

Haltercilerde Benlik Saygısı ile Yaşam Doyum ve Vücut Benlik Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*

Tamer KARADEMİR¹, Ünal TÜRKÇAPAR², Hakkı ULUCAN³,
Ziya BAHADIR⁴

ÖZ

Bu araştırma yarışmacı olarak müsabakalara katılan haltercilerin benlik saygıları ile yaşam doyum ve vücut algıları arasındaki ilişkilerinin incelenmesi amacı ile yapılmıştır. Bu amaçla Çorum'da yapılan halter şampiyonasına katılan sporcular çalışma grubu olarak ele alınmıştır. 106 erkek ve 54 bayan olmak üzere toplam 160 sporcu ile sınırlı olan örneklem grubuna araştırmanın amaçları doğrultusunda anket uygulaması yapılmıştır. Örneklem grubunun benlik saygılarını belirlemek amacı ile Rosenberg benlik saygısı ölçeği, Vücut benlik algıları vücut algısı ölçeği ve yaşam doyumları yaşam doyum ölçeği kullanılarak belirlenmiştir. Sonuç olarak haltercilerin benlik saygıları ile yaşam doyum puanları ve vücut memnuniyeti puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönde doğrusal ve düşük düzeyde ($r = .181$; $p < 0.05$), ($r = .214$; $p < 0.05$) bir korelasyon olduğu tespit edilmiştir. Sporcuların yaşam doyumları ile vücut memnuniyetleri arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre örneklem grubundaki haltercilerin benlik saygılarının arttıkça yaşam doyumlarının yükseldiği ve vücut algılarının pozitif yönde geliştiği söylenebilir.

Anahtar kelimeler: Benlik saygısı, Yaşam Doyum, Vücut benlik algısı, Halter

Evaluation of the Correlation between Self Esteem and Satisfaction with Life and Body Image Perception in Weightlifters

ABSTRACT

The present research aimed to evaluate the correlation between self esteem and satisfaction with life and body self perception of the athletes who participated in the competitions. Therefore, athletes who participated in Weight Lifting Championship held in Çorum were analyzed as the research group. The sample was consisted of 160 athletes questionnaires were administered to this limited sample group in accordance with the research aims. Rosenberg's Self Esteem Scale was used in order to determine the self esteem, Body Image Scale was assessed using in order to determine body image perception and The Satisfaction with Life Scale was used in order to determine satisfaction with life of the sample group. As a result, it was found out that there was

* Bu çalışma, II. Uluslararası Beden Eğitimi ve Sporda Sosyal Alanlar Kongresinde (31 Mayıs – 02 Haziran 2012- ANKARA) bildiri olarak kabul edilmiştir.

¹ Yrd.Doç.Dr., Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, tamer.karademir@hotmail.com

² Yrd.Doç.Dr., Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, turkcaparunal@hotmail.com

³ Yrd.Doç.Dr., Ahi Evran Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Hakkiulucan@gmail.com

⁴ Yrd.Doç.Dr., Erciyes Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, ziyabahadir40@hotmail.com

statistically significant, positive, linear and low level of correlation between self esteem and satisfaction with life scores of the athletes ($r = .181$; $p < 0.05$), ($r = .214$; $p < 0.05$). However, there was not significant correlation between satisfaction with life and satisfaction with body. As a conclusion, it may be suggested that as participant athletes' self esteem increases so does their satisfaction with life and their perception about body images improves.

Keywords: Self esteem, Satisfaction with Life, Body Image Perception, Weight Lifting

GİRİŞ

Spor etkinliklerine katılma, etkinlik içinde bulunma, kişinin fiziksel ve psikolojik sağlığı açısından oldukça önemli bir özelliktir. Çeşitli bireysel veya grup düzeyinde spor etkinliğinin, aerobik veya anaerobik egzersizlerin, sürekli veya süreksiz etkinlikte bulunmanın, fizyolojik ve psikolojik gerginliği azalttığı, hoşlanma, haz alma duygularını geliştirdiği ortaya çıkmıştır (Crews ve Landers, 1987). Tüm bunların ise psikolojik iyi olmayla bütünleştiği gözlenmiştir (Steptoe ve Cox, 1988).

