ASOS JOURNAL

The Journal of Academic Social Science

Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, Yıl: 7, Sayı: 98, Kasım 2019, s. 321-330

ISSN: 2148-2489 Doi Number: <http://dx.doi.org/10.29228/ASOS.36792>

Yayın Geliş Tarihi / Article Arrival Date
15.08.2019

Yayınlanma Tarihi / The Publication Date
29.11.2019

Rıfat SİPAHİOĞLU

Milli Eğitim, Beden Eğitimi
rifatsipahioğlu@hotmail.com

Doç. Dr. Cengiz TAŞKIN

Kilis 7 Aralık Üniversitesi BESYO
taskin.c@hotmail.com

SEDANter KADINLARDA 8 HAFTALIK REKREATİF ETKİNLİKLİ YÜRÜYÜŞ EGZERSİZİNİN BENLİK SAYGISI ÜZERİNE ETKİSİ¹

Öz

Yapılan bu çalışmada rekreatif etkinlikli yürüyüş egzersizlerinin sedanter kadınlarda benlik saygısı üzerine etkileri incelenmiştir. Çalışmaya batman il merkezinde ikamet eden 20 kontrol ve 20 deney grubu olmak üzere toplam 40 sedanter bayan katılmıştır. Araştırmaya katılan deney grubunun yaş ortalaması, $37,11 \pm 0,63$, kontrol grubunun yaş ortlaması ise; $36,85 \pm 0,72$ olarak tespit edilmiştir. Deney grubu 8 haftalık yürüyüş egzersizine tabii tutulmuş, kontrol grubu ise; herhangi bir aktiviteye tabii tutulmamıştır. Çalışmamızda; Rosenberg benlik saygısı ölçeğinin 10 soruluk olan alt kategorisi kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde SPSS 25 IBM istatistik paket program kullanılmıştır. Veriler ortalama ve standart sapma olarak özetlenmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine dair analiz Shapiro-Wilk testi ile test edilmiş olup, verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Bağımsız gruplar arasındaki farklılık ise bağımsız gruplar arasındaki karşılaştırma Independent Sample T-Testi ile analiz edilmiştir. Grup içi öntest ve

¹ Bu makale Doc. Dr. Cengiz TAŞKIN Danışmanlığında Sedanter Kadınlarda 8 Haftalık Rekreatif Etkinlikli Yürüyüş Egzersizinin Benlik Saygısı Üzerine Etkisi / The Effect of 8 Weekly Recreational Walking Exercise On Self Esteem In Sedentary Women Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon yönetimi Ana Bilim Dalı, Rekreasyon Yönetim Bilim Dalı 2018 İsimli yüksek lisans tezinden türetilmiştir

sontest karşılaştırmada ise PairedSamples T Testi kullanılmıştır. Bu çalışmada hata düzeyi 0,05 olarak kabul edilmiştir. Çalışma sonunda kontrol ve deney grubunun sontest sonuçlarının karşılaştırılmasında bütün soruların sontest değerlerinde deney grubuna ait değerlerin kontrol grubu değerlerinden anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır.

Anahtar kelimeler: Rekreatif etkinlik, Sedanter, Egzersiz.

THE EFFECT OF 8 WEEKLY RECREATIONAL WALKING EXERCISE ON SELF ESTEEM IN SEDENTARY WOMEN

Abstract

In this study, the effects of recreational activities with self-esteem in sedentary women were investigated. A total of 40 sedentary women, 20 of which were residing in the province of Batman and 20 of the experimental groups, participated in the study. The mean age of the experimental group was $37,11 \pm 0,63$ and the mean age of the control group were; 36.85 ± 0.72 . The experimental group was subjected to 8-week walking exercise and the control group; it is not subject to any activity. In our study; The Rosenberg self esteem scale used 10 sub- categories. SPSS 25 IBM statistical package program was used to analyze the data. Data are summarized as mean and standard deviation. The data were analyzed by Shapiro-Wilk test for normal distribution and it was found that the data showed normal distribution. The difference between the independent groups was analyzed by Independent Sample T-Test. Paired Samples T Test was used in the pretest and posttest comparison. The error level was accepted as 0.05 in this study. At the end of the study, it was found that the values of the experimental group were significantly higher than the control group in the posttest values of all the questions in the comparison of the posttest results of the control and experimental group.

