

**12 – 14 YAŞ OBEZ ÇOCUKLARDA
REKREATİF AMAÇLI YÜRÜME
EGZERSİZİNİN BENLİK SAYGISI
ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ
M. Ferhat KARAOĞLAN**

YÜKSEK LİSANS

Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı



T.C.
BATMAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

12 – 14 YAŞ OBEZ ÇOCUKLARDA REKREATİF AMAÇLI YÜRÜME
EGZERSİZİNİN BENLİK SAYGISI ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

M. Ferhat KARAOĞLAN-2018
BATMAN
Her Hakkı Saklıdır

TEZ KABUL VE ONAYI

M. Ferhat KARAOĞLAN tarafından hazırlanan “12 – 14 Yaş Obez Çocuklarda Rekreatif Amaçlı Yürüme Egzersizinin Benlik Saygısı Üzerine Etkisinin İncelenmesi” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği ile Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı’nda YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

JÜRİ ÜYELERİ

ÜYE

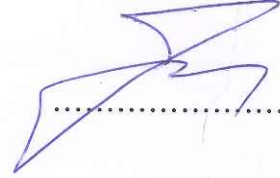
Dr. Öğ. Üyesi Yusuf SÖZER
(BAŞKAN)

İMZA



ÜYE

Doç. Dr. Cengiz TAŞKIN
(DANIŞMAN)



ÜYE

Dr. Öğ. Üyesi N. Muhammet ÇELİK



Yukarıdaki sonucu onaylarım.

Dr. Öğ. Üyesi Ferhat KORKMAZ

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdür V

TEZ BİLDİRİMİ

Bu tezdeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edildiğini ve tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada bana ait olmayan her türlü ifade ve bilginin kaynağına eksiksiz atıf yapıldığını bildiririm.

DECLARATION PAGE

I hereby declare that all information in this document has been obtained and presented in accordance with academic rules and ethical conduct. I also declare that, as required by these rules and conduct, I have fully cited and referenced all material and results that are not original to this work.

M. Ferhat KARAOĞLAN

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

12 – 14 YAŞ OBEZ ÇOCUKLARDA REKREATİF AMAÇLI YÜRÜME EGZERSİZİNİN BENLİK SAYGISI ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

M. Ferhat KARAOĞLAN

Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı

Danışman: Doç. Dr. Cengiz TAŞKIN

2018, Sayfa 66

Jüri

Doç. Dr. Cengiz TAŞKIN

Dr. Öğ. Üyesi N. Muhammet ÇELİK

Dr. Öğ. Üyesi Yusuf SÖZER

Bu çalışmanın amacı; rekreatif amaçlı yürüyüş egzersizinin obez çocuklarda benlik saygısı üzerine etkisinin incelenmesidir. Yaşları 12-14 arasında değişen 20 obez sedanter çocuk çalışmanın deney gurubunu, yine yaşları 12-14 arasında değişen 20 obez olmayan sedanter çocuk ise kontrol gurubunu oluşturmuştur. Deney gurubu 8 haftalık rekreatif amaçlı yürüyüş egzersizine tabii tutulmuş olup, kontrol gurubu ise herhangi bir egzersiz faaliyetine tabii tutulmamıştır. Araştırmada bireylerin benlik saygısı düzeylerinin belirlenmesinde on sorudan oluşan Rosenberg benlik saygısı ölçeğinin alt kategorisi kullanılmıştır. Elde edilen verilerin değerlendirilmesinde ve hesaplanmasında SPSS 22 IBM istatistik paket programı kullanılmıştır. Veriler ortalama ve standart sapma olarak özetlenmiştir. Yapılan analizler sonucunda; Rekreatif amaçlı yürüyüş egzersizi yapan deney gurubunun benlik saygısı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı derecede iyileşme saptanırken, kontrol gurubunu oluşturan bireylerin benlik saygısı düzeylerinde istatistiksel olarak herhangi bir değişiklik saptanmamıştır. Sonuç olarak rekreatif amaçlı yürüyüş egzersizlerinin obez çocuklarda vücut kitle indekslerindeki iyileşmeyle birlikte bu iyileşmeye bağlı olarak benlik saygısı düzeylerinde olumlu etkiler yarattığını söyleyebiliriz.

Anahtar Kelimeler: Benlik Saygısı, Obezite, Rekreatif.

ABSTRACT

MS THESIS

INVESTIGATION OF THE EFFECT OF RECREATIONAL WALKING EXERCISE ON SELF ESTEEM IN 12-14 YEAR OLD OBESE CHILDREN

M. Ferhat KARAOĞLAN
THE GRADUATE SCHOOL OF SOCIAL SCIENCE OF BATMAN
UNIVERSITY
DEPARTMENT OF RECREATION MANAGEMENT

Advisor: Assoc. Prof. Dr. Cengiz TAŞKIN

2018, Pages 66

Jury

Assoc. Prof. Dr. Cengiz TAŞKIN
Asst. Prof. Dr. N. Muhammet ÇELİK
Asst. Prof. Dr. Yusuf SÖZER

The purpose of this study is; The aim of this study was to investigate the effect of recreational exercise on self-esteem in obese children. Twenty obese sedentary children aged 12-14 years were included in the study group and 20 non-obese sedentary children aged 12-14. The experimental group was subjected to 8 weeks of recreational exercise and the control group was not subjected to any exercise activity. In the study, the sub-category of Rosenberg self-esteem scale was used to determine the self-esteem levels of the individuals. SPSS 22 IBM statistical package program was used in the evaluation and evaluation of the data. Data are summarized as mean and standard deviation. As a result of the analysis; There was a statistically significant improvement in self-esteem levels of the experimental group in the recreational exercise. As a result, we can say that recreation-oriented walking exercises have positive effects on self-esteem levels due to improvement in body mass indexes in obese children.

Keywords: Self-Esteem, Obesity, Recreative.

ÖNSÖZ

Obezite; çağımızın en önemli hastalıklarından birisi olup alınan kalorinin, harcanan kaloriden fazla olmasından ortaya çıkan kronik bir rahatsızlıktır. Obezite ile benlik saygısı arasında önemli bir ilişki vardır. Sosyal çevrenin obez bireylere karşı bakış ve yaklaşımları, obez bireylerde olumsuz duygu ve düşüncelerin yerleşmesine sebep olmakta ve bu bireylerde görülen özgüven eksikliğine bağlı düşük benlik düzeyleri ile içe kapanık ve başarıdan uzak bir yaşam tarzı sürmelerine yol açmaktadır. Yapılacak olan çalışmaların bu durumun düzeltilmesine katkı sağlayacağı düşüncesiyle bu çalışmada, 12-14 yaş obez çocuklarda rekreatif amaçlı yürüme egzersizinin benlik saygısı düzeyleri üzerine etkisi ele alınmaya çalışılacaktır.

Yüksek lisansa başlamamda yol gösteren ve yüksek lisans yaparken tüm desteğini yakından hissettiğim değerli danışman hocam Doç. Dr. Cengiz TAŞKIN hocama teşekkürlerimi sunarım. Tez sürecimde bana yardımcı olan değerli anketör arkadaşlarıma da çok teşekkür ederim.

Ayrıca hayatımda çok önemli yerleri olan canım eşim ve biricik kızıma bu süreçte bana göstermiş oldukları hoşgöründen ve destekten dolayı çok teşekkür ederim.

M. Ferhat KARAOĞLAN

BATMAN – 2018

İÇİNDEKİLER

ÖZET	v
ABSTRACT.....	vi
ÖNSÖZ	vii
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar LİSTESİ.....	x1
GİRİŞ VE AMAÇ.....	1
BÖLÜM I.....	3
REKREASYON.....	3
1.1. Rekreasyon Kavramı	3
1.2. Rekreasyonun Özellikleri	5
1.3. Rekreasyon Çeşitleri	5
1.4. Rekreatif Etkinliklere Katılmayı Etkileyen Faktörler	6
1.4.1. Demografik faktörler	7
1.4.2. Zaman müsaitliği	7
1.4.3. Maddi imkânların müsaitliği	8
1.4.4. Eğitim seviyesi	8
1.4.5. Teknolojik araç ve gereç sahipliği.....	9
1.4.6. Sınıfsal aitlik.....	9
1.5. Rekreasyon ve Spor.....	10
1.6. Rekreasyon ve Spor Arasındaki İlişki	10
BÖLÜM II	12
OBEZİTE	12
2.1. Obezitenin Tanımı.....	12
2.2. Obezitenin Sınıflandırılması	13
2.2.1. Anatomik yapıya göre obezitenin sınıflandırılması	13
2.2.2. Yaşa göre obezitenin sınıflandırılması	14
2.2.3. Patolojisine göre obezitenin sınıflandırılması	14
2.2.4. Endokrin etmenlere göre obezitenin sınıflandırılması	14
2.3. Obezitenin Sınırlandırılması	14
2.4. Dünyada ve Türkiyede Obezite Prevalansı	15
2.5. Obezite Oluşumuna Katkıda Bulunan Faktörler	16
2.5.1. Genetik	16
2.5.2. Yaş	16
2.5.3. Cinsiyet.....	17
2.5.4. Beslenme alışkanlıkları	17
2.5.5. Fiziksel aktivite	17
2.5.6. Sosyoekonomik kültürel düzey	18
2.5.7. Psikolojik etkiler.....	18
2.6. Çocukluk Döneminde Obezite	18
2.7. Obezite ve Vücut Kompozisyonu	19
2.8. Egzersizin Obezite Üzerine Etkisi	20
BÖLÜM III	22
BENLİK	23
3.1. Benlik Kavramı	23
3.2. Benlik Kavramı Boyutları	23
3.2.1. Duygusal benlik kavramı.....	24
3.2.2. Sosyal benlik kavramı	25
3.2.3. Fiziksel benlik kavramı	25
3.2.4. Akademik benlik kavramı	25

3.3. Benlik Gelişimi	26
3.4. Benlik Kavramının Yaş ve Cinsiyetle İlgisi.....	26
3.5. Benlik Saygısı	26
3.5.1.Benlik saygısının gelişimi	27
3.5.2.Benlik saygısı düzeyleri	28
3.5.3.Benlik saygısını etkileyen faktörler	29
MATERYAL VE YÖNTEM.....	32
Araştırmanın Evren ve Örneklemi	32
Veri Toplama Yöntem ve Araçları.....	32
Rosenberg Benlik Saygı Ölçeği:	33
Rekreatif Etkinlik Protokolü:	33
Vücut Ağırlığı ve Boy Uzunluğu Ölçümleri	34
Dakika Kalp Atım Sayısının Ölçümü	34
İstatistiksel Analiz.....	34
BULGULAR.....	35
TARTIŞMA VE SONUÇ	39
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	44
KAYNAKLAR	45
ÖZGEÇMİŞ	51
EKLER.....	52
ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ.....	52

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo1: Deney ve kontrol grubuna ait demografik bilgiler	32
Tablo 2: Deney grubunun benlik saygısı ölçeği ön test ve son test sonuç değerleri ...	35
Tablo 3: Kontrol grubuna ait benlik saygısı ölçeği ön test ve son test sonuçları.....	36
Tablo 4: Deney ve kontrol grubu ölçüm parametrelerinin ön test karşılaştırılması.	37
Tablo 5: Deney ve kontrol grubu ölçüm parametrelerinin son test karşılaştırılması. ...	38
Ölçek Soruları	52

GİRİŞ VE AMAÇ

Son yıllarda gelişen dünyada sağlıklı yaşamak ve sağlıklı yaşamın yanında iyi bir fiziki yapıya sahip olmak tüm bireylerin özellikle bayanların çok istediği bir durumdur. Çünkü sağlıklı olmak ne kadar çok önemli ise iyi bir görüntüye sahip olmakta bireylerin zihinsel yönden olumlu düşünceler yaratması ve herhangi bir konuda başarılı olabilmeleri açısından önemlidir. İyi bir beden görüntüsüne sahip olamayan bireyler sosyal olumsuzluklar yaşamakta ve elde edebilecekleri başarılar bu şekilde kısıtlanmaktadır. Kızlarda 11-12, erkeklerde ise 13-14 yaşlarında başlayan ve 18 -19 yaşlarına kadar devam eden ergenlik dönemi bireyler için çok kritik bir dönemdir. Çünkü bu dönemde benliklerinde yaşayacakları olumsuz travmalar bireylerin ileriki hayatlarında ortaya koyacakları karakteristik özellikler açısından çok önemlidir. Bundan dolayı bu yaştaki bireylerin fiziksel yapılarına ve beslenmelerine dikkat etmeleri gerekir.

Günümüzde iyi bir fiziki yapıya sahip olmak geçmiş dönemlere nazaran daha zor elde edilmektedir. Çünkü gelişen teknoloji ile insanlar daha önceleri beden gücü harcayarak yaptıkları işleri günümüzde teknolojik aletlerle yapmakta ve buda daha az kalori harcamalarına sebep olmaktadır. Bunun sonucunda da çağımızın en önemli hastalığı olan obezite ortaya çıkmaktadır.

Obezite dengesiz beslenme sonucunda alınan kalorinin harcanan kaloriden daha fazla olmasıyla vücutta oluşan aşırı yağ birikimidir. Obezite son dönemlerde önemli sağlık sorunları arasında yer almıştır. Tedavi edilmediğinde diyabet, hipertansiyon vb. gibi birçok hastalığa davetiye çıkarmakla birlikte bireylerin benliklerine de olumsuz etki yapmaktadır (Önen ve Mete, 2005).

Dengesiz beslenme sonucu biriken yağları eritmek için çeşitli yollara başvurulmaktadır. Bu yollardan biriside rekreatif amaçlı yürüyüş egzersizleridir. Yalnız bu yürüyüşler en az 30 dakika olmalıdır çünkü vücudumuzda biriken yağların enerji olarak daha çok kullanılması 30 dakika sonra devreye giren kortizol hormonunun etkisiyle yağ asitlerinin parçalanmaya başlaması sonucunda meydana gelmektedir.

Bundan dolayı rekreatif amaçlı yürüyüşlerin 30 dakikanın üzerinde yapılması hem sağlık açısından hem de yağ yakımı açısından oldukça önemlidir. Ancak bu sayede

istenen iyi bir fiziki yapıya kavuşarak yüksek bir benlik ve özgüven neticesinde kendileri ile barışık, üretken, topluma faydalı ve başarılı bireyler olabilirler. Bu çalışmanın amacı 12-14 yaş obez kadınlarda yürüme egzersizinin benlik saygısı düzeyleri üzerine etkisinin incelenmesidir.

BÖLÜM I

REKREASYON

1.1. Rekreasyon Kavramı

İnsanlığın dünyada varlığının bilindiği ilk çağlardan bu yana, yaratılışları gereği çalışma ve uğraş verme kodlarının yanında, çalışmama ve tembellik yapma kodlarının varlığı da bilinmektedir. Eski yunan sitelerinde aristokratlar tarafından çalışmanın, insan gücüne dayalı uğraşları sadece kölelerin yapması gerektiğini iddia ederken, kas gücü ile yapılan işlerin insanı hor görücü ve küçük düşürücü olduğunu düşünmekteydiler.