Psikolojik iyilik hali ile ilgili olarak, düzenli fiziksel aktiviteye katılımın dikkate değer faydalar sağladığı gösterilmiştir. Kişilerin anksiyetesinin, stresinin ve depresyonunun azalmasında egzersizin etkili olduğuna dair kanıtlar vardır (Scully ve ark., 1998). Egzersizin kişinin enerjisini artırdığı ve sakinliğini desteklediği ve kişinin kendine güvenini arttırdığı da gösterilmiştir (Maltby ve Day, 2001).

Bu literatür bilgileri ışığında sportif eylemlerin kişilerin kendine güven, özsaygılarının ve beden memnuniyetlerinin pekiştirilerek yaşam doyumlarına olumlu katkılar sağlamasının mümkün olabileceği söylenebilir. Araştırmacıların sportif etkinlikler ile beden imgesi arasında olumlu ilişkilerin olduğu; bu olumlu ilişkilerin kişinin kendisini iyi görmesinde ve benlik saygısını korumasında önemli etken olduğunu belirtmesi de (Albinson, 1974), bu görüşler ile paralellik içerisindedir.

Abe (2004) benlik saygısı ve yaşam doyumunu üzerine yaptığı kültürler arası çalışmada benlik saygısının yaşam doyumunun en önemli belirleyicisi olduğunu, Myers ve Diener (1995) bir kişilik özelliği olarak özgüven ve benlik saygısını, yaşam doyumunda değişimleri ortaya çıkaran önemli değişkenler arasında olduğunu, özgüveni yüksek kişilerin daha doyumlu ve mutlu kişiler olduğunu belirtmektedir.

Yaşam doyumunun özellikle ergenlik döneminde önemli bir psikolojik değişkenliğe sahip olduğuna inanılır (Leung ve Leung, 1992). Ergenlik içinde yaşam doyumunu; beden imgesi ve pozitif benlik algısı değerlendirmeleri gibi kişisel olduğu kadar çevresel faktörlerden de etkilenir (Dew ve Huebner, 1994).

Araştırmalar özellikle ergen gençlerde arkadaşlardan alınan mesajlar, beden imajını değerlendirmede çok önemli bir yere sahip olduğunu göstermiştir. Ergenlik döneminde arkadaş çevresinin kişilik gelişimi üzerindeki etkileri, diğer

bütün çevresel etkilere oranla daha güçlüdür (Koç, 2004). Beden imajı ile ilgili olarak yapılan bir araştırmada, erkeklerin benlik algısının, vücut imajlarındaki memnuniyetlerinden büyük ölçüde etkilendiği belirtilmektedir (Furnham ve ark., 2002).

Literatürde bireyin kendini olduğu gibi kabul etmesi benlik saygısı düzeyini, benlik saygısı düzeyi ise yaşam ile ilgili tutum ve beklentilerini bu da yaşamında doyumuna ulaşabilmesini etkilediği, bu bağlamda benlik saygısının oluşumunun birçok faktörle ilişkili olduğu belirtilmektedir (Yiğit, 2010). Bu nedenle benlik saygısı ile ilişkili olan değişkenlerin bilinmesi, eğitimcilere, antrenörlere ve ebeveynlere yüksek düzeyde benlik saygısına sahip çocuklar ve kendine güveni yüksek sporcular yetiştirme anlamında yardımcı olabilecektir.

