

13 - 17 YAŞ ERGEN HENTBOLCULARIN BENLİK SAYGISI DÜZEYLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ*

Atalay GACAR¹ Nida YANLIÇ¹

ÖZET

Bu araştırma, 2009 yılında (Elazığ'da) düzenlenen 13-17 yaş arası 4. Doğu ve Güney Doğu Yaz Oyunları hentbol müsabakalarına katılan sporcuların, kendileri ile ilgili algılamalarını içeren benlik saygılarının, sosyo-demografik özelliklere göre değerlendirilmesi amacını taşımaktadır. Bu amaçla, araştırmada 100 gönüllü erkek hentbolcuya benlik saygısı ölçeği [Rosenberg' s Self Esteem Scale (RSES)] uygulandı. Araştırma verilerinin değerlendirilmesi "Kruskal-Wallis Testi ve Mann-Whitney U" testleri uygulanarak yapılmış ve hata oranı $P < 0.05$ olarak alınmıştır.

Çalışmanın bulgularına göre; hentbolcuların benlik saygısı düzeyleri ile bağımsız değişkenler arasında (babanın ve annenin öğrenim durumu, ailenin aylık geliri, sırdaşı olup olmama durumu ve boş zamanları değerlendirme uğraşının olup olmadığı) anlamlı farklılığın olmadığı belirlendi. Ancak hentbolcuların benlik saygılarının yüksek olduğu görüldü ve sporun bireylerdeki benlik saygısını olumlu yönde etkilediği kanısına varıldı. Sporcuların benlik saygısını yükseltmek için benlik saygısını etkileyen etmenler belirlenmeli ve bu etkenlerle ilgili girişimlerde bulunulmalıdır.

Anahtar kelimeler: Spor, ergen, hentbol, benlik saygısı, Doğu ve Güney Yaz Oyunları.

EXAMINATION OF SELF RESPECT LEVELS OF ADOLESCENT HANDBALL PLAYERS AGED 13-17 IN TERMS OF CERTAIN VARIABLES

ABSTRACT

The aim of this research is to assess the perceptions about self-esteem of athletes aged 13-17, participating in the Fourth East and Southeast Summer Games Handball Competitions organized in Elazığ in 2009, in terms of socio-demographic characteristics. For this purpose, 100 volunteering male handball players took the self-esteem scale (Rosenberg's Self-Esteem Scale-RSES). The data were analyzed through "Kruskal-Wallis Test and Mann-Whitney U" tests and error rate was considered to be $p < 0.05$. According to the findings of the study; no significant differences were found between the self-esteem levels of the players and independent variables (father's level of education, mother's level of education, monthly family income, parents' status as confidants and the presence of free time activities). However, it was found that the handball players had high self-esteem levels and it was concluded that sports affected the self-esteem levels of individuals positively. In order to increase the athletes' self-esteem levels, the elements which raise self-esteem should be determined and these elements should be developed.

Key words: sport, adolescent, handball, self esteem, Summer Games of Eastern and Southeastern Region.

* Bu çalışma 11. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresinde poster olarak sunulmuştur (10-12 Ekim 2010)

¹Fırat Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu / Elazığ

GİRİŞ

Kişiliği etkileyen en önemli faktör benliktir. Benlik, kendi kişiliğimize ilişkin kanılarımız ve kendi görüş tarzımızdan oluşur. Bu bakımdan benlik, kişiliğin özel yanı olarak da tanımlanabilir [1]. Benlik böylece bireyin özellikleri, yetenekleri değer yargıları, emel ve ideallerine ilişkin kanılarının dinamik bir örtünüşüdür. Benlik bilinçli olmaktır. Benlik ruhsal ve bedensel bir kavramdır. Benlik kavramı, bireyin kendi kimliğinin farkında olmasıdır [2].

Benlik saygısı, kişinin kendisini olduğundan aşağı ya da üstün görmeksizin kendinden memnun olması ve kendini değerli, olumlu, beğenilmeye ve sevmeye değer görmesidir. Benlik saygısının duygusal, zihinsel, toplumsal/kültürel, bedensel öğeleri vardır. Odağ' a göre, benlik ruhsal yapının çatısını ve küçük yaşlardan başlayarak bireyin çekirdek kimliğini oluşturur [3].

