilerin benlik saygılarının belirlenmesi ve spor yapmayanlarla karşılaştırılmasıdır.

Çalışmaya toplam 196 sporcu ve öğrenci dört grup (cimnastikçi kız n = 55, cimnastikçi erkek n= 32, kontrol kız n = 54, kontrol erkek n = 55) gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmaya katılan grupların yaş ortalaması $X = 14.4 \pm 1.5$ olarak belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan gruplara Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Sosyodemografik Bilgi Alma Formu uygulanmıştır.

İstatistiksel analizler Khe kare, Kruskal-Wallis testleri ile yapılmıştır.

Benlik saygısı cimnastikçi gruplarda daha yüksek gözlenmiş, fakat kontrol grupları ile aralarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Kız ve erkek cimnastikçilerin spor yapma yılları arttıkça benlik saygılarının yükseldiği belirlenmiştir. Cimnastikçi grupların kendilik kavramı sürekliliği daha yüksektir ($p < 0,05$). Yarışmacı erkek cimnastikçilerin milli erkek, milli kız ve yarışmacı kız cimnastikçilere oranla daha düşük benlik saygısına sahip oldukları tespit edilmiştir. Yarışmacı erkek cimnastikçilerin eleştiriye daha duyarlı depresif duygulanımın daha yüksek ve psikosomatik belirtilerin daha fazla olduğu belirlenmiştir ($p < 0,05$). Milli kız ve erkek cimnastikçilerde ana-baba ilgisi daha yüksek bulunmuştur ($p < 0,01$). Erkek grupların ve cimnastikçi milli kızların diğer kız gruplarına göre baba ile ilişkilerinin daha iyi olduğu belirlenmiştir ($p < 0,01$). Milli cimnastikçi kız ve erkek sporcularda psikik izolasyon araştırmaya katılan diğer gruplara göre daha düşük tespit edilmiştir ($P < 0,01$).

ABSTRACT

The purpose of this study was to assess self-esteem of elite gymnasts and to compare with untrained subjects aged 12-18 years.

A total of 196 subjects (female gymnasts group $n = 55$, male gymnasts group $n = 32$, female control group $n = 54$, male control group $n = 55$) were voluntarily participated in this study.

Mean age of groups participated in the study was 14.4 ± 1.5 years.

Rosenberg Self-esteem Scale and Socio-Demographic information form were applied on subjects.

Statistical analysis were done by using the Square and Kruskal-Wallis tests.

Although higher self-esteem scores were observed in elite gymnasts than control groups, statistically there were no differences between groups. Increasing self-esteem of male and female gymnasts was highly depends on increasing the duration of participation in sports.

Continuity of self concept of gymnasts groups was higher than control groups ($p < 0,05$). Sensitivity to criticism, depressive affect and psychosomatic symptoms of competitive male gymnasts were higher than control groups ($p < 0,05$). Parental interests of male groups and national female gymnasts were higher than other female groups ($p < 0,01$). Psychic isolation of national male and female gymnasts were lower than other groups participated in this study ($P < 0,01$).

YARARLANILAN KAYNAKLAR

- 1- ABELE, A., BREHM, W.: Befindlichkeitsveränderungen im Sport. Hypothesen, Modelbildung und empirische Befunde. In: Sportwissenschaft, (14), 152-175, (1984).
- 2- ABELE, A., BREHM, W.: Einstellungen zum Sport, Präferenzen für das eigene Sporttreiben und Befindlichkeitsveränderungen nach sportlicher Aktivität. In: Psychologie in Erziehung und Unterricht, (32), 263-270, (1985).
- 3- ABELE, A., BREHM, W.: Befindlichkeitsveränderungen im Sport II. Zur Bedingungsanalyse von Handlungssituationen im Sport. In: Sportwissenschaft, (16), 288-302, (1986).
- 4- ABELE, A., BREHM, W.: Zur Konzeptualisierung und Messung von Befindlichkeit. Die Entwicklung der "Befindlichkeitsskalen" (BFS) In: Diagnostica (32), 209-228, (1986).
- 5- ABELE, A., BREHM, W.: Befindlichkeitveränderungen im Sport bei Variation von Belastung und Rhythmisierung In: International Journal of Physical Education, I. Dr. (1987).
- 6- ADASAL, R: "Karakter ve Kişilik Portreleri" Minnetoğlu Yayınları, İstanbul, (1979).
- 7- ARIETİ, S.: "The Cognitive-Volitional School", American Handbook of Psychiatry, ed: S. Arieti, Basic Books, 368-381, (1975).
- 8- AŞÇI, H., F., GÖKMEN, H., TIRYAKI, G., ÖNER U; "Liseli Erkek Sporcuların ve Sporcu Olmayanların Benlik Kavramla-

