

**T.C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**14-25 YAŞ ARASI LİSANSLI YÜZÜCÜLERDE
BENLİK SAYGISI, DEPRESYON, ANKSİYETE VE
STRES DÜZEYİ İLE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Hazırlayan
Sarp ŞENOL**

**Danışmanı
Yrd. Doç. Dr. İtir Tarı Cömert**

İstanbul – 2017

T.C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Psikoloji.....Anabilim/Anasanat Dalı Klinik Psikoloji Programı Tezli Yüksek Lisans
öğrencisi Sarp SENOL tarafından hazırlanan
“16-25 Yaş Arası Kadınlar İçin Yeterlerde Bebek Sağlığı, Depresyon, Aktivite ve
ve Stres Düzeyi ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”
adlı bu çalışma jürimizce Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Sınav Tarihi 09/06/2017

(Jüri Üyesinin Ünvanı, Adı, Soyadı ve Kurumu) :

İmzası :

Jüri Üyesi: Yrd. Doç. Dr. İtir Toru Cömert

..... İ. Toru

Danışman: Fatih Sultan Üni. Psikoloj. ASD/ ABD Öğr. Üyesi
mehmet

Jüri Üyesi: Yrd. Doç. Dr. Rıdvan Ünal
Halice Üni. Psikoloj. ASD/ ABD Öğr. Üyesi

..... R. Ünal

Jüri Üyesi: Yrd. Doç. Dr. Yavuz Yılmaz
Halice Üni. Eğt. Bil. ASD/ ABD Öğr. Üyesi

..... Y. Yılmaz

Jüri Üyesi:
..... Üniv. ASD/ ABD Öğr. Üyesi (Yedek)

Jüri Üyesi:
..... Üniv. ASD/ ABD Öğr. Üyesi (Yedek)

ÖNSÖZ

Yüksek lisans tez çalışmam süresince, içtenliği, sıcak tavrı, anlayışlı yaklaşımı, yapıcı eleştirileriyle, bilgi birikimi ve tecrübelerini tüm samimiyetiyle benimle paylaşan, yol göstericiliği ile çalışmamın gelişmesine ve tamamlanmasına olanak sağlayan çok kıymetli ve değerli hocam Yrd. Doç. Dr. İtir Tarı CÖMERT'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Hiçbir karşılık beklemeden, yoğun antrenman dönemleri arasında zaman ayırıp çalışmamama gönüllü olarak katılan tüm lisanslı yüzücü dostlarıma teşekkürü bir borç bilirim. Ölçümlerimin gerçekleşebilmesi için takımları ve sporcuları ile çalışabilme imkânı sağlayan ve ellerinde büyüdüğüm çok değerli antrenörlerim Uğur Orel ORAL'a, Gürkan Eröksüz'e, Yasin Atıl'a, Renin Gemicioğlu'na, Levent Camuşçuoğlu'na ve ilk antrenörüm Memduha Alptogan'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Yardıma ihtiyacım olan her anda desteğini benden esirgemeyen çalışmamın nihayete ermesinde çok önemli katkıları olan canım hocam Uzm. Psikolog Nurgül Aydın'a teşekkürlerimi sunuyorum.

Yollarımız kesiştiğinden beri beni tamamlayan, sonsuz sevgisini ve güvenini her an hissettiren, sınırsız özveri ve sabır gösteren, yaşamımı anlamlı kılan canım arkadaşım, dostum, meslektaşım ve çok daha fazlası olan Uzm. Psikolog Yağmur Aydın' a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Bugünlere gelmemde, emeklerinin karşılığını asla ödeyemeyeceğim, varlıklarının bana cesaret verdiği, her konuda olduğu gibi beni bu süreçte de destekleyen, yoluma ışık tutan babam Mehmet Ali Şenol' a, canım annem Zeynep Şenol'a, ve biricik kardeşim Aras Şenol'a minnettarım.

İstanbul, 2017

Sarp ŞENOL

İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

KISALTMALAR LİSTESİ.....	IV
TABLolar LİSTESİ.....	V
ÖZET.....	VI
ABSTRACT.....	VII
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem.....	3
1.1.1 Alt Problemler.....	3
1.2. Araştırmanın Amacı.....	4
1.3. Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi.....	5
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	5
1.5. Varsayımlar.....	5
1.6. Tanımlar.....	6
1.6.1. Spor.....	6
1.6.2. Lisanslı Yüzücü.....	6
1.6.3. Depresyon.....	7
1.6.4. Anksiyete.....	7
1.6.5. Stres.....	7
1.6.6. Yaşam Doyumu.....	7
1.6.7. Benlik Saygısı.....	8
2. KURAMSAL AÇIKLAMALAR.....	9
2.1. Spor Kavramı.....	9
2.2. Yüzme Sportu ile İlgili Temel Kavramlar.....	10
2.2.1. Yüzme Sportunun Önemi.....	11
2.2.2. Yüzme Sportunun Ortaya Çıkışı.....	12
2.2.2.1. Dünya’da Yüzme Sportunun Gelişimi.....	12
2.2.2.2. Türkiye’de Yüzme Sportunun Gelişimi.....	13
2.3. Benlik Saygısı.....	14
2.3.1. Benlik Kavramı.....	14
2.3.2. Benlik Saygısı.....	15
2.3.3. Benlik Saygısı Düzeyleri.....	18
2.3.3.1. Düşük Benlik Saygısı.....	18
2.3.3.2. Yüksek Benlik Saygısı.....	19

2.4. Depresyon.....	19
2.4.1. Depresyonun Tanımı ve Belirtileri.....	19
2.4.2. Depresyonun Klinik Açıklaması (DSM V).....	22
2.4.3. Depresyonun Epidemiyolojisi.....	23
2.4.4. Depresyonun Etiyolojisi.....	24
2.5. Anksiyete.....	24
2.5.1. Anksiyetenin Tanımı ve Belirtileri.....	24
2.5.2. Anksiyetenin Klinik Açıklaması (DSM V).....	26
2.5.3. Anksiyetenin Epidemiyolojisi.....	27
2.5.4. Anksiyetenin Etiyolojisi.....	27
2.6. Stres Kavramı.....	27
2.6.1. Stresin Tanımı, Önemi ve Gelişimi.....	28
2.6.2. Stres Kuramları.....	29
2.6.2.1. Biyolojik Kuramlar.....	29
2.6.2.1.1. Genetik Yapısal Kuramlar.....	29
2.6.2.1.2. Genel Uyum Sendromu Yaklaşımı.....	29
2.6.2.2. Kalıtım-Çevre Etkileşimi Kuramı.....	30
2.6.2.3. Psikolojik Kuramlar.....	31
2.6.2.3.1. Öğrenme Kuramı.....	31
2.6.2.3.2. Psikodinamik Kuram.....	31
2.6.2.3.3. Bilişsel-Transaksiyonel Kuram.....	31
2.6.2.4 Sosyal Kuramlar.....	32
2.6.2.4.1. Çatışma Kuramı.....	32
2.6.2.5. Sistem Kuramı.....	32
2.6.2.5.1. Canlı Sistemler Yaklaşımı.....	32
2.6.2.5.2. Psikosomatik Kuram.....	32
2.6.2.5.3. Bütüncül Sağlık Modeli.....	33
2.7. Yaşam Doyumu.....	33
2.7.1. Yaşam Doyumu ile İlgili Kuramsal Açıklamalar.....	34
2.7.2. Yaşam Doyumunu Etkileyen Unsurlar.....	35

3. YÖNTEM.....37

3.1. Araştırmanın Modeli.....	37
3.2. Araştırmanın Evreni ve Örnekleme.....	37
3.3. Veri Toplama Araçları.....	37
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	37
3.3.2. Yaşam Doyum Ölçeği (YDÖ).....	37
3.3.3. Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASÖ).....	38
3.3.4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBÖ).....	39
3.4. Verilerin Toplanması.....	40
3.5. Verilerin Analizi.....	40

4. BULGULAR.....	41
4.1. Demografik Bulgular.....	42
4.2. Cinsiyet Değişkenine Göre Yaşam Doymu, Depresyon, Anksiyete, Stres ve Benlik Saygısının Alt Boyut Ortalamaları ve Karşılaştırmaları.....	43
4.3. Yaş Değişkenine Göre Yaşam Doymu, Depresyon, Anksiyete, Stres ve Benlik Saygısının Alt Boyut Ortalamaları ve Karşılaştırmalar.....	45
4.4. Yüzme Yılı Değişkenine Göre Yaşam Doymu, Depresyon, Anksiyete, Stres ve Benlik Saygısının Alt Boyut Ortalamaları ve Karşılaştırmaları...	47
4.5. Alt problemler doğrultusunda Ki Kare testi sonuçları.....	48
5. TARTIŞMA VE YORUM.....	49
5.1. Tartışma ve Yorum.....	49
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	52
6.1. Sonuç.....	52
6.2. Öneriler.....	53
6.2.1. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler.....	53
6.2.2. İleride Yapılacak Araştırmalara Yönelik Öneriler.....	54
7. KAYNAKLAR.....	55
8. EKLER.....	65
9. ÖZGEÇMİŞ.....	75

KISALTMALAR

Akt.:	Aktaran
DASÖ:	Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği
RBSÖ:	Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği
YDÖ:	Yaşam Doyum Ölçeği
TYF:	Türkiye Yüzme Federasyonu

TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Demografik özellikler ile ilgili dağılımlar.....	41
Tablo 2: Cinsiyet Değişkenine Göre Yaşam Doyumu, Depresyon, Anksiyete, Stres ve Benlik Saygısının Alt Boyut Ortalamaları ve Karşılaştırmaları.....	43
Tablo 3: Yaş Değişkenine Göre Yaşam Doyumu, Depresyon, Anksiyete, Stres ve Benlik Saygısının Alt Boyut Ortalamaları ve Karşılaştırmaları.....	45
Tablo 4: Yüzme Yılı Değişkenine Göre Yaşam Doyumu, Depresyon, Anksiyete, Stres ve Benlik Saygısının Alt Boyut Ortalamaları ve Karşılaştırmaları.....	47

GENEL BİLGİLER

Adı ve Soyadı : Sarp ŞENOL
Anabilim Dalı : Psikoloji
Programı : Klinik Psikoloji
Tez Danışmanı : Yrd. Doç. Dr. İtir TARI CÖMERT
Tez Türü ve Tarihi : Yüksek Lisans – Haziran 2017

14-25 YAŞ ARASI LİSANSLI YÜZÜCÜLERDE BENLİK SAYGISI, DEPRESYON, ANKSİYETE VE STRES DÜZEYİ İLE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

ÖZET

Bu tezin hazırlanmasındaki amaç, 14-25 yaş arası lisanslı yüzücülerde benlik saygısı, depresyon, anksiyete ve stres düzeyi ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırma, Ocak 2017 – Mart 2017 tarihleri arasında İstanbul ili içerisinde bulunan Fenerbahçe Spor Kulübü, Galatasaray Spor Kulübü, Kınalıada Su Sporları Kulübü ve ENKA Spor Kulübünde çalışmalarına devam eden 105 lisanslı yüzücüden elde edilen bilgilerle gerçekleştirilmiştir.

Araştırma bulgularına göre, cinsiyet ile benlik saygısı, depresyon, anksiyete ve stres düzeyi ve yaşam doyumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yaş ile benlik saygısı, depresyon, anksiyete ve stres düzeyi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiye bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yüzme yılı ile benlik saygısı, depresyon, anksiyete düzeyi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiye bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmasına karşın yüzme yılı ile stres düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Anahtar Kelimeler: *Lisanslı Yüzücü, Benlik Saygısı, Depresyon, Anksiyete, Stres, Yaşam Doyumu.*

GENERAL KNOWLEDGE

Name and Surname : Sarp ŞENOL
Field : Psychology
Program : Clinical Psychology
Supervisor : Ass.Prof.Dr.Itir TARI CÖMERT
Degree Awarded and Date : Master – June 2017

THE EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF ESTEEM, DEPRESSION, ANXIETY AND STRESS LEVELS AND LIFE SATISFACTION IN LICENSED SWIMMERS BETWEEN 14-25 YEARS OF AGE.

ABSTRACT

The purpose of this thesis is to examine the relationship between self-esteem, depression, anxiety and stress levels and life satisfaction in licensed swimmers between 14-25 years of age. The research was carried out with the information obtained from 105 licensed swimmers who continue to work in Fenerbahçe Sports Club, Galatasaray Sports Club, Kınalıada Water Sports Club and ENKA Sports Club, which are in the province of Istanbul between January 2017 and March 2017.

According to research findings, a statistically significant relationship was found between gender and self-esteem, depression, anxiety and stress level and life satisfaction. There was a statistically significant relationship between age, self-esteem, depression, anxiety and stress level and life satisfaction. Although there was a statistically significant relationship between swimming year and self-esteem, depression, anxiety level and life satisfaction, there was no statistically significant relation between swimming year and stress level.

Keywords: *Licensed Swimmer, Self Esteem, Depression, Anxiety, Stress, Life Satisfaction.*

1. GİRİŞ

Profesyonel olarak yüzme sporu ile ilgilenen 14-25 yaş arası lisanslı yüzücülerin benlik saygısı, depresyon, anksiyete ve stres düzeyi ile yaşam doyumu düzeylerinin değerlendirilmesi ve karşılaştırılması amacıyla yönelik olarak Ocak 2017 – Mart 2017 tarihleri arasında Türkiye Yüzme Federasyonuna bağlı, İstanbul ili içerisinde çalışmalarını sürdüren 4 spor kulübünden 14-25 yaş arası 105 lisanslı yüzücü katılımcı olarak araştırmaya dâhil edilmiştir.

Spor, fiziksel, ruhsal ve zihinsel gelişime katkısı bakımından büyük önem taşıyan bir etkinliktir. Yüzme ise bütün spor dallarının temelini teşkil eden bedeni ve ruhsal özellikleri geliştirme imkânı sağlayan ana spor dallarından biridir. Beceri, koordinasyon, dayanıklılık, sürat, çabukluk, esneklik ve hareketlilik özellikleri geliştirilerek kendine güven duyma, dostça oynama ve yarışabilme davranışları kazandırır. Bireyin zihinsel, psikolojik, sosyolojik, fizyolojik gelişimini amaçlayan spor etkinlikleri içerisinde, yüzme sporunun ayrı bir önemi vardır (Urartu 1984; akt. Karadağ, 2013).

Yüzme, diğer sporlara göre sakatlık riskinin daha düşük olduğu ve motorik özelliklerin gelişiminde katkısı bulunan bir spor dalıdır. Bu branşta sportif verimin elde edilebilmesi için sporcu adayının küçük yaşlarda başlaması, iyi teknik bilgisi olan bir antrenör tarafından çalıştırılması, aile ve okul çevresinden destek alması gerekmektedir. Bir yüzücünün, bu spor dalında başarılı olması için kaliteli antrenman programları ile düzenli antrenman yapması, dinlenmesi ve beslenmesine çok dikkat etmesi gerekmektedir (Karadağ, 2013).

Yaşam doyumu, kişinin beklentilerinin, gerçek durumla karşılaştırılmasıyla ortaya çıkan sonucu gösterir. Yaşam doyumu, genel olarak kişinin tüm yaşamını ve bu yaşamın çok çeşitli boyutlarını içerir. Yaşam doyumu denildiğinde, belirli bir duruma ilişkin doyum değil, genel olarak tüm yaşantılardaki doyum anlaşılır. Mutluluk, moral vb. gibi değişik açılardan iyi olma halini ifade eder (Vara, 1999).

Bu bağlamda, sporcuların yaşam doyumu birçok faktörden etkilenebilmektedir. Bunlardan bazıları, günlük yaşamdan alınan mutluluk, yaşama yüklenen anlam, amaçlara ulaşma konusunda uyum, pozitif bireysel kimlik, fiziksel olarak bireyin kendisini iyi hissetmesi, sağlıklı stresle baş etme yöntemleri, ekonomik, güvenlik ve sosyal ilişkilidir (İkizler, 1993).

Pek çok araştırmacı tarafından incelenmekte olan anksiyete, kaynağı belirsiz olan bir çeşit korku halidir (Baltaş, 2015).

Endişe, kuruntu, telaş, üzüntü gibi insanlarda baskı ve gerilime yol açan duygu durumudur. Bireyler hayatlarının bazı dönemlerinde yoğun anksiyete yaşamaktadır. Anksiyete sorunun ne olduğunu bilmeksizin duyulan belli belirsiz bir korkudur. Ancak anksiyete ile korkunun ayrıldığı bazı noktalar vardır. Anksiyete nedeni belli olmayan korkudur. Korkuda ise bireyi korkuya iten sebepler bellidir. Anksiyete, tehdit ortadan kalktıktan sonra bile varlığını sürdürmeye devam eder. Bu nedenle birey anksiyete esnasında bedensel ve zihinsel güçlerini tehdidi ortadan kaldırmak için harcamaz. Kısaca, korku dışarıda bulunan, bilinen, açık seçik olarak tanımlanabilir ve kökeni iç çatışmaya dayalı olmayan bir tehdide karşı gösterilen bir tepkidir. Oysa anksiyete, bilinmeyen, içten gelen, belirsiz ya da kökeni iç çatışmaya dayalı olan bir tehdide karşı gösterilen bir tepkidir. Anksiyete ile korkunun ayırt edilebilir diğer yönü ise, korkunun akutluğu ve anksiyetenin ise kronikliğidir (Türköz, 2003).

Stres, kaygı durumunu ortaya çıkarmaktadır dolayısıyla stres arttıkça kaygı durumu da artmaktadır. Spor hayatı da yoğun kaygının yaşandığı bir dönemdir. Stres yaşantısı artan sporcunun anksiyete düzeyi de artmakta, bu durum da ikincil sorunlara yol açabilmektedir.

Depresyon, derin üzüntülü, bazen de hem üzüntülü hem de bunaltılı bir duygu durumuyla birlikte düşünce, konuşma, devinim ve fizyolojik işlevlerde yavaşlama, durgunlaşma ve bunların yanı sıra değersizlik, küçüklük, güçsüzlük, isteksizlik, karamsarlık, duygu ve düşünceleri ile belirli bir sendromdur (Öztürk, 2002).

Bu bağlamda, profesyonel sporcularla yapılan çalışmalarda anksiyete düzeylerinin yüksek olduğu, yoğun antrenman dönemlerinde depresif belirtilerin ve kronik yorgunluk belirtilerinin ortaya çıktığından söz edilmiştir (Biçer, 2007).

Sporun, benlik saygısı üzerine olumlu etkileri bulunmaktadır (Doğan ve diğ.,1994). Lawrence'a göre benlik kavramı, bireyin zihinsel ve fiziksel özelliklerinin toplamı ve sahip olduğu bütün bu özelliklerine ilişkin kendini değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır (Yavuzer, 2002).

Benlik kavramı, bir bireyin kendini algılama şekli, kim ve ne olduğuna, kimliğine ilişkin düşüncesidir. Kısaca, kendisi hakkındaki duygu ve düşünceleri, kendisi için önemli olan şekillerde başarılı olma yetisidir. Benlik saygısı ise, kişinin kendisini benimseyip değer vermesi, kendisine güven ve saygı duyması, kişinin kendini değerlendirmesi sonucunda ulaştığı benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumudur. Benlik saygısının insan yaşamında özellikle de ergenlik çağında çok önemli bir yeri vardır. Ergenlik ağında kazanılan kimlik duygusu benlik saygısıyla ilişkili olarak gelişmektedir (Yörükoğlu, 1988).

Son yıllarda Avrupa ve Amerika'da spor psikolojisi alanında giderek artan araştırmaların birçoğu psikososyal sağlık açısından sporun ve fiziksel etkinliklerin faydalarından söz etmektedir. Fakat lkemizde sınırlı sayıda çalışma yapılmıştır. 14-25 yaş arası lisanslı yüzücülerde benlik saygısı, depresyon, anksiyete ve stres düzeyi ile yaşam doyumunu arasındaki ilişki incelenerek, ülkemizde konu ile ilgili gelecekte yapılacak araştırmalara katkı sağlanması amaçlanmaktadır.

1.1.Problem

14-25 arası lisanslı yüzücülerde benlik saygısı, depresyon, anksiyete ve stres düzeyi ile yaşam doyumunu arasında anlamlı bir fark var mıdır?

1.1.1. Alt Problemler

1. Lisanslı yüzücülerin Depresyon, Anksiyete ve Stres leği (DASÖ) puan ortalamaları cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
2. Lisanslı yüzücülerin Yaşam Doyumu leği (YD) puan ortalamaları cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
3. Lisanslı yüzücülerin Rosenberg Benlik Saygısı leği (RBSÖ) puan ortalamaları cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

4. Lisanslı yüzücülerin yaş değişkenine göre Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASÖ) puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
5. Lisanslı yüzücülerin yaş değişkenine göre Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
6. Lisanslı yüzücülerin yaş değişkenine göre Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
7. Lisanslı yüzücülerin Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASÖ) puan ortalamaları yüzme yıllarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
8. Lisanslı yüzücülerin Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) puan ortalamaları yüzme yıllarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
9. Lisanslı yüzücülerin Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) puan ortalamaları cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
10. Lisanslı yüzücülerin Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASÖ) puan ortalamaları ile Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
11. Lisanslı yüzücülerin Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASÖ) puan ortalamaları ile Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
12. Lisanslı yüzücülerin Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) puan ortalamaları ile Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
13. Lisanslı yüzücülerin Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASÖ) puan ortalamaları ve Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) puan ortalamaları ile Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.2.Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı, 14-25 yaş arası lisanslı yüzücülerde benlik saygısı, depresyon, anksiyete ve stres düzeyi ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemektir.

1.3.Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Çocukluk ve ergenlik döneminde yapılan disiplin içerisindeki sportif faaliyetler bireyin gelecek yaşantısında anksiyete, stres ve depresyonunu yönetip, kontrol edebilmesine yardımcı olabilmektedir. Kararsızlık ve başarısızlık düşük benlik saygısına neden olabilmekte, düşük benlik saygısı ise bireyde depresyon, anksiyete ve strese neden olabilmektedir. Depresyon, anksiyete ve stres yaşayan bireyin yaşam doyumu düşük olabilmektedir.

Bu araştırma, yüzme sporu yapan, ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki lisanslı yüzücüleri kapsamı bakımından önem taşımaktadır. Sporcularda görülen depresyon, anksiyete ve stres yoğunluğu farklılık gösterebilmektedir. Bu popülasyonda, bu tür bir çalışma yapılması bilimsel yazın açısından önem taşımaktadır. Lisanslı yüzücülerle yapılmış olan bu araştırmanın verileri bilimsel yazına yeni bakış açıları sağlaması açısından önemli olacağı düşünülmektedir.

1.4.Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırmanın örnekleme, Ocak 2017 – Mart 2017 tarihleri arasında İstanbul ili içerisinde bulunan Fenerbahçe Spor Kulübü, Galatasaray Spor Kulübü, Kınalıada Su Sporları Kulübü ve ENKA Spor Kulübünün lisanslı yüzücüleri ile sınırlıdır.
2. Araştırmada incelenen lisanslı yüzücülerde depresyon, anksiyete ve stres düzeyi, Depresyon Anksiyete Stres Ölçeğinin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
3. Araştırmada incelenen lisanslı yüzücülerde yaşam doyumu, Yaşam Doyumu Ölçeğinin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
4. Araştırmada incelenen lisanslı yüzücülerde benlik saygısı, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
5. Araştırmanın örnekleme toplam 105 lisanslı sporcu ile sınırlıdır.

