

## Adölesanların Spor Yapma Alışkanlığının Benlik Algısı, Benlik Saygısı ve Yaşam Kalitesine Etkisi

Nesrin ŞEN CELASİN<sup>1</sup> ✉, Hasret Yağmur SEVİNÇ AKIN<sup>2</sup> ✉

<sup>1</sup>Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği AD, Manisa, Türkiye  
<sup>2</sup>Harran Üniversitesi, Viranşehir Sağlık Yüksekokulu, Hemşirelik Bölümü, Şanlıurfa, Türkiye

Bu makaleye yapılacak atf: Şen Celasin N ve Sevinç Akın HY. Adölesanların spor yapma alışkanlığının benlik algısı, benlik saygısı ve yaşam kalitesine etkisi. Turk J Diab Obes 2022;2: 159-168.

### ÖZ

**Amaç:** Bu araştırmanın amacı, ergenlerin spor yapma alışkanlığının benlik algısı, benlik saygısı ve yaşam kalitesine etkisinin incelenmesidir.

**Gereç ve Yöntemler:** Kesitsel tipte olan araştırma, sosyo-demografik özelliklerine göre belirlenen dört lisede (bir Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, bir Spor Lisesi, bir Fen Lisesi ve bir Özel Lise) öğrenim gören 14-18 yaş grubundaki (9., 10., 11. ve 12. sınıf) lise öğrencileri (n=1407) ile yürütüldü. Verilerin toplanmasında; "Tanıtıcı Bilgiler Formu", "Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği", "Beden Algısı Ölçeği" ve "KINDL Yaşam Kalitesi Ölçeği" kullanıldı. Verilerin analizi; sayı-yüzde dağılımları, Mann-Whitney U, Kruskal-Wallis ve Spearman Rho Korelasyon testleri kullanılarak yapıldı.

**Bulgular:** Araştırma kapsamına alınan ergenlerin yaş ortalaması 16.00±1.07 yıl olup, %44.8'nin kız, %55.2'sinin erkek, %67.4'ünün BKİ değerinin normal olduğu bulundu. Ergenlerin; %73,8'inin spor yaptığı, spor yapanların %26,9'unun ise futbol oynadığı saptandı. Ergenin cinsiyeti (p<0.001), spor yapma durumu (p<0.001) ve okul başarı durumunun (p<0.001) benlik saygısı, beden algısı ve yaşam kalitesini etkilediği saptandı. Ergenlerin beden algıları arttıkça yaşam kalitelerinin (p<0.001) ve benlik saygılarının (p<0.001) arttığı belirlendi.

**Sonuç:** Ergenlerin spor yapma durumunun benlik saygısı, beden algısını ve yaşam kalitesini etkilediği belirlendi. Ayrıca ergenlerin beden algılarının olumlu olmasının yaşam kalitesi ve benlik saygısı üzerinde de olumlu etkisi olduğu saptandı.

**Anahtar Sözcükler:** Ergen, Spor yapma alışkanlığı, Benlik algısı, Benlik saygısı, Yaşam kalitesi

## The Effect of Adolescents' Sports Habit on Self-Perception, Self-Esteem and Quality of Life

### ABSTRACT

**Aim:** The aim of this research is to examine the effects of adolescents' sports habits on self-perception, self-esteem and quality of life.

**Material and Methods:** Cross-sectional research was carried out with high school students (n=1407) in the 14-18 age group (9th, 10th, 11th and 12th grades) studying in four high schools (a Vocational and Technical Anatolian High School, a Sports High School, a Science High School and a Private High School) determined according to their socio-demographic characteristics. "Introductory Information Form", "Rosenberg Scale of Self-Esteem", "Body Image Scale" and "KINDL Quality of Life Scale" were used as data collection tools. Analysis of the data; number-percentage distributions, Mann-Whitney U, Kruskal-Wallis and Spearman's Rho Correlation tests were made using.

**Results:** The mean age of the adolescents included in the study was 16.00±1.07 years; It was found that 44.8% were girls, 55.2% were boys, and 67.4% had normal BMI. Adolescents; It was determined that 73.8% of them did sports and 26.9% of those who did sports played football. It was determined that the adolescent's gender (p<0.001), doing sports (p<0.001) and school success (p<0.001) affected self-esteem, body image and quality of life. It was determined that as the body perceptions of the adolescents increased, their quality of life (p<0.001) and self-esteem (p<0.001) increased.

**Conclusion:** It was determined that the state of doing sports of the adolescents affected their self-esteem, body image and quality of life. In addition, it was determined that the positive body perception of adolescents had a positive effect on their quality of life and self-esteem.

**Keywords:** Adolescent, Doing sports habit, Self perception, Self-esteem, Quality of life

ORCID: Nesrin Şen Celasin / 0000-0001-5130-0335, Hasret Yağmur Sevinç Akın / 0000-0002-3962-7113

Yazışma Adresi / Correspondence Address:

Nesrin ŞEN CELASİN

Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bil. Fak., Hemşirelik Bölümü, Çocuk Sağ. ve Hast. Hemşireliği AD, Manisa, Türkiye  
Tel: 0 (236) 233 71 69 • E-posta: nessen\_72@yahoo.com

DOI: 10.25048/tudod.1079627

Geliş tarihi / Received : 26.02.2022

Revizyon tarihi / Revision : 28.04.2022

Kabul tarihi / Accepted : 26.05.2022



## GİRİŞ

Ergenlik dönemi bireyin hızlı fiziksel, duygusal, sosyal, bilişsel olarak pek çok değişimle birlikte yeni fikirler ve hedefler oluşturduğu ve çeşitli duyguları farklı yoğunluklarda hissettiği çocukluk ile yetişkinlik dönemleri arasında bir köprü olarak görülen bir gelişim dönemidir (1-4).

Ergenlik dönemi diğer gelişim dönemleri gibi, pozitif gelişimin ve stresin bir arada yaşandığı ve gencin kimlik oluşturduğu bir dönemdir (5). Ergenin bu dönemdeki en temel gelişimsel görevi, birey olarak kim olduğunu keşfetmesi, yetenek ve becerilerini tanıması ve yetişkin yaşamı için sağlıklı bir benlik algısı oluşturmasıdır (6).

Benlik kavramı, kişinin kendisi hakkında sahip olduğu düşünce ve algılamaları içermektedir (7). Ergende yeterlilik duygusunun oluşumu ve ruhsal sağlığın bir göstergesi olan benlik saygısı, ergenin kendisine yönelik duygu ve düşüncelerini içermektedir. Benlik saygısı, ergenin ileriki yaşamında düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını belirleyen kimliğinin çekirdeğini oluşturur (4,8). Kişinin kilo, şekil ve görünümünün içselleştirilmiş gösterimi olan benlik algısı da ergenlik döneminde özel bir öneme sahiptir (8). Bu dönemde ergenler geçirdikleri pek çok değişimle birlikte benlik karmaşası yaşamaktadırlar (2). Eğer kişi bu dönemde olumlu benlik algısına sahipse bu durum gencin yüksek benlik saygısına sahip olduğunu göstermektedir (9). Olumlu benlik algısına sahip bireyler, bir ortamda karşılaştıkları sorunlarla kolaylıkla başa çıkabilirler (10). Benlik saygısı yüksek olan bireyler, daha sağlıklı ruhsal ve psikolojik gelişime sahip olarak toplumda yer almakta olup yaşam kaliteleri daha yüksek düzeydedir (2,9). Düşük benlik saygısı ise bireyin duygularını açıklamasını zorlaştırırken, topluma sınırlı uyum ve olumsuz psikolojik etkilerle sonuçlanmaktadır (10).

