

YÜZME EĞİTİMİNİN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BENLİK SAYGISI DÜZEYLERİNE ETKİSİ

Doç. Dr. Korkmaz Yiğiter
Düzce Üniversitesi
korkmazyigiter@gmail.com

Arş. Gör. Kadir Tiryaki
Düzce Üniversitesi
tiryakikadir27@hotmail.com

Arş. Gör. Mensur Pehlivan
Düzce Üniversitesi
mensurpehlivan81@gmail.com

Özet

Bu çalışmanın amacı Düzce Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokuluna devam eden, daha önce yüzme eğitimi almamış, öğrencilerin Benlik Saygısı düzeylerine aldıkları yüzme eğitim programının etkisini incelenmektedir. Bu kapsamda, öğrenciler 8 haftalık bir yüzme eğitimi programına gönüllü olarak katılmıştır. Öğrencilerin Benlik Saygısı düzeylerini ölçmek için Rosemberg (1965) tarafından geliştirilen Benlik Saygısı Envanteri uygulanmıştır. Benlik saygısı düzeyleri ön-test ve son-test olarak iki defa olmak üzere ölçülmüştür. Elde edilen veriler SPSS 17.0 programında analiz edilmiş ve anlamlılık düzeyi 0.05 olarak alınmıştır. Veriler benlik saygısı ön-test son-test sonuçlarının karşılaştırılması için t testi uygulanmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin aldıkları temel yüzme eğitimi programı ile gelişim göstermediği tespit edilmiştir. Bu sonuç 8 haftalık yüzme eğitiminin benlik saygısı düzeylerinin geliştirilebilmesi için yeterli olmadığını göstermiştir.

Anahtar Sözcükler: Yüzme Eğitimi, Benlik Saygısı, Üniversite Öğrencisi.

THE EFFECTS OF SWIMMING TRAINING PROGRAM ON SELF-ESTEEM LEVELS OF UNIVERSITY STUDENTS

Abstract

The purpose of this study is to investigate the effects of swimming training program on the self-esteem levels of the university students attending School of Physical Education and Sport at Duzce University. For that purpose, students joined to a swimming training program with 8-weeks. Self-esteem Scale developed by Rosemberg (1965) was used in the study. All data of the study were analyzed with SPSS 17.0 Package Program. Pairedsimple t test was used to analyze the data, and for all data, level of significance was determined to be 0.05. It was determined that swimming training program with 8-weeks did not effect the self-esteem level of the students in positive direction. This result showed that swimming training program with 8-weeks was not enough to develop self-esteem level of the university students.

Keywords: Swimming Training, Self-esteem, University Students.

GİRİŞ

Freud benliği, kişiliğin gerçeklik ilkesine göre hareket eden, içsel dürtüler ile dış dünya arasında denge kuran, mantıklı düşünen ve gerçekçi değerlendirme yapabilen bölümü olarak tanımlanmaktadır (Bacanlı, 2002; Eriş ve İkiz, 2013). Benlik saygısı ise kişinin kendisini değerlendirdiğinde, kendisinden memnun olup olmaması sonucu

