



Social Sciences Indexed

**International**  
**SOCIAL MENTALITY AND**  
**RESEARCHER THINKERS JOURNAL**  
Open Access Refereed E-Journal & Refereed & Indexed  
SMARTjournal (ISSN:2630-631X)



Architecture, Culture, Economics and Administration, Educational Sciences, Engineering, Fine Arts, History, Language, Literature, Pedagogy, Psychology, Religion, Sociology, Tourism and Tourism Management & Other Disciplines in Social Sciences

2019

Vol:5, Issue:19

pp.782-789

www.smartofjournal.com

editorsmartjournal@gmail.com

**İLKÖĞRETİM ÇAĞINDAKİ ÇOCUKLARDA 8 HAFTALIK REKREATİF ETKİNLİKLERİN BENLİK SAYGISI ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

EXAMINATION OF THE EFFECT OF 8 WEEK RECREATIONAL ACTIVITIES ON SELF-ESTEEM IN CHILDREN IN PRIMARY SCHOOL AGE

**Sekuş TAŞKIN**

Nesrin Mehmet Abar İlköğretim Okulu, , Gaziantep/ Türkiye  
ORCID: 0000-0001-6253-492X

**Dr.Nuri Muhammet ÇELİK**

Batman Üniversitesi/Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü,  
Batman/ Türkiye  
ORCID: 0000-0001-6403-6262

**Mine TAŞKIN**

Selçuk Üniversitesi, Ali Akkanat Uygulamalı Bilimler Yüksekokulu, Acil Yardım ve Afet Yönetimi, Konya/  
Türkiye  
ORCID: 0000-0002-6120-8935



Article Arrival Date : 14.02.2019

Article Published Date : 10.05.2019

Article Type : Research Article

Doi Number : <http://dx.doi.org/10.31576/smryj.265>

Reference : Taşkın, S.; Çelik, N.M. & Taşkın, M. (2019). "İlköğretim Çağındaki Çocuklarda 8 Haftalık Rekreatif Etkinliklerin Benlik Saygısı Üzerine Etkisinin İncelenmesi", International Social Mentality And Researcher Thinkers Journal, 5(19): 782-789

**ÖZET**

Yapılan bu çalışmada rekreatif amaçlı yürüyüş egzersizlerinin ilköğretim çağındaki bireylerde benlik saygısı üzerine etkisi incelenmiştir. Çalışmaya batman il merkezinde ikamet eden ve yaşları 10-12 arasında değişen toplam 40 kız öğrenci katılmıştır. Araştırmaya katılan kız öğrencilerin 20 tanesi deney grubunu, 20 tanesi ise kontrol grubunu oluşturmuştur. Katılan deney grubunun yaş ortalaması,  $11,13 \pm 0,44$  kontrol grubunun yaş ortalaması ise;  $11,79 \pm 0,21$  olarak tespit edilmiştir. Deney grubunu oluşturan kız öğrenciler 8 hafta boyunca rekreatif amaçlı yürüme egzersizine tabii tutulurken kontrol grubundaki kız öğrenciler herhangi bir egzersize tabii tutulmamıştır. Çalışmamızda; Rosenberg benlik saygısı ölçeğinin 10 soruluk olan alt kategorisi kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde SPSS 22 IBM istatistik paket program kullanılmıştır. 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. Yapılan analiz sonunda deney grubuna ait değerlerin kontrol grubu değerlerinden anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır ( $p < 0,05$ ). Sonuç olarak rekreatif amaçlı yapılan egzersizlerin bireylerin benlik saygısı puanlarında da önemli ölçüde pozitif etkiler yaratacağı kanısına varılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** İlköğretim, Benlik saygısı, Rekreatif etkinlik.

