

Bakıma Muhtaç Kız Çocuklarında Temel Yüzme Eğitiminin Öz-güven ve Benlik Saygısı Üzerindeki Etkisi: Nitel Bir Araştırma

Osman ACAR¹ , Musa ÇON² 

¹Samsun Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, Samsun, Türkiye

²Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Samsun, Türkiye

Araştırma Makalesi/Research Article-		DOI: 10.5281/zenodo.18097668
Gönderi Tarihi/ Received:	Kabul Tarihi/ Accepted:	Online Yayın Tarihi/ Published:
05.11.2025	20.12.2025	31.12.2025

Öz

Bu çalışmanın amacı, bakıma muhtaç kız çocuklarına verilen temel yüzme eğitiminin öz-güven ve benlik saygısı üzerindeki etkisini incelemektir. Araştırma, nitel araştırma yaklaşımlarından fenomenolojik desen kullanılarak yürütülmüştür. Çalışma grubunu Samsun ilinde bulunan Sevgi Evleri Sitesinde ikamet eden 10 bakıma muhtaç kız çocuğu oluşturmaktadır. Veriler, yüzme eğitimi süreci öncesinde ve sonrasında gerçekleştirilen yarı yapılandırılmış görüşmeler aracılığıyla toplanmıştır. Elde edilen veriler içerik analizi yöntemiyle çözümlenmiştir. Araştırma bulguları, temel yüzme eğitimi sonrasında katılımcıların öz güven ve benlik saygı düzeylerinde belirgin bir artış olduğunu göstermektedir. Katılımcıların sosyal iletişim becerilerinin geliştiği, kendilerini daha yeterli ve değerli algıladıkları, problem durumlarında daha sağlıklı kararlar verebildikleri ve sosyal ortamlarda kendilerini daha rahat ifade edebildikleri belirlenmiştir. Ayrıca yüzme eğitiminin, katılımcıların beden algısı ve kendilik değerlendirmeleri üzerinde olumlu etkiler oluşturduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak, bakıma muhtaç kız çocuklarına yönelik uygulanan temel yüzme eğitiminin, psikososyal gelişim açısından önemli katkılar sağladığı ve öz güven ile benlik saygısının desteklenmesinde etkili bir araç olduğu ortaya konmuştur.

Anahtar Kelimeler: Bakıma muhtaç çocuklar, öz-güven, benlik saygısı, yüzme eğitimi

The Effect of Basic Swimming Training on Self-Confidence and Self-Esteem in Girls in Need of Care: A Qualitative Study

Abstract

The purpose of this study was to examine the effect of basic swimming training provided to girls in need of care on their self-confidence and self-esteem. The study was conducted using a phenomenological design within the framework of qualitative research. The study group consisted of 10 girls in need of care residing in a Children's Homes Site in the province of Samsun. Data were collected through semi-structured interviews conducted before and after the swimming training process. The obtained data were analyzed using the content analysis method. The findings indicated a significant increase in participants' levels of self-confidence and self-esteem following the basic swimming training. It was determined that participants' social communication skills improved, they perceived themselves as more competent and valuable, they were able to make healthier decisions in problem situations, and they expressed themselves more comfortably in social environments. In addition, the swimming training was found to have positive effects on participants' body image and self-perception. In conclusion, the basic swimming training implemented for girls in need of care provides significant contributions to psychosocial development and serves as an effective tool in supporting self-confidence and self-esteem.

Keywords: Children in need of care, self-confidence, self-esteem, swimming training

Bu makale, 2021 yılında, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı bünyesinde, Doç. Dr. Musa ÇON danışmanlığında, Osman ACAR tarafından hazırlanan "Temel Yüzme Eğitiminin Bakıma Muhtaç Kız Çocukların Öz Güven ve Benlik Saygısı Üzerine Etkisi" başlıklı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

Sorumlu Yazar/ Corresponded Author: Osman ACAR, E-posta/ e-mail: osmanacar.omu@gmail.com

GİRİŞ

Bakım kavramı, bireyin yaşamını sürdürebilmesi ve sağlıklı gelişimini devam ettirebilmesi için gerekli olan fiziksel, duygusal ve sosyal desteklerin bütünüdür. Çocuk refahı bağlamında bakım, yalnızca temel gereksinimlerin karşılanmasıyla sınırlı olmayıp çocuğun psikolojik iyilik hâlinin, benlik algısının ve sosyal uyumunun desteklenmesini de kapsamaktadır (Yousafzai, 2020). Bakıma muhtaç çocuklar, çoğu zaman erken dönem bağlanma kopuklukları, ihmal, istismar ya da aile kaybı gibi olumsuz yaşantılara maruz kalmakta; bu durum çocukların öz güven ve benlik saygısı gelişimini olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Bowlby, 2008; Gilligan, 2000).

Devlet koruması altında büyüyen çocukların, aile ortamında yetişen akranlarına kıyasla psikososyal açıdan daha kırılgan bir gelişim süreci yaşadıkları birçok çalışmada vurgulanmaktadır. Bu çocuklarda düşük benlik saygısı, sosyal içe çekilme, duygusal düzenleme güçlükleri ve kendilik algısında bozulmaların daha yaygın olduğu bildirilmektedir (Courtney & Dworsky, 2006; Dozier ve ark., 2012). Türkiye’de bakıma muhtaç çocuklar, Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı bünyesinde çocuk evleri ve sevgi evleri gibi bakım modelleri aracılığıyla korunmaktadır. Ancak bu modeller çocukların temel yaşam gereksinimlerini karşılamakla birlikte, çocukların psikososyal gelişimlerinin desteklenmesi için ek müdahalelere ihtiyaç duyulduğu belirtilmektedir (Şimşek ve ark., 2007).

Öz-güven ve benlik saygısı, çocukluk ve ergenlik döneminde sağlıklı kişilik gelişiminin temel bileşenleri arasında yer almaktadır. Öz-güven, bireyin kendi yeterliliklerine ve başa çıkma becerilerine duyduğu inancı ifade ederken; benlik saygısı, bireyin kendine ilişkin genel değer algısını yansıtmaktadır (Rosenberg, 1965; Bandura, 1997). Ergenlik döneminde düşük öz-güven ve benlik saygısı; psikolojik sorunlar, sosyal uyum güçlükleri ve karar verme süreçlerinde yetersizliklerle ilişkilendirilmektedir (Orth & Robins, 2014). Bu nedenle, özellikle risk altındaki ergen gruplarında psikososyal gelişimi destekleyici yapılandırılmış müdahalelerin önemi artmaktadır.

