

Zumba Eğitimi Alan Kadınların Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi

Kadir TIRYAKI¹, Nazlı BULUT¹

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 05.05.2020
Kabul Tarihi: 08.06.2020
Online Yayın Tarihi:
08.06.2020

Anahtar Kelimeler

Zumba, Kadın, Benlik Saygısı.

Bu çalışmanın amacı; zumba eğitimi alan kadınların benlik saygısı düzeylerinin incelenmesidir. Çalışma grubun da; 2019 yılında Düzce’de bulunan NFA spor merkezinde zumba eğitimi almış 18-45 ve üstü yaşlar arasında 103 kadın yer almıştır. Veri toplama aracı olarak, Rosenberg (1965) geliştirdiği, geçerlik ve güvenilirlik çalışması Çuhadoroğlu (1986) tarafından yapılmış olan 10 maddelik benlik saygısı ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde Spss 22.0 istatistik programı kullanılmıştır. Yapılan normallik testi sonucunda, non-parametrik testlerden ikili gruplarda mann-whitney u, çoklu gruplarda kruskal wallis Testi uygulanmıştır. Anlamlılık düzeyi ($p < 0.05$) olarak belirlenmiştir. Sonuç olarak zumba eğitimi alan kadınların benlik saygısı düzeylerinde yaş, medeni hal, yaşadığı yer ve eğitim durumu değişkenleri arasında anlamlı fark görülmezken, aylık gelir, meslek ve zumba eğitim süresi değişkenlerinde istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu bulunmuştur.

Investigation of Self Esteem Levels of Women Receiving Zumba Training

Abstract

Article Info

Received: 05.05.2020
Accepted: 08.06.2020
Online Published:
08.06.2020

Keywords

Zumba, Female, Self-Esteem.

The purpose of this study; It is the examination of self-esteem levels of women who received training for zumba. In the study group; In 2019, 103 women between the ages of 18-45 and over took part in the NFA sports center in Düzce. As the data collection tool, the 10-item self-esteem scale developed by Rosenberg (1965), whose validity and reliability study was performed by Çuhadoroğlu (1986), was used. Spss 22.0 statistics program was used in the analysis of the data obtained. As a result of the normality test, mann-whitney u was used in binary groups, and the kruskal wallis test was applied in multiple groups. Significance level was determined as ($p < 0.05$). As a result, while there was no significant difference in the self-esteem levels of women who received zumba training between age, marital status, place of residence and educational status, there was a statistically significant difference in monthly income, occupational and zumba training period variables.

¹Düzce Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Düzce /Türkiye

Giriş

Benlik, kişiliği etkileyen en önemli faktördür. İkizler ve ark., (1997:185) benliği; kişiliğimize ilişkin kendi görüş tarzımız ve kanılarımızdan oluşur. Kişiliğin özel yanını benlik olarak da tanımlanabilir. Böylece benlik kişinin özellikleri, yetenekleri, değer yargıları, emel ve ideallerine ilişkin kanılarının birbiriyle uyumu olarak tanımlanmıştır.

Zumba'nın da içerisinde müzik ritim ve eğlence olan bir aktivite sporu olduğu düşüncesiyle; Tartop (2010:91) Genellikle toplumumuzda insanların sağlık için fiziksel aktivite yapma amacından ziyade, başkalarının zoruyla veya zayıflamak amacıyla spor yaptıkları görülmektedir. İnsanları spora teşvik etmek

amacıyla, içinde müzik ve ritim olan, tempolu, eğlenceli ve çeşitli fiziksel aktivitelerin yaygın hale getirilmesi, egzersizlerin zevkli ve uzun süreli yapılabileceği şeklinde belirtmiştir.

Luetngen ve ark, (2012;357) Zumba ile ilgili tanımında; kardiyovasküler sistemi güçlendiren kalori tüketimini hızlandıran, genel olarak vücudun dayanıklılığını arttıran aynı zamanda aerobik antrenmanın en önemli temel taşlarını oluşturan egzersizlerdir. Fitness egzersizlerine yüksek derecede ki uyumu, anatomic duruşumuza katkısı ve tendonlarımızı güçlendirme gibi hedeflerimizi gerçekleştirmektedir (Luetngen ve ark., 2012:357).

