



ERGENLERDE YAŞAM KALİTESİ VE BENLİK SAYGISI DÜZEYİNİN CİNSİYET VE OBEZİTE DEĞİŞKENLERİ AÇISINDAN İNCELENMESİ

An Investigation of the Quality of Life and Self-esteem Levels in Adolescents with Regard to the Variables of Gender and Obesity

Abdullah IŞIKLAR¹

ÖZET

Bu araştırmada ergenlerin yaşam kalitesi ve benlik saygısı düzeyleri bazı değişkenler açısından incelenmiştir. Araştırmaya 187 kız (%54,6), 155 erkek (%46,4) olmak üzere toplam 342 ergen katılmıştır. Araştırma sonucunda kız ergenlerin bedensel alanda yaşam kalitesi düzeyi erkek ergenlerinkinden, erkek ergenlerin sosyal ve çevresel alanlarda yaşam kalitesi düzeyleri ise kız ergenlerinkinden daha yüksek bulunmuştur. Ağırlıkları normal olan ergenlerin yaşam kalitesi ve benlik saygısı düzeylerinin obez ergenlerinkilerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Yaşam kalitesinin alt boyutlarının birbirleriyle ve benlik saygısıyla pozitif ve anlamlı bir ilişki gösterdiği bulunmuştur. Ergenlerde yaşam kalitesi arttıkça benlik saygısı düzeyi de artmaktadır.

Anahtar Kelime: Yaşam kalitesi, benlik saygısı, obezite, ergenlik

ABSTRACT

In this study, the quality of life and self-esteem levels of adolescents were investigated. A total of 342 adolescents consisting of 187 females (%54,6) and 155 males (%46,4) participated in the study. At the end of the study, it was found that the female adolescents' levels of quality of life in physical domain were higher than those of the male adolescents, and that the male adolescents' levels of quality of life in both social and environmental domains were higher than those of the female adolescents. It was established that the quality of life and self-esteem levels of the adolescents who have a normal weight were higher than those of the obese adolescents. It was found that the sub-dimensions indicated a positive and significant relationship both with each other and self-esteem. As the quality of life of adolescents increases, the level of self-esteem increases as well.

Key Words: Quality of life, self-esteem, obesity, adolescent.

Giriş

Ergenlik, çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemi olarak çok sayıda fiziksel, psikolojik ve sosyal değişimlerle belirlenen önemli bir gelişimsel dönemdir (Atabek, 2002; Remschmidt, 1992). Ergenlik dönemi "fırtına ve stres" olarak ifade edilen ve uç noktalarda ruh hali değişimleri ve zor davranışlarla kendini gösteren bir gelişim sürecidir (Kulaksızoğlu, 1998; Özbay ve Öztürk, 1992). Biyolojik değişimler, zorlayıcı gelişimsel görevler ya da bilişsel olgunlaşma ergenin duygusal mutluluğunu etkilemekte ve önemli ölçüde strese neden olabilmektedir (Adams, 2000). Yıllar boyunca bireyler yaş ve cinsiyete özgü zorluklarla yüz yüze gelmişlerdir ve bu zorluklar Havighurst (1966) tarafından gelişimsel görevler olarak kavramsallaştırılmıştır. Ergenlik döneminde temel görev, olumlu bir kimlik oluşturmak, bu kimliği devam ettirmek ve bağımsızlığa doğru ayrışma ve bireyselleşme yoluyla ilerlemektir. Ergenlik dönemi, insan gelişiminin birçok alanında önemli bir dönem olarak

¹ Yrd. Doç. Dr., Erciyes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü, pskapo@hotmail.com

görülmektedir (Steinberg, 1993). Ergenlik döneminde bireylerin sağlıklı gelişimini engelleyen birçok faktör vardır. Gelişimi etkileyen faktörlerden birisi de ergenin yaşam kalitesidir.

