

EGZERSİZ SÜRECİ ÖNCESİ VE SONRASI ÇOCUKLARDA BENLİK SAYGISINDA DEĞİŞİM

P. BAYAR*

ÖZET

Bu araştırma, 12 hafta süreli yüzme egzersizinin çocukların benlik saygısı ve benlik kavramının devamlılığı üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmaya Ankara Yenimahalle Spor Kulübünde yüzmeye yeni başlayan, yaşları 10 ile 15 arasında değişen 41 kız (12.0 ± 1.1 yaş) ve 29 erkek (12.1 ± 0.7 yaş) olmak üzere toplam 70 çocuk katıldı. Araştırmada çocukların benlik saygısını ölçmek için Rosenberg benlik saygısı ölçeğinin benlik saygısı ve benlik kavramının devamlılığı alt boyutları kullanıldı. Ölçümler 1. ve 12. haftalarda yapıldı. Araştırma verilerinin hesaplanmasında betimsel istatistikler, korrelasyon analizleri ve tek yönlü ANOVA kullanıldı. Araştırma sonucunda, ilk ve 12. haftada yapılan ölçümlerde benlik saygısı puanları arasında ilişki olduğu ($r=0.66$; $p<0.01$), ilk ve son ölçüm benlik kavramının devamlılığı puanları arasında ise ilişki olmadığı ($r=0.11$; $p>0.05$) bulundu. Benlik saygısında 12 hafta ara ile yapılan ölçümler arasında $\{F(1, 69) = 4.49$; $p<0.01\}$ ve benlik kavramının devamlılığı ölçümleri arasında $\{F(1, 69) = 3.19$; $p<0.05\}$ istatistiksel olarak anlamlı bir fark ortaya çıktı. Cinsiyetler açısından ise gruplar arasında fark olmadığı gözlemlendi ($p>0.05$). Elde edilen bu bulgular 12 haftalık egzersizin çocukların benlik saygısı ve benlik kavramlarının devamlılığında bir iyileşme sağladığı yönünde değerlendirilebilir.

Anahtar sözcükler: Benlik saygısı, benlik kavramının devamlılığı, egzersiz, yüzme, çocuk

SUMMARY

CHANGES IN CHILDREN'S SELF-ESTEEM SCORES PRECEEDING AND FOLLOWING AN EXERCISE PERIOD

This study aims to investigate the effect of 12 weeks swimming exercise on children's self-esteem and continuity of self-concept. Participants were a total of 70 children aged 10 to 15, composed of 41 girls (12.0 ± 1.1

* Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu, Hacettepe Üniversitesi, Ankara

ys) and 29 boys (12.1 ± 0.7 yrs), all beginner swimmers at the Ankara Yenimahalle Swimming Club. The Rosenberg self-esteem scale was used in order to measure the self-esteem levels of children. The subscales of self-esteem and self-concept continuity were used in this research. The scale was administered to the participants twice, before and following a 12 week swimming exercise period. Descriptive statistics, correlation analyses and t-test were used for data analysis. Results revealed that while there were positive correlations between the pre- and post-evaluation of self-esteem scores ($r= 0.66$; $p<0.01$), and there were no significant relationships between the pre- and post-evaluation of self-concept continuity ($r=0.11$; $p>0.05$). ANOVA analysis disclosed that there were significant relationships between the pre- and post-test assessments of self-esteem $\{F(1, 69) = 4.49$; $p<0.01\}$ and of self-concept continuity $\{F(1, 69) = 3.19$; $p<0.05\}$. Gender differences did not yield any significant relationships. According to these results, it can be said that the 12 weeks swimming exercise period improved children's self-esteem and continuity of self-concept characteristics.