Bu bilgiler ışığında çalışmanın amacı, zumba eğitiminin alan kadınların benlik saygısı düzeylerinin farklı değişkenler açısından belirlenmesidir. Zumba eğitimi alan kadınların benlik saygısı düzeylerinin farklı demografik özelliklere göre incelemeyi amaçlayan bu çalışmada; genel bilgiler, yöntem, bulgular, tartışma sonuç ve öneriler kısmından oluşan bölümler yer almaktadır.

Materyal ve Yöntem

Zumba eğitimi alan kadınların benlik saygısı düzeylerini farklı değişkenler açısından inceleyen bu araştırmada nicel çalışma yöntemi ve betimsel araştırma modeli kullanılmıştır

Çalışmanın Grubu

Çalışmanın grubun da; 2019 yılında Düzce’ de bulunan NFA spor merkezinde zumba eğitimi almış 18-40 ve üzeri yaşlar arasında 103 kadın yer almaktadır.

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Değişkenlere Göre Durumlarının Dağılımı (Descriptive Statistics)

Değişkenler	Grup	N	%
Yaş	18- 22 yaş	10	9,7
	23-27 yaş	28	27,2
	28-32 yaş	24	23,3
	33-39 yaş	12	11,7
	40 ve üstü yaş	22	21,4
Medeni hal	Evli	62	60,2
	Bekâr	41	39,8
Aylık gelir	1000 tl ve altı	17	16,5
	1001-2020 tl	16	15,5
	2021-3000 tl	37	35,9
	3001 ve üstü tl	33	32,0
Yaşadığı yer	Köy-kasaba	4	3,9
	İlçe	12	11,7
	İl	87	84,5
Eğitim durumu	İlköğretim	16	15,5
	Lise	33	32,0
	Üniversite	45	43,7
	Lisansüstü	9	8,7
Meslek	Ev hanımı	28	27,2
	İşçi	14	13,6
	Memur	32	31,1
	Serbest	16	15,5

	Öğrenci	13	12,6
Zumba eğitim süresi	1-3 ay	79	76,7
	4-7 ay	16	15,5
	8-12 ay	5	4,9
	13 ay ve üzeri	3	2,9

Veri Toplama Aracı

Rosenberg (1965) geliştirdiği, Çuhadoroğlu (1986) geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmış olan 10 maddelik benlik saygısı ölçeği ve araştırmacı tarafından oluşturulmuş kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Verilerin İstatistiksel Analizi

Araştırmada elde edilen verilerin analizinde Spss 22,0 istatistik programı kullanılmıştır. Veriler normal dağılım göstermediği için non-parametrik testlerden ikili değişkenlerde mann-whitney, üç ve üstü değişkenlerde ise kruskal wallis testi uygulanmıştır. Anlamlılık $p < 0.05$ olarak alınmıştır. Değişkenlerin frekansı ve yüzdelerin belirlenmesi için tanımlayıcı istatistik (descriptive statistics) testi uygulanmıştır.

Tablo 2. Normallik testi sonuçları

Sponsorluk	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	S	df	Sig.	S	df	Sig.
	,091	101	,040	,943	101	,000

Yapılan normallik testi sonucunda elde edilen verilerin normal dağılmadığı görülmüştür $P < 0,05$.

Bulgular

Araştırmada toplanan verilerden; yaş, medeni hal, aylık gelir, yaşadığı yer, eğitim durumu, mesleği ve Zumba eğitim süresi değişkenleri için mann-whitney ve kruskal-wallis testi sonuçları aşağıda sunulmuştur.

Tablo 3. Yaş değişkenine göre benlik saygısı düzeylerinin kruskal wallis testi sonuçları

	Yaş	N	X	Sd	P
Benlik	18 yaş altı	7	31,42	8,531	1,49954
	18-22 yaş	10	31,10		
	23-27 yaş	28	29,25		
	28-32 yaş	24	32,91		
	33-39 yaş	12	32,41		
	40 ve üzeri yaş	22	33,90		
	Total	103			,129

Zumba eğitimi alan kadınların yaş değişkenine göre benlik saygısı düzeylerinin karşılaştırmasına baktığımızda anlamlı olarak istatistiksel bir fark görülmemiştir ($p > 0.05$).