Son yıllarda yapılan çalışmalar, fiziksel aktivite ve sporun çocuklar ve ergenler üzerinde yalnızca fiziksel değil aynı zamanda psikolojik ve sosyal açıdan da önemli katkılar sağladığını ortaya koymaktadır. Düzenli spor katılımının öz güveni artırdığı, benlik saygısını güçlendirdiği, stres ve anksiyete düzeylerini azalttığı ve sosyal becerileri geliştirdiği sistematik derlemelerle desteklenmektedir (Eime ve ark., 2013; Biddle & Asare, 2011; Lubans ark., 2016). Daha güncel

çalışmalarda ise spor temelli müdahalelerin özellikle dezavantajlı ve kırılgan çocuk gruplarında psikolojik dayanıklılığı artırdığı vurgulanmaktadır (Biddle ve ark., 2023).

Fiziksel aktiviteler arasında yüzme, terapötik ve rehabilite edici özellikleriyle öne çıkmaktadır. Yüzme; bedensel farkındalığı artırması, gevşeme sağlama ve bireye başarıma duygusu kazandırması nedeniyle psikolojik iyilik hâlini destekleyen bir etkinlik olarak değerlendirilmektedir (Berger & Tobar, 2024; Berger & Owen, 1988; Mutrie & Faulkner, 2003). Güncel araştırmalar, yüzme eğitiminin çocuklarda benlik saygısı, öz güven ve duygusal düzenleme üzerinde olumlu etkiler yarattığını göstermektedir (Özcan, 2025; Eime ve ark., 2016). Özellikle yapılandırılmış yüzme programlarının, çocukların kendilerini yeterli ve değerli algılamalarına katkı sunduğu belirtilmektedir.

Buna karşın, literatürde sporun psikososyal etkilerine ilişkin çok sayıda nicel çalışma bulunmasına rağmen, bakıma muhtaç kız çocuklarının spor temelli uygulamalara ilişkin öznel deneyimlerini ele alan nitel araştırmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Özellikle devlet koruması altında yaşayan ergen kız çocuklarına yönelik temel yüzme eğitiminin öz güven ve benlik saygısı üzerindeki etkilerini derinlemesine inceleyen çalışmalar literatürde yeterince yer almamaktadır. Bu durum, çocukların yaşantılarına dayalı nitel verilerin önemini artırmaktadır.

Bu bağlamda, çalışmanın amacı; devlet koruması altında çocuk evlerinde yaşayan 15–18 yaş aralığındaki kız çocuklarına uygulanan sekiz haftalık temel yüzme eğitiminin, öz güven ve benlik saygısı üzerindeki etkilerini fenomenolojik bir yaklaşımla incelemektir. Çalışma, yüzme eğitiminin bakıma muhtaç kız çocuklarının psikososyal gelişimindeki rolünü katılımcıların deneyimleri üzerinden ortaya koyarak; spor temelli müdahale programlarının geliştirilmesine bilimsel katkı sağlamayı amaçlamaktadır.

YÖNTEM

Araştırmanın Deseni

Bu çalışma, temel yüzme eğitiminin bakıma muhtaç kız çocuklarının öz güven ve benlik saygısı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla nitel araştırma yöntemlerinden fenomenolojik desen kullanılarak yürütülmüştür. Fenomenoloji, bireylerin belirli bir olguya ilişkin yaşantılarını, algılarını ve deneyimlerini kendi bakış açılarıyla anlamayı amaçlayan bir araştırma desendir (Saban & Ersoy, 2016).

Bu araştırmada nicel ölçme araçları (öz güven ve benlik saygısı ölçekleri) kullanılması bilinçli olarak tercih edilmemiştir. Bunun temel nedeni, çalışmanın amacının yüzme eğitiminin

nicel düzeyde bir “etki” üretilip üretilmediğini ölçmekten ziyade, bakıma muhtaç kız çocuklarının bu süreci nasıl deneyimlediklerini, bu deneyime nasıl anlam yüklediklerini ve öznel dünyalarında nasıl bir dönüşüm yaşadıklarını derinlemesine ortaya koymak olmasıdır.

Nitel araştırmalar, özellikle kırılğan ve özel örneklem gruplarında bireylerin yaşantılarını, algılarını ve anlamlandırma süreçlerini bütüncül biçimde ele almayı amaçlar. Devlet koruması altında yaşayan kız çocukları; travmatik yaşantılar, bağlanma sorunları, güven kayıpları ve duygusal yoksunluk gibi karmaşık psikososyal süreçler içinde bulunmaktadır. Bu bağlamda, bu çocukların öz güven ve benlik saygısı deneyimlerinin standart ölçek maddelerine indirgenmesi, araştırmanın özünü yansıtmada yetersiz kalacaktır.

Bu nedenle çalışma, fenomenolojik desenle kurgulanmış; katılımcıların yüzme eğitimi öncesi ve sonrası yaşantılarını kendi ifadeleri üzerinden anlamayı ve bu dönüşüm sürecini derinlemesine betimlemeyi amaçlamıştır. Bu yaklaşım, çalışmanın yöntemsel bütünlüğünü oluşturmaktadır.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, Samsun ilinde devlet koruması altında yaşayan bakıma muhtaç kız çocukları oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubunu ise 15–18 yaş aralığında, sekiz haftalık temel yüzme eğitimine katılan 40 bakıma muhtaç 10 kız çocuğu oluşturmaktadır. Örneklem belirlenirken amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme kullanılmıştır. Çalışmadaki temel ölçüt, katılımcıların bakıma muhtaç kız çocuklarından oluşması ve yüzme eğitimine düzenli katılım sağlamasıdır.

Veri Toplama Aracı

Araştırmanın yürütülebilmesi için Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu’ndan gerekli etik izin alınmıştır (Karar No: 2021/385). Veriler, araştırmacılar tarafından geliştirilen yarı yapılandırılmış görüşme formları aracılığıyla toplanmıştır. Görüşme formu, yüzme eğitiminin bakıma muhtaç kız çocuklarının öz güven ve benlik saygısı algıları üzerindeki yansımalarını derinlemesine ortaya koymaya yönelik olarak yapılandırılmıştır.

Görüşme sorularının hazırlanma sürecinde ilgili alanyazın taranmış; nitel araştırma yöntemleri konusunda uzman bir akademisyen, çocuk gelişimi ve sosyal hizmetler alanında uzman bir akademisyen ile yüzme ve spor bilimleri alanında uzman bir akademisyenin görüşlerine başvurulmuştur. Uzmanlardan alınan geri bildirimler doğrultusunda sorular gözden geçirilmiş, dil ve kapsam açısından düzenlemeler yapılmış ve görüşme formuna nihai hâli verilmiştir.