Key words: Self-esteem, continuity of self-concept, exercise, swimming, child

GİRİŞ

Benlik kavramı, kişinin kendisi hakkındaki tutumları ve inançları olarak tanımlanır (3). Benlik saygısı, kişinin kendini değerlendirmesi sonunda ulaştığı benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumudur. Benliğin gelişmesi, bedensel varlığın algılanması ve “ben” ile “ben olmayan”ın ayırımıyla başlar (19). Başlangıçta çocuk kendi varlığının bilincinde değildir. Ben ile ben olmayanı, başka bir deyişle kendisiyle ilgili ve bağlantılı olanla olmayanı ayıramaz (12). Geçtan (8) ise ben özelliklerini ve beni diğer insanlarla etkileşiminin olumlu ve olumsuz çeşitli yönlerinin algılanması sonucu oluşan, örgütlenmiş ve tutarlı bir kavram olarak tanımlamaktadır.

Uzunöz (18) “annesinden biyolojik bir varlık olarak doğan her insan sosyalleşme süreci içinde kendisini diğer kişilerden ayırt eder ve bir “ben” kavramı geliştirir” demektedir. Son yıllarda, fiziksel aktivite ve egzersizin popüler hale gelmesi değişik alanlardan birçok araştırmacıyı fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluğu artırmanın psikolojik yararlarını araştırmaya yönlendirmiştir. Beden eğitimciler, egzersiz fizyologları, psikologlar, psikoterapistler ve fizik tedavi uzmanları bu konuyu ele alan araştırmacılar arasında yer almaktadırlar (7).

Birçok araştırma fiziksel aktivitenin zihinsel sağlık üzerine yararlarını ve kişinin psikolojik fonksiyonlarını geliştirmesinde uygun yardım stratejisi olarak kullanıldığını ortaya koymuştur. Benlik kavramı; zihinsel sağlığın ve bireyin psikolojik fonksiyonlarının göstergesi olması; kişinin günlük yaşamındaki mutluluğu, yaşamın farklı boyutlarındaki başarısı, insanlarla etkili ve iyi bir ilişki kurmasındaki önemli rolü nedenleriyle; spor, fiziksel aktivite ve egzersiz ile ilişkisi en çok araştırılan psikolojik kavramlardan biri olmuştur (2).

Literatürde egzersiz ya da spor yapıyor olmanın benlik saygısının gelişimi üzerine olan etkisini araştıran çokça çalışma gözlenmektedir. Fakat araştırma bulgularının farklar taşıdığı bilinmesinde yarar vardır. Genelde spor yapan ve yapmayan şeklinde ayrıştırılan gruplarla yapılan çalışmalardan birinde, genel benlik saygısı skorları karşılaştırıldığında sporcuların belirgin derecede yüksek benlik saygısına sahip oldukları bildirilmiştir (11).

Yegül ve Koruç (20) bir çalışmalarında elit bireysel sporcuların kendilik kavramlarının devamlılığını kontrol grubuna göre daha yüksek ($p < 0.05$) bulmuşlardır. Ayrıca Schumaker, Smoll ve Wood (15) spora katılımın benlik kavramı üzerine etkisini lise öğrencilerinde araştırmışlar ve sporcuların fiziksel ben, ahlak-etik, ben, kişisel ben ve davranış alt ölçeklerinde sporcu olmayanlardan daha yüksek skorlar aldıklarını bulmuşlardır. Aşçı ve ark (1) tarafından yapılan bir araştırmada, lise düzeyinde sporcu olan ve olmayan erkek deneklerin benlik kavramları arasında bir farkın olup olmadığı test edilmiş ve sonuçta spora katılımın liseli erkek deneklerin benlik kavramı puanlarını arttırdığı gözlenmiştir.

Bu çalışmaların sporun benlik saygısını arttırdığına yönelik bulgularına karşın, spor yapma ve benlik saygısı arasında ilişki olmadığını belirten çalışmalar da vardır. Jirkovsky (10), Tiryaki ve Morali (17) çalışmalarında sporcu olanlarla olmayanların benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığını rapor etmişlerdir. Iso-Ahola ve Hatfield (9) ise spora katılımın benlik saygısını etkilediğini, ancak bunun nedeninin çocuğun gelişmeye başlayan yeterli duygusundan kaynaklanmakta olduğunu belirtmişlerdir.

