

## Fiziksel Aktivite Programının Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeyine Etkisi

### ORJİNAL ARAŞTIRMA

Oğuz Kaan ESENTÜRK<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi,  
Erzincan

Orcid ID:0000-0002-0566-838X

### Öz

Bu çalışmada, fiziksel aktivite programının üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeyine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Ön test-son test kontrol grupsuz deneme modelinin kullanıldığı bu çalışmaya, 16'sı kadın, 32'si erkek toplam 48 öğrenci katılmıştır. Çalışmada veri toplama aracı olarak, Arıçak (1999) tarafından geliştirilen 5 boyuttan oluşan ölçme aracı kullanılmıştır. Örneklem grubu üzerinden elde edilen verilerin analizinde, betimsel istatistikler (ort, ss, yüzde ve frekans) ve paired sample t testinden yararlanılmıştır. Üniversite öğrencilerine fiziksel aktivite programı uygulanmadan önceki ve sonraki Benlik Değeri, Depresif Duygulanım, Kendine Yetme ve Toplam puanları arasında son test lehine anlamlı farklılık belirlenmiştir. Üniversite öğrencilerine fiziksel aktivite programı uygulanmadan önceki ve sonraki Özgüven, Başarma ve Üretkenlik puanları arasında anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Bu sonuç, fiziksel aktivite programının üniversite öğrencilerinin Özgüven, Başarma ve Üretkenlik puanları üzerinde etkili olmadığı şeklinde ifade edilebilir.

**Anahtar kelimeler:** Fiziksel Aktivite, Benlik Saygısı, Üniversite Öğrencileri

### Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 02.10.2019

Kabul Tarihi: 11.10.2019

Online Yayın Tarihi: 25.12.2019

## The Effect of Physical Activity Program on Self-Esteem Level of University Students

### ORIGINAL RESEARCH

### Abstract

Oğuz Kaan ESENTÜRK<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Erzincan Binali Yıldırım University,  
Erzincan

Orcid ID:0000-0002-0566-838X

In this study, it was aimed to investigate the effect of physical activity program on self-esteem level of university students. A total of 48 students (16 female and 32 male) participated in this study using a pre-test and post-test control group-free trial model. In the research, 5 dimensions measurement tool developed by Arıcağ (1999) was used as data collection tool. Descriptive statistics (mean, ss, percentage and frequency) and paired sample t test were used to analyze the data obtained from the sample group. Significant differences were found in favor of the post-test between self-esteem, depressive affect, self-efficacy and total scores before and after physical activity program was applied to university students. There was no significant difference between Self-Confidence, Achievement and Productivity scores before and after physical activity program was applied to university students. This result can be stated that physical activity program has no effect on self-confidence, achievement and productivity scores of university students.

**Keywords:** Physical Activity, Self-esteem, University Students

### **Published Information:**

Received Date: 02.10.2019

Accepted Date: 11.10.2019

Online Published Date: 25.12.2019

## Giriş

Psikolojinin incelediği en önemli ve karmaşık konulardan biri olan benlik saygısı kişinin bir bütün olarak kendini değerlendirmesi sonucu vardığı genel yargılardır (Bandura, 1986; Pintrich, 2000; Cobb, 2003) ve alanyazında üç farklı biçimde ele alınmaktadır: a)Yordayıcı bir değişken: Yüksek benlik saygılı bireylerin düşük benlik saygılı bireylerden farklı olan düşünce, duygu ve davranışları. b) Sonuç değişkeni: Çeşitli deneyimlerin bireylerin kendileri hakkındaki duygularını nasıl etkilediği. c) Yön verici bir değişken: Benlik saygısı ihtiyacının büyük çeşitlilik gösteren psikolojik süreçleri etkilemesi (Brown, Dutton ve Cook, 2001).