Tablo 4. Medeni Hal değişkenine göre benlik saygısı düzeylerinin mann-whitney u testi sonuçları

	Medeni Hali	N	M	S.O	U	z	P
Benlik	Evli	62	52,03	3226,00	1207,000	-,227	,820
	Bekâr	40	50,68	2027,00			
	Total	102					

Zumba eğitimi alan kadınların Medeni Hal değişkenine göre benlik saygısı düzeylerinin karşılaştırmasına baktığımızda anlamlı olarak istatistiksel fark görülmemiştir.

Tablo 5. Aylık Gelir değişkenine göre benlik saygısı düzeylerinin kruskal wallis testi sonuçları

	Aylık gelir	N	M		Sd	P
Benlik	1000 TL ve altı	17	30,88	9,497	1,05809	,023
	1001-2020 TL	16	30,50			
	2021-3000 TL	37	30,64			
	3001 TL ve üzeri	33	34,18			
	Total	103				

Zumba eğitimi alan kadınların Aylık Gelir değişkenine göre benlik saygısı düzeylerinin karşılaştırmasına baktığımızda, 3001 TL ve üzeri gelir ile 2021-3000 TL gelir arasında, 3001 TL üzeri geliri olanlar lehine anlamlı olarak istatistiksel fark görülmüştür.

Tablo 6. Yaşadığı Yer değişkenine göre benlik saygısı düzeylerinin kruskal wallis testi sonuçları

	Yaşadığı yer	N	M		P
Benlik	Köy-kasaba	4	28,75	2,281	,49995
	İlçe	12	29,66		
	İl	86	32,27		
	Total	102			

Zumba eğitimi alan kadınların Yaşadığı Yer değişkenine göre benlik saygısı düzeylerinin karşılaştırmasına baktığımızda anlamlı olarak istatistiksel fark görülmemiştir.

Tablo 7. Eğitim Durumu değişkenine göre benlik saygısı düzeylerinin kruskal wallis testi sonuçları

	Eğitimidurumu	N	M		P
Benlik	İlköğretim	16	30,37	2,484	,86065
	Lise	33	31,87		
	Üniversite	45	32,28		
	Lisansüstü	9	31,55		
	Total	103			

Zumba eğitimi alan kadınların Eğitim Durumu değişkenine göre benlik saygısı düzeylerinin karşılaştırmasına baktığımızda anlamlı olarak istatistiksel fark görülmemiştir.

Tablo 8. Meslek değişkenine göre benlik saygısı düzeylerinin kruskal wallis testi sonuçları

	Meslek	N	M		P
Benlik	Ev hanımı	28	29,92	11,252	1,35179
	İşçi	14	30,21		
	Memur	32	33,87		
	Serbest	16	32,93		
	Öğrenci	13	31,00		
	Total	103			

Zumba eğitimi alan kadınların Meslek değişkenine göre benlik saygısı düzeylerinin karşılaştırmasına baktığımızda, memur ile ev hanımı arasında, memur lehine anlamlı olarak istatistiksel fark görülmüştür.

Tablo 9. Zumba Eğitim Süresi değişkenine göre benlik saygısı düzeylerinin kruskal wallis testi sonuçları

	Zumba eğitim Süresi	N	M		P
Benlik	1-3 ay	79	31,41	16,840	,70785
	4-7 ay	16	36,06		
	8-12 ay	5	29,20		
	13 ay ve üzeri	3	23,33		
	Total	103			

Zumba eğitimi alan kadınların zumba eğitimi aldıkları süre değişkenine göre benlik saygısı düzeylerinin karşılaştırmasına baktığımızda, 4-7 ile 13 ay ve 4-7 ile 1-3 ay arasında 4-7 lehine anlamlı olarak istatistiksel fark görülmüştür.

Tartışma ve Sonuç

Zumba eğitimi alan kadınların benlik saygısı düzeylerinin farklı demografik özelliklere göre incelendiği bu araştırma sonucunda; katılımcıların, aylık gelirleri, meslekleri ve zumba eğitimi aldıkları süre değişkenlerine göre benlik saygısı ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür ($p < 0.05$).