Keywords: Recreative activity, Sedentary, Exercise

1. GİRİŞ

Spor insanların rekreatif ihtiyaçlarını karşılamada önemli bir hareket alanı sağlarken, rekreasyonda, sporun toplumsal yaygınlaşmasında ve sportif başarılar elde edilmesinde önemli roller üstlenmiştir. Spor bu rolünü genellikle herkes için spor veya sağlık için spor gibi etkinlik rollerini yerine getirerek gerçekleştirmektedir (Karaküçük, 2008). Yetim (2010) sporu, “ekonomik sosyal ve kültürel kalkınmanın temel unsuru olan insanın beden ve ruh sağlığını geliştirmek, kişiliğin oluşumunu, karakter özelliklerinin gelişimini sağlamak, bilgi, beceri ve yetenek kazandırarak çevreye uyumu kolaylaştırmak, kişiler, toplumlar ve uluslar arasında dayanışma, kaynaşma ve barışı sağlamak, kişinin mücadele gücünü arttırmak yanında belirli kurallara göre, rekabet ölçüleri içerisinde mücadele etme, heyecan duyma, yarışma ve yarışmada üstün gelme amacıyla yapılan faaliyetler olarak” tanımlamıştır. Bireyler için görünümeleri oldukça önemlidir ve diğerleri üzerinde istedikleri iyi izlenimi bırakamayacağını düşündüklerinde kaygı yaşayabilirler (Özcan ve Ark., 2013) ve başları üzerinde nasıl ve ne oranda bir etki bıraktığını anlamak adına görünüş kaygısı oldukça önemli hale gelmektedir (Seki ve Dilmaç, 2015). Sosyal kaygının bir türü olarak sosyal görünüm kaygısı, bireylerin diğer bireyler tarafından sadece beden şekillerinin değil tüm fiziksel görünüşlerinin değerlendirilmesi sonucu yaşadıkları gerginlik ve kaygı olarak, bir diğer ifade ile bireyin görünüşünden dolayı olumsuz

olarak değerlendirilme endişesi olarak tanımlanabilir (Hart ve ark., 2008). Sosyal görünüm kaygısı, bireyi hem sosyal hem akademik hem de mesleki açıdan olumsuz şekilde etkileyebilir. Bizde bu çalışmamızda sedanter yaşam tarzı süren kadınların rekreatif amaçlı yapmış oldukları yürüme egzersizlerinin benlik saygıları üzerindeki etkilerini incelemeye çalıştık.

2. MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırmanın Evren ve Örneklemi: Çalışmanın örneklem grubunu Batman il merkezinde ikamet eden, yaşları 35 ile 40 arasında değişen ve daha önce hiç spor yapmamış ve tesadüfî yöntemle seçilmiş 20 gönüllü sedanter kadın deney grubunu, yine aynı yöntemle seçilmiş ve yaşları yine 35-40 yaş arası değişen ve daha önce hiç spor yapmamış 20 sedanter kadında kontrol grubunu oluşturmuştur. Deney ve kontrol grubundaki kadınların demografik değerlerin birbirlerine yakın değerlere sahip kadınlardan oluşturulmasına dikkat edildi.

Tablo 1. Deney ve kontrol grubuna ait demografik bilgiler

Değişkenler	Deney Grubu (N=20)	Kontrol Grubu (N=20)
	Ortalama $\pm$ S.D	Ortalama $\pm$ S.D
Yaş (yıl)	37,11 $\pm$ 0,63	36,85 $\pm$ 0,72
Boy (cm)	156,53 $\pm$ 2,19	157,95 $\pm$ 2,49
Vücut ağırlığı (kg)	61,20 $\pm$ 2,31	60,95 $\pm$ 2,56
VKI (kg/m ²)	24,97 $\pm$ 0,49	24,43 $\pm$ 0,41

Veri Toplama Yöntemi ve Araçları: Bu çalışmada tesadüfî olmayan kolayda örnekleme veri toplama yöntemi uygulanmıştır. Veriler ise benlik saygısı anketi aracılığı ile rekreatif amaçlı yürüme egzersizi yapan sedanter bir yaşam tarzı süren 20 kadın deney ve 20 kadın kontrol grubu olarak alınmıştır. Veriler elde edilirken Rosenberg Benlik Saygısı Anketi, deney ve kontrol grubuna ön test ve son test şeklinde uygulanmış ve anket formlarının bireyler tarafından cevaplanması kişisel görüşme yolu ile elde edilmiştir.