oluşan öznel bir olgudur. Kişilik özellikleri gelişmiş ve kendi duygularını kontrol edebilen insanlar aynı zamanda başkalarının duygularını da analiz edebilen, yenilikçi, farkındalığı yüksek, empati kurabilen, benlik saygısı ve duygusal zeka düzeyi gelişmiş insanlardır (Karademir ve ark. 2010; Saygılı ve ark. 2015). Benlik saygısı kişilerin kendisi hakkındaki düşüncelerin toplamını ifade eder, yani, kişinin kendisi ile ilgili yetenek ve kapasitelerinin bilince olmasını anlatmaktadır. Bunun yanı sıra, benlik saygısı kişinin kendinin nasıl hissettiğinin belirlenme şeklidir (Bobbio, 2009). Benlik saygısı, bireyin benlik imgesi ile beraber ideal benliği arasındaki farkın değerlendirilmesidir. Benlik saygısı erken çocukluk çağında anne-baba tarafından şekillendirilmeye başlanır. Benliğin gelişmesinde en önemli dönem ergenlik çağıdır (Tözün, 2010; Saygılı ve ark. 2015). Benlik saygısı, benliğin duygusal yanı olmakla beraber kişinin kendini değerlendirmesi sonunda ulaştığı benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumudur. Kişinin kendini beğenmesi, kendi benliğine saygı duyması için üstün nitelikli olması gerekli değildir. En geniş anlamıyla benlik saygısı, kişinin kendini gururlu, değerli, gayretli, etkin ve başarılı hissetmesi durumudur (Özkan, 1994; Saygılı ve ark. 2015). Kişinin benlik bilinci iyi, kötü ya da orta olabilir. Benlik bilinci her zaman gerçeği yansıtmayabilir. Yetenekli olduğu halde bir birey kendisini yeteneksiz ya da yeteneksiz bir birey kendisini yetenekli görebilir (Cüceloğlu, 1998; Yiğiter, 2012). Buna koşut olarak, toplumsal etkileşim sonucu birey kendini sevilen ya da sevilmeyen, istenen ya da istenmeyen, kabul edilen ya da kabul edilmeyen, değerli ya da değersiz, yetenekli ya da yeteneksiz olarak ayırmıştır. Bunlar bireyin kendini gerçekleştirme derecesini simgeleyen algılarıdır. Kendilerini yeterli bulan insanlar genellikle yaşamla baş etmeyi bilirler. Kendilerini temelde olumlu olarak görürler ve bunun sonucunda yaşamlarında daha açık ve özgür olurlar. Kendilerini ve başkalarını daha kolay bir biçimde kabul edebilirler (Güney, 2009; Yiğiter, 2012).

MATERYAL VE METOD

Araştırmaya, Düzce Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümlerindeki 1.Öğretim öğrencileri gönüllü olarak katılmıştır. Araştırma, deney gruplu öntest sontest deneme desenli bir araştırma olarak planlanmış fakat gönüllülük esas olması ve yeterli denek sayısına ulaşamaması nedeniyle kontrol grubu oluşturulamamıştır. 2015-2016 eğitim öğretim döneminde katılımcıların bayan erkek sayısı oransal olarak karşılaştırmaya uygun olmadığından cinsiyet farkı dikkate alınmamıştır. Araştırmanın katılımcıları rastgele seçim yöntemiyle deney grubuna dahil edilmiştir. Araştırmanın katılımcılarının daha önce hiç yüzme eğitimi almamış olmaları göz önünde bulundurulmuştur. Deney grubu, araştırmacının belirlediği 8 haftalık yüzme eğitimi programına düzenli olarak katılmıştır.

Prosedür

Araştırmanın evrenini Düzce Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Düzce Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümlerine devam eden ve yüzme eğitimi almamış 1. öğretim öğrencileri oluşturmaktadır. Deney grubuna araştırmaya başlamadan önce ve sonra olmak üzere iki defa Rosemberg (1965) benlik saygısı envanteri uygulanmıştır. Rosemberg benlik saygısı envanteri sonuçları ve bilgi formuna dair elde edilmiş tüm veriler gizli tutulmuştur. Araştırmaya başlamadan önce öğrencilerin araştırmaya gönüllü olarak katılmaları konusunda bilgilendirilmesi sözlü olarak sağlanmıştır. Deney grubu öğrencileri Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu eğitimine başlamadan tam teşekküllü sağlık raporu aldıklarından, yüzme eğitimi programına katılmaları için sağlık raporu istenmemiştir. Uygulanacak eğitim programını alanında uzman yüzme eğitmeni yürütmüştür. Öğrencilerin yaşları, fiziksel kabiliyetleri ve psikolojik düzeyleri doğrultusunda eğitim yüklemeleri değişiklik gösterebilir. Bu durum göz önünde bulundurularak yüzme eğitimi programı ortak ve temel yüzme eğitimi olarak planlanmıştır. Aşağıda belirtilen eğitim programı için her öğrenciye, eğitimden önce 15 dakika ısınma ve eğitimden sonra 15 dakika soğuma egzersizleri yaptırılmıştır.