**ABSTRACT**

In this study, the effect of recreational exercises on self-esteem in elementary school students was investigated. A total of 40 female students aged between 10 and 12 years living in the city center of Batman participated in the study. In this study, 20 of the female students participated in the study and 20 of female students them were control group. The mean

age of the experimental group was  $11.13 \pm 0.44$  and the mean age of the control group was;  $11,79 \pm 0,21$ . Female students forming experimental group were subjected to recreation exercise for 8 weeks while female students in the control group were not subjected to any exercise. In our study; The Rosenberg self-esteem scale used 10 sub-categories. SPSS 22 IBM statistical package program was used to analyze the data. 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. At the end of the analysis, it was found that the values of the experimental group were significantly higher than the control group values ( $p < 0.05$ ). As a result, it was concluded that the exercises performed for recreational purposes would have a significant positive effect on the self-esteem scores of individuals.

**Keywords:** Primary School, Self-esteem, Recreative activity.

## 1. GİRİŞ

Rekreasyon kavramı, aslen Latince kökenlidir. Rekreasyon kavramı “tazelenme, yenilenme” anlamına gelen “recreate” kelimesinden türemiştir. Bu anlamda rekreasyon çalışma faaliyetleri sonucu yok olan zihinsel ve bedensel fonksiyonların “tekrar var edilmesi” anlamını içermektedir. Lakin rekreasyon kavramının farklı bilim insanları tarafından farklı anlamlarla tanımlandığını farklı alan yazınlarını incelediğimizde görebilmekteyiz. Maguire ve Jarvie (2002)’e göre rekreasyon kavramının anlamı kişilere göre değişmektedir. Akyıldız (2013) bunun sebebini rekreasyon alanının çok geniş olması ile ilişkilendirmektedir. Rekreasyon hakkında yapılmış olan tanımlara bakıldığında. Kelly (1983) ve Smith (1987) rekreasyonu isteğe bağlı bir zaman diliminde özgürce seçilen ve doyum sağlayan aktiviteler bütünü olarak bir insanın temel gereksinimi olduğu olarak; Özbek ve Çelebi (2011) rekreasyonu toplumda her yaşta bireyin ilgisi ve yaratıcılığı doğrultusunda aktif veya pasif katılım gösterebileceği aktivitelerin tamamı olarak. Stebbins (2012) rekreasyonu, bireyin müsait olduğu zamanlarda, zorlama olmadan, kendi istekleri doğrultusunda katılım gösterdiği, kişisel doyum elde ettiği, kişisel yetileri ve becerileri kullanması durumu olarak tanımlamaktadır. Benlik deyince bireyin, iç ve dış yani fiziksel, ruhsal ve zihinsel özelliklerinin tamamı akla gelir. Benlik saygısı ise bireyin kendisini değerlendirerek bu değerlendirme sonucunda olumlu ya da olumsuz bir düşünceye ulaşmasıdır. Bireyin kendisi hakkında olumlu bir düşünceye sahip olması, başkaları tarafından sevmeye ve beğenilmeye layık biri olduğuna inanması benlik saygısını ifade eder. 10-12 yaşlarında kız çocuklarında yaşanan farklı fiziksel gelişmeler beraberinde duygusal değişimler de yaşar: Heyecan, belirsizlik, korku ve utanç gibi. Çünkü kız çocukları bu yaşta fiziksel görünümüne önem vermeye başlar ve akranlarıyla uyum sağlamak onlar için çok önemli hale gelir. Özellikle fiziksel durumlarında meydana gelen değişimler ebeveynler tarafından önemsenmeli ve bu çocuklar bilgilendirilmelidir. Kendine güveni olan çocuklar, arkadaşlarının baskısıyla kötü davranışlar sergileyerek tehlikeli durumların içine girmez, istemedikleri şeyler yapmak durumunda kalmazlar. Büyüme ve cinsel yönden oluşan gelişmenin getirdiği farklılıklara alışma ve yeni duruma uygun tutum ve davranışlar öğrenme sırasında ortaya çıkan gerginlikler, ergen yaşta bir kısım bireyleri ruhsal bakımdan hassas yapmaktadır (Kulaksızoğlu, 2005). Çocuklarımıza normal hayatlarına ek olarak yaptırılacak rekreatif amaçlı egzersizler, onların kişilik gelişimleri açısından oldukça önemli bir yer tutmaktadır. Çünkü spor ve fiziksel etkinliklerle kaygı, depresyon ve stres düzeyi arasında ters orantılı; kendilik algısı ve benlik saygısı ile pozitif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır (Karakaya, 2006).