1.5.Varsayımlar

1. Araştırmanın uygulandığı çalışma grubunun, sonuçların genellenmek istendiği evreni temsil ettiği varsayılmıştır.

2. Araştırmada kullanılan ölçeklerin, yansız, içtenlikle ve tutarlı bir şekilde yanıtlandığı ve bu yanıtların geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmıştır.
3. Araştırmada kullanılacak ölçme araçlarının, araştırmanın amacını gerçekleştirecek bilgileri sağlayacağı düşünölmektedir.

1.6.Tanımlar

1.6.1.Spor: Spor, kişinin ruh ve beden sağlığını olumlu yönde geliştirmesi, tanımlanmış kurallara göre rekabet ölçütleri içinde mücadele etme, heyecan duyma, yarışma, üstün gelme ve gerçek anlamda başarı gücünü kişisel olarak en üst seviyede duyumsama yolunda gösterilen yoğun çabalardır (Aracı, 1999).

Yani spor, insanın oyun dürtüsünden kaynaklanan kuralları belirlenmiş, ölçölebilen, değerlendirilebilen, performans dönük yarışma biçiminde yapılan, amacı serbest motorsal etkinliklerdir (Aydın, 2004).

1.6.2.Lisanslı Yüzücü (Elit Yüzücü): Elit yüzücü kavramından bahsedilmek için yüzücünün en az 5 yıllık bir antrenman geçmişi ile 1 yıllık bir adaptasyon evresinden geçmiş olması gerekmektedir. Bu sürecin daha az bir sürede ya da daha geç bir sürede gerçekleşmesi sporcunun dinamik, statik ve öğrenme yeteneği ile ilişkilidir (Günay, 2008).

Elit sporcularda yüzme hayatı; Adaptasyon evresi, sporcu adayının havuzla ve yüzme eğitimi ile tanışması, yüzmeyi öğrenmesi (1 yıl), Gelişim evresi, dört tekniğin öğretilmesi ve geliştirilmesi, yüzme antrenmanı evresinin başlaması, yarışma, performans gibi kavramların benimsenmesi, küçük müsabakalara katılım, antrenman disiplininin öğrenilmesi, kara çalışmalarını (2 yıl), Elitleşme evresi, branşlaşma dönemi, tekniklerin mükemmelleşmesi, ilk zirvelerin yaşanması, orta ve büyük çaptaki müsabakalar, ince formda yapılan çalışmalar, fitness çalışmalarını, ergojenikler (4 yıl) ve Spesifik evre, olimpik sporcu olmak, performansın artışı için gerekli laboratuvar çalışmalarını, fizyolojik testler, psikolojik destek ve mentörler ile çalışma, Balkan, Avrupa, Dünya Şampiyonalarına Katılım ve Olimpiyat Barajlarını yüzme (.....yıl) olmak üzere 4 evreden oluşmaktadır (Özçaldıran, 2006).

1.6.3.Depresyon: Depresyon, kederli ve üzgün bir duygu durum, isteksizlik, değersizlik yetersizlik gibi düşünce içeriğinin bozulması, davranışlarda ise durgunluk, önceden zevk aldığı günlük faaliyet ve meşguliyetlerden zevk alamama gibi belirtileri içeren bir sendrom olarak tanımlanmaktadır (Köknel, 1997).

Bir başka deyişle depresyon; derin üzüntülü bir duygudurum içinde düşünce, konuşma ve hareketlerde yavaşlama ve durgunluk, değersizlik, küçüklük, güçsüzlük, isteksizlik, karamsarlık duygu ve düşünceleri ile fizyolojik işlevlerde yavaşlama gibi belirtileri içeren bir sendromdur (Öztürk, 1994).

1.6.4.Anksiyete: Anksiyete, tehlike ya da şanssızlık korkusunun ya da beklentisinin yarattığı, tedirginlik, endişe veya akıl dışı korkudur (Budak, 2005).

Olası bir potansiyel tehlike algılandığında ortaya çıkan anksiyete, bireyin tehlikeli durumdan kendini sakınmasına, tehlikeye karşı gerekli önlemleri almasına, onlara karşı koymasına ya da uyum davranışı geliştirmesine ve böylelikle yaşamın sağlıklı biçimde sürdürülmesine olanak sağlamaktadır (Işık, 2008).

1.6.5.Stres: Stresi tanımlarken “uyarıcı, davranım (cevap)” ve “uyarıcı-davranım” terimleri kullanılmaktadır Uyarıcı, stres yaratması olası olan her duruma denirken davranım ise, uyarıcıya verilen psikolojik veya fizyolojik reaksiyonlardır (Baltaş, 1979). Yani stres, dıştan ya da içten kaynaklanan, alışılmış olmayan uyarıcıların yarattığı ve buna karşılık duygusal, motor, zihinsel ve psikolojik tepkilerin ortaya çıkmasına neden olan durumlar olarak ifade edilmektedir (Phares, 1988). Bir başka deyişle stres, bir kişinin duygularında, düşünce süreçlerinde veya fiziki şartlarında, kişinin çevresiyle baş edebilme gücünü tehdit eden bir gerilim durumudur (Davis; 1977).

1.6.6.Yaşam Doymu: bir insanın beklentileriyle (ne istediği), elinde olanların (neye sahip olduğu) karşılaştırılmasıyla elde edilen durum ya da sonuçtur (Özer ve Karabulut 2003). Yaşam doymu bir bireyin kendi belirlediği ölçütlere uygun bir biçimde bireyin tüm yaşamını pozitif değerlendirmesi olarak da tanımlanmaktadır (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985).

İnsan olmanın doğasına yerleşmiş, bireyin kim olduğuna ilişkin bilgi veren zekâ, yaratıcılık, meraklılık gibi özellikleri kapsayan, bireyin yaptıkları ve düşündüklerine bağlı bir olgu olan anlam arayışıdır (Wong, 1997).

1.6.7.Benlik Saygısı: Benlik saygısı, bireyin kendisine karşı, olumlu ve olumsuz tutumu olarak tanımlanmaktadır. Bununla birlikte benlik saygısı, bireyin kendini değerlendirmesinin bir sonucudur. Bireyin kendine ilişkin değerlendirmeleri sonucunda ulaştığı yargı, benlik saygısının düzeyi için belirleyici olmaktadır. Benlik saygısı, bireyin benlik kavramına ilişkin ulaştığı değerlilik yargısıdır (Rosenberg, 1965).

Bir insan olmaktan ne daha çoğuna, ne de daha azına sahip olmadığını düşünme. Kişinin eksikliklerini ve yetersizliklerini bilmesine karşın kendisini sevmesi. Herkesin, bir insan olarak, içsel ve koşulsuz bir değerinin olduğuna inanma (Köroğlu, 2015).



1. KURAMSAL AÇIKLAMALAR

2.1. Spor Kavramı

Spor fiziksel, zihinsel ve teknik bir gayret isteyen, izleyiciler için, heyecan yaratan ve estetik duygusunu geliştiren, özünde yarışma ve kazanma amaçlı aktiviteler olarak ifade edilmektedir (Tel ve Köksalan, 2008).

Sporun kelime olarak ilk kullanılışı, Disportare ya da Deportare kelimelerinden kısaltılarak türeyen Sport kelimesi ile başlamıştır. Bu iki kelime Latince’de birbirinden ayırmak-dağıtmak anlamındadır. Tarihte ilk spor türlerinin, yaşamak için doğayla mücadele etmedeki zorunlu fiziksel eylemler olması nedeniyle savunma ve saldırı kökenli olduğu bilinmektedir (Fişek, 1998).

Bir toplumda var olan tüm kültür öğelerinin vazgeçilmez bir unsuru olan sporun tarih sahnesine çıkmasıyla beraber Türkler ’de de spor faaliyetleri başlamıştır. Spor, at, savaş, sefer, eğlence, yarışma ve oyunlarda kullanılan bir araç olmuş ve düğün ve eğlencelerde cirit oyunları oynanmış, spor ile eğitim faaliyetlerini birleştiren askerler, antrenmanlarla savaşa hazırlanmışlardır (Mengütay, 1997).

Bir başka ifadeyle spor, kişinin ruh ve beden sağlığını olumlu yönde geliştirmesi, tanımlanmış kurallara göre rekabet ölçütleri içinde mücadele etme, heyecan duyma, yarışma, üstün gelme ve gerçek anlamda başarı gücünü kişisel olarak en üst seviyede duyumsama yolunda gösterilen yoğun çabalaradır (Aracı, 1999).

Bu bağlamda, çok yönlü bir olgu olması nedeniyle spora birbirinden farklı tanımlar getirilmiştir. Günümüz dünyasında spor; kişinin toplumla bütünleşmesi, beden ve ruh sağlığı, unsurlarını içermekte, olumlu kişilik gelişiminde eğitimcilerin önerdikleri bir disiplin, izleyici olanların çok beğendiği ve keyif aldığı bir olgu, enerjiyi biçimlendirmek için, denge ve mücadele içeren bir yol, insana mutluluk ve doyum hissi veren bir oyun güdüsünün gelişmiş kurallara bağlı bir aktiviteler olarak ifade edilmektedir. Spor, beden ve ruh sağlığını koruma, yarışma ve performans

gösterme, boş zamanları etkin bir şekilde değerlendirme ve sosyal bağları güçlendirme gibi birçok amaçla yapılabilmektedir. Gerçekleştirildiği yer ve zamanına göre farklı türlere ayrılan sporu tek ve kesin bir tanıma sığdırmak zordur (Kat, 2009).

İnsanlık tarihine bakıldığında savunma amaçlı olan spor, ilerleyen yıllarda gelişerek ve değişerek günümüzdeki hâlini almıştır (Şahan, 2007).

Kısaca tarihte bir mücadeleyi temsil eden spor takım sporlarının yanı sıra zamanla bireyselleşmiştir. Bireyin başka bireylerle bir mücadele, uğraş ve karşılıklı etkileşime girmeden yapılan sporlara bireysel sporlar olarak ifade edilmektedir. Bireysel sporlar ile kişi, kendine güven, kendini denetleme, çabuk karar verme, haklarını koruma gibi özellikleri geliştirmekte ve kişi kendi yeteneklerinin farkına varmaktadır (Şahan, 2007).

2.2. Yüzme Sporuna İlgili Temel Kavramlar

Yüzme, karate, boks, güreş, judo ve tekvando gibi spor dalları bireysel sporlar grubunda yer almaktadır. Bireysel sporlarda sorumluluk sadece sporcudur ve başarı ya da başarısızlık sporcunun kendisine aittir. Söz konusu etkenler bireysel spor dallarında spor yapan sporcuların daha fazla stres yaşamaları neden olabilmektedir. Bireysel sporcuların çoğu zaman yaşadıkları stres nedeniyle yalnızlık duygusuna kapıldıkları düşünülmektedir. İlgilendikleri spor branşı gereği sorunlarını kendileri çözme eğiliminde oldukları için günlük hayatlarında karşılaştıkları sorunları müsabakalarda olduğu gibi yardım almadan kendileri çözmeye çalışmaktadırlar (Kat, 2009).

Bireyin olimpiik havuzlarda daha önceden belirlenmiş olan mesafeleri serbest, sırtüstü, kurbağalama, kelebek ve karışık yüzme teknikleri ile en kısa zamanda kat edebilmek için kendini bilimin ışığı altında yetiştirmiş yüzme antrenörleri tarafından yaptırılan sistemli eğitim çalışmalarına sportif yüzme denir. Sportif yüzme içerisinde tüm motorik özellikleri barındırdığı gibi, iyi bir iradi güç ve azim gerektiren bir branştır (Günay, 2008).

Bireysel spor grubunda yer alan ve temelde su ile yapılan aktiviteleri vurgulayan bir branş olan sportif yüzme, kavramsal olarak ele alındığında birçok alt disiplini içermektedir. Su direncine karşı yapılan bir spor olan yüzme; tüm vücut

kaslarının kullanılması nedeniyle kuvvet ve kondisyona önemli katkılarda bulunmaktadır (Soydan 2006).

Diğer sporlara göre sakatlık riskinin daha düşük olduğu ve motorik özelliklerin gelişiminde katkısı bulunan bir spor dalı olan yüzmede sportif verimin elde edilebilmesi için sporcu adayının küçük yaşlarda başlaması, iyi teknik bilgisi olan bir antrenör tarafından çalıştırılması, aile ve okul çevresinden destek alması gerekmektedir. Bir yüzücünün, bu spor dalında başarılı olması için kaliteli antrenman programları ile düzenli antrenman yapması, dinlenmesi ve beslenmesine çok dikkat etmesi gerekmektedir (Karadağ 2013).

Bir direnç olan suya karşı kulaç atarak verilen mücadele olarak nitelendirilen yüzme özellikle çocuklarda kas gelişimini ve bunun yanı sıra özgüven gelişimini de desteklemektedir (Hanula ve Narth 2001).

Yüzme bir tüm vücut sporudur ve fiilen her kulaç bacaklardaki kasların, gövdenin ve üst vücudun bir ahenk içinde harekete geçmesini gerektirmektedir dolayısıyla herhangi bir alandaki bozukluk, sakatlık ve kötü performans gibi olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir (Salo ve Riewald 2008).

Yüzme, yarışma amaçlı yapılan bir spor dalı ve aynı zamanda bireylerin her yaşta yapabildikleri re kreatif ve rehabilitasyon amaçlı bir aktivite olarak nitelendirilmektedir (Çelebi 2008).

Eklemlerde sinir sıkışması, sırt ağrıları, boyun düzleşmesi, kırılma ve çıkma sonunda hareket yeteneğini kaybeden eklemlerin rehabilitasyonunda; su içerisinde eklemlere yüklenen basıncın azalması ve hareket ederken belirli bir direncin uygulanması, ekleme zarar vermeden kuvvet kazanılmasını sağlayarak, yaygın olarak kullanılmaktadır (Günay 2007).

2.2.1. Yüzme Sporunun Önemi

Yüzme sporu, su içerisinde yatay durumda yapıldığı ve vücut ağırlığı iskelet sistemine dik olmadığı için bireyde iskelet bozuklukları gibi şikâyetlere rastlanmamakta, bireyin eklemleri ve bağları daha az zorlamakta dolayısıyla vücut kaslarının simetrik ve dengeli gelişimini sağlamaktadır (Hanula ve Narth 2001).

Yüzme, kas-iskelet sisteminde stres yaratan ağırlık aktivitelerine ihtiyaç duymadan, oldukça yeterli düzeyde kardiovasküler kondisyon sağlamaktadır (Çelebi 2008).

Yüzmeyi diğer spor dallarından ayıran en belirgin fark, suyun üzerinde kalmak için kolların ve bacakların aynı anda veya ayrı ayrı kullanılmasıyla yatay hareketin sağlanması için enerji harcanmasıdır. Diğer farklar ise, suyun içinde harekete engel olan sürtünmeyi yenmek veya en aza indirmek için gereken etkenlerdir. Ek olarak, suyun solunum üzerinde nefes alıp vermeyi zorlaştıran baskı etkisi nedeniyle bir mesafeyi yüzmek için gereken enerji aynı mesafeyi koşmak için gereken enerjinin dört katı olduğu vurgulanmaktadır (Odabaş, 2003).

Profesyonel olarak yüzme sporu ile ilgilenen lisanslı yüzücülerin antropometrik özelliklerine bakıldığında ise, genellikle uzun boylu, geniş omuzlu ve kaslı oldukları ve bu kasların özellikle omuzlarda ve gövdenin üst kısmında toplandığı görülmüştür. Boy uzunluğu çıkış esnasında, yarış sırasında, dönüşte ve bitirişte, sporcuya çok önemli avantajlar sağlamaktadır (Tahıllıoğlu ve diğ., 1999).

2.2.2. Yüzme Sporunun Ortaya Çıkışı

2.2.2.1. Dünya’da Yüzme Sporunun Gelişimi

Yüzme sporuna ilişkin yapılan arkeolojik araştırmalar, yüzme ile ilgili ilk bilgilerin milattan önce dokuz bin yıllarına dayandığını göstermektedir. En eski kalıntılar, Libya Çölü, Sori vadisindeki mağara duvarlarında yapılan kazılarda elde edilmiştir. Resimler incelendiğinde günümüzdeki kurbağalama stili göze çarpmaktadır. Pers Atina ve Isparta uygarlıklarına ait kabartma resimlerinde, küçük yaşta çocuklara yüzme öğretildiği yapılan araştırma ve kazılar sonucu ortaya çıkmıştır (Urartu, 1994, Tahıllıoğlu, 1999).

Orta Çağ Avrupa’sında ise din adamları ruh yüceltmek için vücudun zevk ve rahattan uzak yaşaması gerektiğine inandığı için zevk ve konfor sağlayan yüzme, günah olduğu inancı yüz yıl kadar sürmüştür. İlk yüzme kayıtları 16. Yüzyılda görülmektedir. Yüzme üzerine 1532 yılında Nicolaus Wynna tarafından yazılan ilk kitabı, İngiltere’de 1587 yılında Sir Everard Diglay tarafından yazılan diğer bir kitap takip etmiştir. Daha sonraları, İngilizlerin de okullarda ders kitabı olarak okuttuğu ve 1697 yılında Fransız yazar Thevenot tarafından kaleme alınan “yüzme sanatı” adlı kitapta kurbağalama stiline benzer bir stil tanımlamıştır.

İngiltere’de, 1837 yılında yüzme havuzlarının yapılmasıyla yüzme yarışlarına önem verilmiştir. İngilizler, Amerika’dan gelen Kızılderililerle yüzme yarışları organize etmiş ve herhangi bir teknik ve stil aramadan sadece belirlenen mesafe kat edilmiştir. Kızılderililerin yüzme tekniği yel değirmeninin hareketine benzer kol

hareketleri ile ve suyu kuvvetlice yukarıya fırlatma şeklinde olduğu, İngilizlerin ise kurbağalama tekniğini kullandıkları gözlemlenmiştir (Bozdoğan, 2006).

Günümüzde tüm dünyada kadın ve erkek yüzücülerin kullandıkları “Crowl” stili ise Avustralya’dan dünyaya yayılmıştır. Serbest stil sürünen tarzda bir yüzme şeklidir. İlkel yüzmenin binlerce yıl sonra gelişmesi ile doğmuştur. Bugün yeni değişiklikler yapılarak son şeklini almış ve en hızlı yüzme stili olmuştur. Serbest yüzmeye gelinceye kadar kurbağalamadan (köpekleme) olarak ifade edilen stil oradan yan yüzmeye ve nihayet kulaçlama yüzmeye doğru gelişmeler olmuştur. Sonunda “Crowl” stil oluşturulmuş ve halk arasında popüler bir yüzme biçimi olmuştur. Bu stil yirminci yüzyılın hemen başlangıcında duyulmuş ve hızla yayılmıştır. Serbest stil yüzmeyi ilk olarak Avustralyalı “Dick Cavill” geliştirmiş ve dünyaya tanıtmaya çalışmıştır. “Dick Cavill”in yüzme biçimi genel olarak bir kol hamlesine karşılık olarak aksi ayağın vurulması ve kolların bugünkünden daha kısa atılmasını ile yapılıyordu. Crowl stili Amerikalılar tarafından geliştirilmiş ve uygulanmaya başlanmıştır (Tahıllıoğlu, 1999).

2.2.2.2. Türkiye’de Yüzme Sporunun Gelişimi

Türkiye’de çağdaş anlamda yüzme sporuna atılan ilk adım, 1873 yılında Mekteb-i Sultani, bugünkü adıyla Galatasaray Lisesi’nde gerçekleştirilmiştir. Yine bu yıllarda Heybeliada’daki Mekteb-i Fünun-ı Bahriye, yani Deniz Harp Okulu’nda yüzme öğrenme zorunluluğu bulunmaktaydı (Urartu, 1994).

Türkiye’de 1929–30 yılları arasında yüzme sporu ile ilgili başlayan çalışmalar, 1912’de Türkiye İdman Cemiyetlerinin İttifakı Denizcilik Heyeti Yüzme Komisyonu Başkanı Ekrem Rüştü Akömer’in himayesinde 17 Temmuz 1939 yılında ilk yüzme havuzu Büyükdere’de açılmıştır. Elli metre uzunluğundaki bu havuzun açılmasıyla da “Kulaç yüzme” yerini Crowl Yüzme” stiline bırakmıştır. 1934 yılında Rusya ile ilk yüzme yarışları başlamış ve 1937 yılından itibaren yüzme sporu Türkiye’de tamamen yerleşmiştir (Bozdoğan, 2006).

2.3. Benlik Saygısı

2.3.1. Benlik Kavramı

Benlik, psikoloji alanı bilimsel yazınında sıkça kullanılan ve psikolojinin alt alanlarında önemle üzerinde durulan kavramlardan biri olarak karşımıza çıkmaktadır.

Birey için çok önemli olan algı, duygu ve düşüncelerin bir bütünü olan benlik, insan kişiliğinin temelinde bulunmaktadır ve bireyin kendini algılama ve kavrama biçimidir. Benlik, bireyin kendisini algıladığı şekilde ne olduğunun, neyi neden yapmak istediğinin bir ifadesi olarak vurgulanmaktadır. Dolayısıyla bireylerin algılayış biçimi, insanlar arasındaki benzerlikleri ve farklılıkları ortaya çıkarmaktadır (Aydın, 1996).

Benlik, bireyin kendisi ile ilgili düşünceleri, kendi kendisini algılayış ve kavrayış biçimi olarak ifade edilirken; ideal benlik, bireyin olmak veya ulaşmak istediği benlik olarak ifade edilmektedir. Benlik, kişiliğin bilişsel boyutuyla, ideal benlik ise kişiliğin duygusal boyutuyla ilgilidir (Vermerien ve diğ., 2004).

1980'li yıllarda William James'in öncülüğünde başlayan benlik incelemeleri önemli gelişmeler göstermiştir fakat benlik kavramının terminolojisi ve işlevsel tanımları üzerinde bir fikir birliği olmadığı görülmektedir (Erman ve Şahan, 2007). Genel olarak benlik kavramı; bireyin kendisi ile ilgili algılamalarının, önceki yaşantılarının, kişisel atıflarının, ileriye yönelik amaçlarının, sosyal rollerinin zihinsel temsili ile oluşan kavramsal bendir (Aydın, 1996).

Birey dünyaya algılama, hissetme ve hareket kapasitesi ile gelmekte ve böylece birey çevre ile olan ilişkisinde, çeşitli alanlarda ve çeşitli rollerde kapasitesinin sınırları konusunda tecrübe kazanmaktadır. Zamanla çevreden aldığı geri bildirimlerle kendini değerlendiren birey kendisinin ne olduğuna ve ne olacağına karar vermektedir. Böylelikle birey birçok konuda performansını nasıl geliştirebileceğinin farkına varmaktadır. Bu bağlamda bireyin kişiliği bir sistem olarak düşünülürse, ben kavramı bu sistemin en önemli parçası olarak ifade edilmektedir. Sistemlerin etrafında toplandığı, kişiliğin odak noktasını oluşturan benlik, kişiliğin dengesini, sürekliliğini ve bütünlüğünü sağlamaktadır (Öner, 1987).

Benlik kavramını bireyin kendisine bakışı, kendi zihninde temsil edilmiş biçimi şeklinde tanımlanabilmektedir. Ayrıca, benlik kavramı kişinin kendisi ile ilgili algılamalarının, kişisel atıflarının, geçmiş yaşantılarının, gelecekle ilgili hedeflerinin sosyal rollerinin bireyin zihninde temsil edilişi ve kavramsal ben olarak odaklaşmasıdır (Aydın, 1996).

Benlik kavramı kısaca, bireyin kendi davranışlarına, yeteneğine, değer biçmesine ve bedenine karşı duyduğu saygıya ve bunlara karşı gösterdiği tutum, değerlendirme, değerlerin bütünü olarak ifade edilmektedir. Hayatın çeşitli noktalarında ki duygusal ve bilişsel değişkenler bireyin benlik kavramına çeşitli şekilde katkıda bulunmakta ve aynı zamanda benlik çevreden alınan geri bildirimlere dayanarak, toplumsal etkileşimlerle gelişme göstermektedir (Erman ve Şahan, 2007).