Fiziksel ve psikomotor temelli bir aktivite olan spor, ergenin bedenini tanıması, yeteneklerinin farkına varması, yeterlilik duygusu oluşturması, duygu ve düşüncelerini ifade etmesi ve davranışa dönüştürmesi gibi etkiler ile benlik algısının olumlu bir hâl almasını sağlamaktadır (7,11). Bu durum ergende benlik saygısının yükselmesini ve mental dayanıklılığın gelişmesini kolaylaştırmakta, yaşam kalitesi ve akademik başarı düzeylerine pozitif yönde bir etki yaratmaktadır (1,12,13). Sağlığı koruma ve geliştirmede önemli rolü olan okul sağlığı hemşiresi ergenlerin bedensel, ruhsal ve toplumsal yönden sağlıklı olmaları ve bunu sürdürmeleri için ergene spor yapma alışkanlığını kazandırmalıdır (14,15).

Bu bilgilerden yola çıkarak çalışmada, ergenlerde spor yapma alışkanlığının benlik algısı, benlik saygısı ve yaşam kalitesine etkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

## GEREÇ ve YÖNTEMLER

Kesitsel tipteki araştırma, Mart 2016-Haziran 2016 tarihleri arasında Ege Bölgesi'nde yer alan bir Sanayi Şehrinin İl merkezinde bulunan dört lisede yürütüldü. Araştırmada: Ergenlerin spor yapma alışkanlığı nasıldır? Ergenlerin spor yapma alışkanlığının benlik algısına etkisi var mıdır? Ergenlerin spor yapma alışkanlığının benlik saygısına etkisi var mıdır? Ergenlerin spor yapma alışkanlığının yaşam kalitesine etkisi var mıdır? Ergenlerin benlik algıları, benlik saygıları ve yaşam kaliteleri tanımlayıcı özelliklerden etkilenir mi? sorularına yanıt arandı.

### Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırma, Mart 2016-Haziran 2016 tarihleri arasında Ege Bölgesi'nde yer alan bir Sanayi Şehrinin merkezinde bulunan iki ilçeden sadece birinde farklı sosyo-demografik özelliklerine sahip olan dört lisede (bir Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, bir Spor Lisesi, bir Fen Lisesi ve bir Özel Lise) yürütüldü. Araştırmanın yürütüldüğü ilçede sadece bir Spor Lisesi ve bir Fen Lisesi bulunmaktadır. Bundan dolayı bu iki lise doğrudan örnekleme dahil edildi. Araştırmanın yürütüldüğü ilçede bulunan Mesleki ve Teknik Anadolu Liseleri ile Özel Liseler arasında ise kura çekilerek araştırmanın yürütüleceği liseler belirlendi. Araştırmanın evrenini, belirlenen 4 lisede öğrenim gören 14-18 yaş grubundaki (9., 10., 11. ve 12. sınıf) lise öğrencileri (n=1407) oluşturdu. Araştırmada ulaşılmaması gereken minimum örneklem sayısı ise bilinen evren sayısından hareketle, Epi Info programında %95 güven aralığı ve %5 sapmaya göre 302 olarak hesaplandı. Araştırmada, evrenin tümüne ulaşılması hedeflendi ve gönüllülük esas alınarak araştırma süresi içinde evrenden ulaşılabilen ve araştırmaya dahil edilme kriterlerine uygun olan öğrencilerin %87'sine ulaşıldı. Araştırma 1231 ergen ile tamamlandı.

Araştırmaya dahil edilme kriterleri; ergenin araştırmanın yürütüldüğü liselerde öğrenim görüyor olması, 14-18 yaş grubunda (9., 10., 11. ve 12. sınıf) olması, soru formunu doldurma yeteneğinin olması (Örneğin; Mental Retardasyonu ya da önemli bir okuma yetersizliği olmayanlar), araştırmaya katılmaya gönüllü olmasıdır.

Araştırmadan dışlanma kriterleri ise: ergenin araştırmaya katılmayı kabul etmemesi ve araştırma formlarını dolduracak zihinsel kapasiteye sahip olmamasıdır.

### Verilerin Toplanması

Araştırmanın verileri, ergenlere çalışmanın yürütüldüğü tarihler arasında eğitimlerini aksatmayacak şekilde eğitim gördükleri okullarda araştırmacılar tarafından araştırmanın amacı açıklandıktan, veri toplama araçları tanıtıldıktan ve onamları alındıktan sonra yüz yüze görüşülerek toplan-

dı. Katılımcılar veri toplama araçlarını kendileri doldurdu. Veri toplama süresi yaklaşık 20 dakika sürdü.

### Veri Toplama Araçları

#### Tanıtıcı Bilgiler Formu

Araştırmacılar tarafından oluşturulan form; ergenin yaşı, cinsiyeti, boyu, kilosu, devam ettiği sınıf, okul başarı durumu, kardeş sayısı, ebeveyn yaşı, ebeveyn eğitim durumu, ebeveyn çalışma durumu, ailesinin yaşadığı yer ve gelir durumu; ergenin aile üyelerinin spor yapma durumu ve hangi sporu hangi sıklıkta ve sürede yaptıklarını belirten tanıtıcı bilgilerine ilişkin toplam 23 sorudan oluşmaktadır.

#### Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)

RBSÖ, benlik saygısının ölçümü için Morris Rosenberg (1963) tarafından geliştirilmiş bir öz bildirim ölçeğidir. RBSÖ, çoktan seçmeli 63 maddeden ve 12 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu araştırmada ise araştırmanın amacı doğrultusunda ergenlerin benlik saygısını ölçmeye yönelik, ölçeğin sadece Benlik Saygısı alt boyutunu kapsayan “ilk on” maddesi kullanılmıştır. Kullanılan ölçek maddelerinin beşi olumlu, beşi olumsuz ifadedir. Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Çuhadaroğlu tarafından yapılmış olup, güvenilirlik katsayısı 0.75 olarak saptanmıştır (17). Araştırmamızda ise ölçeğin Cronbach alfa değeri 0.84 olarak bulundu ve literatüre göre ölçeğin yüksek düzeyde güvenilirliğe sahip olduğu saptandı.

Ölçekten alınabilecek toplam puan aralığı 0-30 arasında değişmekte olup, ölçekten alınan puan arttıkça benlik saygısı da artmaktadır (16).

