

**SEDANter KADINLARDA 8
HAFTALIK REKREATİF ETKİNLİKLi
YÜRÜYÜŞ EGZERSİZİNİN BENLİK
SAYGISI ÜZERİNE ETKİSİ
Rıfat SİPAHİOĞLU**

YÜKSEK LİSANS

Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı



T.C.
BATMAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

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

Rıfat SİPAHİOĞLU-2019
BATMAN
Her Hakkı Saklıdır



T.C.
BATMAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

TEZ KABUL VE ONAYI

Doç.Dr Ceniz TAŞKIN'ın danışmanlığında Rıfat Rahmi SİPAHİOĞLU tarafından hazırlanan **"Sedanter Kadınlarda 8 Haftalık Rekreatif Etkinlikli Yürüyüş Egzersizinin Benlik Saygısı üzerine Etkisi"** adlı tez çalışması 04/02/2019. tarihinde aşağıdaki jüri üyeleri tarafından oy birliği ile Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı'nda YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

Başkan

Dr.Öğrt.Üyesi Ali Kemal TAŞKIN

İmza

.....

Üye

Doç.Dr Ceniz TAŞKIN

.....

Üye

Dr.Öğrt.Üyesi Mehmet SOYAL

.....

Yukarıdaki sonucu onaylarım.

.....
Doç. Dr. Ferhat KORKMAZ
Enstitü Müdürü

"Bu tez çalışması tarafından nolu proje ile
derlenmiştir.

.....

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.

Rıfat SİPAHİOĞLU

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SEDANTER KADINLARDA 8 HAFTALIK REKREATİF ETKİNLİKLİ YÜRÜYÜŞ EGZERSİZİNİN BENLİK SAYGISI ÜZERİNE ETKİSİ

Rıfat SİPAHİOĞLU

Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı

Danışman: Doç. Dr. Cengiz TAŞKIN

2019, Sayfa 50

Jüri

Doç. Dr. Cengiz TAŞKIN

Dr. Öğr. Üyesi Ali Kemal TAŞKIN

Dr. Öğr. Üyesi Mehmet SOYAL

ÖZET

Yapılan bu çalışmada rekreatifetkinlikli yürüyüş egzersizlerinin sedanter kadınlarda benlik saygısı üzerine etkileri incelenmiştir. Çalışmaya batman il merkezinde ikamet eden 20 kontrol ve 20 deney grubu olmak üzere toplam 40 sedanter bayan katılmıştır. Araştırmaya katılan deney grubunun yaş ortalaması, $37,11 \pm 0,63$, kontrol grubunun yaş ortalaması ise; $36,85 \pm 0,72$ olarak tespit edilmiştir. Deney grubu 8 haftalık yürüyüş egzersizine tabii tutulmuş, kontrol grubu ise; herhangi bir aktiviteye tabii tutulmamıştır. Çalışmamızda; Rosenberg benlik saygısı ölçeğinin 10 soruluk olan alt kategorisi kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde SPSS 25 IBM istatistik paket program kullanılmıştır. Veriler ortalama ve standart sapma olarak özetlenmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine dair analiz Shapiro-Wilk testi ile test edilmiş olup, verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Bağımsız gruplar arasındaki farklılık ise bağımsız gruplar arasındaki karşılaştırma IndependentSample T-Testi ile analiz edilmiştir. Grup içi öntest ve sontest karşılaştırmada ise PairedSamples T Testi kullanılmıştır. Bu çalışmada hata düzeyi 0,05 olarak kabul edilmiştir. Çalışma sonunda kontrol ve deney grubunun sontest sonuçlarının karşılaştırılmasında bütün soruların sontest değerlerinde deney grubuna ait değerlerin kontrol grubu değerlerinden anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır ($p<0,05$).

Anahtar Kelimeler:Rekreatit etkinlik, Sedanter, Egzersiz.

ABSTRACT**MS THESIS****THE EFFECT OF 8 WEEKLY RECREATIONAL EFFECTIVE EXERCISE
EXERCISE ON THE SELECTION OF SELECTION**

Rıfat SİPAHİOĞLU

The Graduate School of Social Science of Batman
University Department of Recreation Management

Advisor: Assoc. Prof. Dr. Cengiz TAŞKIN

2019, Pages 50

Jury

Assoc. Prof. Dr. Cengiz TAŞKIN

Dr. Öğr. Üyesi Ali Kemal TAŞKIN

Dr. Öğr. Üyesi Mehmet SOYAL

ABSTRACT

In this study, the effects of recreational activities with self-esteem in sedentary women were investigated. A total of 40 sedentary women, 20 of which were residing in the province of Batman and 20 of the experimental groups, participated in the study. The mean age of the experimental group was $37,11 \pm 0,63$ and the mean age of the control group were; $36,85 \pm 0,72$. The experimental group was subjected to 8-week walking exercise and the control group; it is not subject to any activity. In our study; The Rosenberg self esteem scale used 10 sub-categories. SPSS 25 IBM statistical package program was used to analyze the data. Data are summarized as mean and standard deviation. The data were analyzed by Shapiro-Wilk test for normal distribution and it was found that the data showed normal distribution. The difference between the independent groups was analyzed by Independent Sample T-Test. Paired Samples T Test was used in the pretest and posttest comparison. The error level was accepted as 0.05 in this study. At the end of the study, it was found that the values of the experimental group were significantly higher than the control group in the posttest values of all the questions in the comparison of the posttest results of the control and experimental group ($p < 0.05$).

Keywords: Recreative activity, Sedentary, Exercise

ÖNSÖZ

Bu çalışma, sedanter kadınların rekreatif amaçlı fiziksel aktivite yürüyüşlerinin benlik saygısı üzerine etkisinin etkilerini tespit etmek amacıyla yapılmıştır. Bu amaçla çalışmaya 20 kontrol ve 20 deney grubu olmak üzer toplam 40 sedanter kadın katılmıştır.

Bu çalışmanın uygulanmasına destek veren ve bana bu yolda kılavuzluk yaparak bu seviyeye ulaşmamda yardımlarını eksik Doç. Dr. Cengiz TAŞKIN hocama ve bu çalışmayı yaparken arkamda her türlü desteklerini gördüğüm canım aileme sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Rıfat SİPAHİOĞLU

BATMAN – 2019

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ.....	3
1. BENLİK	4
1.1. Benlik Kavramı.....	4
1.2. Benlik Saygısı	5
1.3. Benlik Kavramı ve Benlik Saygısı İlişkisi.....	6
1.4. Benlik Kavramını ve Benlik Saygısını Etkileyen Etmenler	7
1.5. Beden İmajı ve Benlik Saygısı.....	9
1.6. Olumsuz Benlik	10
2. SEDANTER YAŞAM.....	11
2.1. Sedanter Yaşamın Olumsuz Etkileri.....	12
2.2. Sedanter Bayanlar Spora Nasıl Başlamalı	14
2.3. Kadın ve Egzersiz	14
3. ORTA YETİŞKİNLİK DÖNEMİ.....	16
3.1. Orta Yetişkinliğin Tanımı.....	16
3.2. Orta Yetişkinlik Döneminin Genel Özellikleri.....	16
3.3. Orta Yetişkinlik Döneminde Sağlık.....	17
3.4. Egzersiz ve Sağlık.....	19
3.5. Egzersizin Yararları	20
3.6. Egzersiz ve Fiziksel Uygunluk	20
3.7. Neden Egzersiz Yapılmalı	21
4. MATERYAL VE YÖNTEM	22
4.1. Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	22
4.2. Veri Toplama Yöntemi ve Araçları	22
4.3. Rosenberg Benlik Saygı Ölçeği:.....	23
4.4. Rekreatif Etkinlik Protokolü:.....	24
4.5. Vücut Kitle İndeksinin Belirlenmesi:	24
4.6. Deneklerin Kalp Atım Sayıları Hesaplama.....	24
4.7. Vücut Ağırlığı ve Boy Uzunluğu Ölçümleri.....	25
4.8. İstatistiksel Analiz.....	25
5. BULGULAR	26

6. TARTIŞMA VE SONUÇ	29
7. ÖNERİLER	32
8. KAYNAKLAR.....	33
KİŞİSEL BİLGİLER	40
EKLER	41
ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ.....	41

GİRİŞ

Spor insanların rekreatif ihtiyaçlarını karşılamada önemli bir hareket alanı sağlarken, rekreasyonda, sporun toplumsal yaygınlaşmasında ve sportif başarılar elde edilmesinde önemli roller üstlenmiştir. Spor bu rolünü genellikle herkes için spor veya sağlık için spor gibi etkinlik rollerini yerine getirerek gerçekleştirmektedir (Karaküçük, 2008).

Yetim (2010) sporu, “ekonomik sosyal ve kültürel kalkınmanın temel unsuru olan insanın beden ve ruh sağlığını geliştirmek, kişiliğin oluşumunu, karakter özelliklerinin gelişimini sağlamak, bilgi, beceri ve yetenek kazandırarak çevreye uyumu kolaylaştırmak, kişiler, toplumlar ve uluslar arasında dayanışma, kaynaşma ve barışı sağlamak, kişinin mücadele gücünü arttırmak yanında belirli kurallara göre, rekabet ölçüleri içerisinde mücadele etme, heyecan duyma, yarışma ve yarışmada üstün gelme amacıyla yapılan faaliyetler olarak” tanımlamıştır.

Bireyler için görünümleri oldukça önemlidir ve diğerleri üzerinde istedikleri iyi izlenimi bırakamayacağını düşündüklerinde kaygı yaşayabilirler (Özcan ve Ark., 2013) ve başları üzerinde nasıl ve ne oranda bir etki bıraktığını anlamak adına görünüş kaygısı oldukça önemli hale gelmektedir (Seki ve Dilmaç, 2015).

Sosyal kaygının bir türü olarak sosyal görünüm kaygısı, bireylerin diğer bireyler tarafından sadece beden şekillerinin değil tüm fiziksel görünüşlerinin değerlendirilmesi sonucu yaşadıkları gerginlik ve kaygı olarak, bir diğer ifade ile bireyin görünüşünden dolayı olumsuz olarak değerlendirilme endişesi olarak tanımlanabilir (Hart ve ark., 2008). Sosyal görünüm kaygısı, bireyi hem sosyal hem akademik hem de mesleki açıdan olumsuz şekilde etkileyebilir. Bizde bu çalışmamızda sedanter yaşam tarzı süren kadınların rekreatif amaçlı yapmış oldukları yürüme egzersizlerinin benlik saygıları üzerindeki etkilerini incelemeye çalıştık.