Dünya Sağlık Örgütü sağlığı, sadece hastalığın yokluğu olarak değil, fiziksel, ruhsal ve sosyal olarak tam bir iyi oluş durumu olarak tanımlamıştır (WHO, 1995). Yaşam kalitesi kişinin fiziksel sağlığı, psikolojik durumu, bağımsızlık seviyesi, sosyal ilişkileri ve çevresindekilerle ilişkilerden de etkilenen oldukça geniş bir kavram olarak tanımlamıştır (The WHOQOL Group, 1998). Yaşam kalitesinin ‘normal’ günlük yaşama katkıda bulunan çok sayıda fiziksel, ruhsal ve sosyal faktörler arasındaki karmaşık etkileşimleri ve kişisel tepkileri ifade ettiği uzun zamandır bilinmektedir (WHO, 1995). Bowling (1995) aile ilişkileri, kültür, yaş, sosyal sınıf, fiziksel görünüm ve cinsiyet gibi sosyal faktörlerin yaşam kalitesinin önemli belirleyicilerinden olduğunu belirtmiştir. Yaşam kalitesinin öznel iyi oluş ile ilişkisini belirlemeye yönelik yapılan çalışmalarda (Diener ve Fujita, 1995) fiziksel çekicilik (Okun ve George, 1984) ve gelir düzeyi ile ilgili (Diener, Sandvik, Seidlitz ve Diener, 1993) anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Bradford, Rutherford ve John (2002) ergenlerin yaşam kalitesi üzerinde yaptıkları bir çalışmada, yaşın yaşam kalitesini belirleyen önemli bir etken olduğunu ortaya koymuşlardır. Bir başka çalışmada ise yaşın artması ile birlikte yaşam kalitesinin de olumsuz etkilendiği belirlenmiştir (Meuleners, Lee, Binns ve Lower, 2003). Ergenlerin cinsiyetlerine göre yapılan araştırmalarda kız ergenlerin erkek ergenlere göre daha düşük yaşam kalitesine sahip olduğu (Abdel-Khalek, 2010) bulunmuştur. Moen ve Yu (2000) tarafından yapılan başka bir çalışmada ise, kız ve erkek ergenlerin yaşam kalitesi düzeylerinde anlamlı bir fark bulunamamıştır. Ergenlerin en çok önem verdikleri konulardan biri de fiziksel görünümüdür. Ergenlerin fiziksel görünümleri onların benlik saygıları ve yaşamla ilgili inançlarını etkilemektedir (Adams, 2000; Kulaksızoğlu, 1998; Okun ve George, 1984).

Son yıllardaki teknolojik gelişmeler ve yükselen yaşam standartları ergenlerin yaşam döngülerini de derinden etkilemektedir. Yaşam biçimleri değişen ergenlerin bazıları, içe dönük, çevresine duyarsız, benlik saygısı azalmış ve obeziteye neden olan bir yaşam tarzı seçmektedirler (Kraut, Patterson, Lundmark, Kiesler, Tridas, ve Scherlis, 1998). Obezite, ergenlerin yaşam kalitesi ve benlik saygısını düşüren en önemli özelliklerden birisidir (Schwimmer, Burwinkle ve Varni, 2003).

Benlik saygısının, kişinin kendisini nasıl gördüğüne ilişkin düşüncelerinden oluştuğu (Esen ve Aktuğ, 2007) ve bireyin yaşam kalitesine ve sosyal yaşamına olumlu katkıları olduğu bilinmektedir (Annak, 2005). Ergenlerde benlik saygısı gelişimi, ergenin kendisi için belirli bir öneme sahip sosyal bir çevreyle mümkün olmaktadır (Esen ve Aktuğ, 2007; Sarı ve Cenkseven, 2008; Kernis ve 2005; Kliewer ve Sandler, 1992; Leary, 1999; Mecca, Smelser ve Vasconcellos, 1989). Ergenlerin yaşam kaliteleri, sosyal etkileşimleri, benlik kavramları ve psikolojik iyi oluş düzeylerini doğrudan etkilemektedir (Abbey ve Andrews, 1984).

Obezite, özellikle son yıllarda çocuklarda ve ergenlerde yaşam kalitesini düşüren önemli bir faktördür. Aksini gösteren bulgular bulunmamasına rağmen, bazı araştırma sonuçlarında obezitenin yaşam kalitesini tam olarak etkileyip etkilemediği tartışma konusudur. Çocuklar ve ergenlerde yüksek oranlarda seyreden beden kitle endeksinin “obezitenin” yaşam kalitesini düşürdüğü belirtilmektedir (Schwimmer, Burwinkle ve Varni, 2003). Obezite, çocuk ve ergenlerin öz algılarını (benlik saygısı, vücuda dair benlik algısı, bilişsel yeterlilik ve sosyal uyum açısından) olumsuz etkilemektedir (Friedlander, Larkin, Rosen, Palermo ve Redline, 2003; Schwimmer, Burwinkle ve Varni, 2003). Obezitenin oluşturduğu olumsuz benlik saygısı çocuk ve ergenlerin yaşam kalitesini düşürmektedir. Benlik saygısı, kişinin kendisini nasıl gördüğüne ilişkin düşüncelerinden oluşmaktadır (Esen ve Aktuğ, 2007) ve yüksek benlik saygısının yaşam kalitesine olumlu katkısı olduğu bilinmektedir. Bunun temelinde ise, uyumlu bir sosyal yaşamın kişilerin kendi yaşamlarını daha olumlu değerlendirmelerine olanak tanıma, kişilerin sosyal ilişkilerinden doyum almalarına yardımcı olma ve