Veri toplama sürecinde, yüzme eğitimi başlamadan önce ve eğitim süreci tamamlandıktan sonra katılımcılarla ayrı ayrı görüşmeler gerçekleştirilmiş; böylece çocukların yüzme eğitimi sürecine ilişkin algı ve deneyimlerinin zaman içindeki değişimi karşılaştırmalı olarak değerlendirilmiştir.

Verilerin Toplanması

Veri toplama süreci iki aşamada gerçekleştirilmiştir. İlk aşamada, temel yüzme eğitimi öncesinde katılımcılarla yüz yüze görüşmeler yapılmış ve görüşmeler ses kayıt cihazı ile kayıt altına alınmıştır. Ardından katılımcılara sekiz hafta süresince temel yüzme eğitimi verilmiştir. Eğitim sürecinin tamamlanmasının ardından ikinci aşamada, aynı katılımcılarla tekrar yüz yüze görüşmeler gerçekleştirilmiş ve bu görüşmeler de ses kaydı alınarak kaydedilmiştir. Böylece yüzme eğitimi öncesi ve sonrası katılımcı deneyimleri karşılaştırmalı olarak değerlendirilmiştir.

Verilerin Analizi

Görüşmeler sonucunda elde edilen ses kayıtları kelimesi kelimesine yazıya dökülmüş ve analiz süreci için NVivo nitel veri analiz programına aktarılmıştır. Her bir görüşme ortalama 30–45 dakika sürmüştür; elde edilen ses kayıtlarının toplam süresi yaklaşık 6 saati bulmuştur.

Verilerin analizinde içerik analizi yöntemi kullanılmıştır. Analiz sürecinde öncelikle veriler tekrar tekrar okunmuş, anlamlı ifade birimleri belirlenmiş ve bu birimler üzerinden açık kodlar oluşturulmuştur. Oluşturulan kodlar, benzerlik ve farklılıkları dikkate alınarak üst düzey temalar altında toplanmıştır. Yüzme eğitimi öncesi ve sonrası yapılan görüşmeler karşılaştırmalı olarak analiz edilmiş; böylece katılımcıların öz güven ve benlik saygısı algılarındaki dönüşüm süreçleri ayrıntılı biçimde ortaya konmuştur.

Araştırmada örneklem büyüklüğü belirlenirken **veri doygunluğu ilkesi** esas alınmıştır. Onuncu katılımcıdan sonra görüşmelerde tekrar eden temaların belirgin biçimde artması ve yeni bir kavramsal içeriğin ortaya çıkmaması nedeniyle veri doygunluğuna ulaşıldığı kabul edilmiş ve veri toplama süreci bu noktada sonlandırılmıştır.

Kodlama güvenilirliğini sağlamak amacıyla, nitel araştırma alanında deneyimli üç uzmandan oluşan bir değerlendirme ekibi tarafından kodlar bağımsız biçimde incelenmiştir. Kodlama sürecinde aynı işaretlemeler “görüş birliği”, farklı işaretlemeler ise “görüş ayrılığı” olarak değerlendirilmiştir. Güvenirlik oranı, Miles ve Huberman’ın (1994) önerdiği formül kullanılarak hesaplanmış; yapılan hesaplama sonucunda güvenirlilik katsayısı %91 olarak

belirlenmiştir. Bu değer, nitel araştırmalar için kabul edilen %70 güvenirlik ölçütünün oldukça üzerindedir.

BULGULAR

Tablo 1. Bakıma muhtaç kız çocuklarına ilişkin kişisel bilgiler

	Yaş	Sınıf	Okul türü	Ailenin maddi desteği
K1	17	10	Lise	Hayır
K2	17	12	Lise	Hayır
K3	15	5	Ortaokul	Evet
K4	16	10	Lise	Hayır
K5	17	-	-	Evet
K6	16	10	Lise	Hayır
K7	15	9	Lise	Evet
K8	17	11	Lise	Hayır
K9	17	10	Lise	Evet
K10	17	11	Lise	Evet

Tablo 1’de araştırmaya katılan bakıma muhtaç kız çocuklarına ilişkin demografik bilgiler sunulmuştur. Katılımcıların yaşları 15 ile 17 arasında değişmektedir. Çocukların büyük çoğunluğu lise düzeyinde öğrenim görmekte olup sınıf düzeyleri 5 ile 11 arasında farklılık göstermektedir. Katılımcıların yarısının ailesinden maddi destek aldığı belirlenmiştir.

Tablo 2’de temel yüzme eğitimi öncesinde bakıma muhtaç kız çocuklarının öz-güven düzeylerine ilişkin bulgular sunulmaktadır. Katılımcıların büyük bir kısmı insanlarla kolay iletişim kurabildiklerini belirtmekle birlikte, bazı katılımcılar zaman zaman kendilerini dışlanmış hissettiklerini ifade etmiştir. Bir işe başlamadan önce başarısız olabileceklerine yönelik düşüncelerin ve karamsar beklentilerin katılımcılar arasında yaygın olduğu görülmüştür.

Katılımcılar kendilerini farklı özelliklerle tanımlamış; bu tanımlamalar arasında kilolu, güzel, sempatik, iyi bir arkadaş, psikolojik açıdan zorlandığını ifade eden birey gibi nitelgeler yer almıştır. Bununla birlikte katılımcıların önemli bir bölümü bulundukları çevrede kendilerini yeterince değerli hissetmediklerini ve insanlara güven konusunda zorlandıklarını belirtmiştir. Ayrıca katılımcıların problem durumlarıyla karşılaştıklarında çözüm üretmeye çalıştıkları ve bu süreçte çaba gösterdikleri ifade edilmiştir.

Katılımcı görüşleri, çocukların büyük bölümünün empati kurabildiğini, başarısızlık durumlarında çoğu zaman pes etmek yerine tekrar denemeyi tercih ettiklerini ve haksızlık algıladıkları durumlarda düşüncelerini ifade etmeye çalıştıklarını ortaya koymaktadır. Bazı katılımcılar ise bu tür durumlarda yoğun duygusal tepkiler gösterebildiklerini ve zaman zaman kontrolsüz davranışlar sergileyebildiklerini belirtmiştir.