1. BENLİK

1.1. Benlik Kavramı

Kişinin kendini tanıma, anlama ve bireyin kendisi hakkındaki yargılarını değerlendirme şekli kişinin kendi kişiliğine ilişkin kanaatlerinin, düşüncelerinin tamamı benlik kavramını oluşturmaktadır. Benlik kavramına duyulan merak ve öğrenme isteği nedenlerinden dolayı ve bunların yanı sıra kişinin hayatında vazgeçilmez bir yan olmasından benlik kavramı hakkında birden çok tanımlama ve açıklama bulunmaktadır, Bu açıklamalardan ve tanımlamalardan bazıları şöyledir; Benlik, bireyin fiziksel ve sosyal çevresiyle olan etkileşimleri sonucu kazandığı bir takım kişisel duygu, değer ve kavramlar sistemidir (Tan, 1970).

Kişilik, ben ve benlik kelimelerigenellikle eş anlamlı olarak kullanılmaktadır. Bireyi kendisi yapan ve diğerlerinden farklı kılan davranış, duygu ve tutumların tamamının birliğini anlatır. İnsanın kendi benliğini kavrayış ve algılayış biçimi benlik kavramı(self consept) olarak tanımlanır (Yörükoğlu, 2004).

Benlik psikolojik açıdan kişinin çevresindekileri değerlendirmesinde,yapılandırmasında, algılamasında ve çevresindekilere tepki göstermesinde önemli dayanaklardandır. Kişiye ait bütün ayırım özelliklerinin adı olan kişilik, kimlik ve benlik kavramlarını da içinde bulundurur. Adams’a göre benlik (self) bir bireyin bilinçli bir şekilde kendi varoluşu olarak adlandırabildiklerinin tamamıdır. Zaman içinde herhangi bir anda farkındalığımız hakkında sahip olduğumuz tutumların ve fikirlerin özel bir birleşimi bize benlik kavramını verir (Onur, 1987).

Son yıllarda ruhbilimcilerin en çok çalıştıkları alanlardan biri kişiliğin temel özelliklerini oluşturan ‘benlik’ veya ‘ben’ (The ego, le moi, dasich)olarak adlandırılan katmandır (Köknel, 1997). Kişinin varoluşunu ve kişi tarafından sezilerek farkında olduğu deneyimleri içine alan bir kavramdır benlik kavramı, (Kasatura, 1998). Kişinin kendisini farklı bir kişi olarak tanımlama deneyi kişinin benliğini oluşturmaktadır. Kişilik kavramı hakkında birden fazla açıklamalar ve tanımlamalar vardır. Bu tanımlama ve açıklamalardan anlaşıldığı kadar kişilik kavramı kişinin hayatınındeğişen, gelişen ve vazgeçilmez tarafıdır.

1.2. Benlik Saygısı

Kişinin kendisini önemli, başarılı, değerli ve yetenekli olarak algılama derecesine benlik saygısı denir. Kendimiz hakkında yaptığımız duygusal bir değerlendirmedir. Literatürde ‘özsaygı’ ve ‘özgüven’ gibi ifadelerin kullanıldığı benlik saygısı kavramının İngilizcesi ise ‘self esteem’dir. Kişinin ne olduğu ve ne olmak istediği arasındaki farkı dile getiren duyguları benlik saygısı ile açıklanır. İnsan ve insanların birer birey olarak, değerleri hakkında ulaştıkları kanı benlik saygısı ile açıklanır. Bireyin kendinden hoşnut olması ve kendi kişilik kavramını beğenmesi, onaylaması durumudur (Yavuzer, 2005). Bireyin fikirlerine ve kendi kişisel yeterliliğine değer vermesi durumuna iç saygı denir. İç saygı aynı zamanda kişilik kavramımızın değerlendirme kısmını oluşturur (Kasatura, 1998).

Kişinin kendisini bulunduğu durumdan üstün veya bulunduğu durumdan daha aşağı görmeden kendisinden memnun olması benlik saygısıdır. Bireyin kendisini olumlu, değerli, sevmeye ve beğenilmeye layık bulması durumudur. Kişinin kendisini gördüğü gibi ve olduğu gibi kabul edip, özüne güvenmesini sağlayan pozitif bir ruh halidir (Yörükoğlu, 2004). Bireyin kendini kabulü, benlik değeri, kendisine güveni ya dabütünsel ve kişisel hislerinin tamamı benlik saygısı ile açıklanır (Leory, 1996). Benlik kavramında mevcut olan bilgilerin değerlendirilmesi benlik saygısıdır. Bu bireyin kendisini yeterli, süper, mükemmel hissetmesi anlamına gelmemektedir. Bireyin başkaları tarafından kabul edilmesi, kendisini kabul etmesi ve kimlik oluşturmastır (Uyanık ve Akman, 2004).

Benlik saygısının gelişmesine etki eden üç faktör vardır.

- Yeterlik
- Başkalarının saygısı
- Bireyin bu iki faktörü kendi için değerlendirmesidir (kendilik) (Cotton, 1985).

Pozitif duygusal etkileşimi ve diğer bireylerin saygısı, bireyin kendisini sevmesi durumunu (self love) geliştirir. Bunun sayesinde egemenlik ve duygusal kendilik meydana gelir. Nelerinsevilebilir ve değerli olduğu düşüncesi ile egemenliği ve bilişsel kendiliği meydana getirir. Diğer bireylerin yaklaşımları, fikirleri ve hisleri kendiliğin iç ruhsal yapısının bir parçası halini alır (Coopersmith, 1967).

Dünyaya yeni gelen bir bireyin kendisinin dışında ve içinde pozitif etkileşimler meydana geldiğinde kendisine güveni gelişim gösterir. Anne veya anne yerine geçen bireyin, çocuğa verdiği ilgi ve doğru yansımali ilişki ile benlik saygısının gelişmesidoğrudan ilişkilidir. Anne-Baba ve dünyaya yeni gelen bebek arasında uyumlu iletişim insanlararası etkileşime uyumlu bir canlılık getirir ve temel güven duygusunu oluşturur. Duygusal canlılık, dinçlik, kendi olma ve herhangi bir şeyi kendinin yapması hazzı olumlu benlik saygısını işaret etmektedir. (Kohut, 1983).

1.3. Benlik Kavramı ve Benlik Saygısı İlişkisi

Benlik kavramı, benlik saygısı ve benlik kavramları hakkında birden fazla açıklama ve araştırmalar yapılmıştır. Birden fazla araştırma ve açıklama yapılan bu kavramlar bazı zamanlarda aynı anlamı taşıdıkları öne sürülmüştür. Aslında benlik kavramı ile benlik saygısı eş anlamlı değildir.İki kavramda kişinin kendi benliğine dair düşüncelerini içine almakta fakat benlik saygısı, benlik kavramının içinde bulundurmadiğı değerlendirici faktörleri de içinde bulundurmaktadır. Ben Kimim? Sorusu bireyin kendi benliğini açıklamasına ve anlamasına yardımcı olur ancak benlik saygısına etkide bulunacak bireysel değerlendirmeleri içine almaz (Avşaroğlu, 2007).

Kişinin fiziksel ve zihinsel özelliklerinin tamamı ve kişide mevcut olan bu özelliklerin bütünü ile ilişkili olarak kendisini değerlendirmesi durumu benlik kavramı ile açıklanır. Kuzgun (2002)'e göre benlik kavramı duyuşsal, davranışsal ve bilişsel olarak üç farklı boyutta incelenir. Benlik kavramı aynı zamanda, ideal benlik, özsaygı ve benlik imgesi üç farklı alanda ilerleme kat etmektedir. Benlik kavramını diğer bir anlamı ile benlik imgesi özsaygı kavramını veideal benliği kapsayan bir şemsiye olarak düşünebiliriz.

Bu şemsiyenin içine aldığı kavramların yani ideal benliğin, özsaygının gelişiminin ve benlik imgesininşemsiye denilen kavramın gelişmesi ile alakalıdır. Lawrence (2000), kişinin fiziksel ve zihinsel özelliklerinin farklı olması ve bu özelliklere dayalı olarak kendisini geliştirmesi ve değerlendirmesi benlik kavramı ile açıklanmıştır.

Benlik kavramının gelişim göstermesi ideal benlik, özsaygı ve benlik imgesi kavramlarının gelişim göstermesi ile doğrudan ilişkilendirilir. Özsaygı, ideal benliği(bireyin ne olmak istediğı) ile benlik imgesi (bireyin ne olduğu) arasındaki farkın gözetilerek

değerlendirilmesi durumudur. Örnek olarak, ergenlik çağındaki kişilerin nasıl bir kişi olmak istediği ile nasıl bir kişi olduğuna ilişkin fikirlerini aynı seviyede tutabilecek durumdadır.

1.4. Benlik Kavramını ve Benlik Saygısını Etkileyen Etmenler

Benlik kavramı, kişinin ben veya benim olarak kabullendiklerinden etkilenmekle birlikte kişinin kendisini nasıl algıladığıyla yakından ilgilidir. Kişiliğin sosyal hayatındaki yaşantılarının sonucu benlik kavramı ile açıklanır. Kişinin fenomenolojik çevresindeki olaylar kişinin bu yaşantısını belirler. (Nelson-Jones, 1995).

Benlik saygısının gelişmesine etki eden faktörler kişinin kabiliyetlerini ve becerilerini açığa çıkarılabilmesi, tecrübelerini takdir etmesi, kendi fiziksel niteliklerini beğenmesi, kendini önemli hissetmesi, çevresinden saygı ve sevgi görmesi olarak sıralanabilir (Tutar, 2012).

Öksüz (2012) ilköğretim 4. ve 5. sınıf öğrencilerinin sosyal uyum düzeyleri ile benlik saygısı ilişkisi üzerinde araştırma yapmıştır. Araştırmanın sonunda, benlik saygısı düşük olan çocukların sosyal uyum sağlamada güçlük çektiklerini, benlik saygısı yüksek olan çocukların sosyal ilişkilerde daha uyumlu olduğunu bunun yanı sıra erkek öğrencilerin benlik saygısı ve sosyal uyum düzeylerinin kız öğrencilere göre daha düşük olduğu saptanmıştır.

Çocuğun benlik saygısı ile ebeveynlerin eğitim seviyesinin doğrusal olarak arttığı saptanmıştır. Çocuk hayata gözlerini açtıktan sonra karşı karşıya kaldığı birden fazla toplumsal yaşantı ve olay ilk olarak ebeveyn ve kardeşleriyle toplumsal ilişkilerinde bulunduğu Koruklu ve Altıok (2010) üniversitesi öğrencileri tarafından yapılan araştırma ile 4. sınıfta okuyan öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri 1. sınıfta okuyan öğrencilerin benlik saygısı seviyelerinden daha düşük olduğunu saptanmıştır.