bireylerin yaşam kalitelerini artırma sebepleri yatmaktadır (Annak, 2005). Diğer yandan benlik saygısı, kişinin kendi kişiliğini ve rollerini algılaması anlamına da gelmektedir. Bu kavramın oluşumu kendisi için belirli bir öneme sahip sosyal çevreyle mümkün olmaktadır (Esen ve Aktuğ, 2007; Sarı ve Cenkseven, 2008). Ayrıca benlik saygısı, kişilerin buldukları ortamı algılama biçimlerini (Sarı ve Cenkseven, 2008) ve birbirleriyle olan sosyal etkileşimlerini doğrudan etkilemektedir (Abbey ve Andrews, 1984). Sarı ve Cenkseven (2008) tarafından yapılan araştırmada, ergenlerin çevre ile olan ilişkilerinin kendilerini değerlendirmeleri ve benlik algılarıyla doğrudan ilişkili olduğu belirtilmiştir. Bireyler kendilerini değerlendirmede olumlu bir tutum içinde iseler benlik saygıları yüksek; olumsuz bir tutum içinde iseler benlik saygıları düşük olmaktadır. Yüksek benlik saygısına sahip ergenler, kendilerine saygı duymakta, sosyal çevreleriyle olumlu ilişkiler kurmakta ve kendilerini değerli bir kişilik olarak görmektedirler. Düşük benlik saygısına sahip bireyler ise, kendilerine sürekli olumsuzluk yüklemeye meyilli olmakta ve bu durum ise onların benlik saygılarını düşürmektedir (Fennell, 1997).

Bu çalışmanın amacı, ergenlerin yaşam kalitesi ve benlik saygısı düzeylerini bazı değişkenler açısından incelemektir. Bu amaç doğrultusunda;

- 1-Ergenlerin cinsiyetlerine göre yaşam kalitesi ve benlik saygısı düzeyleri farklılaşmakta mıdır?
- 2-Ergenlerin obez olup olmama durumlarına göre yaşam kalitesi ve benlik saygısı düzeyleri farklılaşmakta mıdır?
- 3- Ergenlerin yaşam kalitesi ve benlik saygısı düzeyleri arasında nasıl bir ilişki vardır? sorularına cevap aranacaktır.

Yöntem

İlişkisel tarama modeline uygun olarak yapılan bu araştırmanın çalışma evreni, Kayseri Endüstri Meslek Lisesi ve Melikgazi Şeker Lisesi'nde öğrenim görmekte olan öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise 9.sınıfta öğrenim gören ergenlerden tesadüfi örnekleme yöntemiyle belirlenen 187 kız (%54,6), 155 erkek (%46,4) olmak üzere toplam 342 öğrenciden oluşmaktadır.

Ölçme Araçları:

1-Obezite Belirleme Ölçütü:

Ergenlerde büyüme atağı sürecinde erişkin hayattaki ağırlığın yaklaşık yarısı kazanılır. Yaşa göre boy ve ağırlık oranları arasındaki fark %15'den fazla olmamalıdır (Baltacı, Ersoy, Karaagaoglu, Derman ve Kanbur, 2006). Beden kütle indeksi (BKİ) obezitenin tanısında kullanılan kolay ve hızlı bir yöntemdir. Beden Kitle İndeksi, $BKİ = \frac{Ağırlık (kg)}{[Boy (m) \times Boy (m)]}$ formülü ile hesaplanır. Çocuklarda beden kütle indeksi (BKİ) yaşa bağlı olarak değişiklik göstermektedir. Bu nedenle, çocuk ve adolesanlarda obezite tanısının konmasında yaşa ve cinsiyete özgü BKİ değerleri kullanılır. Buna göre, BKİ >85. olanlar fazla kilolu, >95. olanlar ise obez olarak kabul edilmektedir (Centers for Disease Control and Prevention, 2000).

2.Yaşam Kalitesi Ölçeği

Yaşam Kalitesi Ölçeği, kültürler arası karşılaştırmalara imkan verecek biçimde Dünya Sağlık Örgütü tarafından geliştirilmiştir.

Yaşam Kalitesi Ölçeği, kültürler arası karşılaştırmalara imkan verecek biçimde WHOQOL-Brief (Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Kısa Modülü) ve WHOQOL-100 (Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Modülü) içinden seçilen 26 soru dört alanı kapsamaktadır.