Benlik psikolojik bakımdan bireyin çevresini algılamasında, değerlendirmesinde, yapılandırmasında ve çevresine tepkide bulunmasında en önemli dayanak olarak tanımlanırken, kişilik ise benlik ve kimlik kavramlarını da içinde taşıyan bireye ait bütün ayırım özellikleri olarak ifade edilmektedir (Kulaksızoğlu, 2000).

Yukarıdaki bilgiler ışığında, benlik kavramının en önemli başlıca görevleri Köknel (1985) tarafından şöyle sıralanmıştır:

- Gerçeği tanımak, denetlemek, anlamak,
- Dürtülerden kaynaklanan güduları engellemek, denetlemek ve düzenlemek,
- Gerçeğe uyum sağlamak,
- Çevredeki nesne ve kişilerle bağlantı kurmak,
- Çevreden gelen uyarımları sınırlamak, sıralamak ve zamanlamak,
- Algılamak, saklamak, hatırlamak, düşünmek, karşılaştırmak, çıkarımlar yapmak ve yargıya varmak,
- Kavramları birleştirmek ve bütünleştirmek,
- Kişinin karşılaştığı engelleri aşabilecek güçleri toplamak,
- Kişiliği kaygıdan kurtaran savunma düzenleri kullanmak,
- Geleceğe ilişkin beklenti ve amaçları saptamak.

2.3.2. Benlik Saygısı

Benlik saygısı (self esteem), bireyin psikolojik gelişiminde çok önemli bir süreç olarak ifade edilmektedir. Benlik, bireyin çocukluk çağlarından itibaren ayrı bir birey olduğunun farkına varmasıyla başlamaktadır. Zaman içinde birey bedeni ile ilgilenmeye, kendini geliştirmeye ve kendine saygı duymaya devam etmektedir. Benlik saygısı benliğin duygusal yönünü oluşturmaktadır (Öz, Yılmaz ve Akçay 2009).

Bireyin kendisini ne olarak gördüğünün ve kabul edilme veya reddedilme beklentilerinin bir sonucu olan benlik saygısı, bireyin kendini değerli bulup bulmadığı ya da ne kadar değerli bulduğunu gösteren bir kavram olarak tanımlanmaktadır. Bu bağlamda benlik saygısı kavramı, öğrenilmiş bir yaşantı ve yaşam boyu süren bir süreçtir. Benlik saygısı, bireyin özerkliğini kazanması, yaşamını doyumlu geçirmesi, amaca yönelik etkinlikte bulunması, diğer insanlarla sağlıklı ve sürekli iletişim kurması, yüksek düzeyde uyum göstermesi, değer sistemlerini geliştirmesi, başarılı olması, geleceği doğru planlayabilmesi bakımından büyük önem taşımaktadır (Aşçı, 1999; King ve diğ., 2000).

Rosenberg (1965) benlik saygısını, kişinin kendine karşı pozitif veya negatif tavrı olarak ele almaktadır. Birey kendini birçok insandan daha üstün görebilmekte fakat kendi için belirlediği standartlara göre ise yetersiz görebilmektedir. Bunun aksine bir başka birey, kendini ortalama bir birey olarak görebilmekte fakat gördüğü benliğinden de çok memnun olabilmektedir. Yani kişinin benlik saygısı bir anlamda yüksek, başka bir anlamda ise ortalama veya daha düşük olabilmektedir. Buna göre, kişi kendini değerlendirmede olumlu bir tutum içindeyse benlik saygısı yüksek, olumsuz bir tutum içindeyse benlik saygısı düşük olmaktadır.

Branden'e göre (1969) benlik saygısı, kişinin kendine olan güvenini ve kendisi hakkındaki doyum duygusunu ifade etmektedir. Başka bir deyişle, kişinin kendisi hakkında nasıl düşündüğü ve hissettiğidir. Benlik saygısı açısından sağlıklı bir birey, kendini değerli hissetmekte ve yaşamdaki sorunlarla başa çıkabileceğine inanmaktadır. Olumsuz durumlarda, kendisini hatalarıyla birlikte kabullenebilmekte ve kendisini değerli hissetmektedir. Düşük benlik saygısına sahip kişiler ise, yeteneklerinden kuşku duymakta ve kendisi hakkında gerçekçi olmayan beklentileri bulunmaktadır. Kendi değerleri hakkında etrafının görüşlerinden fazlasıyla etkilenmekte ve kendisini acımasızca eleştirmektedir.

Çuhadaroğlu (1986) ise benlik saygısını, bireyin kendini benimseyip değer vermesi, kendine güven ve saygı duyması olarak tanımlamaktadır.

Yörükoğlu'na (1990) göre ise benlik saygısı, bireyin kendini değerlendirmesi sonunda ulaştığı, benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumunu ifade etmektedir. Birey kendinde eksiklikler bulabilmekte, kendini eleştirebilmekte ya da kendini tümünden olumlu bulup beğenebilmektedir. Bireyin kendini beğenmesi, kendi benliğine saygı duyması için üstün nitelikleri olması gerekmektedir çünkü benlik saygısı, kendini olduğundan aşağı ya da üstün görmeksizin kendinden memnun

olmayı ve özüne güvenmeyi sağlayan olumlu ruh hali olarak tanımlanmaktadır. Başka bir deyişle kendini değerli, olumlu, beğenilmeye ve sevilmeye değer bulmaktır.

Yörükoğlu (2000), bireyler için ulaşılmak istenen “ideal benlik” kavramından da bahsetmektedir. Birey, ideal benliğe yaklaştıkça mutlu olmaktadır. İdeal benliğin ise bireyin genel durumu ile ilişkili olduğu ifade edilmektedir. Yani var olan durumla, var olması gereken durum arasındaki mesafe benlik saygısının ilgilendiği alan ise bireyin kendine özgü özelliklerini ve donanımını iyi ayarlamak gerekmektedir.

Bireyin kendini diğerlerinden ayırmaya başladığı andan itibaren benlik kavramında yaşanan değişim, başkaları tarafından olumlu veya olumsuz değerlendirilme ve kabul edilme durumuna göre şekillenmektedir (Geçtan, 2010: 44).

Bu bilgiler ışığında, bireyin ideal benliğinde yaşanacak herhangi bir sapma, birey benliğini ve özsaygısını olumsuzlaştırmaktadır (Kasatura, 1998; Kulaksızoğlu, 2000).

İdeal benliğine yaklaşan bir benlik ve doyum algısı ise bireyin benlik saygısını arttırmaktadır (Bakırcıoğlu, 1994).

Yavuzer (2000) ise benlik saygısını, kişinin ne olduğu ile olmak istediği arasındaki farkı işaret ederek açıklamaya çalışmaktadır. Yavuzer (2000)'e göre, benliğine yönelik olarak olumlu veya olumsuz eğilimler, bireyin kendine yönelik bir beğenme ya da beğenmeme tutumu benlik saygısı ile ifade edilmektedir.

Çuhadaroğlu (1986), benlik saygısının bazı özelliklerinin zekâ, görünüm, beden yapısı gibi bireyin doğal özelliklerinin üzerine geliştiğini, kültür, toplum ve diğer çevresel faktörlerin bu yapının şekillenmesinde etkili olduğunu belirtmektedir.

Yani benlik gelişimi, kişinin içine doğduğu eğitim sistemi, inanç sistemi, ekonomik sistem, siyasal sistem ve ekonomik sistemler bağlamında süregelen duygu, düşünce, bilgi ve değer paylaşımlarıyla olumlu ya da olumsuz yönde ilerleyen etkileşimler içerisinde gerçekleşmekte ve bu olumlu ya da olumsuz etkileşimlerin bireyin davranışının biyolojik, psikolojik ve sosyal gelişimini belirlemede etkili olduğu bilinmektedir (Danış, 2006).

Bununla birlikte bireyin benlik saygısının seviyesi, çeşitli alanlarda algıladığı yeteneklerinin öznel olarak değerlendirmesi sonucunda oluşmaktadır (Aksaray, 2003).

Bu bağlamda benlik saygısı, temel olarak bireyin kendini değerlendirirken kullandığı tutumun yönüne bağlı olarak değerlendirilmektedir. Birey kendini değerlendirirken olumlu bir tutum içindeyse, benlik saygısı yükselmekte; olumsuz bir tutum içindeyse benlik saygısı düşmektedir (Workman ve Beer; 1989; Karahan, Sardoğan, Şar, Ersanlı, Kaya ve Kumcağız, 2004).

Araştırmacılar (Rosenberg, 1986; Bektaş, 2002; Karahan ve diğ., 2004; Arıcak, 1995; Avşaroğlu ve Üre, 2007; Koç, 2010), yüksek benlik saygısına sahip bir bireylerin, kendine saygı duymakta ve kendini toplumda değerli bir kişilik olarak gördüklerini, diğer yönden düşük benlik saygısına sahip bireylerin kendi benliklerini kabullenmede zorlanan, uyumsuz ve çelişkili bireyler olarak tanımlamaktadır.

2.3.3. Benlik Saygısı Düzeyleri

2.3.3.1. Düşük Benlik Saygısı

Düşük benlik saygısı, bireyin kendine olan güveninin ve saygısının az olduğu, kendini eksik, yetersiz, değer ve saygı görmeye layık olmadığını düşündüğü durum olarak ifade edilmektedir (Plummer, 2005). Dolayısıyla düşük benlik saygısına sahip olan bireyler başarı ve saygınlık isterken, reddedilme ve utanma gibi durumlardan kaçınma eğiliminde olmaları nedeniyle sosyal ilişkilerinde ve iletişim becerilerinde sıkıntılar yaşayabilmektedir (Can ve Polat, 2004).

Aynı zamanda, düşük benlik saygısına sahip bireyler, kendilerini değersiz ve yetersiz görmekte, olaylarla başa çıkma güçlerinin olmadığını düşünmekte, çevreden çabuk etkilenmekte ve inanç ve tutumlarını kolaylıkla değiştirebilmektedir. Bu bireyler günlük yaşamda karşılaştıkları streslerle başa çıkmada güçlük çekerken, bu duygularını kontrol etmekte de zorlanmaktadır. Ek olarak, düşük benlik saygısı aşırı katı bir bakış açısına, otorite bağımlılığına, içe kapanık ve pasif davranışlara, kaygıya, psikosomatik hastalıklara, depresyona eğilimli bir kişilik yapısına da yol açabilmektedir (Torucu, 1990, Akt. Ünal, 2006).

Kısaca, düşük benlik saygısı, toplumsal yaşamda çeşitli uyum bozukluklarına neden olabilmekte ve giderek bireyin psikolojik sağlığı bozulabilmektedir (Karahan ve diğ., 2004). Ek olarak, çocuklarına soğuk davranan, taviz veren, cezalandırıcı olan, tutarsız bir ödül-ceza yöntemi kullanan ve başarısızlığı kayıtsızca kabullenen ebeveynler, bireyin düşük benlik saygısı geliştirmesinde önemli rol oynamaktadır (Kılıççı, 1992).

2.3.3.2.Yüksek Benlik Saygısı

Yüksek benlik saygısı, bireyin eksik yanlarının farkında olarak kendini sevmeye ve önemsenmeye layık bulması durumu olarak ifade edilmektedir (Plummer, 2005).

Yüksek benlik saygısına sahip bireylerin, beklentilerinin ve tutumlarının daha bağımsız, özgün ve yaratıcı olduğu vurgulanmaktadır. Dolayısıyla bu bireyler girişken davranışlar sergilemektedir. Çocuklarını kabul eden, onların beklentilere uygun başarılar ortaya koyacağına inanan ve bunun doğal bir gelişim içerisinde yaşanacağını kabul ederek çocuklarına güven aşıl原因an ebeveynlerin, çocuklarının yüksek benlik saygısı geliştirmesini sağladıkları gözlenmektedir (Kılıççı, 1992).

Bu bağlamda, yüksek benlik saygısı mutlu olmaya ve yaşam alanlarından olumlu çıkarımlar yaparak iyimser bir bakış geliştirmeye katkı sağlamaktadır.

Benlik saygısı yüksek olan bireyler, benlik saygısı düşük bireylere göre güçlü yanlarına, yeteneklerine ve olumlu özelliklerine odaklanmaktadır (Baumeister, 1985; Uyanık ve Akman, 2004).

Ayrıca benlik saygısı yüksek olan bireylerde kendine güven, iyimserlik, başarıma isteği, zorluklardan yılmama gibi olumlu özellikler bulunmaktadır (Üstündağ ve diğ., 2007).

Olumlu benlik saygısı kişinin tümüyle birey olarak kendini kabul etmesi, değer vermesi ve güvenmesi olarak tanımlanmaktadır. Yüksek benlik saygısına sahip olan birey, kendini olumlu olarak değerlendirmekte, güçlü yönleri hakkında kendini iyi hissetmekte ve zayıf olduğu yönlerde kendini geliştirmeye çalışmaktadır (Uyanık ve Akman, 2004).

2.4. Depresyon

2.4.1. Depresyonun Tanımı

Toplumda yaygın olarak görülen ve son derece ciddi sonuçlar doğurabilen bir ruhsal bozukluk olan depresyon, uzun yıllardır yetişkin ve ergenler üzerinde araştırılmaktadır (Uzbaş, 2003).

Depresyon mutsuz, disforik mizaç ve depresif görünümün günler ile haftalar arasında bir süre devam etmesi durumu olarak ifade edilmektedir (Tüzün, 1993). Bir başka ifade ile depresyon, duygusal bir duruma, bir semptomaya veya bir klinik sendroma işaret eden olumsuzluk durumudur (Watson ve Clark, 1995).

Ruh sağlığı sorunları arasında giderek gündelik yaşamın içine giren depresyon, özellikle teknolojik gelişmelerin hızlanması ve bireylerin bu duruma uyum göstermede sıkıntı yaşamaları ve yaşanan ekonomik krizlerden büyük oranda beslenmektedir (Serhan ve diğ., 2013). Depresyon yalnızca bireyi ve çevresindekileri değil sosyal ve ekonomik sıkıntılara neden olarak tüm toplumu olumsuz yönde etkilemektedir (Bilgel, 2003). Ayrıca kronik hastalıkların depresyona yol açabileceği ve depresyonun da kronik hastalıkları olumsuz yönde etkileyeceği yapılan pek çok çalışmayla vurgulanmaktadır (Elbi, 2008).

Depresyon ilk kez Hipokrat döneminde tanımlanmıştır. 1860'lı yıllara gelindiğinde ise depresyon tıp sözlüklerinde “hastalık etkisi altında, acı çekmekte olan kişilerin ruhlarının düşkünlüğü” olarak yer almıştır (Yaparel ve Yıldız, 1998).

Ancak çağımızda hızlı endüstrileşme ve şehirleşmenin sonucu olarak tarihin hiçbir zamanında olmadığı kadar sık görülmektedir (Güler ve diğ., 2007).

Üzüntü duygusuyla birlikte düşünce, davranış ve fizyolojik işlevlerde yavaşlama ile seyreden bir sendrom olan depresyona değersizlik, karamsarlık, küçüklük, güçsüzlük ve isteksizlik duyguları ve düşünceleri yoğun bir şekilde eşlik etmektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2011).

Beck, depresyonu ortaya çıkaran üç bilişsel bozukluktan söz etmektedir. Bunlardan birincisi kendine dönük olumsuz bakış yani kendini eksik, yenilmiş değersiz ve yetersiz görme durumuna bağlı olarak bireyin kendini reddetmesi, ikincisi tecrübelerine dönük olumsuz bakış; bireyin çevresiyle etkileşimini yenilmişliğin ve eksikliğin bir göstergesi olarak yorumlaması, son olarak ise geleceğe dönük olumsuz bakış, kişinin geleceğini umutsuz, sonu belirsiz ve engellenmiş olarak görmesi olarak ifade edilmektedir (Beck, 1974).

Hamilton depresyonu, yaşamsal aktivitede azalma olarak yorumlayarak, depresyonda en sık rastlanan üç belirtinin; depresif duygudurum, ilgi azalması ve anksiyete olduğu vurgulamaktadır (Hamilton, 1982).

Daha geniş bir tanımla depresyon, kişinin yaşama isteğinin ve zevkinin ortadan kalkmasına, gelecek hakkında kötümser ve karamsar düşünmesine, intihar düşüncesi ya da girişiminde bulunmasına ve bazen ölümlü sonuçlanmasına, uyku, yemek yeme,

cinsel istek vb. gibi temel ihtiyaçlarını karşılamada problem yaşamasına neden olan bir hastalıktır (Alper, 2001).

Depresyon, normal, geçici, anlık bir duygudan, bir hastalığın her hangi bir belirtisi ya da tam anlamıyla bir psikiyatrik bozukluk olarak ele alınmaya kadar, birçok durumu kapsayabilen bir kavram olarak kullanılabilir (Güler ve diğ., 2007).

Bir başka deyişle fiziksel ya da ruhsal bir hastalığa bağlı olmaksızın ortaya çıkabilmekte aynı zamanda ruhsal ya da fiziksel hastalıklara eşlik de edebilmektedir. Fiziksel hastalık gibi durumlarda, hastalığın yarattığı psikososyal stres etkenleri, endişeler, çaresizlik duyguları sonucu depresyon gelişebilir ve hastalığa ek tanı olarak ortaya çıkabilmektedir (ztrk ve Uluşahin, 2011).

Depresyon belirtileri arasında öz bakımda azalma, fiziksel aktivitelerde yavaşlama, alçak sesle ve yavaş konuşma, çevredeki uyaranlara karşı tepkisizlik ve huzursuzluk görülmektedir. Bireyde yalnızlık, çaresizlik, umutsuzluk, pişmanlık ve kendini suçlama gibi düşünceler yoğunlaşmaktadır (Türkçapar, 2013).

Kimi araştırmacılar, bireyin kişilik özellikleri ile eşleşen stresli yaşam olaylarıyla karşılaşmasını depresyonun gelişmesindeki en önemli faktör olarak ele almaktadır. Bu bağlamda yalnızca, kişilik özelliklerine karşılık gelen yaşam olaylarının depresyon için yatkınlık oluşturması ve tetikleyici olması, diğer olayların ise önemli bir etkisinin bulunmaması beklenmektedir. Buna karşılık, kimi araştırmacılar ise bireylerin yaşam olaylarının kişilik yapıları ile eşleşmesinin önemli olmadığını, belirli kişilik özelliklerine karşılık gelsin veya gelmesin, sonunda depresyon geliştirilebileceğini ileri sürmektedirler (Zuroff, 1990).

Depresyonun ortaya çıkmasının nedeninin sadece şiddetli olaylar ve kişilik çatışmaları olmadığı ifade edilmektedir. Günlük yaşantılarda bireylerin başından geçen, kendileri küçük ancak etkileri büyük bir takım olaylar da bireyin ruhsal durumunu etkileyerek depresyona neden olabilmektedir (Wood ve diğ., 2001).

2.4.2. Depresyonun Klinik Açıklaması (DSM V)

Depresyonun Klinik Açıklaması (DSM 5) (Köroğlu, 2014)

A. Aynı iki haftalık dönem boyunca, aşağıdaki, belirtilerden beşi (ya da daha çoğu) bulunmuştur ve önceki işlevsellik düzeyinde bir değişiklik olmuştur; bu belirtilerden en az biri ya (1) çökkün duygudurum ya da (2) ilgisini yitirme ya da zevk almamadır.

1) Çökkün duygudurum, neredeyse her gün, günün büyük bir bölümünde bulunur ve bu durumu ya kişinin kendisi bildirir (örn. Üzüntülüdür, kendini boşlukta hisseder ya da umutsuzdur) ya da bu durum başkalarınca gözlenir (örn. Ağlamaklı görünür). (Not: Çocuklarda ve ergenlerde kolay kızan bir duygudurum olabilir).

2) Bütün ya da neredeyse bütün etkinliklere karşı ilgide belirgin azalma ya da bunlardan zevk alamama durumu, neredeyse her gün, günün büyük bir bölümünde bulunur (özel anlatıma göre ya da gözlemlerle belirlenir).

3) Kilo vermeye çalışırken (diyet yapmıyorken) çok kilo verme ya da kilo alma (örn. Bir ay içinde ağırlığının %5 „inden daha çok olan bir değişiklik) ya da neredeyse her gün, yeme isteğinde azalma ya da artma. (Not: Çocuklarda beklenen kilo alımını sağlayamama göz önünde bulundurulmalıdır.)

4) Neredeyse her gün, uykusuzluk çekme ya da aşırı uyuma.

5) Neredeyse her gün, psikodevinsel kışkırtma (ajitasyon) ya da yavaşlama (başkalarınca gözlenebilir; yalnızca, öznel, dinginlik sağlayamama, ya da yavaşladığı duygusu taşıma olarak değil).

6) Neredeyse her gün, bitkinlik ya da içsel gücün kalmaması (enerji düşüklüğü).

7) Neredeyse her gün, değersizlik ya da aşırı ya da uygunsuz suçluluk duyguları (sanrısız olabilir) (yalnızca hasta olduğundan dolayı kendini kınama ya da suçluluk duyma olarak değil).

8) Neredeyse her gün, düşünmekte ya da odaklanmakta güçlük çekme ya da kararsızlık yaşama (özel anlatıma göre ya da başkalarınca gözlenir).

9) Yineleyici ölüm düşünceleri (yalnızca ölüm korkusu değil), özel eylem tasarlamaksızın yineleyici kendini öldürme (intihar) düşünceleri ya da kendini öldürme girişimi ya da kendini öldürmek üzere özel bir eylem tasarlama.

B. Bu belirtiler klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, işle ilgili alanlarda ya da önemli işlevsellik alanlarında işlevsellikte düşmeye neden olur.

C. Bu dönem, bir maddenin ya da başka bir sağlık durumunun fizyolojisiyle ilgili etkilerine bağlanamaz.

D. Yeğın depresyon döneminin ortaya çıkışı şizoafektif bozukluk, şizofreni, şizofrenimsi bozukluk, sanrılı bozukluk ya da şizofreni açılımı kapsamında ve psikozla giden tanımlanmış ya da tanımlanmamış diğer bozukluklarla daha iyi açıklanamaz.

E. Hiçbir zaman bir mani dönemi ya da hipomani dönemi geçirmemiştir.

2.4.3. Depresyonun Epidemiyolojisi

Epidemiyolojik verilere göre, ortalama olarak her ülkede genel nüfusun %20–30’unda depresif belirtilere rastlanmakta, %10–15’inde ise bu belirtiler hekim desteği gerektirecek düzeyde olduğu ifade edilmektedir (Bahar 2005).

Türkiye’nin de yer aldığı ve on dört ülkeyi kapsayan Dünya Sağlık Örgütü’nün verilerine göre depresyon yaşama sıklığının ortalama % 10.4 olduğu belirtilmektedir. Kadınlarda depresyon en çok 35-45, erkeklerde ise 55 yaş sonrasında görülmektedir. Genellikle depresyon, kadınlarda erkeklerden iki kat daha fazla rastlanmakta ancak son 30-40 yıl içerisinde yapılan araştırmalara göre cinsiyet farklılığının giderek azaldığı tespit edilmiştir (Öztürk, 2011).

ABD’de ruhsal rahatsızlıkların toplumdaki sıklığını tespit etmek amacıyla yürütülen epidemiyolojik çalışmalara topluca bakıldığında Majör Depresyonun yaşam boyu görülme sıklığı kadınlarda ortalama %10-25 bulunurken, erkeklerde ortalama %5-12 olarak bulunmuştur. Ek olarak aynı çalışmada, 18 yaşından büyük yetişkin nüfusta depresyon için bir aylık sıklık %2.2 iken yaşam boyu sıklık % 5.8 olarak bulunmuştur (Türkçapar, 2013).