#### Beden Algısı Ölçeği (BAÖ)

BAÖ, Secord ve Jourard (1953) tarafından kişilerin bedenlerinin çeşitli bölgelerinden ve beden işlevlerinden hoşnutsuzluk düzeyini ölçmek için geliştirilen bir öz bildirim ölçeğidir. Ölçek 5'li Likert tipte, 40 maddeden oluşmakta ve ölçekle “1 = Hiç beğenmiyorum, 5 = Çok beğeniyorum” aralığında farklı beden bölgeleri derecelendirilmektedir. Ölçekten alınan puan artışı olumlu değerlendirmedeki artış anlamına gelmektedir. Türkçe formun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması üniversite örnekleminde Hovardaoğlu tarafından yapılmış ve ölçeğin toplam Cronbach Alfa katsayısı 0.91 olarak bulunmuştur (18). Araştırmamızda ise ölçeğin Cronbach alfa değeri 0.95 olarak saptandı ve literatüre göre ölçeğin yüksek düzeyde güvenilirliğe sahip olduğu belirlendi.

#### Kiddo-KINDL Çocuklar İçin Genel Yaşam Kalitesi Ölçeği

Kiddo-KINDL ölçeği bir öz-bildirim ölçeğidir ve 13-16 yaş ergenlerde kullanılmaktadır. Ölçek, Ravens-Sieberer ve Bullinger (1998) tarafından geliştirilmiş olup, Eser ve ark. tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır (19). Ölçek, ergenlerin

bedensel, ruhsal ve sosyal yaşantılarını herhangi bir hastalığa bağlı olmaksızın değerlendiren ve yaşam kalitesi boyutuyla ölçen, 24 madde ve 6 alt boyuttan oluşan, beşli Likert tipi bir araçtır. Ölçeğin, bir toplam yaşam kalitesi ve yedi alt boyuttan {Bedensel İyilik, Ruhsal İyilik, Özsaygı, Aile, Arkadaş, Okul, Hastalık} oluşan sekiz ayrı puanı vardır. İç tutarlılık düzeyleri incelendiğinde ise Cronbach Alpha değerleri toplam yaşam kalitesi, bedensel iyilik, ruhsal iyilik, özsaygı, aile, arkadaş, okul alanları ve hastalık modülü için sırası ile 0.83, 0.70, 0.73, 0.70, 0.71, 0.58, 0.55 ve 0.81 olarak bulunmuştur. Araştırmamızda ise Cronbach Alpha değerleri toplam yaşam kalitesi, bedensel iyilik, ruhsal iyilik, özsaygı, aile, arkadaş, okul alanları ve hastalık modülü için sırası ile 0.84, 0.74, 0.66, 0.82, 0.77, 0.55, 0.48 ve 0.76 olarak saptandı ve literatüre göre ölçeğin güvenilir olduğu belirlendi. Kiddo-Kindl Genel Yaşam Kalitesi Ölçeği'nden 53 puan ve altı “düşük yaşam kalitesi”, 67 puan ve üstü “yüksek yaşam kalitesi” olarak değerlendirilmektedir. Yüksek puan iyi, sağlıklı yaşam kalitesini göstermektedir (19).

#### Araştırmanın Etik Yönü

Araştırmanın uygulanması için Helsinki Deklarasyonu ilkeleri doğrultusunda ve Manisa Celal Bayar Üniversitesi Tıp Fakültesi Sağlık Bilimleri Etik Kurulu (Onay kodu: 20.478.486-1159 sayılı ve 12.01.2022 tarihli)'nden etik kurul onayı, araştırmanın yürütüldüğü okulların bağlı olduğu İl Millî Eğitim Müdürlüğü'nden yazılı kurum izni, ergenlerden bilgilendirilmiş yazılı onam ve araştırmada kullanılan ölçekler için Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını yapan araştırmacılardan e-posta ile izin alındı. Araştırma sürecinde araştırma ve yayın etiği ilkelerine uygun olarak davranıldı ve insan olgusunun kullanımı bireysel hakların korunmasını gerektirdiği için İnsan Hakları Helsinki Deklarasyonu'na sadık kalındı.

#### Verilerin Değerlendirilmesi

Verilerin değerlendirilmesinde IBM SPSS 16.0 paket programı kullanıldı. Kategorik değişkenler; sayı (n) ve yüzde (%) hesaplamaları ile sayısal değişkenler ise Mann-Whitney U, Kruskal-Wallis ve Spearman Rho Korelasyon testleri kullanılarak analiz edildi. Verilerin normal dağılımını test etmek için Kolmogorov-Smirnov testi yapıldı. Veriler normal dağılmadığından non-parametrik testler uygulandı. İstatistiksel anlamlılık düzeyi  $p < 0.05$  olarak kabul edildi. Araştırmanın örneklem sayısının hesaplanmasında Open Source Epidemiologic Statistics for Public Health-Open Epi programı kullanıldı.

#### BULGULAR

Araştırmaya katılan ergenlerin %55.2'nin erkek, %44.8'nin kız ve yaşları 11-22 yaş arasında değişmekte olup, ortalama yaş  $16,00 \pm 1,07$ 'dir. Ergenlerin annelerinin yaş ortalaması

41.00±5.00 (19-76); babalarının yaş ortalaması ise 45.00±5,22 (20-74)'dir. Annelerin %27.5'i lise, babaların %33.4'ü üniversite mezunudur. Ergenler ve ailesine yönelik demografik özelliklerle ilgili bulgulara Tablo 1'de yer verilmiştir.

Araştırmaya katılan ergenlerin çoğunun (%73.8) spor yaptığını bildirdiği, bunların en fazla olarak (%26.9'unun) futbol oynadığı (%9.7'sinin haftada 1-2 defa, %14'ünün her seferinde yaklaşık 1- 2 saat arası süre ile oynadığı)

**Tablo 1:** Çalışmaya katılanların demografik özellikleri (n=1231)

Demografik Özellik	Sonuç	
Ergenin yaşı (yıl)*	16.00±1.07 (11-22)	
Anne yaşı (yıl)*	41.00±5.00 (19-76)	
Baba yaşı (yıl)*	45.00±5.22 (20-74)	
Kardeş sayısı ort.*	2.33±1.07 (1-12)	
Cinsiyet, n (%)	Kız	552 (44.8)
	Erkek	679 (55.2)
Beden Kütle İndeksi (BKİ) (kg/m <sup>2</sup> )	Zayıf	262 (21.3)
	Normal	830 (67.4)
	Kilolu	111 (9.0)
	Obez	28 (2.3)
Devam edilen sınıf, n (%)	9. sınıf	425 (34.5)
	10. sınıf	373 (30.3)
	11. sınıf	308 (25.0)
	12. Sınıf	125 (10.2)
Okul başarı durumu, n (%)	Kötü	67 (5.4)
	Orta	521 (42.3)
	İyi	509 (41.3)
	Çok iyi	134 (10.9)
	Okur-yazar değil	38 (3.1)
Annenin eğitim durumu, n (%)	Okur-yazar ancak hiç okula gitmemiş	14 (1.1)
	İlkokul	332 (27.0)
	Ortaokul	237 (19.3)
	Lise	338 (27.5)
	Üniversite	272 (22.1)
	Okur-yazar değil	11(0.9)
Babanın eğitim durumu, n (%)	Okur-yazar ancak hiç okula gitmemiş	8 (0.6)
	İlkokul	232 (18.8)
	Ortaokul	241 (19.6)
	Lise	329 (26.7)
	Üniversite	410 (33.4)
Annenin çalışma durumu, n (%)	Çalışmıyor (Ev hanımı)	712 (57.8)
	Çalışıyor	519 (42.2)
Babanın çalışma durumu, n (%)	Çalışmıyor (İşsiz)	14 (1.1)
	Çalışıyor	1.217 (98.9)
Yaşadığı yer, n (%)	İl Merkezi	801 (65.1)
	İlçe	358 (29.1)
	Köy	72 (5.8)
Ailenin gelir durumu, n (%)	Gelir-giderden fazla	278 (22.6)
	Gelir-gideri karşılıyor	825 (67.0)
	Gelir-giderden az	128 (10.4)
<b>Toplam</b>	<b>1231 (100)</b>	