Tablo 2. Temel yüzme eğitimi öncesi bakıma muhtaç kız çocuklarının öz güven düzeyleri

Tema	n	Katılımcı İfadelerinden Örnekler
İletişim	29	İletişim kurarım, herkesle anlaşırım, iletişim kurabilirim, kendimi dışlanmış hissetmem, kolay iletişim kurarım, rahatlıkla iletişim kurarım, arkadaşlarım tarafından dışlanmış hissedirim, sohbet etmeyi sevmiyorum, bazen dışlanmış hissediyorum, dışlanmış hissettiğim zamanlar olur.
Kendine Güvenmeme	25	Karamsarlığa düşerim, hiçbir şeyi yapamayacağımı düşünürüm, bazen başaramayacağımı düşünürüm, unutkan olduğumdan başarısız olacağımı düşünürüm, kesinlikle başaracağımı düşünürüm, başaramayacağım işe girmem, başarılı olacağımı düşünürüm, karamsarlığa kapılırım.
Kendini Tanımlama	20	Kendimi beğenirim, sempatik ve güzel bulurum, neşeli, iyi bir arkadaş, psikolojisi bozuk, burnu havada, egolu, ruh hastası, çirkin, güzel, kilolu.
Değerli Hissetme	30	Kendime değer veririm, kendimi değerli bulmam, çevrem değer verdiğini düşünmüyorum, kendimi değerli buluyorum, menfaati olandan değer görürüm, çevremdekiler bana değer verir, çevremden değer bulmam, bana değer vermiyorlar, hiç değer vermiyorlar.
İnsanlara Güven	29	Çok çabuk güvenirim, saf olduğumdan güvenirim, güvenmem, insanlar kötüdür, insanlara güvenilmeyeceğini anladım, kimseye güvenmem, herkesten nefret ediyorum, güvenimi hak etmiyorlar, kullanıldığımı düşünüyorum, insanlar güvenilmezdir, en zayıf noktam güvenmek.
Problem Çözme	21	Uzaklaşmayı tercih ederim, çözüm ararım, değerlendiririm, problemin üstüne giderim, çözümü düşünürüm, çözmeye çalışırım, kendim çözmeye çalışırım, kendim çözerim, sağlıklı düşünmeye çalışırım.
Empati Kurma	32	Empati kurar, özrümü dilerim, her zaman empati kurarım, kendimi karşımdakinin yerine koyarım, kendimi arkadaşlarımın yerine koyarım, kendimi başkasının yerine koyabilirim, rahatlıkla empati kurabilirim, empati kuramam, sevdiğim insanlara karşı empati kurarım, bazen empati kurarım.
Başaramama Durumu	17	Pes etmem, denerim, defalarca denerim, başarıya kadar denerim, çabalarım, sonuna kadar denerim, olmuyorsa zorlamam, olmuyorsa bırakırım, sinirlenirim.
Haksızlık Durumu	22	Tepkimi koyarım, kızarım, aniden parlarım, kötü parlarım, ispat için çabalarım, mağduriyetimi dile getiririm, kıyameti koparırım, kendimi ifade etmeye çalışırım, gerekirse şiddete başvururum.

Not: n: İlgili temaya ait kodlanan ifade sayısını göstermektedir

Tablo 3'te temel yüzme eğitimi öncesi bakıma muhtaç kız çocuklarının benlik saygısına ilişkin bilgilere yer verilmektedir. Araştırmaya katılan kız çocuklarının pozitif, dürüst, güvenilir şeklinde olumlu özelliklerinin; sinirli, duygusuz, karamsar şeklinde olumsuz özelliklerinin olduğu belirlenmiştir. Bunun yanı sıra kız çocuklarının çoğunluğunun kendilerini not, dış görünüş, daha iyisini yapabilme anlamında başkalarıyla kıyasladığı, sadece öğretmenlerinden saygı gördüklerini aile ve arkadaş çevresinin kendilerine saygı duymadığını bildirmektedirler. İlave bir işi yaparken kendilerini yeterli gördükleri, çoğunlukla başkalarına ihtiyaç duymadıkları, aldıkları kararların sürekli değişkenlik gösterdiği, bir problemle karşılaştıklarında genellikle annenin yardımcı olduğu ve ailenin ilgisiz davrandığı tespit edilmektedir. Tüm bunlara ek olarak kız çocuklarının çoğunlukla hayattan zevk almadıkları, sinirlendiklerinde; ağlama, titreme, kasılma gibi durumlar yaşadıkları, toplumda fikirlerini

rahatlıkla söyleyebildikleri, ailede genellikle anne ile iletişim halinde oldukları, haklı eleştirilere açık oldukları bu duruma saygı gösterdikleri belirlenmiştir.

Tablo 3. Temel yüzme eğitimi öncesi bakıma muhtaç kız çocuklarının benlik saygısı

Tema	n	Katılımcı İfadelerinden Örnekler
Olumlu Özellikler	11	Sakin, olumlu, çok çabuk severim, insanları dinlerim, pozitif, güvenilir, dürüst, başarılı.
Olumsuz Özellikler	14	Endişeli, ani çıkışları olan, karamsar, ufak şeylere kızan, sinirli, duygusuz, aşırı sinirli, çabuk sinirlenen.
Kendini Kıyaslama	21	Genelde kıyaslarım, dış görünüşümü kıyaslarım, kilomla ilgili kıyaslarım, daha iyisini yapmak için kıyaslarım, her zaman kıyaslarım, notlarımı kıyaslarım, kıyaslamam, kimseyle kıyaslamam.
Çevreden Saygı Görme	31	Herkesin saygı duyduğunu düşünüyorum, çevremden saygı görüyorum, öğretmenlerimden saygı görüyorum, arkadaşlarımdan saygı görmüyorum, ailemden saygı görmüyorum, arkadaşlarım saygı göstermiyor.
Kendini Yeterli Hissetme	28	Başaramayacağım işi yapmam, kendi kendime yaparım, bazen insanlara ihtiyaç duyuyorum, başkalarından yardım almam, başkalarının yardımına ihtiyaç duyuyorum, kendi kendime yeterim, kendimi her konuda yeterli görürüm.
Karar Alma	21	Kararlarım sabit değildir, genellikle değişir, kararlarım değişkendir, sürekli değişir, sabittir, çok düşünürüm değiştirmem, kararlarım kolay kolay değişmez.
Problem Durumunda Aile Desteği	25	Annem hep yanımda olur, annem babam yardımcı olur, ailemin yaklaşımı çok kötü, yardımcı olmaya çalışırlar, ilgilenecek kimse yok, babam ilgisizdir.
Hayattan Zevk Alma	28	Hayat yaşamaya değer, küçük şeylerden mutlu olurum, genellikle mutlu olurum, hayattan zevk almıyorum, burada yaşamak için yaşıyorum, hayatta mutlu değilim, bu ortamda zevk almıyorum.
Sinirlenme Tepkileri	18	Ağlarım, başım ağrır, kızarım, tırnak yerim, sinirlenirim, ellerim titrer, ayaklarım sallanır, kendimi çok kasarım.
Toplumda Fikrini Söyleme	19	Fikrimi söylerim, rahatlıkla söylerim, fikrimi söylerken çekinmem, çekinirim, kesinlikle söylerim, tartışmaktan çekinmem, düşündüğümü söylerim.
Aile ile İlişkiler	22	Sadece annemle iletişimdeyim, annemle daha yakınım, ailemle görüşmüyorum, annem ve babam ilgilidir, sürekli iletişim halindeyim.
Eleştiriye Tepki	20	Saygı duyarım, sevmediğim kişiye tepki veririm, kavgı ederim, olumlu karşılarım, duruma göre tepki veririm, açık biriyim, haklı eleştiriyorsa kabullenirim.

