T.C.
TRAKYA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

Tez Yöneticisi
Prof. Dr. İlhan TOKSÖZ

10-15 YAŞ GRUBU YÜZÜCÜLERİN BENLİK SAYGISI VE YAŞAM DOYUMLARININ İNCELENMESİ

(Yüksek Lisans Tezi)

Süleyman ÇALIM

Referans no: 10287971

EDİRNE - 2019

T.C.
TRAKYA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

Tez Yöneticisi
Prof. Dr. İlhan TOKSÖZ

10-15 YAŞ GRUBU YÜZÜCÜLERİN BENLİK SAYGISI VE YAŞAM DOYUMLARININ İNCELENMESİ

(Yüksek Lisans Tezi)

Süleyman ÇALIM

EDİRNE – 2019

T.C.

TRAKYA ÜNİVERSİTESİ

Sağlık Bilimleri Enstitü Müdürlüğü

ONAY

Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı yüksek lisans programı çerçevesinde Prof. Dr. İlhan TOKSÖZ danışmanlığında yüksek lisans öğrencisi Süleyman ÇALIM tarafından tez başlığı " 10-15 Yaş Grubu Yüzücülerin Benlik Saygısı ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi" olarak teslim edilen bu tezin tez savunma sınavı **01/08/2019** tarihinde yapılarak aşağıdaki jüri üyeleri tarafından **" Yüksek Lisans Tezi"** olarak kabul edilmiştir.

Prof. Dr. İlhan TOKSÖZ

JÜRİ BAŞKANI

Doç. Dr. Durmuş ÜMMET

ÜYE

Dr. Öğr. Üyesi Ajlan SAÇ

ÜYE

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Tammam SİPAHİ

Enstitü Müdürü

TEŞEKKÜR

Beden Eğitim Öğretmenliği bölümü lisans dönemimde tanıma fırsatı bulduğum ve bu süreci yüksek lisans ile tamamlama açışından gerek yüksek lisans gerekse tez dönemimde varlığı, geniş bilgisi ile bana destek veren ve hiçbir yardımını esirgemeyen değerli tez danışmanım Prof. Dr. İlhan TOKSÖZ ‘e, verilerin analizinde yardımcı olan Doç. Dr. Durmuş ÜMMET’e, desteklelrinden dolayı Doç. Dr. Deniz Mertkan GEZGİN’e ve her zaman yanımda olan aileme, ayrıca araştırmada veri toplama sürecinde anketlerin güvenilir bir şekilde doldurulmasında bana yardımcı olan tüm herkese çok teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ VE AMAÇ……..…1-2

GENEL BİLGİLER……...……3-16

YÜZME KAVRAMI……..……..3…4

BENLİK SAYGISI……...4-11

YAŞAM DOYUMU……..……...……11-16

GEREÇ VE YÖNTEM……...……17-19

BULGULAR……...……20-48

TARTIŞMA……**……....49-51**

SONUÇLAR……..**52-53**

ÖZET……54-55

SUMMARY……56-57

KAYNAKLAR……..58-66

ŞEKİLLER LİSTESİ……...……...67-70

ÖZGEÇMİŞ……71

EKLER

SİMGE VE KISALTMALAR

BS **:** Benlik Saygısı

BSE **:** Benlik Saygısı Envanteri

ÇBYDÖ : Çok Boyutlu Yaşam Doyumu Ölçeği

YD **:** Yaşam Doyumu

GİRİŞ VE AMAÇ

Ergenlik sürecinde sürdürülen bedensel hareketliliğin, bireylerin kendilerini daha sağlıklı ve dinç olduklarını düşünmelerinin yanında, şu anki ve sonraki dönemlerdede bireylerin vücut sağlıklarına faydalı olduğu belirtilmiştir (1,2).

Bu bedensel hareketliliğin, stres, kaygı ve depresyon ile ilişkisinin ters orantılı; benlik saygısı ve kendilik algısı ile doğru orantılı bir ilişki olduğu saptanmıştır (3). Pozitif benlik saygısı bireyin tümüyle kendini onaylaması, değerli hissetmesi ve güvenmesi olarak belirtilir. Kuvvetli benlik saygısı bulunanlar, kendini pozitif olarak belirtir ve kendini iyi hisseder (4).

Sporsal aktiviteye katılım, bireyin bedensel ve ruhsal sağlığı bakımından oldukça değerli bir durumdur. Bireysel ya da takım sporları içindeki, aerobik ve anaerobik egzersizlerin, sürekli veya süreksiz etkinlikte bulunmanın, bedensel ve ruhsal gerginliği düşürdüğü, beğenme, zevk alma duygularını güçlendirdiği belirtilmiştir (5,6,7).

Bedensel aktivite olarak düşük tempoda koşunun benlik vurgusu ve stres üzerinde çok pozitif yönde faydaları bulunduğu belirtilmiştir (8). Yüzme sporunun da buna benzer faydalar katarak, canlılığı yükselttiği ve gerilimi düşürdüğü vurgulanmıştır (9,10).

Bu araştırmamızın amacı aktif olarak yüzme sporuyla uğraşan, 10-15 yaş arası kız-erkek yüzücüler ile aynı yaş grubu sporla ilgilenmeyen çocukların benlik saygısı ve yaşam doyumu düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymaktır. Ayrıca, 10-15 yaş arası yüzücülerin benlik saygıları ve yaşam doyumu düzeyleri arasında bir ilişkinin varlığını ortaya koymak araştırmanın diğer amaçlarından biridir. Son olarak, 10-15 yaş arası yüzücülerin

cinsiyet, yaş, aile gelir düzeyi, anne baba eğitim düzeyi, yüzme sporu ile ilgilenme yılı, yüzme sporuna başlamada kimin etkili olduğu, yüzme sporunun derslere etki durumu değişkenlerine göre benlik saygısı ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi amaç olarak belirlenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu oluştururken uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem doğrultusunda araştırma Edirne ve İstanbul illerinde yapılmış olup araştırmaya dahil edilen örneklemin aktif olarak en az iki yıldır lisanslı olarak yüzme sporuyla uğraşması ve 10-15 yaş arasında olmaları, kontrol grubunda ise 10-15 yaş arasında ve sporla ilgilenmiyor olmaları kriter olarak alınmıştır.

GENEL BİLGİLER

YÜZME KAVRAMI

Yüzme, rekreasyon ve sporda, bacak ve kolların koordineli bir şekilde suyun içinde vücudun ilerlemesini sağlaması ve vücudun doğal olarak suyun içinde yüzmesi olarak tanımlanabilir. Bir egzersiz olarak yüzme oldukça yaygındır ve tüm vücudun kullanıldığı bir spor branşıdır. Özellikle egzersiz ve fiziksel olarak engelli kişiler içinde terapi anlamında faydalı bir aktivitedir. Yüzme, ayrıca hayat kurtarma amacıyla da kullanılabilir. Yüzmenin içerdiği aktiviteler arasında dalış, cankurtaranlık, sörf, senkronize yüzme, su altı dalgıçlığı ve su topu yer alır (11).

Yüzmenin Tarihçesi

Arkeolojik ve diğer kanıtlar yüzmenin milattan önce 2500'lü yıllara dayandığı ve Mısır'da yapıldığını göstermektedir ve bunun ardından Asurlular, Yunanistan ve Roman medeniyetlerinde yüzme sporu karşımıza çıkmaktadır. Yunanistan ve Roma'da yüzme dövüş antrenmanlarının bir parçası olarak kullanılıyordu ve erkeklerin alfabeden sonra en temel eğitimlerinden biriydi. Doğuda yüzme 1'inci yüzyıla kadar dayanmaktadır ve Japonya'da bununla ilgili delillere rastlanmaktadır. Organize yüzme yarışları 19'ncu yüzyılda Japonya kendini batı dünyasına açana kadar yapılıyordu. Pasifiğin okuma yazma bilmeyen deniz toplumları arasında yüzme çocukların yürümeden önce öğrendiği bir aktiviteydi. Eski Yunanlılarda mesleki yüzme yarışları vardı ve ünlü dövüşçüler antrenmanın bir parçası olarak yüzme faaliyetlerinde bulunmuşlardır. Romalılar ise kendilerine yüzme havuzları inşa etmişlerdir. Bu havuzlar onların duş aldıkları banyolarından ayrı bir şekilde inşa edilmiştir (11).

.

Ortaçağda Avrupa'da yüzme konusundaki eksikliğin nedeni, yüzmenin salgın hastalığa sebep olabileceği düşüncesiyle korkuyla yaklaşılan bir aktivite olarak görülmesiydi. Yine de Britanyalıların yüzmeyi terapi olarak kullandıklarına ilişkin delillere rastlanılmıştır. Bununla beraber yüzmenin popülaritesi hem rekreatif hem de spor yönünden ciddi olarak 19'ncu yüzyılda başlamıştır. İlk yüzme organizasyonu Londra'da 1837 yılında gerçekleştirilmiştir. İlk yüzme şampiyonası 1846'da Avustralya'da düzenlenmiştir (11).

Müsabaka olarak yüzme sporu

Uluslararası anlamda yüzme müsabakaları modern olimpik oyunlarla birlikte 1896'da başlamıştır. Olimpik yarışmalar orijinal olarak erkekler için organize edilirken, kadınlar kategorisi de 1912 yılında bunlara eklenmiştir. FINA'nın (Uluslararası Yüzme Federasyonu) kurulmasından önce oyunlar resmi olmayan bazı organizasyonlarda gerçekleştirilmiştir. Sonrasında FINA yüzme ile ilgili tüm faaliyetleri devralmıştır (11).

BENLİK SAYGISI

Benlik Kavramı

Benlik kavramı, kişinin kendisi ile ilgili idrak yeteneği, hisleri, tutumları olup; kendini yorumlaması ile ilgili düşüncesini ortaya çıkarır. Farkı bir ifade ile konsept, kişinin kendi şahsını idrakı ve kavrayış şekli olarak kişinin benliğini ne şekilde görüp, ne şekilde kıymet biçtiğini göstermektedir. Benliğin ortaya çıkması tüm hayatımız boyunca sürer ve kişinin benliğini ayırt etmesi ile daha da olgunlaşır. Olgunlaşma ve kendini gerçekleştirmek hevesi, hayatların benlikte simgelenmesi şeklinde kendini göstermektedir. Benlik ile kişinin hayatı arasında bir tutarlılık bulunuyorsa, benliğin gelişim göstermesi daha iyi seviyede olmaktadır (12,13).

Kişiliğin geçerli bir hale bürünmesinde ideal kişilik ve asıl kişilik ortasında bağdaşım oldukça mühimdir. İdeal kişilik bir bireyin nasıl biri olmasının gerekliliğidir. Asıl kişilik ise bir bireyin esas olarak nasıl göründüğü ile aktarılabilir. İdeal ve asıl benlik arasında ne büyüklükte ortak yönler olursa bireyler daha fazla pozitif kazanç ve yüksek şahsiyet hürmetine sahip olurlar (13).

Saygı Kavramı

Oxford İngilizce Sözlüğe (1989) göre ‘saygı’ kelimesi Latinceden geçen ‘’respectus’’ kelimesinden alınmıştır ve geriye bakmak, düşünmek, göz önünde bulundurmak anlamlarını da içerir. Saygı kavramının etimolojisine bakıldığında bu kavramın aslının Latinceden geldiği aşikardır. Modern eylem anlamı olarak ‘’saygı göstermek’’ kavramı ‘’ hürmet ederek davranmak, hissetmek ve bir şeye saygı göstermek’’ anlamına gelir (14).

Dillon (2003) saygı kavramındaki tepkisel ilişkiyi şu şekilde karakterize etmiştir:
Saygı en genel anlamıyla; bazı uygun durumlarda belirli perspektiflerden subjenin objeye verdiği tepkideki subje ve obje arasındaki ilişkidir (15).

Dillon (2003) saygıda; subje ve obje arasındaki ilişkiyi; dikkat hürmet, değer verme olarak tanımlamıştır (15).

Darwall (1977) saygıyı farklı şekillerde tanımlamıştır (16).

Tanınma saygısı: Subjenin dışındaki faktörlerin değerlendirilmesine dayalı olup subjenin obje ile ilgili düşüncelerini tartıp ona göre davranmasını ifade eder. Burada subje kendini objeye karşı ‘’borçlu’’ gibi hissetmektedir (16).

Değer biçme saygısı: Değer biçme bir kişinin pozitif değer biçme tavırları olarak adlandırılır. Saygı değer olarak atfedilen karakterin iyi yönlerini dışa vurduğu için objenin bu saygıyı hak edip etmemesine göre subje, obje hakkında yargıya varır. Bu durum değer biçme saygısıdır (16).

Engel olma saygısı: Hedeflerine ulaşma yolunda kendine zarar vermekten kaçınmak için subje hedefine ulaşabilsin diye önüne çıkan engelleri aşabilmesi olarak adlandırılır. Bir objeye karşı sağlıklı bir engel olma saygısı gösterilebilir. Bundan dolayıdır ki subjenin objeyi gözetim altında tutması bir takım zararlı sonuçlardan kaçınmasına yardımcı olabilir. Yine subjenin obje ile ilgili olumlu görüşleri var ise objeyi görmezden gelmek yerine objeye engel olma saygısı gösterilebilir. Bu da sosyal kurallardan dolayı değil sebeplerden dolayıdır (16).

Direktif saygısı: Objenin bir olayda rehber olarak ele alındığı harekettir. Örneğin bir kanun, bir düzenleme, bir talep, bir emir, bir arzu ya da bir tavsiyeye karşı duyulan saygıyı ifade eder (16).

Kurumsal saygı: Kurumsal saygıya sahip olmak, saygı duyulan nesnenin bir arada yaşama bakımından saygı duyulmaya değer iyi bir nesne olduğuna inanılmasıdır. Ayrıca bir kişiye karşı

da kurumsal saygı gösterilebilmektedir; çünkü kurumsal saygı genellikle hürmet göstermeyi gerektirmektedir (16).

Değerlendirmeci saygı: Değerlendirmeci saygı bir kişiye ya da bir kişinin belli karakteristiklerine bağlı olmaktadır. Değerlendirmeci saygıda özel sebeplerden dolayı bir kişiye gösterilen ifade edilen ya da edilmeyen olumlu tavırlar söz konusudur (16).

Benlik Saygısı

Kısa psikoloji tarihinde benlik saygısından evvel birçok kişilikle ilgili yapı teorik ve deneysel anlamda daha fazla ilgi görmüştür. 2004 yılında Heine ve Lehman son 35 yılda benlik saygısına ilişkin 18000'in üzerinde çalışma olduğunu belirtmişlerdir (17). Bu arada psikologların benlik saygısına karşı olan alakası yıllar içerisinde artış göstermiştir. Benlik saygısı üzerine yapılan araştırmalar psikolojide çabuk üreyen bir geçmişe sahiptir. Benlik saygısı; klinik, gelişimsel, kişilik, sosyal psikoloji ve psikolojik işlevlerdeki rolü yüzyıllık bir süredir psikolojide merkez üssü halini almıştır (18).

Benlik saygısı; tüm iyi şeylerin sebebi olarak yüksek benlik saygısı ve tüm kötü şeylerin sebebi olarak düşük benlik saygısı olarak genellikle abartılı bir şekilde dile getirildiği için önem arz eder (19). Benzer şekilde Hewitt (2002) benlik saygısına karşı olan geleneksel yaklaşım, özetlenmesi mümkün olmayan büyük bir zenginliğe sahip bir literatür araştırmasının ortaya çıktığını belirtmiştir (20).

Benlik saygısı boyut bakımından farklı öğeler olmanın dışında doğrudan bağlantılı konseptlerdir. Benlik konseptinin onaylanıp onaylanmaması şahsın kendine hürmeti kavramını ortaya çıkarır. Benlik saygısı, kişinin benliğini yorumlaması neticesinde elde ettiği benlik konseptinin kabul edilmesinin ardından ortaya çıkan beğenisi olup, benliğini kıymetli görüp görmediği veya ne kademe kıymetli gördüğünü dışa vuran bir konsepttir. Farklı bir tanıma göz önüne alındığında bireyin benlik konsepti, kişinin benlik hayali ile ideal benliğinden çıkan ayrımların yorumlanmasıdır. Aktarılana bakılarak, kişinin benliğini ne şekilde idrak ettiği ile arzu ettiği arasındaki ayrım o kişinin benlik saygısı seviyesini ortaya çıkarır (12,21).

Benlik saygısının tanımı: Bu alanın öncülerinden olan Rosenberg (1965) benlik saygısının bireyin benliğe karşı pozitif bir değerlendirmesi olduğunu öne sürmüştür. Ayrıca Rosenberg (1965) benlik saygısının bireyin kendisine olan saygısından ve kendini değerli hissetmesinden oluştuğunu ileri sürmüştür (22). Aynı şekilde Sedikides ve Gress (2003) benlik

saygısını bireyin kendini algısı veya kendine verdiği sübjektif değeri, öz saygı ve öz güven şeklinde kişinin kendisine ait görüşlerini kapsadığını belirtmiştir (23).

Benlik saygısı; beceriler, yetenekler ve sosyal ilişkiler ile ilgilidir. Benlik saygısı dünya değerlerine bağlantılı olarak etkili tecrübeler ve genel kişisel değer hakkındaki bilişsel değerlerini de kapsayan kendini değerlendirme ile ilgili küresel bir barometreden bahsetmiştir (24). Aynı sebeple Wang ve Ollendick (2001) benlik saygısını kişinin kendisine karşı olan duygusal bir tepkisi ardından kendini değerlendirmesi olarak ifade etmiştir (25).

Brown, Dutton, ve Cook (2001) ‘’benlik saygısının’’ kullanıldığı üç formdan bahsetmiştir:

(a) insanların kendileri hakkında küresel veya sürekli olarak hissettikleri,

(b) öz-değerlendirme insanların çeşitli yeteneklerini değerlendirmesi,

(c) anlık duygusal durumlardaki öz saygı hissidir (26).

Benlik saygısının boyutları ve bileşenleri

Benlik saygısı, benliğin tüm yönlerinden ya da bazı yönlerinden bahseder. Yani insanların sosyal duruşları, ırk ve etnik grupları hakkında hissettikleri, fiziksel özellikleri, atletik becerileri, iş ve okul performansı gibi özellikleri hakkında hissettikleri olarak adlandırılabilir. Teorisyenler benlik saygısı hakkında, benlik saygısına ilişkin farklı fikirlere sahip olmuşlardır. Yani birlik olan ve birlik olmayan, üstü açık ve üstü kapalı, orijinal ve hatalı, sabit ve sabit olmayan küresel ya da etki alanına özgü şeklinde yorumlamışlardır. Benlik saygısının boyutlarını göz önüne alarak bazı yazarlar benlik saygısını birimsel-küresel özellik olarak kavramsallaştırmıştır. Halbuki diğer yazarlar benlik saygısını alt bileşenlerden bağımsız (performans, sosyal ve fiziksel benlik saygısı) bir şekilde çok boyutlu bir özellik olarak adlandırmışlardır (27).

Branden (1969) benlik saygısının iki bileşenden oluştuğunu öne sürmüşlerdir:

(a) kişinin kendisinin etkili bir kişi olduğunu düşünmesi, bir kişinin düşünme becerisi olduğuna güvenmesi, öğrenmesi, seçmesi ve doğru kararlar vermesi ve zorlukların üstesinden gelip değişimler üretmesi,

(b) kendisine karşı saygılı olması, insanların saygıya değer olduklarını düşünmesidir (28).

Reasoner (2005) benlik saygısını iki farklı boyutta ele almıştır: yeterlilik ve değer. Bu iki bileşeni temel alarak benlik saygısını ‘’ hayat zorluklarına karşı mücadele etme beceri tecrübesi ve mutluluğunu değerini bilme tecrübesi’’ olarak tanımlamıştır(29).

Kişilik psikolojisinde kişilik özellikleri ve durumsal kişilik özellikleri arasında iyi bilenen bir farklılık vardır bu farklılık Cattell (1966) tarafından ortaya atılmıştır ve Spielberger ve arkadaşları (1983) tarafından detaylandırılmıştır (30,31). Bu ayrıştırma baz alınarak bazı yazarlar sürekli benlik saygısını yani kişiliğin parçası olan sabit benlik saygısını ve durumsal benlik saygısını ikiye ayırmışlardır (32).

Deci ve Ryan (1995) koşullu benlik saygısı ve gerçek benlik saygısını birbirinden ayırmışlardır (33).

Benlik saygısının değerlendirilmesine bakıldığı zaman bazı yazarlar açık benlik saygısı ve üstü kapalı benlik saygısını anketlerle değerlendirmişlerdir. Yani kendinle ilgili olan ve olmayan değerlendirme üzerinde kişisel tutumun iç gözlemsel olarak tanımlanmamış etkisidir. (34).

Öz saygı, saygıdan farklı olarak; subje ile objenin aynı kişide olduğu bir durumu ifade eder. Dillon (1995) özsaygıyı bir kişinin hayatına uyum sağlama ile ilgili ve kişinin hayatının merkezinde kendine verdiği değeri almasıdır (35).

Mizah anlayışı gibi değer anlayışı (benlik-saygısı) algısal bir kapasitedir. Yani bir kişinin değerini her ne tehdit ederse etsin o kişinin kendi değerini tanıması ve anlaması kapasitesidir. Değer hissine sahip olmak yalnız başına kişinin öz saygısını tanımak değildir. Bunun yanı sıra birçok şeyi de ifade eder. Bu durum bir kişinin değer hissini motivasyonel bir hale getirir. Kişi tehdit altında iken kişinin değerini korumasını sağlar, gerekli olduğu zaman bunu tasdik eder ve mümkün olduğu yerlerde bu saygıyı büyütür (35).