Dünya fiziksel oluşumunu ve insanların varlığını sürdürebilmesi için tüm devinimlerini tamamlamak üzere halen dönmekte iken, bulunan durumda yaşamın devamlı değiştiği bir ortamda insanoğlunun çalışmaması varsayılmaz. Bu bağlamda insanlığın devam edebilmesi için toplum önderleri, idareciler, din adamları ve hatta tanrılar bile tembel olmanın ve çalışmamanın, kesinlikle kabul edilemeyecek bir tutum olduğunu söylemişlerdir. Yüzyıllar boyunca bir işle uğraşmamak, boş gezmek aşağılanmış ve günah bile sayılmıştır. Çalışma ise kişilerin boş vakitlerine savaş açarmışçasına kutsanmıştır. Bu fikir açısından tüm dünyadaki toplumlarda bir atasözü olarak “ bağa bak üzüm olsun, yemeye yüzün olsun, çalışan demir ışıldar, çalışan insan yoksun kalmaz” gibi çalışmayı yücelten sözler söylenmiş dini çerçevede ise “Allah çalışmayan kulunu sevmez ya da çalışmayana ekmek yok” gibi ayetler ile karşımıza çıkmıştır.

Bazen bu olgu toplumu idare eden liderler ve din işleriyle ilgilenenler toplumların çalışması gerektiğini yalnızca ve yalnızca büyük firma sahiplerinin menfaatlerine hizmet vermek üzere kendilerine göre uyarlamışlardır (Lafurgue, 2009). Eğlence ve oyalanma kavramları dünya üzerinde gelişimini diğerlerine göre ihtiyaç unsuru bakımından geç tamamlayan kavramlardır. Ancak içinde bulundukları yüzyılın bir fenomeni haline gelen eğlence ve oyalanma kavramları, insanlar için önemli bir ihtiyaç olmuştur (Veal, 2004). İnsanların varlığının bilindiği ilk çağlardan toplu yaşama geçişine, sonradan tüm dünyanın öğrenilmesi için yapılan coğrafi keşifler ile ortaya çıkan merkantilist devingenlik, sanayi devrimine ve sonra küresel ekonomik sistem içerisinde yaşanan bu kadar değişime rağmen değişmeyen üç temel olgu vardır.

Bunlar; bir iş sahibi olmak, uyumak ve yaşamsal fizyolojik ihtiyaçların giderilmesi yeme-içme, ibadet vb'dir. Bu üç esas olayın dışında kalan olgu boş zaman olarak tanımlanmıştır. İnsanlığın bu boş zaman kavramı içerisinde yapmış olduğu etkinlikler veya faaliyetler, rekreasyon olarak tanımlanmaktadır. Lundberg (1980)'e göre rekreasyon pasif veya aktif katılım olarak insanların ferdi veya grup halinde sportif, kültürel, doğa ile ilişkili, tarihi amaçlı etkinliklere bireyi hiçbir zorlama yada baskı altında bırakmadan tamamıyla kendi özgür iradesi ile fiziksel ve zihinsel haz almak için yapmış oldukları etkinliklere denir.

Rekreasyon, bireylerin yaşamsal fonksiyonlarını canlı tutmak amacıyla onları dinlendiren, eğlendiren, neşe veren ve çeşitli uğraşlardan mutlu olmalarını sağlayan faaliyetlere katılarak fiziksel ve zihinsel yenilenme olarak tanımlanmaktadır. Rekreasyon insanoğlunun haz alma duygusu açısından doyurucu, duygusal ve zihinsel açıdan renovatif amaçlar taşıyan, kültürel, sosyal, ekonomik imkanları ile bireylerin iş ve fizyolojik ihtiyaçlarından arta kalan zamanlarını değerlendirmek için tanımlanmıştır (Kocaeski ve ark., 2012).

Rekreasyon kavramının daha detaylı bir tanımı ise şu şekilde yapılmıştır: Bireylerin sıkı çalışma ya da yaşam tarzı veya olumsuz çevre baskısından kötü etkilenen insan vücudunu ve ruhsal sağlığını tekrar geri kazanabilmek yahut devam ettirmek, aynı zamanda haz ve zevk duymak, şahsi tatmin sağlamak, tamamen uğraş ve mecburi ihtiyaçlar için ayrılan bir vakitten arta kalan özgür ve bağlantısız boş zaman diliminde, kişisel istek doğrultusunda ve gönüllü olarak ferdi veya grup ile katılmış olduğu tüm faaliyetlere rekreasyon denir.

Rekreasyon kavramının kapsamlı açıklanabilmesi için temel anlatım kullanılmaktadır.

- Rekreasyon, boş zaman diliminde yapılır, bir iş olarak görülmez. Kâr amacı taşımaz.
- Kişinin gönüllü olarak ve tamamen kendi isteği doğrultusunda dâhil olduğu etkinliklerdir.
- Rekreasyon etkinlikleri, katılana haz veren, mutluluk veren ve neşelendiren bir ortamda yapılır.
- Rekreasyon etkinliği, bireye ve topluma yarar sağlar.

- Kültürel değerlere ters değildir. Yemek ve içmek gibi hayati önem taşımaz (Karaküçük, 2003).

1.2. Rekreatyonun  zellikleri

Rekreatyon çevresinde birçok alanı barındırmaktadır.  evresindeki bu alanlara bireylerin katılma amaçları doğrultusunda ortak nokta olmaktadır. Bu çevresindeki alanlar ile olan ortak amaç rekreatyonun özelliklerini belirleyici rol oynayacaktır. Birçok araştırmada rastlanılan rekreatyonun özellikleri ve temel görüşleri şu şekilde sıralanmıştır.

- Rekreatyon etkinlikleri bireye zorlayıcı, ikna edici bir tutum sergilemez. Katılan bireyler gönüllü olarak, kendi isteği doğrultusunda karar verir.
- Rekreatyon etkinlikleri, bireyin boş zamanlarında yapabildiği etkinlikler olup katılımda yaş ve cinsiyet sınırlamasının olmadığı görülür.
- Rekreatyon etkinlikleri, açık ve kapalı alanlarda, iklim koşullarının el verdiği her mevsim uygulanabilmektedir.
- Rekreatyon etkinlikleri çok çeşitlidir. Katılımcıya haz ve doyum sağlayıcı bir amaç taşır.
- Rekreatyon, bir etkinlik gerektirir. Bu etkinlikler toplumsal, zihinsel, fiziksel ya da duygusal olabilir. Katılan bireylere kişisel ve toplumsal yararlı özellikler katması beklenir.
- Rekreatyon etkinliği yapılırken, bir başka etkinliklere ilgi duyma ve katılma imk nı sağlar. Bu etkinliklere katılım sonucu deneyim sahibi olunur.
- Rekreatyon, toplumun örf ve adetlerine, ahlakına ve manevi değerlerine uygun olmalıdır. Sosyal ve kültürel açıdan değerlerine uygunsuz olmamalıdır.
- Rekreatyon faaliyetleri, bireylere kişisel tatmin ve mutluluk hazzı vermede, bireyin amaç ve hedeflerinden sonra değerlendirilmektedir. (Mutlu, 2008).

1.3. Rekreatyon  eşitleri

Rekreatyon etkinlikleri boş zamanlarına, süresine, katılıma, ekonomik duruma, iklime, coğrafı durumlar ile toplum kültürüne göre farklılıklar ya da çeşitlilikler gösterebilmektedir (Kraus, 1977). Bunlar;

1. Müzik Etkinlikleri (Solu, koro, enstrümanlı).
2. Spor Aktiviteleri (Ferdî, takım, mücadele, doğa, ve zihin sporları).
3. Dans (Halk oyunları, modern ve ritmik danslar).
4. Oyunlar (Her yaş kesimi için eğitici oyunlar).
5. Zanaat ve hüner gerektiren faaliyetler (Deri, plastik, seramik, ahşap, resim gibi).
6. Açık hava etkinlikler (Kamp kurmak, piknik yapmak gibi).
7. İlmi ve kültürel etkinlikler (Tiyatro, edebiyat çalışmaları gibi).

1.4. Rekreatif Etkinliklere Katılmayı Etkileyen Faktörler

Rekreatif faaliyetlere katılmak ve ilgi duymak insanın doğasında var olan bir olgudur. İnsanlar içerisinde bulunduğu yaşam rutinliğinden bir an kurtulmak, hem fiziksel hem de zihinsel olarak yenilenmek için sürekli yapmış oldukları rutin uğraşların dışında bir şey yapmak istemektedir. Bu nedenle bireylerin boş zamanlarında katılmış olduğu etkinliklerin zihinsel ve fiziksel olarak insan ihtiya ına nasıl hizmet ettiğini Abraham Maslow'un 1954 yılında ortaya koymuş olduğu teori kapsamında açıklamak gerekir.

şekil 1. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi



Maslow'un (1943) ihtiyaçlar hiyerarşisi, insanların yaşamını sürdürmek için ihtiyaç duyduğu enerjiyi tekrar yenilemeye güdülenmesinin sağlanması, durum ve koşul olarak ortaya koyan en iyi çalışma olmuştur. Maslow'un bu teorisi ile insanların en iyi yaşam tarzını arttırmak üzere ihtiyaç duyduğu öğeleri ve bunlara bağlı olarak meydana

gelen ihtiyaçlarını hangi basamaklardan geçerek meydana geldiğini ve nasıl giderilmesi gerektiğini açıklamaktadır (Winchasin, 2007).

1.4.1. Demografik faktörler

Bireylerin rekreasyonel faaliyetlere katılımını doğrudan etkileyen en önemli özelliklerden birisi demografik faktörlerdir. Bu açıdan demografik özelliklere bakıldığında en önemlilerden birisi olan yaş unsuru, bireyin içinde bulunduğu yaş itibari ile hem bilişsel hem de fiziksel olarak boş zamanlarında tercih edecekleri rekreatif etkinlikleri çocukluk, gençlik, yetişkinlik, üçüncü yaş dönemi olarak farklılaştığını meydana getirmiştir. Sonuç olarak bireylerin rekreatif etkinliklere katılımında yaş unsurunun önemli bir etken olduğu görülmektedir.

1983 ile 1986 tarihleri arasında Londra’da yapılan hane halkı araştırması sonuçlarına göre, insanların aktif olarak katıldıkları rekreatif etkinliklere katılım oranı ile bireylerin yaşlarının artması arasında ters bir orantı olduğu ortaya çıkmıştır.

Ancak bazı aktif rekreasyonel etkinliklere katılım oranında ise, kitap okuma, televizyon izleme, bahçe işleri ile uğraşma ve gönüllü olarak bir kuruluştaki çalışma gibi faaliyetlerde ise çok boyutlu olduğu görülmüştür.

Modern dünya ortamında çalışan kadınların erkeklere oranla kıyaslandığında çalışmadan arta kalan zaman içerisinde boş zaman hakkının daha kısıtlı olduğu ortaya çıkmıştır. Zira kadınlar iş yaşamlarından arta kalan vakitlerinde çocuk ve ev işleriyle ilgilenmek zorunda olduklarından boş zaman haklarının bu faktörlerden dolayı aksadığı bilinmektedir (Toldidsen 1993).

1.4.2. Zaman müsaitliği

Sanayi devrimi sonrasında ortaya çıkan maddi gelir ve bilim alanında yapılan gelişmeler neticesinde üretimin makine odaklı yapılması gündeme gelmiş ve bunun sonucunda ortaya büyük bir verimlilik çıkmıştır. Bu açıdan, makinelerin üretimde insan gücünden yararlanmayı azaltarak başka alanlara kaymasına ve insan kaynağının daha çok üretimi planlama sürecinin işleyişi ve geliştirilmesine kaydırmıştır. Üretime aktif olarak katılmayan iş görenler için çalışma standartlarının iyileştirilmiş ve boş zamanları arttırılmıştır (Karaküçük, 2008).

1.4.3. Maddi imkânların müsaitliği

Araştırmalar kapsamında elde edilen sonuçlara göre gelir seviyesinin yüksek olduğu toplumlarda rekreatif etkinliklere katılımın daha yoğun olduğu görülmektedir. Ayrıca gelişmiş ülkelerin ekonomilerinde bireylerin hem ekonomik hem de sosyal etkinlikler bakımından rekreatif etkinliklere katılımın çeşitlendiği ortaya çıkmıştır (Karaküçük, 2008).

1983 yılında sanayileşme hareketinin olmasının Avrupa ülkelerinde rekreatif etkinliklere katılım oranları, Belçika'da; %70, Almanya'da; %23,55, Danimarka'da; %45, İngiltere'de; %42, Hollanda'da ise bu oran %33 olarak belirlenmiştir. Fakat gelişmekte olan ülkeler kategorisinde yer alan Türkiye'de 1985 yılında yapılan bir araştırma sonucunda rekreatif etkinliklere dâhil olma oranı sadece %0,8 olmuştur (Açıkada ve Ergen, 1990).

Bu bakımdan boş zaman kavramının meydana gelmesi ya da herkese sağlanan bir durum olması her bir kişinin bu zaman içerisinde herhangi etkinlikte bulunabileceği anlamına gelmemektedir. Bu yüzden bireylerin zaman olgusunun yanı sıra temel ihtiyaçları dışında harcanabilir bir maddi imkâna sahip olması da gerekmektedir. Bu nedenle rekreatif etkinliklere katılımında harcama yapabilmek için bir gelire sahip olmak gerekir, bunun zamandan daha çok önemli olduğu fikri ortaya çıkmıştır (Özgüç, 1984).

1.4.4. Eğitim seviyesi

Eğitimin uzunluğu, türü ve devamlılığı insanların toplum içindeki kalkınmışlığı, sosyal aidiyetini, güzel bir işe sahip olma ve benzer faktörler ile doğrudan ilişkilidir (Torkildsen, 1993). Başka bir deyişle bireyler eğitim sisteminin içerisinde ciddi bir şekilde boş zamanlarını değerlendirmek üzere birçok rekreatif faaliyetlere katılırlar (Wichasin, 2007).

Eğitim seviyesinin artması ile rekreatif faaliyetlere katılımın arasında ciddi bir ilişki içerisinde olduğu görülmektedir (Tezcan, 1972). Rekreatif faaliyetler eğitim seviyesi yüksek olan bireylerin uğraştıkları işlerin kalitesini arttırırken, bireylerin daha fazla gelir elde etmelerine de katkı sağlamaktadır.

1.4.5. Teknolojik araç ve gereç sahipliği

Gelişmiş toplumlarda bireyler, teknolojinin gelişmesi sayesinde iş yaşamında otomasyon teknolojisini kullanma ve ev yaşamı içinde çeşitli araç ve gereci kullanma ile zamandan tasarruf edilmesini sağlamıştır. Bu durumda insanların iş ve ev ortamında yapması gereken işlere ayıracağı zamanın azalması ile kendilerine haz ve zevk duygularına hitap edecek uğraşlarla ilgilenmeleri artmaktadır.

Teknolojinin gelişmesi insanların hizmetine sunulması ve bu sayede insanların zaman tasarrufu yaparak boş zamanını aktivitelere ayırmasına imkân tanıyan gelişmeler; halkların otomobile sahip olma arzusu, boş zaman değerlendirme etkinliklerini ciddi bir şekilde etkilemiştir. Bu gelişme ile Amerikan halkı uzak mesafelere kamp yerlerine, parklara, tatil köylerine kolay bir şekilde ulaşım imkânına sahip olmuşlardır. İnsanların kent dışı boş zaman aktivitelerine katılmalarını etkileyen en büyük payı araç sahipliği olmuştur (Gökdeniz, 1994).