Not: n: İlgili temaya ait kodlanan ifade sayısını göstermektedir

Tablo 4. Temel yüzme eğitimi sonrası bakıma muhtaç kız çocuklarının öz güven düzeylerine ilişkin temalar

Tema	n	Katılımcı İfadelerinden Örnekler
İletişim	32	Yurttaki arkadaşlarımla tanıştım, tanımadığım insanlarla kaynaştım, yeni arkadaşlar edindim, rahatlıkla muhabbet edebiliyorum, arkadaşlarımla keyifle vakit geçiriyorum, sohbet etmekten sıkılmıyorum, eğlenceli ve dolu vakit geçiriyorum, diksiyonum gelişti.
Kendine Güven	29	Yapamayacağım dediğim şeyi yaptım, korkularımı yendim, öz güvenim arttı, isteyince olduğunu gördüm, başaramayacağım bir şey yok, olan güvenim daha da arttı, bir şeyleri öğrenmem güvenimi arttırdı.

Dış Görünüş	16	Fiziğimin güzelleştiğini düşünüyorum, kendimi sağlıklı hissediyorum, vücudum sıkılaştı, zayıfladım, fiziksel anlamda daha iyi hissediyorum, kilolarımdan kurtuldum.
Kendini Değerli Hissetme	38	Çevremdeki insanlarla kaynaştım, öz güvenim arttıkça daha değerli hissediyorum, başardığımı gördüler, farklı bir ilgi görmeye başladım, kendimi çok iyi hissediyorum, eskiye göre daha değerli görüyorum, sosyalleştiğim için daha değerli buluyorum.
Problem Çözme	27	Her şeyi yapabileceğimi düşünüyorum, artık daha sakınım, dinleyerek problemi çözebiliyorum, iletişim kurarak problemleri çözüyorum, ön yargılarım ortadan kalktı, daha sağlıklı kararlar alıyorum.
Başaramama Korkusu	14	Korkularımı yendim, inandım, öğrenemeyeceğim bir şey yok, çalışarak yenilemeyecek korku yok, her şeyi yapabileceğimi düşünüyorum.

Not: n: ilgili temaya ait kodlanan ifade sayısını göstermektedir.

Tablo 4.'de, temel yüzme eğitimi sonrasında bakıma muhtaç kız çocuklarının öz güven düzeylerine ilişkin bulgular yer almaktadır. Bulgular, yüzme eğitimi sonrasında katılımcıların iletişim becerilerinin belirgin biçimde geliştiğini; yeni sosyal ilişkiler kurduklarını ve sosyal ortamlarda kendilerini daha rahat ifade edebildiklerini göstermektedir. Ayrıca katılımcıların, yüzme becerisini kazanma süreciyle birlikte korkularını aştıkları, kendilerine olan güvenlerinin arttığı ve başarıma duygusunu deneyimledikleri belirlenmiştir. Bununla birlikte dış görünüş algılarının olumlu yönde değiştiği, kendilerini daha değerli hissettikleri ve problem durumlarında daha sakin, mantıklı ve sağlıklı kararlar alabildikleri tespit edilmiştir.

Tablo 5. Temel yüzme eğitimi sonrası bakıma muhtaç kız çocuklarının benlik saygısı düzeylerine ilişkin temalar

Tema	n	Katılımcı İfadelerinden Örnekler
Olumlu Özellikler	21	Pes etmem, empati kurarım, pozitifim, komiğim, insanları severim, yardımseverim, dürüstüm, güvenilirim, amaç edinirim, kin tutmam, kendimi severim, güler yüzlüyüm, merhametliyim, anlayışlıyım.
Olumsuz Özellikler	12	Vurdumduymazım, öfkeliyim, önyargılıyım, çok çabuk güvenirim, çabuk sinirlenirim, agresifim, sinirliken kendimi kaybederim.
Kendini Kıyaslama	19	Kendimi düzeltmek için kıyaslarım, boy ve kilo ile ilgili kıyaslarım, kıyaslamam, insanlar arasında fark yok, herkesin özelliği farklıdır, kimse benim gibi olamaz.
Çevreden Saygı Görme	33	Saygı görürüm, arkadaşlarım ve ailemden saygı görürüm, özellikle öğretmenlerimden saygı görürüm, fikirlerim önemsenir, yaşadığım alanda saygı görürüm, bazen alay ediliyor.
Kendini Yeterli Hissetme	20	Her konuda kendimi yeterli görüyorum, işlerimi kendim yapabilirim, yeterli olmadığım işi yapmam, rahatlıkla yapabilirim, bazen zorluk yaşayabilirim.
Karar Alma	28	Kararlarımın arkasında dururum, kendi doğrumu yaparım, değiştirmem, ne olursa olsun değiştirmem, duygu durumuma göre değişebilir, anlık değişim yaşarım.
Hayattan Zevk Alma	34	Yürerken zevk alıyorum, yaşamayı seviyorum, bir şeyi başardığımda zevk alırım, yürerken mutlu oluyorum, her şeye rağmen yaşamak güzel, bazen zevk almam.
Sinirlenme Tepkileri	27	Ağlarım, kızarım, sinirlenirim, ellerim ve bacaklarım titrer, sesimi yükseltirim, etrafımdaki nesnelere zarar veririm, ortamdaki uzaklaşıyorum.
Toplumda Fikrini Söyleme	27	Açıkça söylerim, hiç çekinmem, kesinlikle söylerim, rahatlıkla söylerim, fikrimi söylediğimde rahat ederim, kimseden çekinmem.
Eleştiriye Tepki	22	Eleştirilere açığım, sabırla dinlerim, kendimi düzeltirim, olumlu karşılarım, konuşma tarzına göre tepki veririm, umursamam.

Not: n: ilgili temaya ait kodlanan ifade sayısını göstermektedir.