Brown ve ark.'a (2001) göre benlik saygısının üç boyutu vardır: İlk boyutu genel benlik saygısıdır. Genel benlik saygısı (global self-esteem): Benlik saygısı en sık olarak, insanların kendi karakterleriyle ilgili ne düşündüklerini ifade etmede kullanılan bir yoldur. Birçok psikolog benlik saygısının bu çeşidini zaman ve koşullar süresince göreceli olarak devamlılık gösteren global benlik saygısı olarak tanımlamaktadır. İkinci boyutu Öz değerlendirmedir. Öz-Değerlendirme (self-evaluation): Benlik saygısı terimi aynı zamanda bireylerin kendi yetenek ve niteliklerini değerlendirmeleri anlamında da kullanılır. Örneğin birçok ölçek akademik benlik saygısı, sosyal benlik saygısı ya da sportif benlik saygısının düzeyini belirlemek üzere geliştirilmiştir. Üçüncü ve son boyutu ise, Özdeğer Duygusudur (feelings of self-worth). Özdeğer Duygusu: Benlik saygısı terimi aynı zamanda olumlu ya da olumsuz sonuçlar doğuran anlık duygusal durumlar anlamında da kullanılmaktadır. Bu durum bireylerin benlik saygılarını destekleyen ya da tehdit altında bırakan deneyimlerinden konuştuklarında kastettikleridir. Bireylerin psikolojik yapılarında önemli rol oynayan benlik saygısı kavramı üzerinde olumlu etkiler yaratan faktörlerden birinin fiziksel aktivite olduğu düşünülmektedir. Ayrıca fiziksel aktivitenin bireylerin benlik saygısının yanı sıra fiziksel benlik saygısını da pozitif yönde etkilediği bilimsel araştırmalarda görülmüştür (Bayköse ve diğ., 2018).

Spor veya fiziksel aktiviteler, bireyin fiziksel, motorik ve zihinsel performansı üzerinde olumlu etkiler yaratabilen bir olgudur (Hasırcı, 2000; Yıldız ve diğ. 2017, Bayköse ve diğ., 2017). İlhan (2008) 'a göre, fiziksel aktiviteler yapmak, günlük yaşamdan kaynaklanan streslerden uzak bir çevreyi düzenli ve düzenli olarak oluşturmakta ve ayrıca sağlıklı yaşam formu sağlayarak koruyucu tedavilere yardımcı olmaktadır. Benlik saygısı ile yapılan birçok araştırma mevcuttur. Ancak neredeyse tamamı betimsel araştırma modeline göre tasarlanmış olup; mevcut durumu ortaya koymayı amaçlamaktadır. Dolayısıyla bu araştırmanın deneysel açıdan ele alınmış olması literatüre önemli katkılar sağlayabilecektir.

Bu araştırmanın amacı, Fiziksel aktivite programının üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeyine etkisini incelemektir.

## **Gereç ve Yöntem**

### **Araştırmanın Modeli**

Fiziksel aktivite programının üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeyine etkisinin incelendiği bu çalışmada ön test-son test kontrol grupsuz deneme modeli kullanılmıştır. Bu modelde rastgele seçilmiş bir gruba bağımsız değişken uygulanır. Ancak bu kez hem deney öncesi hem de deney sonrası ölçümler yapılır. Modelde son test > ön test olması durumunda başarının uygulanan bağımsız değişkenden kaynaklandığı kabul edilir; ancak olası öteki değişkenlere ilişkin bir şey bilinmediğinden bu kabulün de geçerliği kuşkuludur (Karasar, 2009).

### **Katılımcılar**

Araştırma bedeli eğitimi ve spor öğretmenliği anabilim dalında eğitim gören 48 üniversite öğrencisi ile yürütülmüştür. 48 öğrencinin 16'sı kadın, 32'si ise erkektir. Katılımcıların belirlenmesi sürecinde, amaçlı örnekleme yöntemlerinden ulaşılabirlik ilkesi ve gönüllü katılım esas alınmıştır

### **Veri Toplama Aracı**

Benlik Saygısı Ölçeği: Ölçek, Arıca (1999) tarafından geliştirilmiştir ve 5'li likert tipi derecelendirmeye düzenlenmiştir. Ölçek beş faktöre ayrılmıştır ve kuramsal olarak benlik saygısının; benlik değeri, özgüven, depresif duygulanım, kendine yetme, başarı ve üretkenlik şeklinde boyutları oluşturulmuştur. Ölçeğin güvenirlik katsayısı .90, test-tekrar test güvenirlik katsayısı .70 olarak bulunmuştur. Benzer ölçekler geçerliği olarak Rosenberg benlik saygısı ölçeği verilmiş ve iki ölçek puanları arasındaki ilişki .69 olarak bulunmuştur. örneklem uygunluk katsayısı .82 olarak bulunmuştur. Ölçek, 13 madde olumlu, 19 olumsuz ifadede oluşmaktadır (Arıca, 1999). Araştırmada toplanan veriler üzerinden ölçme aracının güvenirlik değerleri yeniden hesaplanmıştır. Benlik değeri 0,74, özgüven 0,78, depresif duygulanım 0,72, kendine yetme 0,75, başarı ve üretkenlik 0,76 ve ölçeğin geneli ise, 0,84 olarak belirlenmiştir.