WHOQOL-100'un alan puanlarının ilgili WHOQOL-BRIEF alan puanlarıyla korelasyonu, Bedensel alan için .82, Ruhsal alan için .88, Sosyal ilişkiler alanı için.84, Çevre alanı için 92 olarak

hesaplanmıştır. Ölçekte yer alan sorular son 15 gün dikkate alınarak yanıtlanmaktadır. Ölçek 5 dereceli Likert tipi yanıtları içermektedir. Türkçe geçerlik çalışmaları sırasında bir ulusal soru eklenmesiyle oluşan WHOQOL-BRIEF-TR 27 sorudan oluşmaktadır. Ölçeğin Türkiye'deki geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları ise Fidaner, Elbi, Fidaner, Eser, Eser ve Göker (1995) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılığı için hesaplanan "Cronbach alfa" değerleri bedensel alanda. 83, ruhsal alanda. 66, sosyal ilişkiler alanında. 53 ve çevre alanında. 73, ulusal çevre alanında. 73 bulunmuştur. Test-tekrar test güvenilirliği hesaplama yöntemiyle her soru için hesaplanan Pearson katsayıları. 57 ve. 81 arasında değişmektedir.

3. Benlik Saygısı Ölçeği

Benlik Saygısı Ölçeği Rosenberg (1965) tarafından geliştirilmiştir. 12 alt ölçekten oluşan ölçekte 63 madde yer almaktadır. Bu çalışmada 10 maddeden oluşan Benlik Saygısı alt ölçeği kullanılmıştır. Türkçe'ye uyarlama çalışması Çuhadaroğlu (1986) tarafından yapılan ölçek, Likert tipi 4'lü derecelenmeli bir ölçektir. Ölçekten elde edilebilecek puanlar 10 ile 40 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, bireyin benlik saygısının yüksekliğini göstermektedir. Ölçeğin güvenilirliği 4 hafta arayla gerçekleştirilen test-tekrar test yöntemiyle .71 olarak hesaplanmıştır.

Bulgular

Araştırma grubundaki ergenlerin cinsiyetlerine göre yaşam kalitesi ve benlik saygısı puanlarına ilişkin ortalama, standart sapma, N değerleri ve t testine ile ilgili betimsel istatistikler Tablo-1'de yer almaktadır.

Tablo 1. Ergenlerin cinsiyetlerine göre yaşam kalitesi ve benlik saygısı düzeylerine ilişkin t testi sonuçları

	Cinsiyet	N	Arit. Ort.	Ss	t	p
Bedensel alan	Kız	187	14,77	4,89	2,363	,019*
	Erkek	155	13,58	4,23		
Ruhsal alan	Kız	187	14,93	3,92	,586	,562
	Erkek	155	14,67	4,26		
Sosyal alan	Kız	187	15,08	4,67	-2,568	,011*
	Erkek	155	16,54	5,85		
Çevresel alan	Kız	187	14,89	4,65	-2,257	,025*
	Erkek	155	16,14	5,53		
Benlik saygısı	Kız	134	26,07	10,33	,770	,442
	Erkek	114	25,08	9,72		

Tablo 1 incelendiğinde "Yaşam Kalitesi Ölçeği'nin" bedensel alan alt boyutunda kız ergenlerin puan ortalamaları 14,77, erkek ergenlerin puan ortalamaları ise 13,58 olarak hesaplanmıştır. Grupların puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla hesaplanan t değerine göre ($t=2,363$, $p<,05$) anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu bulguya göre kız ergenlerin erkek ergenlere göre bedensel alan alt boyutunda yaşam kalitesi anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ruhsal alan alt boyutunda kız ergenlerin puan ortalamaları 14,93, erkek ergenlerin puan ortalamaları ise 14,67 olarak hesaplanmıştır. Grupların puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla hesaplanan t değerine göre ($t=,586$, $p>,05$) anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ergenlerin beden imgesi ve dış görünüş, olumsuz duygular, olumlu duygular, maneviyat, din, kişisel inançlar, düşünme, öğrenme, bellek ve dikkatini toplama vb. alanları kapsayan ruhsal alan boyutunda anlamlı bir fark bulunmamıştır. Sosyal alan alt boyutunda kız ergenlerin puan ortalamaları 15,08, erkek ergenlerin

puan ortalamaları ise 16,54 olarak hesaplanmıştır. Grupların puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla hesaplanan t değerine göre ($t = -2,568$, $p < ,05$) anlamlı bir fark bulunmuştur. Erkek ergenlerin sosyal alan alt boyutunda yaşam kalitesi düzeyleri kız ergenlerin yaşam kalitesi düzeylerine göre anlamlı bulunmuştur. Çevresel alan alt boyutunda kız ergenlerin puan ortalamaları 14,89, erkek ergenlerin puan ortalamaları ise 16,14 olarak hesaplanmıştır. Grupların puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla hesaplanan t değerine göre ($t = -2,257$, $p < ,05$) anlamlı bir fark bulunmuştur. Erkek ergenlerin çevresel alan alt boyutunda yaşam kalitesi düzeyleri kız ergenlerin yaşam kalitesi düzeylerine göre anlamlı bulunmuştur. Benlik saygısı boyutunda kız ergenlerin puan ortalamaları 26,07, erkek ergenlerin puan ortalamaları ise 25,08 olarak hesaplanmıştır. Grupların puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla hesaplanan t değerine göre ($t = ,770$, $p > ,05$) anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ergenlerin benlik saygıları cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Ergenlerin obez olup olmama durumlarına göre yaşam kalitesi ve benlik saygısı düzeylerine ilişkin bulgular Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Ergenlerin obezite durumlarına göre yaşam kalitesi ve benlik saygısı düzeylerine ilişkin t testi sonuçları

