

# TENİS VE YÜZME SPORCULARIN BENLİK SAYGILARININ KARŞILAŞTIRILMASI

*Aydın İLHAN  
Ecrin ERSÖZ*

Günümüzde tenis sporu çağdaş dünyanın benimsemiş olduğu, uygulaması heyecan veren, seyretmesi ise heyecanla birlikte hayranlık uyandıran olimpik bir spor dalıdır (Kermen,1997 ve Ferrauti,2002; Akt: Ölçücü ve Ark., 2011). Yüzme sporu su içinde yapılan ve bedensel gelişimi en mükemmel şekilde sağlayan nadir sporlardan bir tanesidir (Bozdoğan, 2006). Bu tanıma göre baktığımızda spor evrensel kültürün bir parçası, dünyada farklı ırk, din ve dili olan insanları birleştiren önemli bir araçtır. Kişisel veya takım halinde yapılan rekabet amaçlı ya da kişisel eğlence veya mükemmelliğe ulaşmak için yapılan fiziksel aktivitelerdir.

Spor, bireyin sağlıklı bir fizik yapısına sahip olmasına, zihinsel ve ruhsal yönden gelişmesine beceri ve liderlik yeteneklerini öğrenmesi ve geliştirmesine yardımcı olur.

Spor, bireyin ilerleyen yaşlarında sorumluluk sahibi olmasında, kişiler arası iyi ilişkiler kurmasında ve bu ilişkilerin devamının sağlanmasında oldukça büyük bir etkiye sahiptir. Bireye sabırlı ve enerjik olmayı, sosyal grup ve toplum ile bütünleşmeyi öğretir. Spor sayesinde insanlar aynı amaçlara yönelmeye, birlikte hareket etme duygusunu yaşamaya başlarlar. Ayrıca takım sporlarında paylaşmayı, bireysel sporlarda da zorluklarla bireysel olarak mücadele etmeyi öğretir. Sportif etkinliklerle gerçekleşen bir sosyalleşme ve kendilik algısı yaşamın diğer alanlarında da etkili olabilir. Bu etkinlikler aracılığı ile edindiği tecrübeler kişinin yaşamını, kendini algılamasını ve benlik saygısını etkiler (Çağlayan, 2011).

Sporun, insanın gelişimi üzerinde bir takım etkileri vardır. Bunları;

1. Ertat (1985), kişide tüm yaşam için fiziksel aktivite alışkanlığı kazandırmak,
2. Çolakoğlu (1986), kas kuvveti, dayanıklılık, koordinasyon, esneklik ve çeviklik gibi temel beceri unsurlarını geliştirmek,
3. Ertat ve Çolakoğlu (1986), düzgün duruş alışkanlıkları kazandırmak,
4. Galahue (1982), temel hareketleri geliştirmek,
5. Galahue (1982), küçük ve büyük kasların motor gelişimini desteklemek,

laşıp farklılaşmadığı incelenen çalışmada erkek öğrencilerin özsaygı puanlarının kız öğrencilerden anlamlı derecede daha yüksek olduğunu bulmuştur.

Başkara (2002), lise öğrencilerinin özsaygı düzeylerini etkileyen etmenleri incelediği çalışmada (276 kız ve 279 erkek) kız öğrencilerin toplam özsaygı puan ortalamalarının erkek öğrencilerin toplam özsaygı puan ortalamasından anlamlı derecede daha yüksek olduğunu bulmuştur.

Yücalan (2007) tarafından yapılan araştırma da kızların benlik saygısı düzeyleri erkeklere oranla daha yüksek bulunmuştur.

Yapılan çalışmalardaki tespit edilen bu farklı sonuçlar cinsiyetin benlik saygısı üzerinde etkili olup olmadığı konusunda kesin bir yargıya ulaşılamadığını düşündürmektedir.

### **Araştırmaya Yönelik Öneriler**

Yüzme sporcularının benlik saygılarını artırmak amacı ile daha fazla çalışmalar yapılabilir. Anketlerde verilen cevapları baz alarak sporcuların eksiklik hissettikleri yanlarını tespit ederek, gerekli çalışmalar yapılabilir.

Bu araştırmanın temel sınırlılığı, örneklem grubunun sadece 12-16 yaş grubu sporculardan oluşmaktadır. Sonuçların tüm ergenlik dönemine genellenebilmesi için daha geniş yaş grubu yelpazesinde yeni araştırmalar yapılması uygun olacaktır.

Sporcuların benlik saygılarını olumlu veya olumsuz yönde etkileyen durumları inceleyen geniş örneklem gruplu deneysel araştırmaların yapılması önerilebilir.