- rı", Spor Bilimleri Dergisi, H.Ü. Sp. Bilimleri ve Teknolojisi Y.O. Yayını, Cilt 4, Sayı 1, Ankara, 34-43, (1993).
- 9- AUSUBEL, D.P: Das Jugendalter. München 138-169, (1976).
 - 10- BANDURA, A: Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychology Review, (84), 191-215, (1977).
 - 11- BAŞER, E: Uygulamalı Spor Psikolojisi Performans Sporunda Psikolojinin Rolü, B.T.S.G.M. Yayını Yayın No: 31, Ankara, 53,61,130. (1986).
 - 12- BAYMUR, F: Genel Psikoloji, III. Baskı, İnkılap ve Aka Yayınevi, İstanbul, 264-268. (1976).
 - 13- BEIER, A: Entwicklung der Leistung motivation und der Sportmotorik, Schondorf: Hofmann(1980).
 - 14- BULENTHAL, J.A., WILLIAMS, S., NEEDELS, T.L., WALLACE A.G.: Psychological changes accompany aerobic exercise in healthy middle-aged adults. In: Psychosomatif Medicine (44), 529-536, (1984).
 - 15- BRETTSCHEIDER, W.D. BAUR, J., BRÄUTIGAM, M.; Sport im Alltag von Jugendlichen, Schondorf, 15,97-132 (1989).
 - 16- BREUER, H.P.: Sportlehrerhandeln und Schülermotivation Ahrensburg (1982).
 - 17- BRINCKMANN, A., SPIEGEL, E.: Freizeitsport mit Jugendlichen, Modelle für vereinsport und Jugendarbeit. Reinbek (1986).

- 18- BRISSETT, D.: "Toward a Clarification of Self-Esteem", Psychiatry, vol: 35, 255, (1972).
- 19- BUFFONE, G.W.: Exercise as a therapeutic adjunct In: J.M. SILVA, R.S., WEINBERG (Eds), 445-451 (1984).
- 20- CAN, G.: Lise Öğrencilerinin Benlik Tasarımlarını Etkileyen Etmeler, Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir, 11 (1990).
- 21- ÇAKIROĞLU, T.: Antrenör-Sporcu İlişkileri ve Başarıda Spor Psikolojisinin Önemi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Ankara (1987).
- 22- CHRISTEN, M.: Ausdauertraining und Psychisches Befinden ETH Zürich (1986).
- 23- CHRISTENSEN, E.H.: Betrage zur Physiologie Schwerer Körperlicher Arbeit. Arbeitsphysiol 4:1 (1931).
- 24- COREY, G.: Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy, Colifornia 44 (1982).
- 25- CÜCENOĞLU, D.; İnsan ve Davranışı, Remzi Kitabevi, 4. Bası, İstanbul, 406, 412, 427-430 (1993).
- 26- ÇUHADAROĞLU, F.: Adölesanlar'da Benlik Saygısı", H.Ü. Çocuk Hastanesi, Çocuk Ruh Sağlığı Bölümü Uzmanlık tezi, Ankara (1986).
- 27- DEMİRBOLAT, A.: Toplum ve Spor, 102-106 Ankara (1988).
- 28- DEMİRBOLAT, A. "Sporun Bireysel Toplumsal ve Siyasal Düzeyde İşlevleri", G.E.F. Dergisi 7 (1), Ankara 145-151, (1991).