Yapılan araştırmada da aktif olarak halter sporunu yapan sporcuların benlik saygıları ile yaşam doyum ve vücut memnuniyetleri arasındaki ilişkinin nasıl şekillendiğini ortaya koymak amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Çalışma Grubu

Araştırmada Çorum'da yapılan gençler halter Türkiye şampiyonasına katılan yaş ortalaması 16,10 + 1,99 olan, 106 erkek ve 54 bayan olmak üzere toplam 160 sporcu çalışma grubu olarak ele alınmıştır. Araştırmada sporculardan veri toplamak için antrenörlere araştırmanın amaçları hakkında gerekli açıklama yapılarak izin alınmış ve araştırmaya gönüllü olarak katılmak isteyen sporcular örneklem grubuna dahil edilmiştir. Çalışma deseni olarak, kişilerin karakteristikleri, geçmişleri veya şimdiki davranışları hakkında bilgi edinmeyi ve betimlemeyi amaçlayan tarama (survey) metodu kullanılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (Rosenberg's Self Esteem Scale); 1965 yılında Rosenberg tarafından geliştirilmiştir (Rosenberg,1965). Türkiye'deki geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Çuhadaroğlu (1986) tarafından yapılmıştır. 63 maddeden oluşan ölçeğin 12 alt ölçeğinden, araştırmada sadece benlik saygısını ölçen birinci alt ölçek kullanılmıştır.

Yaşam Doyumu Ölçeği: Diener ve Ark., (1985) tarafından geliştirilen Yaşam Doyumu Ölçeğinin (The Satisfaction With Life Scale) Türkçeye çevrilmesi ve uyarlanması Köker (1991) tarafından yapılmıştır. Yaşam doyum ölçeği, bireylerin yaşamlarından aldıkları doyumun belirlemek amacıyla geliştirilmiştir.

Vücut Algısı Ölçeği: Secord ve Jourard (1953) tarafından geliştirilen vücut algısı ölçeği, kişilerin bedenlerindeki çeşitli kısımlardan ve çeşitli beden işlevlerinden ne kadar memnun olduklarını ölçmeyi amaçlar. Ölçeğin ülkemizdeki geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Hovardaoğlu (1993) tarafından yapılmıştır.

Araştırmada ölçeklerin güvenilirliklerine ait yapılan analizinde benlik saygısı Cronbach Alpha katsayısı 0.69, Yaşam Doyum Cronbach Alpha katsayısı 0.83 ve vücut algısı Cronbach Alpha katsayısı 0.95 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Araştırmaya katılan toplam 160 sporcudan anket yöntemi ile elde edilen veriler, SPSS [15,0] paket programı kullanılarak istatistiksel analizler yapılmıştır.

Benlik saygısı, yaşam doyum ve vücut memnuniyeti ölçeklerinden alınan puanların ilişki-korelasyon düzeyi, Spearman sıra korelasyon [Spearman rank correlation] ve Linear-Regression” analizi ile belirlenerek yorumlanmıştır. İstatistiksel anlamlılık derecesi alfa (α) yanılma düzeyi $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Araştırma grubundan elde edilen veriler doğrultusunda bulgular aşağıda tablolar halinde sunulmuştur.

Tablo 1. *Araştırma Grubunun Benlik Saygısı Yaşam Doyum ve Vücut Memnuniyeti Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Analiz Sonuçları*

Ölçekler	Benlik Saygısı	Yaşam Doyum	Vücut Algısı	
Benlik Saygısı	r	1		
	P			
	N	160		
Yaşam Doyum	r	.181(*)	1	
	p	.022		
	N	160	160	
Vücut Algısı	r	.214(*)	.148	1
	p	.007	.062	
	N	160	160	160

* $p<0.05$

Tablo 1’e göre araştırma grubundan elde edilen benlik saygısı puan ortalamaları ile yaşam doyum puan ortalamaları arasında pozitif yönde doğrusal ve düşük derecede bir ilişki ($r= .181$; $p<0.05$), vücut algısı puan ortalamaları arasında yine pozitif yönde doğrusal ve düşük derecede bir ilişki olduğu ($r= .214$; $p<0.05$) ve bunun da istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Yaşam doyum ve vücut algısı arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir ($r= .148$; $p>0.05$).