1.4.6. Sınıfsal aitlik

Bireylerin bulundukları ülke sınırları içerisinde dünyaya geldikleri çevre, aldıkları eğitim, kültür ve gelir dağılımına göre bir çok sınıfsal aitlik olgusu ortaya çıkmıştır. Ancak Torkildsen (1993)'e göre sınıfsal ve sosyal bir sınıf kavramının net bir şekilde tanımının yapılması, sosyal sınıflar üzerinde yapılacak araştırmaların çok büyük sorun teşkil etmekte olduğunu belirtmektedir. Bu duruma göre toplum içerisinde yer alan bireylerin sosyal ilişkileri, eğitim seviyeleri, gelir düzeyleri ve hareket kabiliyetleri hangi sosyal sınıf içerisinde oldukları rekreatif faaliyetlere katılma isteklerini ortaya koyan, bireylerin “mesleği”dir. Kelly (1991)' göre üst sınıfa ait olan insanların aynı toplumda yaşayan başka insanlara göre daha çok rekreatif etkinliklere katıldığı görülmektedir.

Yapılan bu araştırmaların sonucundan yola çıkarak, bireylerin gelir sağladıkları işler ile rekreasyonel etkinliklere olan katılımı arasında doğru orantının olduğu görülmektedir. Bu bağlamda sportif bir aktivite olarak basketbolu örnek gösterirsek, kişi eğer yüksek gelir düzeyinde ise oynanan maçı canlı olarak tribünden izleme imkânına sahip olurken, düşük gelir seviyesine sahip olan bireyler ise yalnızca TV'den verilen maçları izleyerek veya boş zamanlarında basketbol oynamaktadırlar.

1.5. Rekreasyon ve Spor

Rekreasyon profesyonellik dışı, insanın kendi isteği ile karar verip seçtiği ve katıldığı faaliyetlerle boş zamanlarını değerlendirdiği, mutlu olması yönünde kişinin ilerlemesini sağlanmaktadır. Bireylerin bu yönlere değer vermesi istenen rekreatif etkinlikleri gerçekleştirmek için daha çok önem verilmektedir (Karaküçük, 2008).

Burada rekreasyon için önemli görülen spor alanları incelenerek, rekreasyon ile arasındaki ilişkiden bahsedilmiştir.

1.6. Rekreasyon ve Spor Arasındaki İlişki

Rekreasyon etkinlikleri kapsamında, esas fiziksel egzersize ve her türlü spor aktivitelerine rekreatif amaçlı uygulamalara dayanan ve rekreasyon aktivitelerinin çoğunluğunu oluşturan yapıya sportif rekreasyon denir. Sportif rekreasyonun özü fiziksel egzersize dayanmaktadır (Tekin, 2003). Rekreasyon; fiziksel egzersiz, spor, sanat ve oyun formlarını kullanarak kişiliğinin sosyal yönden ifade edilmesi anlamına gelmektedir. Bu tanımları destekler biçimde yazılmış birçok tanım bulunmaktadır. İnsanın özüne ve toplumun verdiği kültüre uygun olarak yapmaktan zevk aldığı kültürel ve toplumsal sportif etkinliklere katılarak, günlük yaşamın monotonluğundan kurtulması ve farklı kişilerle etkileşerek toplumda yeri olan bir kişilik kazanması şeklinde açıklanabilir (Kılbaş, 2010).

Hareketli veya durağan, ekip veya ferdi olarak sporlara, gezilere, eğlencelere, tabiat ve insan tarihinin değerlendirilmesine, resmi olmayan eğitimlere, zevk veren oyunlara katılmayı içermektedir (Hacıoğlu, 2009).

Rekreasyon tanımlarının genelinde spor ve sportif etkinlikler ile ilgili çok farklı ifadeler yer almaktadır. Yukarıdaki tanımlarda sporla ilgili kısımlar vurgulanmaktadır. Bir tanımda sportif faaliyetlere katılmaktan, zaman ayırmaktan bahsederken, bir diğerinde rekreasyonun spor yapma amacının olduğu görülmektedir.

Spor rekreatif bir araç olarak bireylerin endüstrileşmeyle birlikte yaşam ve iş becerilerini değiştirmeleri sonucu, şehir ve endüstriyel çevrelere taşınmaları, bir açıdan uygarlaşma ve yaşam standartlarının yükselmesi, diğer açıdan ise olumsuz olarak zihinsel ve fiziksel ihtiyaçların meydana getirdiği olumsuzlukları önlemek için önemli

rol oynamaktadır. Endüstriyel bir çevrede çalışan kişilerin beden gücüyle yapacağı iş yükünün azalması, bunun yanı sıra ruhsal bir takım sorunlarının artması, iş verimliliğinin yükselmesi ve her şeyden önce birey olarak mutlu yaşam sürebilmesi için farklı faaliyetlerle uğraşmasını, dinlenmesini zorunlu hale getirmektedir.

Şehir ve sanayi çevresinde bir işin, saatlerce, günlerce, aylarca aynı hareketlerle, aynı pozisyonda ve sabit bir ortamda yapılıyor olması, bu zorunluluğu daha da artırıyor olmaktadır. Bunun yanı sıra gürültülü, olumsuz kimyasal atıklara maruz bırakılan çevrelerde ilave edilebilmektedir. Tüm bu olumsuz görüntülerin giderilmesinde ise; rekreatif etkinlikler arasında büyük avantajlara sahip spor göz önünde bulunmaktadır (Karaküçük, 2008).

Rekreasyon ve spor bireye birçok faydayı da yanında getirmektedir. Rekreasyon ve sporun bir araya gelmesi ile kişiye kattığı faydalar insanın karar mekanizması için ciddi bir önem taşımaktadır. Bu faydalar aşağıdaki şekilde önem taşımaktadır (Daily, 2000);

- Ekonomik Faydalar
- Planlama ve Çevresel Faydalar
- Kişisel ve Bireysel Faydalar
- Toplumsal ve Sosyal Faydalar

Rekreatif etkinliklerin ve sporun, toplumların gelişmesinde çok önemli bir yeri bulunmaktadır. Toplumlarda birlik ve beraberliğin, takım olma duygusunun ve etik kurallara uyumlu tepkiler göstermesi ve ulusal birliğin güçlenmesinde olumlu yönde etkileri olduğu görülmektedir. Rekreasyon ve spor toplumların sağlığını muhafaza etmesinin yanında, park alanlarının yapılması ve düzenlenmesi, dinlenme, eğlenme, spor faaliyetlerinde bulunmak için boş arazilerin bırakılması ayrıca doğal ortamın korunması gibi birçok faydası bulunmaktadır (Daily, 2000).

BÖLÜM II

OBEZİTE

2.1. Obezitenin Tanımı

Günümüz gelişmiş ülkelerinin en başta gelen sağlık sorunlarından birisi obezitedir. Obezite kısaca vücudun yağ oranının yağsız orana göre daha fazla olması ve bireyin boyuna göre kilosunun standartın üzerinde olması durumudur. Boy uzunluğu göz önüne alındığında kilosu aşırı olan kişilerin, vücutlarında aşırı derecede yağ depoladıkları ön görülür (Wadden ve Stunkard, 2003).

Yetişkin bireylerde vücut ağırlığının belirli bir düzeyde tutulması için fiziksel, kimyasal, hormonal ve sinirsel mekanizmalara ihtiyaç duyulur. Mekanizmaların birinde veya birkaçında meydana gelebilecek herhangi bir arıza bu düzene negatif etki etmektedir. Bu düzene negatif etki sonucunda beden ağırlığı değişir. Kişide vücut yağ dağılımı, vücut bileşimi ve vücut ağırlığı değerlendirilmesi sonucu şişmanlığın ya da kas kütlesinin miktarı tanımlanır.

Bu hedef doğrultusunda klinikte ve sahada laboratuvar ve antropometrik (insan ölçüleriyle ilgili) yöntemler kullanılır. Hayvan ve insanların anatomik, vücut bileşenlerinde, moleküler, hücresel ve doku sistem düzeyinde benzerlikler bulunmaktadır. Tüm vücut düzeyinde vücut bileşenleri: vücut şekli, fiziksel özellikleri, vücut yapısı ve şekil özellikleri ile ilgili olmaktadır. Bu hedef doğrultusunda birden fazla değerlendirme yapılmaktadır.

Beslenme düzeyinin öğrenilmesinde yağ ve kas deposunun göstergesi olan Antropometrik ölçümler büyük öneme sahiptir. Kişinin beslenme durumunun doğru bir şekilde değerlendirilmesi için Antropometrik ölçümlerin düzenli ve sürekli olarak uygulanması gerekmektedir. Vücut yağı ve yağsız vücut kitlesinin saptanması, boy uzunluğunun ve vücut ağırlığının değerlendirilmesi sıklıkla kullanıldığı bilinen yöntemlerdir.

2.2. Obezitenin Sınıflandırılması

2.2.1. Anatomik yapıya göre obezitenin sınıflandırılması

2.2.1.1. Hiperplastik obezite

Çocukluk çağında görülen şişmanlıktır. Yağ hücrelerinde depolanan yağın artması ile oluşur. Bu çağdaki şişmanların zayıflaması sonucu hücre sayısı azalmamaktadır. Çocuklukta şişman olanların %80'inin erişkinlikte de şişman olduğu, çocukluk çağında şişman olmayanlar da ise sonradan şişmanlama %20%40 civarında bulunduğu araştırmalarda rapor edilmiştir (Hasibek ve Sürücüoğlu, 1988).

2.2.1.2. Hipertofik obezite

Erişkinlikte görülen şişmanlıktır. Yağ hücre sayısı artmaz, sadece yağ hücre hacmi artar (Hasibek ve Sürücüoğlu, 1988).

2.2.2. Yaşa göre obezitenin sınıflandırılması

2.2.2.1. Çocukluk çağı

Normal ağırlıkta doğarlar ve puberte çağında ağırlık kazanırlar.

2.2.2.2. Erişkinlik çağı

Bireyler 20-40 yaşları arasında ağırlık kazanırlar.

2.2.3. Patolojisine göre obezitenin sınıflandırılması

2.2.3.1. Regülatör

Besinlerin alımını düzenleyen merkezin bozulması ile oluşur.

2.2.3.2. Metabolik

Besinlerin alımın mekanizmasına bağlı olarak fazla enerji alımı yağ ve karbonhidrat metabolizmasını bozmaktadır. Lipogenezin artması ile yağ oksidasyonu azalır ve böylece şişmanlık meydana gelir.

2.2.4. Endokrin etmenlere göre obezitenin sınıflandırılması

İnsülin ve Adrenokortikal hormonun artması iştah merkezine uyarıcı etki yaptığı için fazla yeme sonucu şişmanlığın oluşumunu geliştirir (Hasibek ve Sürücüoğlu, 1988).

2.3. Obezitenin Sınırlandırılması

Değişik kurumlar tarafından ileri sürülen obezite belirleme sınırları şu şekilde özetlenebilir:

- NHCS (A.B.D’de sağlık istatistikleri merkezi olan National Center for Health Statistics) vücut kitle indeksinin (VKİ) erkeklerde 27.8 kg/m², kadınlarda 27.3 kg/m²’nin üzerini fazla kilolu olarak kabul etmektedir.
- A.B.D hekimleri genel olarak Metropolitan Sigorta Şirketinin hazırladığı 1983 tablolarını kullanmaktadır. 1983 tablolarına göre vücut kitle indeks değerleri erkekler için 26.9 kg/m² veya daha üstü kadınlarda 27.3 kg/m² veya daha üstü olarak ileri sürülmektedir (Mahan ve Arlin, 1996).
- Van Itallie, NHCS (A.B.D’de sağlık istatistikleri merkezi olan National Center for Health Statistics) bulgularına dayanarak obezite kriterlerini şu şekilde sıralamıştır: Vücut kitle indeksi (VKİ) <25 kg/m² uygun ağırlık, 25-27 kg/m² sınırdan obez, 27-30 kg/m² hafif obez, 30-35 kg/m² orta derecede obez, 35-40 kg/m² ciddi obez, >40 kg/m² ileri derecede obezdır (109). İdeal ağırlığın %120’si kabaca 27 kg/m² vücut kitle indeksi’ne eşdeğerdir (97). Bu nedenle bazı yazarlar tarafından vücut kitle indeksi (VKİ) 27 kg/m²’nin üzerindeki kişiler obez olarak kabul edilmektedir (Stewart ve Brook, 1983).
- WHO (Dünya Sağlık Örgütü), çeşitli Avrupa epidemiyolojistlerince ufak değişiklikler dışında kabul edilen bir uluslararası sınıflandırma geliştirmiştir. Buna göre VKİ (Vücut Kitle İndeksi); <18.5 düşük kilolu, 18.6-24.9 normal kilolu, 25.0-29.9 fazla kilolu, 30.0-39.9 obez şişman, 40.0 < aşırı obez olarak tanımlanmaktadır (Björntorp, 2002).

2.4. Dünyada ve Türkiyede Obezite Prevalansı

Çocukluk dönemi obezitesinin prevalansı, yapılan birden fazla araştırma ile yakın zamanlarda arttığı gösterilmiştir. Bu konu üzerinde birden fazla araştırma yapılmasına rağmen veriler toplanırken farklı metodların kullanılması nedeniyle sonuçlar değerlendirilirken güçlükler çıkarmaktadır.

ABD’de yapılan sağlık ile beslenme taramaları obezite prevalansı adına sağlam bilgiler vermektedir. 1988-1994 yılları arasında yapılan tarama neticesinde VKİ 95. persentil üstünde olan 12-17 yaş çocukların ise %11.5 (kızlarda %10.7, erkeklerde %12.3) ve 6-11 yaş çocukların oranı %13.7, (kızlarda %12.5, erkeklerde %14.7) olarak belirlenmiştir.

1976 ile 1987 yılları arasında gözlenen obezite prevalansı 12-21 yaş grubunda %64 ve 6-11 yaş grubunda ise %54 değerinde artma gözlemlenmiştir. Çocukluk dönemi obezitesi ABD’de de bir toplum sorunu olarak görülmesi ile birlikte tedbir alınması düşünülmektedir.

Avrupa Birliği (AB) ülkelerinde pediatrik obezitenin prevalansı ve artış eğilimi tahmin çalışmaları sonrası obezitenin tanımındaki metodolojik problemler ve nüfusun demografik, kültürel ve sosyoekonomik uyumunu yansıtacak değerlerin yetersiz olması nedeni ile tam sonuçlanamamıştır. Ancak genel AB ülkelerinde küçük yaşta olan çocuklarda obezite prevalansı adölesanlara göre düşüktür. Cinsiyetler arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Güney ve doğu bölgelerindeki ülkelerde prevalans daha yüksektir

Türkiye’de ise 1993 değerlerine bakılarak obezite prevalansı %2.2 olduğu saptanmıştır. ABD’de ise aynı çalışma sonucu okul öncesi dönemin obezite prevalansı %3.1 olduğu saptanmıştır. Afrika’da gerçekleştirilen araştırmada erkeklerde obezite düşük oranda olmasına karşın menarş sonrası kızlarda TCK' a göre %11.1 VKİ' ne göre ise %16.7 obezite prevalansı gözlenmiştir. (Cameron ve Getz, 1997).

Bu çalışmaların hemen hepsinde kullanılan, obezite belirlemesindeki kesme değerler ve metotlarda başlıklar bulunmaktadır. Çalışmaları karşılaştırmak ve yorumlamak bu nedenden ötürü zorlaşmaktadır.