- 29- DREITZEL, H.P.: Das Gesellschaftliche Leiden und das Leiden an der Gesellschaft, Stuttgart 165-221 (1980).
- 30- DÍMOVA, T., DEPRAVA, T.: "Tandesces de devaloppement de al gymnastique, femine", Meridien de gymnastique F.I.G. 22, (1986).
- 31- EISENSTADT, S.N.: Von Generation zu Generation Altersgruppen und Sozialstruktur. München (1966).
- 32- EISNITZ, A.J.: "The Perspective of the Self-Representation: Some Clinical Implications", Journal of the American Psychoanalytic Association. vol: 22, 279-284, (1974).
- 33- ERDMANN, R.: Relativerte Macht, Das Machtmotiv und seine sportpädagogische Bedeutung St. Augustin(1987).
- 34- FENICHEL, O.: The Psychoanalytic Theory of Neurosis. W.W Norton and Company, New York (1945).
- 35- FUCHS, W.: Soziale Orientierungsmuster: Bilder Vom Ich in der Sozialen Welt. In: A FISCHER at all 133-194, (1985).
- 36- FUCHS, W., ZINNECKER, J.: Nachkriegsjugend und Jugend heute-Werkstattbreicht aus einer Laufenden Studie In: ZSE 5 5-28, (1985).
- 37- GABLER, H.: Leistungsmotivation im Hochleistungssport Schondorf (1981).
- 38- GENÇTAN, E.: Psikanaliz ve Sonrası, Ankara: Maya Yayıncılık I. Baskı, Ankara, 73, 323-329 (1981).
- 39- GENÇTAN, E.: Çağdaş Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar, Ankara, Maya Yayıncılık, I. Baskı (1981).

- 40- GIESEKE, H.: Veränderungen im Verhältnis der Generation, In: Neue Sammlung, 23, 450-463, (1983).
- 41- GRANDI, B.: (ev: Sami Mengütay), Artistik Cimnastikte Psikolojik Hazırlanma, Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi Spor Bilimi Dergisi, (1), 167-173, (1989).
- 42- GRUPPE, O.: Bewegung, Spiel und Leistung im Sport Schon-dorf, 206, (1982).
- 43- GÜNDÜZ, Y.: Çocuğun Kişilik ve Başarı Ortamı, Karınca Matbaası, İzmir, 77-93 (1974).
- 44- HAMACHEK, D, E.: "Evaluating Self-Concept and Ego Development With in Erikson's Psychological Framework, A Formulation" Journal of Counseling and Development, April, 354, (1988)
- 45- HAUSER, S, T.: "Adolescent Self-Image Development", Archives of General Psychiatry, Cilt (27), 537, (1972).
- 46- HECKER, G., GIESS, P.: "Ausgewählte Persnlichkeitmerk-male im Zusammenhang mit Schulsport und Wettkampfsport", (KRUNDLE, H., LTTER, H., THOMAS,, A.: Hrsg; "Der Beitrag der Sportpsychologie zur Zielbetimmung einer modernen Erziehung und Ausbildung im Sport" Bericht über die 20 Jahrestagung der Arbeitsgemeinschaft für sportpsychologie vom 4- bis 6 mai, am Istitt für Sportwissenschaft der niversitt Regensburg, 245-251, (1989).
- 47- HEIPERTZ, W. (ev: Mehmet Arman): Spor Hekimliği, Sermet Matbaası, Kırklareli, (1985).

- 48- HINES, S., GROWES, D.L.: "Sport Competitions and its influence of self-esteem development", *Adolescence*, (24), 861-869, (1989).
- 49- HOLLOWAY, J, B., BAECHLE, T, R.: "Strength training for female athletes: A review of selected aspects", *Journal of Sport Medicine*, (9), 216-228, (1990).
- 50- HORNSTEIN, W., SCHEFOLD, W., SCHMEISTER, G., STACKEBRANDT.: *J. Lernen im Jugendalter. Ergebnisse, Fragestellungen und Probleme Sozialwissenschaftlicher Forschung*, Stuttgart, 387-390, 401-413, (1975).
- 51- IOESE, M., COGIGAL.: *Progre's sportifs Et Progre's' de L'homme (Sport et Progre's De L'homme Colluque International organise' parle FSGT)*, Paris, 30-31, 59, (1975).
- 52- JERSILD, A, T.: (Çev: I.N. ÖZGÜR), *Gençlik Psikolojisi*, Takiloğlu Matbaacılık, İstanbul, (1978).
- 53- JONES, S.: "Self and Interpersonal Evaluations: Esteem Theories versus Consistency Theories", *Psychological Bulletein*, Cilt 79, (3), 185-194, (1973).
- 54- JUNG, C, G.: *Collected Works, Two Essays on Analytical Psychology*, New York, Cilt 7, 219, (1953).
- 55- KLEING, W.: *Leistungsmotivschulung im Grundschulsport*, Schondorf, (1980).
- 56- KOHUT, H.: *The Restoration of the Self*, International University Press, New York, (1977).