Tablo 2. Araştırma grubunun yaşam doyum ve vücut algılarının benlik saygısı düzeyini açıklama gücüne ilişkin anlamlılık analizi (ANOVA)

Model		KT	Sd	KO	F	p
1	Regression	23.293	2	11.646		
	Residual	316.307	157	2.015	5.781	.004
	Total	339.600	159			

Tablo 2'ye göre araştırma grubunun benlik saygısı, yaşam doyum ve vücut algısı değişkenleri arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($F_{(2,157)} = 5.781$; $p < 0.05$).

Tablo 3. Araştırma Grubunun Yaşam Doyum ve Vücut Algılarının Benlik Saygısını Açıklama Gücüne İlişkin Model Özeti

Model	R	R ²	Adjusted R ²	Standart Hata
1	.362	.119	.103	1.41

Tablo 3'e göre araştırma grubunun benlik saygısına bağlı olarak yaşam doyum ve vücut algısı değişkenleri birlikte ele alındığında bağımlı değişken durumundaki "Benlik Saygısı" değişkenine ait varyansı %11.9 oranında açıkladığı, diğer bir ifade ile benlik saygısı düzeyinin %11.9'unun yaşam doyum ve vücut algısına bağlı olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 4. Araştırma Grubunun Yaşam Doyum ve Vücut Algılarının Benlik Saygısı Düzeyini Açıklama Gücüne İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized	t	p
		B	Standart Hata	Coefficients		
1	(Sabit)	1.556	.703		6.485	.000
	Yaşam Doyum	.218	.015	.152	2.156	.045
	Vücut Algısı	.197	.004	.192	2.462	.015

Tablo 4'e göre araştırma grubunun yaşam doyum ve vücut algısı puan ortalamaları birlikte ele alınarak benlik saygısı değişkeni üzerine etkisine bakıldığında, yaşam doyum düzeyinin ($t = -2.156$; $p < 0.05$) ve vücut algısı düzeyinin ($t = -2.462$; $p < 0.05$) benlik saygısı üzerine istatistiksel olarak anlamlı etki yaptığı tespit edilmiştir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırmada aktif olarak spor yapan haltercilerin benlik saygıları ile yaşam doyum ve vücut memnuniyetleri arasında ilişki düzeyinin belirlenmesi amaçlanmış ve bu doğrultuda örneklem grubu içerisinde yer alan haltercilerden anket yöntemi ile elde edilen veriler ışığında bulgular değerlendirilmeye çalışılmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre örneklem grubunun benlik saygıları ile yaşam doyum düzeyleri ve vücut benlik algıları (memnuniyetleri) arasında düşük düzeyde pozitif ve doğrusal yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir (Tablo 1.). Literatürde vücut algısı ile benlik saygısı arasında doğrudan bir ilişkinin varlığı bildirilirken (Henriques ve Calhoun 1999), mutluluğu etkileyen psikolojik faktörler arasında benlik saygısının tutarlı ve güçlü bir biçimde yaşam doyumunu yordadığı hemen hemen tüm kültürlerde (bireyci ve toplulukçu) yapılan çalışmalarda rapor edilmiştir (Campbell,1981; Çivitci, 2007; Diener ve Diener, 1995; Leung ve Leung,1992).

Çok (1990)'un Türk ergen-sedanterler üzerinde yaptığı çalışma sonucunda fiziksel etkinliğe katılan ergenlerin katılmayan ergenlere göre vücutlarından daha memnun oldukları bulunmuştur. Ayrıca yapılan çalışmalarla beden imgesine fiziksel aktivitenin olumlu etkisi ortaya konduğu gibi, fiziksel aktiviteye katılan bireylerin bedenlerinin başkaları tarafından değerlendirilmesi durumunda fiziksel aktiviteye katılmayan bireylere oranla daha az kaygı hissettikleri de ortaya konmuştur (Altıntaş ve Aşçı, 2005).