Benlik saygısının şekillenmesi ve gelişimi

Benlik saygısının şekillenme süreci uzun bir zaman gerektirir. Bu şekillenme ile benlik imajı ve benlik şuuru arasında bir korelasyon mevcuttur. Benlik saygısının zaman içerisindeki evrimi ayrıca çöküş zamanlarını da kapsamaktadır. Bu zamanlarda özellikle bir aşamadan diğer bir aşamaya geçiş esnasında yaşanmıştır. Yani ergenlik çağında veya yetişkinlik çağında statüdeki değişimden dolayı benlik saygısındaki bu çöküşler meydana gelir (36). Benlik saygısı ergenlik döneminde bir düşüşe geçerken; yetişkin döneminde artış gösterir (37).

Dillon'a göre Benlik saygısının gelişim modeli şöyle olduğu düşünüldüğünde :

(a) benlik saygısı ilişkisel faktörlere tepki olarak hayatın erken dönemlerinde şekillenmesi ,

(b) şekillendiği zaman, özdeğer hissiyatını yeniden düzenleme, koruma ve destekleme becerisi ile birlikte yüksek benlik saygısına sahip insanlarda var olmasıdır (15).

Birçok çalışmada kişiliğin özellikle erken çocukluk dönemindeki gelişimi esnasında ailenin öncelikli rolünün altı çizilmiştir (38). Rosenberg (1965) ve Coopersmith (1967) tarafından yapılmış benlik saygısına ilişkin ilk çalışmalarda ergenlere özerklik ve özgürlük hakkının verilmesinin ergenlerde yüksek benlik saygısına zemin hazırladığını göstermişlerdir (22,39).

Düşük ve Yüksek Benlik Saygısı

Ruhsal fonksiyonlarımızın merkezinde bulunan benlik saygısı, kişiliğin entegrasyonunda, gidişatın güdülenmesinde ve psikolojinin yapılanmasında mühim bir etkendir. Kişinin şahsına olan saygısı ile çevreye entegrasyonu arasında doğrudan uygun bir münasebet bulunmaktadır. BS (benlik saygısı) kişinin deneyimlediği kişisel tatmin ya da engellenme kademesi durumuna göre farklılık gösterir. BS'nin az olması benliğin kıymetini azaltıcı hayatları yaşamanın neticesidir (40).

Benlik hürmetinin az görüldüğü bir kişiden şiddetli seviyede endişe, psikosomatik ve bunalım semptomları görülür. Hatta benlik saygısının azlığı, bireyin kendi vaziyetini gerçekçi idrak etmemesi ve farklılaştırması gereken durumları farklılaştırmak adına faaliyete başlama kapasitesine negatif tesir eder. BS'nin az görüldüğü bir bireyin kendine olan güveni düşüktür. Bu bireyler başkalarına bağlıdır, mahcuptur, girişimcilikleri bulunmamaktadır ve daha düşük kreatiflik ve daha otoriteli bireylerdir. Benlik saygısı yüksek olanlar, düşük olanlara göre kendilerinden daha hoşnutturlar. Güçlü yanlarına, yeteneklerine ve olumlu özelliklerine odaklaşırlar (41). Düşük BS bulunan, benliğine güvensiz, kendini utanılacak biri gibi gören, kıymetsiz , biçare hisleri olan , başarı ve yetenekleri düşmüş, hayattan beklentileri ve tatminleri bulunmayan bireyler olarak görülürken, güçlü 'BS' bulunan bir kişi; benliklerine yalnızca hürmet gösteren, kişiliğini toplum içinde kıymetli bir birey olarak gören, hayattan tatmin olan, istikbalinden umutlu, optimist ve beklentilerini gerçekleştirme yüzdeleri güçlü bireyler olarak görülmektedirler. 'BS' seviyesi güçlü bulunanların, hadiselere ve kişilere, liyakatli olacakları ve iyi görülecekleri ümitleri ile yaklaştıklarını ifade etmektedir (42).

Çocuklukta ve Ergenlikte Benlik Saygısı

Çocukluk : Ebeveynlerin davranışları ile omurgası oluşan BS, 5-6 çağlarını da kapsamına alan okul öncesi periyotta akademik BS'nin ortaya çıkmaya başlamasıyla biçimlenmeye başlar. Bu periyotta çocuk, senelerce okul ile alakalı faaliyetlere girişeceği, hatta ileriki dönemlerde mesleksel tercihlerine yön verebileceği bir akademik sürecin temelindedir. Kişinin akademik faaliyetlerindeki kapasite ve yeterliliği ile alakalı idrak etmesini dışa vuran akademik BS'nin ilerlemesinde ebeveyn davranışının dışında öğretmenlerin çocuğa gerçekleştirdiği davranış da etkilidir (43).

Eğitimciler ve diğer topluluk referansları 2 yaş ve 2 yaş öncesinden itibaren çocuğun benliği ve kuvvetlilik ya da kuvvetsizlik sezgisinin ilerleyişi hususunda bazı etkilerinin olduğunu göstermektedir. Farklı bir anlatımla çocuklar asli hizmet aldığı şahısla (öncelikle ebeveynler) ilişkisinde yeterli benlik düzenlemeleri ortaya çıkmasından çok önce bakıcılar, çocuk yuvası, anaokulu, spor okulları vb. nice kuruluş ile daha yaygın bir toplumsal çevreye ulaşmaktadır (44).

Ergenlik: Kişiliğin gelişim göstermesinde en ehemmiyetli periyot çocuğun ergenlik çağı diye tabir edilen zamandır. Bu zaman bireyin hayatının en sıkıntılı, en kararsız periyotlarından biridir. Bu periyottaki fert, süratli büyüme-evolüsyon ortamında bulunduğu gibi, kişisel, sosyal ve üniversal değerlerin farkına varma ve kimlik oluşturma gayretindedir (45).

Ergenlik dönemi benlik saygısı şekillenmesi için önemli bir süreçtir. Benlik saygısının şekillenmesi hem ebeveynler hem de öğretmenler tarafından uyarılabilir ve teşvik edilebilirdir. Benlik saygısı düzeyi ergenlerin tavır ve davranışlarında hem evde hem de okulda yansır (46).

Yüksek benlik saygısına sahip ergenlerde şu özellikler rastlanır:

- Diğerlerinin davranışları üzerinde etkiye sahiptirler,
- Yeni durumlara karşı pozitif tutum sergilerler ve güvenle ele alırlar,
- Düş kırıklığına karşı yüksek tölerans gösterirler,
- Erken yaşta sorumluluk sahibi olurlar,
- Durumları doğru bir biçimde değerlendirirler,
- Başkaları hakkında pozitif hislere sahiptirler,
- İyi bir öz-kontrole sahip olurlar ve bir durum ile kendi kendilerine başa çıkabileceklerine inanırlar (47). Dolayısıyla ergenlik dönemi benlik saygısı ve öz-kimlik gelişim için önemli bir dönemdir Ve düşük özgüven bir ergenin duygularını

düzenleme sürecini tehlikeye atabilir (48). Diğer taraftan yüksek benlik saygısı psikolojik sağlamlık ve pozitif adaptasyonda önemli bir rol üstlenir (49).

YAŞAM DOYUMU

Yaşam doyumu kavramını anlaması kolay olmadığı için birçok açıklama ve tanımlamaya başvurulabilir. Neugarten ve arkadaşları (1961) yaşam doyumunu '' başarılı bir şekilde yaşlanma'' olarak tanımlamışlardır (50). Sumner'a (1966) göre ise yaşam doyumu ''hayatımızın koşullarını olumlu bir şekilde değerlendirmek'' olarak adlandırmıştır (51).

Andrew (1974) yaşam doyumunu, kapsamlı kriterleri sembolize eden insan tecrübelerinin bir çıktısı olarak tanımlamıştır. Yaşam doyumu olumsuz ile olumlu arasında değişiklik gösteren belirli bir zamanda bir kişinin hayatı hakkındaki his ve tavırların tümünün değerlendirilmesidir (52). Yaşam doyumu üç tane iyi olma hallerinden bir tanesidir; Bu iyi olma halleri yaşam doyumu, pozitif etki ve negatif etkidir (53). Yaşam doyumu bilişsel teori ile birlikte benzerlik göstererek ''bir bireyin standartlarıyla birlikte kendi yaşam koşullarının uyumluluğuna dayalı mukayeselerle ilgili bilişsel bir yargısıdır'' (54).

Yaşam doyumunun iş alanında, aile alanında ve kişilik özellikleri konularında atalarımıza kadar dayandığına inanılır. Ruut Veenhoven (1990) yaşam doyumunu en iyi şekilde özetlemiştir; '' yaşam doyumu bir bireyin kendi hayatını bir bütün olarak tüm kalitesi ile olumlu bir şekilde değerlendirmesidir''(55). Diener, Suh, Lucak ve Smith (1999) yaşam doyumunu şu şekilde tanımlamışlardır; geçmişle ilgili doyum, gelecek ile ilgili doyum, bir kişinin hakkında diğer kişilerin önemli görüşleri, bir kişinin hayatını değiştirme arzusudur. Yaşam doyumu hayatın, zihinsel ve fiziksel anlamda iyi olduğu diğer göstergelerle birlikte görünür yaşam kalitesini belirleyicilerindendir (56). Birisinin gerçek başarısı ile büyük amacının karşılaştırılmasından elde edilen tüm varoluş koşullarının bir değerlendirmesidir (57). Yaşam doyumunda bireyin arzuları ve başarıları arasında ne kadar az uyuşmazlık olursa o kadar fazla yaşam doyumuna sahip olurlar (58). Afektif teoride bunların tam tersine olumsuz duyular üzerinde tecrübe edilen olumlu duyguların hakim olduğu bireyin şuurlu tecrübeleri olarak adlandırılır (59).

Yaşam doyumunun bileşenleri

1970'li yıllarda yaşam doyumu çeşitli Amerikan Sosyal İndikatör çalışmalarında merkezi bir temaydı. Dünya savaşı sonrası ekonomik büyüme ve yaşam doyumu gelişim analizi Easterlin (1974) tarafından Amerikada yapılmıştır (60). Ekonomik yavaşlama ile birlikte yaşam doyumuna ilişkin yapılan çalışmalarda iş ve iş yeri ile alakalı yaşam doyumu arasında bir uyuşmazlık vardı (61). Para ve güç açısından toplumun ilerlemesiyle yalnızlık üzerinde çeşitli çalışmalar yapılmasına kadar varan materyalizm ve tüketimcilikte bir yükselme söz konusu olmuştur. Çalışmalar neticesinde yalnızlığın yaşam doyumuna mani olduğu sonucu ortaya çıkmıştır (62). Yaşam doyumu ölçeği de detaylı olarak Diener E., R.A. Emmons, R. J. Larsen ve S. Griffin (1985) tarafından yapılmıştır (54).

Amerika Birleşik Devletleri'nin dışında, Glatzer ve Zapf (1984) İskandinav ülkelerinden olan Allardt (1973) tarafından bazı çalışmalar yapılmıştır. Heady ve Wearing (1992) yaşam doyumu ile ilgili Avustralya'da ilk uzun boyutlu ölçeği geliştirmişlerdir (63,64,65).

Mutluluk, sosyal kalite ve kültürle ilgili derleme çalışmaları Veenhoven (1984), Argyle (1987) ve Meyers (1992) tarafından yapılmıştır (66,67,68). Yaşam doyumu ile ilgili ''tabandan tepeye'' teorilerinde Brief, Butcher, George, Link, 1993; yaşamın çeşitli alanlarında doyum bileşenlerinden oluşan genel bir davranışı temsil eden bir yaşam doyumu ile ilgili tavsiyelerde bulunmuşlardır (69). Andrews ve Withey (1976) belirli bir yaşam alanına ait yaşam doyumunun popülasyondan popülasyona farklılık gösterebileceğini ileri sürmüştür (52). Doksanların başında yaşam doyumu ve gelir arasındaki ilişki önemli bir çalışma haline gelmiştir. Gelir ve öznel iyi olma durumunun göreceli ya da mutlak olup olmadığı Diener E, Sandvik E, Seidlitz L, ve Diener M. (1993) tarafından bir çalışma konusu olmuştur (70). Richard A. (1995) yaşam doyumunu, gelir durumu ve bireysel mutluluğu; yaşlanma, sağlık ve iyi olma üzerine yapılan çalışmalarda yaşamsal öneme sahip bir bileşen olduğunu öne sürmüştür (71). Gelir durumu ile birlikte, sağlık da ayrıca yaşam doyumu ile bağlantılı bir hale geldi. Yaşam ile ilgili farklı yönlerden yapılan öznel değerlendirmelerde yaşamın farklı yönlerinin yaşam doyumu ile arasında bir korelasyon olduğunu göstermiştir (72,73,74,75).

Boş zaman doyumu ile birlikte finans, sağlık, iş doyumu dört büyük korelasyon değerlendirmelerine sahiptir (75). Ateca-Amestoy ve arkadaşkarı (2008) ve Spiers and Walker (2009) boş zaman doyumu ve yaşam doyumu arasında olumlu bir bağlantı olduğunu öne sürmüşlerdir (72,75).

Neal ve ark. (1999) hayatın temel alanları ve alt alanlarının tümüyle doyumun, yaşam doyumuyla bağlantılı olduğunu öne sürmüştür (76). 2004 yılında Neal ve Sirgy , genel manadaki yaşam doyumuyla boş zaman yaşam doyumu arasında bir korelasyon olduğunu gösteren daha ileri bir modeli onaylamıştır (77). Sirgy, Rahtz, Cicic, and Underwood (2000), ‘’diğer yaşam alanları ile birlikte küresel tatmin’’ in bir parçası olarak boş zamanı da dahil ederek benzer bir model geliştirmiştir (78).

Rode, Joseph Charles (2004), zamanla iş doyumu ve yaşam doyumu arasında ilişkiyi daha iyi anlamak için ulusal temsici örneği ve boylamsal yapı içerisinde hem kişilik ölçütleri hem de çevresel koşulları kapsayan iş ve yaşam doyumu modeli üzerinde çalışmışlardır (79). Yaşam doyumu Hindistan’da açlık sınırının altındaki bölgelerde çalışılmıştır (80). Yaşam indeksi ile ilgili doyum zenginlik, sağlık ve temel eğitim hakkına giriş temellerine dayalı olarak öznel şekilde hesaplanarak oluşturulmuştur (79).

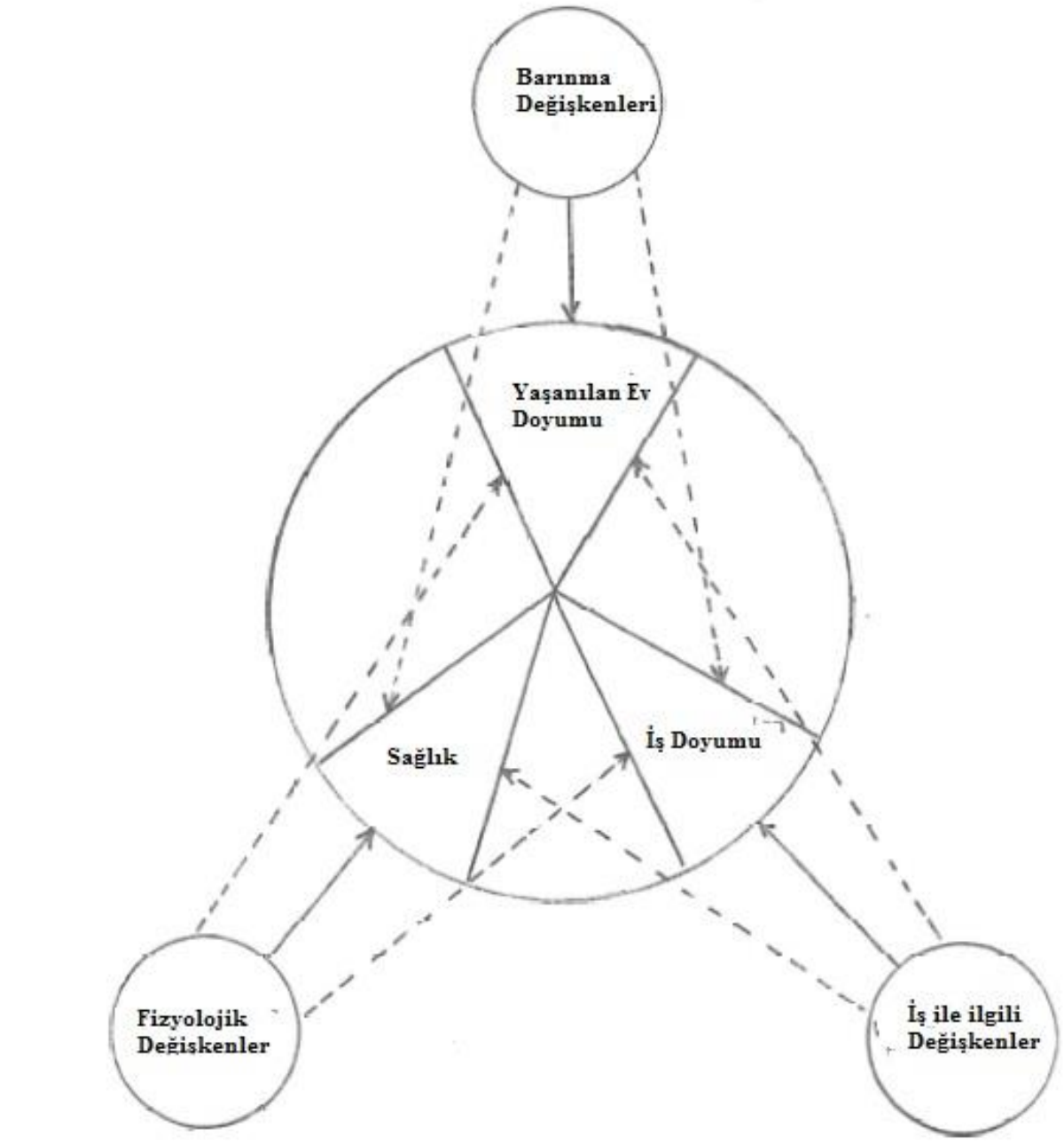
Tremblay ve arkadaşları (2010) post travmatik, fizyolojik , psikolojik sağlık ve genel yaşam doyumu arasında arabulucu olarak stres algısı ve öznel yaşamsallık rolü ile ilgili bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Araştırmacıların bulgusuna göre yaşam doyumu iyimser bir şekilde öznel yaşamsallığı olumlu olarak kestirirken, algılanan stresi de olumsuz anlamda kestirdiği ortaya çıkmıştır (81).

Algılanan pozitif streste olduğu kadar psikolojik sağlamlık da yaşam doyumuyla direkt olarak pozitif etkileşim halindedir (82). Bu durum şunu gösterir ki; yaşam doyumu psikolojik sağlamlıktaki bir artış ve stresteki düşüş ile beraber artar. Yaşam doyumunu etkileyen diğer koşullar; demografik, çevresel ve kişiler arası faktörleri kapsamaktadır (83,84).

Yirmibirinci yüzyıl beraberinde yaşam doyumu ile ilgili spesifik çalışmalar da getirmiştir. Ashley D, Lewis E, Scott Huebner, Patrick S. Malone, Robert F. Valois (2011) erişkinler gibi kısmi yaş gruplarında ve birlikteliklerde yaşam doyumu bileşenlerini bulmaya çalışmışlardır (85). Araştırmacıların bulduğu sonuçlara göre ailelerin sahip olduğu ilk çocuk kadın için mutluluk getirirken erkek için mutluluk getirmemiştir ve bu etkinin büyüklüğü önemli derecededir. Sonra da dünyaya getirdikleri çocuklar kadınların daha az mutlu ettiğini göstermiştir ve erkekleri de etkilememiştir (85).

Cinsiyet ve yaşam doyumu ile ilgili olarak kadınlar arasında yaşam doyumu sebepleri üzerinde önemli bir çalışma yapılmıştır. Çalışmaya göre kadınların tüm yaş kategorilerinde ortalama bir yaşam doyumuna sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Bulgulara göre yaşta olan artış ile birlikte tüm yaşam doyumunda düşüş gözlenmiştir. Diğer taraftan bireysel gelirdeki artış ile tüm yaşam doyumu da artış göstermiştir. Dahası aile gelirindeki bir artış ile kadınların tüm yaşam doyumlarında artış gözlemlenmiştir (86,87).

Şekil 1. Near, Rice ve Hunt'ın Çoklu Yaşam Doyumu Modeli (61).



Şekildeki modelde ilk seviyedeki belirleyiciler düz oklarla, ikinci seviyedeki belirleyiciler noktalı oklarla temsil edilmiştir. Çemberin tümü ise tüm yaşam doyumunu temsil etmektedir (61). İş doyumu, sağlık ve yaşanılan evdeki doyumla belirtilen kısımlar, bu bileşenlerin her biri ve tüm yaşam doyumu arasındaki korelasyonları temsil etmektedir. Modele göre toplam yaşam doyumu kavramının sadece küçük bir kısmını iş doyumunun oluşturduğu görülmüştür. Sonraki modelde yaşam doyumunun her bir bileşeni, ilk seviye belirleyiciler olarak adlandırılabilecek kavramlarla bağlantılıdır. Bu belirleyiciler yaşam doyumu bileşenleri ile ilgili verilen doyum bileşenleri ile en çok örtüşen en güçlü belirleyicilerdir. Örneğin, işle ilgili değişkenler; iş doyumunun ilk seviye belirleyicisi olarak görülmektedir. Bununla beraber bir çok yaşam doyumu bileşenleri mevcuttur (61). Örneğin Andrews ve Withey, 1974 yaşam doyumu ile ilgili otuz ayrı alanda çalışmalar yapmışlardır. Bunların her birinin ilk seviye belirleyici olarak işlev gören değişkenler bütününe sahip olduğu düşünülmektedir. Dahası, her bir ilk seviye belirleyicisi yaşam doyumunun diğer her bir bileşenini için ikinci seviye belirleyici olarak görev yapar (88).

Sosyo-Demografik ve Psiko-Sosyal Faktörlerin Yaşam Doyumuna Katkısı

Fernandez ve arkadaşlarının (2002) İspanyol toplumu üzerinde yapmış olduğu araştırmada sosyo-demografik ve psikososyal faktörlerin yaşam doyumuna katkısı incelenmiştir. Araştırmacıların yapmış olduğu çalışmada sosyo-demografik ve psiko-sosyal değişkenler ile psiko-sosyal ve sosyo-demografik belirleyiciler arasında bir farklılık olduğunu ortaya koymuşlardır (89).