Benlik saygısı, bireyin özerkliğini kazanması, yaşamını doyumlu geçirmesi, amaca yönelik etkinlikte bulunması, diğer insanlarla sağlıklı ve sürekli iletişim kurması, yüksek düzeyde uyum göstermesi, değer sistemlerini geliştirmesi, başarılı olması, geleceği doğru planlayabilmesi gibi yönlerden önemlidir [4].

Egzersiz yapmanın beden imgesi memnuniyeti ve benlik saygısına etkisini ortaya koymak adına yapılan araştırmalar çerçevesinde araştırmacılar; benlik saygısı, vücut imgesi memnuniyeti ve egzersiz arasında dolaylı yoldan bir ilişki olabileceğini söylemişlerdir.

Ergenlik çağı, benlik kavramının en önemli bölümüdür. Dolayısıyla ergenlik çağı, çocukluktan erişkinliğe bir geçiş dönemi olarak tanımlanabilir. Bu ifadelerden yola çıkarak çalışmamızda 13-17 yaş arası ergen hentbolcuların benlik saygısı düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

MATERYAL VE METOT

Araştırmaya, 2009 yılında Elazığ'da düzenlenen 13-17 yaş arası 4. Doğu ve Güney Doğu Yaz Oyunları hentbol müsabakalarına katılan toplam 148 erkek hentbolcudan, 100' ü gönüllü olarak katılmıştır.

Bugün birçok çalışmada benlik saygısı ölçümü için kullanılan Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Rosenberg (1963) tarafından geliştirilen, ergenlerin benlik saygısını belirlemeyi amaçlayan bir ölçektir. Likert tipi ölçekte maddelerin cevaplanması dört seçenek arasından yapılmaktadır. Ergenden, ölçekteki maddelerin kendisini ne kadar tanımladığını seçmesi ve genel olarak kendisini değerlendirmesi beklenmektedir. Ölçekte maddeler karışık olarak yerleştirilmiştir. Ölçekte bulunan ilk üç madde (1-2-3) kendi aralarında, dördüncü ve beşinci maddeler (4-5) kendi aralarında, dokuzuncu ve onuncu (9-10) maddeler kendi aralarında puanlanmaktadır. Altıncı, yedinci ve sekizinci (6-7-8) maddeler ise ayrı ayrı puanlanmaktadır. İşaretleme sonucu bireyin kendisini olumsuz değerlendirmesi "1" ile, olumlu değerlendirmesi ise "0" ile puanlanmaktadır. Bu değerlendirme sonucunda alınan puanlar "0" ile "6" arasında değişmektedir. Benlik saygısı alt kategorisinde 0-2 puan yüksek, 2-4 puan orta, 5-6 puan ise düşük kendilik saygısına işaret etmektedir [3].

Araştırma verilerinin değerlendirilmesi SPSS – 16,0 istatistik programında "Kruskal-Wallis Testi ve Mann-Whitney U" testleri uygulanarak yapılmış ve hata oranı $P < 0.05$ olarak alınmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Benlik Saygısı Puanlarının Baba Öğrenim Durumu Değişkenlerine İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

Benlik saygısı		N	Sıra ortalamaları	Ki-Kare	P
Babanın öğrenim durumu	İlköğretim	64	51,45	0,53	0,76
	Ortaöğretim	28	47,45		
	Üniversite	8	53,56		

Tablo 1 incelendiğinde, baba öğrenim durumu ilköğretim, ortaöğretim ve yüksekokul olanlar arasında da benlik saygısı puanları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($P>0,05$).

Tablo 2. Benlik Saygısı Puanlarının Anne Öğrenim Durumu Değişkenlerine İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

Benlik saygısı		N	Sıra ortalamaları	Ki-Kare	P
Annenin öğrenim durumu	İlköğretim	91	50,32	2,77	0,25
	Ortaöğretim	8	57,62		
	Üniversite	1	10,00		

Tablo 2'de görüldüğü gibi, hentbolcuların, anne öğrenim durumu ilköğretim, ortaöğretim ve üniversite olanlar arasında da benlik saygısı puanları bakımından istatistiksel anlamlılık bulunamamıştır ($P>0,05$).