- 57- KOOCHER, G.P.: "Swimming competence and personality change", *Journal of Personality and Social Psychology*, 275-278, (1971).
- 58- KORUÇ Z.; BAYAR, P.; "MMPT ile Sporcuların Kişiliklerinin Araştırılması, II. Ulusal Spor Bilimleri Kongresi, H.Ü. Ankara (1992).
- 59- KRAPPMANN, L.: *Soziologische Dimensionen der Identität* Stuttgart, (1975).
- 60- KURZ, D.: *Elemente des Schulsport*, Schondorf, (1977).
- 61- KURZ, D., BRINKHOFF, K, P.: *Entwicklung jugendlicher Identität im Sport*, 105, (1987).
- 62- KUZGUN, Y.: "Ana-Baba Tutumlarının Bireyin Kendini Gerçekleştirme Düzeyine Etkisi", *Yayımlanmamış doktora tezi*, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Enstitüsü, Ankara, (1972).
- 63- LECKY, P.: *Self-Consistency*, The Shoe String Press, 80, (1961).
- 64- MC CANN, L., HOLMES, D, S.: *Influence of aerobic exercise on depression*, In: *Journal of Personality and Social Psychology*, (46), 1142-1147, (1984).
- 65- MEYER, W, U.: *Das Konzept von der eigenen Begabung* Bern, Stuttgart, Toronto, 14-35, (1984).
- 66- MORGAN, C., T; *Psikolojiye Giriş*, 2. baskı, Meteksan Yayınları No: 2, Ankara s. 311-319, (1984).

- 67- MORGAN, W, P.: Psychological beriefits of physical activity In: PARTINGTON, J.T., ORLICK, T., SALMELA J, H. (Eds): Sport in Perspective, Ottawa, 128-134, (1982).
- 68- NÖCKER, J.: Physiologie der Leibesübungen, Stuttgart Enke, (1971).
- 69- OERTER, R., MONTADAL, L, (Hrsg): Entwicklungs psychologie, München, 250-264, (1982).
- 70- ÖZCAN, A, D.: "Spor ve Spor Psikolojisi", Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi, Spor Bilimi Dergisi, (1), 117-133, (1989).
- 71- ÖZTARHAN, Z.: "Spor-Kişi-Kitle" Spor Hekimliği Dergisi, Cilt 5, (1), 16-23, (1970).
- 72- ÖZTÜRK, F., İNCE, G.: "Adana İli Orta Öğretiminde Sportif Katılımın Benlik Saygısı Üzerindeki Etkisi", Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Bilimleri Sempozyumu, Manisa, (Aralık 1993).
- 73- ÖZTÜRK, M, O.: Ruh Sağlığı ve Hastalıkları, Ankara, (1981).
- 74- ÖZTÜRK, M.O.: Psikanaliz ve Psikoterapi, Ankara, 38, (1985).
- 75- PIERRE, M.: Creer una Dyrimique, 2000 sport et Societe, (33), 54, Paris, (1975).
- 76- REICH, W. (Çev: BARTIN, O): Kişilik Çözümlemesi, 2. Basım, Payel Yayınavi, İstanbul, 165, (1991).
- 77- RIDDER, H.: Sports als Therapie, Berlin et al, (1972).

- 78- RIDDER, H.: Breitensport for Kinder und Jugendliche. In: Landessportbund NW, Der Kulturminister des Landes NW (Hrsg), 233-265, (1986).
- 79- ROBERTSON, K., MELLOR, S., HUPPES, M. et al.: Psychological Health and Squash Play, Ergonomics, Cilt 31, (11), 1567, (1988).
- 80- ROSENBERG, N.: Society and the Adolescent Self-Image, Princeton University Press, Princeton, (1965).
- 81- SACK, H, G.: Die Fluktuation Jugendlicher in Sportvereinen, Bd. 1/2 Frankfurt, 243, (1980).
- 82- SACK, H, G.: Zur Psychologie des Jugendlichen Leistungssportlers, Schondorf, (1980).
- 83- SACK, H.G.: Soziale Funktionen des Sportvereins im Jugendalter, Bd 1/2 Frankfurt, (1985).
- 84- SAUSSURE, J.: "Some Complications in Self-Esteem Regulation Caused by Using an Archaic Image of the self as an ideal", International Journal of Psychoanalysis, Cilt 52, 87-97, (1971).
- 85- SERDENGECİ, R.: "Gençliğin Ruh ve Beden Sağlığı Üzerinde Türü Vücut Egzersizlerinin ve Sporun Etkileri", Spor Hekimliği Dergisi, Cilt 4, (1), 25-30, (Mart 1969).
- 86- SHERRILL, C., et al.: "Self-concept of disabled youth athletes", Perceptual and Motor Skills, (70), 1093-1098, (1990).
- 87- SULLIVAN, D, E.: "Vocational Adjustment: Implementing a Self-Concept" Occupations, (1951),