\*Yıl±Standart Sapma (Minimum-Maksimum)



belirlendi. Ergenlerin annelerinin sadece %29.5'inin spor yaptığını bildirdiği, bunların en fazla olarak (%27.1'inin) yürüyüş yaptığı (%8.4'ünün haftada 1-2 defa, %7.8'inin her seferinde yarım-1 saat arası yürüyüş yaptığı) belirlendi. Ergenlerin babalarının sadece %29.4'ünün spor yaptığını bildirdiği, bunların en fazla olarak (%20.1'inin) yürüyüş yaptığı (%5.7'sinin her gün, %5.8'inin her seferinde yarım-1 saat arası yürüyüş yaptığı) belirlendi. Ergenlerin kardeşlerinin yaklaşık olarak yarısının (%41.8'inin) spor yaptığını bildirdiği, bunların en fazla olarak (%20.3'ünün) futbol oynadığı (%6.7'sinin haftada 1-2 defa, %7.5'inin her seferinde yaklaşık 1 saat- 2 saat arası süre ile oynadığı) belirlendi. Araştırmaya katılan ergenlerin ve aile üyelerinin (anne, baba, kardeş) spor yapma özellikleri ile ilgili bulgulara Tablo 2'de yer verilmiştir.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, ergenlerin BSÖ ve BAÖ puan ortalamalarının bazı değişkenler ile karşılaştırıldığında; ergenin cinsiyeti ( $p<0.001$ ), spor yapma durumu ( $p<0.001$ ) ve okul başarı durumuna ( $p<0.001$ ) göre Benlik Saygısı Ölçeği ve Beden Algısı Ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel anlamlılık saptandı ( $p<0.05$ ). Ancak Beden Kütle İndeksi (BKI) devam edilen sınıf, annenin, babanın ve kardeşin spor yapma durumu ile Beden Algısı Ölçeği puan ortalaması arasında; babanın ve kardeşin spor yapma durumu ile Benlik Saygısı Ölçeği puan ortalaması arasında istatistiksel anlamlılık saptanmadı (Tablo 3).

Araştırmaya katılan ergenlerin cinsiyetleri ile Kiddo-KINDL Yaşam Kalitesi Ölçeği'nin 'Toplam Yaşam Kalitesi Puanı' ( $p<0.001$ ), 'Bedensel İyilik' ( $p<0.001$ ), 'Duygusal İyilik' ( $p=0.002$ ), 'Özsaygı' ( $p<0.001$ ) ve 'Aile' ( $p=0.009$ ) alt boyutları puan ortalamaları arasında istatistiksel anlamlılık

saptandı. Ancak, 'Arkadaş' ( $p=0.275$ ), 'Okul' ( $p=0.112$ ) ve 'Hastalık' ( $p=0.910$ ) alt boyutları puan ortalamaları arasında ise istatistiksel bir anlamlılık saptanmadı (Tablo 4).

Araştırmaya katılan ergenlerin spor yapma durumu ile Kiddo-KINDL Yaşam Kalitesi Ölçeği'nin 'Toplam Yaşam Kalitesi Puanı' ( $p<0.001$ ), 'Bedensel İyilik' ( $p<0.001$ ), 'Duygusal İyilik' ( $p=0.014$ ), 'Özsaygı' ( $p<0.001$ ), 'Aile' ( $p<0.001$ ), 'Okul' ( $p=0.004$ ) ve 'Hastalık' ( $p=0.005$ ) alt boyutları puan ortalamaları arasında istatistiksel anlamlılık saptandı. Ancak, 'Arkadaş' ( $p=0.078$ ), alt boyutu puan ortalaması arasında ise istatistiksel bir anlamlılık saptanmadı (Tablo 4).

Yine Tablo 4'de görüldüğü gibi, araştırmaya katılan ergenlerin okul başarı durumu ile Kiddo-KINDL Yaşam Kalitesi Ölçeği'nin 'Toplam Yaşam Kalitesi Puanı' ( $p<0.001$ ), 'Bedensel İyilik' ( $p=0.006$ ), 'Duygusal İyilik' ( $p<0.001$ ), 'Özsaygı' ( $p<0.001$ ), 'Aile' ( $p<0.001$ ), 'Arkadaş' ( $p<0.001$ ) ve 'Okul' ( $p<0.001$ ) alt boyutları puan ortalamaları arasında istatistiksel anlamlılık saptandı. Ancak, 'Hastalık' ( $p=0.144$ ) alt boyutu puan ortalaması arasında ise istatistiksel bir anlamlılık saptanmadı (Tablo 4).

Araştırmaya katılan ergenlerin Beden Algısı Ölçeği puan ortalamaları ile Benlik Saygısı Ölçeği ve Kiddo-KINDL Yaşam Kalitesi Ölçeği Toplam Yaşam Kalitesi Puanı arasındaki korelasyonlar incelendiğinde; Beden Algısı Ölçeği puanı ile Benlik Saygısı Ölçeği puanı ve Kiddo-KINDL Yaşam Kalitesi Ölçeği Toplam Yaşam Kalitesi Puanı arasında pozitif yönde istatistiksel anlamlılık saptanmıştır ( $r=0.484$ ,  $p<0.001$ ) (Tablo 5). Ergenlerin benlik saygısı ölçeği puanı ve Kiddo-KINDL Yaşam Kalitesi Ölçeği Toplam Yaşam Kalitesi puanı arttıkça ergenlerin Beden Algısı Ölçeği'nden aldıkları puanlarında artmakta olduğu görülmüştür.