Benlik saygısı düzeylerinin olumlu destek ve yapıcı yaklaşımla gelişebileceği göz önünde bulundurulduğunda, benlik saygısı düşük yüzme sporcularının üzerinde grupta danışma ve rehberlik etkinlik ve oturumlarının düzenlenmesi önerilebilir.

Çalışmaya katılan her bir gruptaki birey sayısı artırılabilir.

RBSÖ'nin yanı sıra farklı ölçeklerden yararlanılabilir ya da farklı ölçek karşılaştırılabilir.

### **Kaynaklar**

- 1- Aslan, H.(2006), Çalışanların iş doyumu düzeylerine göre depresyon, benlik saygısı ve denetim odağı algısı değişkenlerinin incelenmesi .Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı, Syf:37-40.
- 2- Aşçı, F.T.,Gökmen,H.,Tiryaki,G.,Öner,U.,(1993). Liseli Erkek Sporcuların ve Sporcu Olmayanların Benlik Kavramları. Spor Bilimleri Dergisi.(4)s.34-35.
- 3- Avşaroğlu, S. (2007) Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsaygı, Karar Verme ve Stresle Başa çıkma Stilllerinin Benlik Saygısı ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- 4- Bacanlı H., (2004). Sosyal İlişkilerde Benlik (Kendini Ayarlama Psikolojisi). İstanbul: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- 5- Bal, E. (2006). İlköğretim Öğrencilerinin Benlik Algıları İle Atılganlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- 6- Bal, Ü., (2003), Hastanede Çalışan Hemşire ve Diğer Bayan Sağlık Personelinin Benlik Saygıları ve Atılgan Düzeylerinin İncelenmesi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- 7- Balat, G, B.Akman., (2004). "Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi", Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, Cilt:24, Sayı:2, 175-184 Elazığ.
- 8- Başkara, Sibel Vezir. (2002) Özsaygının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara.
- 9- Bilgin, Ş.(2001), Ergenlerde kaygı ve benlik saygısı arasındaki ilişki, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri A.B.D Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, İstanbul.
- 10- Bozdoğan A. Yüzme, Morpa Yayınları, s:20-21, İstanbul, 2006.
- 11- Bükler S., "Tenisten Sonra Sodasız Viski", İmge Kitap Evi, Ankara-1992.
- 12- Çağlayan, N.,(2011). Bireysel ve Takımın Sporu Yapanlar ile Spor Yapmayan Bireylerin Benlik Saygısı Puanlarının Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bolu:s54.
- 13- Çelik, S. (2011). Öğretmen Tutumlarıyla ilköğretim 5. Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitimi Bilimleri Anabilim dalı. Selçuk Üniversitesi.
- 14- Cevher, N.F., Buluş, M. (2007), Benlik kavramı ve benlik saygısı: önemi ve geliştirilmesi, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Akademik Dergisi, 2:52-64.
- 15- Çuhadaroğlu, F., (1986). Adolesanlarda Benlik Saygısı, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiatri Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, Ankara.
- 16- Demirbaş, E. (2009) Lise Öğrencilerinin Utangaçlık Ve Benlik Saygılarının Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- 17- Eşer, H. (2005). Üniversite Öğrencilerinde Dini İnanç ve Benlik Saygısı İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Uludağ Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ergin, H., Yıldız, A., (2010). Gelişim Psikolojisi. 1. Baskı, Ankara: Nobel Yayınevi. Erözkan, A., (2009). İlköğretim Sekizinci Sınıf Öğrencilerde Depresyonun Yordayıcıları., (Nisan, 08, 2016), <http://ilkogretimonline.org.tr>.
- 18- Erşan, E. Doğan, O. Doğan, S. (2009), Beden eğitimi ve antrenörlük bölümü öğrencilerinde benlik saygısı düzeyi ve bazı sosyodemografik özelliklerle ilişkisi, Klinik Psikiyatri Dergisi sayı 42. (Syf.36-37).
- 19- Erman K.A., Şahan A, Can S, (2007), Sporcu bayan ve erkeklerin benlik saygısı düzeylerinin karşılaştırılması, Akdeniz Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.
- 20- Gacar A. and Yanlıç N., (2012, Mayıs, 15). 13-17 Yaş Ergen Hentbolcuların Benlik Saygısı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 3(2): 45-50.
- 21- Geçtan E., (1999). Psikodinamik Psikiyatri ve Normal Dışı Davranışlar. 14.Bs, Remzi Kitabevi.