- 88- SUVEREN,S.: "Yoğun Ağırlık Çalışması Yapan Bayan Sporcuların ve Hiç Spor Yapmamış Bayanların Beden İmgeleri Doyum Düzeyleri Üzerine Bir Karşılaştırma Çalışması", Gazi Üniversitesi, Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt 8, (1), 109-119, (1992).
- 89- SUVEREN, S., SUVEREN S., G.Ü. Beden Eğ. Sp. Y.O. Artistik Cimnastik İhtisas Ders Notları, (1993).
- 90- TİRYAKİ, S., MORALI, S.: "Sportif Katılımın Liseli Sporcuların Benlik Saygısı Üzerine Etkisi", Ege Üniversitesi, Spor Bilimleri Dergisi, SBD (3), 1, 1-9, (1992)
- 91- TİRYAKİ, S., MORALI, S.: "Liseli Sporcuların Benlik Saygılarının Karşılaştırılması", Eğitim Bilimleri Dergisi, Buca Eğitim Fakültesi Yayını, Cilt 1, 35-36, (1992)
- 92- TUTKO, T, A., RICHARDS, W, J.: (Çev: ÖZKAYA, I), Psychology of Coaching Boston, 40, (1971).
- 93- TÜRKMEN, F.: "Üniversite Öğrencilerinin Benlik Kavramı", Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara, (1989).
- 94- VINCENT, M.F.: Comparison of self-concept of college women: Athletes and Physical education majors", Research Quarterly, 47, 218-225, (1976).
- 95- WEINER, M, F.: "Other Psychodynamic Schools", In: Comprehensive Textbook of Psychiatry, (ed.) H, I, KAPLAN and SADOCK, Williams and Wilkins, 451-458 (1985).
- 96- WEINSTEIN, W, S., MEYERS, A, W.: Runnings as treatment

- of depression: Is it worth it? In: *Journal of Sport Psychology*, (5) 288-301, (1983).
- 97- WESSLING-LÜNNEMANN, G.: *Motivationsförderung im Unterricht*, Göttingen, (1985).
- 98- YAREMKO, R, M., HARARI, H., HARRISON, R, C., LYNN, E. *Handbook of Medhods in Psychology*; Harper Row Publishers, New York, 122-324, (1982).
- 99- YÖRÜKOĞLU, A.: *Gençlik Çağı*, 2. Baskı, İş Bankası Kültür Yayınları, No: 70, Ankara, (1986).



EK: 1**SOSYODEMOGRAFİK BİLGİ ALMA FORMU**

Adı, Soyadı: Doğum Tarihi:

Eğitimi: Spor Dalı:

Türkiye Şampiyonalarında ve uluslararası yarışmalarda alınan en iyi derece:

Milli oldunuz mu? Evet () Hayır ()

Anne:

Yaşı: Eğitimi: Mesleği:

Baba:

Yaşı: Eğitimi: Mesleği:

Kardeşler:

Yaşı: Cinsiyeti

Aile:

Çekirdek: () Geniş: () Ayrı: () Boşanmış: () Ölüm: ()

EK: II**ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ**

(Her soruda puan alacak yanıtlar işaretlenmiştir)

D-1: Benlik Saygısı Ölçeği

(Yüksek puan düşük benlik sayısına işaret eder)

Madde I:

1) Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum

- a) Çok doğru
- b) Doğru
- * c) Yanlış
- * d) Çok yanlış

2) Bazı olumlu özelliklerim olduğumu düşünüyorum

- a) Çok doğru
- b) Doğru
- * c) Yanlış
- * d) Çok yanlış

3) Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.

- * a) Çok doğru
- * b) Doğru
- c) Yanlış
- d) Çok yanlış

Madde II:

- 1) Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar birşeyler yapabilirim.
- a) Çok doğru
 - b) Doğru
 - * c) Yanlış
 - * d) Çok yanlış
- 2) Kendimde gurur duyacak fazla birşey bulamıyorum
- * a) Çok doğru
 - * b) Doğru
 - c) Yanlış
 - d) Çok yanlış

Madde III:

Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim

- a) Çok doğru
- b) Doğru
- * c) Yanlış
- * d) Çok yanlış

Madde IV:

Genel olarak kendimden memnunum.