Veri toplama aracı

Rosemberg benlik saygısı envanteri; Benlik saygısı envanteri Rosemberg tarafından 1965 tarihinde geliştirilmiş, bugün dünyanın birçok yerinden araştırmacılar tarafından kullanılan ve literatürce kabul görmüş bir envantere. 1986 yılında Çuhadaroğlu tarafından Türkçeye çevrilmiştir. Çuhadaroğlu 4 haftalık bir araştırma yaparak geçerlilik ve güvenilirliğini yapmış ve Türkçe versiyonunu oluşturmuştur. Çuhadaroğlu'nun raporlarına göre, Rosemberg benlik saygısı envanterinin geçerlilik ve güvenilirlik katsayısı 0.71 olarak belirlenmiştir (Çuhadaroğlu, 1986). Ayrıca, Erözkan yaptığı başka bir araştırma sonucunda geçerlilik ve güvenilirlik katsayısını 0.75 olarak belirlemiştir. Ankette 3, 5, 8, 9 ve 10. sorular olumsuz; 1, 2, 4, 6 ve 7. sorular olumlu ifadeler içermektedir (Erözkan, 2004). Alınan puanlar 0 ile 30 arasında değişmektedir. 15 ve 25 puan aralığı normal

benlik saygısı düzeyini, 15 puan altı düşük benlik saygısı düzeyini ve 25 puan üstü yüksek benlik saygısı düzeyini göstermektedir (Yiğiter, 2014).

Verilerin Analizi

Araştırmadan elde edilen veriler denek sırasına göre kodlanmış ve deneklere verilen bu kodlar ilk test ile son test sonuçlarının doğru deneklere yazılması ve karşılaştırılması için kullanılmıştır. Araştırma verilerinin analizi 17.0 SPSS paket programında yapılmış. Grupların ön testler ve son testler sonuçlarının benlik saygısı açısından karşılaştırılması için bağımlı gruplarda t testi kullanılmış ve anlamlılık düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.

BULGULAR

Araştırmaya gönüllü olarak katılan daha önce yüzme eğitimi almamış olan Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin aldıkları yüzme eğitimi programı öncesinde ve sonrasında uygulanan benlik saygısı ölçeğine dair veriler tablo şeklinde gösterilmiştir.

Tablo1: Öğrencilerinin Aldıkları Yüzme Eğitimi Programı Öncesinde Ve Sonrasında Uygulanan Benlik Saygısı Ölçeğine Dair Veriler

Grup	N	Mean	SD	P
Benlik Ön test	37	24,62	3,22	,323 p>0.05
Benlik son test	37	23,89	4,52	

Tablo 1’de görüldüğü üzere, araştırma grubunun ön test benlik saygısı puanı $24,62 \pm 3,22$ ve son test benlik saygısı puanı $23,89 \pm 4,52$ olarak tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, araştırma grubunun ön test ve son test sonuçları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p > 0.05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada, Düzce Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokuluna devam eden, daha önce yüzme eğitimi almamış öğrencilerin Benlik Saygısı düzeylerine aldıkları yüzme eğitim programının etkisi incelenmiştir. Literatür incelendiğinde, benlik saygısı parametresi ile birçok araştırmaya rastlanırken, yüzme eğitimi programları ile benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaya rastlanmamıştır. Fakat spor eğitimi, rekreatif etkinlikler ve fiziksel aktivitelerin birçok psikolojik parametreye ve benlik saygısı düzeylerine pozitif etki sağladığını ortaya koymuş bilimsel araştırmalar literatürde mevcuttur.