## 2. MATERYAL VE YÖNTEM

Yapılan çalışmanın örneklem grubunu, Gaziantep il merkezinde ikamet eden, yaşları 10 ile 12 arasında değişen ve sedanter bir yaşam süren 40 kız çocuğu oluşturmaktadır. Ailelerinden veli izin belgesi alınarak gönüllü olarak katılan 40 kız çocuğunun 20 si deney grubunu, 20 si ise kontrol grubunu oluşturmaktadır.

**Tablo 1.** Deney ve kontrol grubuna ait demografik bilgiler

Değişkenler	Deney Grubu (N=20)	Kontrol Grubu (N=20)
	Ortalama ± S.D	Ortalama ± S.D
Yaş (yıl)	11,13 ± 0,44	11,79± 0,21
Boy (cm)	143,53± 1,35	145,66±1,55
Vücut ağı. (kg)	46,33± 1,33	43,75± 1,64
VKI (kg/m <sup>2</sup> )	22,55 ± 0,41	20,39± 0,38

## 2.1. Veri Toplama Yöntemi ve Araçları

Verilerin elde edilmesinde, Rosenberg Benlik Saygısı ölçeğinin alt kategorisi kullanılmıştır. Rosenberg benlik saygısı ölçeği deney ve kontrol grubuna rekreatif amaçlı egzersiz yaptırılmadan önce ve sonra uygulanmış ve anket formlarının bireyler tarafından cevaplanması kişisel görüşme yolu ile elde edilmiştir.

## 2.2. 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 değerlendirilmiştir;

Testi değerlendirmek için; 3, 5, 8, 9, 10. Maddelerde: Çok doğru=1, Doğru=2, Yanlış=3, Çok yanlış=4 puan olarak değerlendirilmiştir (Saygın, 2008).

## 2.3. Rekreatif Etkinlik Protokolü

Denekler 8 hafta boyunca, haftada 3 gün, 60 dakikalık yürüyüş egzersizine tabii tutulmuşlardır. Egzersiz çalışmalarını 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).

## 2.4. Vücut Kitle İndeksinin Belirlenmesi

Deneklerin vücut kitle indekslerinin hesaplanması aşağıdaki formül ile tespit edilmiştir. VKİ = Ağırlık(kg) / Boy(m)<sup>2</sup>

## 2.5. 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.

## 2.6. 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.

## 2.7. İstatistiksel Analiz

Elde edilen verilerin analizinde SPSS 22 IBM istatistik paket program kullanılmıştır. Veriler ortalama ve standart sapma olarak özetlenmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine dair analiz Shapiro-Wilk testi ile test edilmiş olup, verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Bağımsız gruplar arasındaki farklılık ise bağımsız gruplar arasındaki karşılaştırma Independent Sample T-Testi ile analiz edilmiştir. Grup içi öntest ve sontest karşılaştırmada ise Paired Samples T Testi kullanılmıştır. Bu çalışmada hata düzeyi 0,05 olarak kabul edilmiştir.

## 3. BULGULAR

**Tablo 2.** Kontrol ve Deney grubunun ön test karşılaştırılması

Değişkenler	Kontrol Grubu	Ortalama ± SD	T	P
Soru 1	Kontrol grubu	2,49 ±0,49	2,401	0,024*
	Deney gurubu	2,08 ±0,51		
Soru 2	Kontrol grubu	2,33 ±0,60	2,111	0,045*
	Deney gurubu	2,11 ±0,38		
Soru 3	Kontrol grubu	1,85 ±0,52	1,301	0,211
	Deney gurubu	1,65 ±0,49		
Soru 4	Kontrol grubu	2,21 ±0,29	1,399	0,159
	Deney gurubu	1,99 ±0,61		
Soru 5	Kontrol grubu	2,79 ±0,39	2,100	0,047*
	Deney gurubu	2,48 ±0,45		
Soru 6	Kontrol grubu	1,81 ±0,50	0,509	0,600
	Deney gurubu	1,69 ±0,29		
Soru 7	Kontrol grubu	2,21 ±0,29	2,548	0,034*
	Deney gurubu	1,94 ±0,39		
Soru 8	Kontrol grubu	1,91 ±0,68	0,488	0,581
	Deney gurubu	1,84 ±0,51		
Soru 9	Kontrol grubu	1,62±0,39	2,100	0,048*
	Deney gurubu	1,39±0,48		
Soru 10	Kontrol grubu	1,79±0,49	2,600	0,029*
	Deney gurubu	1,51±0,52		