Egzersize katılma ile benlik kavramı arasındaki çalışma sayısının daha kısıtlı olduğu gözlenmektedir. Marsh ve ark (13), araştırmalarında dağcılık programına katılan kişilerin, Miller ise (14), yüzme programına katılan 9-14 yaşlarındaki çocukların benlik kavramlarının geliştiğini

belirtmişlerdir. Blackman ve ark (4) ise dans etkinliğine katılan gençlerin benlik kavramlarının olumlu yönde etkilendiğini rapor etmişlerdir. Buradaki araştırmanın amacı; Türkiye'deki bir çocuk örnekleminde 12 hafta süreli yüzme egzersizinin benlik saygısı ve benlik kavramının devamlılığı üzerine etkisini incelemektir.

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırma grubu

Araştırma; Batıkent Sabancı Yüzme Havuzunda yüzmeye yeni başlayan ve Yenimahalle Belediyesi Spor Kulübü üyesi olan, yaşları 10-15 arasında değişen 41 kız (12.0 ± 1.1 yaş) ve 29 erkek (12.1 ± 0.7 yaş) 70 ilköğretim okulu öğrencisi ile yapıldı.

Veri toplama araçları

Araştırmada 1963'te Morris Rosenberg tarafından geliştirilmiş olan "Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği" kullanıldı. Ölçeğin çoktan seçmeli sorulardan yapılmış on iki alt ölçeği bulunmakta olup, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Çuhadaroğlu (6) tarafından yapılmıştır. Çuhadaroğlu, psikiyatrik görüşmelerin ve benlik saygısı ölçeğinden elde edilen sonuçların arasındaki ilişki geçerlilik katsayısını ($r=0.71$) olarak saptamıştır. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirliği bir ay ara ile yapılan uygulamalardan elde edilmiş ve benlik saygısı için ($r=0.75$), benlik kavramının devamlılığı için ($r=0.75$) olarak belirlenmiştir. Rosenberg benlik saygısı ölçeğinin özelliğinden dolayı yüksek puan düşük benlik saygısını ve benlik kavramının devamlılığını, düşük puan ise yüksek benlik saygısı ve benlik kavramının devamlılığını ifade etmektedir.

Verilerin toplanması ve analizi

Ölçümler yüzmeye yeni başlayan çocuklara egzersize katılımın başında ve 12 haftalık standart egzersizin (Suya uyum çalışmaları, duruşlar, nefes çalışmaları, kaymalar, ayak vuruşları, beden pozisyonu, beden ayak pozisyonu birleşimi, elde ayak tahtası kullanımı, kol mekaniği ve yüzme çalışmaları) sonunda uygulandı (16). Verilerin betimsel istatistiklerinde basit korrelasyon analizleri ve tek yönlü ANOVA tekniği kullanıldı. Araştırmada anlamlılık düzeyi $p<0.05$ alındı.

BULGULAR

Yüzme egzersizi yapan çocukların Rosenberg benlik saygısı ölçeğinin alt ölçeklerinden aldıkları puanlara bakıldığında (Tablo 1), 12

haftalık egzersiz sonrası benlik saygısında ortaya çıkan değişimde ($p<0.01$) ve benlik kavramının devamlılığı ölçümleri arasında ($p<0.05$) istatistiksel olarak anlamlı farklar ortaya çıktığı gözlemlendi.

Tablo 1. Ölçeklerden alınan puanların tanımlayıcı istatistikleri (Ort. \pm SS) ve ANOVA sonucu

Parametre	İlk ölçümler	Son ölçümler	F(1, 69)	p
Benlik saygısı	2.73 \pm 1.97	1.59 \pm 1.11	4.49	0.003
Benlik kavramının devamlılığı	1.99 \pm 1.03	1.48 \pm 0.69	3.19	0.04

Yüzme egzersizine katılan çocukların benlik saygısı ve benlik kavramının devamlılığı puanlarının, egzersiz öncesi ve 12 haftalık egzersiz sonrası yapılan ölçümler arasındaki ilişkilere bakıldığında (Tablo 2), benlik saygısının ilk ve son ölçümleri arasında anlamlı ilişki ($p<0.01$) olduğu gözlemlendi. Benlik kavramının devamlılığında bu ilişkiye rastlanmadı ($p>0.05$).