Tablo 3. Hentbolcuların Benlik Saygısı Puanlarının Ailenin Aylık Gelir Durumu Değişkenlerine İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

Benlik saygısı		N	Sıra ortalamaları	Ki-Kare	P
Ailenin aylık geliri	500 TL ve altı	40	47,91	2,40	0,30
	501–1000 TL	55	53,65		
	1001–2000 TL	5	36,60		

Yine aynı şekilde Tablo 3, hentbolcuların benlik saygısı puanları ile ailenin aylık gelir seviyesinin istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşturmadığını ortaya koymaktadır ($P>0,05$).

Tablo 4. Hentbolcuların Benlik Saygısı Puanlarının Sırdaşı Olup Olmama Durumu Değişkenlerine İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Benlik saygısı		N	Sıra ortalamaları	Mann-Whitney U	Z	P
Sırdaşı olup olmama durumu	Evett	90	51,87	327,00	-1,50	0,13
	Hayır	10	38,20			

Tablo 4 incelendiğinde sırdaşı olan hentbolcularla sırdaşı olmayan hentbolcular arasında benlik saygısı puanları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($P>0,05$).

Tablo 5. Hentbolcuların Benlik Saygısı Puanlarının Boş Zamanları Değerlendirme Uğraşının Olup Olmama Durumu Değişkenlerine İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Benlik saygısı	Seçenek	N	Sıra ortalamaları	Mann-Whitney U	Z	P
Boş zamanları değerlendirme uğraşının olup olmadığı	Evet	77	53,24	674,50	-1,84	0,06
	Hayır	23	41,33			

Tablo 5’de araştırmanın son değişkeni olan boş zamanları değerlendirmede bir uğraşa sahip olan hentbolcularla bir uğraşa sahip olmayan hentbolcuların benlik saygısı puanlarının karşılaştırılmasında da istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($P>0,05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bireyin yaşamı büyük ölçüde içinde bulunduğu koşullara uyum gösterme süreci ile devam eder. Bu süreç, bir yandan yaşam boyunca devamlı bir değişme ve gelişme içerisinde olan bireyin kendisinde meydana gelen biyolojik, zihinsel, sosyal ve duygusal değişiklikleri kabul ederek, onlara uygun davranış ve tutumlar göstermesini, diğer yandan çevresindeki diğer insanlarla olumlu ilişkiler kurmasını kapsamaktadır [5].

Bireyde oluşan bu değişiklikler özellikle kimlik arayışı içinde olan ve toplumda herhangi bir rol üstlenmeye çalışan ergenlere etkisi bakımından önemli bir konudur. Gerek eğitim ve meslek hayatında gerekse sosyal yaşantıda bilgi ve becerilerini ortaya koyabilmede sorun yaşamayan, olaylara daha objektif yaklaşan, sosyal ilişkilerde daha başarılı olabilen ve karşılaşılan problemlere en sağlıklı şekilde çözüm yolları üretebilen, kendine güveni olan bireylerin varlığı, üretken ve sağlıklı bir toplum için önemli bir unsurdur [5].

Araştırmaya yapılan istatistiksel analizlere göre; grubun benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenmemiştir. Ebeveyn eğitiminin benlik saygısı oluşmasında olumlu bir etkisi olduğu bilinmektedir. Anne ve babanın eğitim düzeyi yükseldikçe çocukların da benlik saygıları artmakta ve kendine güven duyguları gelişmektedir [6]. Fakat çalışmamızda ebeveynlerin eğitim durumu ile öğrencilerin BPO (benlik puan ortalamaları) arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Yapılan araştırmalarda ebeveynlerin eğitim düzeyi arttıkça BPO’nun da buna paralel olarak artış gösterdiği belirlenmiştir [7,8]. Ünsar ve İşsever’ in (2003) çalışmasında ebeveynlerin eğitim düzeyi ile BPO arasında anlamlı fark bulunmamasına karşın ebeveynlerin eğitim düzeyi arttıkça öğrencilerin benlik saygılarının arttığı belirlenmiştir [9].