Umulduğu şekilde insanların sosyo-demografik koşullarına göre yaşam doyum oranları değişkenlik göstermektedir. Yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim ve gelir kişilerin yaşam doyumu üzerinde etkili olmaktadır. Genç insanlar, erkekler, evliler, yüksek öğrenim görmüşler, yüksek geliri olanlar ve yüksek gelire sahip kişilerin; daha yaşlı insanlar, kadınlar, dul kalmışlar veya boşanmışlar, eğitim düzeyi zayıf ve düşük gelirli kişilere göre yaşam doyumu puanlarının daha fazla olduğu görülmüştür (89).

Bununla beraber sosyo-demografik değişkenler güçlü bir şekilde birbirleri ile bağlantılıdır. Fernandez ve arkadaşları yaptığı çalışmada gelir ve eğitim durumu değişkenlerinin kontrol altına alındığı zaman; her ne kadar bu kültürel etkiden dolayı olmuş olsa da, yaş ve cinsiyete göre farklılıkların ortadan kalktığı görülmüştür (89).

Eğitim durumundaki farklılıkların yaşlı kesimlerde, demografik geçiş dönemi ve zorunlu eğitim kanunlarından önce ortaya çıkmıştır. Her ne kadar bu sonuçlar diğer kültürlerde farklılık gösterse de yaşam doyumu, iyi olma hali ve diğer psiko-sosyal koşullar kültürel ve nesille ilgili faktörlerle büyük bağlantıya sahiptir (90).

Diez Nicolas (1996) ve arkadaşları yaş ve cinsiyeti bağımsız değişken olarak; diğer sosyo-demografik değişkenlerden ayrı şekilde ele almaları yanıltıcı bir tablo ortaya koyabilir. Bu yüzden bu araştırmacılar konuyla ilgili deneysel ve istatistiksel kontrol analizlerinin herhangi bir karmaşaya yer verilmemesi için yapılması gerektiğini öne sürmüşlerdir (91).

GEREÇ VE YÖNTEM

Bu kısımda araştırmanın yöntemi, evren ve örneklem, verilerin toplanması süreci, verilerin işlenmesi ve araştırmada kullanılan analizler ortaya konulmuştur.

Araştırma yöntemi

Bu araştırma, yüzücü olan ve olmayan 10-15 yaş arasındaki kişilerin benlik saygıları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkileri ortaya koymaya çalışan tarama modelinde bir çalışmadır. Tarama modeli, var olan bir durumu var olduğu haliyle ortaya koymayı amaçlayan araştırma türüdür (92).

Evren ve örneklem

Araştırmanın evrenini Edirne ve İstanbul'da yaşayan 10-15 yaş arasındaki yüzücü ve yüzücü olmayan (spor yapmayan) bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Edirne ve İstanbul'da yaşayan 10-15 yaş arasındaki 150 yüzücü ve 80 yüzücü olmayan birey oluşturmaktadır. Örneklem seçiminde uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Uygun örnekleme yöntemi zaman, para ve işgücü açısından var olan sınırlılıklar nedeniyle örneklemin kolay ulaşılabilir ve uygulama yapılabilir birimlerden seçilmesidir (93).

Veri Toplama Araçları

Kişisel bilgi formu

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet, yaş, aile gelir düzeyi, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, yüzme yılı, yüzme sporunu seçmede kimin etkili olduğu ve yüzme sporunun

derslerini olumsuz etkileyip etkilemediğine dair düşünce değişkenlerini belirlemek için araştırmacı tarafından geliştirilmiştir.

Benlik saygısı ölçeği kısa formu

Araştırma katılan yüzücülerin benlik saygısı düzeyi, orijinal versiyonu 1967 yılında Coopersmith tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlaması Aksoy (1992); Pişkin (1996) tarafından yapılan 25 maddelik "Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri" kısa formu vasıtasıyla ölçülmüştür. Bu araştırmada ölçeğin toplam benlik saygısı puanı hesaplanmıştır (39,94,95).

Bu araştırma için Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri Kısa Formunun Cronbach alfa katsayısı 86, benzer ölçekler geçerliği ise 60 olarak hesaplanmıştır (94). Bireylerden ölçekte yer alan ifadelere "Evet" veya "Hayır" seçeneklerinden birini işaretlemeleri istenmektedir. Katılımcılar ölçekteki bazı maddeler için "Evet', bazı maddeler için "Hayır" seçeneğini işaretlediklerinde puan almaktadırlar. Ölçekte puanlanan maddeler işaretlendiğinde 4 (dört), diğerler seçeneklere ise 0 (sıfır) puan verilmektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 100, en düşük puan ise 0 olarak verilmiştir. Ölçekten alınan puan yükseldikçe bireylerin özbenlik düzeyleri de artmaktadır (94).

Çok Boyutlu Yaşam Doyumu Ölçeği

Yüzücülerin yaşam doyumu düzeyini belirlemek için Huebner (1994) tarafından ergen katılımcıların beş farklı alanda (arkadaş, okul, yaşanılan çevre, aile ve benlik) geliştirilen ve Çivitci (2007) tarafından Türkçeye uyarlanan Çok boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği (ÇÖYDÖ) kullanılmıştır. Ölçek dörtlü Likert tipinde olup, ölçeğin alt boyutları ile tüm ölçekten alınan puanlar arttıkça katılımcıların yaşam doyumları düzeyleri de yükselmektedir. ÇÖYDÖ'nün Türkçeye uyarlanan formu beş boyut ve toplam 36 maddeden oluşmaktadır. Bu maddelerin 9'u ters kodlanması gerekmektedir. Araştırma için tespit edilen Cronbach alfa katsayısı değeri 0,81'dir (96,97).

Verilerin analizi

Örneklemi oluşturan katılımcılara uygulanan ölçeklerden elde edilen verilerin analizinde iki kategoriye sahip değişkenler için gruplar arasındaki farkı elde etmek adına parametrik testlerden bağımsız örneklem t-testinden yararlanılmıştır. Üç ve daha fazla kategorili değişkenlerde ise gruplar arasındaki farkı ortaya koyabilmek için tek yönlü varyans analizinden (ANOVA) ve olası anlamlı farklılıkları tespit etmek için ise Tamamlayıcı Scheffe testinden yararlanılmıştır.

Veriler arasında normal dağılım göstermeyenler için ise non-parametrik testlerden Kruskal Wallis-H testi ve Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Yüzücülerin benlik saygıları ile yaşam doyumu toplam ve alt boyut puanları arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Tekniği kullanılmıştır.

Elde edilen verilerin kolay yorumlanabilmesi için bulgular bölümünde tablolar oluşturulmuş, tartışma bölümünde de bu bulgular yeniden ele alınarak yorumlanmıştır.

BULGULAR

İstatistiksel işlemlere başlamadan önce araştırmaya katılan yüzücülere ilişkin demografik veriler (cinsiyet, yaş, aile gelir düzeyi, anne baba eğitim düzeyi, yüzme sporu ile ilgilenme yılı, yüzme sporuna başlamada kimin etkili olduğu, yüzme sporunun derslere etki durumu) gruplar halinde ele alınmış ve ardından katılımcılara uygulanan ölçeklerin alt boyutları puanlanmıştır. Sonrasında toplanan verilerin analizleri Statistical Packages for the Social Sciences (SPSS) for Windows-21.0 paket programı ile yapılmıştır.

Grubun Genel Yapısına İlişkin Sonuçlar

Araştırmaya katılan yüzücülerin *cinsiyet, yaş, aile gelir düzeyi, anne ve baba eğitim düzeyi, yüzme yılı, yüzme sporunu seçmede kimin etkili olduğu ve yüzme sporunun derslerini olumsuz etkileyip etkilemediğine dair düşünce değişkenlerine ait frekans (f) ve yüzde (%),* değerleri sunulmuştur. Ayrıca, araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenlerinden sürekli değişken olanlara ait veri sayısı (N), aritmetik ortalama ($\overline{x}$), aritmetik ortalamanın standart hatası (Shx) ve standart sapma (ss) değerleri de tablolaştırılarak verilmiştir.

Tablo 1. Yüzücülerin Cinsiyetlerine Göre Dağılımları

Cinsiyet	F	%
Kız	74	49,3
Erkek	76	50,7
Toplam	150	100,0

Tablo 1'de de görüldüğü üzere, örneklemi oluşturan yüzücülerin; 74'ünün (%49,3) kız, 76'sının (%50,7) ise erkek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 2. Yüzücülerin Yaşlarına Göre Dağılımları

Yaş	F	%
10 yaş	39	26,0
11 yaş	33	22,0
12 yaş	27	18,0
13 yaş	20	13,3
14 yaş	13	8,7
15 yaş	18	12,0
Toplam	150	100,0

Tablo 2 incelendiğinde, örneklemi oluşturan yüzücülerin; 39'unun (%26,0) 10 yaşında, 33'ünün (%22,0) 11 yaşında, 27'sinin (%18,0) 12 yaşında, 20'sinin (%13,3) 13 yaşında, 13'ünün (%8,7) 14 yaşında ve 18'inin ise (%12,0) 15 yaşında olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3. Yüzücülerin Ailelerinin Gelir Düzeyine Göre Dağılımları

Aile Gelir Düzeyi	F	%
Yüksek	27	18,0
Orta	120	80,0
Düşük	3	2,0
Toplam	150	100,0

Tablo 3'e göre, örneklemi oluşturan yüzücülerin ailelerinin; 27'sinin (%18,0) yüksek, 120'sinin (%80,0) orta ve 3'ünün ise (%2,0) düşük gelir düzeylerinde olduğu saptanmıştır.

Tablo 4. Yüzücülerin Anne Eğitim Düzeylerine Göre Dağılımları

Anne Eğitim Düzeyi	F	%
Okur-yazar değil	3	2,0
İlkokul	6	4,0
Ortaokul	12	8,0
Lise	54	36,0
Üniversite	75	50,0
Toplam	150	100,0

Tablo 4 incelendiğinde, örneklemi oluşturan yüzücülerin annelerinin; 3'ünün (%2,0) okuryazar olmadığı, 6'sının (%4,0) ilkokul, 12'sinin (%8,0) ortaokul, 54'ünün (%36,0) lise ve 75'inin ise (%50,0) üniversite mezunu olduğu belirlenmiştir.

Tablo 5. Yüzücülerin Baba Eğitim Düzeylerine Göre Dağılımları

Baba Eğitim Düzeyi	f	%
Okur-yazar değil	4	2,7
İlkokul	6	4,0
Ortaokul	8	5,3
Lise	49	32,7
Üniversite	83	55,3
Toplam	150	100,0

Tablo 5'e göre, örneklemi oluşturan yüzücülerin babalarının; 4'ünün (%2,7) okur yazar olmadığı, 6'sının (%4,0) ilkokul , 8'inin (%5,3) ortaokul , 49'unun (%32,7) lise ve 83'ünün ise (%55,3) üniversiteden mezun olduğu görülmektedir.

Tablo 6. Yüzücülerin Yüzmede Devam Etme Sürelerine Göre Dağılımları

Yüzme Süresi	f	%
2 yıl	38	25,3
3 yıl	17	11,3
4 yıl	18	12,0
5 ve daha fazla yıl	77	51,3
Toplam	150	100,0

Tablo 6'ya bakıldığında, örneklemi oluşturan yüzücülerin; 38'inin (%25,3) 2 yıldır yüzdüğü, 17'sinin (%11,3) 3 yıldır yüzdüğü, 18'inin (%12,0) 4 yıldır yüzdüğü ve 77'sinin ise (%51,3) 5 ve daha fazla yıldır yüzdüğü görülmektedir.

Tablo 7. Yüzücülerin Yüzmeye Başlamalarında Etkili Olan Kişiye Göre Dağılımları

Yüzmeye Başlamada Etkili Olan Kişi	f	%
Kendisi	35	23,3
Ailesi	104	69,3
Öğretmenleri	11	7,4
Toplam	150	100,0

Tablo 7'ye göre, yüzücülerin; 35'inin (%25,3) yüzmeye başlama kararını kendisinin verdiği, 104'ünün (%69,3) yüzmeye başlamalarında ailelerinin etkili olduğu, 11'inin ise (%7,4) yüzmeye başlamada öğretmenlerinin etkili olduğu görülmektedir.

Tablo 8. Yüzücülerin Yüzme Sporunun Okulu/Dersleri Olumsuz Etkilediğine İnanmalarına Göre Dağılımları

Yüzme Okulu/Dersleri Olumsuz Etkiliyor mu?	f	%
Evet	6	4,0
Hayır	144	96,0
Toplam	150	100,0

Tablo 8'e göre, örneklemi oluşturan yüzücülerin; sadece 6'sı (%4,0) yüzme sporunun okulu/derslerini olumsuz etkilediğini düşünürken, 144'ü (%96,0) yüzme sporunun okulu/derslerini olumsuz etkilemediğini düşündükleri görülmektedir.

Yüzücü Olan ve Olmayanların Benlik Saygısı Ölçeği Toplam ve Çok Boyutlu Yaşam Doyumu Ölçeği'nin Toplam ve Alt Boyut Puanlarına Dair Dağılımlar

Bu başlık altında araştırtmaya katılan yüzücülerin ve yüzücü olmayanların araştırmada kullanılan ölçeklerden aldıkları puanlar verilmiştir.

Tablo 9. Yüzücülerin Benlik Saygısı Ölçeği Toplam ve Çok Boyutlu Yaşam Doyumu Ölçeği'nin Toplam ve Alt Boyutlarına Ait Örneklem Sayısı, Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Standart Hata Değerleri

Ölçekler (Yüzücü)	N	Min.	Mak.	$\bar{X}$	SS	Sh_x
Benlik Saygısı toplam	150	24,00	96,00	73,02	14,27	1,16
Yaşam Doyumu toplam	150	69,24	126,81	106,38	13,82	1,12
Yaşam Doyumu arkadaş alt boyutu	150	11,50	28,50	24,86	4,07	0,33
Yaşam Doyumu çevre alt boyutu	150	8,29	24,57	20,12	3,84	0,31
Yaşam Doyumu okul alt boyutu	150	10,25	34,13	21,53	4,77	0,39
Yaşam Doyumu aile alt boyutu	150	12,29	24,57	21,99	3,10	0,25
Yaşam Doyumu benlik alt boyutu	150	10,33	20,67	17,86	2,52	0,20

Tablo 9'da Yüzücülere uygulanan ilgili ölçeklere dair toplam ve alt boyutlarından elde edilen puanlara dair veri sayısı (*N*), aritmetik ortalama (X), standart sapma (*ss*) ve aritmetik ortalamanın standart hata değerleri (Sh_x**)** verilmiştir.

Tablo 10. Yüzücü Olmayanların Benlik Saygısı Ölçeği Toplam ve Çok Boyutlu Yaşam Doyumu Ölçeği'nin Toplam ve Alt Boyutlarına Ait Örneklem Sayısı, Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Standart Hata Değerleri

Ölçekler (Yüzücü Olmayan)	N	Min.	Mak.	$\bar{X}$	SS	Sh_x
Benlik Saygısı toplam	80	24,00	92,00	62,25	15,98	1,78
Yaşam Doyumu toplam	80	64,97	122,81	102,14	15,67	1,75
Yaşam Doyumu arkadaş alt boyutu	80	15,13	28,50	24,15	4,12	0,46
Yaşam Doyumu çevre alt boyutu	80	10,14	24,57	19,80	3,63	0,40
Yaşam Doyumu okul alt boyutu	80	12,13	28,25	21,09	4,05	0,45
Yaşam Doyumu aile alt boyutu	80	8,29	24,57	20,81	4,24	0,47
Yaşam Doyumu benlik alt boyutu	80	7,17	20,67	16,27	3,50	0,39

Tablo 10'da yüzücü olmayanlara uygulanan ilgili ölçeklere dair toplam ve alt boyutlarından elde edilen puanlara dair veri sayısı (*N*), aritmetik ortalama (X), standart sapma (*ss*) ve aritmetik ortalamanın standart hata değerleri (Sh_x**)** verilmiştir.

Yüzücülerin ve Yüzücü Olmayanların Benlik Saygıları ve Yaşam Doyumlarının Farklılaşıp Farklılaşmadığına Dair Bulgular

Bu kısımda yüzücü olan ve olmayan katılımcıların benlik saygılarının ve yaşam doyumlarının değişip değişmediğine dair bulgular verilmiştir.

Tablo 11. Yüzücü Olan ve Olmayanların Benlik Saygısı ve Yaşam Doyumlarının (Toplam ve Tüm Alt Boyutları İle) Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Değişken	N	$\bar{X}$	SS	*t* Testi		
					Sd	t	P
Benlik Saygısı Toplam	Yüzücü	150	73,02	14,27	228	5,225	,265
	Yüzücü Değil	80	62,25	15,98			
Yaşam Doyumu Toplam	Yüzücü	150	106,38	13,82	228	2,113	,159
	Yüzücü Değil	80	102,14	15,67			
Yaşam Doyumu arkadaş alt boyutu	Yüzücü	150	24,86	4,07	228	1,252	,467
	Yüzücü Değil	80	24,15	4,12			
Yaşam Doyumu çevre alt boyutu	Yüzücü	150	20,12	3,84	228	0,608	,567
	Yüzücü Değil	80	19,80	3,63			
Yaşam Doyumu okul alt boyutu	Yüzücü	150	21,53	4,77	228	0,696	,134
	Yüzücü Değil	80	21,09	4,05			
Yaşam Doyumu aile alt boyutu	Yüzücü	150	21,99	3,10	228	2,415	,015
	Yüzücü Değil	80	20,81	4,24			
Yaşam Doyumu benlik alt boyutu	Yüzücü	150	17,86	2,52	228	3,961	,001
	Yüzücü Değil	80	16,27	3,50			

Tablo 11'de görüldüğü gibi, Benlik Saygısı Ölçeği toplam puanlarının yüzücü olan ve olmayan katılımcılarda istatistiksel olarak değişmediği görülmektedir *(p>,05).* Bu bulguya göre, yüzücü olan ve olmayanların benlik saygıları değişmemektedir. Aynı tablo incelendiğinde; yaşam doyumu toplam ve arkadaş, çevre ve okul alt boyut aritmetik ortalamalarının yüzücü olup olmamaya göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan bağımsız grup t testi sonucunda da aritmetik ortalamalar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür (*p>,05*). Öte yandan yapılan analizler incelendiğinde; yüzücü olan ve olmayanların yaşam doyumu aile ve benlik alt boyut puanlarının anlamlı düzeyde değiştiği görülmüştür. Bu değişim yüzücü olanların lehine gerçekleşmiştir. Başka bir ifade ile yüzücü olanların yaşam doyumu aile ve benlik puanları yüzücü olmayanlardan anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Yüzücülerin Benlik Saygıları ile Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkileri Belirlemek İçin Yapılan Analiz Sonuçları

Bu kısımda araştırmaya katılan yüzücülerin benlik saygıları ile yaşam doyumları arasında bir ilişki olup olmadığını belirlemek için yapılan analiz sonuçları verilmiştir.

Tablo 12. Benlik Saygısı Toplam ve Yaşam Doyumu Toplam ve Alt Boyutları Arasındaki İlişkileri Belirlemek İçin Yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Hesabı Sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7
1. Benlik saygısı toplam	1	,557**	,506**	,344**	,331**	,461**	,518**
2. Yaşam doyumu toplam		1	,824**	,685**	,724**	,780**	,773**
3. Yaşam doyumu arkadaş			1	,516**	,416**	,548**	,650**
4. Yaşam doyumu çevre				1	,209*	,523**	,356**
5. Yaşam doyumu okul					1	,446**	,534**
6. Yaşam doyumu aile						1	,515**
7. Yaşam doyumu benlik							1

**p<0,01

Tablo 12 incelendiğinde; yüzücülerin benlik saygısı toplam ve yaşam doyumu toplam ve tüm alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür (*p<,001)*. Öğrencilerin benlik saygısı toplam puanları ile yaşam doyumu toplam puanları arasında orta düzeyde, yaşam doyumu arkadaş puanları ile zayıf düzeyde, yaşam doyumu çevre puanları ile zayıf düzeyde, yaşam doyumu okul puanları ile orta düzeyde, yaşam doyumu aile puanları ile orta düzeyde, yaşam doyumu benlik puanları ile orta düzeyde pozitif yönde ilişkiler bulunmuştur.

Bu bulgulara göre yüzücülerin benlik saygıları arttıkça yaşam doyumları da artmaktadır.

Yüzücülerin Benlik Saygılarının ve Yaşam Doyumlarının Bağımsız Değişkenlerine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek İçin Yapılan Analiz Sonuçları

Bu bölümünde, araştırmaya dahil yüzücülerin benlik saygısı toplam ile yaşam doyumu toplam ve alt boyutları ile *cinsiyet, yaş, aile gelir düzeyi, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, yüzme yılı, yüzme sporunu seçmede kimin etkili olduğu ve yüzme sporunun derslerini olumsuz etkileyip etkilemediğine dair* yapılan analiz sonuçları verilmiştir.

Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bulgular

Bu kısımda, yüzücülerin benlik saygısı ve yaşam doyumu durumlarının cinsiyet değişkenine göre değişip değişmediğini belirlemek için yapılan Bağımsız Grup t Testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 13. Yüzücülerin Benlik Saygısı ve Yaşam Doyumlarının (Toplam ve Tüm Alt Boyutları İle) Cinsiyetlerine Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	*t* Testi		
					Sd	t	P
Benlik Saygısı Toplam	Kız	74	72,81	12,97	148	-,177	,067
	Erkek	76	73,22	15,51			
Yaşam Doyumu Toplam	Kız	74	108,78	12,51	148	2,120	,078
	Erkek	76	104,04	14,69			
Yaşam Doyumu arkadaş alt boyutu	Kız	74	25,51	3,81	148	1,954	,131
	Erkek	76	24,22	4,23			
Yaşam Doyumu çevre alt boyutu	Kız	74	20,48	3,58	148	1,144	,164
	Erkek	76	19,77	4,07			
Yaşam Doyumu okul alt boyutu	Kız	74	22,16	4,88	148	1,609	,882
	Erkek	76	20,91	4,61			
Yaşam Doyumu aile alt boyutu	Kız	74	22,48	2,85	148	1,919	,075
	Erkek	76	21,52	3,28			
Yaşam Doyumu benlik alt boyutu	Kız	74	18,12	2,41	148	1,244	,498
	Erkek	76	17,61	2,61			

Tablo 13 incelendiğinde, Benlik Saygısı Ölçeği toplam puan ortalamalarının yüzücü olan katılımcıların cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak değişmediği görülmektedir. Bu bulguya göre, yüzücü olanların benlik saygıları cinsiyetlerine göre farklılık göstermemektedir. Aynı tabloya bakıldığında; yüzücülerin yaşam doyumu toplam ve arkadaş, çevre, okul, aile ve benlik alt boyut aritmetik ortalamalarının cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde değişmediği bulgusuna ulaşılmıştır.

Yaş Değişkenine İlişkin Bulgular

Bu bölümde, yüzücülerin benlik saygısı ve yaşam doyumu düzeylerinin yaş değişkenine göre (toplam ve tüm alt boyutları ile) anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için yapılan Kruskal Wallis-H Testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 14. Yüzücülerin Toplam Benlik Saygısı Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Puan	**Yaş**	N	$\bar{x}_{sira}$	x^2	*sd*	*p*
Toplam Benlik Saygısı	10	39	67,95	3,694	5	,594
	11	33	80,38			
	12	27	81,54			
	13	20	75,58			
	14	13	85,81			
	15	18	66,33			
	Toplam	150				

Tablo 14'te gösterildiği gibi yüzücülerin benlik saygısı düzeyinin yaş değişken gruplarına göre anlamlı bir farkın olup olmadığını ortaya koymak için yürütülen Kruskal Wallis-H sonucunda, yaş grupları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir değişiklik bulunmamıştır ($x^2=3,694$). Bu bulguya göre araştırmada yüzücülerin benlik saygı düzeyleri yaş değişkenine göre değişmediğini söylenebilir.

Tablo 15. Yaş Değişkenine Göre Yüzücülerin Yaşam Doyumu Düzeyini Belirlemek İçin Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Analizi Sonuçları

Puan	**Yaş**	N	$\bar{x}_{sira}$	x^2	*sd*	*p*
Toplam Yaşam Doyumu	10	39	87,87	6,325	5	,276
	11	33	75,59			
	12	27	73,11			
	13	20	72,50			
	14	13	71,85			
	15	18	58,08			
	Toplam	150				

Tablo 15 incelendiğinde; yapılan Kruskal Wallis-H sonucunda, yaş gruplarının sıralamalar ortalamaları arasındaki istatistiksel fark anlamlı bulunmamıştır ($x^2=6,325$). Bu bulguya göre yüzücülerin toplam yaşam doyumu puanları da yaşlarına göre farklılık göstermemektedir.

Tablo 16. Yüzücülerin Yaşam Doyumu "Arkadaş" Alt Boyut Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Puan	**Yaş**	N	$\bar{x}_{sira}$	x^2	*sd*	*p*
Yaşam Doyumu "Arkadaş"	10	39	75,97	,190	5	,999
	11	33	73,97			
	12	27	73,65			
	13	20	76,50			
	14	13	76,42			
	15	18	78,28			
	Toplam	150				

Tablo 16 ele alındığında; yapılan Kruskal Wallis-H sonucunda, yaş grupları açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır (x^2*=,190*). Bu bulguya göre yüzücülerin yaşam doyumu "arkadaş" alt boyutu düzeyi yaş değişkenine göre değişmemektedir.

Tablo 17. Yüzücülerin Yaşam Doyumu "Çevre" Alt Boyut Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Puan	**Yaş**	N	$\bar{x}_{sira}$	x^2	*sd*	*p*
Yaşam Doyumu "Çevre"	10	39	83,08	4,253	5	,514
	11	33	74,17			
	12	27	73,65			
	13	20	76,78			
	14	13	81,35			
	15	18	58,67			
	Toplam	150				

Tablo 17 ele alındığında yapılan Kruskal Wallis-H sonucunda, yüzücülerin yaş gruplarının sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (x^2*=4,253*). Bu analize doğrultusunda yüzücülerin yaşam doyumu çevre alt boyut puanları yaşlarına göre değişmemektedir.

Tablo 18. Yüzücülerin Yaşam Doyumu "Okul" Alt Boyut Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Puan	**Yaş**	N	$\bar{x}_{sira}$	x^2	*sd*	*p*
Yaşam Doyumu "Okul"	10	39	92,77	5,459	5	,009
	11	33	81,00			
	12	27	72,81			
	13	20	70,42			
	14	13	59,69			
	15	18	49,08			
	Toplam	150				

Tablo 18'e göre; yapılan Kruskal Wallis-H sonucunda, yüzücülerin yaş gruplarının sıralamalar ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir (*x^2=5,459*). Elde edilen bu farklılığın ardından, farkın kaynağını görebilmek için Mann Whitney U Testi yapılmıştır. Yapılan analizlere göre, 10 yaşındaki yüzücüler ile 14 yaşındaki yüzücüler arasında (*Z=-2,434; U=138,500),* 10 yaşındaki yüzücüler ile 15 yaşındaki yüzücüler arasında (*Z=-3,456; U=150,000),* 11 yaşındaki yüzücüler ile 15 yaşındaki yüzücüler arasında (*Z=-2,210; U=185,000)* anlamlı farklılaşmalar olduğu belirlenmiştir. Bu bulgulara göre yüzücülerin okuldan algıladıkları yaşam doyumları yaşları arttıkça azalmaktadır.

Tablo 19. Yüzücülerin Yaşam Doyumu "Aile" Alt Boyut Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Puan	**Yaş**	N	$\bar{x}_{sira}$	x^2	*sd*	*p*
Yaşam Doyumu "Aile"	10	39	88,32	5,817	5	,324
	11	33	69,91			
	12	27	72,72			
	13	20	70,70			
	14	13	80,12			
	15	18	64,14			
	Toplam	150				

Tablo 19 ele alındığında; yapılan Kruskal Wallis-H sonucunda, yüzücülerin yaş gruplarının sıralamalar ortalamaları arasındaki değişim istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır (*x^2=5,817*). Bu bulguya göre yüzücülerin yaşam doyumu aile alt boyut puanları yaşlarına göre değişmemektedir.

Tablo 20. Yüzücülerin Yaşam Doyumu "Benlik" Alt Boyut Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Puan	**Yaş**	N	$\bar{x}_{sira}$	x^2	*sd*	*p*
Yaşam Doyumu "Benlik"	10	39	77,74	3,287	5	,656
	11	33	79,80			
	12	27	80,93			
	13	20	67,62			
	14	13	77,15			
	15	18	62,17			
	Toplam	150				

Tablo 20 ele alındığında; yapılan Kruskal Wallis-H sonucunda, yüzücülerin yaş gruplarının ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı saptanmıştır (x^2=*3,287*). Bu bulguya göre de yüzücülerin yaşam doyumu benlik alt boyut puanları yaşlarına göre değişmemektedir.

Aile Gelir Düzeyi Değişkenine İlişkin Bulgular

Yüzücülerin benlik saygısı ve yaşam doyumlarının ailelerin gelir düzeyi açısından anlamlı bir değişim gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan Mann Whitney U Testi sonuçları rapor edilmiştir. Araştırmaya katılan yüzücülerden sadece 3 kişi ailesinin gelir düzeyini yüksek olarak belirtmiş olduğundan ve bu sayısının karşılaştırma için yeterli olmayacağı düşünüldüğünden analize sadece düşük ve orta gelir düzeyi dahil edilmiştir.

Tablo 21. Yüzücülerin Benlik Saygısı ve Yaşam Doyumu Puanlarının Aile Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu İçin Yapılan Tamamlayıcı Hesaplardan Mann Whitney "U" (Benferonni Düzeltmeli) Sonuçları

Puan	Aile Gelir Düzeyi	N	$\sum_{sira}$	$\bar{x}_{sira}$	*U*	*Z*	*P*
Benlik Saygısı Toplam	Düşük	27	54,89	1482,00	1104,000	-2,597	,009
	Orta	120	78,30	9396,00			
Yaşam Doyumu Toplam	Düşük	27	51,19	1382,00	1004,000	-3,082	,002
	Orta	120	79,13	9496,00			
Yaşam Doyumu arkadaş alt boyutu	Düşük	27	54,72	1477,50	1099,500	-2,640	,008
	Orta	120	78,34	9400,50			

Tablo 21 (Devamı)

Yaşam Doyumu çevre alt boyutu	Düşük	27	51,15	1381,00	1381,000	-3,098	,002
	Orta	120	79,14	9497,00			
Yaşam Doyumu okul alt boyutu	Düşük	27	60,37	1630,00	1252,000	-1,842	,065
	Orta	120	77,07	9248,00			
Yaşam Doyumu aile alt boyutu	Düşük	27	57,07	1541,00	1163,000	-2,316	,021
	Orta	120	77,81	9337,00			
Yaşam Doyumu benlik alt boyutu	Düşük	27	60,50	1633,50	1255,500	-1,843	,066
	Orta	120	77,04	9244,50			

Tablo 21 incelendiğinde; araştırmaya katılan yüzücülerin benlik saygıları ve yaşam doyumlarının ailelerinin gelir düzeyine göre değişip değişmediğini belirlemek için yapılan Mann Whitney U Testi sonuçlarına göre; katılımcıların benlik saygılarının, ailesi orta gelir düzeyine sahip olanlar lehine istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değiştiği görülmüştür (P<,05). Bu bulguya göre, aileleri orta gelir düzeyine sahip olan yüzücüler aileleri düşük gelir düzeyinde olanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek benlik saygısına sahiptirler.

Aynı tablo incelendiğinde araştırma kapsamındaki yüzücülerin yaşam doyumu toplam ve arkadaş, aile ve çevre alt boyut puanlarının da ailelerinin gelir düzeyine göre anlamlı düzeyde değiştiği belirlenmiştir (P<,05). Elde edilen farklılıklar yine ailesi orta gelir düzeyinde olanlar lehine gerçekleşmiştir. Başka bir değişle, ailesi orta gelir düzeyinde olan yüzücülerin toplam yaşam doyumu puanları ile arkadaş, aile ve çevreden algıladıkları yaşam doyumları aileleri düşük gelir düzeyinde olanlardan daha yüksektir. Öte yandan ilgili tabloya bakıldığında katılımcıların yaşam doyumu okul ve benlik alt boyut puanlarının ailelerinin gelir düzeyine göre değişmediği görülmüştür.

Anne Eğitim Düzeyi Değişkenine İlişkin Bulgular

Bu kısımda, yüzücülerin benlik saygısı ve yaşam doyumlarının (toplam ve tüm alt boyutları ile) anne eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan Kruskal Wallis-H Testi sonuçları verilmiştir. Araştırmaya annesi okuryazar olmayan sadece üç katılımcı katılmış olduğundan okuryazar olmayan ve ilkokul mezunu kategorileri birleştirilerek analizler buna göre yapılmıştır.

Tablo 22. Yüzücülerin Toplam Benlik Saygısı Puanlarının Anne Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Puan	**Anne Eğitim Düzeyi**	N	$\bar{x}_{sira}$	x^2	*sd*	*p*
Toplam Benlik Saygısı	Okur-yazar değil/İlkokul	9	68,94	6,664	3	,083
	Ortaokul	12	46,79			
	Lise	54	75,54			
	Üniversite	75	80,85			
	Toplam	150				

Tablo 22'de görüldüğü üzere; yapılan Kruskal Wallis-H testi yürütülmüştür. Analiz sonucunda yüzücülerin anne eğitim düzeyi açısından gruplanan veriler arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır ($x^2=6,664$). Bu bulguya göre yüzücülerin benlik saygıları annelerinin eğitim düzeyine göre farklılaşmamaktadır.

Tablo 23. Yüzücülerin Toplam Yaşam Doyumu Puanlarının Anne Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Puan	**Anne Eğitim Düzeyi**	N	$\bar{x}_{sira}$	x^2	*sd*	*p*
Toplam Yaşam Doyumu	Okur-yazar değil/İlkokul	9	54,89	5,897	3	,117
	Ortaokul	12	56,88			
	Lise	54	83,13			
	Üniversite	75	75,46			
	Toplam	150				

Tablo 23'e bakıldığında; yapılan Kruskal Wallis-H sonucunda, yüzücülerin anne eğitim düzeyi gruplarının arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($x^2=5,897$). Buna göre yüzücülerin toplam yaşam doyumu puanları da annelerinin eğitim düzeyine göre değişim göstermemektedir.

Tablo 24. Yüzücülerin Toplam Yaşam Doyumu "Arkadaş" Alt Boyut Puanlarının Anne Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Puan	**Anne Eğitim Düzeyi**	N	$\bar{x}_{sira}$	x^2	*sd*	*p*
Yaşam Doyumu Arkadaş	Okur-yazar değil/İlkokul	9	63,28	8,500	3	,037
	Ortaokul	12	54,25			
	Lise	54	87,51			
	Üniversite	75	71,72			
	Toplam	150				

Tablo 24'e göre; yapılan Kruskal Wallis-H sonucunda, yüzücülerin anne eğitim düzeyi gruplarının sıralamalar ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($x^2=8,500$). Elde edilen bu farklılığın ardından, farkın kaynağını görebilmek için Mann Whitney U Testi yapılmıştır. Yapılan analizlere göre, annesi ortaokul mezunu olanlar ile annesi lise mezunu olanlar arasında ($Z=-2,513; U=175,500$) annesi lise mezunu olanlar lehine anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir.

Diğer bir ifadeyle, annesi lise mezunu olan yüzücülerin arkadaştan algıladıkları yaşam doyumları annesi ortaokul mezunu olanlardan daha yüksektir. Diğer gruplar arasındaki farklar anlamlı değildir.

Tablo 25. Yüzücülerin Yaşam Doyumu "Çevre" Alt Boyut Puanlarının Anne Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Puan	**Anne Eğitim Düzeyi**	N	$\bar{x}_{sira}$	x^2	*sd*	*p*
Yaşam Doyumu Çevre	Okur-yazar değil/İlkokul	9	41,11	6,831	3	,077
	Ortaokul	12	79,25			
	Lise	54	81,49			
	Üniversite	75	74,71			
	Toplam	150				

Tablo 25'e bakıldığında; Kruskal Wallis-H neticesinde, yüzücülerin anne eğitim düzeyi gruplarının sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($x^2=5,897$). Bu bulguya göre yüzücülerin yaşam doyumu çevre alt boyut puanları annelerinin eğitim düzeyine göre değişim göstermemektedir.

Tablo 26. Yüzücülerin Yaşam Doyumu "Okul" Alt Boyut Puanlarının Anne Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Puan	**Anne Eğitim Düzeyi**	N	$\bar{x}_{sira}$	x^2	*sd*	*p*
Yaşam Doyumu Okul	Okur-yazar değil/İlkokul	9	68,39	5,067	3	,167
	Ortaokul	12	49,88			
	Lise	54	79,65			
	Üniversite	75	77,47			
	Toplam	150				

Tablo 26 incelendiğinde; yapılan Kruskal Wallis-H sonucunda, yüzücülerin anne eğitim düzeyi gruplarının sıralamalar ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı belirlenmiştir (x^2*=5,067*). Bu bulguya göre yüzücülerin yaşam doyumu okul alt boyut puanları annelerinin eğitim düzeyine göre değişim göstermemektedir.

Tablo 27. Yüzücülerin Yaşam Doyumu "Aile" Alt Boyut Puanlarının Anne Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Puan	**Anne Eğitim Düzeyi**	N	$\bar{x}_{sira}$	x^2	*sd*	*p*
Yaşam Doyumu Aile	Okur-yazar değil/İlkokul	9	55,11	6,136	3	,105
	Ortaokul	12	55,58			
	Lise	54	82,68			
	Üniversite	75	75,97			
	Toplam	150				

Tablo 27 ele alındığında; yapılan Kruskal Wallis-H sonucunda, anne eğitim düzeyi gruplarının sıralamalar ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı belirlenmiştir (x^2*=6,136*). Bu bulguya göre yüzücülerin yaşam doyumu aile alt boyut puanları da annelerinin eğitim düzeyine göre değişim göstermemektedir.

Tablo 28. Yüzücülerin Yaşam Doyumu "Benlik" Alt Boyut Puanlarının Anne Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Puan	**Anne Eğitim Düzeyi**	N	$\bar{x}_{sira}$	x^2	*sd*	*p*
Yaşam Doyumu Benlik	Okur-yazar değil/İlkokul	9	48,44	4,500	3	,212
	Ortaokul	12	68,88			
	Lise	54	80,07			
	Üniversite	75	76,51			
	Toplam	150				

Tablo 28 ele alındığında; yapılan Kruskal Wallis-H sonucunda, yüzücülerin anne eğitim düzeyi gruplarının sıralamalar ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı saptanmıştır (*x^2=4,500*). Bu bulguya göre yüzücülerin yaşam doyumu benlik alt boyut puanları da annelerinin eğitim düzeyine göre farklılaşmamaktadır.

Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine İlişkin Bulgular

Bu kısımda, yüzücülerin benlik saygısı ve yaşam doyumlarının (toplam ve tüm alt boyutları ile) babalarının eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan Kruskal Wallis-H Testi sonuçları verilmiştir. Araştırmaya babası okuryazar olmayan sadece 4 katılımcı katılmış olduğundan okuryazar olmayan ve ilkokul mezunu kategorileri birleştirilerek analizler buna göre yapılmıştır.

Tablo 29. Yüzücülerin Toplam Benlik Saygısı Puanlarının Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Puan	**Baba Eğitim Düzeyi**	N	$\bar{x}_{sira}$	x^2	*sd*	*p*
Toplam Benlik Saygısı	Okur-yazar değil/İlkokul	10	58,10	8,822	3	,032
	Ortaokul	8	37,31			
	Lise	49	79,55			
	Üniversite	83	78,89			
	Toplam	150				

Tablo 29'da görüldüğü gibi; yapılan Kruskal Wallis-H sonucunda, baba eğitim düzeyi gruplarının sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (*x^2=8,822*). Elde edilen bu farklılığın ardından, farkın kaynağını görebilmek amacıyla Mann

Whitney U Testi yapılmıştır. Yapılan istatiksel analizlere göre, babası ortaokul mezunu olanlar ile babası lise mezunu olanlar arasında (*Z=-2,540; U=86,500)* babası lise mezunu olanlar lehine, babası ortaokul mezunu olanlar ile babası üniversite mezunu olanlar arasında (*Z=-2,618; U=146,500)* babası üniversite mezunu olanlar lehine anlamlı bir farklar olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir deyişe, babası ortaokul mezunu olan yüzücülerin benlik saygıları babası hem lise mezunu hem de üniversite mezunu olanlardan daha düşüktür. Diğer gruplar arasındaki farklar anlamlı değildir.

Tablo 30. Yüzücülerin Toplam Yaşam Doyumu Puanlarının Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Puan	**Baba Eğitim Düzeyi**	N	$\bar{x}_{sira}$	x^2	*sd*	*p*
Toplam Yaşam Doyumu	Okur-yazar değil/İlkokul	9	57,65	5,916	3	,116
	Ortaokul	12	46,56			
	Lise	54	78,89			
	Üniversite	75	78,44			
	Toplam	150				

Tablo 30 ele alındığında; yapılan Kruskal Wallis-H sonucunda, baba eğitim düzeyi gruplarının sıralamalar ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı saptanmıştır (x^2*=5,916)*. Bu bulguya göre yüzücülerin yaşam doyumu toplam puanları babalarının eğitim düzeyine göre farklılaşmamaktadır.

Tablo 31. Yüzücülerin Yaşam Doyumu "Arkadaş" Alt Boyut Puanlarının Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Puan	**Baba Eğitim Düzeyi**	N	$\bar{x}_{sira}$	x^2	*sd*	*p*
Yaşam Doyumu Arkadaş	Okur-yazar değil/İlkokul	9	49,10	4,407	3	,221
	Ortaokul	12	69,69			
	Lise	54	79,14			
	Üniversite	75	77,09			
	Toplam	150				

Tablo 31 incelendiğinde; yapılan Kruskal Wallis-H sonucunda, yüzücülerin baba eğitim düzeyi gruplarının sıralamalar ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı

olmadığı saptanmıştır ($x^2=4,407$). Bu bulguya göre yüzücülerin yaşam doyumu arkadaş puanları babalarının eğitim düzeyine göre değişmemektedir.

Tablo 32. Yüzücülerin Yaşam Doyumu "Çevre" Alt Boyut Puanlarının Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Puan	**Baba Eğitim Düzeyi**	N	$\bar{x}_{sira}$	x^2	*sd*	*p*
Yaşam Doyumu Çevre	Okur-yazar değil/İlkokul	9	44,10	6,966	3	,073
	Ortaokul	12	60,75			
	Lise	54	79,45			
	Üniversite	75	78,37			
	Toplam	150				

Tablo 32'ye göre; yapılan Kruskal Wallis-H sonucunda, yüzücülerin baba eğitim düzeyi gruplarının sıralamalar ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($x^2=6,966$). Bu bulguya göre yüzücülerin yaşam doyumu çevre alt boyut puanları babalarının eğitim düzeyine göre değişmemektedir.

Tablo 33. Yüzücülerin Yaşam Doyumu "Okul" Alt Boyut Puanlarının Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Puan	**Baba Eğitim Düzeyi**	N	$\bar{x}_{sira}$	x^2	*sd*	*p*
Yaşam Doyumu Okul	Okur-yazar değil/İlkokul	9	80,40	7,696	3	,053
	Ortaokul	12	35,88			
	Lise	54	73,66			
	Üniversite	75	79,81			
	Toplam	150				

Tablo 33'e bakıldığında; yapılan Kruskal Wallis-H sonucunda, yüzücülerin baba eğitim düzeyi gruplarının sıralamalar ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir ($x^2=7,696$). Bu bulguya göre yüzücülerin yaşam doyumu okul alt boyut puanları babalarının eğitim düzeyine göre değişmemektedir.