**Tablo 2:** Ergenlerin ve aile üyelerinin spor yapma özellikleri (n=1231).

Spor Yapma Özellikleri	Anne	Baba	Ergen	Kardeş	
Spor yapma durumu, n (%)	Evet	363 (29.5)	362 (29.4)	909 (73.8)	515 (41.8)
	Hayır	868 (70.5)	869 (70.6)	322 (26.2)	716 (58.2)
Yapılan spor, n (%)	Futbol	4 (0.3)	98 (8.0)	331 (26.9)	250 (20.3)
	Basketbol	5 (0.4)	16 (1.3)	175 (14.2)	86 (7.0)
	Yürüyüş	333 (27.1)	248 (20.1)	304 (24.7)	128 (10.4)
	Yüzme	10 (0.8)	27 (2.2)	92 (7.5)	51 (4.1)
	Voleybol	-	4 (0.3)	111 (9.0)	38 (3.1)
	Fitness	-	11 (0.9)	-	26 (2.1)
	Plates	11 (0.9)	-	-	-
	Hentbol	-	-	25 (2.0)	-
	Tenis	-	-	31 (2.5)	-
	Badminton	-	-	17 (1.4)	-
Diğer	14 (1.1)	16 (1.3)	125 (10.2)	47 (3.8)	

**Tablo 3:** Ergenlerin BSÖ ve BAÖ puan ortalamalarının bazı etkileyen faktörlere göre dağılımı(n=1231).

Değişkenler		BSÖ Toplam Puan	BAÖ Toplam Puan
Cinsiyet	Kız (n=552)*	19 (1-30)	149 (51-200)
	Erkek (n=679)*	20 (1-30)	167 (61-200)
	<b>Test Değeri</b>	-3.699 <sup>a</sup>	-11.572 <sup>a</sup>
	<b>p</b>	<b>&lt;0.001</b>	<b>&lt;0.001</b>
Spor yapma durumu	Evet (n=909)*	20 (1-30)	161 (51-200)
	Hayır (n=322)*	19 (1-30)	149 (52-200)
	<b>Test Değeri</b>	-3.785 <sup>a</sup>	-6.416 <sup>a</sup>
	<b>p</b>	<b>&lt;0.001</b>	<b>&lt;0.001</b>
Okul başarı durumu	Kötü (n=67)*	17 (1-29)	158 (51-200)
	Orta (n=521)*	19 (2-30)	155 (75-200)
	İyi (n=509)*	21 (1-30)	160 (52-200)
	Çok iyi (n=134)*	24 (7-30)	169 (61-200)
	<b>Test Değeri</b>	90.954 <sup>b</sup>	27.238 <sup>b</sup>
<b>p</b>	<b>&lt;0.001</b>	<b>&lt;0.001</b>	

<sup>a</sup>U: Mann Whitney U, <sup>b</sup>KW: Kruskal Wallis testleri uygulanmıştır. \*Ortanca (Minimum-Maksimum)

BSÖ: Benlik Saygısı Ölçeği, BAÖ: Beden Algısı Ölçeği

**Tablo 4:** Ergenlerin Kiddo-KINDL Yaşam Kalitesi Ölçeği Alt Boyutları puan ortalamalarının bazı faktörlere göre dağılımı (n=1231).

Değişkenler	Kiddo-KINDL Yaşam Kalitesi Ölçeği Alt Boyutları								
	Toplam Puan	Bedensel İyilik	Duygusal İyilik	Özsaygı	Aile	Arkadaş	Okul	Hastalık	
Cinsiyet	Kız (n=552)*	60 (16-95)	56 (0-100)	62 (0-100)	50 (0-100)	75 (0-100)	68 (6-100)	50 (0-100)	62 (16-100)
	Erkek (n=679)*	64 (15-100)	68 (0-100)	68 (0-100)	56 (0-100)	81 (0-100)	68 (0-100)	50 (0-100)	60 (16-95)
	<b>Test Değeri</b>	-5.910 <sup>a</sup>	-8.500 <sup>a</sup>	-3.127 <sup>a</sup>	-5.963 <sup>a</sup>	-2.603 <sup>a</sup>	-1.091 <sup>a</sup>	-1.591 <sup>a</sup>	-0.113 <sup>a</sup>
	<b>p</b>	<b>&lt;0.001</b>	<b>&lt;0.001</b>	<b><sup>a</sup>0.002**</b>	<b>&lt;0.001</b>	<b><sup>a</sup>0.009**</b>	<sup>a</sup> 0.275	<sup>a</sup> 0.112	<sup>a</sup> 0.910
Spor yapma durumu	Evet (n=909)*	63 (17-100)	62 (0-100)	68 (0-100)	56 (0-100)	81 (0-100)	68 (0-100)	50 (0-100)	62 (16-100)
	Hayır (n=322)*	60 (15-90)	62 (0-100)	62 (0-100)	50 (0-100)	75 (0-100)	62 (0-100)	50 (0-100)	50 (16-95)
	<b>Test Değeri</b>	-4.559 <sup>a</sup>	-4.207 <sup>a</sup>	-2.457 <sup>a</sup>	-3.489 <sup>a</sup>	-3.981 <sup>a</sup>	-1.765 <sup>a</sup>	-2.845 <sup>a</sup>	-2.814 <sup>a</sup>
	<b>p</b>	<b>&lt;0.001</b>	<b>&lt;0.001</b>	<b><sup>a</sup>0.014**</b>	<b>&lt;0.001</b>	<b>&lt;0.001</b>	<sup>a</sup> 0.078	<b><sup>a</sup>0.004**</b>	<b><sup>a</sup>0.005**</b>
Okul başarı durumu	Kötü (n=67)*	52 (20-84)	56 (0-100)	50 (6-93)	50 (0-100)	68 (0-100)	56 (18-93)	37 (0-87)	50 (29-83)
	Orta (n=521)*	59 (15-90)	62 (0-100)	62 (0-100)	50 (0-100)	81 (0-100)	62 (0-100)	50 (0-100)	58 (16-100)
	İyi (n=509)*	65 (16-94)	62 (0-100)	68 (6-100)	56 (0-100)	81 (6-100)	68 (6-100)	56 (0-100)	60 (16-95)
	Çok iyi (n=134)*	66 (29-100)	68 (0-100)	68 (12-100)	62 (0-100)	84 (6-100)	71 (18-100)	62 (0-100)	66 (16-95)
	<b>Test Değeri</b>	73.947 <sup>b</sup>	12.528 <sup>b</sup>	25.327 <sup>b</sup>	45.389 <sup>b</sup>	22.080 <sup>b</sup>	18.210 <sup>b</sup>	117.967 <sup>b</sup>	5.406 <sup>b</sup>
<b>p</b>	<b>&lt;0.001</b>	<b><sup>b</sup>0.006***</b>	<b>&lt;0.001</b>	<b>&lt;0.001</b>	<b>&lt;0.001</b>	<b>&lt;0.001</b>	<b>&lt;0.001</b>	<sup>b</sup> 0.144	

<sup>a</sup>U: Mann Whitney U ve <sup>b</sup>KW: Kruskal Wallis testleri uygulanmıştır. \*Ortanca (Minimum-Maksimum), \*\*p<0.05

**Tablo 5:** Ergenlerin BAÖ toplam puanı ile BSÖ ve Kiddo-KINDL toplam puanı arasındaki ilişki (n=1231).

Ölçek	BSÖ puanı	Kiddo-KINDL Toplam Puanı
BAÖ	r	0.484
puanı	p	<b>&lt;0.001</b>
		<b>&lt;0.001</b>

r=Spearman Korelasyon testi. BSÖ: Benlik Saygısı Ölçeği, BAÖ: Beden Algısı Ölçeği, Kiddo-KINDL: Çocuklar için Genel Yaşam Kalitesi Ölçeği