Rosenberg Benlik Saygı Ölçeği: Çalışmamızda; Rosenberg benlik saygısı ölçeğinin 10 soruluk olan alt kategorisi kullanılmıştır. Her soruya verilen cevaplar sayısallaştırılmış ve tüm sorulardan elde edilen toplam skora göre benlik saygısı yüksek (0-2 puan), benlik saygısı orta (2,1-4 puan) ve benlik saygısı düşük (4,1-6 puan) şeklinde gruplandırılmıştır. Rosenberg benlik saygısı ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanma çalışması (Çuhadaroğlu, 1986) tarafından gerçekleştirilmiştir. Rosenberg benlik saygı ölçeği, beş olumlu beş olumsuz ifadenin olduğu toplam on maddelik dördümlü likert tipindedir. Bu olumlu ve olumsuz sorular ardışık olarak sıralanmıştır. Ölçek kişiye ait genel bir değer vermektedir. Burada alınabilecek en düşük değer 10, en yüksek değer ise 40'tır. Benlik saygısı tek yönlü bir kavram olarak kabul edildiği için toplam puan esas alınmıştır (Corwyn, 2000).

Testi değerlendirmek için; 1, 2, 4, 6, 7. Maddelerde Çok yanlış=1,

Yanlış=2, Doğru=3,

Çok doğru=4 puan olarak değerlendirilmiş; 3, 5, 8, 9, 10. Maddelerde:

Çok doğru=1, Doğru=2, Yanlış=3,

Çok yanlış=4 puan olarak değerlendirilmiştir (Saygın, 2008).

Rekreatif Etkinlik Protokolü: Denekler 8 hafta boyunca, haftada 3 gün, 60 dakikalık yürüyüş egzersizine tabii tutulmuşlardır. Egzersiz çalışmaları için kullanılan tempo, deneklerin kalp atım rezervlerini %40- 60'te tutacak ritimde seçildi. Deneklere, haftada 3 gün yürüyüş egzersizi yaptırılmış olup; ilk 2 haftada 60 dakikada 4 km, 3-4. haftalarda 60 dakikada 4,5 km, 5-6. Haftalarda 60 dakikada 5 km ve 7 ve 8. haftalarda da 60 dakikada 6 km yürüyüş egzersizi yaptırılmıştır. Deney gurubundaki deneklere 8 haftalık çalışma boyunca egzersizden önce ve sonra 10 dakika süresince ısınma ve soğuma egzersizleri yaptırılmıştır. Kontrol grubundaki denekler ise, 8 hafta boyunca herhangi bir fiziksel aktiviteye katılmadı. Egzersizin şiddeti, egzersiz bitiminden hemen sonra boyundaki karotid atardamardan 15 sn'lik kalp atım sayımı sonucunda kalp atım rezervi (Karvonen) metoduna göre hedef kalp atım sayısı tespit edilmiştir (Karacan ve Günay, 2003).

Vücut Kitle İndeksinin Belirlenmesi: Deneklerin vücut kitle indekslerinin hesaplanması aşağıdaki formül ile tespit edilmiştir. $VKİ = \text{Ağırlık(kg)} / \text{Boy(m)}^2$

Deneklerin Kalp Atım Sayıları Hesaplama

Karvonen formülü;

Maksimal Kalp Atımı: $220 - \text{yaş}$,

Kalp Atımı Rezervi = Maksimal Kalp Atımı - Dinlenme Kalp Atımı

Hedef Kalp Atımı = $(\%60-70 \times \text{Kalp Atım Rezervi}) + \text{Dinlenme Kalp Atımı}$

Egzersiz süresince deneklerin kalp atım sayıları deneklerin göğsüne takılan araç ile ekrandan izlenerek egzersizin protokole uygun olarak yapılması sağlandı.