Çeçen (2008) yaptığı araştırma sonucunda yaşam doyumunu yordamaya benlik saygısının anlamlı katkı sağlayan değişken olduğu saptanmıştır. Bireyin benlik saygısının yüksek olması, bireyin kendini daha olumlu algıladığını, karşılaştığı herhangi bir olayla ya da durumla ilgili olarak kendisinin yetkinliğine olan inancının yüksek olması durumunda bireylerin yaşam doyumlarının artacağı sonucuna varılmıştır. Çünkü yaşam doyumunu; mutluluk, moral gibi değişik açılardan iyi olma halini ifade eder (Vara, 1999).

Kendisini fiziksel bakımından düzgün bulan, pozitif vücut imgesine sahip bireylerin, olumlu benlik kavramları geliştirmeleri beklenmektedir (Baştuğ, 2008). Fiziksel aktivitenin gençlerin kendilerini daha sağlıklı ve formda hissetmelerinin yanı sıra, şimdiki ve ileri yaşlarındaki beden sağlıkları açısından da yararlı olduğu (Açıkada, 2004), spor ve fiziksel etkinliklerle stres, kaygı ve depresyon düzeyi arasında ters orantılı; benlik saygısı ve kendilik algısı ile doğru orantılı bir ilişki olduğu ifade edilir (Berger ve Owen, 1983). Sporun bilinen bu olumlu etkilerinin kimi zaman psikolojik hastalıkların tedavisinin bir parçası durumuna gelmesini sağladığı (Fox, 1999; Krechtle, 2004), fiziksel etkinliklerin çocuk ve ergenlerde benlik saygısı ve davranış sorunları üzerinde olumlu etkisinin olduğu (Ekeland ve ark., 2005) düşünüldüğünde mevcut araştırma kapsamında haltercilerin benlik saygısı ile yaşam doyum ve vücut algıları

arasındaki pozitif yöndeki ilişkinin varlığı (Tablo 4.) literatür bilgileriyle uyum göstermektedir.

Sonuç olarak araştırma grubunun benlik saygısı düzeyleri ile yaşam doyum ve vücut algı düzeyleri arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu, yaşam doyum ve vücut algılarının benlik saygılarına istatistiksel olarak anlamlı etki ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

KAYNAKLAR

- Abe, J.A.A. (2004). Self-Esteem, Perception of Relationships and Emotional Distress: A Cross-Cultural Study. *Personal Relationships*. Vol. 11, 231-247.
- Açıkada, C. (2004). Training in children. *Acta Orthop Traumatol Turc*, 38:16-26.
- Albinson, J.G. (1974). Life style of physical active and physically inactive college males. *International of Sports Psychology*, 5, 93-101.
- Altıntaş, A., ve Aşçı, F.H. (2005). Fitnes Uzmanlarının Bedenlerine Yönelik Algıları. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt: III Sayı: 3
- Baştuğ, G. (2008). *Bayan Sporcuların Bedenlerini Algılama Düzeyleri Ve Cinsiyet Rollerini Üzerine Bir Araştırma*, (Yayınlanmamış Doktora Tezi) Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Ankara.
- Berger, B.G, ve Owen, D.R. (1983). Mood alteration with swimming-summer really do "feel better". *Psychosom Med*; 45:425-433.
- Campbell, A. (1981). *The sense of well-being in America: Recent patterns and trends*. New York: McGraw-Hill.
- Crews, D.J. ve Landers, D.M. (1987). A meta-analytic review of aerobic fitness and reactivity to psychosocial stressors. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 19, 114-120.
- Çeçen, R.A. (2008). Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordamada Bireysel Bütünlük (Tutarlılık) Duygusu, Aile Bütünlük Duygusu ve Benlik Saygısı. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 4(1): 19-3.
- Çivitiçi, A. (2007). Çok boyutlu öğrenci yaşam doyumunu ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(26), 51-60.
- Çok, F. (1990). Body Image Satisfaction in Turkish Adolescents. *Adolescence*. 25: 409-414.
- Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adölesanlarda Benlik Saygısı*, (Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi), Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Dew, T. ve Huebner, E. S. (1994). Adolescents' Perceived Quality of Life: An Exploratory Investigation. *Journal of School Psychology*, 32, 185-199.
- Diener, E., ve Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653-663.
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Ekeland, E., Heian, F., & Hagen, K.B. (2005). Can exercise improve self esteem in children and young people? A systematic review of randomised controlled trials. *Br J Sports Med*; 39:792-798.
- Fox, K.R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutr*; 2(3A): 411-418.