Majör Depresif Bozukluğun toplumumuzda görülme sıklığı ise kadınlarda % 10–25, erkeklerde %5–15 arasındadır. Ülkemizde yapılan araştırmalarda da depresyon oranı kadınlarda erkeklere oranla daha yüksek bulunmuştur (Doğan, 2000).

Yapılan çalışmalar depresyonun ergenlik dönemiyle birlikte ortaya çıktığı ve intihar riskinin de buna bağlı olarak arttığını göstermektedir. Çocuk ve ergenler yedi yaşından on yedi yaşına dek, depresif hissetme, mutsuz olma, keyif alamama, yorgunluk, konsantrasyon problemleri ve intihar düşünceleri bağlamında yetişkinlerle benzeşmektedir. Depresyon hastası çocuk ve ergenlerde yüksek oranda intihar denemesi ve suçluluk duygusu görülürken, yetişkin depresyon hastalarında ise iştah ve kilo kaybı, ve sabahları erken yaşanan depresif duygu durum görülmektedir. Depresif çocuk ve ergenlerle yapılan bilişsel davranışçı araştırmalarda bu ergenlerin şemalarının depresif olmayan ergenlere göre daha olumsuz olduğu ve depresif yetişkinlerin şemalarıyla paralellik gösterdiği ifade edilmektedir (Prieto, Cole ve Tageson, 1992).

2.4.4. Depresyonun Etiyolojisi

Depresyonun etiyolojisi halen tam olarak aydınlatılmamış olsa da nedenlerine ilişkin çalışmalar günümüzde özellikle moleküler biyoloji ve beyin görüntüleme teknolojilerindeki gelişmeler sayesinde oldukça ilerlemiştir. Tam olarak aydınlatılmamış olmasının nedenleri depresyonun belirli bir hastalık olmaktan çok, bir sendrom olması, farklı alt gruplarının bulunması ve oluşumunda çoğul etkenlerin rol alması olarak sıralanabilmektedir (Yemez ve Alptekin, 1998).

Kısaca depresyon, tek bir nedene bağlı değildir. Yaşam olayları, kişilik yapısı ve beyindeki kimyasal değişiklikler, depresyona neden olan üç ana etkidir. Depresyonu tetikleyecek yaşam olayları; ev değiştirme, iş değiştirme, sevilen birinin kaybı, önem taşıyan bir ilişkinin bitirilmesi, aile veya diğer insanlarla olan çatışmalar, fiziksel veya ruhsal anlamda tükenme, yalnızlık, çocuk doğumu, çocukların evden ayrılması ve yaşın ilerlemesi olarak ifade edilmektedir. Bütün bu tetikleyicilerin ortak özelliği ise bireyde, kayıp duygusunu yaratmasıdır. Depresyonun biyolojik tetikleyicileri arasında ise, alkol ve ilaç kullanımı, bedensel hastalıklar, mevsim değişikliği ve yaşın ilerlemesi yer almaktadır (Türkçapar, 2013).

2.5. Anksiyete

2.5.1. Anksiyetenin Tanımı ve Belirtileri

Günümüzde yaşam koşulları nedeniyle bireyler, aile, okul, iş ve şehir yaşamı içinde çok karmaşık bir etkileşim ortamında yaşamaktadırlar. Anksiyete ve stres oluşturan durumların bireyde yarattığı olumsuz durumlar üzüntü, olumsuz algılama ve gerginlik gibi hoş olmayan, duygusal ve gözlenemeyen tepkilerdir. Birey

kaygılandığı zaman merkezi sinir sistemi uyarılmakta, kalp ve nabız atışları hızlanmakta ve el titremesi gibi fiziksel reaksiyonlar görülebilmektedir. Bireyin anksiyete düzeyinin yoğunluğu stres yaratan uyarıcının birey tarafından nasıl algılandığına bağlıdır (Berksun, 2003).

Antik metinlerde anksiyeteye ilişkin betimlemelere rastlanmakta, Hipokrat'ın ruhsal bozukluklarla ilgili metinlerinde ise “korkudan” ve “amaçsız anksiyete” (aimless anxiety) olarak adlandırdığı bir durumdan söz ettiği bilinmektedir (Taparlı, 2004).

İç sıkıntısı, kaygı, bunaltı gibi sözcüklerle ifade edilen anksiyete, tüm insanlarda zaman zaman yaşanan olağan bir duygu olarak ifade edilmektedir. Kısaca organizmanın biyolojik bir korunma sistemidir. Olası bir potansiyel tehlike algılandığında ortaya çıkarak, kişinin tehlikeli durumdan kendini sakınmasına, tehlikeye karşı gerekli önlemleri almasına, onlara karşı koymasına ya da uyum davranışı geliştirmesine ve böylelikle yaşamın sağlıklı biçimde sürdürülmesine olanak sağlamaktadır (Işık ve Uzbay, 2008).

Dolayısıyla anksiyete evrensel bir duygudur ve hemen hemen herkes, anksiyete (kaygı) olarak isimlendirilen duyguyu hayatının bir döneminde yaşamaktadır. Ayrıca anksiyete, bilinmeyen ve anlaşılmayan bir tehlikeyi bekleme ve bunun ortaya çıkardığı huzursuzluk ve gerginlik hissi olarak açıklanmaktadır (Taparlı, 2004).

Freud, anksiyete nevrozunu ilk kez ayrı bir sendrom olarak tanımlamış ve 1895 yılında nevrasteniden ayırmıştır. Freud'un Anksiyete nevrozu kavramı oldukça kapsamlı bir kavramdır ve bu betimleyici çalışmaları anksiyete bozukluklarının sınıflamasının bugünkü temellerini oluşturmuştur (Taparlı, 2004).

Bu bağlamda anksiyete herkes tarafından belli zamanlarda yaşanabilecek normal bir tepki iken, anksiyete bozuklukları, kişinin hayat kalitesinin yanı sıra toplum sağlığını da ciddi boyutlarda tehdit etmekte ve işlevselliği etkilemektedir.

Anksiyeteye yol açabilecek durumlar; ilişkinin sona ermesi, şiddetli tartışmalar, yakın birinin kaybı, işte zorlanma, iş kaybı, maddi sorunlar, korkutucu veya üzücü bir olay, uykusuzluk gibi psikolojik nedenler ya da fiziksel hastalıklar, aşırı alkol veya ilaç kullanımı gibi bedensel nedenler olabilir. Bu duygu, objektif bir tehlike, kişinin günlük yaşamını bozan subjektif bir beklenti hissi, dehşet, endişe ya da bir felaketin yaklaştığı şeklindeki duygularla kendini gösteriyorsa, kişinin günlük

yaşamını, sosyal işlevselliğini olumsuz olarak etkilemeye başlamışsa, artık anormal, patolojik anksiyeteden söz edilmektedir (Işık, 2008).

Birey anksiyete halinde iken çarpıntı, terleme, titreme, soluğun daralması ya da boğulma hissi, göğüs ağrısı, göğüste sıkışma, bulantı ya da karın ağrısı, baş dönmesi, bayılacak gibi olma, üşüme, ateş basması, uyuşmalar, gerçek dışılık, kendine yabancılaşma, çıldırma korkusu ve ölüm korkusu belirtilerini yaşamaktadır (DSM-5, 2013).

2.5.2. Anksiyetenin Klinik Açıklaması (DSM V)

Yaygın Anksiyete Bozukluğunun Klinik Açıklaması (DSM 5) (Koroğlu, 2014)

- A. En az 6 ay süreyle hemen her gün ortaya çıkan, birçok olay ya da etkinlik hakkında (işte ya da okulda başarı gibi) aşırı anksiyete ve üzüntü (endişeli beklentiler) duyma.
- B. Kişi, üzüntüsünü kontrol etmeyi zor bulur.
- C. Anksiyete ve üzüntü, aşağıdaki altı semptomdan üçüne (ya da daha fazlasına) eşlik eder (son 6 ay boyunca semptomlu gün sayısı, semptomsuz gün sayısından daha fazladır).

Not: Çocuklarda sadece bir maddenin bulunması yeterlidir.

- 1. Huzursuzluk, aşırı heyecan duyma ya da endişe
 - 2. Kolay yorulma
 - 3. Düşüncelerini yoğunlaştırmada zorluk çekme ya da zihnin durmuş gibi olması
 - 4. İritabilite
 - 5. Kas gerginliği
 - 6. Uyku bozukluğu (uykuya dalmakta ya da sürdürmekte güçlük çekme ya da huzursuz ve dinlendirmeyen uyku)
- D. Anksiyete, üzüntü ya da fizik yakınmalar klinik açıdan belirgin bir strese ya da toplumsal, mesleki alanlarda ya da işlevselliğin önemli diğer alanlarında bozulmaya neden olur.
 - E. Bu bozukluk bir maddenin (örn. Kötüye kullanılabilen bir ilaç, tedavi için kullanılan bir ilaç) ya da genel tıbbi bir durumun (örn. hipertiroidizm) doğrudan fizyolojik etkilerine bağlı değildir
 - F. Anksiyete ya da üzüntü; diğer bir mental bozuklukla daha iyi açıklanmamalıdır; örn. anksiyete ya da üzüntü bir Panik Atağı olacağı [Panik

Bozukluğunda olduğu gibi] , genel bir yerde utanç duyacağı [Sosyal Fobide olduğu gibi], hastalık bulaşmış olma [Obsesif-Kompulsif Bozuklukta olduğu gibi], evden ya da yakın akrabalarından uzak kalma [Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğunda olduğu gibi], Posttravmatik Stres Bozukluğunda travmatik olayın hatırlanması, kilo alma [Anoreksiya Nervozada olduğu gibi], birçok fizik yakınmanın olması [Somatizasyon Bozukluğunda olduğu gibi], algılanmış dış görünüş kusurları (Beden Dismorfik Bozukluğunda olduğu gibi), ciddi bir hastalığının olması [Hipokondriazisde olduğu gibi] ya da delüzyonel inançların içeriği [şizofreni ya da delüzyonel bozuklukta olduğu gibi]

2.5.3. Anksiyetenin Epidemiyolojisi

Dünya Sağlık Örgütünün yirmi beş bin yetişkin üzerinde on dört ülkede anksiyete bozuklukları ile ilgili yaptığı çalışmada anksiyete bozukluğunun görülme sıklığı %10,5 olarak tespit edilmiştir (Gater ve diğ., 1998).

Yapılan başka bir araştırmaya göre, anksiyete bozukluklarının yaşam boyu yaygınlığı %13.6 ile %28.8 arasındadır. Türkiye Ruh Sağlığı Profiline, kaygı bozukluklarının on iki aylık ortalaması ise %6.7 olarak bildirilmiştir. Kaygı bozuklukları genellikle, erken yaşlarda başlamakta ve 10-25 yaşları arasında daha çok ortaya çıkmaktadır (Öztürk, 2011).

2.5.4. Anksiyetenin Etiyolojisi

Anksiyete bozukluklarının ortaya çıkmasında birden fazla neden bulunmaktadır. Genetik faktörler, yetiştirme biçimi, koşullanma, inanç ve tutumlar, son dönem stresleri anksiyete bozukluklarının ortaya çıkmasında risk faktörleri olarak değerlendirilmektedir (Berksun, 2003).

2.6. Stres Kavramı

Bilimsel yazında, stres kavramı kaynaktan kaynağa ve yazardan yazara değişmekte olsa da yaşam içerisinde yer edinmiş bir konu olması sebebiyle, tarihin çok eski çağlarından beri varlığını korumakta ve çeşitli bilimsel araştırmalara konu olmaktadır. Ekonomi, siyasal bilimler, işletme ve eğitim gibi pek çok alanda ele alınmakla beraber, özellikle bedensel ve ruhsal sağlığı korumaya yönelik alanlarda sıklıkla kullanılmaktadır. Dolayısıyla stres, günlük yaşantımızın vazgeçilmez bir gerçeğidir.

2.6.1. Stresin Tanımı, Önemi ve Gelişimi

18. ve 19. yüzyıllarda stres kavramına yüklenen anlam değişerek nesnelere, bireye, organa veya ruhsal yapıya yönelik olarak yaşanan güç, baskı, zorluk gibi anlamlarda kullanılmıştır. Yani stres, nesnenin ve bireyin bu tür güçlerin etkisi ile biçiminin bozulmasına karşı bir direnç anlamında kullanılmaya başlanmıştır. Ek olarak stres, “bütünlüğü koruma” ve “var olan duruma dönmek için harcanan çaba” halini de ifade etmektedir (Baltaş, 1987).

Biyolog Walter Cannon’a göre stres, canlının doğal içsel dengesinin dışsal çevresel uyaranlarca bozulması sonucunda oluşmuştur. Cannon bu süreci içsel denge (homeostasis) ve “savaş ya da kaç tepkisi” kavramlarıyla açıklamaktadır. Cannon stresi bir “acil durum tepkisi olarak tanımlamış ve temelinde “biyolojik varoluş ve uyum” ihtiyacını görmüştür. Cannon’a göre stres, organizmanın, kendi yaşamını ve çevreye uyumunu tehdit eden bir uyarıcıya gösterdiği ve varoluşsal değeri olan bir “savaş ya da kaç” tepkisi olarak ifade edilmektedir (Şahin, 2009).

Cannon’un yukarıda belirtilen düşünceleri temelinde, laboratuvar çalışmaları yapan Hans Selye’ye göre stres, aslında vücuttaki aşınma oranıdır. Stres, bireye bedenine zarar verme düşüncesi veya anksiyete, hayal kırıklığı, yorgunluk gibi hoş olmayan zihinsel süreçleri çağrıştırmaktadır. Bu tanım, stresin sadece bedene zarar veren bir durum olduğunu vurgulamaktadır (Allen, 1984).

Hans Selye (1946) stresi, bedenin olaylara karşı verdiği özgül olmayan tepkisi olarak tanımlamıştır. Selye’nin bu tanımlamasında streste bilişsel süreçler göz ardı edilerek fizyolojik süreçlere önem verilmiştir. Stres sadece değişen durumlara bedenin gösterdiği fizyolojik bir tepki olarak ele alınmalıdır; üzüntü, kaygı, depresyon veya hayal kırıklığı değildir. Bir takım zihinsel koşullar tetikleyici olabilir ama bunların kendisi stres değildir (Akman, 2004).

Lazarus ve Folkman’a (1984) göre stres, ‘birey ve çevresi arasında oluşan, bireyin kaynaklarının zorlandığı veya aşıldığı ve iyilik durumunun tehlikeye girdiği şekilde bir ilişki ’dir (Lazarus, 1993).

Acar ve Zuhale Baltaş (2015) stresi meydana getiren olayları “stres vericiler”, bu olaylara insanın fizyolojik ve psikolojik düzeyde verdiği tepkileri de “stres” terimi ile ifade etmektedirler. Onlara göre, stres, organizmanın bedensel ve ruhsal

sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanması ile ortaya çıkan bir durumdur, tehdit ve zorlanmalar karşısında canlı kendini korumaya yönelik bir tepki zincirini harekete geçirme özelliğine sahip olduğunu ifade etmektedirler. Bir tehlike ile yüz yüze gelen canlı, başa çıkamayacağına inandığı bu tehlikeden uzaklaşmaya çalışmakta, başa çıkacağına inandığı tehlike ile savaşmakta ve böylelikle yeni duruma bir uyum sağlamaktadır.

Stres kavramına ilişkin tanımların anlaşılabilmesi için, stresörlerin yani stres kaynaklarının net bir şekilde ortaya konulması gerekmektedir. Stresör; organizmanın uyum sağlayıcı mekanizmalarını sarsan, dengesini bozan ve tehlikeye düşüren koşullar ve faktörler olarak ifade edilmektedir (Baltaş, 1984; Bernestein, 1994).

2.6.2. Stres Kuramları

2.6.2.1. Biyolojik Kuramlar

2.6.2.1.1. Genetik Yapısal Kuramlar

Bireyin strese direnme yeteneği üzerinde etkili olması nedeniyle genetik yapı (genotip) ve bazı fiziksel özellikler (fenotip) önem taşımaktadır. Bu kuramlar, genetik yapı ve bireyin direncini belirleyen fiziksel yapısı arasındaki ilişkiyi anlamaya çalışmaktadır. Bireylerin strese verdikleri tepkiler farklılık göstermektedir; bu durum bireylerin hassasiyet düzeyleriyle açıklanmaktadır. Bu hassasiyet, genetik kodlar tarafından belirlenmektedir (Rice, 1999).

2.6.2.1.2. Genel Uyum Sendromu Yaklaşımı

“Genel Uyum Sendromu” kuramı ile birlikte anılan Selye, fareleri çeşitli sürelerde aşırı soğuk, sıcak, basınç, hareketlilik, hareketsizlik, yorgunluk gibi çeşitli stresörlere maruz bırakmış ve bu stresörler sebebiyle ortaya çıkan fizyolojik tepkileri gözlemlemiştir ve tüm stresörlerin stres kaynağının türüne bakmaksızın, aynı fizyolojik tepki örüntüsüne sebep olduğunu görmüştür (Taylor, 1986).

Genel Uyum Sendromu, strese karşı tepki verme süreci olarak tanımlanmaktadır. Alışılan çevre koşulları değiştiğinde, organizma bu duruma uyum göstermeye çalışmaktadır. Uyum ise belli miktarda bir güç/enerji gerektirmektedir. Selye'nin hipotezine göre, uyum mekanizmasının çalışması ve bunun için enerji/güç harcanması, bedeni zorlamakta ve zamanla bedenin aşınmasına neden olmaktadır (Allen, 1984).

Selye yaptığı deneyler sonucunda, organizmanın çevresinde oluşan her tür değişime uyum göstermesinde birbirini izleyen alarm evresi, direnme evresi ve tükenme evresi olmak üzere üç evrenin ortaya çıktığını belirtmektedir.

İlk basamak olan Alarm evresinde, herhangi bir olayın meydana gelmesiyle birlikte homeostatik düzen bozulmaktadır. Organizma, bu düzensizliğe henüz hazır olmadığından, bünye kısa bir süre alarm durumuna geçmektedir. Bu süreçte organizma şoka girmektedir. Şok döneminde vücut ısısı ve kan basıncı düşmekte ve kalp atışı hızlanmaktadır. Hemen ardından kontra şok dönemi gelmektedir. Organizma bu durumla başa çıkabilmek için mücadele ederek veya kaçarak organizmayı korumak amacıyla aktif fizyolojik tepkilerde bulunmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 1987).

İkinci basamak olan ‘Direnç’ evresinde, savunma mekanizmaları meydana gelen duruma karşı koyabilmek için enerji ve güç sağlamaktadırlar. Direnme evresinde, organizma yüz yüze kaldığı bu stres verici duruma karşı direncini yükseltmiştir. Bu evre başarılı bir şekilde aşılsa beden normal koşullarına dönmektedir. Fakat aşılammışsa, direnç devam etmekte ve direnç devam ettikçe bedenin savunması zayıflamaktadır. Tükenme evresinde, stres verici olay çok ciddi ve uzun sürer ise organizma tükenme basamağına gelmekte ve yeniden alarm evresi reaksiyonları ortaya çıkabilmektedir. Tükenme evresini etkileyen çeşitli faktörler bulunmaktadır. Her canlının uyum yeteneği ile enerjisi sınırlıdır ve farklılık göstermektedir. Uyku ve dinlenme vücudu onarabilmekte fakat devam eden ve başa çıkılamayan stres karşısında denge bozulmakta, uyum enerjisi bitmektedir (Baltaş ve Baltaş, 1987). Bu dönemde, organizmanın hep tetikte olması sebebiyle enerji kaynakları tükenmekte, bunun sonucu olarak organizma çökmektedir (Tiryaki, 2000).

2.6.2.2. Kalıtım-Çevre Etkileşimi Kuramı

Kalıtım-Çevre Etkileşimi Kuramına göre, bireyin herhangi bir bozukluk ya da rahatsızlığa karşı eğilimi bulunmaktadır. Bu eğilim doğuştan, kalıtsal ya da bir kazanın sonucu meydana gelebilmektedir. Bireyde var olan eğilim, stresin niteliği, niceliği ve yoğunluğuna bağlı olarak, stres ile etkileşime girdiğinde psikosomatik bir rahatsızlık ya da bozukluk oluşabilmektedir (Cotton, 1990).

2.6.2.3. Psikolojik Kuramlar

2.6.2.3.1. Öğrenme Kuramı

Rus bilim adamı Ivan Pavlov'un öncülük ettiği klasik koşullanma, ABD'li bilim adamı Skinner'ın temellerini oluşturduğu edimsel koşullanma veya ikisinin birleşimi ile açıklanan stres kavramı öğrenme kuramında önemli bir yer tutmaktadır. İlk olarak, tarafsız uyarıcı yalnızca korku duygusuyla değil, birlikte oluşmakta olan tüm fizyolojik, bilişsel ve davranışsal süreçlerle birleştirilmektedir. Daha sonra, çok düşük düzeyde bir uyarıcıyla bile karşılaşırse öznel bir gerginlik ve fizyolojik uyarılma görülebilmektedir. İkinci olarak ise, koşullanma meydana geldikten sonra anksiyete önceden tahmin edilebilir hale gelebilmektedir. Stres yaratan uyarıcı ile karşılaşma durumu olmasa da sadece onun hakkında düşünmek bile anksiyeteyi uyandırabilmektedir (Rice, 1999).

2.6.2.3.2. Psikodinamik Kuram

Freud psikodinamik kuramda, nesnel anksiyete, travmatik (nevrotik) anksiyete ve ahlaki (moral) anksiyete olmak üzere üç tip anksiyeteden bahsetmektedir. Bu anksiyete tipleri bireyde gerilime neden olmaktadır. Ortaya çıkan bu gerilimin azaltılması ise savunma mekanizmalarıyla sağlanmaktadır ve savunma mekanizmaları direnç evresiyle ilişkilendirilmektedir (Schultz ve Schultz, 2001).

2.6.2.3.3. Bilişsel-Transaksiyonel Kuram

Bilişsel görüşe göre stres, birey-çevre etkileşiminde bireyin uyumunu tehlikeye düşüren, mevcut kaynaklarını zorlayan ya da mevcut kaynaklarını aşan çevresel istekler şeklinde tanımlanmaktadır (Uçman, 1990). Bilişsel-transaksiyonel kuramcılardan biri olan Richard Lazarus, birey bir şeyi stres verici olarak tanımlamadığı sürece, hiçbir şeyin stres verici olmadığını ileri sürmektedir. Lazarus, hiçbir olayın evrensel olarak stres verici olmadığını, bireyin yaşadığı stresin yoğunluğunun yine kendisinin olaya verdiği anlamla ilişkili olduğunu savunmaktadır (Tömek, 1996).

Söz konusu kuramda, birey ile çevre arasındaki ilişkiye dayanan bir süreç olarak ele alınmaktadır. Bireyler, aynı uyaranlara farklı anlamlar yüklemelerinden dolayı aynı uyaranlara farklı tepkiler gösterebilmektedirler yani bir stres durumunun oluşup oluşmadığına birey, anlamlandırdıkları aracılığıyla karar verecektir.

Dolayısıyla çevreden gelen uyaranlar tek başına stres değildir, bireyin algısıyla anlaşılmaktadır.

2.6.2.4 Sosyal Kuramlar

2.6.2.4.1. Çatışma Kuramı

Çatışma, birbirleriyle bağlı olan taraflar arasında oluşan ve tarafların aralarında denk/olmama durumunu algıladıklarında ortaya çıkan bir etkileşim süreci olarak ifade edilmektedir. Bu etkileşim süreci, bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutlar içerebilmektedir (Folger ve diğ., 2013).