\*(p<0,05). Anlamlı

Tablo 2'yi incelendiğimizde; kontrol ve deney grubunun öntest değerlerinin karşılaştırılmasında 1,3,5,7,9 ve 10 sorularda kontrol grubunun öntest değerlerinin deney grubunun öntest değerlerinden istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmüştür (p<0,05). Ancak 2,4,6 ve 8

Sorularda ise kontrol ve deney grubu öntest değerlerinde istatistiksel yönden anlamlı derecede farklılık görülmemiştir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 3.** Kontrol ve Deney grubunun son test karşılaştırılması

Değişkenler	Kontrol Grubu	Ortalama $\pm$ SD	T	P
Soru 1	Kontrol grubu	2,39 $\pm$ 0,48	-2,699	0,010*
	Deney gurubu	2,78 $\pm$ 0,39		
Soru 2	Kontrol grubu	2,37 $\pm$ 0,51	-3,600	0,002*
	Deney gurubu	3,06 $\pm$ 0,67		
Soru 3	Kontrol grubu	1,81 $\pm$ 0,48	-4,488	0,000*
	Deney gurubu	2,51 $\pm$ 0,51		
Soru 4	Kontrol grubu	2,01 $\pm$ 0,41	-3,100	0,003*
	Deney gurubu	2,51 $\pm$ 0,59		
Soru 5	Kontrol grubu	2,65 $\pm$ 0,65	-2,401	0,009*
	Deney gurubu	3,05 $\pm$ 0,70		
Soru 6	Kontrol grubu	1,85 $\pm$ 0,51	-3,799	0,001*
	Deney gurubu	2,45 $\pm$ 0,49		
Soru 7	Kontrol grubu	2,11 $\pm$ 0,48	-3,199	0,002*
	Deney gurubu	2,61 $\pm$ 0,51		
Soru 8	Kontrol grubu	1,99 $\pm$ 0,49	-2,019	0,022*
	Deney gurubu	2,31 $\pm$ 0,47		
Soru 9	Kontrol grubu	1,59 $\pm$ 0,44	-3,201	0,002*
	Deney gurubu	2,11 $\pm$ 0,11		
Soru 10	Kontrol grubu	1,55 $\pm$ 0,62	-4,539	0,000*
	Deney gurubu	2,29 $\pm$ 0,53		

\*( $p<0,05$ ). Anlamlı

Tablo 3'ü incelediğimizde; kontrol ve deney grubuna ait sontest değerlerinin karşılaştırılmasında ölçekte bulunan tüm soruların sontest değerlerinde deney grubuna ait sontest değerlerinin kontrol grubuna ait sontest değerlerinden istatistiksel yönden anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır ( $p<0,05$ ).

