ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM FAKÜLTESİ DERGİSİ

JOURNAL OF FACULTY OF EDUCATION

9

KASIM 1993

ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK MESLEK LİSESİNDE SPORTİF KATILIMIN BENLİK SAYGISI ÜZERİNE ETKİSİ

The Influence on Self-esteem Level of Sports Participation In Health Vocational High School at Çukurova University

Doç.Dr. Füsun ÖZTÜRK
Ar.Gör. Gonca İNCE
Ç.Ü. Eğitim Fak.
Beden Eğitimi ve Spor Bölümü

ÖZET

Bu çalışmada, Çukurova Üniversitesi Sağlık Meslek lisesi öğrencilerinden 34 sporcu ve 45 sporcu olmayan 79 denek, benlik saygısı düzeyi açısından karşılaştırılmıştır. Denekler 15-18 yaş arasındaki yatılı bayan öğrencilerdir. Bu araştırmada Rosenberg Benlik saygısı ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen verilerin değerlendirilmesi Z testi ile yapılmıştır. Sonuçta 11 alt ölçekten sadece 2'sinde istatistiksel olarak önemli bir farklılık bulunmuştur.

ABSTRACT

In this study 79 subjects from -34 athletes and 45 non-athletes - from the University of Çukurova in Health Vocational High School were compared in terms of self-esteem level. The subjects were 15-18 year old girls living in the university dormitories. The Rosenberg self-esteem scale was used for the comparison. The data obtained were analysed using Z test. As a result, out of 11 the differenced between only 2 sub-measures were found to be statistically significant.

Giriş

Benlik, kişinin kendisini nasıl tanıdığı ve nasıl değerlendirildiği, kısaca kendisi hakkında ne düşündüğü, aynı zamanda kişinin çevresindekilerce nasıl görüldüğü ve değerlendirildiği hakkındaki kanılarının bütünüdür. Kişinin "ben kimim?", "neler yapabilirim ya da neler yapamam?", "amaçlarım nelerdir?", "neler benim için önemlidir?", vb. sorulara verdiği yanıtlar benliğini ortaya çıkarır.

Gerçekte benliğin gelişmesi, oluşması ve yapısı, bütün yaşam boyu bu sorulara bilerek ya da bilmeden, bilinçli ya da bilinçsiz olarak cevap aramakla geçer. İnsanın duygusu, düşüncesi, davranışı, tutumu, eylemi bu soruların yanıtlarını bulmaya yönelmiştir. Yaşamın temel gücü ve amacı belki de bu sorulara cevap bulmak için gösterilen çabadır. O halde benlik, insanın özellikleri, amaç ve beklentileri, yetenek ve olanakları, değer yargıları ve inançlarından oluşan, durağan olmayan, her an değişebilen yapıdır. (Köknel, 1985)

Benlik kavramının, benlik imgesinin beğenilip, benimsenmesi benlik saygısını (self-esteem) oluşturur. Benlik saygısı, kişinin kendini değerlendirmesi sonunda ulaştığı benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumudur. Kişinin kendini beğenmesi, kendi benliğine saygı duyması için üstün nitelikli olması da gerekmez.

Çünkü benlik saygısı, kendini olduğundan aşağı ya da olduğundan üstün görmeksizin kendinden menmun olma durumudur. Kendini değerli, olumlu, beğenilmeye ve sevilmeye değer bulmaktır. (Yörükoğlu, 1990)

Kişinin kendisi ile ilgili doğru saptamalar yapabilmesi, kendisini olmak istediği gibi değil de olduğu gibi gerçekçi bir biçimde değerlendirebilmesine bağlıdır. Bu da kendisini değişik deneyimlerle sınaması, tanıması ve kabullenmesi ile olmaktadır.

Çocukların erken yaşlardan itibaren iyi bir benlik imajı geliştirmeleri için veliler ve öğretmenler, işbirliği içinde çalışmaya özen göstermelidirler. Eğitim sistemimizde fiziksel aktivitelerin uygulanışı ile Benlik-Kavramı arasındaki yakın ilişki sadece eğitim bilimciler tarafından bilinen özelliklerle, ilkokul ve daha

sonra orta dereceli okul öğretmenlerinin çok az bildiği bir konudur. Bu nedenledir ki çocukların fiziksel ve duygusal gelişimleri büyük bir kopukluk içerisinde yürütülmektedir. (Çamlıyer, 1992)