2.6.2.5. Sistem Kuramı

2.6.2.5.1. Canlı Sistemler Yaklaşımı

Steinberg ve Ritzman (1990), tarafından oluşturulan ‘canlı sistemler yaklaşımı’ni açıklamak için denge (homeostasis), gerilim, rahatsızlık, uyum süreci, incinebilirlik, direnç ve sağlamlık kavramları vurgulanmaktadır. Canlı Sistemler Yaklaşımına göre stres, sisteme giren ve sistemden çıkan madde, enerji ya da bilginin yetersizliği, aşırılığı ya da uyumsuzluğu durumunda, dengenin bozulduğuna ve yeniden uyum yapılması gerektiği anlamına gelen bir işaret olarak tanımlanmaktadır (Şahin, 1995).

2.6.2.5.2. Psikosomatik Kuram

Psikosomatik kuramın temel ilkesi, zihnin ve bedenin birbiriyle etkileşim halinde olmasıdır. Birçok bilim adamı ve düşünür, zihin beden etkileşiminin önemini vurgulamaktadır. Modelin ilk adımı, stresör olarak da adlandırılan, duyusal uyaran, genel uyum sendromunu başlatan, “tehdit” olarak algılanabilen herhangi ani ve yoğun uyarıcı olarak tanımlanmaktadır. Sonraki adım stresörün algılanmasıdır. Üçüncü adım ise, algılanan stresörün bilişsel değerlendirmesidir. Bu noktada stresör ya da uyarıcı “tehdit edici” ya da “zararsız” olarak anlamlandırılmaktadır. Eğer uyaran “zararsız” olarak anlamlandırılırsa bir sonraki aşamaya geçilmemektedir. Sonraki aşama, uyarıcı “stresör” olarak değerlendirildikten sonra devreye giren duygusal uyarılma yaşantısıdır. Beşinci adım ise, duygusal uyarılmanın fiziksel uyarılmaya dönüşmesidir. Bundan sonraki adım olan fiziksel uyarılma, çevresel sinir sisteminin belli bölgelerindeki aktivitenin artışı ve birçok hormonun salgılanmasını yani fizyolojik olarak meydana gelen değişiklikler, “savaş veya kaç” tepkisini içermektedir. En son adım ise, psikojenik uyarılmanın uzun süreli oluşu sonucunda

ortaya çıkan somatik (bedensel) tepkileri, yani organlarda oluşan zararları kapsamaktadır. Organlar tolerans eşiklerini aşarlarsa, zarar görmekte ve bunun sonucunda çeşitli hastalıklar ortaya çıkmaktadır (Allen, 1984; Şahin, 2003).

2.6.2.5.3. Bütüncül Sağlık Modeli

Bütüncül tıp anlayışına göre, isteyen her birey, bedeninde neler olup bittiğiyle ilgili yeterince bilgilenir ve bu konuda yeterince güdülenirse, kendi iradesiyle beden süreçlerini denetim altına almayı öğrenebilmektedir. Bütüncül yaklaşımda, beden işlevlerinin tamamen istem dışı olmadığı savunulmaktadır. Birey sağlığını korumada ve hastalığın tedavisinde aktif bir rol oynayabilmektedir (Whitlington ve diğ., 2006).

2.7. Yaşam Doymu

Yaşam doymu ilk kez 1961 yılında Neugarten tarafından ortaya atılan bu kavram daha sonraki yıllarda yapılan araştırmalara yol göstermektedir. Yaşam doymu kavramını tanımlamak için doyum kavramı üzerinde durulması gerekmektedir. Doyum, insanların beklentilerinin, gereksinimlerinin, istek ve arzularının karşılanması olarak tanımlanabilmektedir. Yaşam doymu bir bireyin kendi belirlediği kriterlere uygun bir biçimde bireyin tüm yaşamını pozitif değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır (Diener ve diğ.,1985).

Yaşam doymu, bireyin beklentilerinin, gerçek durumla karşılaştırılmasıyla ortaya çıkan sonucu göstermekte ve genel olarak bireyin tüm yaşamını ve bu yaşamın çeşitli boyutlarını içermektedir. Mutluluk, moral gibi farklı açılardan iyi olma halini ifade eden yaşam doymu, belirli bir duruma ilişkin doyum değil, genel olarak tüm yaşantılardaki doyum olarak anlaşılmaktadır (Vera 1999). Yaşam doymu ile ilgili mevcut olan çeşitli tanımlamalar bulunmaktadır. Bunlardan biri Victor Frankl'ın savunduğu, insan olmanın doğasına yerleşmiş, bireyin kim olduğuna ilişkin bilgi veren zekâ, yaratıcılık, meraklılık gibi özellikleri kapsayan, bireyin yaptıkları ve düşündüklerine bağlı bir olgu olan anlam arayışıdır (Wong, 1997).

Yaşamın anlamı her birey, her gün ve her saat için farklılık gösterir ancak hiçbir zaman yok olmamaktadır. Birey bir iş/eser yaparak, insanlarla etkileşime girerek, acıya karşı bir tavır geliştirerek olmak üzere üç farklı yoldan yaşamında anlam bulabilmektedir (Frankl, 2009; Frankl, 1967). Bu farklılaşma yaşamda bireylerin genel bir anlamdan ziyade, an'a özgü olan anlamı bulmayı amaçlayarak, nihai anlam gibi soyut bir anlam arayışına girmemesinin önemine dikkat çeker.

Evrensel bir yaşam anlamından bahsedilememesi, bireyin “yaşamda anlam nedir?” sorusuna cevap vermesi gereken kişinin, bireysel olarak kendisi olduğunu kavramasını önemli kılmaktadır (Frankl, 2009). Yaşam doyumu ile ilgili söz konusu tanımlamalardan bir diğeri ise üç grupta incelenmektedir. İlk olarak, iyi oluş, erdem, kutsallık gibi dış bir ölçüte dayandırılarak tanımlamalar yapılmıştır. Coan (1977), ideal üzerine yapılan kavramsallaştırmaların kültürlere ve bölgelere göre değişiklik gösterdiği sonucuna ulaşmıştır. Mutluluğun normatif tanımlamalarında subjektif durum üzerinde durulmayıp daha çok arzu edilir bir niteliğin elde edilişi, sahip olunuşu üzerinde durulmuştur.

İkinci grupta, insanların yaşamlarını olumlu anlamda değerlendirmelerine neden olan etmenler vurgulanmaktadır. Subjektif iyi oluş, yaşam doyumu olarak adlandırılmıştır. Cevaplayanın yaşamının iyi oluşuna yönelik standartları da ifade edilmektedir. Shin ve Johnson (1978), bireylerin kendi yaşamlarına ilişkin yargılarının koşulları inceleyerek, mutluluğun tanımını, kişinin kendi seçtiği kriterlere göre yaşam kalitesinin global bir değerlendirmesi olarak yapmaktadır. Mutluluğun bir başka tanımı, kişilerin arzuları ve amaçlarından çıkan doyumun bütünleşmesi olarak ifade edilmektedir.

Üçüncü grupta ise, günlük yaşam akışı üzerinde durularak günlük ilişkiler içinde olumlu duygunun olumsuz duyguya egemen olması vurgulanmaktadır. Olumlu duygusal yaşantıya ağırlık verilmekte ve mutlu kişi, belirli bir yaşam periyodunda daha çok hoş duygular yaşayan birey olarak tanımlanmaktadır (Yetim, 2001).

2.7.1. Yaşam Doyumu ile İlgili Kuramsal Açıklamalar

Yaşam doyumu; mutluluk, moral gibi farklı açılardan iyi olma halini ve günlük işler içinde olumlu duygunun olumsuz duyguya egemen olmasını ifade etmektedir (Vara, 1999). Yani yaşam doyumu bir anlamda bireyin belirlediği hedeflere ulaşma derecesi olarak da tanımlanmaktadır (Gürbüz, 2008). Öznel iyi olmanın (subjective well-being) bilişsel bileşeni olan yaşam doyumu, bireyin kendisine yüklediği kriterler ile yaşam koşullarını algılayışı arasındaki karşılaştırmaları, dolayısıyla kendi yaşamı hakkında değer biçmesini içermektedir (Pavot ve Diener 1993; Selçukoğlu 2001; Deniz 2006).

Veenhoven (1996), yaşam doyumunu bir bütün olarak yaşamın kalitesinin, pozitif olarak gelişiminin derecesi olarak tanımlarken, yaşam doyumunun belirleyicilerini yaşamdaki değişimler yani toplumun kalitesi, bireyin toplumdaki yeri, kişisel yetenekleri; yaşam olaylarının gidişatı, tecrübeli olmak, gelişimin içsel ilerlemesi yani sonuç çıkarmak, duyguların temelindeki anlamları irdelemek, yaşam doyumunu ve doyum alanı arasındaki ilişkiyi ifade etmek olarak belirtmektedir.

Öznel iyi oluşun bilişsel ve duygusal olmak üzere iki ana bileşeni bulunmaktadır. Bilişsel bileşen, yaşam doyumunu algısını belirlemekte, diğer bir deyişle yaşam doyumunu mutluluğun bilişsel yönünü oluşturmaktadır (Dorahy ve diğ., 1998). Duygusal bileşen ise olumlu ve olumsuz duygulanımı içermektedir (Rask ve diğ., 2002). Öznel iyi oluş, bireyin yaşamı 'olumlu' biçimde değerlendirmesini gerektirmektedir. Bununla ilişkili olarak olumlu duygulanım, doyum, kendini adayabilme, bağlanma ve yaşam anlamını beraberinde getirmektedir (Diener ve Seligman 2004).

2.7.2. Yaşam Doyumunu Etkileyen Unsurlar

Yaşam doyumunu kavramının bireyden bireye farklı algılanma düzeyine bağlı olarak değişmesi nedeniyle bilimsel yazında farklı yaklaşımlara rastlanmaktadır.

Bireylerin yaşam doyumunu etkileyen unsurlar günlük yaşamdan mutluluk duymak, yaşamı anlamlı bulmak, amaçlara ulaşma konusunda uyum, pozitif bireysel kimlik, fiziksel olarak bireyin kendisini iyi hissetmesi, ekonomik güvenlik ve sosyal ilişkiler şeklinde ifade edilmektedir (Baykoçak 2002).

Bununla birlikte yaşam doyumunu üzerinde yaş ve cinsiyet faktörlerinin etkisi konusunda farklı görüşler bulunmaktadır. Yaş faktörü ile yapılan bazı araştırmalarda gençlerin yaşam doyumunu düzeyi yaşlılara göre daha yüksek bulunmuştur. Yapılan diğer araştırmalarda ise yaşlıların yaşam doyumunu düzeylerinin gençlere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Farklı bir görüş de yaşam doyumunun belli bir yaşa kadar arttığını, zaman içinde yaş arttıkça yaşam doyumunu düzeyinin düştüğünü savunmaktadır (Özdevecioğlu, 2004).

Cinsiyet değişkeni göz önüne alınarak yapılan araştırmalarda ise kadınların iş ve yaşam doyumunu düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğunu ifade etmektedir. Kadınların aktif iş yaşamında yer alarak ekonomik özgürlüğe sahip

olmaları ve annelik duygusuyla birlikte sorumluluklarının onu mutlu ederek doyuma ulaştırması bu durumun nedeni olarak gösterilebilmektedir (Özdevecioğlu, 2004).

İsviçre’de orta yaş ve ileri yaş grubunda yapılan çalışmada, cinsiyetin yaşam doyumu üzerindeki etkisine bakıldığında cinsiyetin yaşam doyumuna etkisinin göreceli olarak daha az olduğu bulunmuştur (Melin ve diğ., 2003).



2. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, ilişkisel tarama modeline göre tasarlanmıştır. 14-25 yaş arası lisanslı yüzücülerde benlik saygısı, depresyon, anksiyete ve stres düzeyi ile yaşam doyumu arasında bir ilişki olup olmadığını ortaya koymak amacıyla yapılmıştır.

3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın örneklemini Türkiye’de spor yapan 14-25 yaş arası lisanslı yüzücülerdir. Örneklem, Ocak 2017 – Mart 2017 tarihleri arasında İstanbul ili içerisinde bulunan Fenerbahçe Spor Kulübü, Galatasaray Spor Kulübü, Kınalıada Su Sporları ve ENKA Spor kulübünün 14-25 yaş arası 105 lisanslı yüzücüsü çalışma grubu olarak kullanılmıştır. Örneklem grubu rastlantısal olarak seçilmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada kullanılan Kişisel Bilgi Formu, araştırmaya katılan lisanslı yüzücülerin demografik özelliklerini saptamak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

3.3.2. Yaşam Doyum Ölçeği (YDÖ)

Yaşam Doyumu Ölçeği, Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından genel olarak yaşam doyumunu ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmaları Köker (1991) tarafından yapılmıştır. Köker (1991), Yaşam Doyumu Ölçeği’nin üç hafta arayla uygulanan test tekrar test tutarlılık katsayısını ,85 olarak bulmuştur. Ayrıca ölçeğin güvenilirliği için hesaplanan iç tutarlılık katsayılarının bütün yaş grupları için ,81 ile ,86 aralığında olduğunu bulmuştur (Köker, 1991).

Yetim (1991) ise, ölçeğin iç tutarlılık katsayısını ,86 ve test- tekrar test güvenilirlik katsayısını ,73 olarak bulmuştur. Ölçek yüksek güvenilirlik ve içyapı tutarlılığı göstermektedir. Ölçek farklı yaş gruplarına uygulanabilir.

Yaşam doyumu ölçeği, 5 maddeden oluşan, (1) hiç uygun değil, (7) tamamıyla uygun arasında değişen 7'li likert tipi derecelendirmeye sahiptir. Tek boyuttan ve beş maddeden oluşan bu ölçekten alınabilecek en düşük puan 5, en yüksek puan ise 35'tir. Ölçekten alınan puan yükseldikçe yaşam doyumu da artmaktadır (Çetinkaya ve Gençdoğan, 2014).

Yaşam Doyum Ölçeğinin, bu çalışmadaki Cronbach Alpha sayısı ,82 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASÖ)

Lovibond ve Lovibond (1995) tarafından geliştirilen DASÖ, 14'ü depresyon (örneğin, olumlu herhangi bir şey düşünemiyorum), 14'ü anksiyete (örneğin, dudaklarımın kuruduğunu hissediyorum) ve 14'ü stres (örneğin, çevremdeki olaylar gerginleşmeme neden oluyor) boyutlarına ait olmak üzere toplam 42 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 0 bana hiç uygun değil, 1 bana biraz uygun, 2 bana genellikle uygun, 3 bana tamamen uygun, şeklinde dördümlü likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir. Depresyon anksiyete stres boyutlarının her birinden alınan puanların yüksek olması, bireyin ilgili probleme sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Ters madde bulunmayan ölçeğin toplam puanları her bir alt boyut için 0 ile 42 puan arasında değişmektedir.

Ölçeğin Türkçeye uyarlanması Akın ve Çetin (2007) tarafından yapılmıştır. DASÖ için yapılan madde analizi sonucunda düzeltilmiş madde – toplam korelasyonlarının .51 ile .75 arasında değiştiği görülmüştür. DASÖ'nün Cronbach Alpha (α), iç tutarlılık katsayıları ölçeğin bütünü için .89, depresyon, anksiyete ve stres alt boyutları ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik boyutları için sırasıyla .90, .92 ve .92 olarak bulunmuştur. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik bulguları iki uygulama arasındaki korelasyon katsayılarının her üç alt boyut için .98 ($p<.001$) ve ölçeğin bütünü için .99 olduğunu göstermiştir. Sperman-Brown iki yarı güvenilirlik puanlarının ölçeğin bütünü için .96, depresyon, anksiyete ve stres faktörleri için sırasıyla .95, .98 ve .95 olduğu görülmüştür. Bu araştırma için depresyon, anksiyete

ve stres ölçeğinin Cronbach Alpha (α) 0,952 olarak bulunmuştur. Bu kat sayı, ölçek uygulamak için tutarlıdır.

Depresyon Anksiyete Stres Ölçeğinin bu çalışmadaki Cronbach Alpha sayısı ,92 olarak bulunmuştur.

3.3.4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)

Morris Rosenberg tarafından geliştirilen bu ölçeği Türkçeye Füsun Çuhadaroğlu uyarlamıştır. RBSÖ küresel benlik saygısının kısa ve tek boyutlu ölçüsüdür. Benlik Saygısı, Kendilik Kavramının Sürekliliği, İnsanlara Güven Duyma, Eleştiriye Duyarlılık, Depresif Duygulanım, Hayalperestlik, Psikosomatik Belirtiler, Kişilerarası İlişkilerde Tehdit Hissetme, Tartışmalara Katılabilme Derecesi, Ana-Baba İlgisi, Babayla İlişki ve Psişik İzolasyon olmak üzere toplam 12 bölümden oluşmaktadır. Ölçek hem erkek hem de bayan ergen, yetişkin ve yaşlı nüfus ile kullanılmak üzere onaylanmıştır. Ölçeğin kullanılması için özel bir eğitim gerekmemektedir. Bu bir 26 kâğıt kalem testidir. Grup olarak uygulanabilir. Zaman sınırlaması yoktur. Ölçekte kesinlikle katılmıyorum, katılmıyorum, katılıyorum, kesinlikle katılıyorum olmak üzere 4 şık vardır ve puanlaması 0, 1, 2, 3 olarak yapılmaktadır. Benlik saygısı alt testinde 0–30 puan aralığı vardır. 0–15 arası puan alanların düşük, 15–25 puan alanların orta, 25–30 puan alanların ise yüksek benlik saygısına sahip oldukları kabul edilir (Öner, 1997: 107).

Bu ölçeğin ülkemizdeki geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları ilk olarak Çuhadaroğlu (1986) tarafından yapılmıştır. Dokuzuncu, onuncu ve on birinci sınıf öğrencileri ile yürütülen bu çalışmada ölçeğin güvenilirliği testin tekrarı yöntemi ile .70 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin geçerlik çalışmasında benlik saygısı için psikiyatrik görüşmeler yapılmıştır. Psikiyatrik görüşmeler beş aynı sınıftan rastgele örnekleme ile seçilmiş beşer öğrenci alınarak yapılmıştır. Benlik saygısının değerlendirilmesine yönelik olarak yapılmış psikiyatrik görüşmelerle yapılan değerlendirmede öğrencilerin benlik saygıları kendilerine ilişkin görüşlerine göre yüksek, orta ve düşük olarak derecelendirilmiştir. Daha sonra aynı öğrencilerin RBSÖ'den aldıkları puanlarda yüksek, orta ve düşük olarak gruplandırılmıştır. Görüşmelerden ve benlik saygısı ölçeğinden elde edilen sonuçlar arasındaki uygunluk Pearson Momentler çarpımı korelasyon yöntemi ile hesaplanmış, geçerlik katsayısı .71 olarak bulunmuştur.

Çuhadaroğlu (1986) tarafından Benlik Saygısı Ölçeğinin geçerliği kapsamında psikiyatrik görüşmeler ile RBSÖ'den elde edilen sonuçlar arasındaki uygunluğa bakıldığında, sonuçta .71'lik bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuca dayanılarak RBSÖ'nün belli grupları ayırıtıran bir özelliğinin olduğu ve bu nedenle de yapı geçerliğine sahip olduğu belirtilmiştir. Güvenirlik çalışması için test-tekrar test güvenirlik yöntemi kullanılmıştır. Testin ilk verilişinden bir ay sonra aynı çalışma grubuna test ikinci kez uygulanmış ve alınan puanlar arasındaki korelasyon kat sayısı .75 olarak bulunmuştur.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinin bu çalışmadaki Cronbach Alpha sayısı ,74 olarak bulunmuştur.

3.4.Verilerin Toplanması

Veriler, spor kulüplerine gidilerek araştırmacı tarafından toplanmıştır. Uygulama ortalama bir saat sürmüştür. Uygulama katılan sporcuların veri toplama araçlarını cevaplandırırken rahat olmalarını sağlamak amacıyla, araştırmanın amacı ve önemi açıklanmıştır. Verilerin toplanması sırasında örneklem grubundan yazılı ve sözlü onam alınmıştır.

3.5.Verilerin Analizi

Araştırma verilerin işlenmesi ve yorumlanması için SPSS (Statistical Package for Social Sciences) Windows 22.0 programı kullanılmıştır. Öncelikle elde edilen veriler bu programa aktarılmış ve sonrasında analizler yapılmaya başlanmıştır. Araştırmaya katılan ergenlerin Depresyon, Anksiyete ve Stres düzeylerindeki farklılıkları belirlenmek için, Benlik saygısı alt puanlarını hesaplamak için, yaşam doyumunu arasındaki ilişkileri açıklamak için "t testi" kullanılmıştır. Depresyon anksiyete ve stres oranları, benlik saygısı ve yaşam doyumunu arasındaki ilişki için tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Demografik veriler için frekans analizi kullanılmıştır. Alt problemlerin ilişkilerini açıklamak için ki-kare testi kullanılmıştır.

4. BULGULAR

Tablo 1: Demografik özellikler ile ilgili dağılımlar

Demografik Özellikler	n	%	SS	Ort.
Yaş	105	-	2.82	17.54
Cinsiyet			-	-
Kadın	48	45.7		
Erkek	57	54.3		
Eğitim Durumu			.48	-
Ortaokul	2	1.9		
Lise	74	70.5		
Üniversite	29	27.6		
Yüzme Yılı			.58	-
4-6 yıl	5	4.8		
6-9 yıl	49	46.7		
9 yıl ve üzeri	51	48.6		
Toplam	105	100.0		

4.1. Demografik Bulgular

Bu bölümde, araştırmanın demografik bulgularına yer verilecektir. Katılımcıların cinsiyetlerine göre dağılımına bakıldığında, 105 kişilik örneklemin % 54,3 (n=57) erkek, % 45,7 si (n=48) kadındır.

Yaş dağılımı 14-25 yaşları arasında değişen örneklemin yaş ortalaması 17.54 ± 2.82 'dir. Örneklemin % 2,9'si (n=3) 14 yaşında, % 21,9'u (n=23) 15 yaşında, % 22,9'u (n=24) 16 yaşında, % 20,0'ı (n=21) 17 yaşında, % 4,8'i (n=5) 18 yaşında, % 6,7'si (n=7) 19 yaşında, % 4,8'i (n=5) 20 yaşında, % 1,9'u (n=2) 21 yaşında, % 4,8'i (n=5) 22 yaşında, % 3,8'i (n=4) 23 yaşında, % 2,9'u (n=3) 24 yaşında ve % 2,9' u (n=3) 25 yaşındadır.

Örneklemin eğitim durumuna bakıldığında; %1,9 (n=2) ortaokul öğrencisi, %70,5 (n=74) lise öğrencisi ve son olarak % 27,6 sı (n=29) üniversite öğrencisidir.

Örneklemin yüzme yıllarına göre dağılımı ise, % 4,8 (n=5) 4 ila 6 yıl arası lisanslı olarak yüzmekte, % 46,7 (n=49) 6-9 yıldır lisanslı olarak yüzmekte, % 48,6 sı (n=51) ise en az 9 yıldır lisanslı olarak yüzmektedir.