Vücut Ağırlığı ve Boy Uzunluğu Ölçümleri: Deneklerin boy ve ağırlık ölçümleri 0,01 kg hassaslık derecesine sahip olan terazide, katılımcıların üzerinde şort ve ayakları çıplak vaziyette yapıldı. Elde edilen değerler bilgi formuna santimetre ve kilogram olarak yazıldı.

İstatistiksel Analiz

Elde edilen verilerin analizinde SPSS 25 IBM istatistik paket program kullanılmıştır. Veriler ortalama ve standart sapma olarak özetlenmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine dair analiz Shapiro-Wilk testi ile test edilmiş olup, verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Bağımsız gruplar arasındaki farklılık ise bağımsız gruplar arasındaki karşılaştırma Independent Sample T-Testi ile analiz edilmiştir. Grup içi öntest ve sontest karşılaştırmada ise Paired Samples T Testi kullanılmıştır. Bu çalışmada hata düzeyi 0,05 olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 2. Kontrol ve Deney grubunun öntest ortalama değerlerinin karşılaştırılması

Değişkenler	Kontrol Grubu (N=20)	Deney Grubu (N=20)	T	p
Öntestort± SD	1,950	1,880	1,121	0,269

*(p<0,05). Anlamlı

Tablo 2'yi incelediğimizde kontrol grubu ve deney grubu öntest ortalama değerleri arasında

istatistiksel olarak herhangi bir fark saptanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 3. Kontrol ve Deney grubunun ön test karşılaştırılması

Değişkenler	Kontrol Grubu	Ortalama $\pm$ SD	T	P
Soru 1	Kontrol grubu	2,50 $\pm$ 0,51	2,373	0,023*
	Deney grubu	2,10 $\pm$ 0,55		
Soru 2	Kontrol grubu	2,50 $\pm$ 0,51	2,042	0,048*
	Deney grubu	2,20 $\pm$ 0,41		
Soru 3	Kontrol grubu	1,70 $\pm$ 0,47	1,285	0,206
	Deney grubu	1,50 $\pm$ 0,51		
Soru 4	Kontrol grubu	2,10 $\pm$ 0,30	1,414	0,168
	Deney grubu	1,90 $\pm$ 0,55		
Soru 5	Kontrol grubu	2,80 $\pm$ 0,41	2,042	0,048*
	Deney grubu	2,50 $\pm$ 0,51		
Soru 6	Kontrol grubu	1,30 $\pm$ 0,47	-4,775	0,000*
	Deney grubu	1,90 $\pm$ 0,30		
Soru 7	Kontrol grubu	2,10 $\pm$ 0,30	2,615	0,013*
	Deney grubu	1,80 $\pm$ 0,41		
Soru 8	Kontrol grubu	1,80 $\pm$ 0,76	0,497	0,623
	Deney grubu	1,70 $\pm$ 0,47		
Soru 9	Kontrol grubu	1,20 $\pm$ 0,41	-1,378	0,176
	Deney grubu	1,40 $\pm$ 0,50		
Soru 10	Kontrol grubu	1,50 $\pm$ 0,51	-2,042	0,480

Deney gurubu 1,80 ±0,41

*(p<0,05). Anlamlı

Tablo 3'ü incelendiğimizde; kontrol ve deney grubunun öntest sonuçlarının karşılaştırılmasında 1,2,5,6 ve 7. Soruların öntest değerlerinde kontrol grubunun değerlerinin deney grubu değerlerinden anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır (p<0,05). Yine kontrol ve deney grubunun öntest değerlerini incelediğimizde 2,3,8,9 ve 10. Sorularda ise iki grup arasında anlamlı bir fark saptanamamıştır (p>0,05).