Yaş, yaşadığı yer, eğitim düzeyleri ve medeni hal değişkenlerine göre zumba eğitimi alan kadınların benlik saygısı düzeylerinde anlamlı bir fark görülmemiştir ($p > 0.05$). Aylık geliri 3001 TL ve üzeri geliri olan kadınların benlik saygısı düzeyleri, geliri 2021-3000 TL olan kadınlardan daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Bu durumda gelir düzeyi yükseldikçe benlik saygısı düzeylerinde de yükselme olduğu söylenebilir. Benzer şekilde memur olan kadınların benlik saygısı ev hanımı olan kadınlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Zumba eğitimi yapan kadınların aynı zamanda bir meslek sahibi olmaları benlik saygısı düzeylerini yükselttiğini söyleyebiliriz. Kadınların zumba eğitimi sürelerine göre benlik saygısı düzeylerine baktığımızda 4-7 ay zumba eğitimi alan kadınların benlik saygısı düzeyleri 13 ay ve 1-3 ay eğitim alan kadınlara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu sonuçla 4-7 ay zumba eğitim alan kadınların uzun ve kısa süre eğitim alan kadınlara göre daha yüksek benlik saygısına sahip oldukları söylenebilir.

Literatür çalışmalarına baktığımızda; zumba eğitimi ile ilgili çalışmaların kısıtlı olmasından dolayı benzer ve zıt sonuçlar ortaya koyan çalışmalarla desteklenmiştir.

Spor yapan kişilerin spor yapmayanlarla karşılaştırıldığı çalışmaların çoğunda spor ile ilgilenenlerin daha yüksek benlik saygısına sahip olduğu gözlenmiştir (Schumaker ve ark., 1986:387). Blackman ve ark., (1988) yaptığı bir çalışmada da dans eğitimi alanların almayan kişilere göre benlik saygılarının geliştiği tespit etmişlerdir. Aşçı (2004) bir çalışmada, fiziksel aktivitenin kişinin fiziksel kabiliyetini ve fiziksel uygunluğunu arttırdığı, bu artışın da bireyin benlik saygısında olumlu sonuçlara neden olduğu sonucuna varmıştır. Blockman, Hunter, Hilyer ve Harrison, dans etkinliğine katılan gençlerin benlik kavramlarının olumlu yönde geliştiğini bulmuşlardır (Yegül, 1999:79). Çam ve ark. (2000) yapmış oldukları çalışmada, sınıf düzeyi ile öğrencilerin benlik saygısı arasında anlamlı bir fark olduğunu sınıf düzeyi yükseldikçe benlik saygısı düzeylerinde yükseldiğini tespit etmişlerdir. Karademir ve ark., (2010) yaptıkları çalışmada benlik saygısı ile yaş arasında anlamlı bir ilişki olduğunu rapor etmişlerdir. Mullis ve ark., (1992) yapmış oldukları çalışmada yaş ilerledikçe benlik saygısı düzeylerinde gelişme olduğunu

ortaya koymuşlardır. Düzenli olarak yapılan spor, fiziksel benlik algısında ve benlik saygısında iyileşme sağlayacak bir araç olabilir. Sporun ruhsal durumu kötü etkilediğine ilişkin bir veri yoktur (Karakaya ve ark., 2006:162).

Sonuç olarak tarama modeli ile yaptığımız çalışmada zumba eğitimi alan kadınların benlik saygısı düzeylerinin yaş, yaşadığı yer, eğitim düzeyleri ve medeni hal değişkenlerine göre anlamlı bir fark görülmemiştir. Ama çalışmaya katılan zumba eğitimi alan kadınların aylık gelirleri, meslekleri ve zumba eğitimi aldıkları süre değişkenlerine göre benlik saygısı ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür ($p<0.05$).

Bu doğrultuda elde ettiğimiz sonucun, ulusal anlamda benlik saygısı ile ilgili yapılan diğer akademik çalışmalardan elde edilen sonuçlarla karşılaştırıldığında gelir düzeyi, mesleki durum ve zumba eğitim süresi değişkenlerinde benlik saygısı artış gösterirken, diğer değişkenlerde paralellik göstermediği ortaya çıkmıştır.