Çocukluktan başlayarak bütün yaşam boyu insanın çevresinde bulunan kişilerle kurduğu ilişkiler, iletişim ve etkileşim, bir yandan bireyin toplumsallaşmasını, öte yandan kendi benliğini tanımasını sağlar. (Köknel, 1985) Sportif etkinlikler ise hem beden ve ruh sağlığını bir bütünlük içinde geliştirebilen, hem de kendisinin fiziksel yeteneklerini tespit edebilmesi, kendi gücü ve cesareti hakkında bilgi sahibi olabilmesi için güzel bir yoldur. Aynı zamanda sportif etkinlikler aracılığı ile kişi, kendisiyle, doğayla, zamanla ve başkalarıyla yarışmayı ve sonucunda kazanmanın da kaybetmenin de kabullenebilirliğini öğrenmektedir. Belirli kurallara uymanın gerekliliği, işbirliği ve yardımlaşma, başkalarının haklarına saygı, bir guruba ait olmanın yarattığı doyum ve güven sportif etkinliklerle ulaşabilecek pek çok kazanımdan sadece bazılarıdır.

Spor psikolojisi alanında benlik konusu ile yapılan araştırmalar genelde spor yarışmalarının, kişinin benlik saygısı üzerinde etkisinin bulunup bulunmadığı şekildedir. Bu konuda literatürde farklı sonuçlar bulunmaktadır. Koocher'in 1971 yılında (Koocher,1971) yüzücüler üzerinde, Hawkins ve Graber'in 1982'de (Hawkins,1982) - liseli beyzbol oyuncuları üzerinde yaptığı araştırmalarda sporcuların sporcu olmayanlara göre daha yüksek benlik saygısına sahip oldukları saptanmıştır. 1976 yılında Vöncent (Vöncent,1976), 1986 yılında Schumaker (Schumaker,1986) ve ark ile 1990 yılında Salokun'un bu konudaki araştırma sonuçları (Salokun,1990), aynı şekilde sporcuların sporcu olmayanlardan daha yüksek benlik saygısına sahip olduklarını göstermektedir. Bunlara karşılık 1976 yılında İbrahim ve Marrison'un (İbrahim,1976) araştırma sonuçları sporcu olmayanların benlik saygılarının sporcu olanlara göre daha yüksek olduğunu ortaya çıkarmıştır. 1986

yılında Jirkovsky (Jirkovsky,1986) ise organize spor yarışmalarına katılan ve katılmayanların benlik saygıları arasında anlamlı farklılıklar bulamamışlardır.

1989 da Hines ve Graves tarafından yapılan bir araştırmada (Hines ve Graves, 1989) ise konu değişik bir yaklaşımla ele alınmış ve yarışmaya katılanlar arasında kazanma ve kaybetmenin benlik saygı üzerine etkisi araştırılmıştır. Sonuç, kazanma ve kaybetmesi ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı şeklindedir. Tüm bu araştırmalardan elde edilen değişik sonuçlar, sosyo-ekonomik düzey, sosyo-demografik özellikler, farklı spor branşlarına katılım gibi etkenlerinde benlik saygısı üzerine etkili olabileceğinin gözönüne alınması gerektiği göstermektedir. Holloway ve Baechle tarafından 1990 da, bayanlar üzerinde yapılan bir araştırmada (Holloway ve Baechle, 1990) kuvvet antrenmanlarının benlik saygısı üzerinde olumlu bir etkisi olduğu görülmüştür. Benzer şekilde Schaefer ve Praffer, 1989 yılında, tekerlekli sandalye yarışmalarının, katılanların benlik saygısını geliştirdiğini ortaya koymuşlardır.(Schaefer ve Praffer, 1989)

Türkiye'de bu konu ile ilgili iki araştırma Ş. Tiryaki ve S. Moralı tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmalardan birisinde farklı spor branşlarından olan kız ve erkek deneklerin cinsiyet farkı değerlendirilmeksizin benlik saygıları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. (Tiryaki ve Moralı, 1992) Diğerinde ise yöne sporcu ve sporcu olmayan liseli öğrenciler üzerinde çalışılmış, bu kez sosyodemografik özellikler ve spor yaşı da göz önünde bulundurulmuştur. Elde edilen sonuçlar yine spor yapanlar ile yapmayanların benlik saygıları arasında anlamlı bir farklılığın bulunmadığı şeklindedir. (Tiryaki ve Moralı, 1992)

Bu araştırmada ise, en kısa sürede meslek sahibi olabilme amacını taşıyan, benzer sosyo-ekonomik düzeydeki ailelere mensup ve yatılı olmaları nedeniyle belirli bir disiplin altında yaşayan kız öğrencilerden spor yapanları ve spor yapmayanlarçnın benlik saygıları arasında farklılık bulunup bulunmadığı araştırılmıştır.