Tablo 34. Yüzücülerin Yaşam Doyumu "Aile" Alt Boyut Puanlarının Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Puan	**Baba Eğitim Düzeyi**	N	$\bar{x}_{sira}$	x^2	*sd*	*p*
Yaşam Doyumu Aile	Okur-yazar değil/İlkokul	9	55,45	5,271	3	,153
	Ortaokul	12	62,50			
	Lise	54	84,63			
	Üniversite	75	73,78			
	Toplam	150				

Tablo 34'te yapılan Kruskal Wallis-H sonucuna, yüzücülerin baba eğitim düzeyi gruplarının sıralamalar ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır (x^2=*5,271*). Bu bulguya göre yüzücülerin yaşam doyumu aile alt boyut puanları da babalarının eğitim düzeyine göre bir değişim göstermemektedir.

Tablo 35. Yüzücülerin Yaşam Doyumu "Benlik" Alt Boyut Puanlarının Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Puan	**Baba Eğitim Düzeyi**	N	$\bar{x}_{sira}$	x^2	*sd*	*p*
Yaşam Doyumu Benlik	Okur-yazar değil/İlkokul	9	54,00	6,155	3	,104
	Ortaokul	12	49,56			
	Lise	54	78,13			
	Üniversite	75	79,04			
	Toplam	150				

Tablo 35'te görüldüğü üzere; yapılan Kruskal Wallis-H sonucunda yüzücülerin baba eğitim düzeyi gruplarının sıralamalar ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir (x^2=*6,155*). Bu bulguya göre yüzücülerin yaşam doyumu benlik alt boyut puanları da babalarının eğitim düzeyine göre bir farklılık göstermemektedir.

Yüzmeye Devam Etme Süresi Değişkenine İlişkin Bulgular

Bu kısımda, yüzücülerin benlik saygısı ve yaşam doyumlarının (toplam ve tüm alt boyutları ile) yüzmeye devam etme süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan Kruskal Wallis-H Testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 36. Yüzücülerin Toplam Benlik Saygısı Puanlarının Yüzmeye Devam Etme Süresi Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Puan	**Yüzmeye Devam Etme**	N	$\bar{x}_{sira}$	x^2	*sd*	*p*
Toplam Benlik Saygısı	2 yıl	38	81,82	3,444	3	,328
	3 yıl	17	63,79			
	4 yıl	18	64,33			
	5 yıl	77	77,58			
	Toplam	150				

Tablo 36'da görüldüğü gibi; yapılan Kruskal Wallis-H sonucunda, yüzmeye devam etme süresi gruplarının sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır (x^2=*3,444*). Başka bir ifade ile yüzücülerin benlik saygıları yüzmeye devam etme sürelerine göre değişmemektedir.

Tablo 37. Yüzücülerin Toplam Yaşam Doyumu Puanlarının Yüzmeye Devam Etme Süresi Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Puan	**Yüzmeye Devam Etme**	N	$\bar{x}_{sira}$	x^2	*sd*	*p*
Toplam Yaşam Doyumu	2 yıl	38	70,05	2,727	3	,436
	3 yıl	17	73,29			
	4 yıl	18	90,28			
	5 yıl	77	75,22			
	Toplam	150				

Tablo 37'de yapılan Kruskal Wallis-H sonucunda, yüzmeye devam etme süresi gruplarının sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır (x^2=*2,727*). Başka bir deyişle yüzücülerin yaşam doyumları yüzmeye devam etme sürelerine göre farklılık göstermemektedir.

Tablo 38. Yüzücülerin Yaşam Doyumu "Arkadaş" Alt Boyut Puanlarının Yüzmeye Devam Etme Süresi Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Puan	**Yüzmeye Devam Etme**	N	$\bar{x}_{sira}$	x^2	*sd*	*p*
Yaşam Doyumu Arkadaş	2 yıl	38	66,05	2,738	3	,434
	3 yıl	17	73,79			
	4 yıl	18	79,06			
	5 yıl	77	79,71			
	Toplam	150				

Tablo 38'de Kruskal Wallis-H sonucunda, yüzmeye devam etme süresi gruplarının sıralamalar ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı saptanmıştır ($x^2=2,738$). Diğer bir deyişle yüzücülerin arkadaştan algıladıkları yaşam doyumları yüzmeye devam etme sürelerine göre farklılık göstermemektedir.

Tablo 39. Yüzücülerin Yaşam Doyumu "Çevre" Alt Boyut Puanlarının Yüzmeye Devam Etme Süresi Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Puan	**Yüzmeye Devam Etme**	N	$\bar{x}_{sira}$	x^2	*sd*	*p*
Yaşam Doyumu Çevre	2 yıl	38	80,80	2,746	3	,432
	3 yıl	17	77,24			
	4 yıl	18	85,56			
	5 yıl	77	70,15			
	Toplam	150				

Tablo 39'da Kruskal Wallis-H sonucunda, yüzmeye devam etme süresi gruplarının sıralamalar ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı saptanmıştır ($x^2=2,746$). Diğer bir ifadeyle, yüzücülerin çevreden algıladıkları yaşam doyumları yüzmeye devam etme sürelerine göre değişmemektedir.

Tablo 40. Yüzücülerin Yaşam Doyumu "Okul" Alt Boyut Puanlarının Yüzmeye Devam Etme Süresi Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Puan	**Yüzmeye Devam Etme**	N	$\bar{x}_{sira}$	x^2	*sd*	*p*
Yaşam Doyumu Okul	2 yıl	38	66,82	7,528	3	,057
	3 yıl	17	69,00			
	4 yıl	18	99,78			
	5 yıl	77	75,55			
	Toplam	150				

Tablo 40 incelendiğinde; yapılan Kruskal Wallis-H sonucunda yüzmeye devam etme süresi gruplarının sıralamalar ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı görülmüştür (*x^2=7,528*). Diğer bir ifadeyle yüzücülerin okuldan algıladıkları yaşam doyumları yüzmeye devam etme sürelerine göre değişmemektedir.

Tablo 41. Yüzücülerin Yaşam Doyumu "Aile" Alt Boyut Puanlarının Yüzmeye Devam Etme Süresi Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Puan	**Yüzmeye Devam Etme**	N	$\bar{x}_{sira}$	x^2	*sd*	*p*
Yaşam Doyumu Aile	2 yıl	38	76,34	,041	3	,998
	3 yıl	17	73,94			
	4 yıl	18	76,03			
	5 yıl	77	75,31			
	Toplam	150				

Tablo 41'e bakıldığında; yapılan Kruskal Wallis-H sonucunda yüzmeye devam etme süresi gruplarının sıralamalar ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı görülmüştür (*x^2=,041*). Başka bir ifadeyle yüzücülerin aileden algıladıkları yaşam doyumları yüzmeye devam etme sürelerine göre değişmemektedir.

Tablo 42. Yüzücülerin Yaşam Doyumu "Benlik" Alt Boyut Puanlarının Yüzmeye Devam Etme Süresi Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Puan	**Yüzmeye Devam Etme**	N	$\bar{x}_{sira}$	x^2	*sd*	*p*
Yaşam Doyumu Benlik	2 yıl	38	69,53	2,328	3	,507
	3 yıl	17	72,65			
	4 yıl	18	87,92			
	5 yıl	77	76,18			
	Toplam	150				

Tablo 42 İncelendiğinde; yapılan Kruskal Wallis-H sonucunda, yüzmeye devam etme süresi gruplarının sıralamalar ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir ($x^2=2,328$). Diğer bir deyişle yüzücülerin aileden algıladıkları yaşam doyumları yüzmeye devam etme sürelerine göre farklılık göstermemektedir.

Yüzmeye Başlamada Etkili Olan Kişi Değişkenine İlişkin Bulgular

Bu kısımda, yüzücülerin benlik saygısı ve yaşam doyumlarının (toplam ve tüm alt boyutları ile) yüzmeye başlamada etkili olan kişi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan Kruskal Wallis-H Testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 43. Yüzücülerin Toplam Benlik Saygısı Puanlarının Yüzmeye Başlamada Etkili Olan Kişi Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Puan	**Etkili Olan Kişi**	N	$\bar{x}_{sira}$	x^2	*sd*	*p*
Toplam Benlik Saygısı	Kendisi	35	70,79	,652	2	,722
	Ailesi	104	76,50			
	Öğretmenleri	11	81,00			
	Toplam	150				

Tablo 43 incelendiğinde; yapılan Kruskal Wallis-H sonucunda, yüzmeye başlamada etkili olan kişi gruplarının sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($x^2=,652$). Başka bir ifade ile yüzücülerin benlik saygıları yüzmeye başlamada etkili olan kişi değişkenine göre değişmemektedir.

Tablo 44. Yüzücülerin Toplam Yaşam Doyumu Puanlarının Yüzmeye Başlamada Etkili Olan Kişi Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Puan	**Etkili Olan Kişi**	N	$\bar{x}_{sira}$	x^2	*sd*	*p*
Toplam Yaşam Doyumu	Kendisi	35	66,71	4,526	2	,104
	Ailesi	104	80,32			
	Öğretmenleri	11	57,86			
	Toplam	150				

Tablo 44 incelendiğinde; yapılan Kruskal Wallis-H sonucunda, yüzmeye başlamada etkili olan kişi gruplarının sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır (x^2=*4,526*). Diğer bir ifade ile yüzücülerin yaşam doyumları da yüzmeye başlamada etkili olan kişi değişkenine göre değişmemektedir.

Tablo 45. Yüzücülerin Yaşam Doyumu "Arkadaş" Alt Boyut Puanlarının Yüzmeye Başlamada Etkili Olan Kişi Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Puan	**Etkili Olan Kişi**	N	$\bar{x}_{sira}$	x^2	*sd*	*p*
Yaşam Doyumu Arkadaş	Kendisi	35	74,04	,695	2	,706
	Ailesi	104	76,99			
	Öğretmenleri	11	66,09			
	Toplam	150				

Tablo 45 ele alındığında; yapılan Kruskal Wallis-H sonucunda, yüzmeye başlamada etkili olan kişi gruplarının sıralamalar ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı görülmüştür (x^2=*,695*). Diğer bir ifade ile yüzücülerin arkadaştan algıladıkları yaşam doyumları yüzmeye başlamada etkili olan kişi değişkenine göre değişmemektedir.

Tablo 46. Yüzücülerin Yaşam Doyumu "Çevre" Alt Boyut Puanlarının Yüzmeye Başlamada Etkili Olan Kişi Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Puan	**Etkili Olan Kişi**	N	$\bar{x}_{sira}$	x^2	*sd*	*p*
Yaşam Doyumu Çevre	Kendisi	35	66,19	2,165	2	,339
	Ailesi	104	78,04			
	Öğretmenleri	11	81,14			
	Toplam	150				

Tablo 46'e göre; yapılan Kruskal Wallis-H sonucunda, yüzmeye başlamada etkili olan kişi gruplarının sıralamalar ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı saptanmıştır (*x^2=2,165*). Başka bir deyişle yüzücülerin arkadaştan algıladıkları yaşam doyumları yüzmeye başlamada etkili olan kişi değişkenine göre değişmemektedir.

Tablo 47. Yüzücülerin Yaşam Doyumu "Okul" Alt Boyut Puanlarının Yüzmeye Başlamada Etkili Olan Kişi Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Puan	**Etkili Olan Kişi**	N	$\bar{x}_{sira}$	x^2	*sd*	*p*
Yaşam Doyumu Okul	Kendisi	35	68,74	7,057	2	,029
	Ailesi	104	80,77			
	Öğretmenleri	11	47,18			
	Toplam	150				

Tablo 47'ye göre; yapılan Kruskal Wallis-H sonucunda, yüzmeye başlamada etkili olan kişi gruplarının sıralamalar ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu belirlenmiştir (*x^2=7,057*). Elde edilen bu farklılığın ardından, farkın kaynağını görebilmek amacıyla Mann Whitney U Testi yapılmıştır. Yapılan istatiksel analizlere göre, yüzmeye başlamada ailesi etkili olanlar ile öğretmenleri etkili olanlar arasında (*Z=-2,377; U=322,500)* ailesi etkili olanlar lehine anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir deyişle yüzmeye başlamada ailesi etkili olan yüzücülerin okuldan algıladıkları yaşam doyumları öğretmeni etkili olanlardan daha yüksektir. Diğer gruplar arasındaki farklar anlamlı değildir.

Tablo 48. Yüzücülerin Yaşam Doyumu "Aile" Alt Boyut Puanlarının Yüzmeye Başlamada Etkili Olan Kişi Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Puan	**Etkili Olan Kişi**	N	$\bar{x}_{sira}$	x^2	*sd*	*p*
Yaşam Doyumu Aile	Kendisi	35	65,16	8,160	2	,017
	Ailesi	104	81,70			
	Öğretmenleri	11	49,77			
	Toplam	150				

Tablo 48 incelendiğinde; yapılan Kruskal Wallis-H sonucunda, yüzmeye başlamada etkili olan kişi gruplarının sıralamalar ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu belirlenmiştir (*x^2=8,160*). Ulaşılan bu farklılığın ardından, farkın kaynağını görebilmek amacıyla Mann Whitney U Testi yapılmıştır. Yapılan istatiksel analizlere göre, yüzmeye başlamada ailesi etkili olanlar ile öğretmenleri etkili olanlar arasında (*Z=-3,0347; U=376,000)* ailesi etkili olanlar lehine anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Başka bir deyişe, yüzmeye başlamada ailesi etkili olan yüzücülerin aileden algıladıkları yaşam doyumları öğretmeni etkili olanlardan daha yüksektir. Diğer gruplar arasındaki farklar anlamlı değildir.

Tablo 49. Yüzücülerin Yaşam Doyumu "Benlik" Alt Boyut Puanlarının Yüzmeye Başlamada Etkili Olan Kişi Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Puan	**Etkili Olan Kişi**	N	$\bar{x}_{sira}$	x^2	*sd*	*p*
Yaşam Doyumu Benlik	Kendisi	35	71,06	1,029	2	,598
	Ailesi	104	77,81			
	Öğretmenleri	11	67,77			
	Toplam	150				

Tablo 49'a göre; yapılan Kruskal Wallis-H sonucunda yüzmeye başlamada etkili olan kişi gruplarının sıralamalar ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı saptanmıştır (*x^2=1,029*). Başka bir deyişle yüzücülerin benliklerinden algıladıkları yaşam doyumları yüzmeye başlamada etkili olan kişi değişkenine göre farklılaşmamaktadır.

Yüzmenin Okulu-Dersleri Olumsuz Etkilediği Düşüncesi Değişkenine İlişkin Bulgular

Bu kısımda yüzücülerin benlik saygısı ve yaşam doyumlarının (toplam ve tüm alt boyutları ile) yüzmenin okulu-dersleri olumsuz etkileme düşüncesi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan Mann Whitney U Testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 50. Yüzücülerin Benlik Saygısı ve Yaşam Doyumu Puanlarının Yüzmenin Okulu-Dersleri Olumsuz Etkilediğini Düşünme Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu İçin Yapılan Tamamlayıcı Hesaplardan Mann Whitney "U" (Benferonni Düzeltmeli) Sonuçları

Puan	Okulu-Dersleri Olumsuz Etkiliyor mu?	N	$\sum_{sira}$	$\bar{x}_{sira}$	*U*	*Z*	*P*
Benlik Saygısı Toplam	Evet	6	37,00	222,00	201,000	-2,229	,026
	Hayır	144	77,10	11103,00			
Yaşam Doyumu Toplam	Evet	6	34,50	207,00	186,000	-2,359	,018
	Hayır	144	77,21	11118,00			
Yaşam Doyumu arkadaş alt boyutu	Evet	6	31,33	188,00	167,000	-2,576	,010
	Hayır	144	77,34	11137,00			
Yaşam Doyumu çevre alt boyutu	Evet	6	52,67	316,00	295,000	-1,319	,014
	Hayır	144	76,45	11009,00			
Yaşam Doyumu okul alt boyutu	Evet	6	41,25	247,50	226,500	-1,972	,049
	Hayır	144	76,93	11077,50			
Yaşam Doyumu aile alt boyutu	Evet	6	40,83	245,00	224,000	-2,020	,043
	Hayır	144	76,94	11080,00			
Yaşam Doyumu benlik alt boyutu	Evet	6	23,92	143,50	122,500	-2,999	,003
	Hayır	144	77,65	11181,50			

Araştırmaya katılan yüzücülerin benlik saygıları ve yaşam doyumlarının yüzmenin okulu-dersleri olumsuz etkilediğini düşünme değişkenine göre değişip değişmediğini belirlemek için yapılan Mann Whitney U Testi sonuçlarına göre; katılımcıların benlik saygılarının, yüzmenin dersleri-okulu olumsuz etkilemediği düşüncesine sahip olanlar lehine istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değiştiği görülmüştür . Bu bulguya göre yüzmenin okulu-

dersleri olumsuz etkilemediğini düşünen yüzücüler yüzmenin okulu-dersleri olumsuz etkilediğini düşünenlere göre anlamlı düzeyde daha yüksek benlik saygısına sahiptirler.

Aynı tabloya bakıldığında araştırma kapsamındaki yüzücülerin yaşam doyumu toplam ve arkadaş, çevre, okul, aile ve benlik alt boyut puanlarının da belirtilen değişkene göre anlamlı düzeyde değiştiği belirlenmiştir (P<,005). Elde edilen farklılıklar yine yüzmenin okulu-dersleri olumsuz etkilemediğini düşünenler lehine gerçekleşmiştir. Başka bir deyişle, yüzmenin okulu-dersleri olumsuz etkilemediğini düşünen yüzücülerin toplam yaşam doyumu puanları ile arkadaş, çevre, okul, aile ve benliklerinden algıladıkları yaşam doyumları yüzmenin okulu-dersleri olumsuz etkilediğini düşünenlerden daha yüksektir.

TARTIŞMA

Çalışmada etkin şekilde yüzme sporu yapan bireylerin BS (benlik saygısı) ile YD (yaşam duyumu) seviyelerinin tespit etmek hedeflenmiş ve bu istikamette örneklem kategorisi içinde yer alan yüzme sporu yapan bireyler anket metodu ile sağlanan bilgiler eşliğinde bulgular değerlendirilmiştir.

Çalışmanın cinsiyet ile alakalı belirgileri kız çocuklarının YD'nin erkek çocuklardan daha çok bulunduğunu ortaya çıkarırken; farklı formatlarda ve genel YD'de cinsiyet bakımından ayrım gözlenmemiştir. Bu neticeler, ilk ergenlikte YD'nin kız çocuklarında daha çok bulunduğunu göz önüne çıkartırken (98,99) ve aile, arkadaş, hayatını sürdürdüğü ortam, kendilik (100,101) ve genel tatminde (96,102,103,104,105,106,107) cinsiyet bakımından farklılık bulunmadığını ortaya çıkaran çalışmalarla örtüşür.

Ergen çocuklar aracılığı ile gerçekleştirilen birtakım faaliyete göre, akademik başarı (ve akademik öz-kifayet arttıkça YD yükselmektedir (104,108).

İlköğretimin 2. aşama da öğrenim gören çocuklar ışığında gerçekleştirilen birtakım çalışmalarda, kız çocuklarının fen bilgisi dersi hakkında erkek çocuklarına nazaran daha pozitif bir davranışta bulundukları ve okuduklarını anlama izlemlerini erkek çocuklarından daha çok değerlendirdiklerine rastlanmıştır (107,109). Kız öğrencilerin muvaffakiyetli olmalarını temin edebilecek birtakım hususlara daha çok sahip olmaları, 'YD'lerinden erkek çocuklarına nazaran daha fazla tatmin sağladıkları bir faktör olarak görülebilir.

Çalışmanın neticelerine göz atıldığında örneklem kategorisinin BS'leri ile YD seviyeleri bağlamında düşük seviye de olumlu ve doğrusal istikamette istatistiksel biçimde olumlu bir bağlantı bulunduğu anlaşılmıştır. Kaynakta 'YD' ile 'BS' bağlamında direk bir bağlantının var olduğu aktarılırken (110), mutluluğa etkisi bulunan ruhsal etkenler arasında BS'nin orantılı ve

yüksek bir şekilde YD'yi yordadığı neredeyse bütün kültürlerde (fertçi ve toplulukçu) gerçekleştirilen araştırmalarda ifade edilmiştir (111,112,113).

1990 yılında Çok'un Türk çocuk-sedanterler aracılığı ile gerçekleştirdiği araştırma neticesinde fiziki faaliyete katılım gerçekleştirilen çocukların katılım göstermeyen çocuklara nazaran bedenlerinden daha fazla tatmin sağladıkları gözlenmiştir. Ayrıca gerçekleştirilen araştırmalarda vücut imajı fiziki faaliyetin pozitif tesirli bulunduğu göz önüne çıkardığı gibi, fiziki faaliyete katılım gerçekleştiren çocukların vücutları başka bireyler aracılığıyla değerlendirilmesi pozisyonunda fiziki faaliyete katılım gerçekleştirmeyen çocuklara nispeten daha düşük endişe yaşadıkları da anlaşılmıştır(114).

2008 yılında Çeçen'in gerçekleştirdiği çalışma neticesinde YD'yi yordamaya BS'nin olumlu katkısı bulunan parametre olduğu tespit edilmiştir. Kişinin 'BS'nin güçlü seyretmesi, kişinin benliğini daha pozitif idrak ettiğini, karşı karşıya kaldığı herhangi bir hadise veya pozisyonla alakalı kendisinin olgunluğuna olan güveninin güçlü bulunması pozisyonunda kişilerin YD'nin yükseleceği akıbetine ulaşılmıştır. Zira YD; olgunluk, maneviyat benzeri farklı yönlerden iyi durumda bulunma halini dışa vurur (115).