2.5. Obezite Oluşumuna Katkıda Bulunan Faktörler

Vücutta yakılan enerji miktarından fazla enerji almak şişmanlığa neden olur. Kalori kullanımı ve kalori alımı arasındaki düzensizlik sonucu meydana gelen obezite etyolojisinde farklı etkenlerde etkili olmaktadır (Günöz, 2002).

2.5.1. Genetik

Genetik faktörler çerçevesinde gerçekleştirilen etüt sonucunda anne-baba obezse çocuğun obez ihtimali %80, sadece birisi obezse şansı %50, anne-baba obez değil ise oran %9 olarak saptanmıştır. Yapılan gözlemler çerçevesinde beden ağırlığının biyolojik namına denetleyen moleküler komponentleri belirleyen genlerden bazıları (fat geni, tub geni, agouti geni, db geni, ob geni) bulunmuştur (Günöz, 2002).

2.5.2. Yaş

Yaşamın ilk çağlarında yağ hücreleri büyüklüğü 2 katına çıkar lakin bu dönemdeki obezite gelecek çağlarda obezite olup olmayacağını belirlemede iyi bir obezite belirtisi değildir. 4-11 yaşları arası çocukluk yaş grubunun ikinci dönemi olarak kabul edilmektedir. Bu yıllarda gelişebilecek obezite gelecek yıllarda kalıcı olması konusunda önemlidir.

Obez bebeklerin normal bebeklere göre 5 yaşında obez olma ihtimali 5 kat daha fazladır, lakin bebeklik çağında meydana gelen obezitenin yaş ile beraber zamanla normale dönmesi olanak sahibi iken adölesan ve çocukluk çağında meydana gelen obezitenin yetişkin çağda devam etme riski vardır (Dietz ve ark., 1994).

2.5.3. Cinsiyet

Obezite kadın ve erkeklerde görülmesine rağmen kadınlarda obezite ihtimali erkeklere göre daha yüksektir. Kızlarda adölesan dönemlerinde obezitenin başlama ve devam etme ihtimali erkeklere nazaran daha yüksektir. Kızlarda erken menarş ve erken püberte dönemi ile birlikte obezite meydana gelmektedir. Günümüzde insanlar geçmişe nazaran daha küçük yaşlarda ergenlik dönemine girmekte ve bu dolaylı veya dolaysız insanların kilolarının artmasıyla ilişkilidir.

2.5.4. Beslenme alışkanlıkları

Son yıllarda genetik yatkınlığın yanı sıra beslenme huylarındaki farklılıklarda sıklıkla üstünde durulan etkenlerdendir. Diyetin özellikle fazla beslemenin ileriki zamanlarda bebeklerde obezite sorunsalı taşıdığı varsayımı yoğun bir şekilde düşünülmüştür, lakin erken yaşlarda yapılan diyetin çocukluk yıllarından sonraki yıllarda obezitenin oluşumuna ve gelişimine olan etkisini gözler önüne seren az sayıda çalışma ve araştırma bulunmaktadır.

Charney ve ark. Bebek iken 90. persantilin üstündeki bebeklerin %36'sının yetişkin hayatlarında obez olduklarını, bunun yanı sıra zayıf ve normal bebeklerde bu oranın %14'te kaldığını göstermişlerdir.

Anne sütü ile sıklıkla beslemenin yanı sıra vücuda aşırı enerji alımı, bebeklik çağında “aşırı besleme” rolünü alarak ileriki zamanlarda obezitenin meydana gelmesini kolaylaştırır (2). Bunların yanı sıra erken besin alımının ya da enerji alımının ileriki zamanlarda obezite gelişimine etkisi bugüne kadar kanıtlanamamıştır. (Parsons ve ark., 1999).

2.5.5. Fiziksel aktivite

Çocukluk yıllarında obezite sorunsalını arttıran sebeplerden birisi de sedanter hayat stilidir. Endüstrileşme, evlerde bulunan işleri daha basite indirgeyen aletlerin yaygınlaşması, vasıta kullanımı, ulaşım kolaylıkları, yoğun bir şekilde televizyon seyredilmesi, aktivite ve vücuda alınan enerji kullanımının düşük seviyelerde olmasına sebep olmaktadır.

1000 (bin) kişilik bir grup ile yapılmış olan prospektif bir araştırmada hafta arası günlük 2 saatten daha fazla televizyon seyretmenin 26 yaşında %15 düşük form, %17 fazla ağırlık, %17 sigara içiminden ve %15 artmış serum kolesterol düzeyinden sorumlu olduğu gösterilmiştir (Hancoxve ark., 2004).

2.5.6. Sosyoekonomik kültürel düzey

Obezite ve sosyoekonomik düzey arasında değişici neticeler saptanmıştır (61). Anne-Babanın meslek sahibi olmaları ve öğrenim durumu ile obezite arasındaki ilişki için de değişik düşünceler ortaya atılsada, zorlu hayat koşullarında veya elverişsiz ve imkan olmayan kötü ortamlarda büyüme kaydeden çocukların obezite olma ihtimali diğer çocuklara göre daha fazladır.

Türkiye’de orta ve yüksek sosyoekonomik düzeye sahip kişilerde obezite görülmektedir. Ülkemizde sosyoekonomik bakımdan orta düzeye sahip olan ailelerde obeziteye rastlanması ülkemiz orta kesiminin diğer gelişmiş ülkelerdeki yoksul kesim ile aynı stilde beslendiğini düşündürüyor (Tüzün, 1999).

2.5.7. Psikolojik etkiler

Psikolojik faktörler ve obezite arasında bağ bulunduğu kabullenilmektedir. Ebeveyn ve çocuk arasındaki negatif bağ arkadaş edinememe, okulda başarısızlık ve sosyal hayatında başarısız olma gibi çocuğa ruhsal olarak bozukluklar yaşatıp fazla yemek yemesine sebebiyet verebilir. Bazı kişiler güvensizliklerini, sıkıntı ve üzüntülerini bastırmak için aşırı yemek yemeye meyil verebilir. Bahsedilenin tam tersi durumlarda meydana gelebilir. Psikolojik dengesizlikler bazı durumlarda az yemek yemeye bazı durumlarda da aşırı yemek yemeye yol açabilir (Babaoğlu ve Hatun, 2002).

2.6. Çocukluk Döneminde Obezite

Şişmanlık 20. yüzyılda en az erişkinler kadar çocuklar için de yaygın bir sağlık problemidir. Türkiye’de, Kocaoğlu ve Köksal’ın yapmış olduğu araştırmada 11-15 yaş çocuklarında, şişmanlık oranı erkeklerde %3.5 kızlarda ise %7.1, olarak saptanmıştır.

Şişman çocuklarda yağ hücrelerinin hacimleri artmış ve hücre sayısının da normal çocuklardan fazla olduğu bulunmuştur. Şişmanlığın ise süt çocukluğu çağında başladığı saptanmıştır.

Daha ileriki yaşlarda kaydedilen kilo artışı sonucunda hücre miktarında önemli bir değişikliğe sebep olmaması önemli bir bulgu olarak değerlendirilmektedir. Tüm bireylerde yağ hücrelerinin hacimlerinde artma gözlenir. Kilo verildiği zaman hücrelerin hacmi küçülürken sayısında azalma olmadığı görülmektedir.

Okul öncesi ve okul çağında uygun bir beslenme programı uygulanmaması, diyetin fazla enerji içermesi, boş kalori kaynaklarını tüketmeyi özendirici çevresel etkenlerin olması, çocuğa normal besin tüketiminin üzerinde yemek yemesi için baskı yapılması şişmanlığa yol açan nedenlerdir (Peker ve ark., 2000).

2.7. Obezite ve Vücut Kompozisyonu

Kas hücreleri, yağ, kemik, hücre dışı sıvıların ve diğer organik maddelerin orantılı olarak bir araya gelmesi sonucu vücut uyumu oluşmaktadır. Vücut uyumu birçok araştırmacı tarafından iki bölümde incelenmiştir.

Yağ kitlesi (temel ve temel olmayan lipid depoları içerir)

Vücudun yağsız kitlesi (kas, kemik, hayati organları içerir)

Beden ağırlığının yaklaşık olarak %10'u kıkırdak, %10'u kemik, %40'ı iskelet kası, deri ve kiridir. İç salgı bezleri, yağ depoları ve iç organlar ise geri kalan kısmını oluşturmaktadır (5). Yağ ve kas dokuları incelendiğinde ikisinin de protein, su ve yağdan oluştuğunu ancak, yağ hücrelerinin %72'si yağ, %6'sı protein, %22'si su iken, kas hücrelerinin %22'si protein, %70'i su, %7'si yağdan, meydana gelmektedir.

Sağlık sahibi olan her kişide bulunması gereken önemli temel bileşenlerden birisi yağdır. Kişi dünyaya gelmesinin hemen ardından bedeninin %12'si yağ olarak bulunur. 6 ay içinde vücuttaki yağ oranı %30'a çıkar sonrasında kişi yürümeye başlayınca yağ oranı %18 oranına iner. Yağ birikimi ergenlik çağında kasların gelişme kat etmesi ile atış gösterir (Brownel ve ark., 1987).

Erkek ve kadın arasında büyüme sonrası %5 - %12 fark saptanabilir. Kadın ve erkeklerde 35 yaş sonrasında 50 – 60 yaşına varıncaya kadar her sene 0,2 – 0,8 kilogram yağ alımı yaparken kasların ise zayıfladığı gözlemlenir. Bu durum sonucunda kilo aynı kalırken vücut hacminin genişlediğine, yağ kitlesinin arttığına ve vücut yoğunluğunun artmasına sebep olduğu gözlemlenir. Yağların depolandıkları bölgeler yapılan aktiviteye, yapısal ve yöresel unsurlara göre değişiklik göstermekte olup erkeklerde genellikle abdominal bölgede, bayanlarda ise kalçalarda depo edilir. Erkeklerde abdominal yağ kolayca salınarak egzersiz için enerjiye dönüştürülür. Ancak kadınların kalça ve uyluk yağları daha zor mobilize olur (Brownel ve ark., 1987).

2.8. Egzersizin Obezite Üzerine Etkisi

Erişkinlerde yağlı dokuda azalma ve yağsız beden ağırlığında artma düzenli fiziksel aktiviteler sonucunda meydana gelir. Yapılan egzersiz programlarının başlangıç sürecinde beden ağırlığında önemli değişikliklerin kaydedilmemesi bununla açıklanabilir. 3 ay süre zarfı sonrasında beden ağırlığı sabitleşirken kilo sarfiyatında hızlanma görülür.

Kardiyovasküler dayanıklılık obezite olanların günlük hayatında önemli bir yere sahiptir. Solunum ve dolaşım sistemleri kardiyovasküler dayanıklılık ile güçlenir. Kasların altıda birini eş zamanlı olarak beş dakikada harekete geçiren zayıflama programları, düşük mukavemete karşı çokça tekrarlanan ritimli hareketler, dayanıklılık seviyesini yükseltir. Dayanıklılık seviyesi, bedenin dakikadaki kullandığı oksijen miktarının (VO₂ max) spirometrik ölçümü ile değerlendirilmektedir. Aerobik alıştırmalar bedeni kuvvetlendirmesi ile O₂ kullanım derecesini yükselten etkinliklerdir.

Bu uygulamalar vücudun tekrar kilo almasının önüne geçer, vücuttaki yağ oranının kaybını çoğaltır, plazma insülin düzeyini ve yağ dokusunda meydana getirilen leptin miktarını düşürür, enerji kullanımını ve alımını istikrarlı hale getirir. Yürümek gündelik hayatımız da yer alan aerobik bir aktivitedir. Yüzme, bisiklet sürmek, merdiven çıkmak, step yapmak, dans etmek vb. hayatımızın içinde bulunan aerobik aktivitelerden birkaçıdır. Sıralanan aktiviteler bir hayat stili şeklinde uygulanırsa obezite de zayıflama daha kolay oluşur (Pinto ve Szymanski, 1997).

Bunlar aktivitelerin en başta düzenli olması şartıyla, belirli sürede, kalp atım hızını maksimum %75 oranında artıran ve büyük kas gruplarını aynı zamanda harekete geçiren alıştırmalardır. Bu alıştırmalar hareketleri devam ederken arteriyel tansiyonda ve kalp atışı ritminde aşırı artış ya da aşırı düşme ise yorgunluğun belirtileridir ve alıştırmaları durdurmak gerekmektedir.

Obezlerde yağ oksidasyonunu fazlaştırmak için bu alıştırmaların yoğunluğunun süre ve aralığının belirlenmesine yönelik çalışmalara göre; en yüksek %65 O₂ harcama kapasitesini sağlayan ve 30 dakikadan fazla süren haftada en az beş gün sıklığında yapılan alıştırmalar optimum verimlilik sağlar. Isınma alıştırmaları sağlamlığı destekleme konusunda öncelik sahibidir. Germe ve kısa koşu, dolaşım ve solunumu makul seviyeye çıkararak, aktif olmayan arteriyellerin dolaşıma dahil olmasını sağlar ve kasa O₂ difüzyonunu kolaylaştırır.

Dayanıklılık, hareket hızı ve kas kuvveti obez olan bireylerde görülen performans düşüklüğünden sorumlu olan başlıca etkenlerdir. Egzersiz planının öncesinde bireyin kas kuvvetinin saptanması gerekir. Saptanan maksimal gücün prensibe göre De Lorme Watkins Tekniği'ne göre maksimum ağırlığın %50'si ile 10'ar defa çalışmaya start verilir. Normalde tekrarlanan, aerobik ve serbest aktif türünde egzersizler belirlenir. Eğitim planının bütün kas gruplarını çalıştırması ön planda bulundurulur. Egzersizle kazanılan performans geçicidir. En fazla iki hafta içinde kazanım seviyesinde azalma gözlenir. Karşılaşılan bu durum egzersizlerin ömür boyu devam ettirilmesi gerektiğini gösterir.

Her egzersiz seansında çocuklar için 250, yetişkinler için 300 kcal fazladan kalori yakılması istenir. 7000 kcal enerji harcanması sonucunda 1000 gr yağ dokusu kaybı meydana gelir. Diğer uygulamalarda egzersizin yanı sıra sürdürülmelidir. Obezite olan bireylerin evin içinde alışveri işlerine ve uygulamalara faal olarak katılım göstermeleri ekstra enerji sarfiyatına olanak sağlar.

Spor salonlarında yapılan egzersizlerin çoğunluğu aletler aracılığı ile yapılmaktadır. Aerobik egzersizler genellikle bisiklet, el ergometrisi ve treadmill v.b mekanik aletlerle programlanmaktadır. Başta submaksimal VO₂ düzeyinde, fonksiyonel düzeyi bireye has değerlendirme yapılarak eğitime start verilir. Üç dakikada bir olmak üzere VO₂ max ölçümü ve nabız ölçümleri, kol ve bisiklet ergometrisinde dakikada

döndürülen pedal sayısı ve treadmillde dakikada atılan adım sayısındaki artış ile birlikte VO2 max %65'e nabız hızı ise normalin %75'ine ulaştığında egzersiz reçetesi hazırlanır. Treadmille ulaşılan VO2 max kullanımına göre bisiklet ergometrisiyle %5-25 arası daha düşük VO2 harcanır. Mekanoterapi aletleriyle yapılan aerobik egzersiz zayıflama planı kişinin performansı saptandıktan sonra, önce kısa süreli kas germe egzersizlerini, beş dakika ısınma hareketlerini, 25 dakika maksimum aerobik egzersizleri ve beş dakika soğuma egzersizlerini ifade eder.