Araştırmaya katılan grubun aile gelir durumlarının benlik saygı düzeylerinde istatistiki olarak anlamlı bir fark oluşturmadığı görülmüştür. Grubun benlik saygısı her ekonomik seviye için yüksek bulunmuştur. Yüksek benlik saygısına sahip bireyler kendine güvenen, başkalarının üstünlüğünden olumsuz etkilenmeyen özellikleri taşımaktadır. Sosyo-kültürel fakirlik, aile, alkolizm, çevresel baskılar gibi bazı durumlardan dolayı benlik saygısı azalabilir. Ama bütün bunlara rağmen bu çocuklar yüksek benlik saygısı da geliştirebilirler [10].

Sosyo-ekonomik durumun benlik saygısı düzeyini etkilemediğini ifade eden araştırmaların yanında [11], etkilediğini belirten ve gelir seviyesi arttıkça benlik saygı düzeylerinin arttığını bildiren araştırmalar da vardır [12]. Kuzgun, üniversite öğrencilerinin benlik saygıları ile aile sevgisi arasında önemli ilişkiler bulunduğunu, demokratik ana-babaların çocuklarının benlik saygılarının, ilgisiz ve

otoriter ana-babaların çocuklarına göre daha yüksek olduğunu belirlemiştir [13].

Esasen insanlar kendileri hakkında daha iyi bir görüşe ulaşma yönünde değişme potansiyeline sahiptir. Özellikle gençlik dönemi böyle bir değişim için yoğun çabaların harcandığı bir dönemdir. Bu çaba hem kendi duygu ve düşünceleri hem de çevre faktörlerinin etkisiyle bireyin kendine karşı tutumunu belirler. Bu dönemde oluşan benlik saygısı kuşkusuz daha önceki dönemde oluşan benlik saygısından etkilenecektir. Nitekim ergenlik dönemi daha önceki gelişim dönemlerinin yeniden yaşandığı, bazı özelliklerin değişip yeni bir yapılanmaya doğru gittiği bir süreçtir [3]. Bu bakımdan gençlik döneminde benlik saygısı yeniden düzenlenecek ve gencin yaşamı boyunca onun düşünce ve davranışlarını belirleyen kimliğin esasını oluşturacaktır [14].

Bu çalışmada yukarıda bahsedilen değişkenlerin hiçbirinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamasına karşın, hentbolcuların benlik saygısı ortalamalarının yüksek olduğu görülmüştür. Literatürde de bizim sonuçlarımıza paralel çok sayıda çalışma bulunmaktadır. Nitekim Valley (1992) egzersiz yapmanın benlik saygısına olumlu etkisinin olduğunu belirtmiştir. Strobe ve Stroebe (1988), özellikle dayanıklılığın geliştirildiği zindelik antrenmanlarında duygu-durumun pozitif yönde gelişeceğini bildirmektedir. Bazı çalışmalar bu değişimin harekete bağlı bedensel değişikliklerle, yani kişinin kendi dış görünüm ve gücünden duyduğu memnuniyetle yakından ilişkili olduğunu belirtmektedir [15]. Yine Doğan ve ark. (1994) üniversite öğrencilerinin aktif sosyal etkinliklere katılma oranları ve benlik saygısı düzeylerini belirlediği araştırmasında, spor yapan ve yapmayan öğrencilerin beden imgeleri arasında fark olup olmadığı konusunda spor yapan öğrencilerde beden imgesi değerlendirmesinin daha olumlu olduğu sonucuna varmıştır [16]. Anlaşılabileceği gibi günümüzde birçok araştırma, düzenli spor faaliyetlerine katılanlarda, benlik tasavvurunun olumlu yönde değiştiği sonucuna ulaşmıştır. Buna karşın Yegül (1999), liseli erkek sporcular ile sporcu olmayanlar arasında benlik saygısı ile benlik algısı puanları arasındaki ilişkileri araştırdığı çalışmasında; sporcu olan bireyler ile sporcu olmayanlar arasında (Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nin benlik saygısı alt ölçeği puanlamasına göre) istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulamamıştır. Ancak sporcuların atletik yeterlik ve global benlik saygısı puanlarında sporcular lehine anlamlı farklar saptanmıştır [17].