Tablo 5’te temel yüzme eğitimi sonrasında bakıma muhtaç kız çocuklarının benlik saygısı düzeylerine ilişkin bulgular sunulmaktadır. Bulgular, katılımcıların olumlu kişilik özelliklerini daha belirgin biçimde ifade ettiklerini; kendilerini pozitif, güvenilir ve değerli bireyler olarak tanımlama eğilimlerinin arttığını göstermektedir. Bununla birlikte, katılımcıların büyük çoğunluğunun başkalarıyla kendilerini kıyaslamadıkları; kıyaslama yapanların ise bu durumu daha çok boy ve kilo ile sınırlı tuttukları belirlenmiştir. Katılımcıların çevrelerinden saygı gördüklerini düşündükleri, karar alma süreçlerinde daha kararlı davrandıkları, fikirlerini rahatlıkla ifade edebildikleri ve eleştiriye daha açık oldukları tespit edilmiştir. Ayrıca hayattan zevk alma düzeylerinin arttığı, kendilerini yeterli hissettikleri ve yüzme eğitiminin bu süreçte destekleyici bir rol oynadığı görülmektedir. Buna karşın, sinirlenme durumlarında duygusal ve davranışsal tepkilerin devam ettiği belirlenmiştir.

Tablo 6. Temel yüzme eğitiminin bakıma muhtaç kız çocuklarının öz güven ve benlik saygısı üzerindeki genel katkısına ilişkin bulgular

Tema	n	Katılımcı İfadelerinden Örnekler
Yüzme eğitiminin genel katkısı	50	Öz güvenim arttı, yüzmeyi öğrendim, korkularımı yendim, hayata daha pozitif bakıyorum, kendimi daha çok beğeniyorum, kendime olan güvenim arttı, iletişimim güçlendi, daha sağlıklı iletişim kuruyorum, saygı görüyorum, mutlu hissediyorum, sevildiğimi hissediyorum, eğleniyorum, şakalaşabiliyorum, stres atmamı sağlıyor, arkadaşlarımla daha samimiyim, psikolojik olarak rahatladım, fiziksel olarak kendimi iyi hissediyorum, kötü şeyler düşünmüyorum.

Not: n: ilgili temaya ait kodlanan ifade sayısını göstermektedir.

Tablo 6’da temel yüzme eğitiminin bakıma muhtaç kız çocukları üzerindeki genel etkilerine ilişkin bulgular sunulmaktadır. Bulgular, yüzme eğitiminin katılımcıların öz güven ve benlik saygısı düzeylerini artırdığını; korkularını yenmelerine, yüzmeyi öğrenerek başarıma duygusu yaşamalarına ve hayata daha pozitif bakmalarına katkı sağladığını göstermektedir. Ayrıca katılımcıların iletişim becerilerinin güçlendiği, sosyal ilişkilerinin geliştiği, kendilerini daha mutlu ve psikolojik olarak daha rahat hissettikleri belirlenmiştir. Bunun yanı sıra yüzme eğitiminin stres azaltıcı bir etki oluşturduğu, katılımcıların kendilerini hem fiziksel hem de duygusal açıdan daha iyi hissetmelerine katkı sunduğu tespit edilmiştir.

TARTIŞMA

Bu çalışmada, bakıma muhtaç kız çocuklarına yönelik uygulanan temel yüzme eğitiminin öz güven ve benlik saygısı üzerindeki etkileri nitel bir perspektiften ele alınmıştır. Araştırma bulguları, yüzme eğitimi öncesinde katılımcıların psikososyal açıdan kırılgan bir profile sahip olduğunu; yüzme eğitimi sonrasında ise belirgin bir iyileşme sürecine girdiklerini ortaya koymaktadır.

Yüzme eğitimi öncesinde elde edilen bulgular, katılımcıların insanlarla iletişim kurabilmelerine rağmen zaman zaman kendilerini sosyal ortamlarda dışlanmış hissettiklerini, çoğunlukla karamsar düşüncelere sahip olduklarını ve kendilerini yeterince değerli görmediklerini göstermektedir. Ayrıca katılımcıların insanlara güven konusunda temkinli davrandıkları, benlik algılarının büyük ölçüde fiziksel özellikler üzerinden şekillendiği ve problem durumlarında çözüm üretmeye çalışmakla birlikte duygusal tepkilerinin yoğun olduğu belirlenmiştir. Bu durum, koruma altındaki çocukların sıklıkla yaşadığı bağlanma sorunları, duygusal yoksunluk ve güvensizlik duygularıyla örtüşmektedir (Dozier ve ark., 2012; Bowlby, 2008).

Yüzme eğitimi sonrasında ise katılımcıların öz güven ve benlik saygısı düzeylerinde belirgin bir artış gözlenmiştir. Katılımcıların sosyal iletişim becerilerinin geliştiği, yeni sosyal ilişkiler kurdukları, kendilerini daha rahat ifade edebildikleri ve sosyal ortamlarda daha görünür hâle geldikleri belirlenmiştir. Özellikle yüzme becerisinin kazanılmasıyla birlikte “başarma” duygusunun deneyimlenmesi, katılımcıların kendilerini daha değerli algılamalarına ve öz güvenlerinin güçlenmesine katkı sağlamıştır. Bu bulgu, spor ve fiziksel aktivitenin öz yeterlik ve öz güven üzerindeki olumlu etkisini vurgulayan literatürle uyumludur (Bandura, 1997; Eime ve ark., 2013).

Araştırma sonuçları, katılımcıların yüzme eğitimi sonrasında dış görünüş algılarında da olumlu bir değişim yaşadıklarını göstermektedir. Katılımcılar, fiziksel olarak kendilerini daha sağlıklı ve iyi hissettiklerini ifade etmişlerdir. Bu durum, fiziksel aktivitenin beden algısı ve benlik saygısı üzerindeki olumlu etkilerini ortaya koyan çalışmalarla paralellik göstermektedir (Fox, 2000; Slutzky & Simpkins, 2009). Özellikle ergenlik dönemindeki kız çocuklarında beden algısının benlik saygısıyla güçlü bir ilişki içinde olduğu göz önünde bulundurulduğunda, yüzme eğitiminin bu açıdan koruyucu ve destekleyici bir işlev gördüğü söylenebilir (Tiggemann & Williamson, 2000).

Bununla birlikte, yüzme eğitimi sonrasında katılımcıların problem çözme süreçlerinde daha sakin, mantıklı ve iletişim temelli yaklaşımlar geliştirdikleri; ön yargılarının azaldığı ve karar alma süreçlerinde daha sağlıklı değerlendirmeler yaptıkları belirlenmiştir. Sporun duygusal düzenleme, stresle baş etme ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkileri dikkate alındığında, bu bulgu beklenen bir sonuç olarak değerlendirilebilir (Biddle & Asare, 2011; Lubans ve ark., 2016).