- Furnham, A., Badmın, N. & Seneade, I. (2002). "Body Image Dissatisfaction: Gender Differences in Eating Attitudes, Self Esteem and Reasons for Exercise", *The Journal of Psychology*. Vol. 136, No: 6, 581-596
- Henriques, G.R., ve Calhoun, L.G. (1999) Gender and ethnic differences in the relationship between body esteem and self-esteem. *J Psychol*, Jul; 133:357-68.
- Hovardaoglu, S. (1993). Vücut algısı ölçeği. *Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji Dergisi*, 1, 26.
- Koç, M., (2004). "Gelişim Psikolojisi Açısından Ergenlik Dönemi ve Genel Özellikleri." *Marmara Üniversitesi SBE Dergisi*. Yıl 2 Sayı 17. ss.225-230.
- Köker, S. (1991). "Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılması", (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Krechtle, B. (2004). Influence of physical activity on mental well-being and psychiatric disorders. *Schweiz Rundsch Med Prax*; 93:1403-1411.
- Leung, J.P. ve Leung, K. (1992). Life satisfaction, self-concept, and relationship with parents in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 21, 653-665
- Maltby, J., ve Day, L. (2001). The relationship between exercise motives and psychological well-being. *The Journal of Psychology*. 135; 651-660.
- Myers, D.G. ve Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological Science*, 6, 10-16.
- Rosenberg, M. (1965). "Society and the Adolescent Self-Image". New Jersey: Princeton University Press.
- Scully, D., Kremer, J., Meade, M.M., Graham, R., & Dudgeon, K. (1998). Physical exercise and psychological well being: A critical review. *British Journal of Sports Medicine*. 32; 111-120.
- Stephens, A. ve Cox, S. (1988). Acute effects of aerobic exercise on mood. *Healthy Psychology*, 7, 329-340.
- Vara, Ş. (1999). "Yoğun Bakım Hemşirelerinde İş doyumunu ve Genel Yaşam Doyumunu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi". (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İzmir.
- Yiğit, H. (2010). Ergenlerin Benlik Saygılarının Yaşam Doyumu ve Bazı Özlük Nitelikleri Açısından İncelenmesi, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