Yöntem

Araştırmaya 15-18 yaşları arasında yatılı öğrenim gören toplam 79 kız öğrenci katılmıştır. Bunlardan, 34 tanesi okullarını il içi müsabakalarda değişik branşlarda temsil eden lisanslı sporcu, 45 tanesi ise sporcu olmayan öğrencilerdir. Sporcu öğrenci sayısının branşlara dağılımı Masa Tenisi 4, Basketbol 8, Voleybol 12, Kros 4, Hentbol 4 şeklindedir.

Deneklere Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği uygulanmıştır. örneğin; Türkiye'deki güvenirlik ve geçerlik çalışması 1986 yılında Dr. F. Çuhadaroğlu tarafından yapılmıştır. 11 maddeden oluşan ölçeğin her maddesinde denek 0-6 arasında değişen bir puan almaktadır. Düşük puanlar yüksek benlik saygısını, yüksek puanlar ise düşük benlik saygısını göstermektedir.

Verilerin istatistiki değerlendirilmesi Z Testi kullanılarak yapılmıştır.

FORMÜLLERDE :

S1 = Spor yapmayanların standart sapması.
n1 = Spor yapmayanların sayısı.
S2 = Sporcuların standart sapması.
n2 = Sporcuların sayısı.

özelliklerini ifade etmektedir.

Bulgular ve Tartışma :

Verilerin istatistiksel analizi, Ç.Ü. Sağlık Meslek Lisesinde spor yapan ve spor yapmayan bayanlar arasında, 11 ölçekten sadece 2'sinde anlamlı bir farklılığın bulunduğu şeklindedir. Tablo 1.deneklerin her bir ölçekten almış oldukları puanlarçn ortalamaları, standart sapmaları ve Z Testi sonuçlarını göstermektedir. Tablo 1.'de "D" kodlamasıyla gösterilen alt ölçekler şunlardır :

D1 : Benlik saygısı
D2 : Kendilik kavramı sürekliliği

D3 : İnsanlara güven tehdit hissetme
D4 : Eleştiriye duyarlılık
D5 : Depressif duygulanım
D6 : Hayalperestlik
D7 : Psikosomatik belirtiler
D8 : Kişiler arası ilişkilerde
D9 : Tartışmalara katılabilme
D10: Anne-baba ilişkisi
D11: Baba ile ilişkiler

	D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7	D8	D9	D10	D11
Sed. X n=45	2.57	1.97	2.91	1.82	3.60	2.24	5.55	1.95	1.0	2.0	2.53
SD+-	1.47	1.37	1.18	0.56	1.43	1.13	11.0	0.94	0.86	1.1	1.6
Spor.X n=32	2.02	1.81	2.78	1.67	3.51	1.94	3.18	1.67	1.21	1.59	3.32
SD+-	1.24	0.95	0.70	0.57	1.82	1.13	2.39	1.04	0.77	1.26	1.61
Z	2.35*	0.60	0.60	1.14	0.23	1.14	1.39	1..21	1.12	1.47	2.12*

(*)= İstatistik açıdan anlamlı. (∂= 0.05 düzeyine göre)

Tablo-1 : Sporcu ve sedanter Sağlık Meslek Lisesi öğrencilerinin Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nden almış oldukları puanların karşılaştırılması :

Tablo 1 de görüldüğü gibi 1. ve 11. ölçeklerde, sporcularla sedanterler arasında 0.05 anlamlılık düzeyine göre farklılık bulunmaktadır. düşük puanlar, yüksek değer; yüksek puanlar, düşük değer ifade ettiği için, bu sonuçlar sporcuların benlik saygısının sedanterlere göre daha yüksek ama sedanterlerin baba ile ilişkilerinin sporculara göre daha yüksek olduğunu göstermektedir. Diğer alt ölçeklerde her iki gurup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Eldeki verilerin grafik olarak görünümü aşağıdaki gibidir :