Benliğini fiziki açıdan ilişkili gören; olumlu beden imajını barındıran kişilerin, pozitif kişilik konseptlerini ilerletmeleri beklenmektedir (116). Fiziki faaliyetin genç bireylerin kendilerini daha huzurlu ve biçimli hissetmelerinin dışında; şimdiki yaşında ya da daha ileri yaşlarındaki vücut sağlıkları bakımından da faydalı bulunduğu (2), spor ve fiziki aktivitelerle ruhsal gerilim, endişe ve bunalım seviyesi bağlamında aykırı rasyo; 'BS' ve 'YD' ile doğrudan orantılı bir bağlantı bulunduğu söylenir (10). Herkes tarafından aşina olunan sporun bu pozitif tesirlerinin kimi zaman ruhsal hastalıkların tedavi edilmesinin bir kesimi pozisyonunda olmasına olanak sağladığı , fiziki aktivitelerin ergenler ve çocuklarda BS ve YD üzerinde pozitif tesirinin bulunduğu (117,118,119) göz önüne alındığında gerçekleştirilmiş çalışma boyutunda yüzme sporu yapan kişilerin BS ile YD bağlamındaki olumlu istikametteki bağlantının varlığı kaynak bilgileriyle uyuşmaktadır.

Sporun stratejik bir toplumsallaştırma anahtarı olduğu, topluma kolay entegrasyon elde ettiği ve bireyler arası bağlantıları revize ettiği aktarılmaktadır. Sporun ve fiziki faaliyetin vücut sağlığı bağlamında pozitif tesirlerinin dışında psikoloji bakımından faydaları da bilinmektedir. Spor ve fiziki faaliyetlerde ruhsal gerilim, endişe ve bunalım seviyesi bağlamında aykırı rasyo; 'BS' ve 'YD' ile doğrudan orantılı bir bağlantı bulunduğu tespit eden birçok araştırma mevcuttur (120,121,122,123). Son zamanlarda gerçekleştirilen araştırmalarda fiziki

faaliyetlerin YD'ye yaşıt ve ebeveyn bağlantıları, akademik başarı konularında pozitif tesirlerinin bulunduğu sonucuna varılmıştır. Gerçekleştirilen fiziki faaliyetin çocukların kendilerini daha huzurlu ve formlu hissetmelerinin dışında, şimdiki yaşında ya da daha ileri yaşlarındaki vücut sağlıkları bakımından da faydalı bulunduğu aktarılmıştır (121). Hemşirelik Yüksek Okulunda öğrenim gören öğrenciler aracılığı ile gerçekleştirilen çeşitli çalışmalarda öğrenim gören öğrencilerin sağlık durumlarını idrakının pozitif durumda bulunması ile 'BS'lerinin yükseldiği ifade edilmiştir (123).

2006 yılında Karakaya ve arkadaşlarının gerçekleştirdiği araştırmasında yüzme sporu yapan bireylerin sağlıklarını iyi idrak ettikleri ve BS'lerinin bu duruma paralel şekilde yükseldiği aktarılmıştır (121).

BS'nin güçlü bulunmasının, genel anlamda kişinin benliğine ve farklı kişilere karşı daha itimatlı, bireyler arası bağlantılarını daha düzgün ve tatminkâr, genel manada entegrasyonu yükseltici istikamette tesirde olduğu bir gerçektir (124-125). Bu genel pozitif hususların dışında; hususi olarak spor faaliyeti gerçekleştirme ile 'BS' seviyesi bağlamında pozitif bir bağlantı vardır. Bu duruma göre spor faaliyetlerinde varlık gösterme BS'yi yükseltmekte, güçlü 'BS'yi kendinde barındıran da spor faaliyetlerinde başarıyı yükseltmektedir (125). Bu durumla beraber bir araştırmada lisede öğrenim gören kişilerde spor faaliyetlerine katılım göstermelerinin 'BS'yi yükselttiğini, ancak olumlu bir değişiklik sağlamadığı gözlemlenmiştir (124).

SONUÇLAR

Gerçekleştirilen bu çalışma ile 10–15 yaş aralığında yüzme sporunda faaliyet gösteren kişilerin, BS'yi ve YD'yi stratejik seviye de pozitif biçimde tesir ettiği anlaşılmaktadır. Yüzücüler, sorulmuş olan BS'yi ve YD'yi tespit etmeye yönlendirilmiş anket sorularına cevap vermişlerdir. Yüzme sporu ile uğraşan çocuklardan oluşan grubun kendini kıymetli ve başarılı bulma, pozitif hususları bulunduğunu tasarlama, kendisi ile övünme, kendi benliğinden mutluluk duyma ve kendi benliğine karşı pozitif bir hazırbulunmuşluk, kendi benliğine saygı duyabilme ve yeterli bir kişi olarak benliğini tanıma gibi benzeri sorulara düşünülen pozitif yanıtları sağladıkları fark edilmiştir.

Yapılan analizlerde Benlik Saygısı Ölçeği toplam puanlarının yüzücü olan ve spor ile ilgilenmeyen katılımcılarda istatistiksel olarak değişmediği görülmektedir. Bu bulguya göre, yüzme sporu ile ilgilenen ve spor ile ilgilenmeyen katılımcıların benlik saygıları değişmemektedir.

Elde edilen verilerden; yüzücü olan ve olmayanların yaşam doyumu aile ve benlik alt boyut puanlarının anlamlı düzeyde değiştiği görülmüştür. Bu değişim yüzücü olanların lehine gerçekleşmiştir. Başka bir ifade ile yüzücü olanların yaşam doyumu aile ve benlik puanları yüzücü olmayanlardan anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Benlik Saygısı Ölçeği toplam puan ortalamalarının yüzücü olan katılımcıların cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak değişmediği görülmektedir. Bu bulguya göre, yüzücü olanların benlik saygıları cinsiyetlerine göre farklılık göstermemektedir.

Yüzücülerin benlik saygısı toplam ve yaşam doyumu toplam ve tüm alt boyut puanları arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Bu bulgulara göre yüzücülerin benlik saygıları arttıkça yaşam doyumları da artmaktadır.

Araştırmaya göre yüzücülerin benlik saygı düzeyleri ve toplam yaşam doyumu puanları yaş değişkenine göre değişmemektedir.

Araştırma verilerine göre ailesi orta gelir düzeyinde olan yüzücülerin benlik saygısı, toplam yaşam doyumu puanları ile arkadaş, aile ve çevreden algıladıkları yaşam doyumları aileleri düşük gelir düzeyinde olanlardan daha yüksektir.

Araştırmaya göre yüzücülerin benlik saygıları ve toplam yaşam doyumu puanlarıda annelerinin eğitim düzeyine göre değişim göstermemektedir.

Araştırmaya bakıldığında babası ortaokul mezunu olan yüzücülerin benlik saygılarının babası lise mezunu ve üniversite mezunu olanlardan daha düşük olduğu, fakat yaşam doyumu toplam puanlarının babalarının eğitim düzeyine göre farklılaşmadığı görünmektedir.

Araştırmanın sonucunda katılımcıların benlik saygısı ile yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. İlişkinin özellikleri ele alındığında düşük düzeyde ve pozitif anlamlı ilişkinin varlığından söz edilebilir. Katılımcıların benlik saygısı ve vücut algılarının yaşam doyumlarına istatistiksel açıdan anlamlı bir etki sağladığını söylenebilir.

Araştırmamızda yüzücülerin okuldan aldıkları yaşam doyumlarının yaşları arttıkça azaldığı görülmektedir, bu durumun nedeninin diğer spor branşlarıyla ilgilenen sporcularla geniş bir çalışma yapılarak karşılaştırılması, spor yapmayan aynı yaş grubu öğrencilerinde bu çalışmaya dahil edilip okuldan aldıkları yaşam doyumu düşüşünün nedenleri tespit edilerek, tespit edilen nedenlerin iyileştirilerek ülke sporumuza ve sporcularımıza faydalı olacağı düşünülmektedir.

Ayrıca yüzmeye başlamada, ailesi etkili olan yüzücülerin okuldan ve aileden algıladıkları yaşam doyumlarının öğretmeni etkili olanlardan daha yüksek olduğu görünmektedir. Bu sonuca bakılarak ailelerin spor desteğinin, çocuklar üzerinde okuldan ve aileden aldıkları yaşam doyumlarının artmasında etkili olduğu söylenebilir. Öğretmenlerin öğrenciyi bir spor branşına yönlendirirken aile ile danışıklı olarak çocuğun fiziksel özellikleri ve çocuğun isteği göz önüne alınarak doğru spor branşı tercihiyle sporsal verimin ve yaşam doyumunun artacağı düşünülmektedir.

ÖZET

Bu araştırmanın amacı aktif olarak yüzme sporuyla uğraşan; 10-15 yaş arası kız- erkek yüzücüler ile aynı yaş grubu sporla ilgilenmeyen çocukların benlik saygısı ve yaşam doyumu düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymaktır. Araştırmanın evrenini Edirne ve İstanbul'da yaşayan 10-15 yaş arasındaki yüzücü ve spor ile ilgilenmeyen bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Edirne ve İstanbul'da yaşayan 10-15 yaş arasındaki 150 yüzücü ve 80 spor ile ilgilenmeyen bireyler oluşturmaktadır.

Çalışmadaki verilerin analizinde yüzücülerin demografik özelliklerini betimleyici frekans ve yüzde dağılım değerleri saptanmıştır. İki kategori içeren değişkenler için normal dağılım gösteren verilerde bağımsız örneklemler t-testi kullanılmıştır. Üç ve daha fazla kategorili değişkenlerde ise normal dağılım gösteren verilerde Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Tekniği ve gruplar arasındaki farklılıkların kaynağını görmek için ise Tamamlayıcı Scheffe Testi, parametrik olmayan veriler için ise Kruskal Wallis-H ve Mann Whitney U Testi kullanılmıştır. Yüzücülerin benlik saygıları ile yaşam doyumu toplam ve alt boyut puanları arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson Momentler Korelasyon Tekniği kullanılmıştır.

Araştırmanın bulgularına göre benlik saygısı düzeyinin yüzücü olan ve spor ile ilgilenmeyen katılımcılarda istatistiksel olarak değişmediği görülmektedir. Bu bulguya göre yüzme sporu ile ilgilenen ve spor ile ilgilenmeyen katılımcıların benlik saygıları değişmemektedir. Ayrıca; yüzücü olan ve spor ile ilgilenmeyen katılımcıların yaşam doyumu aile ve benlik alt boyut puanlarının anlamlı düzeyde değiştiği ve değişim yüzücü olanların lehine olduğu tespit edilmiştir. Başka bir ifade ile yüzücü olanların yaşam doyumu aile ve benlik puanları spor ile ilgilenmeyenlerden anlamlı düzeyde daha yüksektir. Son olarak, yüzücülerin benlik saygısı toplam ve yaşam doyumu toplam ve tüm alt boyut puanları arasında

pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Bu bulguya göre yüzücülerin benlik saygıları arttıkça yaşam doyumları da artmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Benlik saygısı, yaşam doyumu, yüzme, nicel araştırma.

THE INVESTIGATION OF SELF-ESTEEM AND LIFE SATISFACTION LEVELS OF SWIMMERS WHO ARE 10-15 AGE GROUPS

SUMMARY

The aim of this study is to determine whether the self-esteem and life satisfaction levels of children who are active in swimming and who are not interested in sports with girls-boys aged between 10 and 15 years old are. The population of the study consists of individuals who are not interested in sports and swimmers between 10-15 years of age in Edirne and Istanbul. The sample of the study consisted of 150 swimmers and 80 individuals who are not interested in aged between 10-15 years living in Edirne and Istanbul.

Independent samples t-test was used for data with normal distribution for variables with two categories. One-way analysis of variance (ANOVA) technique was used for data with normal distribution in three and more categorical variables, while the complementary Scheffe test and Kruskal Wallis-H and Mann Whitney U test were used for nonparametric data. Pearson Moments Correlation Technique was used to determine the relationship between self-esteem and life satisfaction total and sub-dimension scores.

According to the findings of the study, it was observed that the level of self-esteem did not change statistically in the participants who were swimmers and not interested in sports. According to this finding, the self-esteem of the participants who are interested in swimming and who are not interested in sports do not change. In addition, it was determined that life

satisfaction and family and self sub dimension scores of the participants who are swimmers and not interested in sports changed significantly in favour of the swimmers. In other words, the life satisfaction of the swimmers is significantly higher than the participants who not interested in sports. Finally, there was a statistically significant relationship between the total and life satisfaction total and all sub-dimension scores of the swimmers. According to this finding, life satisfaction increases of swimmers increase their self-esteem.

Keywords: Self-esteem, life satisfaction, swimming, quantitative research.

KAYNAKLAR

1. Meffulli N. The young child in sport. Br Med Bull 1992;48:561-568.

2. Açıkada C. Training in children. Acta Orthop Traumatol Turc 2004;38(1):16-26.

3. Berger BG, Owen DR. Mood alteration with swimming-summers really do “feel better”. Psychosom Med 1983;45:425-433.

4. Uyanık Balat G, Akman B. Farklı sosyoekonomik düzeydeki lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi. FÜ Sosyal Bilimler Dergisi, 2004;14:2,175-184.

5. Berger,BG. Running away from anxiety and depression: A female as well as male race. In ML Sacsh ,G.Buffone (Eds), Running as therapy: An integrated approach Lincoln NE: University of Nebraska Press;1984a;138-171.

6. Berger,BG. Running toward psyholagical well-being: Special consideration for female client. In M.L. Sacsh ,G.Buffone (Eds), Running as therapy: An integrated approach Lincoln, NE: University of Nebraska Press;1984b;172-197.

7. Crews, DJ, Landers, DMA. meta-analytic review ofaerobic fitness and reactivity to psychosocial stressors. Medicine and Science in Sports and Exercise, 1987;19,114-120.

8. Morgan WP, Goldson SE. Exsercise and mental health. New York: Hemisphere, 1987.

9. Berger B, Owen DR. Stress reduction and mood enhancement in four exercise modes: Swimming, body conditioning, htha yoga, and fencing. Research Quarterly for Exercise and Sport, 1988;59,148-159.

10. Berger BG, Owen, DR . Mood a1teration with swimming- swimmers really do "feel better", Psychosomatic Medicine, 1987;45,425-433.

11. https://www.britannica.com/sports/swimming-sport (Erişim 16.05.2019)

12. Cüceloğlu D. Yeniden İnsan İnsana İstanbul: Remzi Kitabevi, 5. Basım, 1993.

13. King A. Self- Concept and Self- Esteem A Clarification of Terms, Journal of School Health, February, 1997: 67 (2): 68-70.

14. Simpson JA, Weiner ESJ. The Oxford English Dictionary, Oxford University Press, 1989.

15. Dillon RS. 'Respect' in The Stanford Encyclopedia of Philosophy (Fall 2003 edition), Edward N. Zalta (ed.)2003.

16. Darwall SL. 'Two Kinds of Respect'. Ethics 88. In RS Dillon (ed.) 1995. Dignity, Character and Self-Respect. New York: Routledge, 1977.

17. Heine SJ , Lehman, DR. Move the body, change the self: Acculturative effects on the self-concept. In M Schaller , CS. Crandall (Eds.), The psychological foundations of culture .London: Lawrence Erlbaum, 2004;305-331.

18. Greenier KD, Kernis MH, Waschull SB. Not all high (or low) self-esteem people are the same: Theory and research on stability of self-esteem. In M. H. Kernis (Ed.), Efficacy, agency, and self-esteem. New York: Springer, 1995;51-71.

19. Manning MA, Bear GG, Minke KM. Self-concept and selfesteem. In GG Bear, KM Minke (Eds.), Children's needs III: Development, prevention, and intervention .Washington DC: National Association of School Psychologists, 2006;341-356.

20. Hewitt JP. The social construction of self-esteem. In CR Snyder, S Lopez (Eds.), Handbook of positive psychology NewYork: Oxford University Press;2002;135-147.

21. Wall C. Self concept: An element of success in the female library manager. Journal of Library Administration. 1986; 6(4):53-65.

22. Rosenberg, M. Society and the adolescent self- image. Princeton, NJ: Princeton University Press;1965.

23. Sedikides, C, Gress, AP. Portraits of the self. In MA. Hogg , J Cooper (Eds.), Sage handbook of social psychology. London: Sage, 2003;110-138.

24. Murphy CM, Stosny S, Morrel, TM. Change in self-esteem and physical aggression during treatment for partner violent men. Journal of Family Violence, 2005;20,201-210.

25. Wang Y, Ollendick, TH. A cross-cultural and developmental analysis of self-esteem in Chinese and Western children. Clinical Child and Family Psychology Review, 2001;4, 253-271.

26. Brown JD, Dutton, KA, Cook, KE. From the top down: Selfesteem and self-evaluation. Cognition and Emotion, 2001;15,615-631.

27. Heatherton, TF, Wyland CL. Assessing self-esteem. In SJ Lopez, CR Snyder (Eds.), Positive psychological assessment: Ahandbook of models and measures. Washington, DC: American Psychological Association, 2003;219-233.

28. Branden, N. The Psychology of Self-Esteem: A New Consept of Man's Psychologial Nature New York: 1969.

29. Reasoner R. The true meaning of self-esteem. From: The International Council for self-esteem; 2005.

30. Cattell RB Patterns of change: Measurement in relation to statedimension, trait change, lability, and process concepts. In R.B. Cattell (Ed.), Handbook of multivariate experimental psychology, 1966;288-329.

31. Spielberger CD, Gorsuch, RL, Lushene R, Vagg PR, Jacobs GA. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (Form Y). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists, 1983.

32. Gilovich T, Keltner D, Nisbett R. Social psychology. NewYork: Norton and Company; 2006.

33. Deci EL, Ryan RM. Human autonomy: The basis for true selfesteem. In MH Kernis (Ed.), Efficacy, agency, and self-esteem. New York: 1995;30-49.

34. Greenwald, AG, Banaji MR. Implicit social cognition: Attitudes,self esteem, and stereotypes. Psychological Review, 1995;102,4-27.

35. Dillon, RS. Dignity, Character and Self-Respect. New York: 1995.

36. Orth U, Trzesniewski KH, Robins RW. Self-esteem development from young adulthood to old age: A cohort-sequential longitudinal study. Journal of Personality and Social Psychology, 2010;98,645-658.

37. Tsai I, Ying YW, Lee PA. Cultural predictors of self-esteem: A study of Chinese American female and male young adults. Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology, 2001;7,284-297.

38. Talib J, Mohamad Z, Mamat M. Effects of parenting style on children development. World Journal of Social Sciences, 2011;1,14-35.

39. Coopersmith S. The antecedents of self-esteem. San Francisco: Freeman; 1967.

40. Burns R B. Self concept development and educatıon New York Holt, Rınehart and Wınston 1982.

41. Baumeister RF, Tice DM. Self esteem and responses to success and failure Subsequent performance and intrinsic motivation. Journal of Personality. 1985; 53:450-66.

42. Rosenberg M. Conceıving the self New York Basic Books, Inc , Publıshers 1979.

43. Cevher FN, Buluş M. Okul öncesi eğitim kurumlarına devam eden 5-6 yaş çocuklarında akademik benlik saygısı. Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi, 2006;20:28-39.

44. Ornstein A. Benlik saygısı, güçlülük ve yıkıcı saldırganlık hislerine gelişimsel bir bakış açısı. http://www.cafronde.org (Erişim 24.05.2019)

45. Altunay A, Öz F. Hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinin benlik kavramı.Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 2006;131:46-59.

46. Mogonea FR, Mogonea F. The role of the family in building adolescent's self-esteem. Procedia: Social and Behavioral Sciences, 2014;127,189-193.

47. Lavoie, R. Self-esteem: The cause and effect of success for the child with learning differences, 2012.

48. Lin HC, Tang TC, Yen JY, Ko CH, Huang, CF, Liu S C, Yen, CF. Depression and its association with self-esteem, family, peer and school factors in a population of 9586 adolescents in Southern Taiwan. Psychiatry and Clinical Neurosciences, 2008;62,412- 420.

49. Moksnes UK, Espnes GA. Self-esteem and emotional health inadolescents-gender and age as potential moderators. Scandinavian Journal of Psychology, 2012;53,483-489.

50. Neugarten BL, Havighurst, RJ, Tobin SS. The measurement of life satisfaction. Journal of gerontology, 1961;16,134-143.

51. Sumner W. Welfare, happiness, and ethics. Oxford: Clarendon Press; 1996.

52. Andrews FM, Withey SB. Social indicators of well-being: America's perception of life quality. New York: Plenum. doi:1976;10.1007/978-1-4684-2253-5.

53. Diener E, Emmons RA. The independence of positive and negative affect. Journal of Personality and Social Psychology, 1984;47(5),1105-1117.

54. Diener E , Emmons RA, Larsen RJ , Griffin S. The Satisfaction with Life Scale , The Journal of Personality Assessment page;1985;71- 72.

55. Veenhoven R. Inequality in happiness. Inequality in countries compared between countries.Madrid: Paper presented at the 12th IS A conference, 1990.

56. Diener E, Suh EH, Lucas RE, Smith HL. Subjective well- being: Three decades of progress .Psychological Bulletin, 1999;125, 276-302.

57. Cribb K. Life satisfaction and who has it. Phychology of Adjustment, Clearinghouse music. Edu/manuscripts/156 asp. 2000.

58. Diener E, Oishi S, Lucas RE. Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. Annual Review of Psychology, 2003;54,403-425.

59. Frisch A. The lichen family Thelotremataceae in Africa. Bibliotheca Lichenologica. 2006;92:3-370.

60. Easterlin RA. Does economic growth improves the human lot? Some empiricalevidence. In: David PA, WR. Melvin (Eds.) Nations and Households in economicgrowth. New York: Academic press. 1974;89-125.

61. Near JP, Rice RW, Hunt RG. Work and extra-work correlates of life and job satisfaction. Academy of Management Journal, 1978;21(2), 248-264.

62. Russell D, Peplau LA, Cutrona CE. The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. Journal of Personality and Social Psychology, 1980;39(3), 472-480.

63. Glatzer W 'Lebenszufriedenheit und alternative Mabe subjektiven Wohlbefindens,' in W. Glatzer, W. Zapf (Hg.), Lebensqualität in der Bundesrepublik: objektive Lebensbedingungen und subjektives Wohlbefinden (Frankfurt/M.), 1984;S.177–191.