Öneriler

- Kadınların spor yapma konusunda bilinçlendirilmesi ve teşvik edilmesine yönelik çalışmalar yapılmalıdır.
- Spor merkezine gitme imkanı olmayan kadınlara yönelik yerel yönetimler spor imkanı sunmalıdır.
- Yerel yönetimlerdeki mevcut spor imkanlarının kadınlara yönelik çalışmaları artırılarak kadınlara yönelik spor olanağı sağlanmalıdır.
- Kadınların spora olan ilgisini arttırmak ve spor yapan kadınlarda da sürekliliği sağlamak için kadınlara özel televizyonda spor programları düzenlenmelidir.
- Spor örgütlerinin kadınlara yönelik çalışmaları artırılmalı, kadınların sporun hem fiziksel hem de psikolojik etkileri hakkında bilinçlenerek spor yapmayı tercih etmeleri sağlanmalıdır.
- Zumba eğitiminin faydaları konusunda kadınlara seminerler kongreler düzenlenmelidir.

Kaynaklar

- Aşçı, F.H. (2004). Fiziksel benlik algısının cinsiyete ve fiziksel aktivite düzeyine göre karşılaştırılması. Spor Bilimleri Dergisi. Hacettepe, 5(1), s. 39.
- Blackman L, Hunter G, Hilyer J, & Harrison P. (1998). The effects of dance team participation on female adolescent physical fitness and self-concept. *Adolescence*. Summer;23(90):437-448
- Çam, O., Khorshid, L., ve Özsoy, S.A. (2000). Bir Hemşirelik Yüsekokulundaki Öğrencilerin Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi, *Hemşirelikte Araştırma Dergisi* 1 (8): 33.
- Çuhadaroğlu, F. (1986). Gençlerde Benlik Saygısı ile İlgili Bir Araştırma, XXI. Ulusal Psikiyatri ve Nöroloji Bilimleri Kongresi, Mersin.
- İkizler, C., Karagözoğlu, C. (1997). Sporda Başarının Psikolojisi. İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım, 185.
- Kaptan, S. (1998). Bilimsel araştırma ve istatistik teknikleri. (11. Baskı). Ankara: Tekışık Yayıncılık.

- Karademir, T., Döşyılmaz, E., Çoban, B., Kafkas, M.E. (2010). Beden Eğitimi Ve Spor Bölümü Özel Yetenek Sınavına Katılan Öğrencilerde Benlik Saygısı Ve Duygusal Zeka. *Kastamonu Eğitim Dergisi*. 18(2), 653.
- Karakaya, I., Coşkun, A., Ağaoğlu, B. (2006). Yüzücülerin depresyon, benlik saygısı ve kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*,7, 162.
- Luetttgen, M., Foster, C., Doberstein, S., Mikat, R., & Porcari, J., (2012). Zumba Is The “Fitness Party” A Good Workout. *Journal of Sports Science and Medicine*, 11(2), 357.
- Mullis, A.K., Mullis, R.L., Normandin, D., (1992).” Cross-Sectional and Longitudinal Comparisons of Adolescent Self Esteem” *Adolescence*, 27(105), 51.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self image*. Princeton , NJ: Princeton University Press.
- Schumaker, J.F., Small, L., Wood, J. (1986). "Self-concept, academic achievement and athletic participation. " *PerceDial and Motor Skms*. 62, 387.
- Tortop, Y., Ön, B.O., Ögün, E.S. (2010). Bayanlarda 12 hafta uygulanan step aerobik egzersiz programının bazı fiziksel uygunluk parametreleri üzerine etkisi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 12(2), 91.
- Yegül, I.B. (1999). Liseli Erkek Sporcular ile Sporcu Olmayan Bireylerin Benlik Saygısı ve Atletik Yeterlik Puanlarının Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara. 79s.

Makale Alıntısı

Tiryaki, K. & Bulut, N. (2020). Zumba Eğitimi Alan Kadınların Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi [Investigation of Self Esteem Levels of Women Receiving Zumba Training], *Spor Eğitim Dergisi*, 4 (2), 62-68.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.