	Obezite	N	Arit. Ort.	Ss	t	p
Bedensel alan	Normal	263	16,03	3,44	18,616	.001*
	Obez	79	8,22	2,61		
Ruhsal alan	Normal	263	16,18	3,11	14,411	.001*
	Obez	79	10,24	3,54		
Sosyal alan	Normal	263	17,48	4,29	13,855	.001*
	Obez	79	9,96	4,00		
Çevresel alan	Normal	263	16,98	4,34	11,993	.001*
	Obez	79	10,39	4,05		
Benlik saygısı	Normal	263	27,54	9,27	6,765	.001*
	Obez	79	17,40	9,14		

Tablo 2 incelendiğinde “Yaşam Kalitesi Ölçeği’nin” bedensel alan alt boyutunda normal ağırlıkta olan ergenlerin puan ortalamaları 16,03, obez ergenlerin puan ortalamaları ise 8,22 olarak hesaplanmıştır. Grupların puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla hesaplanan t değerine göre ($t = 18,616$, $p < ,05$) anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu bulguya göre normal ağırlıklarında olan ergenlerin obez ergenlere göre bedensel alan alt boyutunda yaşam kalitesi anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ruhsal alan alt boyutunda normal ağırlıkta olan ergenlerin puan ortalamaları 16,18, obez ergenlerin puan ortalamaları ise 10,24 olarak hesaplanmıştır. Grupların puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla hesaplanan t değerine göre ($t = 14,411$, $p < ,05$) anlamlı bir fark bulunmuştur. Ergenlerin beden imgesi ve dış görünüş, olumsuz duygular, olumlu duygular, maneviyat, din, kişisel inançlar, düşünme, öğrenme, bellek ve dikkatini toplama vb. alanlarını kapsayan ruhsal alan boyutunda normal ağırlıklarında olan ergenlerin yaşam kaliteleri obez ergenlerin yaşam kalitelerine göre anlamlı oranda yüksek bulunmuştur. Sosyal alan alt boyutunda normal ağırlıkta olan ergenlerin puan ortalamaları 17,48, obez ergenlerin puan ortalamaları ise 9,96 olarak hesaplanmıştır. Grupların puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla hesaplanan t değerine göre ($t = 13,855$, $p < ,05$) anlamlı bir fark bulunmuştur. Normal ağırlıkta olan ergenlerin sosyal alan alt boyutunda yaşam kalitesi düzeyleri obez ergenlerin yaşam kalitesine göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Çevresel alan alt boyutunda normal ağırlıkta olan ergenlerin puan ortalamaları 16,98, obez ergenlerin puan ortalamaları ise 10,39 olarak hesaplanmıştır. Grupların

puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla hesaplanan t değerine göre ($t=11,993$, $p<,05$) anlamlı bir fark bulunmuştur. Normal ağırlıkta olan ergenlerin çevresel alan alt boyutunda yaşam kalitesi düzeyleri obez ergenlerin yaşam kalitesi düzeylerine göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Benlik saygısı boyutunda normal ağırlıkta olan ergenlerin puan ortalamaları 27,54, obez ergenlerin puan ortalamaları ise 17,40 olarak hesaplanmıştır. Grupların puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla hesaplanan t değerine göre ($t=6,765$, $p<,05$) anlamlı bir fark bulunmuştur. Normal ağırlıklarında olan ergenlerin benlik saygısı düzeyleri obez ergenlerin benlik saygısı düzeylerine göre anlamlı oranda yüksek bulunmuştur.

Ergenlerin yaşam kalitesi ile benlik saygısı arasındaki korelasyonlara ilişkin bulgular Tablo 3’de verilmiştir.