Diyet programları ve aerobik egzersizler obezitede temel tedavi sürecini meydana getirir. Düşük şiddetli ve uzun süreli olarak anaerobik eşiğin ise altında olan kalp atım sayısı ise %60 – 75 oranında arttıran ve bu değerler çizgisinden aşmayan fiziksel aktivitelere aerobik egzersiz adı verilir. Düzenli uygulamalar sonucunda LDL, trigliserit, kolesterol kan şekeri düzeyini azaltırken kardiyak fonksiyonlarını restore eder. Aerobik egzersizler aynı zamanda dayanıklılığı artırır (Harris, 1999).

BÖLÜM III

BENLİK

3.1. Benlik Kavramı

Benlik kavramı ile ilgili birden çok farklı tanımlarla karşılaşmak mümkündür. Birden fazla mütefekkir farklı açılardan bakarak kavramı tanımlamış ve detaylandırmıştır. Benlik kavramı kişinin kendine karşı sahip olduğu tutumlarının ve duygularının hepsi denilebilir. İnsanlar kendilerinde beğendikleri veya beğenmedikleri özelliklere sahiptirler. İnsanın kendisinde bulunan özelliklerin tamamı göz önüne alındığında kişinin kendisine dair düşünceleri meydana gelmektedir ve buna ise benlik kavramı adı verilmektedir. Benlik kavramı doğrultusunda kişinin kendine karşı olan saygısına ise benlik saygısı denir (Kirel ve ark; 2013).

Benlik kavramı çerçevesinde gelişen benlik saygısını, benlik kavramından ayırarak değerlendirmek olanaksızdır. Benlik kavramı ve benlik saygısı arasında olumlu yönde sağlam bağ bulunmaktadır. Bununla birlikte benlik saygısı ve benlik kavramları başlı başına kişisel değerlendirmelere tabi kavramlar olup, farklı kişilerde değişik değerlendirmelerle karşı karşıya gelmek olanaklıdır. Bu farklılıklar olmasına rağmen benzerliklerde söz konusu olabilir. Her kişi içerisinde büyüdüğü toplumun değerlerini taşımaktadır. Bireysel değerlendirmeler bu etkileşimler sonucu dahilinde meydana gelmektedir. Bu nedenle değerlendirmede baz alınan kıstaslar benzerlik gösterse de benlik saygısına yönelik değerlendirmeler farklılık gösterir (Gün, 2006).

3.2. Benlik Kavramı Boyutları

Benlik kavramı ile ilgili kişinin kendisi hakkındaki duygu ve düşünceleri olarak kabul edilmiş genel bir kanıya varılmıştır. James (1890) ise bu tanımın detaylarına inerek benlik kavramının üç tane alt bileşenden meydana geldiğini ortaya atmıştır.

Bu bileşenler ise şunlardır (Harter, 2001):

- Sosyal benlik
- Manevi benlik
- Maddesel benlik

James'in bir araya getirdiği üç bileşen haricinde benlik kavramı adına güncel modeller geliştirilmiş olmaktadır. James'in bileşenlerinden farklı olarak Marsh' ın (1990) geliştirdiği modelde ise üç bileşen bulunmaktadır.

Bu bileşenler ise şunlardır:

- Çok boyutlu benlik
- Hiyerarşik benlik
- Düzenli benlik

Shavelson ve arkadaşları 1976 yılında “Shavelson Benlik Kavramı Modeli”ni geliştirmişlerdir. Bu modele göre benlik kavramı, hiyerarşik yapının tepesinde yer alırken alt basamaklarda akademik benlik ve akademik olmayan benlik kavramları yer almaktadır.

Yapının temeli dört alt bileşenden oluşmaktadır (Harter, 2001):

- Duygusal benlik,
- Sosyal benlik,
- Fiziksel benlik
- Akademik benlik

Benlik kavramının dört alt bileşenine sahip olduğu gerçeğine inanılmış ve genel çevrelerce kabul görmüş olan model Shavelson Benlik Kavramı Modelidir.

3.2.1. Duygusal benlik kavramı

Kişinin benlik algısı, duygularını kabul ve gerçekleştirilmesi, kendisi hakkındaki duyguları ve duygusal zekâsı, duygusal benlik içerisinde bulunmaktadır. Kişinin yaşama gözlerini açması ile eş zamanlı olarak duygusal benlik meydana gelir. Bu meydana geliş kişinin geçtiği evrelerden geçerek gelişim kaydeder. Kişi, yaşama gözlerini açtığı anda önce duygularını hisseder. Piaget' in geliştirdiği kuramında ele aldığı gibi kişi 2-6 yaş arasındaki dönemde kişisel tanımlamada faydalanacağı özellikleri öğrenmeye başlar. Öğrendiği özellikleri daha sonraki süreç olarak mantıksal sıraya koyacağı döneme geçiş yapar.

Kişi bu dönemde okul çağına gelmiş bulunarak dış dünyayla olan bağ ve ilişkisine yoğunluk kazandırır. Kişi okul çağında geliştirdiği ilişkileri ile okul çağında ki kazanımları üzerine daha önceki kazanımları ekleyerek mantıksal sıralamasını meydana getirir. Sekiz yaşında ise benliğe ilişkin algısal ve içsel boyutların birbirinden ayırt ederek idrak eder ve benliğini oluşturmaya başlar (Önder, 1997).

3.2.2. Sosyal benlik kavramı

Kişinin sosyal yaşamındaki gelişmeler sosyal benlik kavramını oluşturur. Kişinin çevresi ile kurduğu ilişkinin sağlıklı olması ile sosyal benliğinin sağlıklı olması doğru orantılıdır. Kişinin, girişken olması, sosyal çevresinin geniş olması ve genel olarak sosyalliğinin yüksek olması sosyal benliğinin gelişimine olanak sağlar (Özden, 2005).

3.2.3. Fiziksel benlik kavramı

Fiziksel benlik kavramı kendi içerisinde ikiye ayrılmaktadır.

1. Fiziksel görünüm
2. Fiziksel form

Fiziksel özelliklerin uyandırdığı duyguların yanı sıra kişide mevcut olan fiziksel formun kendisine hissettirdiği hislerin birleşimi fiziksel benliği oluşturmaktadır (Özden, 2005). Yaradılış biçimini kabul ve beğeni kişiye özgüven kazandırır. Bu beğeni algısı çocuk yaşlarda çoğunlukla çocuğun etrafından işittiği sözel ifadelerden etkilenir. En yoğun biçimde etkilenme süreci ise ergenlik döneminde görülür.

3.2.4. Akademik benlik kavramı

Günümüzde alınan eğitimler kişisel gelişimde önemli rol oynar. Kişinin kat ettiği akademik gelişimi ile kişisel gelişimi doğru orantılı olması ile birlikte, bu durum benliği de etkilemektedir. Akademik benlik kişinin akademik gelişiminin meydana getirdiği benliğe verilen addır. Akademik benlik, mevcut akademik gelişimden duyulan hoşnutsuzluk ile olumsuz geri dönüşlere neden olurken kişinin akademik gelişiminden duyduğu haz durumunda gelişim gösterip kişiye olumlu yönde yansımaktadır (Baybek ve Yavuz, 2005).

3.3. Benlik Gelişimi

Kişilerin benlik gelişiminde ergenlik çağı önemlidir. Bu dönemde kişiler duygusal yönden yoğunluk yaşadıklarından çevrelerinden gelen tepkilere karşı daha hassaslardır. Bundan ötürü bu dönemde daha kırılgan bir yapıya sahiptirler (Hall, 1997).

Benlik gelişimi kişinin çevresi ile doğrudan ilişkilidir. Kişinin çevresi ile olan ilişkileri benlik gelişimini olumlu ya da olumsuz yönde değişim göstermesine neden olur. Benlik gelişiminde ergenlik dönemi her ne kadar önemli olsa da gelişim ilk olarak ebeveynlerde meydana gelmektedir.

Çocuğun yeteneklerini keşfetmesine ve kendini anlatabilmesine, kendini geliştirmesine imkân veren ebeveynler, çocuğun benliğinin gelişiminde katkı sahibi olurlar. Daima bağırılan, şiddete maruz kalan, yargılanan, kısıtlanan, bir çocuğun olumlu yönde bir benlik gelişim göstermesi söz konusu değildir (Açıkgöz, 2007).

3.4. Benlik Kavramının Yaş ve Cinsiyetle İlgisi

Kişi yaş bakımından ilerledikçe düşüncesinde olan benlik kavramı değişmeye yüz tutmaktadır. Ergenlik çağında genellikle kişinin kendine yönelttiği eleştirileri çoğaldığından benlik algısı olumsuz yönde değiştiği izlenmektedir. Bu durum genellikle erkeklerde 7. ve 8. okul yılında, kızlarda 6. ve 7. okul yılında görülmektedir.

Ergenliğin “geç ergenlik” çağında bu olay tam tersi olarak kişi, olumlu yönde gelişim gösterdiği izlenmektedir. Bu duruma genel bir bakış açısı ile yorum yapılması istenirse çocukluk çağında benlik puanı yüksek iken ergenliğin ilk döneminde düşmekte geç ergenlik çağında tekrardan çocukluk çağındaki puan seviyesine erişmektedir (Hendricks, 2002).

3.5. Benlik Saygısı

Benlik saygısını kişinin kendisine karşı hissettiği saygı ve güven meydana getirmektedir. Kişinin ömür boyu geliştiğini düşünecek olursak benlik saygısı yaşamın devam ettiği süre zarfı boyunca etkisini göstermektedir. Bunun yanı sıra özellikle temel gelişim çağı olan ergenlik çağı içinde önem taşımaktadır. Kişiliğin gelişmesinde dolaysız olarak etkilidir (Yörükoğlu, 1988).

Benlik saygısı düzeyini 3 düzeyde sınıflandırabiliriz.

1. Düşük benlik saygısı
2. Orta benlik saygısı
3. Yüksek benlik saygısı

Benlik saygısı yüksek olan kişiler anlatıldığına göre başarabileceklerine ve özgüvenlerine duydukları inancın yüksek olması ile birlikte, hayata olumlu açıdan bakan kişilerdir. Benlik saygısı düşük olan özgüvenleri düşük ve başarabileceklerine inancı olmayan kişilerdir.

Genellikle kendileri ile ilgili olumsuz düşüncelere ve olumsuz söylemlere yer verirler. Bu iki düzeyin ortası hâkim bireyler ise orta benlik saygısına sahip bireylerdir. Kendileri düşük bir özgüvene veya yüksek bir özgüvene sahip değillerdir. Bu bireyler aynı zamanda kendileri hakkında pozitif veya negatif düşüncelere sahip değillerdir (Sevinç, 2003).

3.5.1. Benlik saygısının gelişimi

Gelişim, lakın etkileşim ile olanaklıdır. Kişinin içinde bulunduğu, topluluk içerisindeki aktifliği ve toplum ile olan etkileşimi kişisel gelişiminin temel unsurlarındandır. Bu durum kişinin hayatı boyunca devam etmektedir. Kişi, hayata gözlerini açtığı andan hayata gözlerini kapattığını ana kadar gelişmektedir. Bu gelişim bireyden bireye düzeyi ve yönü ile değişiklik gösterir (Aydın, 2001).

3.5.1.1. Çocukluk döneminde benlik saygısı gelişimi

Bu çağdaki gelişim kişinin elinde olmadan meydana gelen gelişimdir. Kişi, bilinç dahilinde gelişim kaydetmeden yaşantısına başlamaktadır. Çocukluk döneminde kişilik benliğinin temeli atıldığından çocukluk dönemi önemlidir.

3.5.1.2.Ergenlik döneminde benlik saygısı gelişimi

Ergenlik çağı hızlı fiziksel değişimler ile başlar, psiko-sosyal olgunlaşmayla sürer. Bireyin sosyal üretkenliğini ve bağımsızlığını elde ettiği, çok belli olmadığı bir zaman içerisinde de sonlanır. Ergenlik çağının başladığı yaş gibi bittiği zamanda kişiye, sosyal ve fiziki çevreye göre değişiklikler gösterir. Ergenliğin 13-14 yaşlarında başlayıp ve hemen hemen 20’li yaşlarda sonlandığı benimsenmektedir (Çekuç ve ark; 2012).

3.5.1.3.Yetişkinlik döneminde benlik saygısı gelişimi

Kişi, erişkinliğe geçiş yapması ve yaşantısında köklü değişiklikler yapması eş zamanlı olmaktadır. Bu değişikliklerin neticesinde bireyin yapmış olduğu tercihler ve kendisine yönelik almış olduğu kararlar kişiliğinin oluşumunda rol oynamaktadır. Kişi, erişkinliğe ulaşması ile eş zamanlı olarak mesleği seçmekte, aile kurarak ebeveyn olmaktadır (Tuna ve Kayaoğlu, 2013)

3.5.2. Benlik saygısı düzeyleri

Bireysel bir olgu olan benlik saygısı, kişinin kendine olan bakış açısı ile doğru orantılıdır. Kişinin kendine olan saygısı, yüksek veya düşük olarak iki kısma ayrılabilir. Kişinin kendi hareketlerini olumlu değerlendirdiği tutuma yüksek benlik saygısı adı verilir. Benlik saygısı yüksek olan kişiler, kendilerini motive ederken zorluk çekmemektedir. Eksikliklerinin, zaaflarının ve hatalarının bilincinde olup bu gerçekler çerçevesinde hareket etmektedirler (Yörükoğlu, 1988).

Bireyin iç savaşına neden olan durum ise tam tersi olan düşük benlik saygısı durumudur. Karşılaşmış oldukları problemleri büyütürken, çözüm odaklı olmak yerine sorunların çevresinde dönme ve yakınma durumunda kendisini gösterebilir. Söz konusu kişiler devamlı şekilde olaylara olumsuz yaklaşımlarda bulunmakla, kendilerine duymuş oldukları güven düşüt olup, sorumluluk almaktan ve toplum içerisinde iletişim kurmaktan uzak durmaktadırlar. Olayları ve kendisini olumsuz değerlendirmeye yatkın tutumları bulunmaktadır.

3.5.3. Benlik saygısını etkileyen faktörler

Benlik saygısı, bireyden bireye değiştiği gibi aynı birey için dönemden döneme de farklılık göstermektedir. Bireyin benlik saygısını etkileyen başlıca faktörler şunlardır (Tuna ve Kayaoğlu, 2013).

3.5.3.1.Sosyoekonomik düzey

Ebeveynlerin malik durumunda olduğu mevcut maddi kazanım kişinin sosyal ve ekonomik seviyesini değiştirmektedir.. İçinde bulunduğumuz zamanın hayat düzeyi gerçekleri doğrultusunda maddi kazanç seviyesi yükseldikçe hayat standardı yükselmekte, kişinin yaşamını sürdürdüğü mesken ve meskenin içerisinde olduğu semt, yaşam stili ve sahip olduğu varlıklar farklılık gösterebilir.

Buluğ çağındaki kişilerde de maddi imkanların tamamı benlik saygısının azalmasına veya çoğalmasına direk etkili olan faktörler haline dönüşmektedir. Sosyal ve ekonomik düzey azaldıkça birey eksiklik hissetmekte ve benlik saygısı azalmaktayken, sosyoekonomik düzey arttıkça benlik saygısı artmaktadır (Sayan ve ark; 2001).