**Tablo 4.** Kontrol grubunun ön ve son test karşılaştırılması

Değişkenler	Öntest Ort. $\pm$ SD	Sontest Ort. $\pm$ SD	T	P
Soru 1	2,49 $\pm$ 0,49	2,39 $\pm$ 0,48	0,599	0,600
Soru 2	2,33 $\pm$ 0,60	2,37 $\pm$ 0,51	-,200	0,950
Soru 3	1,85 $\pm$ 0,52	1,81 $\pm$ 0,48	0,203	0,881
Soru 4	2,21 $\pm$ 0,29	2,01 $\pm$ 0,41	1,802	0,068
Soru 5	2,79 $\pm$ 0,39	2,65 $\pm$ 0,65	0,899	0,399
Soru 6	1,81 $\pm$ 0,50	1,85 $\pm$ 0,51	-,400	0,680
Soru 7	2,21 $\pm$ 0,29	2,11 $\pm$ 0,48	0,799	0,501
Soru 8	1,91 $\pm$ 0,68	1,99 $\pm$ 0,49	-,888	0,401
Soru 9	1,62 $\pm$ 0,39	1,59 $\pm$ 0,44	0,211	0,901
Soru 10	1,79 $\pm$ 0,49	1,55 $\pm$ 0,62	1,111	0,288

\*( $p<0,05$ ). Anlamlı

Tablo 4'ü incelendiğimizde; kontrol grubuna ait öntest ve sontest değerlerinin karşılaştırılmasında öntest ve sontest değerleri arasında tüm sorularda istatistiksel yönden anlamlı bir fark bulunmadığı saptanamamıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 5.** Deney grubunun ön ve son test karşılaştırılması

Değişkenler	Öntest Ort. $\pm$ SD	Sontest Ort. $\pm$ SD	T	P
Soru 1	2,08 $\pm$ 0,51	2,78 $\pm$ 0,39	-3,811	0,001*
Soru 2	2,11 $\pm$ 0,38	3,06 $\pm$ 0,67	-4,901	0,000*
Soru 3	1,65 $\pm$ 0,49	2,51 $\pm$ 0,51	-4,599	0,000*
Soru 4	1,99 $\pm$ 0,61	2,51 $\pm$ 0,59	-4,321	0,000*
Soru 5	2,48 $\pm$ 0,45	3,05 $\pm$ 0,70	-3,287	0,003*
Soru 6	1,69 $\pm$ 0,29	2,45 $\pm$ 0,49	-4,289	0,000*
Soru 7	1,94 $\pm$ 0,39	2,61 $\pm$ 0,51	-3,776	0,001*
Soru 8	1,84 $\pm$ 0,51	2,31 $\pm$ 0,47	-3,899	0,001*
Soru 9	1,39 $\pm$ 0,48	2,11 $\pm$ 0,11	-5,118	0,000*
Soru 10	1,51 $\pm$ 0,52	2,29 $\pm$ 0,53	-3,997	0,001*

\*( $p<0,05$ ). Anlamlı

Tablo 5'i incelendiğimizde; deney grubuna ait öntest ve sontest değerlerinin karşılaştırılmasında öntest ve sontest değerleri arasında tüm sorularda sontest değerlerinin öntest değerlerinde değerlerinden istatistiksel yönden anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır ( $p<0,05$ ).

#### 4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Benlik saygısı bireyin kendisi ile ilgili olumlu ya da olumsuz görüş belirtmesidir. Başka bir ifade ile bireyin kendisine güven ve saygı duymasının yanında kendinden memnun olması, kendini başkalarına karşı değerli bulması, yeteneklerinin farkında olarak kendi özgüvenini yüksek tutarak hayatında başarılı olma derecesidir (Dixon, 2006). Benlik saygısı üst düzeyde olan bireylerin kendilerini daha rahat ifade ederek, daha yaratıcı ve sosyal yönden benlik saygısı düşük bireylere göre daha uyumlu bir hayat sürdürdükleri gözlemlenmektedir. (Yörükoğlu, 2002). Bireylerin psikolojik gelişimlerinde birçok etkenin benlik saygısı düzeyini etkilediği görülür (Sroufe, 1979). Bu etkenlerde olan sportif faaliyetler bireyler için ruh ve beden sağlığını olumlu yönde geliştirmekte ve bireylerin kendilerine ait fiziksel düzeylerini tanıyarak daha cesur karar verebilmelerini sağlamaktadır. 10-12 yaş kız çocukları üzerine yapmış olduğumuz çalışmada rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin vücut kitle indeksi değerlerinde rekreatif amaçlı spor yapmayan kız çocuklarına göre olumlu iyileşmeler olduğu saptanmıştır.