4.2. Cinsiyet Değişkenine Göre Yaşam Doyumu, Depresyon, Anksiyete, Stres ve Benlik Saygısının Alt Boyut Ortalamaları ve Karşılaştırmaları

Tablo 2: Cinsiyet Değişkenine Göre Yaşam Doyumu, Depresyon, Anksiyete, Stres ve Benlik Saygısının Alt Boyut Ortalamaları ve Karşılaştırmaları

	Ort.	SS	t	sd	P
Yaşam Doyumu	-23,28	5,10	-46,69	104	,000
Depresyon	-6,14	5,30	-11,86	104	,000
Anksiyete	-6,66	5,80	-11,77	104	,000
Stres	-12,20	7,78	-16,06	104	,000
Benlik Saygısı	,47	,90	5,32	104	,000
Kaygının Sürekliliği	-2,05	1,35	-15,52	104	,000
İnsanlara Güven	-,18	,95	-1,93	104	,056
Eleştiriye Duyarlılık	-,53	1,18	-4,61	104	,000
Depresif Duygulanım	,05	1,25	,46	104	,642
Hayalperestlik	-,04	1,63	-,29	104	,766
Psikosomatik Belirtiler	-,62	2,44	-2,63	104	,010
Kişiler Arası İlişkilerde Tehdit	,25	1,15	2,28	104	,024
Tartışmalara Katılma Derecesi	,72	1,02	7,24	104	,000
Ana Baba İlgisi	,65	1,30	5,15	104	,000
Babayla İlişki	-,26	1,33	-2,04	104	,044
Psşik İzolasyon	,86	,91	9,75	104	,000

P < .005

Cinsiyet ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiye bakıldığında aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. Erkek yüzücülerin yaşam doyumları, kadın yüzücülere göre ortalama değerler açısından daha yüksek bulunmuştur. Cinsiyet ile depresyon arasındaki ilişkiye bakıldığında aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. Erkek yüzücülerin depresyon puan ortalamaları kadın yüzücülere göre daha yüksek bulunmuştur. Cinsiyet ile anksiyete arasındaki ilişkiye bakıldığında aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. Erkek yüzücülerin

anksiyete puan ortalamaları kadın yüzücülere göre daha yüksek bulunmuştur. Cinsiyet ile stres arasındaki ilişkiye bakıldığında aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. Erkek yüzücülerin stres puan ortalamaları, kadın yüzücülere göre daha yüksek bulunmuştur. Cinsiyet ile benlik saygısı arasındaki ilişkiye bakıldığında aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. Kadın yüzücülerin benlik saygısı, erkek yüzücülere göre daha yüksek bulunmuştur.

Cinsiyet ile benlik saygısı alt ölçeklerinden olan kaygının sürekliliği arasındaki ilişkiye bakıldığında, aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. Erkek yüzücülerin kaygının sürekliliği puan ortalamaları kadın yüzücülere göre daha yüksek bulunmuştur. Cinsiyet ile benlik saygısı alt ölçeklerinden olan insanlara güven arasındaki ilişkiye bakıldığında, aralarındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı değildir. Cinsiyet ile benlik saygısı alt ölçeklerinden olan eleştiriye duyarlılık arasındaki ilişkiye bakıldığında, aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. Erkek yüzücülerin eleştiriye duyarlılık puan ortalamaları kadın yüzücülere göre daha yüksek bulunmuştur. Cinsiyet ile benlik saygısı alt ölçeklerinden olan depresif duygulanım arasındaki ilişkiye bakıldığında, aralarındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı değildir. Cinsiyet ile benlik saygısı alt ölçeklerinden olan hayalperestlik arasındaki ilişkiye bakıldığında, aralarındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı değildir. Cinsiyet ile benlik saygısı alt ölçeklerinden olan psikosomatik belirtiler arasındaki ilişkiye bakıldığında, aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. Erkek yüzücülerin psikosomatik belirtiler puan ortalamaları kadın yüzücülere göre daha yüksek bulunmuştur. Cinsiyet ile benlik saygısı alt ölçeklerinden olan kişiler arası ilişkilerde tehdit arasındaki ilişkiye bakıldığında, aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. Kadın yüzücülerin kişiler arası ilişkilerde tehdit puan ortalamaları erkek yüzücülere göre daha yüksek bulunmuştur. Cinsiyet ile benlik saygısı alt ölçeklerinden olan tartışmalara katılma derecesi arasındaki ilişkiye bakıldığında, aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. Kadın yüzücülerin tartışmalara katılma derecesi puan ortalamaları erkek yüzücülere göre daha yüksek bulunmuştur. Cinsiyet ile benlik saygısı alt ölçeklerinden olan ana baba ilgisi arasındaki ilişkiye bakıldığında, aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. Kadın yüzücülerin ana baba ilgisi puan ortalamaları erkek yüzücülere göre daha yüksek bulunmuştur. Cinsiyet ile benlik saygısı alt ölçeklerinden olan babayla ilişki arasındaki ilişkiye bakıldığında,

aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. Erkek yüzücülerin babayla ilişki puan ortalamaları kadın yüzücülere göre daha yüksek bulunmuştur. Cinsiyet ile benlik saygısı alt ölçeklerinden olan psişik izolasyon arasındaki ilişkiye bakıldığında, aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. Kadın yüzücülerin psişik izolasyon puan ortalamaları erkek yüzücülere göre daha yüksek bulunmuştur. Bakınız tablo 2.

4.3. Yaş Değişkenine Göre Yaşam Doyumu, Depresyon, Anksiyete, Stres ve Benlik Saygısının Alt Boyut Ortalamaları ve Karşılaştırmaları

Tablo 3: Yaş Değişkenine Göre Yaşam Doyumu, Depresyon, Anksiyete, Stres ve Benlik Saygısının Alt Boyut Ortalamaları ve Karşılaştırmaları

	Ort.	SS	T	sd	P
Yaşam Doyumu	-7,20	5,47	-13,46	104	,000
Depresyon	9,94	6,36	16,01	104	,000
Anksiyete	9,41	6,84	14,10	104	,000
Stres	3,88	8,71	4,56	104	,000
Benlik Saygısı	16,55	2,99	56,62	104	,000
Kaygının Sürekliliği	14,02	3,12	46,06	104	,000
İnsanlara Güven	15,90	2,84	57,37	104	,000
Eleştiriye Duyarlılık	15,55	3,06	51,96	104	,000
Depresif Duygulanım	16,14	2,95	55,95	104	,000
Hayalperestlik	16,03	3,42	48,02	104	,000
Psikosomatik Belirtiler	15,45	3,87	40,92	104	,000
Kişiler Arası İlişkilerde Tehdit	16,34	3,11	53,74	104	,000
Tartışmalara Katılma Derecesi	16,80	2,93	58,67	104	,000
Ana Baba İlgisi	16,74	3,20	53,48	104	,000
Babayla İlişki	15,81	2,87	56,31	104	,000
Psişik İzolasyon	16,95	2,96	58,63	104	,000

$P < .005$

Yaş ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiye bakıldığında aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. Yaş ile depresyon arasındaki ilişkiye bakıldığında aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. Yaş ile anksiyete arasındaki ilişkiye bakıldığında aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. Yaş ile stres arasındaki ilişkiye bakıldığında aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. Yaş ile benlik saygısı arasındaki ilişkiye bakıldığında aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. Yaş ile benlik saygısının alt ölçekleri olan kaygının sürekliliği, insanlara güven, eleştiriye duyarlılık, depresif duygulanım, hayalperestlik, psikosomatik belirtiler, kişiler arası ilişkilerde tehdit, tartışmalara katılma derecesi, ana baba ilgisi, babayla ilişki ve psişik izolasyon puan ortalamalarına tek tek bakıldığında aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. Bakınız tablo 3.

4.4. Yüzme Yılı Değişkenine Göre Yaşam Doymu, Depresyon, Anksiyete, Stres ve Benlik Saygısının Alt Boyut Ortalamaları ve Karşılaştırmaları

Tablo 4: Yüzme Yılı Değişkenine Göre Yaşam Doymu, Depresyon, Anksiyete, Stres ve Benlik Saygısının Alt Boyut Ortalamaları ve Karşılaştırmaları

	Ort.	SS	t	sd	P
Yaşam Doymu	-21,30	5,11	-42,67	104	,000
Depresyon	-4,16	5,27	-8,09	104	,000
Anksiyete	-10,21	7,81	-13,39	104	,000
Stres	-,07	1,40	-,55	104	,580
Benlik Saygısı	2,45	1,01	24,66	104	,000
Kaygının Sürekliliği	-,07	1,40	-,55	104	,000
İnsanlara Güven	1,80	,91	20,18	104	,000
Eleştiriye Duyarlılık	1,44	1,32	11,21	104	,000
Depresif Duygulanım	2,03	1,22	17,06	104	,000
Hayalperestlik	1,93	1,72	11,50	104	,000
Psikosomatik Belirtiler	1,35	2,55	5,42	104	,000
Kişiler Arası İlişkilerde Tehdit	2,23	1,27	17,98	104	,000
Tartışmalara Katılma Derecesi	2,70	1,01	27,21	104	,000
Ana Baba İlgisi	2,63	1,38	19,57	104	,000
Babayla İlişki	1,71	1,32	13,30	104	,000
Psişik İzolasyon	2,84	,95	30,44	104	,000

P<.005

Yüzme yılı ile yaşam doymu arasındaki ilişkiye bakıldığında aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. Yüzme yılı ile depresyon arasındaki ilişkiye bakıldığında aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. Yüzme yılı ile anksiyete arasındaki ilişkiye bakıldığında aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. Yüzme yılı ile stres arasındaki ilişkiye bakıldığında aralarındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı değildir. Yüzme yılı ile benlik saygısı arasındaki ilişkiye bakıldığında aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. Yüzme yılı ile benlik saygısının alt ölçekleri olan kaygının sürekliliği, insanlara güven, eleştiriye duyarlılık, depresif duygulanım, hayalperestlik, psikosomatik belirtiler, kişiler arası

ilişkilerde tehdit, tartışmalara katılma derecesi, ana baba ilgisi, babayla ilişki ve psişik izolasyon puan ortalamalarına tek tek bakıldığında aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. Bakınız tablo 4.

4.5. Alt Problemler Doğrultusunda Ki Kare Testi Sonuçları

Depresyon ile Yaşam doyumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır (X^2 : 559,34 sd:460, p:0,001). Depresyon ile Benlik saygısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır (X^2 : 580,29 sd:420, p:0,000). Anksiyete ve Yaşam doyumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır (X^2 : 563,56 sd:506, p:0,039). Anksiyete ve Benlik saygısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır (X^2 : 573,73 sd:462, p:0,000). Stres ve Yaşam doyumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (X^2 : 696,74 sd:690, p:0,421). Stres ve Benlik saygısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. (X^2 : 682,31 sd:630, p:0,073). Yaşam doyumu ve Benlik saygısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır (X^2 : 641,26 sd:483, p:0,000). Yaşam doyumu ve Depresyon arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır (X^2 : 559,34 sd:460, p:0,001). Yaşam doyumu ve Anksiyete arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır (X^2 : 563,56 sd:506, p:0,039). Yaşam doyumu ve Stres arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (X^2 : 696,74 sd:690, p:0,421). Benlik saygısı ve depresyon arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır (X^2 : 580,29 sd:420, p:0,000). Benlik saygısı ve anksiyete arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır (X^2 : 573,73 sd:462, p:0,000). Benlik saygısı ve stres arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (X^2 : 682,31 sd:630, p:0,073). Benlik saygısı ve yaşam doyumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır (X^2 : 641,26 sd:483,p:0,000)

5. TARTIŞMA VE YORUM

5.1. Tartışma ve Yorum

Sporun bireyin yaşam kalitesini artıran bir olgu olduğu savunulmaktadır. Spor yapmak fiziksel ve fizyolojik faydalar sağlamanın yanı sıra olumsuz stresi azaltmakta bireyi olumlu yönde etkilemekte ve bazı psikiyatrik rehabilitasyon programlarının tedavi yöntemleri arasında yer almaktadır (Morgan ve diğ., 1971). Fiziksel egzersiz ve ruh sağlığı arasındaki ilişki, son yıllarda sıklıkla incelenmektedir. Ruh sağlığına ilişkin bilimsel yazında yapılan çalışmalarda bedensel egzersizin ruh sağlığına pozitif etkisi olduğu kanıtlanmıştır (Mutrie ve diğ., 1995). Bu bağlamda depresyon ve ruh sağlığı üzerindeki etkilerini inceleyen bir çalışmada sporun, depresyon tedavisinde önemli bir yeri olduğu sonucuna varılmıştır. Arslan, Güllü ve Tural'ın (2011) yaptığı çalışmada spor yapanlar ve yapmayanlar arasında depresyonun görülme sıklığı arasında anlamlı farklar olduğu saptanmıştır.

Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerini inceleyen bir başka çalışmada, spor yapan öğrencilerin yapmayan öğrencilere oranla depresyon düzeylerinin daha düşük olduğunu bulunmuştur (Akandere, 2003).

Bu çalışmanın amacı 14-25 yaş arasında olan profesyonel yüzücülerde depresyon, anksiyete, stres, yaşam doyumu ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bilimsel yazın incelendiğinde hem yüzücülerde hem de farklı spor dallarında bu değişkenlerin ayrı ayrı incelendiği görülmektedir. Ancak bu değişkenleri bir arada inceleyen çok fazla çalışmaya rastlanmamaktadır. Bu çalışmanın önemi tüm bu değişkenlerin bir arada çalışmasından kaynaklanmaktadır.

Sporcularla yapılan çalışmaların da birçoğu psikolojik sağlık açısından sporun ve fiziksel etkinliklerin faydalarından söz etmektedir. Profesyonel sporcular ile yapılan çalışmalarda ise sporcuların sportif performanslarını etkileyecek

değişkenlere değinilmektedir. Sporun ister profesyonel yapılınsın ister amatör yapılınsın fiziksel, ruhsal ve zihinsel gelişime katkısı bilinmektedir.

Raglin ve arkadaşlarının 1991 yılında yaptıkları çalışmada profesyonel sporcuların anksiyete düzeylerinin yüksek olduğu, yoğun antrenman dönemlerinde depresif belirtilerin ve kronik yorgunluk belirtilerinin ortaya çıktığı bulunmuştur (Raglin ve diğ., 1991). Bu çalışmada bilimsel yazın ile uyumlu olarak cinsiyete, yaşa ve yüzme yılına göre anksiyete düzeyinde anlamlı bir değişim olduğu görülmektedir. Ergenlik dönemi ve ilk yetişkinlik yıllarında olan yüzücülerin sadece sportif performansları değil aynı zamanda yaşamsal kararlarla ilgili de anksiyete düzeylerinin arttığı düşünülmektedir. Yüzücüler hem müsabakalara hazırlanırken hem de okulda sınavlara çalışmakta ve bu durum anksiyete düzeylerini arttırmaktadır. Ayrıca ergenlik döneminin kendine özgü özellikleri nedeniyle de anksiyete düzeylerinin farklılaştığı düşünülmektedir.

Çeşitli ülkelerde üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu inceleyen çalışmalarda ise yaş, stres, bedensel sağlık durumu, ana-baba tutumları, kişilik özellikleri, eğitimle ilgili değişkenler gibi etkenlerin yaşam doyumunu üzerinde rol oynadığı ifade edilmektedir (Chow, 2005). Ancak bu ülkelerde yapılan çalışma sonuçları, söz konusu çalışmanın verileriyle değerlendirilirken oluşabilecek yanılma payını akılda tutulmalıdır çünkü yaşam doyumunu kültürel özellikler ve değer sistemlerinden önemli oranda etkilenmektedir (Dorahy 2000; Rask 2002).

Çanakkale On Sekiz Mart Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin yaşam doyumunu düzeylerinin incelendiği çalışmada, öğrencilerin yaşam doyumunu düzeyi yüksek bulunmuş (21,6) kadın öğrencilerin yaşam doyumunu puanları (22,5) erkek öğrencilerin puanlarına göre daha yüksek olmasına karşın anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bununla birlikte Beden eğitimi bölümü-Spor yöneticiliği ve Antrenörlük eğitimi bölümleri arasında yaşam doyumunu düzeyleri bakımından anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (Özgen, 2012).

Yapılan analizlerde ortaya konan sonuca göre cinsiyet ile benlik saygısı alt ölçeklerinden olan depresif duygulanım arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu bulguya paralel olarak yapılan bir çalışma, cinsiyet değişkeni ile depresif duygulanım düzeyleri arasındaki farkın anlamlı olmadığı saptamıştır (Taşgit, 2012).

Benlik saygısı ile cinsiyet arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalarda genellikle erkeklerin benlik saygısının, kızlardan daha yüksek olduğu görülmektedir (Knox, Funk, Elliot ve Bush 1998, akt. Avşaroğlu, 2007). Yüzücülerde cinsiyet

değişkeni ile benlik saygısı arasındaki ilişkiye bakıldığında aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ancak bu çalışmada kadın yüzücülerin benlik saygısı, erkek yüzücülere göre daha yüksektir.

Corbin ve Lindsey'e göre (1988), egzersizin stresle başa çıkma kapasitesini artırdığı görülmektedir.



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Bu çalışmada, 14-25 yaş arası lisanslı yüzücülerde benlik saygısı, depresyon, anksiyete ve stres düzeyi ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma bulgularına göre, cinsiyet ile benlik saygısı, depresyon, anksiyete ve stres düzeyi ve yaşam doyumunu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Cinsiyet ile benlik saygısı alt ölçeklerinden kaygının sürekliliği, eleştiriye duyarlılık, psikosomatik belirtiler, kişiler arası ilişkilerde tehdit, tartışmalara katılma derecesi, ana baba ilgisi, babayla ilişki ve psişik izolasyon arasında anlamlı bir ilişki bulunurken insanlara güven, depresif duygulanım ve hayalperestlik arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Yaş ile benlik saygısı, depresyon, anksiyete ve stres düzeyi ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiye bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte yaş ile benlik saygısının alt ölçekleri olan kaygının sürekliliği, insanlara güven, eleştiriye duyarlılık, depresif duygulanım, hayalperestlik, psikosomatik belirtiler, kişiler arası ilişkilerde tehdit, tartışmalara katılma derecesi, ana baba ilgisi, babayla ilişki ve psişik izolasyon puan ortalamalarına bakıldığında aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Yüzme yılı ile benlik saygısı, depresyon, anksiyete düzeyi ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiye bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmasına karşın yüzme yılı ile stres düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Yüzme yılı ile benlik saygısının alt ölçekleri olan kaygının sürekliliği, insanlara güven, eleştiriye duyarlılık, depresif duygulanım,

hayalperestlik, psikosomatik belirtiler, kişiler arası ilişkilerde tehdit, tartışmalara katılma derecesi, ana baba ilgisi, babayla ilişki ve psişik izolasyon puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

6.2. Öneriler

6.2.1. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

Spor psikolojisi alanında yapılan çalışmalar, spor hayatının son derece karmaşık bir yapıya sahip olduğunu gözler önüne sermektedir. Yüzücülerin yoğun antrenman ve müsabaka yaşantıları içerisine bir kapı aralamak, spor ortamında sergiledikleri davranışlara açıklık kazandırmak ya da bu alanda karşılaşmış oldukları sorunlarla başa çıkmalarını kolaylaştırmak amacıyla yapılacak oldukça fazla uygulama bulunmaktadır.

Spora başlangıç döneminde sporcuların, temel psikolojik durumları ortaya konup, belirli aralıklara takip edilmelidir.

Yüksek performans amacıyla sporcular, erken yaşlardan itibaren kaygılarını yükseltecek derecede antrenman ve müsabakadan uzak tutulmalıdırlar.

Sporcuların yaşam doyumlarını ve benlik saygılarını üst düzeyde tutmak amacıyla ödül düzenlemelerinin yapılması ve geri bildirim (olumlu) antrenman ve müsabaka esnasında ve sonrasında sık sık yer verilmesi gerekmektedir.

Yöneticilere, antrenörlere, sporculara ve sporcu velilerine depresyon, anksiyete ve stres konularında ve baş etme stratejileri hakkında psikoeğitim verilmesi önerilmektedir. Ayrıca sporcuların ihtiyaçlarına uygun psikolojik destek verilmesi amacıyla kulüplerin bünyesinde uzman psikolog ve psikiyatristlerin görevlendirilmesi sürecinin daha sağlıklı atlatılabilmesi adına büyük önem taşımaktadır.

Sporcuları ve ailelerini bilgilendirme ve bilinçlendirme amaçlı seminerler düzenlenmelidir. Sportif faaliyetler dışında, sporcuların benlik saygısını geliştirecek etkinlikler uygulanmalıdır.

Küçük yaştaki yüzücüler için, antrenörler, idareciler veya veliler çocuklarının kişisel gelişimini takip edebilmek için okullarının rehberlik servisleriyle daha sık iletişimde olmalıdırlar.

Yüzücülerin depresyon, anksiyete ve stres seviyelerini ölçmek ve takip edebilmek amaçlı belirli aralıklarla değerlendirme çalışmaları yapılabilir.

Yüzücülerin antrenman ve müsabaka esnasında yaşamış olduğu duygular somutlaştırıp olumlu ve olumsuz duygular konusunda farkındalık yaratılarak üzerine çalışılması sağlanmalıdır.

Antrenör ve beden eğitimi öğretmenleri, verilen olumlu uyarılarla kaygı düzeylerini minimum düzeyde tutabilen ve tutamayan sporcuların farkında olmalı ve iki gruba ayrı müdahalede bulunmalıdırlar.

Sporcunun geldiği sosyal çevre, özel hayatı ve aile durumları iyi etüt edilmeli, aksi durumlarda kaygısını giderecek yaklaşımlarda bulunulmalıdır.

Yüzme sporu gibi bireysel sporlarda, arkadaşlıklar sağlam temellere oturtulmalı, sporcuların ortak yaşam alanlarını kullanmaları sağlanmalıdır.

6.2.2. İleride Yapılacak Araştırmalara Yönelik Öneriler

Spor psikolojisi alanında yer alan çalışmaların kısıtlı olması nedeniyle bu alandaki çalışmaların artırılması gerekmektedir. Uygulama daha geniş bir örneklem üzerinde gerçekleştirilebilir. Yüzücülerin depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri literatürde adı geçen farklı değerlendirme ölçekleri ile de ölçülebilir.

İstanbul ili içerisinde bulunan Fenerbahçe Spor Kulübü, Galatasaray Spor Kulübü, Kınalıada Su Sporları Kulübü ve ENKA Spor Kulübünde çalışmalarına devam eden lisanslı yüzücüler ile sınırlı olan bu araştırma sonrası, lisanslı yüzücülere yönelik daha geçerli genelleme yapabilmek için, farklı şehirlerde bulunan ve farklı yaş gruplarındaki lisanslı yüzücüler örneklem grubuna dâhil edilerek, lisanslı yüzücülerde benlik saygısı, depresyon, anksiyete ve stres düzeyi ile yaşam doyumu arasındaki ilişki araştırılabilir.

Araştırma daha geniş örneklem grubu ile yüzme sporu yapan ve yapmayan bireylerle yapılabilir. Ek olarak yine daha geniş örneklem grubu ile lisanslı yüzücülerle deneysel yöntem kullanılarak uygulanabilir.

Daha sonraki yapılacak çalışmalarda, sporcuların daha net bir şekilde tanınması için psikolojik süreçlerinin araştırılması, klinik görüşme yapılması, aile ve antrenör tutumları gibi etkenler daha detaylı değerlendirilebilir.

7. KAYNAKLAR

Akandere, M. (2003). Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Depresyon Düzeylerinin İncelenmesi. *Spor ve Tıp Dergisi, Sendrom*, 4(2), 1.

Akın, A. ve Çetin, B. (2007). The Depression Anxiety and Stress Scale (DASS): The study of Validity and Reliability. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 7(1).