Araştırmamıza katılan denekler, genellikle Adana ve yakın çevresinden (Mersin,Hatay,İskenderun) gelen maddi olanaksızlıklar nedeni ile yüksek öğrenimi düşünemeyen ve bir an önce meslek sahibi olarak kendi hayatlarını kendileri kazanmak, ayrıca aile geçimine

katkıda bulunmak isteyen kız öğrencilerdir. Bu yüzden, düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip ailelerden geldiklerini söyleyebiliriz. Diğer yandan, yatılı olmaları nedeni ile, yaşantıları okul sınırları içinde ve belirli kurallara göre düzenlenmektedir. Bu koşullarda spor yapmak, antrenmanlar ve müsabakalar nedeniyle öğrencilerin okul dışında, farklı antrenman alanlarına ve spor salonlarına gidebilmesine ve farklı kişilerle tanışabilmesine olanak sağlamaktadır. Bu ayrıcalığın, kişinin sportif aktiviteler yoluyla edindiği ve daha önce değinilen kazanımlarla birleştiğinde (D1) benlik saygısı ölçeğinin yüksek çıkmasına neden olduğu düşünülebilir. Aynı kişilerde baba ile ilişkilerin düşük olması, yüksek benlik saygıları doğrultusunda, babanın karşısında varolan gelenek ve göreneklerimizin dışına taşarak, kendi düşünce ve davranışlarını ortaya koyabilme, yeri geldiğinde bunları savunabilme, sonuç olarak kendi benliğini sergileme denemelerinden kaynaklanabilir.

Türkiye'deki yatılı bayan okullarında sporun benlik saygısı üzerine ne şekilde etkili olduğunu, bu sonuçlara dayanarak yorumlamak mümkün değildir. Ancak değişik bölgelerdeki okullardan örneklemler üzerinde çalışılarak bir genellemeye varılabilir.

KAYNAKLAR

Çamlıyer,H.," Çocuk, "Hareket ve Benlik İmajı Geliştirme", Eğitim Bilimleri Dergisi, Buca Eğitim Fakültesi yayını, İzmir, 1992, s:1,19-21.

Hawkins,D,B., Graber, J.I., " Little Lig Baseball, and Player's Self-Esteem", Perceptual An Motor Skills, 1982, N:35, 1335-1340.

Hines, S., Graves, D.L, "Sport Competitions and its İnfluence on Self-Esteem Development" Adolescence, 1989, N: 24, 861-869.

İbrahim, H. Morrison, N., "Self- actualization and self-concept Among Athletes, Research quarterly", 1976, N: 47,68-79.

Jirkavsky, A.M., "The Relationship Between Participation in organized youth sports, Perceived Physical competence and Self-esteem in Young Boys.", Dissertation Abstracts International, 1986,N:46, 4423-4424. B

Koocher, G.P., "Swimming Competence and Personality change" , Journal of Personality and Social Psychology, 1971, N: 18, 275-278.

Köknel, Ö., Kişilik , Altın Kitaplar Matbaası, İstanbul, 1985.

Holloway, J.B., Baechle, T.R., "Strenght Training for Female Athletes: A Review of Selected Aspects", Journal of Sport Medicine, 1990, N:9,216-228.

Salokun, S.O., "Comparison of Nigerian High School Athletes and Nonathletes on self concept", Perceptual and Motor Skills, 1990, N:70, 865-866.

Schaefer, R.S., Proffer, D.S., "Sport Medicine for Wheel-Chair Athletes", American Family Physician, 1989, N:39, 239-245.

Schumaker, J.F., Small, L., Wood, J., "Self Concept, Academic Achievement and Athletic Participation", Perceptual and Motor Skills, 1986, N:62, 387-390.

Tiryaki, Ş., Morali S., "Liseli Sporcuların Benlik Saygılarının Karşılaştırılması", Eğitim Bilimleri Dergisi, Buca Eğitim Fakültesi Yayını, İzmir, 1992, c1, 35-36.

Tiryaki, Ş., Morali, S., "Sportif Katılımın Liseli Sporcuları Benlik saygısı Üzerine Etkisi", Spor Bilimleri Dergisi, H.Ü. Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yük. Ok. yayını, Ankara, 1992; c:3, s. 1-9.

Vöncent, M.F., "Comparison of self-concept of College Women" : Athletes and Physical Education Majors', Research Quarterly, 1976, N:47, 218-225.

Yörükoğlu, A., Gençlik Çağı , Özgür Yayın Dağıtım, İstanbul, 1990