Tablo 3. Ergenlerde yaşam kalitesi düzeyi ile benlik saygısı arasındaki ilişkiye ait korelasyon değerleri

Variables	1	2	3	4	5
1. Bedensel Alan	-				
2. Ruhsal Alan	.703**	-			
3. Sosyal Alan	.616**	.752**	-		
4. Çevresel Alan	.593**	.696**	.773**	-	
5. Benlik Saygısı	.307**	.253**	.233**	.270**	-

Tablo 3 incelendiğinde Yaşam Kalitesi Ölçeği’nin bedensel alan alt boyutu ile ruhsal alan alt boyutu arasında $r=.703$ ($p<,01$), bedensel alan alt boyutu ile sosyal alan alt boyutu arasında $r=.616$ ($p<,01$), bedensel alan alt boyutu ile çevresel alan alt boyutu arasında $r=.593$ ($p<,01$) ve bedensel alan alt boyutu ile benlik saygısı arasında $r=.307$ ($p<,01$) düzeyinde pozitif bir ilişki bulunmuştur. Bedensel alandaki yaşam kalitesi düzeyi arttıkça ergenlerin diğer alanlardaki yaşam kalitesi düzeyleri de artmaktadır. Ayrıca bedensel alandaki yaşam kalitesinin artması ergenlerin benlik saygısını da arttırmaktadır. Ruhsal alan alt boyutu ile sosyal alt boyutu arasında $r=.752$ ($p<,01$), ruhsal alan alt boyutu ile çevresel alan alt boyutu arasında $r=.696$ ($p<,01$), ve ruhsal alan alt boyutu ile benlik saygısı arasında $r=.253$ ($p<,01$) düzeyinde pozitif bir ilişki bulunmuştur. Ergenlerin ruhsal alanda yaşam kalitesi arttıkça sosyal, çevresel alan alt boyutlarında yaşam kalitesi ve benlik saygısı düzeyleri de artmaktadır. Ergenlerin sosyal alan alt boyutu ile çevresel alan alt boyutu arasında $r=.773$ ($p<,01$) ve sosyal alan alt boyutu ile benlik saygısı düzeyi arasında $r=.233$ ($p<,01$) pozitif korelasyon bulunmuştur. Yaşam kalitesinin çevresel alan alt boyutu ile benlik saygısı düzeyi arasında $r=.270$ ($p<,01$) pozitif korelasyon bulunmuştur. Ergenlerde yaşam kalitesi düzeyi yükseldikçe benlik saygısı da yükselmektedir.

Tartışma ve Yorum

Ergenlerin yaşam kalitesi ölçeğinden aldıkları puanlar cinsiyetlerine göre incelendiğinde bedensel alan alt boyutunda kız ergenlerin, sosyal ve çevresel alan alt boyutlarında erkek ergenlerin yaşam kalitesinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Abdel-Khalek (2010) tarafından ergenler üzerinde yapılan bir çalışmada, erkek ergenlerin kız ergenlere göre yaşam kalitesi düzeylerinin genel olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca Memik, Ağaoğlu, Coşkun, Üneri ve Karakaya, (2007) tarafından 13-18 yaş arası erkek ergenlerin yaşam kalitesinin genel olarak kız ergenlerinkinden daha yüksek olduğu ancak Moen ve Yu (2000) tarafından yapılan bir çalışmada ise ergenlerin cinsiyetlere göre yaşam kalitesi düzeylerinde anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur. Ergenlerin benlik saygıları

cinsiyetlere göre incelendiğinde ise anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bu bulgu literatürdeki araştırmaların bazıları tarafından desteklenmektedir (Ayyash-Abdo ve Alamuddin, 2007; Hampton ve Marshall, 2000). Ergenlerin obez olma durumlarına göre yaşam kaliteleri ve benlik saygıları incelenmiştir. Yaşam kalitesinin tüm alt boyutlarında ve benlik saygısında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bu bulguyla ilgili olarak literatür incelendiğinde, ergenlerde ortaya çıkan obezitenin ve daha yüksek oranlarda seyreden beden kitle endeksinin yaşam kalitesini düşürdüğü (Schwimmer, Burwinkle ve Varni, 2003) ve obez ergenlerin öz algılarında (benlik saygısı, vücuda dair benlik algısı, bilişsel yeterlilik ve sosyal uyum açısından) olumsuz etki yarattığı (Cole, Freeman ve Preece, 1990; Friedlander, Larkin, Rosen, Palermo ve Redline, 2003; Schwimmer, Burwinkle ve Varni, 2003) bulunmuştur.

Bireylerde yüksek benlik saygısı, sorunlarla baş edebilme ve pozitif yönlü duygu durumu ile ilişkili olduğundan benlik saygısının yaşam kalitesini pozitif olarak yordadığı belirlenmiştir (Başbakkal ve ark, 2007). Başbakkal ve arkadaşlarının (2007) obez çocukların düşük benlik algısına sahip olup olmadıkları üzerine yaptıkları çalışmada, obez ve normal kilolu çocukların benlik saygılarında (obez çocukların benlik saygısı puanı 67, 36±13,65, normal kilolu çocukların 66,16±13,28) anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Benzer bir şekilde, yapılan boylamsal bir çalışmada obez ve obez olmayan 9-10 yaşlarındaki iki grup arasında benlik saygısı açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır, fakat çocuklar 13-14 yaşlarına geldiklerinde obez çocukların düşük benlik saygısına sahip oldukları bulunmuştur (Başbakkal ve ark, 2007; Tram ve Cole, 2000).