- a) Çok doğru
- b) Doğru
- * c) Yanlış
- * d) Çok yanlış

Madde V:

Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.

- * a) Çok doğru
- * b) Doğru
- c) Yanlış
- d) Çok yanlış

Madde VI:

1) Bazen kesinlikle kendimin bir işe yarmadığımı düşünüyorum.

- * a) Çok doğru
- * b) Doğru
- c) Yanlış
- d) Çok yanlış

2) Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum.

- * a) Çok doğru
- * b) Doğru
- c) Yanlış
- d) Çok yanlış

D-2: Kendilik Kavramının Sürekliliği

(Yüksek puan sürekliliğin az olduğuna işaret eder)

1) Kendiniz hakkında düşünceleriniz değişkenlik gösterir mi, yoksa her zaman aynı mıdır?

- * a) Çok değişir
- b) Zaman zaman değişir
- c) Çok değişmez
- d) Hiç değişmez

- 2) Hiç kendiniz hakkında bir gün bir görüşe, başka gün daha farklı bir görüşe sahip olduğunuzu farkettiğiniz olur mu?
- * a) Evet sık sık olur
b) Evet, bazenr olur
c) Evet, nadiren olur
d) Hayır, hiç olmaz
- 3) Kendim hakkındaki görüşlerimin çok çabuk değiştiğini farkettim.
- * a) Doğru
b) Yanlış
- 4) Kendim hakkında bazı günler olumlu, bazı günlerse olumsuz sahip düşüncelere sahip oluyorum.
- * a) Doğru
b) Yanlış
- 5) Şu günlerde kendim hakkındaki görüşlerimi hiçbir şeyin değiştiremeyeceğini düşünüyorum.
- a) Doğru
* b) Yanlış

D-3: İnsanlara Güven Duyma

(Yüksek puan insanlara güven duymanın az olduğuna işaret eder)

- 1) Başınıza gerçekten birşey geldiğinde kimse sizin durumunuzla pek ilgilenmeyecektir.
- * a) Doğru
b) Yanlış

2) İnsan doğasında yardımlaşma gerçekten vardır.

a) Doğru

b) Yanlış

3) Bazı kişiler insanların büyük çoğunluğunun güvenilebilir olduğunu, bazıları ise insanlarla ilişkilerde çok güvenilemeyeceğini söylerler. Siz bu konuda ne düşünüyorsunuz?

a) İnsanların çoğuna güvenilebilir.

b) İnsanlarla ilişkilerde çok güvenilmez.

4) Dikkatli davranmazsanız insanlar sizi kullanacaklardır.

* a) Doğru

b) Yanlış

5) İnsanlar daha çok başkalarına yardım etmeye mi, yokse kendi çıkarlarını düşünmeye mi eğilimlidirler?

a) Başkalarına yardım etmeye

* b) Kendi çıkarlarını düşünmeye

D-4: Eleştiriye Duyarlılık

(Yüksek puan eleştiriye fazlaca duyarlılığa işaret eder)

1) Eleştiriye karşı ne kadar hassassınızdır?

* a) Çok fazla hassas

* b) Oldukça hassas

c) Az hassas

d) Hassas değil

2) Eleştiri ya da azarlama beni çok fazla incitir.

- * a) Doğru
 - b) Yanlış
- 3) Yanlış yaptığınız birşey için biri size güldüğünde veya suçladığında ne kadar rahatsız olursunuz?
- * a) Çok fazla rahatsız olurum
 - * b) Oldukça rahatsız olurum
 - c) Raatsız olmam

D-5: Depresif Duygulanım

(Yüksek puan depresyon fazlalığına işaret eder)

- 1) Genelde ne kadar mutlusunuzdur?
- a) Çok mutlu
 - b) Mutlu
 - * c) Pek mutlu değil
 - * d) Çok mutsuz
- 2) Genelde oldukça mutlu bir kişi olduğumu düşünüyorum
- a) Doğru
 - * b) Yanlış
- 3) Genel olarak kendinizi neşeli bir ruh hali içinde mi, yoksa neşesiz bir ruh hali içinde mi hissedersiniz?
- a) Çok neşeli bir ruh hali içinde
 - b) Oldukça neşeli ruh halinde
 - * c) Ne neşeli ne de neşesiz ruh halinde
 - * d) Oldukça neşesiz bir ruh halinde
- 4) Hayattan çok zevk alıyorum
- a) Doğru

* b) Yanlış

5) Bende mutlu gördüğüm diğer kişiler kadar mutlu olabilmeyi isterdim

* a) Doğru

b) Yanlış

6) Kendinizi kederli ve karamsar hissettiğiniz olur mu?