64. Allardt E. About Dimensions of Welfare Research Group for Comparative Sociology. Research Report No. I, University of Helsinki, 1973.

65. Headey B, Wearing AJ. Understanding happiness: a theory of subjective well-being. Melbourne: Longman Cheshire; 1992.

66. Veenhoven, R. Conditions of happiness. Dordrecht: Reidel, (reprinted 1991 by Kluwer Academic.), 1984.

67. Argyle M. The psychology of happiness. New York, NY, US: Methuen, 1987.

68. Meyers DG. A quarter century professing psychology: Lessons I have learned. Contemporary Social Psychology, 1992;16,44–49.

69. Brief AP, Butcher AH, George JM, Link KE. Integrating bottom-up and top-down theories of subjective well-being: The case of health. Journal of Personality and Social Psychology, 1993;64(4),646-653.

70. Diener E, Sandvik E, Seidlitz L, Diener M. The Relationship between Income and Subjective Well-Being: Relative or Absolute? Social Indicators Research, 1993;28,195-223.

71. Richard A. "Will Raising the Incomes of All Increase the Happiness of All" Journal of Economic Behavior and Organization, 1995;27(1):35–47.

72. Victoria Ateca-Amestoy , Serrano-del-Rosal, Rafael and Esperanza Vera-Toscano Journal of Behavioral and Experimental Economics (formerly The Journal of Socio-Economics), 2008;37,1,64-78.

73. Lloyd K, Auld CJ. The role of leisure in determining quality of life: Issues of Content and measurement. Social Indicators Research, 2002;57(1),43-71.

74. Van Praag BMS, Ferrer-i-Carbonell A. Happiness quantified: A satisfaction calculus approach. Oxford: Oxford University Press; 2004.

75. Spiers A, Walker GJ. The effects of ethnicity and leisure satisfaction on happiness, peacefulness, and quality of life . Leisure Sciences, 2009;31(1),84-99.

76. Neal JD, Sirgy MJ, Uysal M. The role of satisfaction with leisure travel-tourism services and experience in satisfaction with leisure life and overall life. Journal of Business Research, 1999;44(1),153-164.

77. Neal JD, Sirgy MJ. Measuring the effect of tourism services on travelers' quality of life: Further validation. Social Indicators Research, 2004;69(3),243.

78. Sirgy MJ, Rahtz D, Cicic M, Underwood MA method for assessing residents' satisfaction w ith community-based services: A quality-of-life perspective. Social Indicators Research, 2000;49 (3), 279-316.

79. Rode Joseph C. "Job Satisfaction and Life Satisfaction Revisited: A Longitudinal Test of an Integrated Model", Human Relations, 2004;57(9), 1205–1230.

80. White A. A Global Projection of Subjective Well-being: A Challenge To Positive Psychology? Psychtalk 2007;56, 17-20.

81. Tremblay CH, Grosskopf S, Yang K. Brainstorm: Occupational choice, bipolar illness and creativity. Economics and Human Biology 20108: 233-241.

82. Abolghasemi A, Varaniyab ST. Resilience and perceived stress: predictors of life satisfaction in the students of success and failure. Procedia - Social and Behavioral Sciences, 2010;5,748-752.

83. Koohsar AKH, Bonab BH. Relation between quality of attachment and life satisfaction inhigh school administrators. Procedia Social and Behavioral Sciences,2011;30, 954.958.

84. Saari LM, Judge TA. Employee attitudes and job satisfaction Human Resource Management, 2004;43, 395-407.

85. Lewis AD, Huebner ES, Malone PS, Robert FV. Life Satisfaction and Student Engagement in Adolescents J Youth Adolescence 2011;40:249–262 DOI 10.1007/s10964-010-9517-6

86. Michinov E, Fernandez A. Retirees social identity and satisfaction with retirement. Internat. J. Aging , Human Develop,2012;66(3):175-194.

87. Saundra HS, Hughey AW. African American women at mid life: The relationship between spirituality and life satisfaction. Journal of African American Women, 2003;18(2), 133147.

88. Andrews FM, Withey SB. Measures of perceived life quality: results from several national surveys. Social Indicators Research, 1974;1, 1–26.

89. Extremera N, Femandez-Berrocal P. Relation of perceivedemotional intelligence and health-related quality of life of middle-aged women.Psychological Reports,2002;91,47-59.

90. Diener E. Subcetive well-being. American Psychologist, 2000;55,34-43.

91. Diez NJ. Los Mayores en la Calidadde vida en la vejez. Intervencion Social, 1996;5,77-94.

92. Karasar N. Bilimsel Aralştırma Yöntemi, Nobel Yayın Dağıtım, 1999.

93. Büyüköztürk Ş, Akgün ÖE, Karadeniz Ş, Demirel F, Kılıç E. Bilimsel Araştırma Yöntemleri, Pegem Akademi Yayıncılık, 2011.

94. Pişkin M, A Comparison of Turkish and English high school students' self-esteem. Oral presented at the 3nd National Congress of Psychological Counselling and Guidance, University of Çukurova, Adana, Turkey. 1996.

95. Aksoy A. Lise son sınıf öğrencilerinin özsaygı ve denetim odağını etkileyen bazı değişkenlerin incelenmesi.Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 1992.

96. Huebner ES. Preliminary development and validation of a multidimensional life satisfaction scale for children. Psychological Assessment, 1994;6,149-158.

97. Çivitci A. Çokboyutlu öğrenci yaşam doyumu ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. Eğitim Araştırmaları, 2007;26, 51-60.

98. Nickerson AB, Nagle RJ. Theinfluence of parentand peer attachments on life satisfaction in middle childhood and early adolescence. SocialIndicatorsResearch, 2004;66,35-60.

99. Huebner ES, Valois, RF, Paxton RJ, Drane JW. Middle school students' perceptions of quality of life. Journal of Happiness Studies,2005;6,15-24.İ.

100. Goldbeck, L, Schmitz TG, Besier T, Herschbach P, Henrich G. Life satisfaction decreases during adolescence. Quality of Life Research, 2007;16, 969-979

101. Huebner ES, Laughlin J, Ash C, Gilman R. 'Further valida-tion of the Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale', Journal of Psychoeducational Assessment 1998;16,110–134.

102. Casas F, Figuer C, Gonzalez M, Malo S, Alsinet C, Subarroca S. Thewell-being of 12 - to 16-year-old adolescentsand their parents: Resultsfrom 1999 to 2003 Spanish samples. SocialIndicatorsResearch, 2007;83,87–115.

103. Fogle LM, Huebner ES, Laughlin JE. Therelationship between temperamentand life satisfaction in earlyadolescence: Cognitive and behavioral mediation models. Journal of Happiness Studies, 2002;3,373-392.

104. Huebner ES, Gilman R. Students who like and dislike school. Applied Research in Quality of Life, 2006;1,139-150.

105. Seligson JL, Huebner ES, Valois RF. Preliminary validation of the brief multi dimensional students' life satisfaction scale (BMSLSS). Social Indicators Research, 2003;61,121-145.

106. Gün Z, Bayraktar F. Türkiye'de iç göçün ergenlerin uyumundaki rolü. Türk Psikiyatri Dergisi, 2008;19,167-176.

107. Yaman S, Öner F. İlköğretim Öğrencilerinin Fen Bilgisi Dersine Bakış Açılarını Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma. Kastamonu Eğitim Dergisi. 2006;14(1).

108. Huebner ES , McCullough G. Correlates of school satisfaction among adolescents. The Journal of Educational Research, 2000;93, 331-335.

109. Güngör A. Altıncı, yedinci ve sekizinci sınıf öğrencilerinin okuduğunu anlama stratejilerini kullanma düzeyleri. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2005;28, 101-108.

110. Henriques GR, Calhoun, LG. Genderande thnic differences in therelations hip between body esteemand self-esteem. J Psychol, Jul; 1999;133:357-368.

111. Campbell A. The sense of well-being in America: Recentpatternsandtrends. New York: McGraw-Hill, 1981.

112. Diener E, Diener M. Cross-culturalcorrelates of life satisfaction and self-esteem. Journal of Personality and Social Psychology, 1995;68,653-663.

113. Leung JP, Leung K. Life satisfaction, self-concept, andrelationshipwithparents in adolescence. Journal of Youth and Adolescence, 1992;21,653-665.

114. Çok F. Body Image Satisfaction in Turkish Adolescents. Adolescence. 1990;25: 409- 414.

115. Çeçen RA. Üniversite Öğrencilerinde Yasam Doyumunu Yordamada Bireysel Bütünlük (Tutarlılık) Duygusu, Aile Bütünlük Duygusu ve Benlik Saygısı. Eğitimde Kuram ve Uygulama,2008; 4(1):19-23.

116. Baştuğ, G. Bayan Sporcuların Bedenlerini Algılama Düzeyleri Ve Cinsiyet Rolleri Üzerine Bir Araştırma, (Yayınlanmamış Doktora Tezi) Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Ankara, 2008.

117. Fox KR. Theinfluence of physicalactivity on mentalwell-being. PublicHealthNutr; 1999;2(3A): 411-418.

118. Krechtle B. Influence of physicalactivity on mentalwell-beingand psychiatric disorders. Schweiz RundschMedPrax; 2004;93:1403-1411.

119. Ekeland E, Heian F, Hagen KB. Can exerciseimprove self esteem in children and young people? A systematic review of randomised controlled trials. Br J Sports Med; 2005;39:792-798.

120. Pınar R. "Obezlerde Depresyon, Benlik Saygısı ve Beden İmajı: Karşılaştırmalı Bir Çalışma" C.Ü. H.Y.O. Dergisi, 2002;6 (1): 30-41.

121. Karakaya I, Coşkun A, Ağaoğlu B. "Yüzücülerin Depresyon, Benlik Saygısı ve Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi" Anadolu Psikiyatri Dergisi, 2006;7: 162-166.

122. Garry JP, Morrissey SL. "Team Sports Participationand Risk-taking Behaviours Among a Biracial Middle School Population". Clin. J. SportMed; 2000;10:185-190.

123. Çam O, Khorshid L, Altuğ, Özsoy S. (2000). "Bir Hemşirelik Yüksekokulundaki Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi" Hemşirelikte Araştırma Dergisi,2000;1:33-40.

124. Aşçı FH. Benlik kavramı ve spor. Spor Psikolojisi Kursu, P Bayar (Der), Ankara, Bağırgan yayınevi, 1999.

125. Weinberg RS, Gould D. Foundations of Sportand Exercise Psychology. Human Kinetics, Champaign, U.S. 1995.

ŞEKİLLER LİSTESİ

ŞEKİLLER

Şekil 1. Near, Rice ve Hunt'ın Çoklu Yaşam Doyumu Modeli……...……14

TABLOLAR

Tablo 1. Yüzücülerin Cinsiyetlerine Göre Dağılımları…….21

Tablo 2. Yüzücülerin Yaşlarına Göre Dağılımları……21

Tablo 3. Yüzücülerin Ailelerinin Gelir Düzeyine Göre Dağılımları……21

Tablo 4. Yüzücülerin Anne Eğitim Düzeylerine Göre Dağılımları……..22

Tablo 5. Yüzücülerin Baba Eğitim Düzeylerine Göre Dağılımları……..22

Tablo 6. Yüzücülerin Yüzmede Devam Etme Sürelerine Göre Dağılımları……23

Tablo 7. Yüzücülerin Yüzmeye Başlamalarında Etkili Olan Kişiye Göre Dağılımları……23

Tablo 8. Yüzücülerin Yüzme Sporunun Okulu/Dersleri Olumsuz Etkilediğine inanmalarına göre Dağılımları……23

Tablo 9. Yüzücülerin Benlik Saygısı Ölçeği Toplam ve Çok Boyutlu Yaşam Doyumu Ölçeği'nin Toplam ve Alt Boyutlarına Ait Örneklem Sayısı, Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Standart Hata Değerleri…….24

Tablo 10. Yüzücü Olmayanların Benlik Saygısı Ölçeği Toplam ve Çok Boyutlu Yaşam Doyumu Ölçeği'nin Toplam ve Alt Boyutlarına Ait Örneklem Sayısı, Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Standart Hata Değerleri……...24

Tablo 11. Yüzücü Olan ve Olmayanların Benlik Saygısı ve Yaşam Doyumlarının (Toplam ve Tüm Alt Boyutları İle) Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları……...25

Tablo 12. Benlik Saygısı Toplam ve Yaşam Doyumu Toplam ve Alt Boyutları Arasındaki İlişkileri Belirlemek İçin Yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Hesabı Sonuçları……...26

Tablo 13. Yüzücülerin Benlik Saygısı ve Yaşam Doyumlarının (Toplam ve Tüm Alt Boyutları İle) Cinsiyetlerine Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları ……...27

Tablo 14. Yüzücülerin Toplam Benlik Saygısı Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları…….28

Tablo 15. Yaş Değişkenine Göre Yüzücülerin Yaşam Doyumu Düzeyini Belirlemek İçin Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Analizi Sonuçları……...28

Tablo 16. Yüzücülerin Yaşam Doyumu "Arkadaş" Alt Boyut Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları……29

Tablo 17. Yüzücülerin Yaşam Doyumu "Çevre" Alt Boyut Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları……29

Tablo 18. Yüzücülerin Yaşam Doyumu "Okul" Alt Boyut Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları……30

Tablo 19. Yüzücülerin Yaşam Doyumu "Aile" Alt Boyut Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları…….30

Tablo 20. Yüzücülerin Yaşam Doyumu "Benlik" Alt Boyut Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları……30

Tablo 21. Yüzücülerin Benlik Saygısı ve Yaşam Doyumu Puanlarının Aile Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu İçin Yapılan Tamamlayıcı Hesaplardan Mann Whitney "U" (Benferonni Düzeltmeli) Sonuçları……..…….30-31

Tablo 22. Yüzücülerin Toplam Benlik Saygısı Puanlarının Anne Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları……33

Tablo 23. Yüzücülerin Toplam Yaşam Doyumu Puanlarının Anne Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları……33

Tablo 24. Yüzücülerin Toplam Yaşam Doyumu "Arkadaş" Alt Boyut Puanlarının Anne Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları……...34

Tablo 25. Yüzücülerin Yaşam Doyumu "Çevre" alt Boyut Puanlarının Anne Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları…34

Tablo 26. Yüzücülerin Yaşam Doyumu "Okul" alt Boyut Puanlarının Anne Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları..35

Tablo 27. Yüzücülerin Yaşam Doyumu "Aile" alt Boyut Puanlarının Anne Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları..35

Tablo 28. Yüzücülerin Yaşam Doyumu "Benlik" alt Boyut Puanlarının Anne Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları..36

Tablo 29. Yüzücülerin Toplam Benlik Saygısı Puanlarının Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları……36

Tablo 30. Yüzücülerin Toplam Yaşam Doyumu Puanlarının Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları……...37

Tablo 31. Yüzücülerin Yaşam Doyumu "Arkadaş" Alt Boyut Puanlarının Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçlar……...….37

Tablo 32. Yüzücülerin Yaşam Doyumu "Çevre" Alt Boyut Puanlarının Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları……...38

Tablo 33. Yüzücülerin Yaşam Doyumu "Okul" Alt Boyut Puanlarının Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları…38

Tablo 34. Yüzücülerin Yaşam Doyumu "Aile" Alt Boyut Puanlarının Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları…39

Tablo 35. Yüzücülerin Yaşam Doyumu "Benlik" Alt Boyut Puanlarının Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları……...39

Tablo 36. Yüzücülerin Toplam Benlik Saygısı Puanlarının Yüzmeye Devam Etme Süresi Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları……...40

Tablo 37. Yüzücülerin Toplam Yaşam Doyumu Puanlarının Yüzmeye Devam Etme Süresi Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları……...40

Tablo 38. Yüzücülerin Yaşam Doyumu "Arkadaş" Alt Boyut Puanlarının Yüzmeye Devam Etme Süresi Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları……...41

Tablo 39. Yüzücülerin Yaşam Doyumu "Çevre" Alt Boyut Puanlarının Yüzmeye Devam Etme Süresi Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları……...41

Tablo 40. Yüzücülerin Yaşam Doyumu "Okul" Alt Boyut Puanlarının Yüzmeye Devam Etme Süresi Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları……...42

Tablo 41. Yüzücülerin Yaşam Doyumu "Aile" Alt Boyut Puanlarının Yüzmeye Devam Etme Süresi Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları……...42

Tablo 42. Yüzücülerin Yaşam Doyumu "Benlik" Alt Boyut Puanlarının Yüzmeye Devam Etme Süresi Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları……...43

Tablo 43. Yüzücülerin Toplam Benlik Saygısı Puanlarının Yüzmeye Başlamada Etkili Olan Kişi Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları……...…43

Tablo 44. Yüzücülerin Toplam Yaşam Doyumu Puanlarının Yüzmeye Başlamada Etkili Olan Kişi Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları……...…44

Tablo 45. Yüzücülerin Yaşam Doyumu "Arkadaş" Alt Boyut Puanlarının Yüzmeye Başlamada Etkili Olan Kişi Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları……...44

Tablo 46. Yüzücülerin Yaşam Doyumu "Çevre" Alt Boyut Puanlarının Yüzmeye Başlamada Etkili Olan Kişi Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları……...…45

Tablo 47. Yüzücülerin Yaşam Doyumu "Okul" Alt Boyut Puanlarının Yüzmeye Başlamada Etkili Olan Kişi Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları……...45

Tablo 48. Yüzücülerin Yaşam Doyumu "Aile" Alt Boyut Puanlarının Yüzmeye Başlamada Etkili Olan Kişi Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları……...…46

Tablo 49. Yüzücülerin Yaşam Doyumu "Benlik" Alt Boyut Puanlarının Yüzmeye Başlamada Etkili Olan Kişi Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu İle İlgili Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları……...46

Tablo 50. Yüzücülerin Benlik Saygısı ve Yaşam Doyumu Puanlarının Yüzmenin Okulu-Dersleri Olumsuz Etkilediğini Düşünme Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu İçin Yapılan Tamamlayıcı Hesaplardan Mann Whitney "U" (Benferonni Düzeltmeli) Sonuçları…….47

ÖZGEÇMİŞ

01.01.1979 tarihinde Bursa İnegöl'de doğdum. İlkokul eğitimimi İstanbul Pilot Cengiz Topel İlköğretim Okulunda tamamladım. Ortaokul eğitimimi Erzurum Gazi Ahmet Muhtar Paşa Ortaokulu'nda tamamladıktan sonra babamın memuriyeti neticesinde tayin ile Edirne'ye geldim. Lise eğitimimi Edirne 1.Murat Lisesi'nde tamamladım. 2002 Yılında Trakya Üniversitesi Kırkpınar Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Benden Eğitimi Öğretmenliği bölümünü kazanıp aynı bölümden 2006 yılında mezun oldum. Askerlik eğitimimi tamamladıktan sonra 2010 yılında Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında Yüksek Lisans eğitimime başladım.

EKLER

EK1

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Bu araştırma, 10-15 yaş arası yüzücülerin benlik saygıları ve yaşam doyumlarını incelemek amacıyla yapılmaktadır. Araştırma sonucunda elde edilecek bulgular bilime ve topluma katkı sağlayacağından lütfen her bir soruyu dikkatli bir şekilde okuyarak doğru bilgi veriniz. **Anket ve ölçeklere ad ve soyadınızı yazmanıza gerek yoktur.** Araştırmaya göstermiş olduğunuz ilgiden dolayı teşekkür ederiz.

Lütfen Aşağıdaki Her Soruyu Dikkatli Bir Şekilde Okuyarak Size Uygun Seçeneğin Önündeki Boşluğu (X) Şeklinde İşaretleyiniz.

1. Cinsiyetiniz: ( ) Kız ( ) Erkek

2. Yaşınız: ( ) 10 ( ) 11 ( ) 12 ( ) 13 ( ) 14 ( ) 15

3. Size Göre Ailenizin Gelir Düzeyi: ( ) Yüksek ( ) Orta ( ) Düşük

Anne/Babanızın Eğitim Düzeyi:

4. Annenizin Eğitim Düzeyi		**5. Babanızın Eğitim Düzeyi**	
Okur-yazar değil	( )	Okur-yazar değil	( )
İlkokul Mezunu	( )	İlkokul Mezunu	( )
Ortaokul Mezunu	( )	Ortaokul Mezunu	( )
Lise Mezunu	( )	Lise Mezunu	( )
Üniversite Mezunu	( )	Üniversite Mezunu	( )

6.Kaç yıldır yüzme sporu ile ilgileniyorsunuz?:
( ) 2 yıldır ( ) 3 yıldır ( ) 4 yıldır ( ) 5 ve daha fazla yıldır

7. Yüzme Sporuna başlamanızda en çok kim etkili oldu?
( ) Kendim ( ) Ailem ( ) Öğretmenlerim ( ) Arkadaşlarım

8. Yüzme sporunun okulunuzu veya derslerinizi olumsuz olarak etkilediğini düşünüyor musunuz?
( ) Evet ( ) Hayır

EK1

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Bu araştırma, 10-15 yaş arası yüzücülerin benlik saygıları ve yaşam doyumlarını incelemek amacıyla yapılmaktadır. Araştırma sonucunda elde edilecek bulgular bilime ve topluma katkı sağlayacağından lütfen her bir soruyu dikkatli bir şekilde okuyarak doğru bilgi veriniz. **Anket ve ölçeklere ad ve soyadınızı yazmanıza gerek yoktur.** Araştırmaya göstermiş olduğunuz ilgiden dolayı teşekkür ederiz.

Lütfen Aşağıdaki Her Soruyu Dikkatli Bir Şekilde Okuyarak Size Uygun Seçeneğin Önündeki Boşluğu (X) Şeklinde İşaretleyiniz.

1. Cinsiyetiniz: ( ) Kız ( ) Erkek

2. Yaşınız: ( ) 10 ( ) 11 ( ) 12 ( ) 13 ( ) 14 ( ) 15

EK 2

B.S.E.