Ergenlik döneminde obez bireylerin yaşam kalitesi ve benlik saygısı obez olmayan ergenlere göre düşük bulunmuştur (Kernis ve 2005; Kliwer ve Sandler, 1992). Yaşam kalitesi ve benlik saygısı üzerinde her ne kadar farklı değişkenler etkili olsa da, obezitenin genel anlamda yaşam kalitesini ve benlik saygısını negatif yordadığı bilinmektedir (Pınar, 2002; Meuleners, Lee ve Binns, 2003). İlköğretim 6. 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin okul yaşam kalitelerinin incelendiği bir araştırmada, (Bilgiç ve Sarı, 2010; Sarı ve Cenkseven, 2008), empatik sınıf ortamının okul yaşam kalitesini olumlu yönde etkilediği belirlenmiştir. Ergenlerin yaşam kalitesi düzeyi yükseldikçe benlik saygısı düzeyi de yükseldiği araştırmacılar tarafından belirlenmiştir (Pınar, 2002; Anderson ve Smith, 2003). Bu araştırmacıların elde ettikleri bulgular bu araştırmanın bulgularıyla paralellik göstermektedir. Bu araştırmadan elde edilen bulgular sonucunda ise aşağıdaki önerilerde bulunulmuştur.

Ergenlerin yaşam kalitesi düzeyleri, cinsiyetlerine göre incelendiğinde bedensel, sosyal ve çevresel alanlarda farklılaşmaktadır. Ergenlerin yaşam kalitesi ile önemli ilişkisi olduğu düşünülen bu farklılaşmayı açıklayabilecek öznel iyi oluşları ile ilgili çalışmalar yapılabilir.

Ergenlerin obez olup olmama durumlarına göre yaşam kalitelerinin tüm alt boyutlarında ve benlik saygılarında anlamlı düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur. Ergenlerin yaşam stilleri, benlik saygıları ve obez olup olmama durumları arasındaki ilişkiyi daha kapsamlı ve farklı yönlerden açıklayabilecek çalışmalar yapılması önerilmektedir.

Kaynakça

- Abbey, A. ve Andrews F. M. (1984). Modeling the psychological determinants of life quality. *Social Indicators Research*, 16, 1-34.
- Abdel-Khalek A. M. (2010). Quality of life, subjective well-being, and religiosity in muslim college students. *Qual Life Res*, 19, 1133-1143.
- Adams, G. (2000). *Adolescent development the essential readings*. Blackwell Publishers Ltd. UK: Oxford
- Anderson, R.N. ve Smith, B. L.(2003). Deaths: Leading causes for 2001. *National Vital Statistics Report*, 52, 1-86.

- Annak, B. B. (2005). Sosyal destek, sosyal ağ, yaşam kalitesi ve yaşam doyumu: Duygu-durum ve anksiyete bozukluğu tanısı alan kişiler ve düzenli hemodiyaliz gören hastalar açısından bir karşılaştırma. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Atabek, E. (2002). *Erken büyüyen çocuklar*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Ayyash-Abdo, H. ve Alamuddin, R. (2007). Predictors of subjective well-being among college youth in Lebanon. *The Journal Of Social Psychology*, 147 (3), 265–284.
- Baltacı, G., Ersoy, G., Karaagaoğlu, N., Derman, O. ve Kanbur, N. (2006). *Ergenlerde sağlıklı beslenme, hareketli yaşam*, Ankara. Sinem Matbacılık.
- Başbakkal, Z., Karayağız Muslu, G., Akçay, N. ve Bolışık B. (2007). Obezite çocuklarda düşük benlik saygısına neden oluyor mu? *Ege Pediatri Bülteni*, 14 (3), 151-156.
- Bilgiç, S. ve Sarı M. (2010). İlköğretim öğrencilerinin okul yaşam kalitesi ve empatik sınıf atmosferi algıları. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama*, 9(17), 1-19.
- Bowling, A. (1995). *Measuring Health: a Review of Quality of Life Measurement Scales*. Buckingham: Open University Press.
- Bradford, R., Rutherford, D. L., ve John, A. (2002). Quality of life in young people: Ratings and factor structure of the quality of life profile-adolescent version. *Journal of Adolescence*, 25, 261–274.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2000). CDC Growth Charts for the United States: *Methods And Development. Series*, 11(24), 31-32.
- Cole, T. J., Freeman, J. V., ve Preece, M. A. (1990). Body mass index reference curves for the UK. *Archives of Disease in Childhood*, 73, 25–29.
- Çuhadaroglu, F. (1986). *Adolesanlarda benlik saygısı*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Diener, E. ve Fujita, F. (1995). Resources, personal strivings, and subjective wellbeing: Anomothetic and idiographic analysis', *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 926–935.
- Diener, E., Sandvik, L. Seidlitz ve Diener, M. (1993). The relationship between income and subjective well-being: Relative or absolute. *Social Indicators Research*, 28, 195–223.
- Esen, B. K. ve Aktuğ, T. (2007). Ergenlerde akran baskısı ve benlik saygısının incelenmesi. *Çukurova Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(33), 7-12.
- Fennell M. (1997). Low self-esteem: A cognitive perspective. *Behav Cognitive Psychother*, 25, 1–25.
- Fidaner, H., Elbi, H., Fidaner, C., Eser, S.Y., Eser, E. ve Göker, E. (1999). WHOQOL-100 ve WHOQOL-BREF'in psikometrik özellikleri. *3p Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji Dergisi*, 7(2), 5-13.
- Friedlander, S. L., Larkin, E. K., Rosen, C. L., Palermo, T. M. ve Redline, S. (2003). Decreased quality of life associated with obesity in school-aged children. *American Medical Association*, 4, 157-165.
- Hampton, N. Z., ve Marshall, A. (2000). Culture, gender, self efficacy and life satisfaction: A comparison between Americans and Chinese people with spinal cord injuries. *Journal of Rehabilitations*, 63 (3), 21-29.
- Havighurst, R. J. (1966). *Developmental tasks and education*. New York: McKay.
- Kernis, M. H. (2005). Measuring self-esteem in context: The importance of stability of self-esteem in psychological functioning. *Journal of Personality*, 73(6), 1569-1605.
- Kliwer, W., ve Sandler, I. N. (1992). Locus of control and self-esteem as moderators of stressor-symptom relations in children and adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 20, 393-413.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Tridas, M. ve Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *Am Psychol*, 53, 1017–1031.
- Kulaksızoğlu, A. (1998). *Ergenlik psikolojisi*. İstanbul: Remzi Yayınevi.