## TARTIŞMA

Ergenlik dönemi biyolojik, psikolojik, zihinsel ve sosyal açılardan gelişme ve olgunlaşma süreçlerinin yer aldığı, hızlı bir büyüme sürecidir. Birey bu dönemde beğenilmek, önemli olmak ve önemli hissetmek için çabalar (20,21). Bu araştırmada ergenlerde spor yapma alışkanlığının benlik

algısı, benlik saygısı ve yaşam kalitesine etkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmaya katılan ergenlerin %67.4'ünün Beden Kütle İndeksi (BKİ) bakımından normal olarak saptanmıştır. Araştırma sonucumuza benzer biçimde ergenler üzerinde yapılan bir çalışmada da BKİ bakımından ergenlerin çoğunun orta düzeyde olduğu bulunmuştur (22). Yüksek BKİ dünya çapında en büyük halk sağlığı sorunlarından biridir (23). BKİ değeri 18.5 altı "zayıf"; 18.5-24.9 arası "normal"; 25-29.9 arası "fazla kilolu"; 30 üzeri "obez" olarak değerlendirilmektedir (24). BKİ değerinin 25 kg/m<sup>2</sup> üzerinde olması kardiyovasküler, metabolik ve kas-iskelet sistemi hastalıkları için bir risk faktörüdür (23). Ergenlerin BKİ açısından normal ve orta düzeyde olması kendilerini beğendirme adına, dış görünümüne dikkat etmek istemeleri ve kilo kontrollerine dikkat etmeleri ile açıklanabilir (25).

Araştırmada ergenlerin %73.8'inin spor yaptığı belirlenmiştir. Koçak ve Çakır'ın araştırmasına göre ergenlerin %52.8'i spor yapmaktadır (12). Çebi ve ark.'nın araştırmasında da 11-14 yaş çağındaki çocukların %52.60'ının düzenli olarak spor yaptığı belirlenmiştir (26). Ergenlerin çoğunun spor yapması olumlu bir sonuçtur. Çünkü sporun ergenler üzerinde fiziksel, fizyolojik ve psiko-sosyal anlamda olumlu etkileri bulunmaktadır (12).

Araştırmada ergenlerin benlik saygısı puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği saptanmış ve erkeklerin benlik saygısı düzeylerinin kızların benlik saygısı düzeyine göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Karakaya ve ark.'nın yüzücülerle yaptıkları çalışmada erkek yüzücülerin benlik saygılarının kadınlara göre istatistiksel açıdan pozitif yönde anlamlı derecede farklılaştığı ve erkek yüzücülerin benlik saygılarının kadınlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir (27). Literatürde yapılan benzer bir çalışmada ise araştırma bulgumuzdan farklı olarak benlik saygısının cinsiyete göre değiştiği ve kadınların benlik saygılarının erkeklerin benlik saygısından anlamlı derecede daha yüksek olduğu bulunmuştur (28). Cinsiyetin benlik saygısı oluşumu üzerinde etkisi oldukça büyüktür. Cinsiyete bağlı olarak değişen davranışlar üzerinde de etkili olan yaşanan çevrenin tutumları, davranışları, değerlendirmeleri kişinin benlik saygısı gelişiminde önemli bir yere sahiptir (9). Literatür bilgisi araştırma bulgumuzu desteklemektedir.

Araştırmada spor yapan ergenlerin spor yapmayan ergenlere göre benlik saygılarının daha yüksek düzeyde olduğu saptandı. Araştırma bulgumuza benzer olarak Çoban ve ark.'nın üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının benlik saygısı düzeyine etkisinin incelenmesi amacıyla yaptığı çalışmada spor yapan grupların spor yapmayan gruplara göre benlik saygısı düzeylerinde artış olduğu belir-

lenmiştir (7). Araştırma bulgumuzdan farklı olarak yapılmış benzer bir çalışmada spor etkinliklerine katılmanın benlik saygısını artırdığı, fakat anlamlı bir fark yaratmadığı da bulunmuştur (29). Ayrıca spor yapmak, benlik saygısının artmasını sağlayarak bireyin sosyal çevresiyle daha sağlıklı iletişim kurmasına da yardımcı olmaktadır (29).

Araştırmada okul başarı durumu arttıkça ergenlerin benlik saygısı puanlarının arttığı belirlenmiştir. Literatürde araştırma bulgumuza benzer olarak ergenlerde okul başarı düzeyi ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalarda ergenlerin okul başarıları ortalamaları yükseldikçe, benlik saygısı puanlarının arttığı; okul başarıları düşük olan ergenlerin benlik saygılarının da düşük olduğu bildirilmiştir (30,31).

Araştırmada ergenlerin beden algısı puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği saptanmış ve erkek ergenlerin beden algısı düzeylerinin kız ergenlerin beden algısı düzeyine göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Özbey (2019), benlik algısı açısından erkeklerin kızlardan daha yüksek puanlarının olduğunu saptamıştır (32). Beden algısı, bilişsel, duygusal, sosyal ve kültürel yönleri içeren karmaşık bir olgudur. Bu olgu, bireylerin vücut ölçüsü ve formuyla ilgili hislerine dayanan varoluş ve yaşadığı çevre arasındaki dinamik etkileşimden etkilenmektedir (25). Cinsiyetin de bu olgu üzerinde önemli bir yere sahip olduğu düşünülmektedir.

Araştırmada spor yapan ergenlerin spor yapmayan ergenlere göre beden algılarının daha yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır. Sayaca ve Sevgili'nin araştırmasında da vücut geliştirme sporu yapan bireylerin beden algılarının yüksek olduğu saptanmıştır (33). Spor, fiziksel görünümü iyileştirerek kişinin beden algısını artırmaktadır (34).

Araştırmada ergenlerin okul başarı durumu ile beden algıları arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve okul başarı durumu çok iyi olan ergenlerin beden algılarının daha iyi olduğu belirlenmiştir. Okulda başarılı olan ergenler aileleri ve çevreleri tarafından takdir görmekte ve buna bağlı olarak da ergenin yaşama ve kendisine bakış açısı olumlu bir şekilde etkilenmektedir.

Araştırmada ergenlerin Kiddo-KINDL Yaşam Kalitesi Ölçeği Alt Boyutlarından aldıkları puanlar cinsiyete göre değerlendirildiğinde ergenlerin Toplam Yaşam Kalitesi, Bedensel İyilik, Duygusal İyilik, Özsaygı ve Aile Alt Boyut Puanları ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki saptanırken; Arkadaş, Okul ve Hastalık Alt Boyut puanları arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Araştırmada erkeklerin toplam yaşam kalitesi puanı kızlara göre daha yüksek bulunmuştur. Top ve Yıldız'ın araştırmasında araştırma bulgumuzu destekler biçimde yaşam kalitesi için okul ve arkadaş boyutlarında

cinsiyete göre farklılıkların olmadığını tespit edilmiştir (35). Çalışma bulgumuza benzer olarak yapılmış çalışmalarda erkeklerin yaşam kalitesinin kızlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir (5,36,37). Bu durum kızların genel anlamda endişelerinin daha fazla olması ile açıklanabilir.