Gökalp (2009) lise öğrencilerinin ebeveynler ile olan ilişkilerinde benlik saygısını yordama yetisini inceleyerek, ev-aile ve ebeveynlerin çocuğa ilgi ve sevgi gösterisinde bulunması benlik saygısı seviyesini bir yordayıcı olduğunu saptamıştır. Çocuğun zihinsel yeteneklerinde önemli bir artışın meydana geldiği dönem ise psiko-sosyal gelişim alanı incelendiğinde 8-11 yaşları olduğu saptanmıştır. Çocuğun edindiği tecrübelerle bakıldığında mantıklı kararlar almayı, tahlil yapmayı ve hata yapmama yönünde yetiler

kazandığı gözlemlenir. Kendi benliğinde veya başka kişilerde farklı duygu ve düşüncelerle karşılaşabileceği ve değişik nitelikler kavrayabileceğini öğrenir (Sayar, 2012).

Toplum içerisinde yaşamayı kurumsal kurallara uyarak öğrenir, sosyal gelişmesi ile doğru yönde olarak yaşatlarıyla pozitif ilişkiler içerisinde bulunur ve farklı bireylerle ilişkilerini geliştirir. Kendisinin yegane önemli bir insan olduğuna dair düşünce geliştirir. Yaşamı süresince kendisi için değerli olan büyüklerini rol model alarak sosyal, toplumsal rollerini öğrenerek geliştirir

Kişisel tutum moral ve değerleri açıklayabilir. İletişimde meydana gelendenleme, konuşma ve başka davranışları öğrenerek hayatına geçirir. Kendisini bir başkasının yerine koymada zorlanmazken, iletişimin öneminin farkına varır. Kamu düzeni içerisinde bireylerin sorumlulukları ve hakları olduğunu kabullenerek bunların farkına varır. Toplum içerisinde farklı kültür gruplarının var olduğunu ve bunların farkındalığını onaylamayı ve tanımlamayı öğrenir (Yeşilyaprak, 2015). Çocuklar 12-14 yaşları arasında ise soyut düşünmeye başlarlar. Gelecekle ilgili kendilerine sorular sorarken empati yetenekleri gelişim gösterir. Söz konusu olan dönem bitince birey sağlıklı bir yetişkin durumunda yaşamını sürdürür (Sayar, 2012).

Önemli bir insan olarak yalnız kendine karşı olumlu bir tavır görüntüsü verir ve kişisel özelliklerini kapsayan ilgilerini, tutum, davranış ve kabiliyetlerini, sınırlarını analiz eder. Duygusal yönünün gelişim göstermesi ile nasıl mücadele etmesi gerektiğini ve davranışlara nasıl etki gösterdiğini öğrenmiş bulunur. Psikolojik değişkenlikler bluv döneminde sıradan olduğunu, fiziksel ve duygusal gelişime etki ettiğini öğrenir, Onbeş yaşında ise kendi değerlerini diğer insanlar ile arasındaki iletişim süreciyle değerlendirir ve ilişkilendirir (Yeşilyaprak, 2015).

Yiğit (2008) ilkökul 2. seviye öğrencilerinde sosyal beceri ve depresyon durumlarının benlik saygısı ile etkileşimini araştırmış, olumlu benlik saygısına sahip olmanın sosyal beceri davranışlarına da olumlu bir şekilde yansıdığını saptamış ve bunun yanı sıra ilkökul öğrencilerinin benlik saygısını, alt derecelerinin olumlu ve olumsuz sosyal beceri puanlarını anlamlı düzeyde açıklamıştır.

Daha az depresyon yaşayan çocukların ise benlik saygısı yüksek çocuklar olduğunu ortaya koymuştur. İç gözlem özellikleri çocuklardan tamamıyla gelişmemiştir. Çocuklar

kendilerine nerden geldim, nasıl biriyim, kimim vb. sorular soramazlar. Arkadaşlarıyla hangi yönlerinin farklı olduğu konularında düşünceler geliştirmezler ve kendilerini oldukları gibi kabul ederler (Yörükoğlu, 1996). Çevremizdeki bireylerin (yakın akrabalar, yaşlıları, öğretmenler ve ebeveyn) dönütleri benliğin gelişmesinde önemli rol oynar.

Benliğin biçimlenmesinde hayatımızda önemli olan insanların bizleri onaylaması, bizimle iftihar duyması, donanımlarımız için pozitif görüş bildirmeleri önemli rol oynar. Benliğin biçimlenmesi konusunda çocuk çevresindeki sosyal gruplarla veya akranlarıyla oluşacak ilişkilerden etkilense dahi hayatında en çokebeveynlerini rol model almaktadır(Sayar, 2012).

Aydoğan (2010) ilkokul 2. seviyedeki öğrencilerde yaptığı incelemede, kardeş sayısı bakımından 2 kardeş olan öğrencilerin 4 kardeş ve daha fazla kardeşe sahip öğrencilere göre benlik saygılarında olumlu artış görüldüğünü, ailede doğum sırası açısından ilk çocuk, ortanca ve büyük çocuk arasında anlamlı düzeyde benlik saygılarının farklılaştığını baba eğitim düzeyi artıkça benlik saygısının yükseldiğini ortaya koymuştur.

1.5. Beden İmajı ve Benlik Saygısı

Organ kayıplarında ya da bedensel rahatsızlıklarda birey bedenini, geleceğini, hedeflerini ve yaşamını tehlikede olduğu düşüncesine kapılır. Bu ve benzeri olaylarda bedensel algıları değişir, özgüvenlerinde azalma gözlenir ve kişilerin beden imajı bozulur. Kişilerin başına gelebilecek her türlü bedensel rahatsızlık ve bu rahatsızlıklarınmeydana getireceği bedensel kayıpların yanı sıra ruhani bozukluklar ve kayıpların da yaşanabileceğinden bahsedilmesi gerekir.

Bu bağlamda fiziksel kayıplar ve hastalıklar kişilerin sosyal çevrelerinden uzaklaşmasına, kişinin beden imajında ve beden algısında bozukluklar meydana gelmesine ve kimliğinde değişimlere sebebiyet vererek depresyona neden olmasınave bunların yanı sıra bireylerin özgüvenlerinin yıkılmasına neden olabilmektedir (Polat, 2007; Yılmaz, 2009).

Bireyin fiziğinde meydana gelen değişiklikler gündelik hayatında çevresindekilere olan bağlılığını arttırması ile hastaların benlik saygılarının olumsuz yönde etkilenmesine ve beden hoşnutluk düzeylerinin negatif yönde eğilim göstermesine sebebiyet vermektedir. Etiketlenmiş ya da özürlebireylerin yeterli olmadıkları özelliklerinin yani benlik saygılarını

koruyup bedenlerinin değerini alçalttıkları hakkında açıklamalar literatürde bulunmaktadır (Kaner, 2000).

Benlik algısı ve benlik imajıyla etkileşim içinde gelişim gösteren benlik saygısı çok yönlü bir kavramdır. Toplumla ilgili, hislerle ilgili, bedenle ilgili ve zihinle ilgili unsurlar benlik saygısının unsurları olarak bilinmektedir. Kişinin kendi bedenini kabullenmesi benlik saygısının temelini oluşturmaktadır.

Bunun yanı sıra bireyin toplumda kabul görmesi, fiziksel yeteneklerini sergileyebilmesi ve bireyin kendi bedenini benimsemesi gibi faktörlerle bağlantılı olarak benlik saygısı gelişir. Bireyin görünüşte hafif fiziksel bir kusurla, aşırı ve işlevselliği etkileyecek düzeyde uğraş vermesi, düşük yaşam kalitesi ve büyük ihtimalle hastaneye yatma, intihar düşünceleri ve girişimi ile yakından ilişkili olduğu yapılan çalışmalar ile ortaya koyulmuştur (Erdem ve Taşçı, 2003).

Bedensel algı ve beden imajı ile doğrudan ilişkili olan benlik saygısı; bireylerin bedensel sorunları, eksiklikleri, form bozuklukları ve hastalıklar gibi etkenlere bağlı olarak kişilerde yetersizlik hissi uyandırmakta ve olumsuz etkilenmektedir (Polat, 2007; Yılmaz, 2009).

1.6. Olumsuz Benlik

Kişinin kendisini başkaları ile kıyasladığında kişisel küçüklük veya yetersizlik duygularına kapılması ve kendini başarısız, değersiz, küçük görmesi ve suçluluk duyguları gibi durumlara olumsuz benlik denir (Düzgün, 2003).

2. SEDANTER YAŞAM

Sedanter, kelime anlamı bakımından durağan, yerleşik, sabit ve hareketsiz anlamındadır. Sedanter yaşam hareketsiz, makine şeklinde tek düze yaşambîçimidir. Sedanter yaşam, insanları tembelleştirmekte ve insan hayatını olumsuz etkileyecek birçok hastalığa davetiye çıkarmaktadır. Güncel hayatımızda insanların karşı karşıya kaldığı en önemli sorun: harekete duyulan ihtiyacın azalması yani sedanter bir yaşam şekline sürüklenmesi iken buna sebebiyet veren günümüz teknolojisinin hızla gelişim göstermesidir.

Günümüzde dünya enerji ihtiyacının sadece %1'ini karşılarken 100 yıl önce ise bu oran %90'ıdır. Genelde toplumumuzda düzenli spor yapma alışkanlığının olmadığı görülmektedir. Hareket etme ihtiyacının giderek azalması da günümüzün artık kaçınılmaz sorunlarından olan, bir dizi hastalık ve metabolizma bozukluklarını da beraberinde getirmektedir. Söz konusu olan durum göz önünde bulundurulduğunda spor yapılan ortamdan çok, ne olursa olsun her fırsatta ve her ortamda spor yapmak, bedeni kımıldatmak ve hareket etmek ilk hedeftir.

Gün içinde yapılan aktivitelerin dışındaherhangi bir sportif faaliyette bulunmayan kişilerin benimsedikleri yaşam tarzına sedanter yaşam tarzı denilmektedir (Arıkan 2010). İki kat merdiveni yürüyen merdivenle çıkılması, her şeyi bilgisayarda, masa başında halletmek, televizyon karşısında saatlerce oturulması, mümkün olduğu kadar vücudun günlük yapması gereken hareketlerin kısıtlanması ve yakın yerlere dahi araba ile gidilmesi sedanter yaşam tarzına örnek olarak sunulabilir.

Günümüz insanları telefonun, bilgisayarın ve makinelerin esareti altında hayatlarını sürdürmektedir. Teknolojinin imkanlarındanve teknik imkanlardan yoğun olarak yardım alınmakta, sonucunda ise sağlık ve vücut için hoşla gitmeyen durumlar söz konusu olmaktadır. İş hayatımızda, masa başında hareketsiz kalmanın yanı sıra evlerimizde de saatlerce televizyon izlenmekte ve hareket edilmemektedir.