### **Verilerin Analizi**

Örneklem grubu üzerinden elde edilen verilerin analizinde, betimsel istatistikler (ort, ss, yüzde ve frekans) ve paired sample t testinden yararlanılmıştır.

### **Bulgular**

Bu bölümde, üniversite öğrencilerine uygulanan fiziksel aktivite programı sonrasında benlik saygısındaki değişimlere yönelik bulgular sunulmuştur.

**Tablo 1.**Uygulama öncesi ve sonrası Benlik saygısı puan değişimlerine ilişkin paired samples t testi sonuçları

Benlik saygısı	Ort.	N	Ss	sd	t	p
Ön test Benlik Değeri	21,65	48	5,48			
Son test Benlik Değeri	23,23	48	6,15	47	-2,332	<b>,024</b>
Ön test Özgüven	27,10	48	4,39			
Son test Özgüven	27,38	48	4,40	47	-1,408	,166
Ön test Depresif	15,58	48	3,50			
Son test Depresif	12,35	48	3,45	47	6,802	<b>,000</b>
Ön test K. yetme	12,65	48	3,40			
Son test K. yetme	13,94	48	2,77	47	2,488	<b>,016</b>
Ön test Baş. ve Üret.	17,63	48	2,96			
Son test Baş. ve Üret	17,69	48	3,01	47	-1,245	,187
Ön test Toplam	92,88	48	12,27			
Son test Toplam	96,02	48	11,28	47	2,804	<b>,007</b>

Tablo 1 incelendiğinde:

Üniversite öğrencilerine fiziksel aktivite programı uygulama öncesi (X: 21,65; ss: 5,48) ve uygulama sonrası (X: 23,23; ss: 6,15) Benlik Değeri puanları arasında son test lehine anlamlı bir farklılık elde edilmiştir ( $t_{47}: 2,33; p < 0,05$ ).

Üniversite öğrencilerine fiziksel aktivite programı uygulama öncesi (X: 27,10; ss: 4,39) ve uygulama sonrası (X: 27,38; ss: 4,40) Özgüven puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ( $t_{47}: 1,40; p > 0,05$ ).

Üniversite öğrencilerine fiziksel aktivite programı uygulama öncesi (X: 15,58; ss: 3,50) ve uygulama sonrası (X: 12,35; ss: 3,45) Depresif Duygulanım puanları arasında son test lehine anlamlı bir farklılık elde edilmiştir ( $t_{47}: 6,80; p < 0,05$ ).

Üniversite öğrencilerine fiziksel aktivite programı uygulama öncesi (X: 12,65; ss: 2,77) ve uygulama sonrası (X: 13,94; ss: 3,40) Kendine Yetme puanları arasında son test lehine anlamlı bir farklılık elde edilmiştir ( $t_{47}: 2,48; p < 0,05$ ).

Üniversite öğrencilerine fiziksel aktivite programı uygulama öncesi (X: 17,63; ss: 2,96) ve uygulama sonrası (X: 17,69; ss: 3,01) Başarma ve Üretkenlik puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ( $t_{47}: 1,24; p > 0,05$ ).

Üniversite öğrencilerine fiziksel aktivite programı uygulama öncesi (X: 92,88; ss: 11,28) ve uygulama sonrası (X: 96,02; ss: 12,27) Toplam Benlik Saygısı puanları arasında son test lehine anlamlı bir farklılık elde edilmiştir ( $t_{47}$ : 2,80;  $p < 0,05$ ).

## Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmada fiziksel aktivite programının üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeyine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Üniversite öğrencilerine fiziksel aktivite programı uygulanmadan önceki ve sonraki Benlik Değeri, Depresif Duygulanım, Kendine Yetme ve Toplam puanları arasında son test lehine anlamlı farklılık belirlenmiştir. Bu sonuç, fiziksel aktivite programının üniversite öğrencilerinin Benlik Değeri, Depresif Duygulanım, Kendine Yetme ve Toplam puanları üzerinde etkili olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Üniversite öğrencilerine fiziksel aktivite programı uygulanmadan önceki ve sonraki Özgüven, Başarma ve Üretkenlik puanları arasında anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Bu sonuç, fiziksel aktivite programının üniversite öğrencilerinin Özgüven, Başarma ve Üretkenlik puanları üzerinde etkili olmadığı şeklinde ifade edilebilir.

Alanyazın incelendiğinde üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin genellikle farklı değişkenlere göre incelendiği, fiziksel aktivite programının kullanıldığı deneysel araştırmaların ise az sayıda kullanıldığı belirlenmiştir.