- Leary, M.R. (1999). Making sense of self-esteem. *American Psychological Society*, 8(1), 32-35.
- Mecca, A.M., Smelser, N.J., ve Vasconcellos, J. (1989). *The social importance of self esteem*. Berkeley: University of California Press.
- Memik, N., Ağaoğlu, B., Coşkun, A., Üneri Ö. Ő. ve Karakaya I. (2007). Çocuklar için yaşam kalitesi ölçeğinin 13-18 yaş ergen formunun geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(4), 353-363.
- Meuleners, L. B., Lee, A. H., Binns, C. W. ve Lower, A. (2003). Quality of life for adolescents: Assessing measurement properties using structural equation modelling. *Quality of Life Research*, 12, 283-290.
- Moen, P., ve Yu, Y. (2000). Effective work/life strategies: working couples, work conditions, gender, and life quality. *Social Problems*, 47(3), 291-326.
- Okun, M. A. ve George L.K.(1984) . Physician- and self-ratings of health, neuroticism and subjective well-being among men and women. *Personality and Individual Differences*, 5, 533-539.
- Özbay, H ve Öztürk, E. (1992). *Gençlik*. İstanbul: İletişim Yayıncılık.
- Pınar, R. (2002). Obezlerde Depresyon, Benlik Saygısı ve Beden İmajı: Karşılaştırmalı Bir Çalışma. *C.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 6 (1), 30-41.
- Remschmidt, H. (1992). *Psychiatrie der Adoleszenz*. Stuttgart, New York: Georg Thieme Verlag.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Sarı, M. ve Cenkseven F. (2008). İlköğretim öğrencilerinde okul yaşam kalitesi ve benlik kavramı. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 5(2), 1-15.
- Schwimmer, J. B., Burwinkle T. M. ve Varni J. W. (2003). Health-related quality of life of severely obese children and adolescents. *American Medical Association*, 289(14), 1813-1819.
- Sertöz, Ö.Ö. ve Mete H. E. (2005). Obezite tedavisinde bilişsel davranışçı grup terapisinin kilo verme, yaşam kalitesi ve psikopatolojiye etkileri: Sekiz Haftalık İzlem Çalışması. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 15, 119-126.
- Steinberg, L. (1993). *Adolescence*. New York: McGraw-Hill. 16.
- The WHOQOL Group. (1998). The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): Development and general psychometric properties. *Social Science & Medicine*, 46, 1569-1585.
- Tram, J.M., ve Cole, D. A. (2000). Self-perceived competence and the relation between life events and depressive symptoms in adolescence: Mediator or moderator? *Journal of Abnormal Psychology*, 109,753-760.
- World Health Organisation Quality of Life Group (1995) The World Health Organisation quality of life assessment (WHOQoL): position paper from the WHO. *Soc Sci Med*, 41, 347-352.