Şeker hastalığında, kalp hastalığında, kanda yağ yüksekliğinde, tansiyonda, obezitede, kilo fazlalığında tıbbi incelemeler, kesin olarak göstermiştir ki, sedanter yaşam en önemli rolü oynamaktadır. İnsanın hem çalışmasına, hem vücuduna, hem de zihni fonksiyonlarına olumsuz etkide bulunan sedanter yaşam tarzı, gelecekteki kuşaklar içinde

hoşa gitmeyensebepler doğurabilir. Bu rahatsızlıkların tedavisi önemli bütçe harcamalarını gerektirmektedir.Önlem alınmazsa bu hastalıkların yanında, daha birçok psikolojik ve diğer problemlerle karşıımıza çıkabilir (Açıkada ve Ergen, 1990).

2.1. Sedanter Yaşamın Olumsuz Etkileri

Şimdilerde teknolojinin sunduğu imkanlarla hareketliliğini yitirmiş olan insanoğlu, yıllar önce beden gücü ile işlerini yapıyordu. 80-90'lı yaşlarda dahi sağlıklı ve üretken olabilmenin yolu genç yaşlarda kazanılan egzersiz alışkanlıklarının, orta yaş ve sonrasında devam ettirilmesinden geçmektedir. Uzun süreli yaşam pek bir manaya gelmemektedir. Eş zamanlı olarak beden hastalıklardan uzak vedinç bir yaşam sürdürmesi gerekmektedir. Asıl mesele spora start vermek için gerekli olan uyarıcıyı yakalamaktır.

Eski çağlardan bu yana sedanter yaşam tarzının, insan vücuduna olumsuz etkilerde bulunduğu biliniyor. İnsanların sedanter yaşam tarzını seçmeleri sonucunda beden hareketliliğini azaltma eğiliminde bulunan biryaranma, hastalık ya da belli bir sebep olmadan organizmanın birçok fonksiyonunda gerileme olduğu gözlemlenmektedir.

Uzun süreli uzay yolculukları sırasında insanların karşılaşacakları yerçekimsiz ve hareketsiz yaşam koşullarında organizmada meydana gelen değişiklikler 1960'lı yıllarda başlayan uzay hekimliği çalışmaları doğrultusunda detaylı olarak incelenmiştir. Söz konusu olan çalışmalar doğrultusunda, dünyanın hemen her yerinde hareket azlığının kardiovasküler risk faktörlerinden biri olarak kabul edilmesi ile beraber konuya olan ilgi artarken çalışmalara hız verilmiştir (Açıkada ve Ergen, 1990).

Sedanter yaşamınmeydana getirdiği olumsuzluklar yaşamımızın kalitesine olumsuz yönde etki etmektedir. İnsanın özel yetenekleri olan mükemmel bir varlık olduğu insan bedeni yakından incelendiğinde görülür. Yaşam dinamliğini kontrol ederken en mükemmel bilgisayarları kısıkandıracak boyutta özel yetenekler sergileyen merkezi sinir sistemi gözlenir. Çağımızın en sinsi ve tehlikeli hastalığı yavaş ve hareketsiz yaşantı olduğu söylenebilir.

Uzun süre hareketsizlik öncelikle insan bedeninin hareket yeteneğini kaybetmesine ve organik çöküntüye neden olur. Aşırı yarışmacı dünyamızda ise böyle bir gerileme ve güçsüzlük kişinin başarılarını gölgeler. Dünyada giderek kalabalıklaşan yerleşkeler, yoğun trafik, taşıtlar ve makineleşmenin getirdiği monoton ve hareketsiz çalışma ortamı, toplum

yaşamında insanları hareketsizliğe alıştıran faktörler, işsizlik, emeklilik ve tembellik gibi nedenlerle insanların bir köşeye çekilerek hareketsiz kalmaları, televizyon başında geçen saatler, çeşitli nedenlerle ortaya çıkan sıkıntılar ve ruhsal sorunlar nedeniyle durgunluklar, çağın ortak hastalığı, “hareketsizliği” bir alışkanlık haline getirmektedir (Erkan, 1996).

Önemli sağlık sakıncalarına sebep olabilecek uzun süreli hareketsiz yaşıntının sonuçları vardır. Bunlar kısaca;

- Çağımızın en ölümcül hastalığı olan kronik damar hastalığı riskinde artış. Ani ölümlere yatkınlık, Göğüs kafesi esnekliği ve solunum kapasitesinde kayıplar.
- En ufak bir çabada dahi nefes nefese kalmak gibi sorunlar.
- Karın kaslarının zayıflaması ile sindirim ve boşaltım güçlükleri, duruş bozukluğu ve kadınların doğum sonrası toparlanma güçlüğü.
- Zayıf karın kaslarının yağlanmaya yatkınlığı ve şekilsizlik.
- Tüm kaslarda kuvvet, esneklik, dayanıklılık ve işlevlik kayıpları, Kasların zayıflaması ve sakatlanmalara yatkınlık, Kemik dokusunda gözeneklenme (osteoporotikdejenerasyon), eklem kireçlenmesi ve işlevlik kayıpları.
- Omurgada, omurlar arası kireçlenme.
- Dokusal gerilemeler ve duruş bozuklukları (kifoza, lordoz, skolyoz vb.), özellikle bel omurlarında disk sorunları, disk fıtığı ve siyatik sorunlarına yatkınlık.
- Kan tablosunda kan şekeri ve kan yağ düzeyi anormallikleri, kronik damar hastalığı riskini arttıran kolesterol ve düşük yoğunluklu yağ protein bileşiklerinin (LDLP‘ler) anormal düzeylere erişmesi.
- Gıdalar ile alınan enerjinin harcanamaması nedeniyle şişmanlık ve şekilsizlik yanında, şişmanlığın arttırdığı bedensel ve ruhsal sorunlar.
- Egzersize katılmayanlarda (sedanter), iskelet kaslarındaki kılcal damarların çoğu kullanılmamaktadır. Aynı şey kalp içinde geçerlidir (Zorba, 1999).
- Her çeşit stres etmeni karşısında aşırı etkilenme ve bunun sonucu olarak; doyumsuzluk, mutsuzluk, ruhsal bunalımlar ve Tip-A olarak tanımlanan kişilik özelliklerine (telaşlı, kuşkulu, huzursuz vs.) yatkınlık.

Eklemlerimizde de zamanla kullanılmayan kapının menteşeleri gibi hareketlerin kısıtlandığı gözlemlenir. Bu sorunlar ise genç yaşlarda eklem esnekliğinin korunmaması ve eklem hareket açısının sürekli küçük tutulması sonucunda meydana gelir. Beyaz kan

hücrelerinin (lökosit), spor yapanlarda savaşmaları daha etkin olduğu ve daha fazla sayıda hücrenin direnç gösterdiği belirtilmiştir. Mikroorganizmaların yol açtığı bazı hastalıklarda ise antrenmanlı bireylerin daha dirençli olduğunu Selye isimindeki araştırmacı çalışmaları ile ortaya koymuştur.

2.2. Sedanter Bayanlar Spora Nasıl Başlamalı

Sağlıklı bir yaşamın temel prensiplerinden birisi günümüzde egzersiz olarak değer görmektedir. Egzersiz programlarının amaca uygun olarak yapılması sonucunda egzersizle sağlıklı bir yaşam elde edilebilir. Bu bağlamda, cinsiyet ve farklı yaş grupları göz önünde bulundurularak egzersiz protokolleri oluşturulmalıdır (Kurt ve ark; 2010).

Umulmadık sakatlanmalar ile karşı karşıya kalmamak için sedanter yaşam tarzı sürdüren bireyler spora başlarken kesinlikle kendilerine uygun olan spor programlarını seçmeli ve mümkünse doktor kontrolünde spor programları yapmaları gerekmektedir.

2.3. Kadın ve Egzersiz

Geçmiş tarihlere bakıldığında beden imajı çalışmalarının, bedenin önemi üzerine olduğu gözlemlenmektedir. Söz konusu olan çalışmaların günümüze kadar ulaşması ilişkilerinkendi bedenlerinin farkına varmaları veyakendi bedenlerini beğenmeleriönemsenmiştir. Spor yapmaktan hoşlanan herkes, spor faaliyetine ruhu ve bedeniyle katılır. Bireylerin kendi bedenini beğenmemesi, çeşitli sosyal sonuçlar doğurmaktadır.

Bazen kişiler, beden görüntüsü nedeni ile egzersiz programlarına katılmazlar. Özellikle kilolu bayanlar, medyanında etkisi ile kendi bedenlerini daha ince ve daha farklı görmek istemeleri, kendilerini günümüzde önemli bir ekonomik fenomen aracı konumuna getirmiştir. (Aygün,1996).

Bireylerin fiziksel görünümlerinden duydukları kaygının bir göstergesi olarak zayıf bireyler bedenlerini saran kıyafetleri tercih ederken şişman bireylerin, bol kıyafetler giyindikleri gözlemlenmektedir. İdeal ölçülerden sapma, o bireyin kendilik değerlendirmesinde değişmeye yol açmaktadır. Görünüşe verilen anlam ve görünüş ile ilgili değerlendirmeler içinde bulunan zamana ve toplumun kültürüne göre değişiklik gösterebilmektedir. (Doğan ve Doğan, 1992).

Vücut imgesinin kabul edilebilir şekle getirilmesi veya tamamen değişmesi önemli olarak değerlendirilmektedir. Bunun için egzersiz programları ve diyetler yapılmaktadır. Özellikle egzersiz, birçok grup tarafından daha kolay yapılan ve kilo vermek ile beden imgesini değiştirmek için önemli olarak değerlendirilmektedir.

Yapılan çalışmalar incelendiğinde, kadınların son zamanlarda beden imgelerine önem verdikleri gözlenmektedir. Bunun yanı sıra bayanların, erkeklere oranla spor yapmayı daha çok vücut şeklini kontrol etme, çekicilik, sağlık ve kilo vermeyi için yaptıkları gözlemlenmiştir (Bayar, 2006).

Toplumda ve aile içinde beğeni kazanan kadınlar sağlıklı ve güzel görünümlü kadınlardır. Çeşitli spor antrenmanları veya düzenli egzersizler ile kadınlar sağlık, dayanıklılık dengeli duruş ve boy kilo dengesini geliştirirler. Aile mutluluğunun temeli ve gelecek nesillerin sağlık güvencesi kadınların sağlık ve zindeliği olarak adlandırılabilir. Yani kadınlar için, yaşam ve spor anlayışıyla yapılacak egzersizler gerçekten bir sağlık, güzellik ve mutluluk reçetesi anlamı taşımaktadır.

Bizim toplumumuzda kadınlar genellikle; aşırı duygusal ve ince düşünceli oldukları için, günlük yaşam olayları ve zorlamalardan kolayca etkilenecek üzüntülere kapılırlar. Ancak üzüntü, sıkıntı ve bezginlik onlarda içgüdüsel bir rahatlama yöntemi olan aşırı beslenme güdüsüne neden olmaktadır.