Gencer ve İlhan (2009) tarafından yapılan çalışmada, benlik saygısının cinsiyet değişkenine göre incelendiği ve kadınlar lehine anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Benzer şekilde bir çok araştırmanın tarama modeline gerçekleştirildiği görülmüştür (Balat ve Akaman, 2004; Kawabata, Cross, Nishioka ve Shimai 1999; Reynolds, 2001; Erman, Şahan ve Can 2008; Ayyash-Abdo ve Allumiddin, 2007).

Aşçı ve arkadaşları (1993), benlik saygısı kavramının, yaş, cinsiyet, başarı, sosyoekonomik durum, beden imgesi, etnik grup, çevre ile etkileşim gibi birçok faktörden etkilendiğini ifade etmiştir. Ayrıca Gencer ve İlhan (2009) tarafından yapılan çalışmada da benlik saygısı ile üniversite öğrencilerinin yaşları arasında doğrudan bir ilişki tespit edilmiştir.

## Kaynakça

- Arıcak, O.T. (1999). *Grupla Psikolojik Danışma Yoluyla Benlik Saygısı ve Mesleki Benlik Saygısının Geliştirilmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aşçı, F., Gökmen, H., Tiryaki, G., Öner, U. (1993). Liseli Erkek Sporcuların ve Sporcu Olmayanların Benlik Kavramları, *Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1): 34-43.

- Ayyash-Abdo, H., ve Alamuddin, R. (2007). Predictors of Subjective Well-Being Among College Youth In Lebanon. *The Journal of Social Psychology*, 147(3) , pp. 265–284.
- Balat Uyanık, G., ve Akman, B., (2004). *Farklı Sosyo Ekonomik Düzeydeki Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi*, Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 14(2), 175-183.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: a social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bayköse, N., Saraç, H., Yavuz, S. C. (2018). Cinsiyet ve Fiziksel Algı: Sporcularda Cinsiyet Farklılıkları Fiziksel Algı Düzeylerinin Farklı Olmasının Nedeni Olabilir mi?. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 1-9.
- Bayköse, N., Yavuz, S. C., Keskin, P., Kılınc, M. (2017). The role of self-esteem and passion in determining resilience in athletes: an application of structural equation modelling. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 3(4), 169-177.
- Brown, J. D.; Dutton, K. A. & Cook, K. E. (2001). From the top down: self-esteem and self evaluation. *Cognition and Emotion*, 15, 615-631. Web üzerinde: <http://faculty.washington.edu/jdb/articles/Top.pdf>.
- Cobb, R. J. (2003). The relationship between self-regulated learning behaviors and academic performance in web-based courses. Doktora Tezi. Virginia Polytechnic Institute and State Üniversitesi, ABD. İnternet'ten 7 Kasım 2005'de <http://www.umi.com/dissertations/gateway> adresinden alınmıştır.
- Erman, K, A., Şahan A, Can S (2004) Sporcu bayan ve erkeklerin benlik saygısı düzeylerinin karşılaştırılması. 8. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya.
- Gencer, E., ve İlhan, L., (2009). Badminton Sporcularının Benlik Saygısı Yapılarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *4. Raket Sporları Sempozyumu*, 40-47.
- Hasırcı, S., (2000). *Sporla Denetim Odağı*. Bağırhan Publication, İzmir, 7-92.
- İlhan, L. (2008). Eğitilebilir zihinsel engelli çocuklarda beden eğitimi ve sporun sosyalleşme düzeylerine etkisi. *Kastamonu eğitim dergisi*, 16(1), 315-324.
- Karasar N., (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel yayınevi.
- Kawabata T, Cross D, Nishioka N, Shimai S., (1999). Relationship Between Self-Esteem and Smoking Behavior Among Japanese Early Adolescents: Initial Results from a Three Year Study, *Journal of School Health*, 69,7, pp. 280-284.
- Pintrich, P. R. (2000). *The role of motivation in promoting and sustaining self-regulated learning*. Smith, P. K. (Ed.), *Psychology of Education: Major Themes: Pupils And Learning*. Londra, İngiltere.
- Reynolds, M. W., Wallace, J., Hill, T. F., Weist, M. D., Nabors, L. A., (2001). The Relationship Between Gender, Depression, And Self-Esteem In Children Who Have Witnessed Domestic Violence. *Child Abuse Negl.*, 25(9), pp.1201- 1206.
- Yıldız, M., Bingöl, E., Şahan, H., Bayköse, N., Şenel, E. (2017). A Cross-Cultural Approach to Sport Psychology: Is Exercise Addiction A Determinant of Life Quality?. *Sport Journal*, 1, 1-10.