Akman, S. (2004). Stresin Nedenleri ve Açıklayıcı Kuramlar. *Türk Psikoloji Bülteni*. 10, 34-35,48.

Aksaray, S. (2003). *Ergenlerde Benlik Saygısı Geliştirmede Beceri Eğitimi ve Aktivite Merkezli Programların Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Allen, R.J. (1984). *Human Stress: Its Nature and Control*. New York: MacMillan.

Alper, Y. (2001). *Depresyon psikoterapisi*. İstanbul: Alfa Yayınları.

Aracı, H. (1999). *Okullarda Beden Eğitimi*. Ankara: Bağırğan Yayınevi.

Arslan, C., Güllü, M., Tural, V. (2011). Spor Yapan ve Yapmayan İlköğretim Öğrencilerinin Depresyon Durumlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2):120-132.

Aşçı, F.H. (1999). *Benlik kavramı ve Spor*. Spor Psikolojisi Kursu, P Bayar (Der), Ankara: Bağırğan Yayınevi.

Avşaroğlu, S. (2007). *Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsaygı, Karar verme ve Stresle Başa Çıkma Stilllerinin Benlik Saygısı ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Aydın, B. (1996). Benlik Kavramı ve Ben Şemaları. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*. 8, pp 41-47.

Aydın K. (2004). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik Düzeyleri Ve Tükenmişliği Etkileyen Bazı Faktörlerin İncelenmesi Aksaray İl Örneği*.

Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Bahar, A., Tutkun, H. ve Sertbaş, G. (2005). Huzurevinde Yaşayan Yaşlıların Anksiyete ve Depresyon Düzeylerinin Belirlenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. 6(4), 227-239.

Bakırcıoğlu, R. (1994). *İlköğretim, Ortaöğretim ve Yükseköğretimde Rehberlik ve Psikolojik Danışma*. Ankara: Turhan Basımevi.

Baltaş, A., Baltaş, Z. (1987). *Başarılı ve Sağlıklı Olmak için Stres ve Başaçıkma Yolları*. (6. Baskı). İstanbul: Remzi Yayınevi.

Baltaş, A., Baltaş, Z. (2015). *Stres ve Başaçıkma Yolları*. (32. Baskı). İstanbul: Remzi.

Baltaş, Z. (1984). Kavram Olarak Stres. *Pedagoji Dergisi*, 2,15-27.

Baltaş, Z. (1979). *Stres ve Öğrenciler Üzerinde Bir Araştırma*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Halk Sağlığı ABD.

Baumeister RF, Tice DM. (1985). Self Esteem and Responses to Success and Failure Subsequent Performance and Intrinsic Motivation. *Journal of Personality*. 53:450-66. 17.

Baykoçak C. (2002). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Mesleki Sorunları ve Tükenmişlik Düzeyleri (Bursa İli Uygulaması)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Beck At. (1974). An Inventory For Measuring Depression. *Archives of General Psychology*, Vol: 4 ss:561-571.

Bektaş, M. (2002) *Sağlık Geliştirme Konusunda Verilen Eğitimin Benlik Kavramı, Kaygı Düzeyi ve Olumlu Sağlık Davranışlarında Bulunma Durumuna Etkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Berksun, O. E. (2003). *Anksiyete ve Anksiyete Bozuklukları* (2. baskı) İstanbul: Turgut Yayıncılık.

Bernstein, D. A. (1994). *Psychology*. New Jersey: Houghton Mifflin.

Biçer T. (2007). *Sporda Duygu ve Aklın Yönetimi*. (1. Baskı). İstanbul: Beyaz Yayınları.

Bilgel, N. (2003), Birinci Basamakta Ruh Sağlığı Hizmetleri. *Birinci Basamak için Psikiyatri*, (2):1.

Bozdoğan A. (2006). *Yüzme Kitabı*, İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.

Branden, N. (1969). *The Psychology of Self-Esteem*. Los Angeles: Nash Publishing Company.

Budak, S. (2005). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.

Can Y., Polat M. (2004). Kayseri İli İlköğretim Öğrencilerinde Kayak Sporuna Yönelik Fiziksel Uygunluk Normlarının Araştırılması. *Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13(1), pp 48- 54.

Chow, HPH. (2005). Life Satisfaction Among University Students In A Canadian Prairie City: A Multivariate Analysis. *Soc Indic Res*, 70: 139-150.

Coan, R. W. (1977). Hero, artist, sage, or saint? A survey of views on what is variously called mental health, normality, maturity, self-actualization, and human fulfillment. Columbia U Press.

Corbin, C.B., Lindsey, R. (1988). *Concepts of Physical Fitness With Laboratories*. Brown & Benchmark.

Çelebi Ş. (2008). *Yüzme Antrenmanı Yaptırılan 9–13 Yaş Grubu Öğrencilerinden Vücut Yapısal ve Fonksiyonellerinin incelenmesi*. Kayseri: Erciyes Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Çetinkaya, S. K., Gençdoğan, B. (2014). The Relationship Between Marital Quality, Attitudes Towards Gender Roles And Life Satisfaction Among The Married Individuals. *Psychology, Society & Education*, 6(2), 94-112.

Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adölesanlarda Benlik Saygısı*. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi. Tıp Fakültesi.

Cotton, D.H.G. (1990). *Stress Management: Integrated Approach to Therapy*. New York: Brunner/Mazel.

Danış, Z. (2006). Davranış Bilimlerinde Ekolojik Sistem Yaklaşımı. *Aile ve Toplum Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi*. 3(9), pp 45-53.

Davis, K. (1977). *İşletmede İnsan Davranışı*. K. Tosun (Çev). İstanbul: İ. Ü. İşletme Fakültesi Yayınları.

Deniz M.E. (2006). The Relationships Among Coping With Stress, Life Satisfaction Decision Making Styles And Desicion Self Esteem: An Investigation With Turkish University Students. *Social Behaviour and Personality*. 34, 9, 1161-1170.

Doğan O, Doğan S, Çorapçioğlu A ve Çelik G. (1994). Aktif ve Sosyal Etkinliklere Katılmanın Benden İmgesi ve Benlik Saygısına Etkisi. *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji (3P) Dergisi*.

Doğan, O. (2000). Depresyonun Epidemiyolojisi. *Duygudurum Bozuklukları*. 1:29-38.

Dorahy MJ; Lewis CA; Schumaker JF ve ark. (2000). Depression and life satisfaction among Australian, Ghanaian, Nigerian, Northern Irish, and Swazi University Students. *J Soc Behav Pers*. 15:569-580.

- Diener E; Seligman MEP. (2004). Beyond Money: Toward An Economy Of Well-Being. *Psychological Science in the Public Interest*. 5:1-31.
- Diener, E; Emmons, R.A; Larsen, R.J; Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*. 49 (1), 71-75.
- Elbi, M.H. (2008). Kronik hastalık ve depresyon. *Klinik Psikiyatri Dergisi*. 11:3-18.
- Erman K.A, Şahan A, Can S. (2007). *Sporcu Bayan ve Erkeklerin Benlik Saygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Antalya: Akdeniz Üniversitesi. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.
- Fişek, K. (1998). *Devlet Politikası ve Toplumsal Yapıyla İlişkileri Açısından Türkiye’de ve Dünyada Spor Yönetimi*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Folger J., Poole M., Stutman R. (2013). *Çatışma Yönetimi*. Prof. Dr. Füsün Akkoyun. (Çev). (7. Basım). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Frankl, V. (1967). The philosophical foundations of logotherapy. İçinde J. C. Crumbaugh, H. O. Gerz ve L. T. Maholick (Ed.), *Psychotherapy and Existentialism. Selected Papers on Logotherapy*. (pp.1-18). New York: Simon & Schuster.
- Frankl, V.E. (2009). *İnsanın Anlam Arayışı*. İstanbul: Okyanus Yayınları.
- Gater, R., Tansella, M., Korten, A., Tiemens, B. G., Mavreas, V. G., Olatawura, M. O. (1998). Sex differences in the prevalence and detection of depressive and anxiety disorders in general health care settings: report from the World Health Organization Collaborative Study on Psychological Problems in General Health Care. *Archives Of General Psychiatry*, 55(5), 405-413.
- Geçtan, E. (2010). *Psikanaliz ve Sonrası*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Günay, E., (2008). *Düzenli Yüzme Antrenmanı Yapan Çocukların Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Güler, Ö., Yüksel, Ş., Acartürk, G., Emül, H. M., Özbulut, Ö., Çölbay, M. ve Geçici, Ö. (2007). Hemodiyaliz Tedavisi Alan Son Dönem Böbrek Yetmezliği Hastalarında Psikososyal Değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 8(3), 173-8.
- Gürbüz, A. G. (2008). *Öfke Denetimi Eğitiminin Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Öfkeyle Başa Çıkmaları, Yaşam Doyumları ve Depresyon Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Hamilton, M. O. (1982). *Symptoms and Assessment of Depression. Hand Book of Affective Disorders*. New York.
- Hanula D, Narth T. (2001). *The Swim Coaching Bible*. America: Human Kinetics.
- Işık. E ve Uzbay T. (2008). *Güncel Temel ve Klinik Psikofarmakoloji*. (1. Baskı). Ankara: Golden Medya.
- İkizler C. (1993). *Sporda Başarının Psikolojisi*. (1.Baskı). İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım.

Kasatura, İ. (1998). *Kişilik ve Özgüven*. İstanbul: Evrim Yayınevi.

Kat, H. (2009). *Bireysel sporcularla takım sporcularının stres düzeyleri ve problem çözme becerilerinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kayseri: Erciyes Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Karadağ, D. (2013). *Yüzme Antrenörlerinin Bir Liderlik Özelliği Olan İletişim Becerilerinin Yüzücülerin Motivasyonları Üzerindeki Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.

Karahan, T.F; Sardoğan, M.E; Şar, A.H; Ersanlı, E; Kaya, N.S; Kumcağız, H. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri İle Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkiler, *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (18), 27-39.

Kılıççı, Y. (1992). *Okulda Ruh Sağlığı*. Ankara: Şafak Matbaacılık.

King RA, Schwab-Stone ME, Peterson BS ve diğ. (2000). Psychiatric Examination Of The Infant, Child, And Adolescent. *Comprehensive Textbook of Psychiatry*, BJ Sadock, VA Sadock (Eds), (7. Baskı). cilt. II, Philadelphia: Lippincott Williams & Williams.

Koç, M. (2010). Demografik Özellikler ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişki: Yetişkinler Üzerine Ampirik Bir Araştırma. *Akademik Araştırmalar Dergisi*. (46), 35-58.

Köker S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Köknel, Ö. (1997). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*. İstanbul: Altın Kitaplar.

Köroğlu, E. (Ed.) (2014). *DSM V*. Ankara: Boylam Psikiyatri Enstitüsü.

Köroğlu, E. (2015). *Psikiyatri Sözlüğü*. Ankara: Boylam Psikiyatri Enstitüsü.

Kulaksızoğlu, A. (2000). *Ergenlik Psikolojisi*. Ankara: Remzi Kitabevi.

Lazarus, R. S. (1993). From Psychological Stress To The Emotions: A History Of Changing Outlooks, *Annual Reviews in Psychology*, 44:1-21.

Lovibond, P. F., Lovibond, S. H. (1995). The Structure Of Negative Emotional States: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335-343.

Melin, R. ve diğ. (2003). Life Satisfaction In 18 to 64 Year Old Swedes: In Relation To Education, Employment Situation, Health and Physical Activity. *Journal of Rehabilitation Medicine*, Vol:35, p: 84-90.

Mengütay, S. (1997). *Morpa Spor Ansiklopedisi*. İstanbul: Orhan Ofset.

Öztürk, O. (2002). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. (9. Basım). Ankara: Nobel Tıp Kitapevleri.

Morgan, P.M., Roberts, J.A. Feinerman, A.D. (1971). Psychologic Effect Of Acute Physical Activity. *Archives of Physical Medicine & Rehabilitation*, 52: 422-425.

Mutrie, N., Biddle S.J.H. (1995). The Effects Of Exercise On Mental Health In Non-Clinic Populations. *European Perspectives on Exercise and Sport Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics: 50-70.

Odabaş B. (2003), *12 Haftalık Yüzme Temel Eğitim Çalışmalarının 7-12 Yaş Gurubu Kız ve Erkek Yüzücülerin Fiziksel ve Motorsal Özellikleri Üzerine Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kocaeli: Kocaeli Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Öner, U. (1987). *Benlik Gelişimine İlişkin Kuramlar*. Ankara: Hacettepe Taş Kitapçılık.

Öner, N. (1997). *Türkiye’de Kullanılan Psikolojik Testler*. (3. Basım). İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.

Özçaldıran B. (2006). Yayınlanmamış Ders Notları. İzmir: Ege Üniversitesi.

Özdevecioğlu, M. (2004). Sosyal Destek ve Yaşam Tatmininin Mesleki Stres Üzerindeki Etkileri: Kayseri’de Faaliyet Gösteren İşletme Sahipleri ile Bir Araştırma. *Hacettepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, C.22, S.1, (209-233).

Özer M, Karabulut ÖÖ (2003). Yaşlılarda Yaşam Doyumu. *Geriatrı*, 6(2):72-74.

Özgen, F.(2012). *Çanakkale On Sekiz Mart Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Mezuniyet Tezi. Çanakkale: Çanakkale On Sekiz Mart Üniversitesi. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.

Öztürk, O. ve Uluşahin, A. (2011). Ruh Sağlığı ve Bozuklukları (11. Baskı). Ankara: Nobel Tıp Kitapevleri.

Öztürk, O.M. (1994). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. (5. Basım) Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

Öz, R. Yılmaz, H. Akçay,N. (2009). Tip 1 Diyabetli Çocuklarda Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, Cilt:6 Sayı:1.

Pavot, W. ve Diener, E. (1993). The Affective And Cognitive Context Of Self Reported Measures Of Subjective Well-Being. *Social Indicators Research*. 28, 1-20.

Phares ve Jerry E., (1988). Anxiety and Stress Introduction To Personality. USA: Scott and Foresman Company.

Plummer, D. (2005). *Helping Adolescents and Adults to Build Self Esteem*. London ve Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.

Prieto, S.L., Cole D.A., Tageson, C.W. (1992). Depressive Self-Schemas In Clinic and Nonclinic Children. *Cognitive Therapy and Research*, 16: 521-534.

- Raglin JS, Morgan WP, O'Connor PJ. (1991). Changes In Mood States During Training In Female and Male Collage Swimmers. *Int J Sports Med.* 12: 585-589.
- Rask K; Astedt-Kurki P; Laippala P. (2002). Adolescent subjective well-being and realized values. *J Adv Nurs.*
- Rice, P.L. (1999). *Stress and Health* (3. Baskı). New York: Brooks/Cole.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. New Jersey: Princeton University Press.
- Rosenberg, M. (1986). *Conceiving the Self*. Florida: Krieger Publishing Company.
- Salo D, Riewald AS. (2008). Complete Conditioning for Swimming, Human Kinetics, *PhD*, pp:198-199.
- Schultz, D.P., Schultz, S.E. (2001). *Modern Psikoloji Tarihi*. Y. Aslay (Çev). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Selçukoğlu, Z. (2001). *Araştırma Görevlilerinde Tükenmişlik Düzeyi ile Yalnızlık Düzeyi ve Yaşam Doyumu Arasındaki ilişkinin Bazı Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Serhan, N. vd. (2013). Prevalence of postpartum depression in mothers and fathers and its correlates. *J Clin Nurs.* 22(1-2):279-84.
- Shin, D. C., Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social indicators research*, 5(1-4), 475-492.
- Soydan S. (2006). *Yaş Grubu Bayan Sporcularda Klasik ve Vücut Ağırlığıyla Yapılan 8 Haftalık Kuvvet Antrenmanlarını 200m Serbest Yüzmedeki Derecelerine Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kocaeli: Kocaeli Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Şahan, H. (2007). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Sürecinde Spor Aktivitelerinin Rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Şahin, N. H., Durak, A. (1995). Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite Öğrencileri için Uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10 (34), 56-73.
- Şahin, N.H. (2003). Stres ve Yönetimi. Uygulamalı Psikoloji Yüksek Lisans ders notları.
- Şahin, N., Güler, M., Basım, N. (2009). A Tipi Kişilik Örüntüsünde Bilişsel ve Duygusal Zekânın Stresle Başa Çıkma ve Stres Belirtileri İle İlişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 15-19.
- Tahıllıoğlu A. (1999). *Kara Harp Okulu Erkek Yüzme Takımının Bazı Antropometrik Ölçülerinin İncelenmesi ve Değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Taparlı-Tekin, Z. (2004). *Yoğun Bakım Ünitelerinde Çalışan Hemşirelerin Anksiyete Düzeyleri ve Nedenlerinin Belirlenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Taşgıt M. S. (2012). *Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Karar Verme Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Karaman: Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Taylor, S.E. (1986). *Health Psychology* (6. Baskı). New York: McGraw-Hill.

Tel, M., Köksalan, B. (2008). Öğretim Üyelerinin Spor Etkinliklerinin Sosyolojik Olarak İncelenmesi-Doğu Anadolu Örneği. *Fırat University Journal of Social Science*. 18:1, 261-278.

Tiryaki, S. (2000). *Spor Psikolojisi: Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama*. Ankara: Eylül Yayıncılık.

Tömek, S. (1996). *Stress Audit Ölçeğinin Ergenlerde Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Türkçapar, H. (2013). *Depresyon*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

Türköz, Y. (2003). Kaygı Bozuklukları ve Aşırı Kontrol. *Türk Psikoloji Bülteni*. S. 30-31, Eylül-Aralık, s.100.

Tüzün, Ü. (1993). *Okul Çağı Çocuklarında Yaşam Olayları Depresyon Semptomları ve Self-Esteem Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı.

Uçman, P. (1990). Ülkemizde Çalışan Kadınlarda Stresle Başa Çıkma ve Psikolojik Rahatsızlıklar. *Psikoloji Dergisi*. 7(24), 58-15.

Urartu, Ü. (1994). *Yüzme Teknik-Taktik-Kondisyon*. (I. Baskı). İstanbul: İnkılap Kitapevi.

Uyanık Balat G, Akman B. (2004). Farklı Sosyoekonomik Düzeydeki Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi. *FÜ Sosyal Bilimler Dergisi*. 14: 175-84.

Uzbaş, A. (2003). *İlköğretim 4. ve 5. Sınıflarda Okuyan Öğrencilerin Sosyal Becerileri ve Okul Uyumu ile Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Ünal, A. (2006). *OKS (LGS)'ye Hazırlanan Öğrencilerin Sınav Kaygıları İle Benlik Saygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Üstündağ H, Demir N, Zengin N, Gül A. (2007). Stomalı Hastalarda Beden İmajı ve Benlik Saygısı. *J Med Sci*. 27: 522-7.

Vara, S. (1999). *Yoğun Bakım Hemşirelerinde İş Doyumu ve Genel Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

- Veenhoven, R. (1996). Is Happiness Relative?. *Social Indicators Research*. 24, 1- 34.
- Vermerien R, Bogaerts J, Ruchkin V, Deboutte D, Schwab-Stone M. (2004). Subtypes Of Self-Conceptin Adolescent Violent And Property Offenders. *J Child Psychol Psyc*. 45: 405-411.
- Watson, D. ve Clark, L. A. (1995). Depression And The Melancholic Temperament. *European Journal of Personality*, 9(5), 351-366.
- Whittington R, Baskind E, Paterson B ve ark. (2006) Coercive Measures in the Management of Imminent Violence. *Violence in Mental Health Settings: Causes, Consequences, Management*, Richter D ve Whittington R. (Ed). New York: Springer Publishing Company.
- Wong, P. T. P. (1997). Meaning-centered Counseling: A cognitive-behavioral Approach to Logotherapy. *The International Forum for Logotherapy*, 20, 85-94.
- Wood, Joanne V., Michela, John L., Giordano, Caterina, (2001). Downward Comparison In Everyday Life: Self-Enhancement Models Versus The Mood-Cognition Priming Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 80, Nr.4.
- Workman, M., Beer, J. (1989). Self-Esteem, Depression and Alcohol Dependency Among High School Students. *Psychological Reports*. 65, 451-455.
- Yaparel, R., ve Yıldız, M. (1998). Ölüme İlişkin Depresyon Ölçeğinin Türkçe Çevirisinin Normal Populasyonda Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 9, 3-198.
- Yavuzer H. (2002). *Eğitim ve Gelişim Özellikleriyle Okul Çağı Çocuğu*. (8. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H. (2000). *Doğum Öncesinden Ergenlik Sonuna Çocuk Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yemez, B. ve Alptekin, K. (1998). Depresyon etiyojisi. *Psikiyatri Dünyası*, 1, 21-25.
- Yetim, Ü. (1991). *Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yetim Ü. (2001). *Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri*. (1. Baskı). İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Yörükoğlu, A. (2000). *Gençlik Çağı: Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunlar*. (11. Basım). İstanbul: Özgür Yayınları.
- Yörükoğlu, A. (1990). *Gençlik ve Yetişkinler: Kuşaklar Çatışması*, Aile Yazıları III, Ankara: T.C Aile Araştırma Kurumu.
- Yörükoğlu A. (1988). *Gençlik Çağı Ruh Sağlığı Eğitimi ve Ruhsal Sorunları*. (5.Baskı). İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları Sosyal ve Felsefi Eserler Dizisi.

Zuroff, Danny C. (1990). Dysfunctional Attitudes, Dependency, And Self Criticism As Predictors Of Depressive Mood States: A 12 Month Longitudinal Study. *Cognitive Therapy Research*, Vol. 14, Nr.3.



EK 1: Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu

BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ ONAM FORMU

Bu araştırmada, 14-25 yaş arası lisanslı yüzücülerde benlik saygısı, depresyon, anksiyete ve stres düzeyi ile yaşam doyumu arasındaki ilişki incelenmektedir. Anketimiz Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programında ki uzmanlık tezi için kullanılmak üzere konu hakkında bilgi edinmek amacıyla hazırlanmıştır. Sizlerin vereceği cevaplar lisanslı yüzücülerin benlik saygısı, depresyon, anksiyete ve stres düzeyi ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi daha iyi anlamamıza yardımcı olacaktır. Anketin hiçbir bölümünde isminiz sorulmamaktadır. Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün soruları eksiksiz, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle cevaplamanızdır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahiptir. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz **gizli tutulacaktır**; ancak verileriniz yayın amacı ile kullanılabilir. Bu bilgiler araştırma dışında hiçbir amaç için kullanılmayacaktır, başkalarıyla paylaşılmayacaktır. Araştırmada kullanılacak ölçekler; Depresyon, Anksiyete ve Stres ölçeği; Lovibond, Yaşam Doyumu Ölçeği; Diener, Benlik Saygısı Ölçeği; Rosenberg, olarak belirlenmiştir.

Araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya şimdi sorabilir veya araştırma bitince sonuçların bir özetini eğer isterseniz, size elektronik posta yolu ile gönderilebilir.

Psikolog Sarp ŞENOL
Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı
psk.sarpsenol@gmail.com

Bu belgeyi okumuş ve araştırmanın amacını anlamış bulunuyorum ve katılmayı kabul ediyorum. Bu çalışmaya katılımımın tamamen gönüllü olduğunu anlıyorum. İstemediğim herhangi bir soruyu cevaplamak zorunda olmadığımı ve istediğim zaman araştırmayı yarıda bırakabileceğimi biliyorum.

İmza _____

İçten cevaplarınız ve katılımınız için teşekkür ederim.