Araştırmada, ergenlerin Kiddo-KINDL Yaşam Kalitesi Ölçeği Alt Boyutlarından aldıkları puanlar spor yapma durumlarına göre değerlendirildiğinde ergenlerin Toplam Yaşam Kalitesi, Bedensel İyilik, Duygusal İyilik, Özsaygı, Aile, Okul ve Hastalık Alt Boyut Puanları ile spor yapma durumları arasında anlamlı bir ilişki saptanırken; Arkadaş Alt Boyut Puanı arasında anlamlı bir ilişki saptanmadı. Araştırmada, spor yapanların Toplam Yaşam Kalitesi puanı spor yapmayanlara göre daha yüksek bulundu. Yayan ve Altun ve Ergül ve ark.ergenler üzerinde yaptıkları çalışmada spor yapan öğrencilerin yaşam kalitelerinin yüksek olduğu sonucunu elde etmişlerdir (38,39). Arkadaş Alt Boyutunda ergenler arasında anlamlı fark bulunamamasının nedeni olarak ergenlerin bu dönemde arkadaşlarıyla yakınlaşmaya başlaması ve arkadaş grubunun ergen için çok önemli bir yerinin olması düşünülmektedir.

Araştırmada ergenlerin Kiddo-KINDL Yaşam Kalitesi Ölçeği Alt Boyutlarından aldıkları puanlar okul başarı durumlarına göre değerlendirildiğinde ergenlerin toplam yaşam kalitesi, Bedensel İyilik, Duygusal İyilik, Özsaygı, Aile, Arkadaş ve Okul Alt Boyut puanları ile okul başarı durumları arasında anlamlı bir ilişki saptanırken; Hastalık alt boyut puanı arasında anlamlı bir ilişki saptanmadı. Araştırmada okul başarı durumları çok iyi olan ergenlerin, toplam yaşam kalitesi puan ortalaması okul başarı durumları düşük olan ergenlere göre daha yüksek bulunmuştur. Yayan ve Altun, ergenler üzerinde yaptıkları çalışmalarında, akademik olarak başarılı olan ergenlerin yaşam kalitesinin, başarısı düşük olanlara göre daha yüksek olduğunu belirlemişlerdir (39).

Araştırmada ergenlerin benlik saygısı ölçeği puanı ve Kiddo-KINDL Yaşam Kalitesi Ölçeği Toplam Yaşam Kalitesi puanı arttıkça Beden Algısı Ölçeği'nden aldıkları puanlarında artmakta olduğu görüldü. Gökçe'nin lise öğrencilerinde benlik saygısı ve beden algısı arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında; bireylerin benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puan arttıkça beden algısı ölçeğinden aldıkları puanlarında artmakta olduğu görülmüştür. Benlik saygısı düştükçe beden algısı da düşmektedir (40). Kılıçarslan ve Sanberk'in araştırmasında da çalışma bulgumuza benzer olarak benlik saygısı düşükse, yaşam kalitesinin de düşük olabileceği sonucuna ulaşılmıştır (22).

### Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma, tek bir ilde yapıldığı için elde edilen bulgular araştırma örneklemini ile sınırlıdır; tüm ergenler için genelleme yapılamaz. Araştırma, Benlik Saygısı Ölçeği, Beden Algısı Ölçeği, Çocuklar için Genel Yaşam Kalitesi Ölçeğinin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

Çalışmanın "Ergenlerin spor yapma alışkanlığının benlik algısına etkisi var mıdır?" sorusunun yanıtı "Evet"; "Ergenlerin spor yapma alışkanlığının benlik saygısına etkisi var mıdır?" sorusunun yanıtı "Evet"; "Ergenlerin spor yapma alışkanlığının yaşam kalitesine etkisi var mıdır?" sorusunun yanıtı "Evet"; "Ergenlerin benlik algıları, benlik saygıları ve yaşam kaliteleri tanımlayıcı özelliklerden etkilenir mi?" sorusunun yanıtı "Evet" olarak saptanmıştır.

Sonuç olarak, ergenlerin spor yapma durumunun benlik saygısını, beden algısını ve yaşam kalitesini etkilediği belirlenmiştir. Ayrıca ergenlerin beden algılarının olumlu olmasının, yaşam kalitesi ve benlik saygısı üzerinde de olumlu etkisi olduğu saptanmıştır. Bunun için okul sağlığı hemşireleri ergenlere ailelerine spor yapmanın ergenlere sağlayacağı yararlar konusunda bilgi vermelidir. Ayrıca okul sağlığı hemşireleri ergenin okuldaki öğretmenleri ve ailesi ile birlikte bütüncül bir yaklaşımla ergenleri spor yapma konusunda desteklemelidir.

### Teşekkür

Çalışmaya katılan tüm ergenlere teşekkür ederiz.

### Yazarların Makaleye Katkı Beyanı

Bu çalışma hazırlanırken yazarlar eşit katkı sağlamıştır.

### Çıkar Çatışmaları

Yazarlar çıkar ilişkisi olmadığını beyan eder.

### Finansal Destek

Yazarlar araştırmanın yürütülebilmesi için finansal destek alınmadığını beyan eder.

### Etik Kurul Onayı

Araştırmanın uygulanması için Helsinki Deklarasyonu ilkeleri doğrultusunda ve Manisa Celal Bayar Üniversitesi Tıp Fakültesi Sağlık Bilimleri Etik Kurulu (Onay kodu: 20.478.486-1159 sayılı ve 12.01.2022 tarihli)'nden etik kurul onayı, araştırmanın yürütüldüğü okulların bağlı olduğu İl Millî Eğitim Müdürlüğü'nden yazılı kurum izni, ergenlerden bilgilendirilmiş yazılı onam ve araştırmada kullanılan ölçekler için Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını yapan araştırmacılardan izin alındı.

### Hakemlik Süreci

Kör hakemlik süreci sonrası yayınlanmaya uygun bulunmuş ve kabul edilmiştir.