Tablo 2. Benlik saygısı ölçeğinden alınan ilk ve ikinci ölçüm puanları arasındaki ilişki (r; p)

Parametre	Benlik kav. dev. I	Benlik saygısı II	Benlik kav. dev. II
Benlik saygısı I	-0.10 ; 0.94	0.66** ; 0.00	0.29* ; 0.04
Benlik kav. dev. I		0.10 ; 0.44	0.11 ; 0.10
Benlik saygısı II			0.33* ; 0.02

* $p<0.05$, ** $p<0.01$

Araştırma grubunu oluşturan çocukların cinsiyetlerine göre ilk ve son ölçüm puanları arasında fark olup oluşmadığına bakıldığında ise (Tablo 3), anlamlı bir fark saptanmadı (Benlik saygısı için $p=0.06$; benlik kavramının devamlılığı için $p=0.94$).

Tablo 3. Cinsiyete göre iki ölçümde alınan ölçek puanlarının tanımlayıcı istatistikleri (Ort. \pm SS) ve ANOVA sonuçları

Parametre	Kadın (N=41)	Erkek (N=29)	F (1, 69)	p
Benlik saygısı I	3.23 \pm 2.12	1.88 \pm 1.81		
Benlik saygısı II	1.23 \pm 1.13	1.66 \pm 1.13	3.310	0.063
Benlik kavramının devamlılığı I	1.75 \pm 1.01	2.33 \pm 0.90		
Benlik kavramının devamlılığı II	1.28 \pm 0.68	1.88 \pm 0.75	0.004	0.941

TARTIŞMA

Bu çalışmanın örnekleminde yüzme egzersizi yapan çocukların Rosenberg benlik saygısı ölçeğinin alt ölçeklerinden aldıkları puanlara bakıldığında, 12 haftalık egzersiz sonrası benlik saygısı ve benlik kavramının devamlılığı ölçümleri arasında istatistiksel olarak anlamlı değişimler ortaya çıktı. Bu yönüyle çalışma benzer sonuçlara ulaşan araştırmaların (1,4,11,13,14,15,20) sonuçlarıyla desteklendi.

Spor ve egzersiz psikolojisindeki genel kanıyı Jirkovsky (10)'e göre Taylor ve Vallerand bir çalışmalarında şu şekilde aktarmışlardır: “Benlik saygısının geliştirilmesi ve korunmasında başkalarından gelen bilgi verici dönütler önemlidir”. Bu bulgu “egzersiz mi yoksa geri bildirim mi benlik saygısının oluşmasında ve devam ettirilmesinde daha etkilidir?” sorusunu akla getirmektedir. Ancak Butcher (5), çocuklarda benlik kavramının fiziksel aktivite ile artırılabilceğini belirterek bu soruya uygun yanıtı oluşturmuştur.

Buradaki araştırmadan elde edilen bulgular, Türkiye’de de yüzme egzersizi programına katılan çocukların benlik saygıları ve benlik kavramının devamlılığında değişimin oluşabileceğini göstermesi açısından önem taşımaktadır. Ebeveynler ve eğiticiler çocukların erken yaşta olumlu benlik saygısı kazanmaları için işbirliği içinde çalışmaya özen göstermelidirler. Çocukluktan başlayarak bütün yaşam boyu insanın çevresinde bulunan kişilerle kurduğu ilişkiler, iletişim ve etkileşim, bir yandan bireyin toplumsallaşmasını, öte yandan kendi benliğini tanımasını sağlar.