* a) ok sık

* b) Sık

* c) Ara sıra

d) Nadiren

e) Hiçbir zaman

D-6: Hayalperestlik

(Yüksek puan hayalperestliğin fazlalığını gösterir)

1) oğu zaman başka birşey yapmaktansa oturup hayal kurmayı tercih ediyorum.

* a) Doğru

b) Yanlış

2) Bana hayalperest denilebilir

* a) Doğru

b) Yanlış

3) Zamanın büyük kısmını hayal kurmakla geçiririm.

* a) Doğru

b) Yanlış

- 4) Gelecekte nasıl bir insan olacağınız konusunda hayal kurarmısınız?
- * a) Çok sık
 - * b) Bazen
 - c) Nadiren veya hiçbir zaman

D-7: Psikosomatik Belirtiler

(Yüksek puan belirti fazlalığına işaret eder)

- 1) Hiç uykuya dalma ya da uykunun sürekliliği açısından sorununuz olur mu?
- * a) Sık sık
 - * b) Bazen
 - c) Nadiren
 - d) Hiçbir zaman
- 2) Hiç ellerinizin sizi rahatsız edecek kadar titrediği olur mu?
- * a) Sık sık
 - * b) Bazen
 - c) Nadiren
 - d) Hiçbir zaman
- 3) Hiç sizi rahatsız edecek kadar sinirliliğiniz olur mu?
- * a) Sık sık
 - * b) Bazen
 - c) Nadiren
 - d) Hiçbir zaman
- 4) Hiç sizi rahatsız edecek kadar çarpıntı hissettiğiniz olur mu?
- * a) Sık sık

- * b) Bazen
- c) Nadiren
- d) Hiçbir zaman

5) Hiç sizi rahatsız edecek kadar başınızın içinde basınç hissettiğiniz olur mu?

- * a) Sık sık
- * b) Bazen
- c) Nadiren
- d) Hiçbir zaman

6) Bu sıralar hiç tırnak yiyor musunuz?

- * a) Sık sık
- * b) Bazen
- c) Nadiren
- d) Hiçbir zaman

7) Egzersiz veya çalışma zamanları dışında hiç sizi rahatsız edecek kadar nefes darlığı hissettiğiniz olur mu?

- * a) Sık sık
- * b) Bazen
- c) Nadiren
- d) Hiçbir zaman

8) Hiç sizi rahatsız edecek kadar ellerinizde terleme olur mu?

- * a) Sık sık
- * b) Bazen
- c) Nadiren
- d) Hiçbir zaman

9) Hiç rahatsız edici baş ağrıları çeker misiniz?

- * a) Sık sık
- * b) Bazen
- c) Nadiren
- d) Hiçbir zaman

10) Hiç rahatsız edici kabuslar görür müsünüz?

- * a) Sık sık
- * b) Bazen
- c) Nadiren
- d) Hiçbir zaman

D-8: Kişiler arası İlişkilerde Tehdit Hissetme

(Yüksek puan fazla tehdit hissetmeye işaret eder)

1) Ulusal veya uluslararası önemli olan bir konuda görüşünüzü belirttiğinizde biri size gülerse ne hissedersiniz?

- * a) Çok incinirim ve rahatsız olurum
- * b) Biraz incinirim ve rahatsız olurum
- c) Beni pek fazla etkilemez

2) Ulusal veya uluslararası sorunlar tartışıldığında genellikle kötü izlenim bırakacak birşey söylemektense hiçbirşey söylememeyi tercih ederim

- * a) Doğru
- b) Yanlış

3) Toplumsal konularla ilgili tartışmalarda insanları kızdıracak birşey söylemektense hiçbir şey söylememeyi tercih ederim.

- * a) Doğru
- b) Yanlış

D-9: Tartışmalara Katılabilme Derecesi

(Yüksek puan tartışmalara katılmanın fazlalığına işaret eder)

1) Uluslararası konuları tartışır mısınız?