Aşağıda her insanın zaman zaman hissedebileceği birtakım durumlar maddeler halinde verilmiştir. Eğer bu ifadeler sizin genellikle hissettiklerinizi tanımlıyor ise **EVET**, tanımlamıyor ise **HAYIR** sütununa çarpı işareti (X) koyunuz.

	EVET	HAYIR
1. Olanlara genellikle bozulmam.		
2. Sınıfın önünde konuşma yapmak bana oldukça zor gelir.		
3. Eğer gücüm yetse değiştirmek isteyeceğim pek çok özelliğim var.		
4. Fazla zorlanmadan karar verebilirim.		
5. Benimle birlikte olmak zevkli ve eğlencelidir.		
6. Evdeyken kolayca canım sıkılır, moralim bozulur.		
7. Yeni bir şeye alışmam çok zaman alır.		
8. Yaşıtlarım arasında popülerim.		
9. Annem ve babam genellikle duygularımı dikkate alır.		
10.Genellikle pek direnmeden kolayca vazgeçme gibi bir huyum var.		
11. Ailemin benden beklentisi çok fazla.		
12. Benim yerimde olmak oldukça zordur.		
13. Hayatımdaki her şey karmakarışık.		
14. Arkadaşlarım genellikle benim fikirlerimi izler.		
15. Kendime ilişkin olumsuz bir imajım var.		
16. Pek çok kere evden ayrılmayı (kaçmayı) düşündüm.		
17. Okuldayken sık sık canım sıkılır.		
18. Çoğu insan kadar güzel görünüşlü biri değilim.		
19. Söyleyecek bir şeyim olduğunda genellikle onu çekinmeden söylerim.		
20. Annem ve babam beni anlayabiliyor.		
21. İnsanların çoğu benden daha çok seviliyor.		
22. Çoğu zaman anne ve babamın beni sanki zorladıklarını hissediyorum.		
23. Okulda çoğu zaman cesaretim kırılıyor.		
24. Sık sık keşke başka birisi olsam diye arzularım.		
25. Güvenilir biri değilim (Bana bel bağlanmaz).		

EK 3

ÇBYDÖ

Açıklama: Aşağıda, geçen birkaç hafta süresince yaşamınızla ilgili neler düşündüğünüzü yansıtan bazı ifadeler yer almaktadır. Sizden istenen, günlerinizi nasıl geçirdiğinizi düşünerek her bir ifadeyle ilgili sizi en iyi yansıtan seçeneğe (X) işareti koymanızdır. Bu bir sınav değildir. Bu nedenle maddelerin doğru ya da yanlış cevapları yoktur. Lütfen her madde için sadece bir işaret koyunuz ve cevapsız madde bırakmayınız. Katkılarınız için teşekkür ederiz.

	Hiçbir zaman	**Bazen**	**Sık sık**	**Her zaman**
1. Arkadaşlarım bana karşı sevecen ve cana yakındırlar.	( )	( )	( )	( )
2. İnsanlar benimle bir arada olmaktan hoşlanırlar.	( )	( )	( )	( )
3. Okulda kendimi kötü hissediyorum.	( )	( )	( )	( )
4. Arkadaşlarımla kötü zaman geçiririm.	( )	( )	( )	( )
5. İyi yapabildiğim bir çok şey var.	( )	( )	( )	( )
6. Okulda bir çok şey öğreniyorum.	( )	( )	( )	( )
7. Anne-babamla zaman geçirmeyi severim.	( )	( )	( )	( )
8. Ailem bir çok aileden daha iyidir.	( )	( )	( )	( )
9. Okulla ilgili sevmediğim bir çok şey var.	( )	( )	( )	( )
10. Güzel / yakışıklı olduğumu düşünüyorum.	( )	( )	( )	( )
11. Arkadaşlarım harikadır.	( )	( )	( )	( )
12. Eğer ihtiyaç duyarsam arkadaşlarım bana yardım ederler.	( )	( )	( )	( )
13. Keşke okula gitmek zorunda olmasaydım.	( )	( )	( )	( )
14. Kendimi seviyorum.	( )	( )	( )	( )
15. Arkadaşlarım bana iyi davranırlar.	( )	( )	( )	( )
16. Çoğu insan beni sever.	( )	( )	( )	( )
17. Ailemle birlikte evde olmaktan hoşlanırım.	( )	( )	( )	( )
18. Ailemdeki kişiler birbirleriyle iyi geçinirler.	( )	( )	( )	( )
19. Okula gitmeyi dört gözle beklerim.	( )	( )	( )	( )
20. Anne-babam bana adil davranır.	( )	( )	( )	( )
21. Okulda olmaktan hoşlanırım.	( )	( )	( )	( )
22. Arkadaşlarım bana karşı kaba ve kırıcı davranırlar.	( )	( )	( )	( )
23. Okul ilgi çekici bir yer.	( )	( )	( )	( )
24. Okul etkinliklerinden hoşlanırım.	( )	( )	( )	( )
25. Keşke başka bir evde yaşasaydım.	( )	( )	( )	( )
26. Aile fertlerimiz birbirleriyle güzel bir dille konuşurlar.	( )	( )	( )	( )
27. Arkadaşlarımla beraber çok eğleniriz.	( )	( )	( )	( )
28. Anne-babam ve ben birlikte eğlenceli şeyler yaparız.	( )	( )	( )	( )
29. Mahallemizi / semtimizi severim.	( )	( )	( )	( )
30. Keşke başka bir yerde yaşasaydım.	( )	( )	( )	( )
31. Ben iyi biriyim.	( )	( )	( )	( )
32. Bu kent / kasaba kötü insanlarla dolu.	( )	( )	( )	( )
33. Komşularımızı severim.	( )	( )	( )	( )
34. Yeterince arkadaşım var.	( )	( )	( )	( )
35. Keşke mahallemizde / semtimizde başka insanlar olsaydı.	( )	( )	( )	( )
36. Yaşadığım yeri seviyorum.	( )	( )	( )	( )

BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU

Bu form, yürütülmesi Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Bilimsel Araştırmalar Değerlendirme Komisyonu'nun 17.08.2011 tarih ve TÜBADK 2011/187 sayılı kararı ile onaylanan bilimsel bir araştırma konusunda sizi bilgilendirmek ve gönüllü katılımınızı sağlamak amacıyla düzenlenmiştir.

Araştırmaya katılmaya karar vermeden önce araştırmanın neden ve nasıl yapılacağını anlamanız çok önemlidir.

Araştırmaya katılmaya gönüllü olduğunuzda, sağlığınızın ve gönüllü olarak haklarınızın korunması ile gizliliğin sağlanması araştırmacıların ödevidir.

Araştırma, yalnızca uygun bilimsel eğitim ve niteliklere sahip araştırmacılar tarafından yürütülecektir.

Araştırmaya katılım tamamen gönüllülük ilkesine bağlı olup katılmayı reddetmeniz herhangi bir cezaya ya da elde edilecek herhangi bir yararın kaybedilmesine kesinlikle yol açmayacaktır.

Aynı şekilde araştırmaya katılmayı kabul ettikten sonra da araştırmanın herhangi bir yerinde hiçbir neden göstermeksizin herhangi bir zarar ya da elde edilmesi beklenen bir yarar kaybına yol açmadan araştırmadan çekilebilirsiniz.

Araştırma kapsamında yapılan işlemlerin mali giderleri araştırmacılar ya da destekleyici (AÇIK AD) tarafından karşılanacak olup size ya da sosyal güvenlik kurumunuza hiçbir mali yük getirmeyecektir.

Aşağıdaki bilgileri dikkatlice okuyun ve araştırmaya katılmak isteyip istemediğinize karar vermek için lütfen biraz düşünün.

Açık olmayan bir bölüm varsa, daha ayrıntılı bilgiye ihtiyaç duyuyorsanız ya da araştırma başladıktan sonra sorularınız olursa istediğiniz zaman bize başvurabilirsiniz.

Katılacağınız araştırma ile ilgili bilgiler aşağıdadır:

1. **Araştırmanın bilimsel adı:** 10-15 Yaş Grubu Yüzücülerin Benlik Saygısı ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi.
2. **Araştırmanın anlaşılabilir basit adı:** 10-15 Yaş Grubu Yüzücülerin kendisini ne kadar sevdiğinin, kendisini ne kadar kabul ettiğinin ve bireyin kendi yaşam kalitesinin bütün halinde değerlendirmesinin incelenmesi.
3. **Sorumlu Araştırmacının adı, unvanı ve görev yeri:** Süleyman ÇALIM Yüksek Lisans öğrencisi Trakya Üniversitesi Kırkpınar Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
4. **Araştırmanın konusu ve niteliği (ilaç, klinik, laboratuvar, epidemiyolojik - tez çalışması vb....):** 10-15 yaş arası kız-erkek yüzücüler ile sporla ilgilenmeyen aynı yaş dönemindeki çocukların kendisini ne kadar sevdiğini, kendisini ne kadar kabul ettiğini ve bireyin kendi yaşam kalitesinin bütün halinde değerlendirmesinin değişip değişmediğini, 10-15 yaş arası yüzücülerin kendisini ne kadar sevdiğini, kendisini ne kadar kabul ettiğini ve bireyin kendi yaşam kalitesinin bütün halinde değerlendirmesinin arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını ve 10-15 ya arası yüzücülerin kendisini ne kadar sevdiğini, kendisini ne kadar kabul ettiğini ve bireyin kendi yaşam kalitesinin bütün halinde değerlendirmesinin onların çeşitli değişkenlerine(yaş,cinsiyet, vb..) göre incelenmesi araştırmanın konusudur.

5. **Araştırmanın amacı:** Bu araştırmada; aktif olarak yüzme sporuyla uğraşan 10-15 yaş arası kız- erkek yüzücülerin yaşam doyumlarının ve benlik saygılarının, herhangi bir sporla uğraşmayan aynı yaş grubu çocuklarınkine göre değişip değişmediğini belirlemek, ayrıca 10-15 yaş arası kız- erkek yüzücülerin yaşam doyumlarının ve benlik saygılarının onların çeşitli demografik özellikleri(yaş, cinsiyet vb.) ve bağımsız değişkenlerine göre incelenmesi amaç olarak belirlenmiştir.

6. **Araştırmanın başlama tarihi ve öngörülen süresi:** 14.09.2011- 14.02.2021

7. **Araştırmaya katılan gönüllü sayısı:** Araştırmanın esas ineceleme örneklerimi olan (yüzme sporuyla aktif olarak uğraşan) yaklaşık 200 gönüllü çocuğa ulaşılacaktır. Aynı zamanda, sedanter (sporla ilgilenmeyen) 80 çocuğa da aynı ölçekler uygulanacak ve bu çocuklarla yüzme sporuyla ilgilenen çocuklar karşılaştırılacaktır.

8. **Katılımcının araştırmaya dahil edilme nedeni:** Araştırmaya dahil edilecek örneklemin aktif olarak en az iki yıldır lisanslı olarak yüzme sporuyla uğraşması ve 10-15 yaş arasında olmaları kriter olarak alınacaktır. Kontrol grubunda ise 10-15 yaş arasında ve sporla ilgilenmiyor olmaları kriter olarak alınacaktır.

9. **Araştırmada uygulanacak yöntemler:** Bazı ölçekler(EK 2,EK 3) araştırmacı tarafından hazırlanacak Kişisel Bilgi Formu (EK 1) aracılığıyla veriler toplanacaktır. Kontrol grubuna uygulanacak Kişisel Bilgi Formunda sadece yaş ve cinsiyet sorulacaktır. Bu çerçevede var olan durum var olduğu haliyle ortaya konulacağından ve durumlar arası ilişkiler de değerlendirileceğinden araştırma ilişkisel tarama türünde olacaktır.

10. **Uygulama sırasında karşılaşabileceğiniz riskler, rahatsızlıklar ve olası yan etkiler:** Herhangi bir risk yoktur.

11. **Gönüllü için araştırmadan beklenen yarar:** Sporun, çocukların fiziksel ve sosyal gelişimleri üzerindeki olumlu etkilerinin olduğu oldukça açıktır. Bu olumlu etki özellikle aileler ve spor eğitmenleri tarafından doğrudan gözlenebilen bir durum olmakla beraber, sporun çocukların özellikle sosyal ve psikolojik gelişimlerine etkisini görebilmek için bilimsel dayanağı olan çalışmlara da gereksinim duyulmaktadır. Yüzme sporu da diğer spor dalları gibi hatta bazen daha ön planda olmakla beraber çocukların bütün gelişim alanlarında oldukça ciddi önem sahip olan bir spor dalıdır. Bu çerçevede, bu araştırmanın yüzme sporu ile ilgilenen çocukların benlik saygıları ve yaşam doyumlarını çeşitli değişkenlere göre inceleyerek bilime katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Elde edilen bulgular ve bu çerçevede yapılacak önerilerin ise bilime olduğu kadar eğitimciler aracılığı ile ailelere ve ordanda topluma yararlı bilgiler sunacağı düşünülmektedir

12. **Araştırma yöntemine alternatif olan tedavi ve girişimler:**

13. **Araştırmanın yürütülmesi sırasında olası yan etkiler, riskler ve zararlar ile araştırmaya katılan bir gönüllü olarak diğer hakları konusunda bilgi almak için bağlantı kurulacak kişinin adı-soyadı, ünvanı, görev yeri ve telefon numarası.** Süleyman ÇALIM Yüksek Lisans Öğrencisi Trakya Üniversitesi Kırkpınar Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu 05358175863

14. **Araştırma bütçesi kimin tarafından karşılanıyor?** Araştırmacının kendisi

15. **(Varsa) Sigortalamaya ilişkin bilgiler:**

16. **Kimlik bilgilerinin ve elde edilen verilerin gizliliği nasıl sağlanacak?** Çalışmaya katılacak gönüllülerin isimleri ve soyadları anketlere yazılmayacak.

Araştırmamıza katıldığınız için teşekkür ederiz.

GÖNÜLLÜNÜN ÇALIŞMAYA KATILMA OLURU

Yukarıda açıkça tanımlanan çalışmanın ne amaçla, kimler tarafından ve nasıl gerçekleştirileceği anlayabileceğim bir ifade ile bana anlatıldı.

Bu araştırmadan elde edilen bilgilerin bana ve başka insanlara sağlayacağı yararlar bana anlatıldı.

Araştırma sırasında meydana gelebilecek riskler ve rahatsızlıklar bana anlayabileceğim bir dille anlatıldı.

Araştırma sırasında oluşabilecek zarar durumunda gerçekleştirilecek işlemler bana anlatıldı.

Araştırmanın yürütülmesi sırasında olası yan etkiler, riskler ve zararlar ve haklarım konusunda 24 saat bilgi alabileceğim bir yetkilinin adı ve telefonu bana verildi.

Araştırma kapsamındaki bütün muayene, tetkik ve testler ile tıbbi bakım hizmetleri için benden ya da bağlı bulunduğum sosyal güvenlik kuruluşundan hiçbir ücret istenmeyeceği bana anlatıldı.

Araştırmaya hiçbir baskı ve zorlama altında olmaksızın gönüllü olarak katılıyorum.

Araştırmaya katılmayı reddetme hakkına sahip olduğum bana bildirildi.

Sorumlu araştırmacı / hekime haber vermek kaydıyla, hiçbir gerekçe göstermeksizin istediğim anda bu çalışmadan çekilebileceğimin bilincindeyim.

Bu çalışmaya katılmayı reddetmem ya da sonradan çekilmem halinde hiçbir sorumluluk altına girmediğimi ve bu durumun şimdi ya da gelecekte gereksinim duyduğum tıbbi bakımı hiçbir biçimde etkilemeyeceğini biliyorum.

Çalışmanın yürütücüsü olan araştırmacı / hekim ya da destekleyen kuruluş, çalışma programının gereklerini yerine getirmedeki ihmalim nedeniyle, benim onayımı almadan beni çalışma kapsamından çıkarabilir.

Çalışmanın sonuçları bilimsel toplantılar ya da yayınlarda sunulabilir. Ancak, bu tür durumlarda kimliğim kesin olarak gizli tutulacaktır.

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce gönüllüye verilmesi gereken bilgileri gösteren Gönüllü Bilgilendirme Formu adlı metni kendi anadilimde okudum.

Bu bilgilerin içeriği ve anlamı, yazılı ve sözlü olarak açıklandı.

Aklıma gelen bütün soruları sorma olanağı tanındı ve sorularıma doyurucu cevaplar aldım.

Bu koşullarla, söz konusu araştırmaya hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

Bu formun tamamının imzalı bir kopyası bana verildi.

Velayet ya da vesayet altında bulunanlar için; (bu bölüm veli/vasinin kendi el yazısı ile doldurulacaktır)

Veli ya da Vasinin Adı- Soyadı:

İmzası:

Adresi (varsa telefon ve/veya fax numarası):

.....

.....

Tarih:

Açıklamaları Yapan Araştırmacının (bu bölüm araştırmacının kendi el yazısı ile doldurulacaktır)

Adı- Soyadı, Ünvanı:

İmzası:

Tarih:

T.C. TRAKYAÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ DEKANLIĞI
BİLİMSEL ARAŞTIRMA DEĞERLENDİRME KOMİSYONU Edirne, Türkiye

ARAŞTIRMA BAŞVURUSU ONAYIBAŞVURU BİLGİLERİ	PROTOKOL KODU	TÜBADK 2011/187	
	PROTOKOL ADI	10-15 Yaş Grubu Yüzücülerin Benlik Saygısı ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi	
	SORUMLU ARAŞTIRICI ÜNVANI / ADI	Yrd. Doç. Dr. İlhan TOKSÖZ	
	ARAŞTIRMA MERKEZİ		
	DESTEKLEYİCİ		
	ARAŞTIRMAYA KATILAN MERKEZLER	☒ Tek Merkez ☐ Ulusal	☐ Çok Merkez ☐ Uluslararası

KARAR BİLGİLERİ	**Karar No: 16/ 03** **Tarih:17.08.2011**
	Üniversitemiz Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Yrd. Doç. Dr. İlhan TOKSÖZ'ün sorumluluğunda yapılması planlanan ve yukarıda başvuru bilgileri verilen Yüksek Lisans Öğrencisi Süleyman ÇALIM'ın araştırma başvuru dosyası ve ilgili belgeler araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş, **araştırmaya ilişkin giderlerin gönüllüye ve/veya bağlı bulunduğu sosyal güvenlik kurumuna ödetilmediği koşullarda** gerçekleştirilmesinde etik ve bilimsel standartlar açısından sakınca bulunmadığına mevcudun oy birliği ile karar verilmiştir.

DEĞERLENDİRME KOMİSYONU BİLGİLERİ	
ÇALIŞMA ESASI	Helsinki Bildirgesi, İyi Klinik Uygulamalar Kılavuzu, TÜBADK Yönergesi

ÜYELER

Ünvan/Ad/ Soyadı	Uzmanlık Dalı	Kurumu	Cinsiyeti	İlişki(*)	Katılım (**)	İmza
Prof. Dr. Ç. Hakan KARADAĞ Başkan	Tıbbi Farmakoloji	T.Ü.T.F Farmakoloji A.D	E	E☐ H☐	E☐ H☐	
Doç. Dr. Hasan ÜMİT Başkan Yardımcısı	İç Hastalıkları	T.Ü.T.F İç Hastalıkları A.D	E	E☐ H☒	E☒ H☐	
Doç. Dr. Ülfet VATANSEVER ÖZBEK Üye	Çocuk Sağ. ve Hast.	T.Ü.T.F Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları A.D	K	E☐ H☒	E☒ H☐	
Yrd. Doç. Dr. F. Nesrin TURAN Üye	Biyoistatistik	T.Ü.T.F. BiyoistatistikA.D.	K	E☐ H☒	E☒ H☐	
Yrd. Doç. Dr. Hilmi TOZKIR Üye	Tıbbi Biyoloji	T.Ü.T.F. Tıbbi Biyoloji A.D.	E	E☐ H☒	E☒ H☐	
Yrd. Doç. Dr. Esin KARLIKAYA Üye	Tıp Tarihi ve Etik	T.Ü.T.F. Tıp Tarihi ve Etik A.D.	K	E☐ H☒	E☒ H☐	
Doç. Dr. Tunç KUTOĞLU Üye	Anatomi	T.Ü.T.F. Anatomi A.D.	E	E☐ H☐	E☐ H☐	İzinli
Prof. Dr. Erhan TABAKOĞLU Üye	Göğüs Hastalıkları	T.Ü.T.F. Göğüs Hastalıkları A.D.	E	E☐ H☒	E☒ H☐	
Doç. Dr. Figen KULOĞLU Üye	Enfeksiyon Hastalıkları	T.Ü.T.F. Enfeksiyon Hastalıkları A.D.	K	E☐ H☒	E☒ H☐	
Doç. Dr. Ömer Nuri PAMUK Üye	İç Hastalıkları	T.Ü.T.F. İç Hastalıkları A.D.	E	E☐ H☐	E☐ H☐	İzinli
Prof. Dr. Yener YÖRÜK Üye	Göğüs Cerrahisi	T.Ü.T.F. Göğüs Cerrahisi A.D.	E	E☐ H☐	E☐ H☐	
Prof. Dr. Recep YAĞIZ Üye	Kulak, Burun ve Boğaz Hastalıkları	T.Ü.T.F. K.B.B. Hast. A.D.	E	E☐ H☒	E☒ H☐	
Doç. Dr. Ümit Nusret BAŞARAN Üye	Çocuk Cerrahisi	T.Ü.T.F. Çocuk Cerrahisi A.D.	E	E☐ H☒	E☒ H☐	
Yrd. Doç. Dr. Atakan SEZER Üye	Genel Cerrahi	T.Ü.T.F. Genel Cerrahi A.D.	E	E☐ H☐	E☐ H☐	
Avukat Gülden ATİLLA ÖZTÜRK Üye		T.Ü. Sağlık Araştırma ve Uygulama Merkezi Müdürlüğü	K	E☐ H☒	E☒ H☐	

*Araştırma ile ilişki
**Toplantıda Bulunma

Prof. Dr. Murat DİKMENGİL
Dekan