Yemek yiyerek rahatlamaya çalışan anneler ağlayan çocuğa da meme vererek susturmaya çalışırlar. Bunun sonucu ise şişmanlık, obezite ve aşırı kilolar olmaktadır. Aşırı kilolar kadınlarda yeni bir stres alanı yaratmaktadır. Huysuz ve doyumsuz bir kişilik riskiyle karşı karşıya getirir. Vücut ağırlaştıkça, daha fazla yemek zorunluluğu ile beslenmenin dozunu kaçırmak kolaylaşır. Kadınları yavaşlatır, deri altında biriken yağlar ayna karşısındaki görüntüyü çirkinleştirir. Ağır kilolarını taşıyarak iş yapmak yorucudur ve iş yapma hevesini kaybettirir. Bunun sonucunda aşırı kilolar onları hareketsiz bir yaşantı tarzını benimsetir. Söz konusu olan yavaş yaşantı ise risk taşımaktadır (Erkan, 1996).

3. ORTA YETİŞKİNLİK DÖNEMİ

3.1. Orta Yetişkinliğin Tanımı

Yetişkinlik dönemini genç yetişkinlik, orta yetişkinlik ve ileri yetişkinlik dönemi olmak üzere yaşam boyu gelişim kuramcıları üç alt döneme ayırmıştır. Orta yaş dönemi, Avrupa ve Amerika Birleşik Devletleri'nde oran olarak en büyük yaş gruplarından birini temsil ettiği için bilim insanlarının her geçen gün daha da fazla ilgisini çekmektedir (Gandhi, 2007). Fakat buna rağmen bu dönem hakkında bebeklik, çocukluk ve ergenlik gibi diğer gelişimsel yaş dönemlerine göre çok daha az şey bilinmektedir (Lachman, 2004).

Lakin araştırmacılar orta yetişkinlik döneminin zamansal, bağlamsal ve biyolojik olarak tanımlanabileceğini belirtmişlerdir (Santrock, 2010). Orta yetişkinlik, yaklaşık olarak 40-45 ile 60-65 yaşları arasındaki süreyi kapsayan gelişimsel dönem olarak tanımlanmakta ve insan hayatının oldukça büyük bir bölümünü kapsamakta olduğu söylenmiştir (Lachman, 2004).

3.2. Orta Yetişkinlik Döneminin Genel Özellikleri

Orta yaşta meydana gelen fiziksel değişimler ergenlikte gerçekleşen hızlı fiziksel değişimler ve yaşlılıktaki ani bozulmaların tersinedaha yavaş gerçekleşmektedir (Ryff, Keyes ve Hughes, 2004). Yaş dönümü ya da klimakterik olarak tanımlanan dönemde derideki kırışıklıklar, kilo almanın süreklilik kazanması, boy uzunluğunun 55'li yaşlardan itibaren zamanla kısılması ve saçların grileşmesi durumları gözlenir.

Söz konusu olan dönemde kadınlar ise menopoza girmektedirler yani hormonsal düzeylerindeki meydana gelen değişiklikler sonrasında 45 ile 55 yaş aralığındaki kadınların adet kanamasının bitmesi durumu ile üretkenliğin (doğurganlığın) sona ermesi durumudur (Craig ve Baucum, 2001).

Menopozun başarılı bir yaşlanma ve kadın sağlığının önemli bir yönünü oluşturduğu gerçeği son zamanlarda yapılan bir çalışma ile gözler önüne serilmiştir (Jaspers ve ark, 2015). Orta yaşın sonlarında kayıplar birçok bireyde kazançları geçerken; kayıp ve kazançlar genel olarak, orta yaşın başlarında birbirini dengelemektedir (Staudinger ve Bluck, 2001). Bu hayatta nelerin geride kaldığını ve gelecekte nelerin olabileceğini gösterme hakkında orta yaş dönemi insana yardımcı olur (Lachman, 2004). Yaşamlarını gözden geçirme sürecinde bazı bireyler kendilerini güçlü, yeterli ve etkin hissederken

bazıları da bu değerlendirme sürecini acı verici bulabilirler. Orta yaşta “ciddi bir kaza, kayıp ya da hastalık” bireyin yaşamını gözden geçirmesi için “uyanma zili” olabilir ve zamanın yeniden yapılandırılmasını ve hayattaki önceliklerin değerlendirilmesini sağlayabilir.

Bu bağlamda, bireylerin giderek ölümün ve yaşamak için kalan zamanın daha fazla farkına vardıkları ve böyle bir farkındalığa tepki olarak da iş ve aile yaşamını gözden geçirdiği öne sürülmektedir.

3.3. Orta Yetişkinlik Döneminde Sağlık

Orta yaş döneminde kişilerin sağlık durumunun genel olarak iyi durumda olduğunu, lakin düşük sosyoekonomik statüdeki kişiler için özellikle bu dönemin sağlık sorunlarının çoğalmasıyla karakterize olduğunu araştırmacılar bulgulamıştır. Sevilen bir kişinin kaybı, bu dönemde ortaya çıkan fiziksel değişiklikler ve yaşamı tehdit eden hastalıklarla yüzleşme sebebiyle sağlıkla ilgili kaygıların bu dönemde artış gösterdiğini yine araştırmacılar bulgulamışlardır (Dacey ve Travers, 2002).

Kadın ve erkeklerde hastalıkların görülme sıklığı değişiklik gösterirken orta yetişkinlik çağlarında kronik hastalıkların artış gösterdiği de gözlemlenmiştir. Orta yetişkinlik çağında kadınlarda hipertansiyon, kanser astım ve diyabet gibi hastalıklar daha çok görülürken, erkeklerde ise koroner kalp hastalığı ve alkol bağımlılığının daha sık görüldüğü T.C. Sağlık Bakanlığı’nın (2013) yayınlamış olduğu ‘Türkiye Kronik Hastalıklar ve Risk Faktörleri Sıklığı’ adlı çalışması ile ortaya koyulmuştur.

Bu çalışma sonucunda bayanlarda en sık rastlanan kanser türünün meme kanseri olduğu daha spesifik olarak saptanmıştır. 35-64 yaş aralığındaki dönemde kansere rastlanma sıklığının 15-34 yaş aralığındaki döneme oranla 6 kat daha artış gösterdiği gözlemlenmiştir.

Meme kanseri, kadınlarda görülen kanser tipleri arasında birinci sırada yer almaktadır ve yapılan çalışmalarda kadın olmanın ve yaşlanmanın meme kanseri için en önemli risk faktörleri olduğu belirtilmiştir (Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Kanser Daire Başkanlığı, 2013).

Meme kanserine rastlantının giderek artış göstermesi ve günümüz şartlarında bu hastalığın tedavi edilebilir ve erken evrelerde tanı konulabilmesi gibi faktörler hastalığa duyulan ilgiyi artırmaktadır (Aydıntuğ, 2004).

Kanser teşhisinin hastaların psikolojik olarak iyi oluşunu etkileyebileceğini ve birçok insan için yaşamı değiştiren bir olay olduğunun bir grup araştırmacı kanserin hastalar üzerindeki psikolojik etkisine odaklanarak göstermişlerdir.

Stephens, Wikman ve Wardle(2011), kronik hastalıkların yaşam kalitesi ve iyi oluş üzerindeki etkisini 50 yaş ve üzeri orta ve ileri yetişkinlik dönemindeki sağlıklı ve hasta kişiler üzerinde araştırmışlardır.

Astım, kanser, kronik akciğer hastalığı, inme, koroner kalp hastalığı, romatizmal eklem hastalığı (romatoidartrit ve osteoartrit) ve diyabet çalışmaya dahil edilen katılımcıların tanılaridir.En az diyabet ile kanser hastalarında ve en fazla inme hastalarında olmak üzere araştırma sonucunda hasta gruplarının tamamının yaşam kalitesinde hasta olmayanlara oranla azalma eğilimi olduğu gözlemlenmiştir.

Kronik rahatsızlıkların bazıları bireyin sosyal yaşamının ve faaliyetlerinin sınırlandırılmasının yanı sıra yaşam kalitesini ve iyi oluşunu etkilediğini yaşam kalitesi ve iyi oluş üzerinde daha fazla olumsuz etkisinin olmasının nedeni olarak ise yaşam kalitesi ve iyi oluşun ölüm riskinin yüksek olması ile ilişkili olmadığı ifade edilmiştir.

Bunun yanı sıra, araştırmacılar bu bulguda kanser hastalığının birey üzerindeki olumsuz etkilerinin azaltılabilir olması şeklinde yorumlarken birçok kronik rahatsızlığa sahip olmanın bireylerin sosyal aktivitelerini olumsuz olarak daha fazla etkileyebildiğini açıklamışlardır.

Orta yaş dönemi, kronik hastalıkların arttığı bir dönemdir ve diyabet, hipertansiyon, kanser ve astım gibi hastalıklar bu dönemdeki kadınlarda sık görülmektedir. Bu sebeple araştırmacılar, çalışmaya çocukluk ve genç yetişkinlik dönemi kanser hastalığı olan bireylerin dahil edilmemesini, tanı süresi ve kanser evresine dair ölçüm alınmamasını sınırlılık olarak ortaya koymuşlardır.

3.4. Egzersiz ve Sağlık

Sağlıklı olma durumunu “Sadece mikroplardan ve hastalıklardan korunmak olmadığı, bir bağlamda fiziki, ruhi ve sosyal açıdan iyi olma hali” olduğu Dünya Sağlık Örgütü tarafınca (WHO), açıklanmıştır. Günümüzde bu durum; toplumsal, fiziksel, duygusal, ruhsal, zihinsel (entellektüel) yönünden zinde olma durumudur.

Bireyin davranışları ve hayat tarzıyla etkileşim içinde olduğu çevresi sağlığı ile yakından ilişkilidir. Söz konusu olan sebepten ötürü, ilerleyen zamanlarda bireyin yaşantısı ve davranışında oluşan farkındalıklar sağlığı açısından farklı boyutların meydana gelmesine yol açmıştır (Zorba, 2004).

Egzersizin sağlık için asıl hedefi; beden sağlığının temeli olan fizyolojik kapasitesini yükseltmek, fiziksel uygunluğu ve sağlığı uzun yıllar muhafaza etmek, hareketsiz bir yaşantının neden olduğu organik ve fiziki bozuklukları önlemek veya yavaşlatmaktır. Başta gelişmiş ülkeler olmak üzere egzersize duyulan meraktaki artışın sebebibiyojik dengeleme ihtiyacı olarak açıklanabilir (Montignac, 1997).

Egzersiz son zamanlarda yarışma haricinde sağlıklı yaşamın sağlanması ve kronik hastalıkların önlenmesi ve tedavisi sebebiyle tüm bireylere öneriliyor. Ülkemizde egzersiz yapan kişi sayısı çok düşük iken ABD’ de ise halkın % 40’nın düzenli olarak egzersiz yaptığı bilinmektedir (Zorba, 1999).