- * a) Pek çok
- * b) Oldukça
- c) Çok az
- d) Hiçbir zaman

2) Arkadaşlarınızla birlikte uluslararası konuları tartıştığınız zaman tutumunuz nasıl olur?

- a) Sadece dinlerim
- b) Arada bir görüş belirtirim
- * c) Konuşmaya eşit oranda katılırım
- * d) Diğerlerini ikna etmeye çalışırım.

D-10: Ana-Baba İlgisi

(Yüksek puan ilgi azlığına işaret eder)

1) Siz on-onbir yaşlarınızdayken anneniz arkadaşlarınızı tanır mıydı?

- a) Hepsini tanırdı
- b) Çoğunu tanırdı
- * c) Bazılarını tanırdı
- * d) Hemen hemen hiçbirini tanımazdı

2) Bu dönemde babanız arkadaşlarınızı tanır mıydı?

- a) Hepsini tanırdı
- b) Çoğunu tanırdı
- * c) Bazılarını tanırdı
- * d) Hemen hemen hiçbirini tanımazdı

- 3) 5-6. Sınıflarda iken karneniz iyi olduğunda anneniz çoğu zaman ilgilenmezdi.
- * a) Doğru
b) Yanlış
- 4) 5-6 sınıflarda iken karneniz iyi olduğunda babanız çoğu zaman ilgilenmezdi.
- * a) Doğru
b) Yanlış
- 5) 5-6 Sınıflarda iken karneniz kötü olduğunda anneniz çoğu zaman ilgilenmezdi.
- * a) Doğru
b) Yanlış
- 6) 5-6 Sınıflarda iken karneniz kötü olduğunda babanız çoğu zaman ilgilenmezdi
- * a) Doğru
b) Yanlış
- 7) Sizce diğer aile bireyleri sizin söylediğiniz şeylerle ne kadar ilgilenirler?
- a) Çok ilgilenirler
b) Oldukça ilgilenirler
- * c) İlgilenmezler

D-11: Baba İle İlişki

(Yüksek puan babaya ilişkin fazlalığına işaret eder)

- 1) Büyümekte olduğunuz dönemde babanızın en çok tuttuğu çocuğu kimdi?

- * a) Ben
- b) Ağabeyim
- c) Ablam
- d) Erkek kardeşim
- e) Kız kardeşim
- f) Bildiğim kadarıyla tuttuğu birisi yoktu
- g) Değişik zamanlarda değişik çocuklar

2) Bu dönemde babanız arkadaşlarınızı tanır mıydı?

- * a) Hepsini tanırdı
- * b) Çoğunu tanırdı
- c) Bazılarını tanırdı
- d) Hiçbirini tanımazdı

3) Anne ve babanızın hangisi ile daha rahat konuşabiliyorsunuz?

- * a) Babamla çok daha fazla
- * b) Babamla biraz daha fazla
- * c) Her ikisi ile eşit oranda
- d) Annemle biraz daha fazla
- e) Annemle çok daha fazla

4) Anne ve babanızdan hangisi sizi daha çok över?

- * a) Babam çok daha fazla
- * b) Babam biraz daha fazla
- * c) Her ikisi eşit oranda
- d) Annem biraz daha fazla
- e) Annem çok daha fazla

5) Anne ve babanızdan hangisi size daha fazla şefkat gösterir?

- * a) Babam çok daha fazla
- * b) Babam biraz daha fazla
- * c) Her ikisi eşit oranda
- d) Annem biraz daha fazla
- e) Annem çok daha fazla

6) Anne ve babanız anlaşamadıkları zaman siz genellikle hangisinden yana olursunuz?

- * a) Çok daha fazla olarak babadan yana
- * b) Biraz daha fazla olarak babadan yana
- * c) Eşit oranda her ikisinden yana
- d) Biraz daha fazla olarak anneden yana
- e) Çok daha fazla olarak anneden yana

D-12: Psişik İzolasyon

(Yüksek puan psişik izolasyonun fazlalığına işaret eder)

1) Yalnız bir insan olmaya eğilimlisiniz?

- * a) Evet
- b) Hayır

2) İnsanların çoğu sizin nasıl bir kişi olduğunuzu bilirler mi, yoksa çoğunun sizi gerçekten tanımadıklarını mı düşünürsünüz?

- a) Çoğu benim nasıl biri olduğumu bilir
- * b) Çoğu beni gerçekten tanımaz.