3.5.3.2.Cinsiyet

Sıradan bir kişiye bakıldığında anda tespit edilen ilk özelliği cinsiyetidir. Bireye bakıldığında erkek veya kadın olduğu kolayca anlaşılabilmektedir. Kişinin cinsiyetini belirleme ile farklı yakıştırmalar eş zamanlı olmaktadır. Erkek için değişik nitelik yakıştırmaları bulunurken, kadınlar içinde değişik nitelik yakıştırmaları bulunmaktadır. Söz konusu olan durum toplumsal problemlerle birlikte kişisel problemleri de yanında getirebilmektedir. Örneğin çocuğu olacağını öğrenen ebeveynler, çocuğun erkek veya kız olduğunun belli olması ile birlikte çocuklarına yönelik hazırlıklar yapmaktadır.

Çocuk odasının rengi erkek ise mavi kız çocuğu ise pembe olarak belirlenirken, elbise 29 tercih edilirken de bu renklerin ön planda olduğu görülmektedir. Kız çocukları için oyuncak seçiminde bebekler seçilirken erkek çocukları için ise silah veya araba gibi oyuncaklar tercih edilmektedir. Henüz çocuk anne karnında iken cinsiyeti çerçevesinde yönlendirmelere maruz kalmakta ve tercihleri belirlenmektedir. Yetiştirilme modelindeki değişikliklerin tamamı ile birlikte hormonal ve fizyolojik değişiklikler de

kişinin gelişimine etki etmekte ve değişkenlerin tamamı birleştiğinde kişinin benlik saygısında etkisini göstermektedir (Kırel ve ark; 2013).

3.5.3.3. Yaş

Yaş değişkeni anlamında benlik ele alındığında buluğ çağında olanların benliğine olan saygısının sınıf ve yaş artmasıyla birlikte doğru orantılı olduğu saptanmıştır. Kişinin yaşı büyüdükçe benlik saygısının arttığı da gözlemlenmektedir (Baybek ve Yavuz, 2005).

3.5.3.4. Beden imajı

Kişinin kendi bedenine karşı olan düşüncelerine beden algısı denir. Kişi, fiziksel görünümünü ölçmekte ve bu çerçevede bir ölçümde bulunmaktadır. Çocukluktan buluğ çağına geçerken ortaya çıkan içsel değişikliklerin yanında özellikle biranda ortaya çıkan bedensel değişiklikler de ele alındığında bu çağı kritik bir çağ olarak betimlemek olasıdır.

Bu dönem içerisinde kişinin kendine yönelik eleştirileri de bulunabilmektedir. Kişinin hangi bedensel durumda olduğuna bakılmaksızın kendisi ile barışık olması durumu ne olursa olsun değiştirilemez bir gerçektir. Vücut idrakinin benlik saygısına olan tesirleri göz önüne alındığında içinde bulunulan halin önemi fazlasıyla anlaşılmaktadır.

Kişilerin ergenlik çağları göz önüne alındığında erkeklerin ses tellerinde oluşan farklılık içine kapanık bir yapıya bürünmelerine ve olağandan az konuşmalarına neden olmaktadır. Kızların ise kilo ve sivilce hususunda aşırı kırılgan durumda bulundukları, genellikle de kilo verme gayreti içinde oldukları saptanmıştır. Unutulmamalı ki bu dönemlerden bütün kişiler geçmektedir ve bu nedenle de utanmayı gerektiren vahim bir mesele olmamalıdır (Oktan ve Şahin, 2010).

3.5.3.5. Sosyal ilişki ve beceriler

Eleştirilmekten çekinmeyen bireyler benlik saygısı yüksek olan bireylerdir. Bununla beraber çevresine ve kendisine göstermiş olduğu saygı doğrultusunda rahatsızlık verici hareketlerden uzak duracak seviyededir. Bu iki şuurun birleşmesiyle toplumda rahatlıkla davranışlarını kısıtlamadan farklı bireyler ile iletişime geçmektedir. Bu erinçli ve sağlam iletişim, kişinin sosyal ilişkilerinde sağlıklı bir yapıya sahip olmasını sağlamaktadır (Tutar ve ark; 2009).

3.5.3.6. Aile

Kişinin ilk eğitimini aldığı yer ailesidir. Toplumun temel ögesi olduğu gibi kişisel gelişimin temelini de oluşturur. İnsanlığın doğuşundan bu yana toplum ile ilişki halinde bulunduğu bilinir. Bu ilişki etkileşimi de yanında getirmektedir. Gerek maddi paylaşımlar olsun gerekse de duygusal paylaşımlar olsun, kişilerin bütünlüğünü devam ettirebilmeleri namına vazgeçilmez konumdadır. Kişilerin en fazla paylaşım ve etkileşim halinde bulunduğu çevresi ise “aile”sidir (Yağbasan ve İmİK, 2006).

3.5.3.7. Başarı

Akademik başarının yüksekliği kişinin zekasının yüksekliği ile doğru orantılıdır. Çünkü yapılan araştırmalarda akademik başarısı yüksek olan bireylerin zekaları da yüksektir (Öztürk ve Sevil, 2005).

MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Çalışmanın örneklem gurubunu Gaziantep il merkezinde ikamet eden, yaşları 12-14 arasında değişen daha önce hiç spor yapmamış ve tesadüfî yöntemle seçilmiş 20 gönüllü obez çocuk deney gurubunu, yine aynı yöntemle seçilmiş ve 12-14 yaş arası daha önce hiç spor yapmamış 20 obez olmayan normal çocukta kontrol gurubunu oluşturmuştur.

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)	13,05 $\pm$ 0,75	12,30 $\pm$ 0,57
Boy (cm)	149,35 $\pm$ 3,21	150,00 $\pm$ 2,53
Vücut ağı. (kg)	65,20 $\pm$ 3,27	46,25 $\pm$ 2,61
VKI	29,20 $\pm$ 0,54	20,57 $\pm$ 0,37

Deney ve kontrol gurublarına ait demografik değerler incelendiğinde obez olan kadınlardan oluşan deney gurubunun yaş ortalama değerleri 13,05 $\pm$ 0,75 yıl, boy 149,35 $\pm$ 3,21 cm., vücut ağırlığı ortalama değerleri 65,20 $\pm$ 3,27 kg, vücut kitle indeksi değerleri ise 29,20 $\pm$ 0,54 kg/m2 olarak tespit edilmiştir. Normal bireylerden oluşan kontrol gurubunun yaş ortalama değerleri 12,30 $\pm$ 0,57 yıl, boy ortalama değerleri 150,00 $\pm$ 2,53 cm., vücut ağırlığı ortalama değerleri 46,25 $\pm$ 2,61 kg, vücut kitle indeksi değerleri ise 20,57 $\pm$ 0,37 kg/m2 olarak tespit edilmiştir.

Veri Toplama Yöntem ve Araçları

Bu araştırmada tesadüfî olmayan kolayda örnekleme veri toplama yöntemi uygulanmıştır. Veriler ise benlik saygısı anketi aracılığı ile rekreatif amaçlı yürüme egzersizi yapan obez bireyler ve yürüme egzersizi yapmayan obez olmayan bireylerden öntest ve sontest şeklinde yapılmıştır. Anket formlarının bireyler tarafından cevaplanması kişisel görüşme yolu ile elde edilmiştir.

Rosenberg Benlik Saygı Ölçeği:

Bu çalışmada on sorudan oluşan Rosenberg benlik saygısı ölçeğinin alt kategorisi kullanılmıştır. Her soruya verilen cevap 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. Benlik saygı ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanma çalışması (Çuhadaroğlu, 1986) tarafından gerçekleştirilmiştir. Rosenberg benlik saygı ölçeği, beş olumlu beşte olumsuz ifadenin olduğu toplam on maddelik dörtlü 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, 3, 4, 6, 7. Maddelerde: Çok doğru=4, Doğru=3, Yanlış=2, Çok yanlış=1,

3, 5, 8, 9, 10. Maddelerde: Çok doğru=1, Doğru=2, Yanlış=3, Çok yanlış=4 olarak puanlanmaktadır (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).

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 Kitle İndeksinin Belirlenmesi:

Deneklerin vücut kitle indekslerinin hesaplanması aşağıdaki formül ile tespit edilmiştir.

$$VKİ = \text{Ağırlık(kg)} / \text{Boy(m)}^2$$

Vücut Ağırlığı ve Boy Uzunluğu Ölçümleri

Ağırlık ve boy ölçümleri hassaslık derecesi 0,01 kg olan terazide, katılımcıların ayakları çıplak ve şortlu vaziyette yapıldı. Elde edilen değerler bilgi formuna santimetre ve kilogram olarak yazıldı.

İstatistiksel Analiz

Elde edilen verilerin değerlendirilmesinde ve hesaplanmasında SPSS 22 IBM istatistik paket program kullanılmıştır. Veriler ortalama ve standart sapma olarak özetlenmiştir. Verilerin normallik sınaması One-Sample Kolmogorov-Smirnov testi ile test edilmi olup verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Varyans eşitliğine ise Levene testi ile test edilmiş olup varyans eşitliğinin sağlandığı görülmüştür. Bağımsız guruplar arasındaki farklılık ise bağımsız guruplar 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: Deney gurubuna ait benlik saygısı ölçeği ön test ve son test sonuç değerleri

Değişken	Ön Test (n: 20)	Son Test (n: 20)	t	P
	Ort ± SS	Ort ± SS		
Ölçek Soru 1	2,95± 0,60	1,30 ± 0,47	9,079	0,000
Ölçek Soru 2	2,85± 0,58	1,60± 0,59	5,483	0,000
Ölçek Soru 3	2,55± 0,60	3,60± 0,50	-6,842	0,000
Ölçek Soru 4	3,10± 0,55	1,45± 0,51	9,903	0,000
Ölçek Soru 5	1,70± 0,80	3,55± 0,51	-9,454	0,000
Ölçek Soru 6	2,85± 0,67	1,15± 0,36	10,376	0,000
Ölçek Soru 7	2,90± 0,78	1,20± 0,41	9,488	0,000
Ölçek Soru 8	1,65± 0,67	3,55± 0,51	-8,779	0,000
Ölçek Soru 9	1,40± 0,68	3,65± 0,48	-14,047	0,000
Ölçek Soru 10	1,30± 0,47	3,60± 0,82	-11,898	0,000

Deney grubunun benlik saygısı ölçeğine ait ön test ve son test değer sonuçları incelendiğinde ön test ve son test ortalama değerlerinde istatistiksel açıdan yüksek derecede anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$).

Tablo 3: Kontrol gurubuna ait benlik saygısı ölçeği ön test ve son test sonuç değerleri

Değişken	Ön Test (n: 20)	Son Test (n: 20)	t	P
	Ort ± SS	Ort ± SS		
Ölçek Soru 1	1,35± 0,48	1,35 ± 0,48	0,000	1,000
Ölçek Soru 2	1,60± 0,59	1,70± 0,65	-0,462	0,649
Ölçek Soru 3	3,55± 0,51	3,60± 0,50	-0,370	0,716
Ölçek Soru 4	1,45± 0,51	1,45± 0,51	0,000	1,000
Ölçek Soru 5	3,60± 0,50	3,60± 0,50	0,000	1,000
Ölçek Soru 6	1,15± 0,36	1,15± 0,36	0,000	1,000
Ölçek Soru 7	1,05± 0,22	1,10± 0,30	-0,567	0,577
Ölçek Soru 8	3,65± 0,48	3,65± 0,48	0,000	1,000
Ölçek Soru 9	3,80± 0,41	3,80± 0,41	0,000	1,000
Ölçek Soru 10	3,45± 0,99	3,45± 0,99	0,000	1,000

Kontrol grubunun benlik saygısı ölçeğine ait ön test ve son test değer sonuçları incelendiğinde ön test ve son test ortalama değerlerinin tamamında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4: Deney ve kontrol grubu ölçüm parametrelerinin ön test karşılaştırılması.

Değişkenler	Öntest değerleri	Ortalama $\pm$ SD	t	P
Ölçek Soru 1	Deney Grubu	2,95 $\pm$ 0,60	9,197	0,000
	Kontrol Grubu	1,35 $\pm$ 0,48		
Ölçek Soru 2	Deney Grubu	2,85 $\pm$ 0,58	6,669	0,000
	Kontrol Grubu	1,60 $\pm$ 0,59		
Ölçek Soru 3	Deney Grubu	2,55 $\pm$ 0,60	-5,651	0,000
	Kontrol Grubu	3,55 $\pm$ 0,51		
Ölçek Soru 4	Deney Grubu	3,10 $\pm$ 0,55	9,810	0,000
	Kontrol Grubu	1,45 $\pm$ 0,51		
Ölçek Soru 5	Deney Grubu	1,70 $\pm$ 0,80	-8,983	0,000
	Kontrol Grubu	3,60 $\pm$ 0,50		
Ölçek Soru 6	Deney Grubu	2,85 $\pm$ 0,67	9,947	0,000
	Kontrol Grubu	1,15 $\pm$ 0,36		
Ölçek Soru 7	Deney Grubu	2,90 $\pm$ 0,78	10,100	0,000
	Kontrol Grubu	1,05 $\pm$ 0,22		
Ölçek Soru 8	Deney Grubu	1,65 $\pm$ 0,67	-10,772	0,000
	Kontrol Grubu	3,65 $\pm$ 0,48		
Ölçek Soru 9	Deney Grubu	1,40 $\pm$ 0,68	-13,506	0,000
	Kontrol Grubu	3,80 $\pm$ 0,41		
Ölçek Soru 10	Deney Grubu	1,30 $\pm$ 0,47	-8,711	0,000
	Kontrol Grubu	3,45 $\pm$ 0,99		

Deney ve kontrol grubu ön test ortalama değerlerinin karşılaştırılmasında benlik saygısına ait ölçek sorularının tamamında kontrol grubu lehine istatistiksel açıdan yüksek derecede anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Tablo 5: Deney ve kontrol grubu ölçüm parametrelerinin son test karşılaştırılması.

Değişkenler	Son test değerleri	Ortalama $\pm$ SD	t	P
Ölçek Soru 1	Deney Grubu	1,30 $\pm$ 0,47	-0,330	0,744
	Kontrol Grubu	1,35 $\pm$ 0,48		
Ölçek Soru 2	Deney Grubu	1,60 $\pm$ 0,59	-0,503	0,618
	Kontrol Grubu	1,70 $\pm$ 0,65		
Ölçek Soru 3	Deney Grubu	3,60 $\pm$ 0,50	0,000	1,000
	Kontrol Grubu	3,60 $\pm$ 0,50		
Ölçek Soru 4	Deney Grubu	1,45 $\pm$ 0,51	0,000	1,000
	Kontrol Grubu	1,45 $\pm$ 0,51		
Ölçek Soru 5	Deney Grubu	3,55 $\pm$ 0,51	-0,312	0,757
	Kontrol Grubu	3,60 $\pm$ 0,50		
Ölçek Soru 6	Deney Grubu	1,15 $\pm$ 0,36	0,000	1,000
	Kontrol Grubu	1,15 $\pm$ 0,36		
Ölçek Soru 7	Deney Grubu	1,20 $\pm$ 0,41	0,872	0,389
	Kontrol Grubu	1,10 $\pm$ 0,30		
Ölçek Soru 8	Deney Grubu	3,55 $\pm$ 0,51	-0,632	0,531
	Kontrol Grubu	3,65 $\pm$ 0,48		
Ölçek Soru 9	Deney Grubu	3,65 $\pm$ 0,48	-1,050	0,300
	Kontrol Grubu	3,80 $\pm$ 0,41		
Ölçek Soru 10	Deney Grubu	3,60 $\pm$ 0,82	0,519	0,607
	Kontrol Grubu	3,45 $\pm$ 0,99		

Deney ve kontrol grubu son test ortalama değerlerinin karşılaştırılmasında benlik saygısına ait ölçek sorularının tamamında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Yapılan çalışmada rekreatif etkinlikli yürüme egzersizinin obez çocuklarda benlik saygısı üzerine etkisi incelenmiştir. Çalışma sonunda deneklere ait verileri incelediğimizde Deney grubunun benlik saygısı ölçeğine ait ön test ve son test değer sonuçları incelendiğinde ön test ve son test ortalama değerlerinde istatistiksel açıdan yüksek derecede anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Kontrol grubunun benlik saygısı ölçeğine ait ön test ve son test değer sonuçları incelendiğinde ön test ve son test ortalama değerlerinin tamamında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$).