Sportif faaliyetlerin toplumsal yetenekleri (sorumluluk duygusu, yardımlaşma ve dayanışma, kurallara uyarak rekabet v.b.) bedeni yetenekleri (hareket alışkanlığı, yorgunluğa direnme, şişmanlıkla mücadele v.b.), ruhsal yetenekleri (çevreye uyum, heyecanların denetimi, yaşamdan zevk alma, yaratıcı kişilik v.b.) geliştirdiği bilinmektedir (Kale, 1996). Kardiyovasküler riskinin fiziksel aktivitelerle oluşan fizyolojik değişiklikler sonucunda azaldığını söyleyebiliriz.

Lakin araştırmacılar egzersiz yapan kişilerin yapmayanlara göre bazı kronik hastalıklara yakalanma riskinin daha az olduğunu ve fiziksel aktivitelerin koroner kalp hastalıklarını önleyici tedbir olarak düşünülmesi gerektiğini açıklamaktadır. Bunun yanı sıra araştırmacılar egzersiz sonucuyla vücutta oluşan fizyolojik farklılıkların yaşam süresini uzatma etkisi yaptığına ulaşmışlardır (Foss, Fox, Bowers; 1999).

3.5. Egzersizin Yararları

- Egzersizler, hareket sınırını arttırır, dolaşım ve deri beslenmesinin daha iyi olmasını sağlar ağrı ve ödemi azaltır. Bunun yanı sıra;
- Denge ve koordinasyonda gelişmeyi,
- Vücut ağırlığında azalmaya,
- Koroner arter hastalığı riskinde azalmaya,
- Gevşemeye,
- Kas tonusu, esneklik, vücut şekli ve postürün düzeltilmesine
- Post-menopozal osteoporoz riskini önlemeye,
- Kardiyovasküler ve solunum fonksiyonlarının gelişmesine,
- Kendine güven ve iyi olma halinde gelişmeye
- Stres ile başa çıkma yeteneğinde artmayı sağlar (Baltacı ve ark. 2006).

3.6. Egzersiz ve Fiziksel Uygunluk

Fiziksel dayanıklılıkla ilgili olarak vücudun mevcut kondisyon durumu ve hareketlerin doğru olarak yapılması fiziksel uygunluğu tanımlar. Bu ifadeye göre yorumlanmadan en uzun süre hareket edebilen birey fiziksel uygunluğu en yüksek olan bireydir (Zorba, 1999).

Fiziksel dayanıklılıkla ilgili olarak vücudun mevcut kondisyon durumu ve hareketlerin doğru olarak yapılması durumufiziksel uygunluğu ifade etmektedir. Kişinin rekreasyonel ve gündelik hareketleriyapabilmesi fiziksel uygunluk durumudur. Kas kuvveti, kassal dayanıklılık, vücut kompozisyonu, vücut ögeleri ve kardiyovasküler dayanıklılık fiziksel uygunluğu meydana getirmektedir (Kin, 1996).

Fiziksel uygunluğun gelişim sağlaması için yapılan düzenli egzersizin belli özellikleri içinde barındırması gerekir. Fiziksel uygunluğun geliştirilebilmesi için egzersiz programının belirli nitelik ve niceliklerde olması gerektiğini Amerikan Spor Hekimliği Koleji (ACSM) belirtmiştir ve bunun için şunları önermişlerdir.

Egzersizin tipi büyük kas gruplarını kullanan, ritmik ve aerobik yapıya sahip ve sürekli uygulanabilen aktivitelerden oluşmalı, sıklığı haftada 3 – 5 gün olurken, şiddeti ya

maksimal kalp atımının % 60–90’ı arasında ya da kalp atım rezervinin %60–70’i arasında, süresi ise 20–60 dakika arasında olmalıdır.

Sporcularda fiziksel uygunluk yüksek olurken, sedanter toplumda düşük olması durum bazı çevrelerde tartışma yaratmakta ve her bireyin iyi düzeyde fiziksel uygunluğa sahip olması gerektiği düşünülmektedir. Fiziksel uygunluğa uygulanan düzenli egzersizler sonucunda ulaşılp ve ulaşılan uygunluğun en üst seviyede devam ettirilmesi sağlanmaktadır.

3.7. Neden Egzersiz Yapılmalı

Birçok amaca ulaşmak için spor yapılabilir bunlara örnek olarak boş zamanları değerlendirmek, gün boyu çeşitli nedenlerle vücuda yüklenen stresi azaltmak, topluma adapte olmak, mutlu olmak, kendini güçlü hissetmek ve sağlıklı olmak olabilir. Sedanter yaşam tarzını benimseyen bireylerin normal kilolarını ve estetik görünümelerini devam ettirebilmeleri meşakkatlidir. Hem sağlık hem de kilo dengesi açısından düzenli egzersizler ile aşırı enerji maddelerini tüketmek ve dengeli beslenmek etki gösterici yaklaşımlardır.

Modern yaşam şekli fiziksel bakımdan hareketlerin en aza indirilmesinin sebeplerindendir. Teknoloji aletlerini, yaşamımızın her anında kullanıyor olmak, yanında bize sedanter hayat tarzını sunmaktadır. Hastalıkların oluşumu bireylerin yorucu hayat temposu içinde dengesiz beslenme ve yaşadığı stres sonucunda kaçınılmaz olmaktadır. Lakin belirli zamanlarda egzersizler yapılarak ve dengeli beslenerek söz konusu olan olumsuz durumu insanoğlu kendi lehine çevirebilir.

4. MATERYAL VE YÖNTEM

4.1. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

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

Tablo 1. Deney ve kontrol grubuna ait demografik bilgiler

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

Deney ve kontrol gruplarına ait demografik değerlerin incelendiğinde sedanter kadınlarda oluşmuş deney grubunun yaş ortalamaları 37,11 $\pm$ 0,63 yıl, boy 156,53 $\pm$ 2,19 cm., vücut ağırlığı ortalamaları 61,20 $\pm$ 2,31 kg, vücut kitle indeksi değerleri ise 24,97 $\pm$ 0,49 kg/m² olarak tespit edilmiştir. Yine sedanter bir yaşam tarzı süren kadınlardan oluşmuş kontrol grubunun yaş ortalamaları 36,85 $\pm$ 0,72 yıl, boy ortalamaları 157,95 $\pm$ 2,49 cm., vücut ağırlığı ortalamaları 60,95 $\pm$ 2,56 kg, vücut kitle indeksi değerleri ise 24,43 $\pm$ 0,41 kg/m² olarak tespit edilmiştir.

4.2. Veri Toplama Yöntemi ve Araçları

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

4.3. Rosenberg Benlik Saygı Ölçeği:

Çalışmamızda; Rosenberg benlik saygısı ölçeğinin 10 soruluk olan alt kategorisi kullanılmıştır. Her soruya verilen cevaplar sayısallaştırılmış ve tüm sorulardan elde edilen toplam skora göre benlik saygısı yüksek (0-2 puan), benlik saygısı orta (2,1-4 puan) ve benlik saygısı düşük (4,1-6 puan) şeklinde gruplandırılmıştır. Rosenberg benlik saygısı ölçeğinin Türkçe' ye uyarlanma çalışması (Çuhadaroğlu, 1986) tarafından gerçekleştirilmiştir.

Rosenberg benlik saygı ölçeği, beş olumlu 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, 4, 6, 7. Maddelerde:

Çok yanlış=1,

Yanlış=2,

Doğru=3,

Çok doğru=4 puan olarak değerlendirilmiş;

3, 5, 8, 9, 10. Maddelerde:

Çok doğru=1,

Doğru=2,

Yanlış=3,

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

4.4. 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 grubundaki 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).

4.5. Vücut Kitle İndeksinin Belirlenmesi:

Deneklerin vücut kitle indekslerinin hesaplanması aşağıdaki formül ile tespit edilmiştir.

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

4.6. Deneklerin Kalp Atım Sayıları Hesaplama

Karvonen formülü;

Maksimal Kalp Atımı: 220-yaş,

Kalp Atımı Rezervi=Maksimal Kalp Atımı-Dinlenme Kalp Atımı

Hedef Kalp Atımı= (%60-70 x Kalp Atım Rezervi) + Dinlenme Kalp Atımı

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

4.7. Vücut Ağırlığı ve Boy Uzunluğu Ölçümleri

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

4.8. İstatistiksel Analiz

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

5. BULGULAR

Tablo 2. Kontrol ve Deney grubunun öntest ortalama değerlerinin karşılaştırılması

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

*(p<0,05). Anlamlı

Tablo 2'yi incelediğimizde kontrol grubu ve deney grubu öntest ortalama değerleri arasında istatistiksel olarak herhangi bir fark saptanmamıştır (p>0,05).

Tablo 3. Kontrol ve Deney grubunun ön test karşılaştırılması

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

*(p<0,05). Anlamlı

Tablo 3'ü incelendiğimizde; kontrol ve deney grubunun öntest sonuçlarının karşılaştırılmasında 1,2,5,6 ve 7. Soruların öntest değerlerinde kontrol grubunun değerlerinin deney grubu değerlerinden anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır

($p < 0,05$). Yine kontrol ve deney grubunun öntest değerlerini incelediğimizde 2,3,8,9 ve 10. Sorularda ise iki grup arasında anlamlı bir fark saptanamamıştır ($p > 0,05$).

Tablo 4. Kontrol ve Deney grubunun sontest ortalama değerlerinin karşılaştırılması

Değişkenler	Kontrol Grubu (N=20)	Deney Grubu (N=20)	T	p
Sontestort $\pm$ SD	1,870	2,580	,11,722	0,000*

*($p < 0,05$). Anlamlı

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

Tablo 5. Kontrol ve Deney grubunun son test karşılaştırılması

Değişkenler	Kontrol Grubu	Ortalama $\pm$ SD	t	P
Soru 1	Kontrol grubu	2,40 $\pm$ 0,50	-2,757	0,009*
	Deney gurubu	2,80 $\pm$ 0,41		
Soru 2	Kontrol grubu	2,40 $\pm$ 0,50	-3,571	0,001*
	Deney gurubu	3,10 $\pm$ 0,71		
Soru 3	Kontrol grubu	1,60 $\pm$ 0,50	-4,549	0,000*
	Deney gurubu	2,30 $\pm$ 0,47		
Soru 4	Kontrol grubu	1,90 $\pm$ 0,30	-4,191	0,000*
	Deney gurubu	2,60 $\pm$ 0,68		
Soru 5	Kontrol grubu	2,60 $\pm$ 0,50	-3,376	0,002*
	Deney gurubu	3,20 $\pm$ 0,61		
Soru 6	Kontrol grubu	1,40 $\pm$ 0,47	-7,550	0,000*
	Deney gurubu	2,60 $\pm$ 0,50		
Soru 7	Kontrol grubu	2,00 $\pm$ 0,50	-3,249	0,002*
	Deney gurubu	2,50 $\pm$ 0,45		
Soru 8	Kontrol grubu	1,60 $\pm$ 0,51	-5,033	0,000*
	Deney gurubu	2,40 $\pm$ 0,50		
Soru 9	Kontrol grubu	1,40 $\pm$ 0,50	-5,339	0,000*
	Deney gurubu	2,00 $\pm$ 0,00		
Soru 10	Kontrol grubu	1,40 $\pm$ 0,50	-5,848	0,000*
	Deney gurubu	2,30 $\pm$ 0,47		

*($p < 0,05$). Anlamlı

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

Tablo 6. Kontrol grubunun ön ve son test karşılaştırılması

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

*($p<0,05$). Anlamlı

Tablo 6'yı incelediğimizde; kontrol grubunun öntest ve sontest değer sonuçlarının karşılaştırılmasında öntest ve sontest değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanamamıştır ($p>0,05$).