Literatürde yapılan çalışmalarda toplumun standartlarında beden kitle indeksine sahip olmayan bireylerin fiziki görünüşleri ile ilgili olumsuz düşüncelerinden dolayı içe kapanık ve özgüveni eksik bireyler olarak yaşamlarını sürdürdükleri görülmektedir (Erkol ve Khorshid; 2004). Ayrıca yapılan başka bir çalışmada 4 hafta süren pilates egzersizlerinin kız çocuklarında vücut kompozisyonu üzerine etkisi incelenmiş. 11 yaşındaki 30 kız çocuğu üzerinde yapılan bu çalışmada çalışma da 4 hafta boyunca uygulanan pilates egzersizlerinin vücut kitle indeksi değerlerinde olumlu yönde değişimler meydana getirdiği gözlenmiştir (Jago ve ark; 2006). Taşkın ve ark (2017)'nin yaptığı çalışmada ise; 8 haftalık egzersize tabii tutulan obez çocuklarda vücut kitle indeksinde olumlu yönde değişimler saptanmıştır.

Yaptığımız çalışmada 8 haftalık rekreatif etkinlik amaçlı yapmış olduğumuz yürüyüş egzersizi sonucunda benlik saygısı öntest ve sontest değerlerini incelediğimizde; kontrol ve deney grubunun öntest değerlerinde 1,3,5,7,9 ve 10 sorularda kontrol grubunun öntest değerlerinin deney grubunun öntest değerlerinden istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek olduğu ( $p<0,05$ ), ancak 2,4,6 ve 8 Sorularda ise kontrol ve deney grubu öntest değerlerinde istatistiksel yönden anlamlı derecede farklılık görülmemiştir ( $p>0,05$ ). Kontrol ve deney grubuna ait sontest değerlerinin karşılaştırılmasında ise; ölçekte bulunan tüm soruların sontest değerlerinde deney grubuna ait

sontest değerlerinin kontrol grubuna ait sontest değerlerinden istatistiksel yönden anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır ( $p<0,05$ ). Grupların kendi içindeki öntest ve sontest değerlerini incelediğimizde; kontrol grubuna ait öntest ve sontest değerlerinin karşılaştırılmasında anlamlı bir fark bulunmadığı ( $p>0,05$ ), deney grubuna ait öntest ve sontest değerlerinin karşılaştırılmasında ise; tüm sorularda sontest değerlerinin öntest değerlerinden istatistiksel yönden anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır ( $p<0,05$ ).

Yapmış olduğumuz çalışma sonuçlarına değerlendirdiğimizde, yapılacak olan rekreatif amaçlı egzersizlerin bireylerde fiziksel uygunluk düzeylerindeki düzelmelerle birlikte bireylerin benlik saygısı puanlarında da önemli derecede pozitif etki yarattığı gözlemlenmiştir. Çalışmamız ile ilgili literatürdeki çalışmaları incelediğimizde; Blackman ve ark (1988)'nin yapmış olduğu çalışmada dans eğitimi gören bireylerin benlik saygısı düzeylerinde dans eğitimi almayan bireylerin benlik saygısı düzeylerinde daha yüksek değerlere sahip olduğu gözlemlenmiştir (Yegül 1999). İzlanda'da ergen bireyler üzerine yapılan bir çalışmada da rekreatif amaçlı egzersizler sonucunda benlik saygısı düzeylerinde artışlar saptanmıştır (Logi Kristjánsson ve ark; 2010). Yine İzlanda'daki çalışmaya benzer bir çalışmada da kadın bireylerin benlik saygısı düzeylerinde artışlar gözlemlenmiştir (French ve ark; 1996). Yapılan bir çalışmada rekreatif amaçlı bisiklet sporu yapan 100 kişi ile sedanter yaşam süren 100 kişi karşılaştırılmış ve rekreatif amaçlı bisiklet sporu yapan bireylerin benlik saygılarının sedanter yaşam süren bireylerden daha yüksek olduğu saptanmıştır (Yıldız ve Taşkın, 2018).