Deney ve kontrol grubu ön test ortalama değerlerinin karşılaştırılmasında benlik saygısına ait ölçek sorularının tamamında kontrol grubu lehine istatistiksel açıdan yüksek derecede anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Deney ve kontrol grubu son test ortalama değerlerinin karşılaştırılmasında benlik saygısına ait ölçek sorularının tamamında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Literatürdeki çalışmaları incelediğimizde; Miller (1988) tarafından yapılan bir çalışmada yüzme sporu eğitimi alan çocukların benlik saygılarının geliştiği saptanmıştır. Ayrıca Blackman ve ark (1988) yaptığı bir çalışmada da dans eğitimi alan bireylerin dans eğitimi almayan bireylere göre benlik saygılarının geliştiği gözlenmiştir (Yegül 1999).

Guyot ve ark., (1981)'da yaptıkları bir araştırmada spora katılan erkek bireylerin benlik saygısının spor yapmayan erkeklerden daha fazla olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Fiziksel aktiviteye katılımın, benlik saygısına olumlu etkisi ile olduğu ilgili bir çalışmada, aktivitenin kişinin fiziksel kabiliyetini ve fiziksel uygunluğunu arttırdığı, bu artışın da kişinin benlik saygısında pozitif değişimlere neden olduğu bildirilmiştir (Aşçı 2004).

Spor yapan kişilerin spor yapmayanlarla karşılaştırıldığı çalışmaların çoğunda spor ile ilgilenenlerin daha yüksek benlik saygısına sahip olduğu gözlenmiştir (Schumaker ve ark 1986). Bowker ve ark (2003)'nın yaptığı çalışmada ise egzersiz ile benlik saygısı arasında fark olduğu ama bu farkın anlamlı olmadığı gözlenmiştir.

Fakat bazen bunun tersi sonuçlarda ortaya çıkmaktadır. İbrahim ve Morrison (1976) tarafından yapılan bir çalışmada da farklı bir sonuç çıkmıştır. Çalışma sonucunda kazanılan sportif becerilerin benlik saygısını geliştirmede ancak bireyde var olan benlik saygısını da koruduğu saptanmıştır (Koocher 1971).

Yaptığımız çalışmada deney gurubunun rekreatif yürüme egzersizi sonucunda vücut kitle indekslerinde de düşüşler gözlemlenmiştir. Vücut kitle indeksi ile benlik saygısı düzeyi arasında da yakın ilişkiler olduğu gözlemlenmektedir.

Düşük ve yüksek Beden kitle indeksi (BKİ) ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin bakıldığı çalışmaları incelediğimizde; Okumuşoğlu'nun (2017) normal kilolu ve obez kadınlar üzerine yaptığı çalışmada normal kilolu kadınlar ile obez kadınların benlik saygısı arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

İzlanda'da ergenler üzerine yapılan bir çalışmada beden kitle indeksi artan bireylerin, benlik saygısı düzeylerinde düşme olduğu saptanmıştır (Logi Kristjánsson ve ark; 2010).

Yine buna benzer ergen kadın ve erkek bireyler üzerine yapılan bir çalışmada kadın ve erkek bireylerin benlik saygısı düzeyleri ile beden kitle indeksi değerleri arasında negatif yönde ilişkiler olduğu gözlemlenmiştir (French ve ark; 1996).

Bu çalışmalarda beden kitle indeksi ile benlik saygısı arasındaki ilişkilerin negatif ve pozitif yönde farklı çıkmasının sebebinin, bireylerin ergen ve yetişkin olmalarından ve çalışma faktörlerinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Ergenlerde beden kitle indeksi ile benlik saygısı arasında pozitif yönde ilişki bulunmasının sebebinin, bu yaş dönemlerinde bireylerin kendi bedenlerine karşı daha fazla yatırım yapma çabasından ve bu dönemde dış görünüşlerine dair değişikliklerde daha hassas davranış sergilemelerinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Farklı cinsiyet grupları arasında yapılan bir çalışmada, sporcu bayan ve erkeklerin benlik saygısı düzeyleri ile ilgili çalışma sonuçlarında, spor yapan kadınların benlik saygılarının yükseldiğini spor yapan erkeklerle aralarında benlik saygısı anlamında bir fark olmadığını gözlemlenmiştir (Erman, 2004). Ankara ilinde yapılan çalışmada da bu çalışmaya benzer sonuçlar bulunmuş, kız ve erkek öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri arasında farklılık olmadığı bildirilmiştir (Güngör 1989).

Bir diğerk çalışmada ise; 12-14 yaş çocuklarda benlik saygısı düzeyi ile motorsal performans düzeyleri incelenmiş ve çalışma sonucunda, spor yapan kız ve erkek öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin spor yapmayan kız ve erkek öğrencilere göre daha yüksek benlik saygısı düzeylerine sahip oldukları gözlemlenmiştir (Özşaker, 2008).

Rosemberg'e (1965) göre benlik saygısı, bireyin kendisine karşı oluşturmuş olduğu olumlu ve olumsuz tutum olarak ifade edilmektedir. Bu durum, bireyin benlik saygısı yüksekse, kendini değerlendirirken olumlu bir tutum içinde olduğunu; benlik saygısı düşükse de, kendini değerlendirirken olumsuz bir tutum içinde olduğunu göstermektedir. Başka bir ifadeyle benlik saygısı, öncelikle kişinin kendini tanınması, gerçekçi bir şekilde değerlendirmesi ve bunun sonucunda kendi yetenek ve güçlerini olduğu gibi kabul edip, bu durumu benimsemesi olarak tanımlanmaktadır. Aynı zamanda kişinin kendisine karşı duyduğu sevgi, saygı ve güveni de beraberinde içermektedir (Çuhadaroglu, 1986).

Yörükoğlu'na (1986) göre benlik saygısı, kişinin kendini değerlendirmesiyle birlikte, benlik kavramını onaylamasının ardından ortaya çıkan bir beğeni durumudur. Bir başka ifade ile benlik saygısı, kişinin kendini olduğundan daha aşağıda ya da üstün görmeksizin kendinden memnun olma, kendini değerli ve olumlu özellikte bulma, başkaları tarafından beğenilmeye ve sevmeye değer bulma, kendini olduğu gibi kabullenme durumu olarak tanımlanmaktadır.

Adams (1995) ise benlik saygısını, benliğin duygusal boyutu olarak tanımlamıştır. Ayrıca benlik saygısını, kişinin kendini takdir etmesi kişinin kendine karşı sevgi duyması, kişinin kendini ödüllendirmesi, kişinin kendini değerli bulması ve beğenmesi olarak gözlemlemiştir. Kişinin kendini değerlendirmesi açısından, benlik saygısının yüksek olması olumlu bir tutum içinde olduğunu, benlik saygısının düşük olması ise olumsuz bir tutum içinde olduğunu göstermektedir.

Ayrıca kişinin kendini değerlendirmesinde benlik saygısı kavramına genel olarak üç anlam yüklendiği görülmektedir. Bunlar: benlik saygısı kavramı, kendini sevmek, kendini kabul ve yeterlilik kavramlarını kapsamaktadır.

Dilek ve Aksoy (2013)'un yaptığı çalışma sonucunda elde edilen verilere göre, kişinin benlik saygı düzeyi, negatif ya da pozitif yönde etkilenebilmektedir. Benlik saygısı yüksek olan bireylerin kendi kapasiteleriyle ilgili beklentileri de yüksek olup bir işi başarmada yüksek özgüne sahip olmakta, kendileri ile ilgili olumlu düşüncelerde bulunmakta ve elde ettikleri başarılı sonuçları ise kendi görüşleri olarak kabul etme eğilimindedirler. Obez bireyler üzerine yapılan çalışmada da benlik saygısı düzeyi ve depresyon arasındaki ilişki incelenmiş olup, obez kadın bireylerin de depresyon ve benlik saygısı düzeylerine bakıldığı bir çalışmanın sonucunda, obez kadınların %42,5'inin ise depresif olduğu, %58,6'sının ise düşük benlik saygısına sahip olduğu saptanmıştır (Pınar, 2002).

Bireylerde benlik saygısı düzeyleri de diğer kişilik özellikler gibi farklı dönemlerde farklılıklar gösterebilir. Chung ve ark'nın (2014) üniversite öğrencileri üzerine yaptıkları çalışmada, Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeyindeki değişimler 4 yıl boyunca incelenmiş ve bu bireylerin % 67'sinde üniversite esnasında benlik saygısının arttığını gözlemlenirken, % 12'sinde ise azaldığı tespit edilmiştir. Genel olarak sonuçlara bakıldığında yukarıda da belirtildiği üzere, benlik saygısı düzeyi diğer kişilik özellikleri gibi zaman içerisinde devamlılık sergilerken, benlik saygısı düzeyinin sistematik yollarla değişebileceği anlaşılmaktadır.

Buna benzer yapılan bir çalışmada da, bireylerde yaş temelli olarak yapılan benlik saygısı düzeyleri ele alınmış ve 16 yıl boyunca izlenen benlik saygısı düzeylerinin farklı yaşlarda farklılaştığı ve en yüksek dönemin genç yetişkinlikte olduğu gözlemlenirken, ileri yetişkinlikte benlik saygısı düzeylerinde azalmalar olduğu gözlemlenmiştir (Shaw ve ark; 2010).

Yapılan çalışmalar incelendiğinde, düşük benlik saygısı ile obezite arasında doğrudan ilişkinin var olduğu gözlemlenmiştir. Aşırı kilolu ve obez kadınlar üzerine yapılan bir çalışmada, aşırı kilolu-obez kadınlarda benlik saygısının, normal kiloda olan kadınların benlik saygısı düzeylerinden daha düşük benlik saygısı düzeylerine sahip oldukları saptanmıştır (Yücel, 2008). Literatürde yapılan çalışmalarda, aşırı kilolu, obez ve morbid obez hastalardaki benlik saygısının, sağlıklı olan bireylerden daha düşük olduğuna dair, obezite ile benlik saygısının azalması arasında doğrusal bir ilişkiyi gösteren araştırmalar çoğunluktadır (Mond ve ark, 2011).

French (1995)'ın yapmış olduğu çalışmada, benlik saygı düzeyi, obezite ve beden kitle indeksi arasında ilişki olup olmadığına bakılmış ve araştırma sonunda obezite ve beden kitle indeksi değeri benlik saygısı düzeyleri arasında ters ilişkiler olduğu saptanmıştır. Benlik saygısı düzeyleri yüksek olan bireylerin beden kitle indeksi değeri daha düşükken, benlik saygısı düzeyleri düşük olan bireylerin ise beden kitle indeksi değeri daha yüksek olduğu saptanmıştır. Yapılan çalışmalar incelendiğinde, benlik saygısı ile obezitenin ilişkili olduğu gözlemlenmiştir.

Ayrıca yapılan çalışmalarda benlik saygısı ile obezite arasındaki ilişkinin yanında, obezite kavramı ile yakın bir ilişki içinde olan beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkilerinde incelendiği çalışmalar gözlemlenmektedir. Obez bireylerin beden algılarının benlik saygıları üzerine etkisinin incelendiği çalışmada, beden algıları düşük olan obez bireylerin benlik saygılarının düşük olduğu gözlemlenirken, beden algıları yüksek olan obez bireylerin benlik saygısı puan değeri daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir (Tekdemir, 2014).

Obez bireylerde beden imajı ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelendiği Pınar'ın (2002) yapmış olduğu çalışmada beden imajı ile benlik saygısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Dolayısıyla kendi bedenine dair hoşnut olan deneklerde benlik saygısı puan değeri daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Obezite ile beden imajı kavramları birbirleri ile iç içe olduğundan bu çalışma sonucunun çalışmamız sonucu ile ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Yapılan çalışmaların sonuçlarını incelediğimizde, obez bireylerde fazla kilolarından dolayı, normal bireylere göre zihinsel düşünce farklılıkları meydana gelmekte ve bu düşünce farklılıkları da bu bireylerde olumsuz sosyal tutumların ortaya çıkmasında etkili olmaktadır. Bu sebeple benlik saygısı düzeylerinde obezitenin önemli bir etken olduğu düşünülmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde yapmış olduğumuz çalışma sonuçlarının bulgularından yola çıkarak değişik öneriler sunulmuştur.

- Benlik saygısının farklı yaş gurupları arasında karşılaştırmalar yapılarak araştırılması yapılabilir.
- Benlik saygısı konusunda uzmanlar tarafından obez çocuklara ergenlik dönemindeki bireylere seminerler verilerek bireylerin zihinsel problemlerinin ortadan kaldırılması hedef alınabilir.
- Rekreatif etkinliğin benlik saygısı üzerine etkileri farklı metodlarla çalışılarak bilime katkı sağlanabilir.
- Obez çocuklara beslenme ve egzersiz ile ilgili hormonal düzeyde çalışmalar yapılarak bunu hayat tarzı haline getirebilmelerine katkı sağlanabilir.
- Bu alandaki yönetici ve bilim adamlarının konu hakkındaki görüşlerinden yola çıkarak araştırmalar yapmak.
- İl düzeyinde üst makamlarda bulunan devlet yöneticilerinin bu alana yönelik projeler uygulaması sağlanabilir.
- Rekreatif etkinliklere yönelik kursların halk eğitim merkezlerinde de verilmesi.