Tablo 7. Deney grubunun ön ve son test karşılaştırılması

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

*($p<0,05$). Anlamlı

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

6. TARTIŞMA VE SONUÇ

Sedanter yaşam tarzının insan hayatını olumsuz yönde etkilemesinden sonra ortaya çıkan fitness programlarında egzersiz genellikle, insan sağlığını ve fiziksel uygunluğunu koruyucu yönde olmuştur. Fiziksel uygunluğun parçalarıyla ilgili bölgelerin gelişim sağlamasına düzenli egzersizler yardımcı olmaktadır (Heyward, 1991).

Sportif aktiviteler sedanter yaşam stilini seçen bireylerde çıkan bir takım sağlık ve psikolojik problemlerin çözümünde gerekli görülürken hayatımızın her anında da aynı önemi arz etmektedir.

Bireyin kendinde bulunan bütün özelliklerinin farkında olması ve bunlar ile elde edebileceği maddi ve manevi başarıların olduğuna inanması durumubenliği ifade eder. Rogers tarafınca geliştirildiğibilinen bu kavramda bireyler karşılaştıkları olaylarda belli tavırlar ortaya koymaktadır. Birey, hayatını benliğine göre dizayn etmekte ve benliği ile uyuşmayan davranışları yaparken de zorlanmaktadır (Rogers, 1959).

Bunun yanı sıra kişinin çevresindeki kişileri tanımlama şekli kendi benliği ile paralel olarak biçimlenmektedir (Demiriz, 1997).

Doğumla gelişmeye başlayan benlik saygısı yetişkinliğe kadar gelişim gösterir, yetişkinlik ve ilerleyen zamanlarda ise yaşamsal olaylarla etkileşim gösteren toplumsal, ruhsal, kısmen de bedensel bir olgudur (Kohut, 1983; Yörükoğlu, 1985). En çok aileden etkilenen benlik saygısına ruhsal gelişim sürecinde birçok etken etki etmektedir (Erikson, 1950).

Deneyvekontrolgurublarınaaitdemografikdeğerlerincelendiğindesedanterkadınlarda noluşandeneygurubununyaşortalamadeğerleri $37,11 \pm 0,63$ yıl, boy $156,53 \pm 2,19$ cm.,vücutağırlığıortalamadeğerleri $61,20 \pm 2,31$ kg, vücut kitle indeksi değerleri ise $24,97 \pm 0,49$ kg/m² olarak tespit edilmiştir.

Yinesedanterbiryaşam tarsisürenkadınlardanoluşankontrolgurubununyaşortalamadeğerleri $36,85 \pm 0,72$ yıl, boy ortalamadeğerleri $157,95 \pm 2,49$ cm.,vücutağırlığıortalamadeğerleri $60,95 \pm 2,56$ kg, vücut kitle indeksi değerleri ise $24,43 \pm 0,41$ kg/m² olarak tespit edilmiştir.

Yaptığımız çalışma sonuçlarını incelediğimizde; kontrol ve deney grubunun öntest sonuçlarında anlamlılık düzeyinde kontrol grubu lehine benlik saygısı puanlarında anlamlı yükseklikler görülürken bazı sorularda ise anlamlı farklılıklar görülmemektedir. Kontrol ve deney grubunun sontest sonuçlarını karşılaştırdığımızda bütün soruların sontest değerlerinde deney grubuna ait değerlerin kontrol grubu değerlerinden anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır ($p<0,05$).

Hareketsiz yaşam tarzına sahip olan kişilerin BKİ değerleri arttıkça benlik saygısının azaldığı belirlenmiş ve BKİ ile benlik saygısı değerlerinin bağlantılı olduğu ortaya koyulmuştur. Toplum, zamanla ilerleyen yaşlarda yapılan fiziksel egzersizlerin yaşam kalitelerini arttırdığının farkında olmasıyla birlikte düzenli egzersizin orta-yaşlı kişilere sağladığı faydalar ile alakalı bilgiler göz ardı edilmeyecek kadar fazladır (Aydos ve Kürkcü 1997).

Literatürde bulunan araştırmalara bakıldığında; Nazik ve arkadaşlarının yapmış olduğu araştırmada da obez kişilerin vücut algılarının düşük olduğu ve bunun yanı sıra benlik saygılarının ise diğer gruplara oranla daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Nazik ve ark., 2014).

Söz konusu olan duruma karşılık olarak benlik saygısının obezlerde daha düşük olduğunu işaret eden araştırmalar literatürde bulunmaktadır (French ve ark, 1996).

Şirin (2015) tarafınca bluv çağındaki 270 öğrenci ile yapılan araştırma sonucunda sosyal görünüş kaygısının benlik saygısı düzeyinin artışı ile anlamlı olarak azalma gösterdiği gözlemlenmiştir.

Sel (2016) tarafınca üniversiteli öğrencilerle yapılan araştırma sonucunda benlik saygısı düzeyi ile beden memnuniyeti arasındaki ilişkinin iyi yönde olduğu bulunmuştur.

Şahin (2012) tarafınca bluv çağındaki 222 birey ile yapılan araştırma sonucunda sosyal görünüş kaygısının azalmasının benlik saygısının artmasına bağlı olduğu bulunmuştur.

Subaşı (2007) tarafınca üniversiteli 346 öğrenciyle yapılan araştırmada sosyal anksiyete düzeylerin düşmesi benlik saygısı düzeylerinin artmasına bağlı olduğu kanısına varılmıştır.

Şahin ve Oktan (2010) kadın öğrencilerin benlik saygısı ve beden imajından memnun olma düzeyinin ilişkisini araştırma konusunda gerçekleştirdikleri araştırma sonucunda beden imajına duyulan memnuniyet ile benlik saygısının doğru orantılı olduğunu ve bunun yanı sıra beden imajı düşük olan bluv çağındaki kızların benlik saygısı düşük olduğu bulunmuştur.

Kılıç (2015) tarafınca 1386 üniversiteli öğrenciyle yapılan araştırma sonucunda öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının azalması benlik saygılarının yükselmesine, sosyal görünüş kaygılarının artması ise benlik saygılarının düşmesine bağlı olduğu bulunmuştur.

Özcan ve ark. (2013) tarafınca 12-24 yaş grubunda olan 176 kadın hasta ile Ankara Zekai Tahir Burak Kadın Sağlığı Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde yapılan araştırma sonucunda sosyal görünüş kaygısıyla benlik saygısının yakından ilişkili olduğu bulunmuştur.

Literatürde yapılan çalışmaları incelediğimizde sonuçların yapmış olduğumuz çalışma sonuçları ile paralellik gösterdiğini görmekteyiz. Benlik saygısı bireyin kendisini olduğu gibi kabul ederek; beğenilmeye ve sevmeye değer bulması durumudur. Olumlu beden algısı yüksek benlik saygısı ile ilintiliyken olumsuz beden algısı ise düşük benlik saygısı ile ilişkilidir.

Düşük benlik saygısı aynı zamanda bireyin kendine güvenmemesine neden olur (Avşaroğlu, 2007), düşük benlik saygısı, olumsuz beden algısında görüldüğü gibi bireylerin sosyal ortamlarda eleştirilme, küçük düşürülme gibi kaygılardan dolayı asosyalleşmelerine neden olabilir. Bu nedenle sedanter kadınlarda benlik saygısı sosyal fobinin önemli etkenlerinden birisi olarak değerlendirilebilir.

7. ÖNERİLER

1. Sedantererkeklerde dedeböyle bir çalışmayapılıp sonuçlarının bilimselaçı danel alınması f ayd alolabilir.
2. Bu tür çalışmaların sonuçlarının a göre değişik programlar hazırlanabilir.
3. Belediyelerin rekreatif etkinlikleri bireylere yaşamın bir parçası haline getirebilmeleri iç in konferanslar düzenlenebilir.
4. Rekreatif amaçlı egzersizleri için semtler sosyal tesislerin artırılması önemli bir adımda bilir.

8. KAYNAKLAR

- Açıkada C. Ergen, E., 1990, Bilim ve Spor, Ankara.
- Altırok N. Ö ve Koruklu N., 2010, Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygı Düzeyi ile İlişkili Bazı Değişkenlerin İncelenmesi. Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, Cilt:1(Sayı:1), 99-120.
- Arıkan, B., Hazar S., Arıkan E., 2010, ''Bel Ağrısı Çeken Sedanter Bayanlarda Bel Egzersizlerinin Ağrı Durumlarına Etkisi'' Uluslar arası İnsan Bilimleri Dergisi Cilt;7., S:2.
- Avşaroğlu, S., 2007, Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsaygı, Karar Verme ve Stresle Başa çıkma Stillerinin Benlik Saygısı ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aydıntuğ, S., 2004, Meme kanserinde erken tanı. Sted, 13(6), 226-229.
- Aydoğan, S., 2010, İlköğretim II. Kademe Öğrencilerinin Umut ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi , Sosyal Bilimler Enstitüsü Çocuk Gelişimi ve Ev Yönetimi Anabilim Dalı, Konya.
- Aydos, L, Kürkçü R., 1997, 13-18 Yaş Grubu Spor Yapan ve Yapmayan Orta Öğrenim Gençliğinin Fiziksel ve Fizyolojik Özelliklerinin Karşılaştırılması. Beden Eğitimi Spor Bil. Der. 2(2):32.
- Aygün, N., 1986, Egzersiz fizyolojisi, Bornova- İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi; 10.
- Baltacı G., Tunay., Tuncer A., Ergun, N., 2006, Spor Yaralanmalarında Egzersiz Tedavisi. Ankara: Alp Yayınları.
- Bayar, P., 2006, Oniki Haftalık Egzersizlerin Ev kadınlarında ve Üniversite Örgencisi Kadınlarda Beden İmgesi Üzerine Etkisinin Karşılaştırılması, 9. Uluslar Arası Spor Bilimleri Kongresi: 850, 851, 852.