Sportif etkinlikler ise çocuklar için, hem beden, hem 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 aracılığıyla 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 gruba ait olmanın yarattığı doyum ve güven sportif etkinlikler aracılığı ile ulaşılabilecek faydalar içindedir ve çocuğun benlik saygısının gelişmesine katkı sağlayabilir. Bu katkı çocuğun kazandığı benlik saygısı ile beraber benlik kavramının devamlılığına da olumlu etkiliyor görünmektedir.

KAYNAKLAR

1. Aşçı HF, Gökmen H, Tiryaki G, Öner U: Liseli erkek sporcuların ve sporcu olmayanların benlik kavramları. *Spor Bilimleri Dergisi* **4(1)**: 34-43, 1993.
2. Aşçı FH: *Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Spor Psikolojisi Kursu*. Ankara, Bağırhan Yayinevi, 1997, s. 15.
3. Baron RA, Bryne DI, Kantowitz BH: *Understanding Behavior*. WB Saunders Company, Philadelphia, 1977.
4. Blackman L, Hunter G, Hilyer J, Harrison P: The effects of dance team participation on female adolescent physical fitness and self concept. *Adolescence* **23**: 437-47, 1988.
5. Butcher JE: Adolescent girls sex role development: relationship with sport participation, self esteem and age at menarche. *Sex Roles* **20**: 575-93, 1989.
6. Çuhadaroğlu F: *Adolesanlarda Benlik Saygısı*. Yayınlanmış Uzmanlık Tezi, Ankara, Hacettepe Üniversitesi, 1986.
7. Folkins CH, Sime WE: Physical fitness training and mental health. *Am Psychol* **36**: 373-89, 1981.
8. Geçtan E: *Psikanaliz ve Sonrası*. 2. baskı, İstanbul, Bilim Dizisi, Maya Yayınları, 1984.
9. Iso-Ahola, SE, Hatfield B: *Psychology of Sports: a Social Psychological Approach*. Dubuque, Iowa, WmCB Publishers, 1986.
10. Jirkovsky AM: The relationship between participation in organized youth sports, perceived physical competence and self esteem in youth boys. *Dissertation Abstracts Int* **46**: 4423-4-B, 1986.
11. Kamal AF, Blais C, Kelly P, Ekstrand K: Self-esteem attributional components of athletes versus nonathletes. *Int J Sport Psychol* **26**: 189-95, 1995.
12. Köknel Ö: *Gençleri Anlamak. Aile ve Konferans Panelleri*. (Hazırlayan: Haluk Yavuzer), İstanbul, Ak Yayınları, 1988.
13. Marsh HW, Richards GE, Barnes J: Multidimensional self concept of elite athletes: how do they differ from the general population? *J Sport Exerc Psychol* **17**: 70-83, 1986.
14. Miller R: Effects of sports instruction on children's self-concept. *Percept Mot Skills* **68**: 239-42, 1989.
15. Schumaker JF, Small L, Wood J: Self-concept, academic achievement, and athletic participation. *Percept Mot Skills* **62**: 387-90, 1986.
16. Thomas DG: *Steps to Success Activity Series, Swimming*. State University of New York, Leisure Press, 1989.
17. Tiryaki MŞ, Moralı S: Sportif katılımın liseli sporcuların benlik saygısı üzerine etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi* **3(1)**: 1-9, 1992.
18. Uzunöz A: Kimlik kavramı. Var olmanın ikilemleri, psikolojik sorunlar ve psikoterapi. *Psikoloji Dergisi* **6**: 22, 1988.

19. Ünlüođlu G: *Ergenlerin Psikopatolođisi. Ergenlik Psikolođisi*. Hacettepe Taş Kitapçılık Ltd Şti, Ankara, 1985.
20. Yegül IB, Koruç Z: 15-18 yaş grubu elit bireysel sporcular, elit takım sporcuları ve sporcu olmayan bireylerin benlik saygısı puanlarının karşılaştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* **2**: 20-6, 1997.

Yazıřma adresi: Perican Bayar
Ankara Üniversitesi BESYO
Tandođan/ANKARA
e-mail: bayar@sports.ankara.edu.tr