KAYNAKLAR

- Açıkgöz, Ü. K., 2007, Etkili Öğrenme ve Öğretme. İzmir: Biliş Yayıncılık.
- Açıkkada, C. ve Ergen, R., 1990, Bilim ve Spor, Ankara: Büro-Tek Ofset Matbaacılık.
- Adams, J. F., 1995, Ergenliği Anlamak. Ankara: İmge Yayınları.
- Aşçı F. H., 2004, Fiziksel benlik algısının cinsiyete ve fiziksel aktivite düzeyine göre karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi. Hacettepe*, 5(1), s. 39-48.
- Aydın, A., 2001, Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Babaoğlu K. ve Hatun Ş., 2002, Çocukluk Çağında Obezite, cilt 11, sayı 1, s.8.
- Başer, E., 1985, Uygulama ve Spor Psikolojisi, Beden Terbiyesi ve Gençlik Spor Müdürlüğü Yayınları, Ankara.
- Baybek, H. ve Yavuz, S., 2005, Muğla Üniversitesi Öğrencilerinin Benlik Saygılarının İncelenmesi. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Bahar* (14)
- Blackman L., Hunter G., Hilyer J., Harrison P. ve Adolescence., 1988, Summer 23(90), p. 437-48.
- Björntorp P., 2002, International textbook of obesity. Türkçe, 1.Baskı, And yayıncılık, s:50-51, İstanbul.
- Bowker A., Gadbois S. ve Cornock B., 2003, Sports participation and self esteem: Variations as a function of gender and gender role Orientation Sex Roles, p. 49.
- Brownel, K.D., Steend. S.N., Wilmore, J.H., 1987, Weight regulation practices in athletes: analysis of metabolic and health effects. *Med. Sci. Sport Exerc.*, 19: 545.
- Cameron N. ve Getz B., 1997, Sex differences in the prevalence of obesity in rural African adolescents. *Int J Obes Relat Metab Disord*, 21:775-782.
- Chung, J. M., Robins, R. W., Trzesniewski, K. H., Nofle, E. E., Roberts, B. W., & Widaman, K. F., 2014, Continuity and Change in Self-Esteem During Emerging Adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 106(3), 469.
- Corwyn, RF., 2000, The factor structure of global self-esteem among adolescents and adults. *Journal of Research in Personality*, 34, p. 357-79.
- Çekuç S., Sagun G., Doymuş Z., Ergener B., Özdemir Ö., 2012, Anadolu Öğretmen Liseleri Eğitim Psikolojisi 10. Sınıf Ders Kitabı (3. Baskı). Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları: 38

- Çuhadaroglu F., 1986, Üniversite öğrencilerinde psikiyatrik semptom dağılımı. XXII. Ulusal psikiyatri ve nörolojik bilimler kongresi bilimsel çalışmaları. Saygılı R., editör. *İzmir: Ege Üniversitesi Basımı*, s. 35-39.
- Daily, J.W., 2000, Recreation and Sport Planning and Design, Human Kinetics, USA.
- Dietz W., Bandini L., Morelli J., et al., 1994, Effect of sedentary activities on resting metabolic rate. *Am. J. Clin. Nutr.* 59: 556–559, 46.
- Dilek, H. ve Aksoy, A. B., 2013, Ergenlerin Benlik Saygısı ile Anne-Babalarının Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)* Cilt 14, Sayı 3, Sayfa 95-109.
- Erman KA., Şahan A., Can S., 2004, Sporcu bayan ve erkeklerin benlik saygısı düzeylerinin karşılaştırılması. 8. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, Antalya.
- French, S. A., Perry, C. L., Leon, G. R., & Fulkerson, J. A., 1996, Self-Esteem and Change in Body Mass Index over 3 Years in a Cohort of Adolescents. *Obesity*, 4(1), 27-33.
- Gökbel H., Egzersiz fizyolojisi. In: Oğuz H., Dursun E., Dursun N., 2004, Tıbbi Rehabilitasyon. 2. Baskı. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri, s. 477–90.
- Gökdeniz, A., 1994, Dünyada (Özellikle Avrupa'daki) Yeni Yapısal Değişikliklerin Uluslararası Turizm Hareketlerine Yansıması ve Türkiye, Turizm Yıllığı, Tugay Yayınları, İstanbul.
- Guyot GW., Fairchild L., Hill M., 1881, Physical fitness, sport participation, body build and selfconcept of elementary school children, *international Journal of Sport Psychology*, 12, p. 105-16.
- Gün, E., 2006, Spor Yapanlarda ve Spor Yapmayan Öğrencilerde Benlik Saygısı. Yüksek Lisans Tezi, *Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Adana
- Güngör A., 1989, Lise öğrencilerinin özsaygı düzeylerini etkileyen etmenler. Yayınlanmış Doktora Tezi. *Hacettepe Üniversitesi*, Ankara.
- Günöz H., Obezite Ed., Neyzi O., Ertuğrul T., 2002, Pediatri 1. Nobel Tıp Kitapevi, 221-226.
- Hacıoğlu, N., 2009, Boş Zaman Ve Rekreasyon Yönetimi, 1. Baskı, Detay Yayıncılık, Ankara.
- Hall L.R., 1997, Mathematics and Science Achievement in Adolescence: The Effects of Life Course Goals and Self-Concept. Master Thesis. University Of Toronto, Toronto, CA.
- Hancox RJ., Milne BJ., Poulton R., 2004, Association between child and adolescent television viewing and adult health: A longitudinal birth cohort study. (364):257-262.

- Harter S., 2001, Contemporary Issues and Historical Perspectives. The construction of the self: A develop mental perspective. New York. The Guildford Press.
- Harris JE., 1999, The role of physical activity in the management of obesity. *J Am Osteopath Assoc*; 99(4):15-9.
- Hasibek S. ve Sürücüoğlu S. M., 1988, "Şişmanlığın Nedenleri ve Yarattığı Sağlık Sorunları", *Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi Yayınları*, s:18-20, Ankara.
- Hendricks Beatty S., 2002, Changes In Academic And Social Self- concepts Of High-Achieving High School Juniors In A Residential Setting. PhD. Dissertation. *University Of New Orleans*, New Orleans, USA.
- İbrahim H, ve Morrison N., 1976, Self-actualization and self-concept among athletes. *Research · Quarterly*, 47, p. 68-79.
- Karacan S. ve Günay M., 2003, The effects of aerobic training program on cardiovascular risk factors of postmenopausal women *G.Ü., B.E.S.Y.O.*, Ankara.
- Karaküçük, S., 2008, Boş Zaman ve Rekreasyon, Gazi Kitabevi, Ankara.
- Kelly, J.R., 1991, Commodification And Consciousness: An Initial Study. *Leisure Studies*, 10(1).
- Kılbaş, Ş., 2010, Rekreasyon Boş Zaman Değerlendirme, Gazi Kitapevi 4. Baskı, Ankara.
- Kırel, Ç., Kayaoğlu, A., Gökdağ R., 2013, Sosyal Psikoloji. Anadolu Üniversitesi Yayınları Web Ofset. 2. Baskı Eskişehir.
- Koocher, GP., 1971, Swimming competecence and personality change. *Journal of personality and socjal psychology* 18, p. 275-78.
- Kocaeski, S., Sevil, T., Şimşek, K.Y., Katırcı, H., Çelik, O. ve Çeliksoy, M.A., 2012, Boş Zaman ve Rekreasyon, Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir.
- Kraus, R.G., 1977, "Recreation Today, Program, Planing and Leadership", Goodyear Publishing Company, Inc., Santa Monica, California.
- Lafargue, P., 2009, Tembellik Hakkı, Alter Yayınları. 7. Baskı, Ankara.
- Logi Kristjánsson, Á., Dóra Sigfúsdóttir, I., & Allegrante, J. P., 2010, Health Behavior and Academic Achievement Among Adolescents: Ahe Relative Contribution of Dietary Habits, Physical Activity, Body Mass Index, and SelfEsteem. *Health Education & Behavior*, 37(1), 51-64.
- Lundberg, D.E., 1980, The tourist Business, IV. Edition, Boston: CBI Publishing Inc.
- Mahan, L.K. ve Arlin, M., 1996, Krause's food, nutrition and diet therapy, 9th Edition, WB Saunders Company, s:179-187, Philadelphia.

- Maslow, A.H., 1943, A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 50.
- Miller, S., Cairns J., Julie Overbaugh, 1988, The origin of mutants. *Nature* 335, p. 6186, 142.
- Mond, J., Van den Berg, P., Boutelle, K., Hannan, P., & Neumark-Sztainer, D., 2011, Obesity, Body Dissatisfaction, and Emotional Well-Being in Early and Late Adolescence: Findings from The Project EAT Study. *Journal of Adolescent Health*, 48(4), 373-378.
- Mutlu, İ., 2008, Egzersiz Yapan Kişilerin Boş Zamanlarına Yönelik Tutumları Üzerine Bir Araştırma (Kayseri İli Örneği), *Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*
- Oktan, V. ve Şahin M., 2010, Kız Öğrencilerde Beden İmajı İle Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslar Arası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7 (2).
- Okumuşoğlu, S., 2017, Diyet Yapan Kadınlarda Beden algısı, Benlik Saygısı, Yaş ve Vücut Kitle İndeksi İlişkisinin Araştırılması. *Ulakbilge Sosyal Bilimler Dergisi*, Cilt 5, Sayı 13.
- Önder, A., 1997, Küçük Çocuklar için Kendilik Algısı Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması ve Okul Öncesi Çocuklarında Kendilik Algısının Yaş Cinsiyet Premature Doğma ve Okula Devam Etme Süresine İlişkin Olarak İncelenmesi. Doktora Tezi, İstanbul: *Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*.
- Önen, Ö. ve Mete, H., 2005. Obezite Tedavisinde Bilişsel Davranışçı Grup Terapisinin Kilo Verme, Yaşam Kalitesi ve Psikopatolojiye Etkileri: Sekiz Haftalık izlem Çalışması Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı, Konsültasyon Liyezon Psikiyatrisi Bilim Dalı, *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, Cilt 15, Sayı 3, İzmir.
- Özden, Y., 2005, Öğrenme ve Öğretme (Yedinci Baskı). Pegem A Yayıncılık, Ankara.
- Özgüç, N., 1984, Turizm Coğrafyası, İstanbul Üniversitesi Yayınları, İstanbul.
- Özşaker, M., 2008, 12-14 Yaş çocukların motorsal performans ve benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi. Doktora tezi. *Ege Üniversitesi*, İzmir.
- Öztürk, H. ve Sevil, Ü., 2005, Gebelikte “Şiddet”. *Sağlık ve Toplum Dergisi*, (1)
- Parsons TJ., Power C., Logan S., Summerbell CD., 1999, Childhood predictors of adult obesity: a Systematic Review. *Int. J.Obes*; 23: 101–107.
- Peker İ., Çiloğlu F., Buruk Ş. ve Bulca Z., 2000, Egzersiz Biyokimyası ve Obezite. Nobel Tıp Kitabevi, s:111-118, İstanbul.
- Pınar, R., 2002, Obezlerde Depresyon, Benlik Baygısı ve Beden İmajı: Karşılaştırmalı Bir Çalışma. *CÜ Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 6(1), 30- 41.

- Pinto, BM. ve Szymanski, L., 1997, Exercise in weight management. *Med Health R I*; 80:361–3.
- Rosenberg, M., 1965, *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton: Princeton University Press.
- Sayan, A., Tan, M., Uğurlu, N. ve Çevirme, H., 2001, Üç Farklı Sosyoekonomik Düzeydeki Lise Son Sınıf Öğrencilerinde Olumlu Sağlık Davranışları, Olumlu Kendilik Algısı İlişkisi. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 4(2).
- Saygın, Y., 2008, Üniversite Öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Konya.
- Sevinç, M., 2003, *Erken Çocuklukta Gelişim ve Eğitimde Yeni Yaklaşımlar*. Morpa Kültür Yayınları, İstanbul
- Shaw, B. A., Liang, J., Krause, N., 2010, Age and race differences in the trajectories of self-esteem. *Psychol Aging*. 25(1):84-94. doi: 10.1037/a0018242.
- Stewart, AL. ve Brook, RH., 1983, Effects of being overweight. *Am J Publ Helth*; 73:171-178.
- Tekdemir Ş. Ç., 2014, Bir Eğitim ve Araştırma Hastanesinin Obezite Polikliğine Başvuran Obez Bireylerin Beden Algılarının Benlik Saygısı Üzerine Etkisinin Değerlendirilmesi. *T.C. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Tekin, A., 2003, Bir Rekreasyonel Etkinlik Olan Doğa Yürüyüşünün Tekstil İş görenlerinin Uyum Düzeylerine Etkisi, Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi, *Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Tezcan, M., 1997, *Eğitim Sosyolojisi*, Anı Yayıncılık, 11. Baskı, Ankara.
- Torkindsen, G., 1993, *Leisure and Recreation Managment*, E and FN Span, London.
- Tuna, Y. ve Kayaoğlu, A., 2013, *Birey Ve Davranış*. Anadolu Üniversitesi Yayınları Web-Ofset. 2. Baskı Eskişehir
- Tutar, H., Altınöz, M., Çakıroğlu D., 2009, İşgörenlerin Kendilik Algılarının Bireysel Özellikler Bakımından Değerlendirilmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21
- Tüzün, M., 1996, *Obezite ve Tedavisi*. İstanbul: Martı Matbaacılık.
- Veal, A. J., 2004, Definitions of Leisure and Recreation. *Australian Journal of Leisure and Recreation*, 2,(4).

- Yağbasan, M., ve İmİK, N., 2006, Öğretmenlerin Aile İçi İletişimi (Malatya İli Örneği). *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(2).
- Yegül B., 1999, Liseli erkek sporcular ile sporcu olmayan bireylerin benlik saygısı ve atletik yeterlik puanlarının karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Ankara.
- Yörükoğlu, A., 1986, Gençlik Çağı. Ankara: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Wadden, AT. ve Stunkard JA., 2003, Obezite Tedavi El Kitabı Türkçesi, 1.Baskı, And yayıncılık, İstanbul.
- Wichasin, P., 2007, A study of Thai Women As Health Tour Participants in Relation To Lifestyle And Leisure Practice, A thesis Submitted in Partial Fulfilment of The Requirements of *Bournemouth University* For The Degree of Doctor of Philosophy.

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı : M. Ferhat KARAOĞLAN
Uyruğu : T.C.
Doğum Yeri ve Tarihi : 1992 GAZİANTEP
Telefon : 0553 388 08 57
Faks : YOK
e-mail : frhtkrgln@gmail.com

EĞİTİM

Derece	Adı, İlçe, İl	Bitirme Yılı
Lise :	İnci Konukoğlu	2010
Üniversite :	Gaziantep Üniversitesi	2014
Yüksek Lisans :	Batman Üniversitesi	
Doktora :	----	

İŞ DENEYİMLERİ

Yıl	Kurum	Görevi
2010-2014	Sanko	Özel Güvenlik Eğitimi Hocası

UZMANLIK ALANI : JUDO

YABANCI DİLLER : İNGİLİZCE

BELİRTMEK İSTEĞİNİZ DİĞER ÖZELLİKLER

YAYINLAR*

EKLER

ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ

1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.
() ÇOK DOĞRU () DOĞRU () YANLIŞ () ÇOK YANLIŞ
2. Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.
() ÇOK DOĞRU () DOĞRU () YANLIŞ () ÇOK YANLIŞ
3. Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.
() ÇOK DOĞRU () DOĞRU () YANLIŞ () ÇOK YANLIŞ
4. Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.
() ÇOK DOĞRU () DOĞRU () YANLIŞ () ÇOK YANLIŞ
5. Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.
() ÇOK DOĞRU () DOĞRU () YANLIŞ () ÇOK YANLIŞ
6. Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.
() ÇOK DOĞRU () DOĞRU () YANLIŞ () ÇOK YANLIŞ
7. Genel olarak kendimden memnunum.
() ÇOK DOĞRU () DOĞRU () YANLIŞ () ÇOK YANLIŞ
8. Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.
() ÇOK DOĞRU () DOĞRU () YANLIŞ () ÇOK YANLIŞ
9. Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığımı düşünüyorum.
() ÇOK DOĞRU () DOĞRU () YANLIŞ () ÇOK YANLIŞ
10. Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum.
() ÇOK DOĞRU () DOĞRU () YANLIŞ () ÇOK YANLIŞ