

BÖLÜM 2

DÜZENLİ STEP-AEROBİK EGZERSİZ PROGRAMININ BENLİK SAYGISI ÜZERİNE ETKİSİ

Engin EFEK¹

GİRİŞ

Türkçede kendine saygı, benlik değeri ya da öz saygı olarak farklı şekillerde kavramsallaştırılan benlik saygısı, kişinin kendini değerlendirmesiyle birlikte kendini tanıması, kabul etmesi ve kendi benliğinden hoşnut olması durumudur (Eriş ve İkiz, 2013; Sevim ve Artan, 2021). Aynı zamanda benlik saygısı bireyin kendi durumundan ne kadar memnun olduğu ve kendisini ne kadar değerli gördüğüyle de yakından ilişkilidir (Blascovich ve Tomaka, 1991). Rogers, kişinin benlik bilincinin kötü, orta ya da iyi olabileceğinden bahsetmiş ve bu yüzden benlik bilincinin her zaman için doğru bir ifadeyle tanımlanamayabileceğini ifade etmiştir. Dolayısıyla düşük bir yetenek düzeyine sahip olan kişinin kendisini yetenekli olarak kabul etmesi ya da çok yetenekli olan birinin de kendisini az yetenekli ya da yetersiz olarak görmesi ortaya bazı problemler çıkarabilmektedir (Cüceloğlu, 1993; Sevim ve Artan, 2021). Yüksek ya da düşük bir benlik saygısı düzeyine sahip kişinin yaşadığı problemlere kendine olan güveninin azalması, beklentiler ve sonuçlar arasındaki ilişkide hayal kırıklığı, kendini fazla eleştirme, başkalarının kendileri hakkındaki eleştirilerine çok fazla önem verme ve karşılaşılan sorunlarla mücadele etmede engellerle karşılaşma gibi problemler örnek verilebilir (Yıldız, 2012). İşte bu düşük ya da yüksek benlik saygısı düzeyine sahip olmaya etki eden birçok faktör bulunmaktadır. Aile ve ailenin tutumu, okul ve arkadaş çevresi, akademik başarı, cinsiyet, ekonomik düzey, sosyal statü, fiziksel görünüm ve sağlık durumu bu faktörlerden bazılarıdır (Kınter, 2008). Bu faktörler kısaca zihinsel, fiziksel, duygusal ve toplumsal etkenler üzere gruplanabilir (Özkan, 1994). Dolayısıyla, kişinin benlik saygısının istenilen düzeyde olması ve benlik saygısının istenilen düzeyde olmasını sağlayacak yol ve yöntemlerin araştırılması alanyazın açısından önemli bir konudur (Wright, Williams ve Veldhuijzen van Zanten, 2021). Dolayısıyla mevcut çalışmanın sonuçları alanyazına katkı sağlayacaktır düşüncesindeyim.

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü, Sporda Psiko-Sosyal Alanlar AD., enginefek@mehmetakif.edu.tr