Çalışmanın bulguları, spor ve fiziksel aktiviteye katılımın öz güven ve benlik saygısını artırdığına yönelik önceki araştırmalarla büyük ölçüde örtüşmektedir. Zorba (2012), Polat ve ark. (2020) ile Gündoğdu'nun (2019) çalışmalarında da düzenli spor yapan çocuk ve ergenlerin öz güven düzeylerinin daha yüksek olduğu bildirilmiştir. Benzer şekilde, Er ve ark. (1999) ile Demirel (2013), sporun bireyin benlik gelişimi ve olumlu kişilik özellikleri üzerinde belirleyici bir rol oynadığını vurgulamaktadır. Uluslararası literatürde de spor katılımının psikososyal gelişimi desteklediği ve özellikle dezavantajlı gruplar için güçlendirici bir araç olduğu belirtilmektedir (Fraser-Thomas ve ark., 2005; Eime ve ark., 2013).

Öte yandan bazı çalışmalarda spor yapma durumu ile benlik saygısı arasında doğrudan bir ilişki bulunmadığı da rapor edilmiştir (Yaylacı, 2018). Bu farklılığın, örneklem gruplarının sosyo-psikolojik özellikleriyle ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Nitekim bu çalışmanın örneklemini oluşturan koruma altındaki kız çocuklarının, etkinlik öncesinde duygusal ihmal, güvensizlik ve sosyal izolasyon gibi faktörlerle karşı karşıya olduğu göz önünde bulundurulduğunda, sporun bu grup üzerinde daha belirgin bir etki oluşturmaya beklenen bir durumdur.

Bu çalışma nicel olarak öz-güven ve benlik saygısı ölçekleriyle de yürütülebilirdi; ancak bu yaklaşım, çalışmanın hedeflediği derinlik ve bağlamsal anlam üretimini sınırlandıracaktı. Ölçekler bireylerin öznel yaşantılarını sayısal değerlere indirgerken, bu araştırma çocukların yüzme sürecini nasıl deneyimlediklerini, bu sürecin benlik algılarına nasıl yansıdığını ve yaşam dünyalarında nasıl bir dönüşüm yarattığını ortaya koymayı amaçlamıştır. Bu yönüyle çalışma, etki ölçümünden çok anlam üretimine odaklanan nitel bir yapıdadır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada, bakıma muhtaç kız çocuklarına yönelik uygulanan temel yüzme eğitiminin öz güven ve benlik saygısı üzerindeki etkileri nitel bir yaklaşımla incelenmiştir. Araştırma bulguları, yüzme eğitimi öncesi ve sonrası süreçler karşılaştırıldığında, katılımcıların psikososyal gelişimlerinde belirgin ve anlamlı değişimler yaşandığını ortaya koymaktadır.

Yüzme eğitimi öncesinde bakıma muhtaç kız çocuklarının öz güven ve benlik saygısı düzeylerinin genel olarak düşük olduğu; sosyal ortamlarda zaman zaman kendilerini dışlanmış hissettikleri, karamsar düşüncelere sahip oldukları, insanlara güvenmekte zorlandıkları ve kendilerini yeterince değerli algılamadıkları belirlenmiştir. Ayrıca katılımcıların benlik algılarının büyük ölçüde fiziksel özellikler ve akademik başarı üzerinden şekillendiği, karar alma süreçlerinde kararsızlık yaşadıkları ve hayattan yeterince zevk almadıkları tespit edilmiştir. Bu bulgular, koruma altındaki çocukların sıklıkla yaşadığı duygusal ihmal, güvensizlik ve aidiyet eksikliğiyle ilişkili bir duruma işaret etmektedir.

Temel yüzme eğitimi sonrasında ise katılımcıların öz güven ve benlik saygısı düzeylerinde belirgin bir artış gözlenmiştir. Katılımcıların iletişim becerilerinin geliştiği, sosyal ilişkilerinin güçlendiği, kendilerini daha değerli ve yeterli hissettikleri ve başaramama korkularını büyük ölçüde aştıkları görülmüştür. Yüzme becerisinin kazanılmasıyla birlikte başarıma duygusunun deneyimlenmesi, katılımcıların kendilerine olan güvenlerini artırmış ve benlik algılarını olumlu yönde etkilemiştir. Bununla birlikte katılımcıların problem çözme ve karar alma süreçlerinde daha sakin, mantıklı ve sağlıklı yaklaşımlar geliştirdikleri; hayattan daha fazla zevk almaya başladıkları ve eleştiriye daha açık hâle geldikleri belirlenmiştir.

Elde edilen bulgular, temel yüzme eğitiminin yalnızca fiziksel beceri kazandıran bir etkinlik olmadığını; aynı zamanda bakıma muhtaç kız çocuklarının psikolojik iyi oluşunu, sosyal uyumunu ve benlik gelişimini destekleyen güçlü bir araç olduğunu göstermektedir. Bu yönüyle yüzme eğitimi, koruma altındaki çocuklar için rehabilite edici ve güçlendirici bir müdahale alanı olarak değerlendirilebilir.

Araştırma bulguları doğrultusunda aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir:

1. Koruma altındaki çocuklara yönelik spor temelli programlar, özellikle yüzme gibi yapılandırılmış ve bireysel başarı deneyimi sunan branşlar aracılığıyla yaygınlaştırılmalıdır.
2. Benzer çalışmalar daha geniş örneklem gruplarıyla ve farklı yaş aralıklarını kapsayacak şekilde yeniden yürütülmelidir.
3. Farklı spor branşlarının (takım ve bireysel sporlar) bakıma muhtaç çocukların öz güven ve benlik saygısı üzerindeki etkileri karşılaştırmalı olarak incelenmelidir.
4. Çalışmalar, cinsiyet değişkeni dikkate alınarak kız ve erkek çocuklar arasında karşılaştırmalı biçimde tasarlanabilir.

5. Spor temelli müdahalelerin etkisini daha kapsamlı değerlendirebilmek adına aile, okul ve sosyal çevre faktörlerini birlikte ele alan bütüncül araştırmalar yapılmalıdır.
6. Koruma altındaki çocukların yaşadığı travmatik yaşantılar, duygusal ihmal ve sosyal izolasyon gibi faktörlerin spor katılımı ile nasıl dönüştüğü derinlemesine nitel çalışmalarla incelenmelidir.