Craig, G., ve Baucum, D., 2001, Human Development. New Jersey: PrenticeHall Ninth Edition.

Coopersmith, S., 1967, The antecedents of self-esteem. San Francisco, Freeman.

Cotton, N. S., 1985, A developmental model of self-esteem regulation. New York, Direction in Psychiatry Yol 5, 1985.

Corwyn, R. F., 2000, The factor structure of global self-esteem among adolescents and adults. Journal of Research in Personality, 34, p. 357-79.

Dacey, J. S., ve Travers, J. F., 2002, Human development across the lifespan. New York:.

Demiriz, S., 1997, 9 ve 12 yaş çocuklarının benlik kavramı ile ana- baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Doktora Tezi (yayınlanmamış). Gazi Üniversitesi, Ankara.

Doğan, O., Doğan, S., 1992, Çok Yönlü bedensel ilişkiler Ölçeği. Cumhuriyet Üniversitesi Yayınları; 53: 1,5.

Düzgün, Ş., 2003, Öğrencilerin psikolojik belirtileri ile ana-baba tutumları arasındaki ilişkiler. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2(1-2).

Erdem, M, Taşçı N. (2003) Tüberküloz Hastalarında Benlik Saygısı Düzeylerinin Belirlenmesi. Tüberküloz ve Toraks Dergisi, 51(2): 171-176

Erkan, N., 1996, Yaşam Boyu Spor. İstanbul: Boyut Matbaacılık.

Erikson, E., 1950, Childhood and Society. New York, Norton.

Fox, B. F., Bowers R. W., Foss M. L., 1993, Beden Eğitimi ve Sporun Fizyolojik Temelleri. (Çev. Cerit, M). Ankara: Bağırhan Yayınevi; 1999.p.354-376.

French, S. A., et al., 1996, Self Cohort of Adolescents. Obesity, 4.1: 27-33.

-Esteem and C

Gandhi, M., 2007, Physical and cognitive development in middle adulthood.

- Gökalp, Z., 2009, Lise Öğrencilerinde Anne ve Baba ile İlişkilerin Benlik Saygısını Yordama Gücü ve Bazı Demografik Değişkenlerin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı, Ankara.
- Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C., & Heimberg, R. G., 2008, Development and examination of the social appearance anxiety scale. *Assessment*, 15(1), 48-59.
- Heyward, U. H., 1991, *Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription*. 1st edition. Texas: Human Kinetics Books; p.12-13.
- Jaspers, L., Daan, N. M., van Dijk, G. M., Gazibara, T., Muka, T., Wen, K. X., Meun, C. ve ark., 2015, Health in middle-aged and elderly women: A conceptual framework for healthy menopause.
- Kale, R., 1996, Koruyucu Halk Sağlığı Açısından Egzersiz. 1.Baskı. İstanbul: Spor Tıp Lagos Yayıncılık; p.9-10-14.
- 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, *Rekreasyon: Boş zamanları değerlendirme*. Ankara: Gazi Kitabevi, 94-102.
- Kaner, S., 2000, Ortopedik engelli ve engelli olmayan erkek ergenlerde benlik saygısı ve beden imajı. *Özel Eğitim Dergisi*, 2(4): 13-22.
- Kasatura, İ., 1998, *Kişilik Ve Öz güven*. Psikoloji Dizisi 4, Evrim Yayınları, İstanbul.
- Kılıç, M., 2015, Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Kin, A., 1996, Step ve Aerobik Dansın Üniversiteli Bayanların Fizyolojik Parametrelerine Etkisinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: ODTÜ.

- Kohut, H., 1997, The analysis of the self. New York, International Universities Press, 1983.
- Marion Trew, Tony Everett. Human Movement. An Introductory Text. Third edition. p.105-117.
- Köknel, Ö., 1997, Kaygıdan Mutluluğa Kişilik (14. Baskı). İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Kurt, S., Hazar, S., İbiş, S., Albay, B., Kurt, Y., 2010, Orta yaş sedanter kadınlarda sekiz haftalık step- aerobik egzersizinin bazı fiziksel uygunluk parametrelerine etkilerinin değerlendirilmesi, Ulus arası İnsan Bil Dergisi; 7: 666 – 674
- Kuzgun, Y., 1972, Ana-Baba Tutumlarının Kendini Gerçekleştirme Düzeyine Etkisi Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara. Hacettepe Üniversitesi. Eğitim Enstitüsü.
- Lachman, M. E., 2004, Development in midlife. Annual Review of Psychology, 55, 305-331.
- Lawrence, D., 2000, Building Self- Esteem With Adults Learners. Chapman Publishing Ltd.
- Leory, M. R., 1996, “Self-Presentation, Impression, Management And Interpersonal Behavior”, New York: Harper Collins Publishers.
- Montignac, M., 1997, Kadınlara Özel. (Çev. Guimbretiere). 1. Basım. İstanbul: Güncel Yayıncılık; p.18.
- Nazik, H., et al., 2014, Polikistik Over Sendromu Olan Kadınların Beden İmajı Ve Benlik Saygısı. Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi, 3 (1-2-3), 1-12
- Nelson, R., 1995, Danışma Psikolojisi Kuramları. Ankara.
- Onur, B., 1987, Ergenlik Psikolojisi. Hacettepe Taş Kitapçılık Ltd. Şti.
- Oktan, V., M. Şahin., 2010, “Kız Ergenlerde Beden İmajı İle Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.” Uluslar arası İnsan Bilimleri Dergisi 7: 2.
- Öksüz, Y., 2012, İlköğretim 4. 5. sınıf öğrencilerinin benlik saygısı ile sosyal uyum düzeyi arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü İlköğretim Ana Bilim Dalı, Samsun.

- Özcan, H., Subaşı, B., Budak, B., Çelik, M., Gürel, Ş. C., & Yıldız, M., 2013, Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki kadınlarda benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Journal of Mood Disorders*, 3(3), 107-13.
- Polat, A., 2007, *Düzce İlindeki Hemodiyaliz Hastalarının Beden İmajı ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Belirlenmesi*. Bilim Uzmanlığı Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu
- Rogers, C. R., 1959, A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. In S. Koch (Ed.), *Psychology: a study of a science Volume 3* (pp. 184-256). New York: McGraw-Hill.
- Ryff, C. D., Keyes, C., ve Hughes, D., 2004, Psychological well-being in MIDUS: Profiles of ethnic, racial diversity, and life course uniformity.
- Santrock, J. W., 2010, *Life-span development*. (13.Ed) Boston:
- Sayar, K., 2012, *Koruyucu Aile*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Sel, Ş., 2016, *Üniversite Öğrencilerinin Beden Memnuniyeti Düzeyleri İle Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi* Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Seki, T., Dilmaç, B., 2015, Ergenlerin Sahip Oldukları Değerler ile Öznel İyi Oluş ve Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler: Bir Model Önerisi. *Türk Eğitim Derneği Eğitim ve Bilim Dergisi*, Cilt 40, Sayı 179, 57- 67.
- Staudinger, U. M., ve Bluck, S., 2001, A view of midlife development from life-span theory. In M. E.
- Subaşı, G., 2007, *Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygı Yordayıcı Bazı Değişkenler*. *Eğitim ve Bilim*, S.32, C.144, 2007, s. 3-15.
- Şahin, E., 2012, *Bazı Değişkenlere Göre İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Benlik Saygıları ve Sosyal Görünüş Kaygıları*. Yüksek Lisans Tezi, On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Samsun.

- Şirin, H., İzgar, H., 2013, Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerileri ve Olumsuz Otomatik Düşünceleri Arasındaki İlişki. İlköğretim Online, 12(2).
- Tan, Hasan., 1970, “Akademik Psikolojide Ego ve Benlik “Self” Kavramı”, H.Ü Sosyal Bilimler Ve Beşeri Bilimler Dergisi, C. II, Sy. 1, Ankara, Ss. 3-16.
- Tutar, H., 2012, Sosyal Psikoloji. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Kanseri Daire Başkanlığı., 2013, <http://kanser.gov.tr/kanser/kanser-turleri/49-meme-kanseri.html> adresinden elde edildi.
- Uyanık Balat, G., Akman, B., 2004, “Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi”, Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, Cilt:24, Sayı:2, 175-184 Elazığ.
- Wahl, H.W., ve Kruse, A., 2005, Historical perspectives of middle age within the life span. Willis, S. L., ve Martin, M. (Ed.), Middle adulthood: A lifespan perspective, United States of America: Sage Publications, Inc.
- Wikman, A., Wardle, J., ve Steptoe, A., 2011, Quality of life and affective well-being in middle-aged and older people with chronic medical illnesses: A cross-sectional population based study. PLoS ONE 6(4), e18952. doi:10.1371/journal.pone.0018952
- Yavuzer, H., 2005, Gençleri Anlamak. Remzi Kitabevi. İstanbul.
- Yeşilyaprak, B., 2015, Gelişimsel Rehberlik. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Yetim, A., 2010, Sosyoloji ve spor (4.baskı). Ankara: Berikan Yayınevi, 165-166
- Yılmaz, Ş., 2009, Plastik ve Rekonstrüktif Cerrahi Hastalarında Preop ve Postop Dönemde Beden İmajı ve Benlik Saygısının Değerlendirilmesi. Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Afyon.

- Yiğit, R., 2008, İlköğretim II. Kademe Öğrencilerinin Depresyon ve Sosyal Beceri Düzeylerinin Benlik Saygısı ve Bazı Değişkenler Açısından Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya
- Yörükoğlu, A., 2004, Gençlik Çağı Ruh Sağlığı Ve Ruhsal Sorunlar. Özgür Yayınları. İstanbul.
- Yörükoğlu, A., 1985, Gençlik Çağı. Ankara, Tisa Matbaası.
- Yörükoğlu, A., 1996, Gençlik Çağı. İstanbul: Özgür Yayınları.
- Zorba, E., 1999, Herkes için Spor ve Fiziksel Uygunluk, T.C. Başbakanlık Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Spor Eğitim Daire Başkanlığı Ankara.
- Zorba, E., 2004, Yaşam Boyu Spor. 1. Baskı. Muğla: Nobel yayın Dağıtım. p.20–25.

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı : Rıfat SİPAHİOĞLU
Uyruğu : T.C.
Doğum Yeri ve Tarihi : İstanbul Kadıköy- 03.11.1977
Telefon : 0506 401 99 90
Faks : YOK
e-mail : rifatsipahioglu@hotmail.com

EĞİTİM

Derece	Adı, İlçe, İl	Bitirme Yılı
Lise	: Batman Fatih Lisesi	1995-1996
Üniversite	: Diyarbakır Beden Eğitimi Öğretmenliği Yüksek Okulu	
Yüksek Lisans :	Batman Üniversitesi	2005-2006
Doktora :	----	

İŞ DENEYİMLERİ

Yıl	Kurum	Görevi
-----	-------	--------

UZMANLIK ALANI :

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