KAYNAKLAR

- Bayrakdarođlu, S., ve Tekin, A. (2020). The Effect of Defense Sports on the Treatment of Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder in Children. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(8), 47-54.
- Biddle, S. (2016). Physical activity and mental health: Evidence is growing. *World Psychiatry*, 15, 176. Doi: 10.1002/wps.20331.
- Biddle, S. J., ve Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886-895. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090185>.
- Biddle, S. J., Ciacconi, S., Thomas, G., ve Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: an updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychol. Sport Exerc.* 42, 146-155. Doi: 10.1016/j.psychsport.2018.08.011.
- Blascovich, J., ve Tomaka, J. (1991). Measures of self-esteem. J. Robinson, Shaver ve L. Wrightsman (Ed.). *Measures of personality and psychological attitudes* İinde. New York: Academic Press. Doi: <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-590241-0.50008-3>.
- Brand, S., Kirov, R. (2011). Sleep and its importance in adolescence and in common adolescent somatic and psychiatric conditions. *Int J Gen Med*; 7(4): 425-442. Doi: 10.2147/IJGM.S11557.
- Chang, M., Bang, H., Kim, S., ve Nam-Speers, J. (2021). Do sports help students stay away from misbehavior, suspension, or dropout?. *Studies in Educational Evaluation*, 70, 101066. <https://doi.org/10.1016/j.stueduc.2021.101066>.
- Coopersmith, S. (1967). *Self-esteem inventories*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Cüceloğlu, D. (1993). *İnsan ve davranışı*. 4. Basım. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Ekeland, E., Heian, E., ve Hagen, K. B. (2005). Can exercise improve self esteem in children and young people? A systematic review of randomised controlled trials. *Br J Sports Med*; 39:792-798. Doi: 10.1136/bjism.2004.017707.
- Eriş, Y., ve İiz, F. E. (2013). Ergenlerin benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki ve kişisel değişkenlerin etkileri. *Turkish Studies*, 8(6), 179-193. Doi: <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.4726>.
- Frick, M. A., Meyer, J. ve Isaksson, J. (2022). The role of comorbid symptoms in perceived stress and sleep problems in adolescent ADHD. *Child Psychiatry Hum Dev*. Doi: <https://doi.org/10.1007/s10578-022-01320-z>.
- Gianfredi, V., Blandi, L., Cacitti, S., Minelli, M., Signorelli, C., Amerio, A., ve Odone, A. (2020). Depression and objectively measured physical activity: a systematic review and meta-analysis. *Int. J. Environ. Res. Public Health*; 17:3738. Doi: 10.3390/ijerph17103738.
- Görün, L., Öntürk, Y., Bingöl, E. ve Bayrakdarođlu, Y. (2020). Futbol Hakemlerinin Benlik Saygıları ve Algılanan Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Düzce İli Örneđi). *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi* , 3 (1), s.127-140.
- Graupensperger, J., ve Sutcliffe, S. A. (2021). Vella Prospective associations between sport participation and indices of mental health across adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 50, pp. 1450-1463, Doi: 10.1007/s10964-021-01416-0.
- Herring, M. P., O'Connor, P. J., ve Dishman, R. K. (2014). Self-esteem mediates associations of physical activity with anxiety in college women. *Medicine and science in sports and exercise*, 46(10), 1990-1998. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000323>.
- Jedel, E., Elfström, M., ve Hägglin, C. (2021). Differences in personality, perceived stress and physical activity in women with burning mouth syndrome compared to controls. *Scandinavian Journal of Pain*, 21(1), 183-190. <https://doi.org/10.1515/sjpain-2020-0110>.
- Joiner, T. E. ve Tickle, J. J. (1998). Exercise and Depressive and Anxious Symptoms: What Is the Nature of Their Interrelations? *Journal Occup Rehabil.* 8, 191-198. Doi: <https://doi.org/10.1023/A:1021326406744>.
- Kimtır, N. (2008). *Benlik saygısı ve dindarlık ilişkisi*. Doktora Tezi. Bursa Uludađ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı. Bursa.