Sonuç olarak, bu çalışma temel yüzme eğitiminin bakıma muhtaç kız çocuklarının öz güven ve benlik saygısı gelişiminde etkili bir araç olduğunu ortaya koymaktadır. Spor ve fiziksel aktivite yoluyla çocukların hem fiziksel hem de psikolojik açıdan güçlenmeleri, topluma sağlıklı bireyler olarak kazandırılmaları açısından önemli bir fırsat sunmaktadır. Bu nedenle, koruma altındaki çocuklara yönelik spor temelli destekleyici uygulamaların bir tercih değil, sosyal bir sorumluluk olarak ele alınması gerektiği düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. W. H. Freeman.
- Berger, B. G., & Owen, D. R. (1988). Stress reduction and mood enhancement in four exercise modes: Swimming, body conditioning, hatha yoga, and fencing. *Research quarterly for exercise and sport*, 59(2), 148-159.
- Berger, B. G., & Tobar, D. A. (2024). 8 Exercise and Mood Alteration. *Applied Exercise Psychology: The Challenging Journey from Motivation to Adherence*.
- Biddle, S. J., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *British journal of sports medicine*, 45(11), 886-895.
- Biddle, S. J., Ciacconni, S., Thomas, G., & Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of sport and exercise*, 42, 146-155.
- Bowlby, J. (2008). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic books.
- Courtney, M. E., & Dworsky, A. (2006). Early outcomes for young adults transitioning from out-of-home care in the USA. *Child & family social work*, 11(3), 209-219.
- Demirel, M. (2013). Investigating guilt and shame situations of secondary school students according to participation in sport activities and different variables. *International Journal of Academic Research*, 5(2).
- Dozier, M., Zeanah, C. H., Wallin, A. R., & Shauffer, C. (2012). Institutional care for young children: Review of literature and policy implications. *Social issues and policy review*, 6(1), 1-25.
- Eime, R. M., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2016). Population levels of sport participation: implications for sport policy. *BMC public health*, 16(1), 752.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 10(1), 98.
- Er, G., Çamlıyer, H., Çamlıyer, H., Çobanoğlu, G., & Er, N. (1999). Çocuk ve ergenlerde spor etkinliklerinin davranış ve sosyal gelişim üzerine etkileri. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 29-38.
- Ersoy, A. F. (2016). Fenomenoloji. *Eğitimde nitel araştırma desenleri*, 1, 51-111.
- Fox, K. R. (2003). The effects of exercise on self-perceptions and self-esteem. In *Physical activity and psychological well-being* (pp. 100-119). Routledge.
- Fraser-Thomas, J. L., Côté, J., & Deakin, J. (2005). Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development. *Physical education & sport pedagogy*, 10(1), 19-40.

- Gilligan, R. (2000). Adversity, resilience and young people: The protective value of positive school and spare time experiences. *Children & society*, 14(1), 37-47.
- Gündoğdu, H. (2019). *Okul spor takımlarında olan ve olmayan 12-14 yaş arası kız çocuklarının özgüven ve benlik saygısı değerlerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Türkiye.
- Lubans, D., Richards, J., Hillman, C., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilsson, M., ... & Biddle, S. (2016). Physical activity for cognitive and mental health in youth: a systematic review of mechanisms. *Pediatrics*, 138(3), e20161642.
- Miles, M. B. (1994). Qualitative data analysis: An expanded sourcebook. *Thousand Oaks*.
- Mutrie, N., & Faulkner, G. (2003). Physical activity and mental health. In *Interventions for mental health* (pp. 82-97). Butterworth-Heinemann.
- Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Current directions in psychological science*, 23(5), 381-387.
- Özcan, B. (2025). 12-14 Yaş çocuklarda yüzme sporunun benlik saygısı ve özgüven düzeyleri üzerindeki etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(2), 154-167.
- Polat, B., Erdil, C., & Koçak, İ. (2020). Okul takımlarında oynayan lise öğrencilerin özgüven düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 54-61.
- Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image, Princeton, NJ. *Princeton Press*. Russell, DW (1996). *UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity, and Factor Structure*. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20-40.
- Simsek, Z., Erol, N., Öztop, D., & Münir, K. (2007). Prevalence and predictors of emotional and behavioral problems reported by teachers among institutionally reared children and adolescents in Turkish orphanages compared with community controls. *Children and youth services review*, 29(7), 883-899.
- Slutzky, C. B., & Simpkins, S. D. (2009). The link between children's sport participation and self-esteem: Exploring the mediating role of sport self-concept. *Psychology of sport and exercise*, 10(3), 381-389.
- Tiggemann, M., & Williamson, S. (2000). The effect of exercise on body satisfaction and self-esteem as a function of gender and age. *Sex roles*, 43(1), 119-127.
- Yaylacı, T. (2018). Spor faaliyetlerin 13-14 yaşındaki bireylerin öz güven düzeylerinde etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Hitit Üniversitesi, Türkiye.
- Yousafzai, A. K. (2020). If not now, then when? The importance of intervening early to provide family-based environments for all children. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(8), 565-566.
- Zorba, E. (2012). Herkez İçin Yaşam Boyu Spor, Neyir Yayınları, Ankara.

KATKI ORANI CONTRIBUTION RATE	AÇIKLAMA EXPLANATION	KATKIDA BULUNANLAR CONTRIBUTORS
Fikir ve Kavramsal Örgü <i>Idea or Notion</i>	Araştırma hipotezini veya fikrini oluşturmak <i>Form the research hypothesis or idea</i>	M. Ç, O. A
Tasarım <i>Design</i>	Yöntem ve araştırma desenini tasarlamak <i>To design the method and research design.</i>	M. Ç, O. A
Literatür Tarama <i>Literature Review</i>	Çalışma için gerekli literatürü taramak <i>Review the literature required for the study</i>	M. Ç, O. A
Veri Toplama ve İşleme <i>Data Collecting and Processing</i>	Verileri toplamak, düzenlemek ve raporlaştırmak <i>Collecting, organizing and reporting data</i>	M. Ç, O. A
Tartışma ve Yorum <i>Discussion and Commentary</i>	Elde edilen bulguların değerlendirilmesi <i>Evaluation of the obtained finding</i>	M. Ç, O. A
Destek ve Teşekkür Beyanı/ Statement of Support and Acknowledgment		
Bu çalışmanın yazım sürecinde katkı ve/veya destek alınmamıştır. <i>No contribution and/or support was received during the writing process of this study.</i>		
Çatışma Beyanı/ Statement of Conflict		
Araştırmacıların araştırma ile ilgili diğer kişi ve kurumlarla herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması yoktur. <i>Researchers do not have any personal or financial conflicts of interest with other people and institutions related to the research.</i>		
Etik Kurul Beyanı/ Statement of Ethics Committee		
Bu araştırma, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Etik Kurulunun 2021/385 sayılı kararı ile yürütülmüştür. <i>This research was conducted with the decision of Ondokuz Mayıs University Ethics Committee numbered 2021/385.</i>		



Bu eser [Creative Commons Atıf-Gayri Ticari 4.0 Uluslararası Lisansı \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) ile lisanslanmıştır.