**KAYNAKLAR**

1. Yerlikaya İ. Ergenlerde psikolojik belirtilerin incelenmesi: Adıyaman ili örneği. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 2020;53:533-556.
2. Kuzucu Y, Gülcü M, Adalı E, Özer E. Ergenlerde benlik saygısı ve sosyal desteğin depresyon semptomlarıyla ilişkisi: Yaşam amaçlarının aracılık rolü. Sinop Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi. 2020;4(1):79-106.
3. Çavuşoğlu H. Yaş Dönemlerine Göre Büyüme ve Gelişme. Çocuk Sağlığı Hemşireliği, 10. Baskı, Cilt 1. Sistem Ofset Basımevi, Ankara; 2013: 106-112.
4. Şahin Altun Ö, Okursoy G, Olçun Z, Asi Karakaş S, Karaman Özlü Z. Ergenlerde depresyon ve benlik saygısı arasındaki ilişki. Ebelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi. 2019;1(1):8-13.
5. Cihangir Çankaya Z, Meydan B. Ergenlik döneminde mutluluk ve umut. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi. 2018;17(65):207-222.
6. Kaya Y, Öz F. Ergenlerin benlik algısı üzerinde algılanan ebeveyn tutumlarının ve bağlanma stillerinin rolü: Bir yapısal eşitlik modellemesi. Psikiyatri Hemşireliği Dergisi. 2020;11(2):106-114.
7. Çoban Ü, Bayazıt B, Atalı L, Uca, M. Üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının benlik saygısı düzeyine etkisinin incelenmesi (Doğu Marmara Bölgesi Üniversiteleri Örneği). Turkish Studies. 2020;15(1):105-116.
8. Soylu Y, Atik F, Öçalan M. Ergenlerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin incelenmesi (Kırkkale ili örneği): Sportif Bakış. Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi, 2017;1:38-45.
9. Çiftçi H. Ergenlerin benlik saygısı düzeylerinin karşılaştırılması meslek yüksekokulu ve meslek lisesi öğrencileri üzerine bir inceleme. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi. 2018;17(68):1648-1665.
10. İbili E, Billingham M. The relation ship between self-esteem and Social Network Loneliness: A study of trainee school counsellors. Malaysian Online Journal of Educational Technology. 2019;7(3):39-56.
11. Yavuz C, Yücel AS. Spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi. 2019;18(72):1902-1910.
12. Koçak ÇV, Çakır F. Ergenlerde spor, sosyal kaygı ve okul tükenmişliği ilişkisi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2020;18(4):166-179.
13. Alic J, Ivkovic G, Mavra N. Correlation between physical activity and self esteem in female students of the University of Zadar. Sport Science. 2019;12(1):46-51.
14. Altay M, Cabar HD, Altay, B. Adölesan dönemi çocuklarda beslenme ve okul sağlığı. Sinop Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi. 2018;2(1):173-180.
15. Sağlan Y, Bilge U. Adölesan ve okul sağlığı. Türkiye Klinikleri Family Medicine Special Topics. 2018;9(6):11-16.
16. Karasar N. Ölçme ve Araçlarında Aranan Nitelikler. Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar İlkeler Teknikler, 10. Baskı, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara; 2009: 189-197.
17. Çuhadaroğlu F. Adölesanlarda benlik saygısı. Yayınlanmamış uzmanlık tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 1986.
18. Hovardaoğlu S. Vücut algısı ölçeği. Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji (3P) Dergisi. 1992;1(1):11-26.
19. Eser E, Yüksel H, Baydur H, Erhart M, Saatlı G, Cengiz Özyurt B, Özcan C, Sieberer UR. Çocuklar için genel amaçlı sağlıkla ilgili yaşam kalitesi ölçeği (Kid-KINDL) Türkçe sürümünün psikometrik özellikleri. Türk Psikiyatri Dergisi. 2008;19:409-417.
20. Das JK, Salam RA, Thornburg KL, Prentice AM, Campisi S, Lassi ZS, Koletzko B, Bhutta ZA. Nutrition in adolescents: Physiology, metabolism, and nutritional needs. New York Academy of Sciences. 2017;1393:21-33.
21. Yavuzer H. Çocuk Psikolojisi, 41. Baskı, Remzi Kitapevi, İstanbul; 2017: 262-302.
22. Kılıçarslan S, Sanberk İ. Ergen bireylerin benlik saygısı, beden kitle indeksi ve yaşam kalitesi ilişkisinin incelenmesi. Journal of Human Sciences. 2016;13(2):3211-3220.
23. Dirikoç A, Genç B, Özdemir D, Polat ŞB, Öğmen BE, Topaloğlu O, Ersoy R, Çakır B. Normal kilolu, fazla kilolu ve obez bireylerin obezitenin önlenmesi, risk faktörleri ve komplikasyonları hakkında farkındalık düzeyi. Ankara Medical Journal. 2021;21(4):537-552.
24. Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği. Obezite. (Erişim Tarihi: 01.02.2022, [https://www.temd.org.tr/admin/uploads/tbl\\_bilgi/20180618102500-2018tbl\\_bilgie7ace602ff.pdf](https://www.temd.org.tr/admin/uploads/tbl_bilgi/20180618102500-2018tbl_bilgie7ace602ff.pdf))
25. Arslan M. Lise öğrencilerinin beden algısı ve yeme tutumunun incelenmesi ve bunların bki (beden kitle indeksi) ile ilişkisinin değerlendirilmesi. Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi. 2020;11(26):107-117.
26. Çebi M, Yamak B, Öztürk M. 11-14 Yaş çağındaki çocukların spor yapma alışkanlığının duyu kontrolü üzerine etkilerinin incelenmesi. Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 2016;5(2):468-482.
27. Karakaya I, Coşkun A, Ağaoğlu, B. Yüzücülerin depresyon, benlik saygısı ve kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi. Anadolu Psikiyatri Dergisi. 2006;7(3):162-166.
28. Öner Ç. Genç yetişkin egzersiz liderlerinin benlik saygıları ve psikolojik dayanıklılıklarının incelenmesi. Spor Eğitim Dergisi. 2019;3(2):121-136.
29. Erdoğanoğlu Y, Tunç Ü. Vücut geliştirme egzersiz programı uygulayan bireylerde beden algısı ve benlik saygısı. Spor Hekimliği Dergisi. 2020;55(2):79-85.
30. Govender K, Naicker SN, Meyer-Weitz A, Fanner J, Naidoo A, Penfold WL. Associations between perceptions of school connectedness and adolescent health risk behaviors in South African high school learners. J Sch Health. 2013;83:614-622.
31. Dil S, Gönen Şentürk S, Aykanat Girgin B. Çankırı ilinde ergenlerin benlik saygısı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının riskli sağlık davranışları ve bazı sosyo-demografik özelliklerle ilişkisi. Anadolu Psikiyatri Dergisi. 2015;16:51-59.

32. Özbey H. Lise öğrencilerinde beden algısı ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından incelenmesi (Akşehir ilçesi örnekleme). Yüksek Lisans Tezi. Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Afyonkarahisar, 2019.
33. Sayaca Ç, Sevgili YE. Vücut geliştirme sporu yapan bireylerde alt ve üst ekstremitelerde işlevsel performans düzeyi ile beden algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*. 2020;46(2):151-155.
34. Türker A, Er Y, Eroğlu SY, Şentürk A, Durmaz M. Spor yapan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısının incelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*. 2018;2(1):8-15.
35. Top E, Yıldız M. 11-14 yaş grubu çocukların sosyo-demografik özellikleri, motor performans düzeyleriyle yaşam kaliteleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2017;19(1):41-56.
36. Moksnes UK, Espnes GA. Self-esteem and life satisfaction in adolescents-gender and age as potential moderators. *Quality of Life Research*. 2013;22(10):2921-2928.
37. Genç A, Şener Ü, Karabacak H, Üçok K. Kadın ve erkek genç erişkinler arasında fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi farklılıklarının araştırılması. *Kocatepe Tıp Dergisi*. 2011;12(3):145-150.
38. Ergül OK, Alp H, Çamlıyer H. Üniversite gençliğinin sportif rekreasyon etkinliklerine yönelik ilgileri ve katılma düzeylerinin belirlenmesi. *Journal of Tourism Theory and Research*. 2015;1(2):105-115.
39. Yayan E, Altun E. Malatya il merkezinde ilköğretim 6.7.8. sınıflarında öğrenim gören öğrencilerin yaşam kalitesi ve etkileyen bazı sosyo-demografik özelliklerin belirlenmesi. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*. 2013;2(2):42-49.
40. Gökçe G. Lise Öğrencilerinde Benlik Saygısı ve Beden Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2017.