Karagün (2008) üniversite öğrencilerinde rekreatif fiziksel aktivitelerin fobik tutumlar ve benlik saygısı üzerine etkisinin araştırılması konulu çalışması sonucunda, rekreatif etkinliklerin sosyal fobi özelliklerinin giderilmesinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ordu (2005) psikososyal risk yatkınlığı olan ergenlerin benlik algılarını geliştirmeye yönelik olarak geliştirilen grup çalışmasında, ergenlerin benlik algılarının aile ilişkileri, dürtü kontrolü, bireysel değerler, baş etme gücü, çevre doyumu, sosyal ilişkiler ve ruh sağlığı gibi değişkenlerle pozitif ilişkili olduğu görülmüştür. Aksaray (2003) ergenlerde benlik saygısı geliştirmede beceri eğitimi ve aktivite merkezli programların etkisini içeren çalışmasında, aktivite grubu ile kontrol grubu arasında ön test puan ortalamaları farklı değilken, son test benlik saygısı puan ortalamaları beceri ve aktivite grubu lehine anlamlı düzeyde farklı olduğunu gözlemlemiştir. Battle (1978) üniversitede okuyan bir grup öğrencinin benlik saygıları ile depresyonları arasındaki ilişki üzerinde durmuş ve sonuç olarak, öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri ile depresyonları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu ve bu ilişkinin ters yönlü olduğu, düşük benlik saygısı puanlarına sahip öğrencilerin, depresyon puanlarının daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Araştırmanın sınırlılıkları gelecekteki araştırmalara örnek olması açısından not edilmiştir. Araştırma örneklem grubu açısından küçük bir grup olmuş ve bu durum araştırmanın genellenebilirlik özelliğini zayıflatmıştır. Araştırmanın çoğunluğu erkek adayların katılımıyla gerçekleşmiş olması sebebi ile sonuçların cinsiyet açısından karşılaştırılması mümkün olmamıştır. Araştırmada örneklem grubunun olmaması ise araştırmada aktif olarak bulunan ve yüzme eğitimi alan öğrenciler ile bu eğitimi almamış öğrencilerin sonuçlarının karşılaştırılmasını engellemiştir. Araştırma süresi havuz planı, akademik takvim ve öğrenci devamlılık oranını göz önünde bulundurularak 8 hafta olarak

belirlenmiştir. Bu süre genel olarak literatürde yapılan benzer aktivite ve spor programları içerikli araştırmalar ile karşılaştırıldığında uygun görünmekle birlikte temel yüzme becerisi kazanma açısından beceri kapasitesi düşünüldüğünde yetersiz olabilmektedir. Gelecekte yapılacak olan benzer araştırmalara örnek teşkil etmesi açısından araştırmamızın sınırlılıkları, karşılaşılan güçlükler ve sonuçları önemli görülmektedir. Bu nedenle, gelecekteki araştırmalara daha geniş bir örneklem seçerek araştırmamızın genellenebilir ve güvenilir sonuçlar elde etmesi önerilebilir. Bununla birlikte, araştırma uygun oran belirlenerek cinsiyet farkı göz önünde bulundurulup cinsiyet açısından farka bakılması da önde yeri zenginleştirilebilir. Gelecek araştırmaların deney-kontrol gruplu desene sahip bir formatta planlanarak uygulanması yüzme eğitimi alanlar ve almayanlar arasındaki gelişim farkını ortaya koymak açısından önem arz etmektedir. Düzce Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokuluna devam eden, daha önce yüzme eğitimi almamış öğrencilerin benlik saygısı düzeylerine aldıkları yüzme eğitimi programının etkisini incelemiş olan bu araştırma sonuçlarının gelecek çalışmalara kaynaklık edebileceği düşünülmektedir. Araştırma sonuçlarına göre 8 haftalık yüzme eğitiminin benlik saygısı düzeylerini geliştirebilmesi için yeterli olmadığı gözlemlenmiştir. Bu araştırmaya katılan öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri aldıkları temel yüzme eğitimi programı ile gelişim göstermemiştir. Bu durumun birçok farklı nedene bağlanabilir olması (farklı branş sporcuları olması, daha önce yüzme eğitimi faaliyetinde bulunmamaları, yüzme eğitimi programının yeterli saat ve yapıda planlanmamış olması) göz önünde bulundurularak, öğrencilerin yeterli düzeyde temel yüzme becerisini kazanamamış olmaları da etken olarak gösterilebilir.