- Legrand, F. D. (2014). Effects of exercise on physical self-concept, global self-esteem, and depression in women of low socioeconomic status with elevated depressive symptoms. *J Sport Exerc*; 36(4): 357–365. Doi: 10.1123/jsep.2013-0253.
- Liu, M., Wu, L., ve Ming, Q. (2015). How does physical activity intervention improve self-esteem and self-concept in children and adolescents? evidence from a meta-analysis. *PLoS one*, 10(8), e0134804. Doi: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0134804>.
- Lubans, D., Richards, J., Hillman, C., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilsson, M., ve Biddle, S. (2016). Physical activity for cognitive and mental health in youth: A systematic review of mechanisms. *Pediatrics*, 138, e20161642. Doi: <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1642>.
- McAuley, E., Blissmer, B., Katula, J., Duncan, T. E., ve Mihalko, S. L. (2000). Physical activity, self-esteem, and self-efficacy relationships in older adults: A randomized controlled trial. *Ann. Behav. Med*; 22(131). Doi: <https://doi.org/10.1007/BF02895777>.
- Mousavi Gilani, S. R., ve Dashipour, A. (2017). The effects of physical activity on self-esteem: a comparative study. *Int J High Risk Behav Addict*. 6(1): e35955. Doi: 10.5812/ijhrba.35955.
- Ouyang, Y., Wang, K., Zhang, T., Peng, L., Song, G., ve Luo, J. (2020). The influence of sports participation on body image, self-efficacy, and self-esteem in college students. *Front. Psychol*. 10:3039. Doi: 10.3389/fpsyg.2019.03039.
- Özkan, İ. (1994). *Benlik saygısını etkileyen etmenler*. Düşünen Adam, 7(3), 4-9.
- Öztürk, F. (2014). *Sedanter bayanlarda sekiz haftalık stepaerobik ve pilates egzersizinin yapısal biyomotorik ve psikolojik özellikler üzerine etkilerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı. Çanakkale.
- Ranaweera, K.K.T.T. ve Gunawardena, S. (2021). Effect of volume of physical activities on the self-esteem among undergraduates of a private university in Colombo. *Medicine, Health & Food*. 80(1), 202-208. Doi: 10.47119/IJRP100801720212095.
- Rivers, C., ve Dilger, J. (2015). *The effects of exercise on self-esteem, general happiness, and body image [Poster presentation]*. Big South Undergraduate Research Symposium, Buies Creek, NC. Abstract retrieved from: http://www.campbell.edu/pdf/top/bigurs2015/bigurs_official_program_v5_2015.pdf.
- Rodriguez-Ayllon, M., Cadenas-Sanchez, C., Estevez-Lopez, F., Munoz, N. E., Mora-Gonzalez, J., Migueles, J. H., Garcia-Molina, P., Henriksson, H., Mena Molina, A., Martinez Vizcaino, V., Catenena, A., Löf, M., Erickson, K. I., Lubans, D. R., Ortega, F. B., ve Esteban Cornejo, I. (2019). Role of physical activity and sedentary behavior in the mental health of preschoolers, children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Sports Med*. 49, 1383–1410. Doi: 10.1007/s40279-019-01099-5.
- Sawyer, S. M., Afifi, R. A., Bearinger, L. H., Blakemore, S.-J., Dick, B., Ezech, A. C., ve Patton, G. C. (2012). Adolescence: a foundation for future health. *Lancet*; 379(9826): 1630–1640. Doi: 10.1016/S0140-6736(12)60072-5.
- Seiffge-Krenke, I., Aunola, K., ve Nurmi, J. E. (2009). Changes in stress perception and coping during adolescence: Role of situational and personal factors. *ChildDevelopment*, 80, 259-279. Doi: 10.1111/j.1467-8624.2008.01258.x.
- Sevim, K., Artan, T. (2021). Yüksek ve Düşük Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler. *Toplumsal Politika Dergisi*. 2(2), ss; 109-121. Retrieved from: <https://dergipark.org.tr/en/pub/tpd/issue/66013/1058371>.
- Spruit, A., Assink, M., Van Vugt, E., Van der Put, C., ve Stams, G. J. (2016). The effects of physical activity interventions on psychosocial outcomes in adolescents: A meta-analytic review. *Clin. Psychol. Rev.*, 45, 56–71. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.03.006>.
- Stiffman, A. R., Orme, J. G., Evans, D. A., ve Keeney, P. A. (1984). A brief measure of children's behavior problems: The Behavior Rating Index for Children. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 17(2), 83–90. Doi: 10.1080/07481756.1984.12022751.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. Boston, Pearson.

- Turan, N. ve Tufan, B. (1987). Coopersmith benlik saygısı envanteri üzerinde geçerlik, güvenirlik alışması. *XIII. Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi*, İstanbul, 14 – 18 Eylül.
- Uca, M., ve oban, . (2021). İşitme engelli hentbol oyuncularının benlik saygısı dzeylerinin incelenmesi: Bir rnek olay. *Turkish Studies*, 16(3), 1075-1085. Doi: <https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.49758>.
- Walters, S., ve Martin, J. E. (2000). Does aerobic exercise really enhance self-esteem in children? A prospective evaluation in 3rd-5th graders. *J Sport Behav*; 23(1): 51–60. Available at: <https://psycnet.apa.org/record/2000-15354-006>.
- White, M. A., Whittaker, S. D., Gores, A. M., ve Allswede, D. (2019). Evaluation of a self-care intervention to improve student mental health administered through a distance-learning course. *Am. J. Health Educ.*, 50, 213–224. Doi: <https://doi.org/10.1080/19325037.2019.1616012>.
- Wright, L. J., Williams, S. E. ve Veldhuijzen van Zanten, J. J. C. S. (2021). Physical activity protects against the negative impact of coronavirus fear on adolescent mental health and well-being during the COVID-19 pandemic. *Front. Psychol.* 12:580511. Doi: 10.3389/fpsyg.2021.580511.
- Yıldız, M. (2012). *ğretmen adaylarının benlik saygısı ve kişilik zelliklerinin sahip oldukları değerler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Yięiter, K., ve Bayazıt, B. (2013). Impact of the recreational physical activities on university students' problem-solving skills and self-esteem in Turkey. *European Online Journal Of Natural And Social Sciences*, 2(3), pp. 424-429. Retrieved from <https://european-science.com/eojnss/article/view/244>.
- Zamani Sani, S. H., Fathirezaie, Z., Brand, S., Phse, U., Holsboer-Trachslar, E., Gerber, M., ve Talepasand, S. (2016). Physical activity and self-esteem: testing direct and indirect relationships associated with psychological and physical mechanisms. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 12, 2617–2625. <https://doi.org/10.2147/NDT.S116811>.