Literatürde yapılan çalışma sonuçlarını incelediğimizde; benlik saygısı düzeylerinin fiziksel aktivite amaçlı yapılan egzersizlerden pozitif yönde etkilendiği görülmekte ve benlik saygısı düzeyleri yükseldikçe bu değerlerin bireylerin günlük yaşamlarında daha yüksek özgüven sahip, daha sosyal bir yaşama sahip, kendilerine olan olumlu bakış açılarının pozitif yönde değişerek, akademik kariyerlerinde akranlarına göre daha başarılı oldukları gözlemlenmektedir. Yapmış olduğumuz çalışma sonuçları literatürdeki çalışma sonuçları ile örtüşmektedir. Sonuç olarak yapmış olduğumuz çalışma sonuçlarına dayanarak, rekreatif amaçlı olarak yapılan yürüme egzersizlerinin benlik saygısı düzeylerinde pozitif etkiler yaratarak beden algısı üzerine olumlu etkiler sağladığını söyleyebiliriz.

## KAYNAKLAR

Corwyn, R.F. (2000). "The factor structure of global self-esteem among adolescents and adults". *Journal of Research in Personality*, (34), 357-379.

Çuhadaroğlu, F. (1986). "Adölesanlarda Benlik Saygısı", Hacettepe Üniversitesi Tıp Fak, Psikiyatri ABD Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, Ankara.

Dixon KD, Dixon PN. The PLISSIT Model: care and management of patients'. *Psychosexual needs following radical surgery*. *Lippincotts Case Manag* 2006;(11),101-6.

Elmacı, S. ; Gürpınar, D., Erdiñç., T., İşleğen, Ertat, A., Durusoy, F., Gediz, A., (1993), Sedanter Şahıslarda Egzersizle Kilo Kaybının Bazı Kardiyak Risk Faktörlerine Etkisi, *IV. Spor Hekimliği Kongresi, Bildiri Kitabı* 17-19 Eylül,S:263. İzmir.

Erkol A, Khorshid L.(2004) "Obezite, predispozan faktörler ve sosyal boyutun değerlendirilmesi". *SSK Tepecik Hastanesi Dergisi*,14(2):101-107.

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.

Jago R, Jonker M.L. ve diğ. (2006) "Effect of 4 weeks of Pilates on the body composition of young girls", *Prev Med.*; 42(3):177-80.

Karakaya, I. , Coşkun A. , Ağaoğlu B.(2006). "Yüzücülerin Depresyon, Benlik Saygısı ve Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi". *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 7: 162-166.

Kelly J. (1983). “Recreation Planning and Management”. Venture Publishing State College, Pennsylvania

Kulaksızoğlu A.(2005). “Ergenlik Psikolojisi”. Remzi Kitabevi, 7.baskı, İstanbul.

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.

Özbey S., Çelebi, M. (2011). “Rekreasyon temelleri içinde”(Ed. Nevzat Mirzeođlu), Spor bilimlerine giriş, Spor Yayınevi, S. 241-270, Ankara.

Sroufe L.A.(1979). “The coheerence of individual development, early care, attachment and subsequent developmental issues”. Am Psychol (34) :834-841.

Taşkın, C., Karakoç, Ö., Taşkın, A. K., Gülnar, U., Budak, C. (2017). “Effects of 8-week aerobic exercise on hemoglobin concentration and oxygen saturation in 10-12 year-old obese children”. International Journal of Current Research. 9 (10): 59435-59439.

Yegül I 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.

Yıldız, Y., Taşkın, C. (2018). “Boş Zaman Faaliyeti Olarak Bisiklet Sporunu Yapan Bireylerin Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi”. Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, 6 (85):631-638

Yörükoğlu A.(1988). “Gençlik Çağı Ruh Sağlığı Eğitimi ve Ruhsal Sorunları”, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları Sosyal ve Felsefi Eserler Dizisi. Özgür Yayınları, Ankara.

Yörükoğlu A. (2002). Ruh sağlığı. “Çocuk ruh sağlığı”. Özgür Yayınları (25):13-20. Ankara.