- 22- Gün, E.(2006), Spor yapanlarda ve yapmayan ergenlerde benlik saygısı(Yüksek Lisans Tezi), Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Syf 30–32.
- 23- Gürbüz, N.(2009), 5. sınıf öğrencilerinin akademik başarılarının ve benlik saygılarının okul sonrası kültürel-sportif etkinliklere katılmalarına ve diğer bazı değişkenlere göre incelenmesi .Yüksek Lisans Tezi, Marmara.
- 24- İkizler, H C. Spor Sağlık ve Motivasyon. 1.Baskı, İstanbul: Alfa Yayınları, 2002: 20,30-31.
- 25- Kahriman, İ. Polat, S. (2003). “Adolesanlarda Aileden ve Arkadaşlardan Algılanan Sosyal Destek ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki”. Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi. Cilt, 6. Sayı, 2.
- 26- Korkmaz N., (2007), Yaz Spor Okulları İle Çocukların Benlik Saygısı Arasındaki İlişki, Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi S. :20
- 27- Köknel Ö., (2001) Kimliğini Arayan Gençliğimiz, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul
- 28- Kula,N., (2001).Kimlik ve Din. Ayışığı Yayınları.İstanbul.
- 28- Kuru E, Karahan BG. Tekerlekli Sandalye ve Koşan Basketbol Oyuncularının Psikolojik İhtiyaçları. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 2008; 10(2): 23–30.
- 29- Tiryaki Ş., Spor Psikolojisi Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama.1. Baskı, İstanbul: Eylül Yayınevi,2000:109
- 30- Gencer E., (2008). Yıldızlar Kategorisi Erkek Güreşçilerde Denetim Odağı, Benlik Saygısı ve Başarılı İlişkisi: Ege bölgesi Yıldızlar Ligi Örneği. Pamukkale Üniversitesi, Denizli:s86
- 31- Ölçücü, B., Canikli, A., Hadi, G. Ve Taşmektepligil, M. Y. (2011,Eylül,16). 12-14 Yaş Kategorilerindeki Bayan Tenis Oyuncularının Fiziksel ve Fizyolojik Özellikleri. 3(1): 14-25.
- 32- Örgün, S.K.(2000), Anne baba tutumları ile 8. sınıf öğrencilerinin benlik saygıları ve atılganlıkları arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri A.B.D. Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı, İstanbul, Syf 5–16.
- 33- Öz, F., (2004), Benlik Kavramı.Sağlık Alanında Temel Kavramlar, İmaj İç ve dış Ticaret A.ş., Ankara, ss:83-11.
- 34- Özerkan K.N.,(2004), Spor Psikolojisine Giriş, Nobel Yayınları, Ankara.
- 35- Saygın, Y., (2008). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek, Benlik Saygısı Ve Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Ün. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- 36- Sayiner B., Savaşan, E., Sözen, D., Köknel, Ö., “Yükseköğretim Gençliğinin Benlik Algısının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi: İstanbul Ticaret Üniversitesi Örneği”, İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, Y.:6, S.:11, Bahar, İstanbul, 2007.
- 37- Sevinç M. Erken Çocuklukta Gelisim ve Eğitimde Yeni Yaklaşımlar.1.Baskı, İstanbul: Morpa Kültür Yayınları, 2003: 330-334.
- 38- Şahin, Z., (2004).Tenis, Kadın ve Sağlık.Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir:s109.
- 39- Uyanık Balat, G, B.Akman. (2004). “Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi”, Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, Cilt:24, Sayı:2, 175-184 Elazığ.
- 40- Yavuz, Ş., (2007). Son Çocukluk Dönemi Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeylerinin Benlik Saygısı ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- 41- Yazgan İnanç, B., Bilgin, M. ve Kılıç Atıcı, M. (2007). Gelişim psikolojisi: Çocuk ve Ergen Gelişimi (2. Basım).İstanbul: Pegem A Yayıncılık.
- 42- Yiğit, H.(2010).Ergenlerin Benlik Saygılarının Yaşam Doyumu ve Bazı Özlük Nitelikleri Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya:s98.
- 43- Yörüköğlü A., (2004), Gençlik Çağı Ruh Sağlığı Ve Ruhsal Sorunlar. Özgür Yayınları. İstanbul.
- 44- Yörüköğlü A., (1989), Degisen Toplumda Aile ve Çocuk. Baskı 3, Özgür Yayın Dağıtım, İstanbul.
- 45- Yücalan, Ö. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Yakın İlişkilerinin Bazı Değişkenler ve Baskın Ben Durumları Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Selçuk Üniv. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- 46- Yenidünya, A. (2005). Lise Öğrencilerinde Rekabetçi Tutum, Benlik Saygısı ve Akademik Başarı İlişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- 47- Zengin, S. (2013), Çocuk Ve Gençlik Merkezlerinde Hizmet Alan 12-18 Yaş Arası Erkek çocukların Beden Eğitimi ve Spor Dersine İlişkin Tutum Düzeyleri İle Benlik Saygılarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, syf: 4-28.