Bütün bu sonuçlardan hareketle sporun bireylerdeki "benlik saygısını" olumlu yönde etkilediği sonucuna varılabilir. Bu anlamda spor yapmanın ergen bireylerde benlik saygısı düzeylerini yükselttiği düşünülürse konuyla ilgili olarak aşağıdaki öneriler geliştirilebilir;

- Aileler ergen bireyleri spor yapmaları için teşvik etmeli,
- Bireylerin spor yapmalarına imkan verecek nitelikte tesisler yapılmalı,
- Sporcuların benlik saygısını yükseltmek için benlik saygısını etkileyen etmenler belirlenmeli, daha sonra bu etkenlerle ilgili girişimlerde bulunulmalı,
- Benzer araştırmalar artırılarak genellenebilir sonuçlara ulaşılabilmeli ve öğrencilerin benlik saygısını arttıracak girişimlerle ilgili eğitim programları geliştirilmeli.

KAYNAKLAR

1. Aşçı FH. (1999). Benlik Kavramı ve Spor, Spor Psikolojisi Kursu, P Bayar (Der), Bağırğan Yayınevi, Ankara.
2. İkizler C, Karagözoğlu C. (1997). Sporda Başarının Psikolojisi. İstanbul: Alfa Basım Yayımları Dağıtım:185.
3. Çuhadaroğlu F. (1986). Adolesanlarda Benlik Saygısı, Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
4. King RA, Schwab-Stone ME, Peterson BS et al. (2000) Psychiatric examination of the infant, child, and adolescent. Comprehensive Textbook of Psychiatry, BJ Sadock, VA Sadock (Eds), 7. baskı, cilt. II, Philadelphia, Lippincott Williams & Williams.
5. Yavuzer H. (2002). Eğitim ve Gelişim Özellikleri ile Okul Çağı Çocuğu, 8. Baskı, Remzi Kitabevi, İstanbul.
6. Demiriz S, Öğretir AD. Alt ve üst sosyo-ekonomik düzeydeki 10 yaş çocuklarının anne tutumlarının incelenmesi, Kastamonu Eğitim Dergisi, 2007, 15(1): 105-122.

7. Kahrıman İ. Karadeniz Teknik Üniversitesi Trabzon Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Benlik Saygıları ve Atılganlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Cumhuriyet Üniversitesi H.Y.O. Dergisi, 2005, 9 (1): 24-32. Trabzon.
8. Yılmaz, S. Hemşirelik Yüksekokulu Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Atılganlık Düzeyi Arasındaki İlişki, Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Erzurum, 2000.
9. Ünsar S, İşsever H. Trakya Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu Öğrencilerinin Benlik Saygısını Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi, Hemşirelik Forumu, 2003, 6(1):7- 11.
10. Karaaslan A. Öğrenci hemşirelerin benlik saygısı düzeyleri ve bunu etkileyen etmenlerin incelenmesi. Ege Üniversitesi H.Y.O. Dergisi, 1993, 9(2): 21-29.
11. Balat, GU, Akman B.). Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi, Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 2004,14(2):175-183.
12. Güngör A.Lise Öğrencilerinin Özsaygı Düzeylerini Etkileyen Etmenler (Ya-yınlanmamış Doktora Tezi), Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 1989.
13. Kuzgun, Y. Ana-Baba Tutumlarının Bireyin Kendini Gerçekleştirme Düzeyine Etkisi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara, 1972.
14. Gür A. Ergenlerde depresyon ve benlik saygısı arasındaki ilişki, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 1996.
15. Gün E. Spor Yapanlarda ve Spor yapmayan Ergenlerde Benlik Saygısı, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Adana, 2006.
16. Doğan O, Doğan S, Çorapçioğlu A ve Çelik G. Aktif ve sosyal etkinliklere katılmanın benlik imgesi ve benlik saygısına etkisi, Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi, 1994, 2(1);33-38.
17. Yegül İ B. Liseli Erkek Sporcular ile Sporcu Olmayan Bireylerin Benlik Saygısı ve Atletik Yeterlik Puanlarının Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 1999.