Tablo 4. Kontrol ve Deney grubunun sontest ortalama değerlerinin karşılaştırılması

Değişkenler	Kontrol Grubu (N=20)	Deney Grubu (N=20)	T	P
Sontestort± SD	1,870	2,580	,11,722	0,000*

*(p<0,05). Anlamlı

Tablo 4'ü incelediğimizde kontrol grubu ve deney grubu öntest ortalama değerleri arasında istatistiksel olarak herhangi bir fark saptanamamıştır (p<0,05).

Tablo 5. Kontrol ve Deney grubunun son test karşılaştırılması

Değişkenler	Kontrol Grubu	Ortalama ± SD	t	P
Soru 1	Kontrol grubu	2,40 ± 0,50	-2,757	0,009*
	Deney gurubu	2,80 ± 0,41		
Soru 2	Kontrol grubu	2,40 ± 0,50	-3,571	0,001*
	Deney gurubu	3,10 ± 0,71		
Soru 3	Kontrol grubu	1,60 ± 0,50	-4,549	0,000*
	Deney gurubu	2,30 ± 0,47		
Soru 4	Kontrol grubu	1,90 ± 0,30	-4,191	0,000*
	Deney gurubu	2,60 ± 0,68		
Soru 5	Kontrol grubu	2,60 ± 0,50	-3,376	0,002*
	Deney gurubu	3,20 ± 0,61		

	Kontrol grubu	1,40 ± 0,47		
Soru 6			-7,550	0,000*
	Deney grubu	2,60 ± 0,50		
	Kontrol grubu	2,00 ± 0,50		
Soru 7			-3,249	0,002*
	Deney grubu	2,50 ± 0,45		
	Kontrol grubu	1,60 ± 0,51		
Soru 8			-5,033	0,000*
	Deney grubu	2,40 ± 0,50		
	Kontrol grubu	1,40 ± 0,50		
Soru 9			-5,339	0,000*
	Deney grubu	2,00 ± 0,00		
	Kontrol grubu	1,40 ± 0,50		
Soru 10			-5,848	0,000*
	Deney grubu	2,30 ± 0,47		

*(p<0,05). Anlamlı

Tablo 5'i incelediğimizde; kontrol ve deney grubunun son test sonuçlarının karşılaştırılmasında bütün soruların son test değerlerinde deney grubuna ait değerlerin kontrol grubu değerlerinden anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır (p<0,05).

Tablo 6. Kontrol grubunun ön ve son test karşılaştırılması

Değişkenler	Öntest Ort. ± SD	Sontest Ort. ± SD	t	P
Soru 1	2,50 ± 0,51	2,40 ± 0,50	0,623	0,541
Soru 2	2,50 ± 0,51	2,40 ± 0,50	0,525	0,606
Soru 3	1,70 ± 0,47	1,60 ± 0,50	0,525	0,606
Soru 4	2,10 ± 0,30	1,90 ± 0,30	2,179	0,042
Soru 5	2,80 ± 0,41	2,60 ± 0,50	1,165	0,258
Soru 6	1,30 ± 0,47	1,40 ± 0,47	-,623	0,541
Soru 7	2,10 ± 0,30	2,00 ± 0,50	0,809	0,428
Soru 8	1,80 ± 0,76	1,60 ± 0,51	1,165	0,258
Soru 9	1,20 ± 0,41	1,40 ± 0,50	-1,165	0,258
Soru 10	1,50 ± 0,51	1,40 ± 0,50	0,525	0,606

*(p<0,05). Anlamlı

Tablo 6'yı incelendiğimizde; kontrol grubunun öntest ve sontest değer sonuçlarının

karşılaştırılmasında öntest ve sontes değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanamamıştır ($p>0,05$).