SUMMARY

Joining sport events, being in an activity are very significant features in terms of an individual's physical and psychological health. It has been revealed that taking part in various individual or group sport activities, aerobic or anaerobic exercises, continuous or discontinuous activities decreases the physical and psychological stress and develops the feelings of enjoyment and pleasure (Crews and Landers, 1987). It has been observed that all these integrate with psychological well-being (Steptoe and Cox, 1988). There is evidence on the effectiveness of exercise in reducing the personal anxiety, stress and depression (Scully et al, 1998). It was also shown that exercise increases one's energy and self confidence, and supports tranquility (Maltby and Day, 2001). In the light of these information from the literature it can be possible to say that sportive activities may have positive contribution to people's life-satisfactions by reinforcing their self-confidence, self esteem and body satisfaction. In his cross cultural study on self esteem and life satisfaction, Abe (2004) says that self esteem is the most important determiner of life satisfaction. Myers and Diener (1995) state that self esteem and self confidence as a personality feature are significant parameters that reveal the changes in life satisfaction and they add that individuals with high self confidence are happier and more satisfied. The researches show that particularly among the teenagers; messages received from friends have a pretty crucial place in evaluating the bodily image. The effect of peer group on the development of personality during puberty is stronger than all the other environmental impacts (Koç, 2004). In the literature, it has been stated that formation of self esteem is related to a lot of factors. According to Yiğit (2010), an individual's acceptance of itself as it is shows the level of self esteem. Besides this level of self esteem affects the attitudes and expectations from life in order to reach life satisfaction. As a result of this precious knowledge, realization of changes related with self esteem may provide a beneficial help for educators, trainers and parents to train highly self respected and self confident children and sportsmen.

In this conducted study, it was aimed to present how the relation between life and body satisfaction and self respect shape in sportsmen who are actively dealing with weight lifting. In the research, 106 male and 54 female sportsmen who participated The Young's Turkey Championship of Weightlifting in Çorum with an age average 16, 10 +1, 99 were taken as the study group. In the study, Rosenberg's Self Esteem Scale which was developed by Rosenberg in 1965 and validity and reliability study was done by Çuhadaroğlu (1986), the Satisfaction With Life Scale which was developed by Diener et al (1985) and translation and adaptation to Turkish was done by Köker (1991), Body Perception Scale which was developed by Secord and Jourard, (1953) and validity and reliability study was done by Hovardoğlu, (1993), were used. In the analysis of the reliability of the scales, Self esteem Cronbach coefficient, Satisfaction with Life Scale Alpha coefficient and Body Perception Alpha coefficient were 0.69, 0.83 and 0.95, respectively.

It was identified that there is a low level and positive direction linear relation between the average points of Self esteem and Satisfaction with Life ($r = .181$; $p < 0.05$), there is also a low level and positive direction linear relation among body perception average points ($r = .214$; $p < 0.05$). Thus, these results are statistically meaningful. Also, it has been found out that there is not a statistically meaningful relation between satisfaction with life and body perception ($r = .148$; $p > 0.05$). It was determined that the relationship among the parameters of self esteem, life satisfaction and body perception of the research group is statistically meaningful ($F_{(2,157)} = 5.781$; $p < 0.05$). When life satisfaction and body perception variables are considered together depending on self esteem, variance for "Self Esteem" parameter which is the dependent variable has been explained as 11.9 %; in other words, 11.9% of the self esteem level depends on the life satisfaction and body perception. When the research group's life satisfaction and body perception average points are considered together and their effect on self esteem parameter is regarded, life satisfaction ($t = -2.156$; $p < 0.05$) level and body perception ($t = -2.462$; $p < 0.05$) level have statistically significant impact on self esteem.

According to the results of the study, it has been observed that there is a low level positive and linear way relation between the self esteem & life satisfaction and body perception levels of the study group which is statistically meaningful. While it has been reported in the literature that there is a direct relation between body perception and self esteem (Henriques and Calhoun 1999), it has also been reported in the studies conducted in almost all cultures whether individualist or communitarian that self esteem, which is among the psychological factors affecting happiness, predicts life satisfaction in a strong and consistent way (Campbell, 1981; Çivitci, 2007; Diener and Diener, 1995; Leung and Leung, 1992). Regarding that physical activities have a positive effect on self esteem and behavioral problems in the children and adolescents (Ekeland et al., 2005), the existence of positive relation between the self esteem and life satisfaction & body perception among the weightlifters within the scope of this present study shows concordance with the information in literature. As a result, it has been concluded that there is a low level positive and linear way relation between the self esteem & life satisfaction and body perception levels of the study group, their life satisfaction and body perception have a statistically significant effect on their self esteem.