EK 2: Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. YAŞINIZ ;

2. CİNSİYETİNİZ; () ERKEK () KADIN

3. EĞİTİM DÜZEYİNİZ;

() İLKOKUL () ORTAOKUL () LİSE () ÜNİVERSİTE () Y. LİSANS

4. KAÇ YILDIR LİSANSLI OLARAK YÜZME SPORU YAPMAKTASINIZ?

() 3 YILDAN AZ () 4-6 YIL () 6-9 YIL () 9- YIL VE ÜZERİ

EK 3: Yaşam Doyumu Ölçeği

YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ (DIENER,1985)

Aşağıdaki ifadelere katılıp katılmadığınızı ve görüşünüzü yansıtan rakamı işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Sizin durumunuzu yansıttığını düşündüğünüz rakam bizim için en doğru yanıttır. Lütfen, açık ve dürüst şekilde yanıtlayınız.

		Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1	Hayatım birçok yönden idealime yakın.	1	2	3	4	5	6	7
2	Hayat şartlarım mükemmel.	1	2	3	4	5	6	7
3	Hayatımdan memnunum.	1	2	3	4	5	6	7
4	Hayattan şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim.	1	2	3	4	5	6	7
5	Eğer hayata yeniden başlasam hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.	1	2	3	4	5	6	7

EK 4 : Depresyon Anksiyete ve Stres Ölçeği

DEPRESYON-ANKSİYETE-STRES LOVİBOND & LOVİBOND 1995

NO	SON 1 HAFTADAKİ DURUMUNUZ	Hiç zaman	Bazen ve arasıra	Oldukça sık	Her zaman
1	Oldukça önemsiz şeyler için üzüldüğümü farkettim	0	1	2	3
2	Ağzımda kuruluk olduğunu farkettim	0	1	2	3
3	Hiç olumlu duygu yaşayamadığımı farkettim	0	1	2	3
4	Soluk almada zorluk çektim (<i>örneğin fizik egzersiz yapmadığım halde aşırı hızlı nefes alma, nefessiz kalma gibi</i>)	0	1	2	3
5	Hiçbir şey yapamaz oldum	0	1	2	3
6	Olaylara aşırı tepki vermeye meyilliyim	0	1	2	3
7	Bir sarsıklık duygusu vardı (<i>sanki bacaklarım beni taşıyamayacakmış gibi</i>)	0	1	2	3
8	Kendimi gevşetip salıvermek zor geldi	0	1	2	3
9	Kendimi, beni çok tedirgin ettiği için sona erdiğinde çok rahatladığım durumların içinde buldum	0	1	2	3
10	Hiçbir beklentimin olmadığı hissine kapıldım	0	1	2	3
11	Keyfimin pek kolay kaçırılabilirdi hissine kapıldım	0	1	2	3
12	Sinirsel enerjimi çok fazla kullandığımı hissettim	0	1	2	3
13	Kendimi üzgün ve depressif hissettim	0	1	2	3
14	Herhangi bir şekilde <i>geciktirildiğimde (asansörde, trafik ışıklarında, bekletildiğimde)</i> sabırsızlandığımı hissettim	0	1	2	3
15	Baygınlık hissine kapıldım	0	1	2	3
16	Neredeyse herşeye karşı olan ilgimi kaybettiğimi hissettim	0	1	2	3
17	Birey olarak değersiz olduğumu hissettim	0	1	2	3
18	Alıngan olduğumu hissettim	0	1	2	3
19	Fizik egzersiz veya aşırı sıcak hava olmasa bile belirgin biçimde terlediğimi gözledim (<i>örneğin ellerim terliyordu</i>)	0	1	2	3
20	Geçerli bir neden olmadığı halde korktuğumu hissettim	0	1	2	3
21	Hayatın değersiz olduğunu hissettim	0	1	2	3
22	Gevşeyip rahatlamakta zorluk çektim	0	1	2	3
23	Yutma güçlüğü çektim	0	1	2	3
24	Yaptığım işlerden zevk almadığımı farkettim	0	1	2	3
25	Fizik egzersiz söz konusu olmadığı halde kalbimin hareketlerini hissettim (<i>kalp atışlarımın hızlandığını veya düzensizleştiğini hissettim</i>)	0	1	2	3
26	Kendimi perişan ve hüzünlü hissettim	0	1	2	3
27	Kolay sinirlendirilebildiğimi farkettim	0	1	2	3
28	Panik haline yakın olduğumu hissettim	0	1	2	3
29	Bir şey canımı sıktığında kolay sakinleşemediğimi farkettim	0	1	2	3
30	Önemsiz fakat alışkın olmadığım bir işin altından kalkamayacağım korkusuna kapıldım	0	1	2	3
31	Hiçbir şey bende heyecan uyandırmıyordu	0	1	2	3
32	Birşey yaparken ikide bir rahatsız edilmeyi hoş göremediğimi farkettim.	0	1	2	3
33	Sinirlerimin gergin olduğunu hissettim	0	1	2	3
34	Oldukça değersiz olduğumu hissettim	0	1	2	3
35	Beni yaptığım işten alıkoyan şeylere dayanamıyordum	0	1	2	3
36	Dehşete düştüğümü hissettim	0	1	2	3
37	Gelecekte ümit veren birşey göremedim	0	1	2	3
38	Hayatın anlamsız olduğu hissine kapıldım	0	1	2	3
39	Kışkırtılmakta olduğumu hissettim	0	1	2	3
40	Panikleyip kendimi aptal durumuna düşüreceğim durumlar nedeniyle endişelendim.	0	1	2	3
41	Vücudumda (<i>örneğin ellerimde</i>) titremeler oldu.	0	1	2	3
42	Bir iş yapmak için gerekli olan ilk adımı atmada zorlandım	0	1	2	3

EK 5: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ

D – 1

MADDE 1

1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

2. Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

3. Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

MADDE 2

4. Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar birşeyler yapabilirim.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

5. Kendimde gurur duyacak fazla birşey bulamıyorum.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

MADDE 3

6. Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

MADDE 4

7. Genel olarak kendimden memnunum.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

MADDE 5

8. Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

MADDE 6

9. Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığını düşünüyorum.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

10. Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

D – 2

11. Kendiniz hakkındaki düşünceleriniz değişkenlik gösterir mi, yoksa her zaman aynı mıdır ?

a.ÇOK DEĞİŞİR b.ZAMAN ZAMAN DEĞİŞİR c.ÇOK AZ DEĞİŞİR d.HİÇ DEĞİŞMEZ

12. Hiç kendiniz hakkında bir gün bir görüşe, başka bir gün farklı bir görüşe sahip olduğunuzu farketmiş olursunuz mu ?

a. Evet, sık sık olur b. Evet, bazen olur c. Evet, nadiren olur d. Hayır, hiç olmaz

13. Kendim hakkındaki görüşlerimin çok çabuk değiştiğini farkettim.

a. DOĞRU b. YANLIŞ

14. Kendim hakkında bazı günler olumlu bazı günlerse olumsuz düşüncelere sahip oluyorum.

a. DOĞRU b. YANLIŞ

15. Şu günlerde kendim hakkındaki görüşlerimi hiç birşeyin değiştiremeyeceğini düşünüyorum.

a. DOĞRU b. YANLIŞ

D – 3

16. Başınıza gerçekten bir şey geldiğinde kimse sizin durumunuzla pek ilgilenmeyecektir.

a. DOĞRU b. YANLIŞ

17. İnsan doğasında yardımlaşma gerçekten vardır.

a. DOĞRU b. YANLIŞ

18. Dikkatli davranmazsanız insanlar sizi kullanacaklardır.

a. DOĞRU b. YANLIŞ

19. Bazı kişiler, insanların büyük çoğunluğunun güvenilebilir olduğunu, bazıları ise insanlarla ilişkilerinde çok güvenilemeyeceğini söylerler. Siz bu konuda ne düşünüyorsunuz ?

a. İnsanların çoğuna güvenilebilir.

b. İnsanlarla ilişkilerde çok güvenilemez.

20. İnsanlar daha çok başkalarına yardım etmeye mi, yoksa kendi çıkarlarını düşünmeye mi eğilimlidirler ?

a. Başkalarına yardım etmeye

b. Kendi çıkarlarını düşünmeye

D – 4

21. Eleştiriye karşı ne kadar hassassınızdır ?

a. Çok fazla hassas b. Oldukça hassas c. Az hassas d. Hassas değil

22. Eleştiri ya da azarlama beni çok fazla incitir.

a. DOĞRU b. YANLIŞ

23. Yanlış yaptığınız bir şey için biri size güldüğünde veya suçladığında ne kadar rahatsız olursunuz ?

- a. Çok fazla b. Oldukça c. Rahatsız olmam

D – 5

24. Genelde ne kadar mutlusunuzdur ?

- a. Çok mutlu b. Mutlu c. Pek mutlu değil d. Çok mutsuz

25. Genelde oldukça mutlu bir kişi olduğumu düşünüyorum.

- a. DOĞRU b. YANLIŞ

26. Genel olarak kendinizi neşeli bir ruh hali içinde mi, yoksa neşesiz bir ruh hali içinde mi hissedersiniz ?

- a. Çok neşeli bir ruh hali içinde b. Oldukça neşeli bir ruh hali içinde
c. Ne neşeli ne de neşesiz ruh halinde d. Oldukça neşesiz ruh halinde

27. Hayattan çok zevk alıyorum.

- a. DOĞRU b. YANLIŞ

28. Ben de mutlu gördüğüm diğer kişiler kadar mutlu olabilmeyi isterdim.

- a. DOĞRU b. YANLIŞ

29. Kendinizi kederli ve karamsar hissettiğiniz olur mu ?

- a. Çok sık b. Sık c. Ara sıra d. Nadiren e. Hiçbir zaman

D – 6

30. Çoğu zaman başka bir şey yapmaktansa oturup hayal kurmayı tercih ediyorum.

- a. DOĞRU b. YANLIŞ

31. Bana hayalperest denilebilir.

- a. DOĞRU b. YANLIŞ

32. Zamanımın büyük bir kısmını hayal kurmakla geçiririm.

- a. DOĞRU b. YANLIŞ

33. Gelecekte nasıl bir insan olacağınız konusunda hayal kurar mısınız ?

- a. Çok sık b. Bazen c. Nadiren d. Hiçbir zaman

D – 7

34. Hiç uykuya dalma ya da uykunun sürekliliği açısından sorunuz oldu mu ?

- a. Sık sık b. Bazen c. Nadiren d. Hiçbir zaman

35. Hiç ellerinizin sizi rahatsız edecek kadar titrediği olur mu ?

- a. Sık sık b. Bazen c. Nadiren d. Hiçbir zaman

36. Hiç sizi rahatsız edecek kadar sinirlendiğiniz olur mu ?

- a. Sık sık b. Bazen c. Nadiren d. Hiçbir zaman

37. Hiç sizi rahatsız edecek kadar çarpıntı hissettiğiniz olur mu ?

- a. Sık sık b. Bazen c. Nadiren d. Hiçbir zaman

38. Hiç sizi rahatsız edecek kadar başınızın içinde basınç hissettiğiniz olur mu ?

- a. Sık sık b. Bazen c. Nadiren d. Hiçbir zaman

39. Şu sıralarda hiç tırnak yiyor musunuz ?

- a. Sık sık b. Bazen c. Nadiren d. Hiçbir zaman

40. Egzersiz veya çalışma zamanları dışında hiç sizi rahatsız edecek kadar nefes darlığı hissettiğiniz olur mu ?

- a. Sık sık b. Bazen c. Nadiren d. Hiçbir zaman

41. Hiç sizi rahatsız edecek kadar ellerinizde terleme olur mu ?

- a. Sık sık b. Bazen c. Nadiren d. Hiçbir zaman

42. Hiç rahatsız edici baş ağrıları çeker misiniz ?

- a. Sık sık b. Bazen c. Nadiren d. Hiçbir zaman

43. Hiç rahatsız edici kabuslar görür müsünüz ?

- a. Sık sık b. Bazen c. Nadiren d. Hiçbir zaman

D – 8

44. Ulusal veya uluslar arası önemli bir konuda görüşünüzü belirttiğinizde birisi size gülerse ne hissedersiniz ?

- a. Çok incinirim ve rahatsız olurum. b. Biraz incinirim ve rahatsız olurum.
c. Beni pek fazla etkilemez.

45. Ulusal veya uluslararası sorunlar tartışıldığında genellikle kötü izlenim bırakacak bir şey söylemektense hiçbir şey söylememeyi tercih ederim.

- a. DOĞRU b. YANLIŞ

46. Toplumsal konularla ilgili tartışmalarda insanları kızdıracak bir şey söylemektense hiçbir şey söylememeyi tercih ederim.

- a. DOĞRU b. YANLIŞ

D – 9

47. Uluslar arası konuları tartışır mısınız ?

- a. Pek çok b. Oldukça c. Çok az d. Hiçbir zaman

48. Arkadaşlarınızla birlikte uluslar arası konuları tartıştığınız zaman tutumunuz nasıl olur ?

- a. Sadece dinlerim
b. Arada bir görüş bildiririm
c. Konuşmaya eşit oranda katılırım
d. Diğerlerini ikna etmeye çalışırım

D – 10

49. Siz 10 – 11 yaşlarınızdayken anneniz arkadaşlarınızı tanır mıydı ?

- a. Hepsini tanırdı
b. Çoğunu tanırdı
c. Bazılarını tanırdı
d. Hemen hemen hiçbirini tanımazdı

50. Bu dönemde babanız arkadaşlarınızı tanır mıydı ?

- a. Hepsini tanırdı
b. Çoğunu tanırdı
c. Bazılarını tanırdı
d. Hemen hemen hiçbirini tanımazdı

51. 5. – 6. sınıflardayken karneniz iyi olduğunda anneniz çoğu zaman ilgilenmezdi.

- a. DOĞRU
b. YANLIŞ

52. 5. – 6. sınıflardayken karneniz iyi olduğunda babanız çoğu zaman ilgilenmezdi.

- a. DOĞRU
b. YANLIŞ

53. 5. – 6. sınıflardayken karneniz kötü olduğunda anneniz çoğu zaman ilgilenmezdi.

- a. DOĞRU
b. YANLIŞ

54. 5. – 6. sınıflardayken karneniz kötü olduğunda babanız çoğu zaman ilgilenmezdi.

- a. DOĞRU
b. YANLIŞ

55. Sizce diğer aile bireyleri sizin söylediğiniz şeylerle ne kadar ilgilenirler ?

- a. Çok ilgilenirler
b. Oldukça ilgilenirler
c. İlgilenmezler

D – 11

56. Büyümekte olduğunuz dönemde babanızın en çok tuttuğu çocuğu kimdi ?

- a. Ben
b. Ağabeyim
c. Ablam
d. Erkek kardeşim
e. Kız kardeşim
f. Bildiğim kadarıyla çok tuttuğu birisi yoktu

57. Bu dönemde babanız arkadaşlarınızı tanır mıydı ?

- a. Hepsini tanırdı
b. Çoğunu tanırdı
c. Bazılarını tanırdı
d. Hiçbirini tanımazdı

58. Anne ve babanızın hangisi ile daha rahat konuşabiliyorsunuz ?

- a. Babamla çok daha fazla
- b. Babamla biraz daha fazla
- c. Her ikisi ile eşit oranda
- d. Annemle biraz daha fazla
- e. Annemle çok daha fazla

59. Anne ve babanızın hangisi sizi daha çok över ?

- a. Babam çok daha fazla
- b. Babam biraz daha fazla
- c. Her ikisi eşit oranda
- d. Annem biraz daha fazla
- e. Annem çok daha fazla

60. Anne ve babanızın hangisi size daha çok şefkat gösterir ?

- a. Babam çok daha fazla
- b. Babam biraz daha fazla
- c. Her ikisi eşit oranda
- d. Annem biraz daha fazla
- e. Annem çok daha fazla

61. Anne ve babanız anlaşamadıkları zaman siz genellikle hangisinden yana olursunuz ?

- a. Çok daha fazla olarak babamdan yana
- b. Biraz fazla olarak babamdan yana
- c. Eşit oranda her ikisinden yana
- d. Biraz fazla olarak annemden yana
- e. Çok daha fazla olarak annemden yana

D – 12

62. Yalnız bir insan olmaya eğilimli misinizdir ?

- a. Evet
- b. Hayır

63. İnsanların çoğu sizin nasıl bir kişi olduğunuzu bilirler mi, yoksa çoğunun sizi gerçekten tanımadıklarını mı düşünürsünüz ?

- a. Çoğu benim nasıl biri olduğumu bilir.
- b. Çoğu gerçekten beni tanımaz.

9. ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı-Soyadı: Sarp ŞENOL

Unvanı: Psikolog

Doğum Yeri ve Tarihi: İstanbul, 1987

Medeni Hali: Bekâr

İş Adresi: Kartaltepe Mah. Limon Çiçeği Sk. Anıl Apt. No: 2/8 Bakırköy / İstanbul
Dikkat Merkezi

Telefon: 0530 341 00 34

E-Mail Adresi: psk.sarpsenol@gmail.com

ÖĞRENİM DURUMU

2015-2017: Yüksek Lisans, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı, İstanbul

2006-2010: Lisans, Yeditepe Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü, İstanbul

2003-2006: Lise, Halit Armay Lisesi, İstanbul

ÇALIŞMA HAYATI

2017 - halen: İstanbul Dikkat Merkezi

2015 – 2016: Ataşehir Belediyesi, İstanbul

2014 -2015: 1. Jandarma Komando Tugay Komutanlığı, Şırnak

2011 -2014: Beatuytravels24, İstanbul

2010 – 2013: Galatasaray Spor Kulübü, İstanbul

2011- 2012: Kınalıada Spor Kulübü, İstanbul

2010 – 2011: Prof. Dr. Necmi Ayanoglu Silivri Devlet Hastanesi, İstanbul

2006 – 2009: Yeditepe Üniversitesi Sosyal Tesisler, İstanbul



T.C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
GİRİŞİMSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

SAYI : 38

KONU: Etik Kurul İzni

29.12.2016

Sayın; Sarp ŞENOL

Haliç Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu tarafından yapmış olduğunuz başvuru incelenmiş olup, Yrd. Doç. Dr. İtir Tarı CÖMERT'in danışmanlığında araştırmayı planladığınız **"14-25 Yaş Arası Lisanslı Yüzücülerde Benlik Saygısı, Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeyi ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi"** isimli araştırma kurulumuzun 29.12.2016 tarihli toplantısında etik yönden uygun bulunmuştur.

Bilgilerinize sunarım.

Prof. Dr. Abdurrahman EREN
Etik Kurul Başkanı

EK.Etik Kurul Kararı



TC
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
GİRİŞİMSSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK
KURULU
KARARLAR

Yayın Tarihi :10.12.2015
Revizyon Tarihi :25.01.2016
Revizyon No : 01
Sayfa No : 1 / 1

Tarih: 29 Aralık 2016

Karar No :33

Toplantı Sayısı:08

Sarp ŞENOL'un Yrd. Doç. Dr. İtir Tarı CÖMERT danışmanlığında "14-25 Yaş Arası Lisanslı Yüzücülerde Benlik Saygısı, Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeyi ile Yaşam Doymu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu çalışması incelendi, yapılan inceleme sonucunda araştırmanın etik yönden uygun olduğuna karar verildi.

ÜYELER

Adı-Soyadı	Alanı	Kurumu	Araştırma ile İlişkisi	Toplantıya Katılma	İmza
Prof. Dr. Abdurrahman EREN (Başkan)	Hukuk	Haliç Üniversitesi Rektör Vekili	Var <input type="checkbox"/> Yok <input checked="" type="checkbox"/>	Evet <input checked="" type="checkbox"/> Hayır <input type="checkbox"/>	
Prof. Dr. Güneş YAVUZER	Fizyoterapi ve Rehabilitasyon	Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Yüksekokulu	Var <input type="checkbox"/> Yok <input checked="" type="checkbox"/>	Evet <input checked="" type="checkbox"/> Hayır <input type="checkbox"/>	
Prof. Dr. Kut SARPYENER	Antrenörlük	Haliç Üniversitesi Beden Eğt. ve Spor Yük. Okulu	Var <input type="checkbox"/> Yok <input checked="" type="checkbox"/>	Evet <input checked="" type="checkbox"/> Hayır <input type="checkbox"/>	
Prof. Dr. Filiz AÇKURT	Beslenme ve Diyetetik	Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Yüksekokulu	Var <input type="checkbox"/> Yok <input checked="" type="checkbox"/>	Evet <input checked="" type="checkbox"/> Hayır <input type="checkbox"/>	
Prof. Dr. Feridun VURAL	Tıp Fakültesi	Haliç Üniversitesi Tıp Fakültesi	Var <input type="checkbox"/> Yok <input checked="" type="checkbox"/>	Evet <input checked="" type="checkbox"/> Hayır <input type="checkbox"/>	
Doç. Dr. Burcu Irmak YAZICIOĞLU	Moleküler Biyoloji Genetik	Haliç Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Moleküler Biyoloji ve Genetik Bölümü	Var <input type="checkbox"/> Yok <input checked="" type="checkbox"/>	Evet <input checked="" type="checkbox"/> Hayır <input type="checkbox"/>	
Yrd. Doç. Dr. Leman KUTLU (Yürütücü Sekreter)	Ebelik	Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Yüksekokulu	Var <input type="checkbox"/> Yok <input checked="" type="checkbox"/>	Evet <input checked="" type="checkbox"/> Hayır <input type="checkbox"/>	
Yrd. Doç. Dr. İlhan ODABAŞ	Spor Yöneticiliği	Haliç Üniversitesi Beden Eğt. ve Spor Yük. Okulu	Var <input type="checkbox"/> Yok <input checked="" type="checkbox"/>	Evet <input checked="" type="checkbox"/> Hayır <input type="checkbox"/>	
Yrd. Doç. Dr. Atilla TEKİN	Psikoloji	Haliç Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi	Var <input checked="" type="checkbox"/> Yok <input checked="" type="checkbox"/>	Evet <input checked="" type="checkbox"/> Hayır <input type="checkbox"/>	

ETKU:4

Urkund Analysis Result

Analysed Document: SARP TEZ HEPSİ.docx (D28849524)
Submitted: 2017-05-29 10:32:00
Submitted By: itcomert@fsm.edu.tr
Significance: 20 %

Sources included in the report:

OZGECAN.docx (D28357853)
nur tez-itir rev (2) (2) (1).docx (D26090186)
"PSK402TEZ_Mehmet_Badıllı_Evren_Diri.docx (D28133404)
TEZSON-Cinsel İstismar Mağduru Ergenler-22.05.2017.docx (D28817357)
ESRA ASOĞLU OKCU .docx (D21872292)
451863.pdf (D26278216)
TEZİMİN SON HALİ.docx (D25419356)
Şeyda Tuma Seçil Tunalı Danışman Yard Doç Dr Ayşe Şahan.docx (D28234925)
SBÖ-ZAHİDE TEZ FORMATI - son.docx (D28824163)
<http://members.comu.edu.tr/ozhanbavli/yasamdoyumu.pdf>
<http://ulusaltezmerkezi.com/ilkogretim-ikinci-kademe-ogrencilerinin-duygusal-zeka-duzeyleri-ile-yasam-doyumu-duzeylerinin-incelenmesi/44/>
<http://docplayer.biz.tr/21660830-Mizah-tarzları-yaraticılık-ve-yasam-doyumu-orta-ogretim-ogrencileri-uzerinde-bir-inceleme.html>
<http://higheredu-sci.beun.edu.tr/text.php3?id=1623>
<http://79.123.169.199/ojs/index.php/Kefdergi/article/downloadSuppFile/698/515>
<http://bulut.bulut yazilim.com/ilkonline/issue/8589/106753>

Instances where selected sources appear:

72

İntihal sonucu %20 çıkmıştır, içerik sıkıntısızdır.
Kaynakça ile birlikte taranmıştır. Sorunmaya
Duyunulur. Yrd. Doç. Dr. Hır Tor Comert Mem
29.05.2017