Tablo 7. Deney grubunun ön ve son test karşılaştırılması

Değişkenler	Öntest Ort. $\pm$ SD	Sontest Ort. $\pm$ SD	t	P
Soru 1	2,10 $\pm$ 0,55	2,80 $\pm$ 0,41	-3,907	0,001*
Soru 2	2,20 $\pm$ 0,41	3,10 $\pm$ 0,71	-4,158	0,001*
Soru 3	1,50 $\pm$ 0,51	2,30 $\pm$ 0,47	-4,660	0,000*
Soru 4	1,90 $\pm$ 0,55	2,60 $\pm$ 0,68	-4,765	0,000*
Soru 5	2,50 $\pm$ 0,51	3,20 $\pm$ 0,61	-3,390	0,003*
Soru 6	1,90 $\pm$ 0,30	2,60 $\pm$ 0,50	-4,765	0,000*
Soru 7	1,80 $\pm$ 0,41	2,50 $\pm$ 0,45	-4,765	0,000*
Soru 8	1,70 $\pm$ 0,47	2,40 $\pm$ 0,50	-3,907	0,001*
Soru 9	1,40 $\pm$ 0,50	2,00 $\pm$ 0,00	-5,339	0,000*
Soru 10	1,80 $\pm$ 0,41	2,30 $\pm$ 0,47	-3,249	0,004*

*($p<0,05$). Anlamlı

Tablo 7'yi incelendiğimizde; deney grubunun öntest ve sontes değer sonuçlarının karşılaştırılmasında öntest ve sontest değerleri arasında tüm sorularda sontest değerlerinin öntest değerlerinde değerlerinden anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır ($p<0,05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Sedanter yaşam tarzının insan hayatını olumsuz yönde etkilemesinden sonra ortaya çıkan fitness programlarında egzersiz genellikle, insan sağlığını ve fiziksel uygunluğunu koruyucu yönde olmuştur. Fiziksel uygunluğun parçalarıyla ilgili bölgelerin gelişim sağlanmasına düzenli egzersizler yardımcı olmaktadır. Bireyin kendinde bulunan bütün özelliklerinin farkında olması ve bunlar ile elde edebileceği maddi ve manevi başarıların olduğuna inanması durumubenliği ifade eder. Rogers tarafınca geliştirildiğibilinen bu kavramda bireyler karşılaştıkları olaylarda belli tavırlar ortaya koymaktadır. Birey, hayatını benliğine göre dizayn

etmekte ve benliği ile uyuşmayan davranışları yaparken de zorlanmaktadır (Rogers, 1959). Bunun yanı sıra kişinin çevresindeki kişileri tanımlama şekli kendi benliği ile paralel olarak biçimlenmektedir (Demiriz, 1997). Yaptığımız çalışma sonuçlarını incelediğimizde; kontrol ve deney grubunun öntest sonuçlarında anlamlılık düzeyinde kontrol grubu lehine benlik saygısı puanlarında anlamlı yükseklikler görülürken bazı sorularda ise anlamlı farklılıklar görülmemektedir. Kontrol ve deney grubunun sontest sonuçlarını karşılaştırdığımızda bütün soruların sontest değerlerinde deney grubuna ait değerlerin kontrol grubu değerlerinden anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Hareketsiz yaşam tarzına sahip olan kişilerin BKİ değerleri arttıkça benlik saygısının azaldığı belirlenmiş ve BKİ ile benlik saygısı değerlerinin bağlantılı olduğu ortaya koyulmuştur. Toplum, zamanla ilerleyen yaşlarda yapılan fiziksel egzersizlerin yaşam kalitelerini arttırdığının farkında olmasıyla birlikte düzenli egzersizin orta-yaşlı kişilere sağladığı faydalar ile alakalı bilgiler göz ardı edilmeyecek kadar fazladır (Aydos ve Kürkçü 1997).

Literatürde bulunan araştırmalara bakıldığında; Nazik ve arkadaşlarının yapmış olduğu araştırmada da obez kişilerin vücut algılarının düşük olduğu ve bunun yanı sıra benlik saygılarının ise diğer gruplara oranla daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Nazik ve ark., 2014). Sel (2016) tarafından üniversiteli öğrencilerle yapılan araştırma sonucunda benlik saygısı düzeyi ile beden memnuniyeti arasındaki ilişkinin iyi yönde olduğu bulunmuştur. Kılıç (2015) tarafınca 1386 üniversiteli öğrenciyle yapılan araştırma sonucunda öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının azalması benlik saygılarının yükselmesine, sosyal görünüş kaygılarının artması ise benlik saygılarının düşmesine bağlı olduğu bulunmuştur. Özcan ve ark. (2013) tarafınca 12-24 yaş grubunda olan 176 kadın hasta ile Ankara Zekai Tahir Burak Kadın Sağlığı Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde yapılan araştırma sonucunda sosyal görünüş kaygısıyla benlik saygısının yakından ilişkili olduğu bulunmuştur. Taşkın ve ark; (2019) yapmış olduğu çalışmada ise; rekreatif amaçlı egzersiz yaptırılan ilköğretim öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinde anlamlı ölçüde iyileşmeler olduğu saptanmıştır.