Not 1: Bu araştırma, Düzce Üniversitesi Bilimsel Araştırma Proje biriminde yürütülmüş bir projedir. Araştırmada proje yürütücüsünün doktora tezi ve benzer çalışmalarından faydalanılmıştır. Proje Numarası: 2015.18.03.340 (Düzce Üniversitesi).

Not 2: Bu çalışma 27- 29 Ekim 2016 tarihlerinde Antalya’da 7 ülkenin katılımıyla düzenlenen World Conference on Educational and Instructional Studies- WCEIS’de bildiri olarak sunulmuştur.

KAYNAKÇA

Aksaray, S. (2003). Ergenlerde benlik saygısı geliştirmede beceri eğitimi ve aktivite merkezli programların etkisi. Doktora Tezi. Çukurova Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Bacanlı, H. (2002). Gelişim ve Öğrenme (6. Baskı). Nobel Yayınları:Ankara.

Battle, J. (1978). The relationship between self-esteem and depression among high school students. Vol.42. p. 140-750.

Cüceloğlu, D. (1998). İyi Düşün, Doğru Karar Ver. Sistem Yayıncılık. 22. Basım, İstanbul.

Cuhadaroglu, F. (1986). Self-esteem in the adolescent. Unpublished doctoral dissertation, Hacettepe University, Ankara, Turkey.

Eriş, Y. ve İkiz, FE. (2013). Ergenlerin Benlik Saygısı ve Sosyal kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki ve Kişisel Değişkenlerin Etkileri.Turkish Studies - International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic. 8-6, s. 179-193.

Erözkan, A. (2009). The predictors of loneliness in adolescents. Elementary Education Online, 8, 809-819.

Güney, S. (2009). Sosyal Psikoloji. Nobel Yayın Dağıtım. Ankara. s. 83-283.

Karagün, (2008). Sosyal fobi özellikleri gösteren üniversite öğrencilerinde rekreatif aktivitelerin fobik tutumlar üzerine etkisinin araştırılması. Doktora Tezi. Kocaeli Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Karademir, T., Döşyılmaz, E., Çoban, B., Kafkas, ME. (2010). Beden Eğitimi Ve Spor Bölümü Özel Yetenek Sınavına Katılan Öğrencilerde Benlik Saygısı Ve Duygusal Zeka. Kastamonu Eğitim Dergisi. 18(2), 653-674.

Ordu, F. (2005). Psikososyal risk yatkınlığı olan ergenlerin benlik algılarını geliştirici grup çalışması. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Özkan, İ., (1994). Benlik Saygısını Etkileyen Etkenler. Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi, 3(3), 4-9.

Saygılı, G., kesecioğlu, İ. ve Kırıktaş, H. (2015). Eğitim Düzeyinin Benlik Saygısı üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. Journal of Research in Education and Teaching. 4-2.

Tözün, M. (2010). Benlik saygısı. Actual Medicine. 52-57.

Yigiter, K. (2012). Rekreatif Etkinliklerin Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Problem Çözme Becerisi ve Benlik Saygısı Düzeylerine Etkisi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Doktora tezi. Kocaeli Üniversitesi.

Yiğiter, K. (2014). Effects of Participation in Regular Exercise for 12 Weeks on Self-esteem and Hopelessness of Female University Students. Social Behavior and Personality. 42-8, 1233-1244.