Literatürde yapılan çalışmaları incelediğimizde sonuçların yapmış olduğumuz çalışma sonuçları ile paralellik gösterdiğini görmekteyiz. Benlik saygısı bireyin kendisini olduğu gibi kabul ederek; beğenilmeye ve sevilmeye değer bulması durumudur. Olumlu beden algısı yüksek benlik saygısı ile ilintiliyken olumsuz beden algısı ise düşük benlik saygısı ile ilişkilidir. Düşük benlik saygısı aynı zamanda bireyin kendine güvenmemesine neden olur (Avşaroğlu, 2007), düşük benlik saygısı, olumsuz beden algısında görüldüğü gibi bireylerin sosyal ortamlarda eleştirilme, küçük düşürülme gibi kaygılardan dolayı asosyalleşmelerine neden olabilir. Bu nedenle sedanter kadınlarda benlik saygısı sosyal fobinin önemli etkenlerinden birisi olarak değerlendirilebilir.

KAYNAKLAR

- Avşaroğlu, S., 2007, Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsaygı, Karar Verme ve Stresle Başa çıkma Stillerinin Benlik Saygısı ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aydos, L, Kürkçü R., 1997, 13-18 Yaş Grubu Spor Yapan ve Yapmayan Orta Öğrenim Gençliğinin Fiziksel ve Fizyolojik Özelliklerinin Karşılaştırılması. *Beden Eğitimi Spor Bil. Der.* 2(2):32.
- Demiriz, S., 1997, 9 ve 12 yaş çocuklarının benlik kavramı ile ana- baba tutumları arasındaki

- ilişkinin incelenmesi. Doktora Tezi (yayınlanmamış). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C., & Heimberg, R. G., 2008, Development and examination of the social appearance anxiety scale. *Assessment*, 15(1), 48-59.
- Karacan S. ve Günay M., 2003, The effects of aerobic training program on cardiovascular risk factors of post menopausal women G.Ü., B.E.S.Y.O., Ankara.
- Karaküçük, S., 2008, Rekreasyon: Boş zamanları değerlendirme. Ankara: Gazi Kitabevi, 94-102.
- Kılıç, M., 2015, Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Nazık, H., et al., 2014, PolikistikOver Sendromu Olan Kadınların Beden İmajı Ve Benlik Saygısı. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3 (1-2-3), 1-12
- Özcan, H., Subaşı, B., Budak, B., Çelik, M., Gürel, Ş. C., & Yıldız, M., 2013, Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki kadınlarda benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Journal of Mood Disorders*, 3(3), 107-113.
- Rogers, C. R., 1959, A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships, as developed in the client-centered frame work. In S. Koch (Ed.), *Psychology: a study of a science* Volume 3 (pp. 184-256). New York: McGraw-Hill.
- Sel, Ş., 2016, Üniversite Öğrencilerinin Beden Memnuniyeti Düzeyleri İle Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Seki, T., Dilmaç, B., 2015, Ergenlerin Sahip Oldukları Değerler ile Öznel İyi Oluş ve Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler: Bir Model Önerisi. *Türk Eğitim Derneği Eğitim ve Bilim Dergisi*, Cilt 40, Sayı 179, 57- 67.
- Taşkın, S., Çelik, M., Taşkın, M. (2019). İlköğretim Çağındaki Çocuklarda 8 Haftalık Rekreatif Etkinliklerin Benlik Saygısı Üzerine Etkisinin İncelenmesi. *Social Mentality and Resercher Thinkers Journal*, Vol 5 / Issue 19 / pp:782-789.