

Risk Grubu Ergenlerde Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Benlik Saygısı Üzerine Bir Değerlendirme

An Evaluation of Healthy Lifestyle Behaviors and Self-Esteem in Risk Group Adolescents

Nilüfer TATOĞLU¹, Tülay KUZLU AYYILDIZ²

^{1,2}Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, Zonguldak, Türkiye

ÖZ

Giriş: Sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının ve benlik saygısının temeli ergenlikte atılmakta ve bireyin yaşamını etkileyen kalıcı faktörler olmaktadır. Bu nedenle ergenlikteki sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının ve benlik saygısının değerlendirilmesi önemlidir. Bu çalışma insan yaşamında kritik bir dönem olan ergenliği çalışma ortamında sürdüren gençlerdeki sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının ve benlik saygısının düzeyini ve bu düzeyleri etkileyen faktörleri belirlemek amacıyla yapılmıştır.

Materyal ve Metot: Çalışma tanımlayıcı araştırma olarak tasarlanmıştır. Araştırmanın evrenini, Zonguldak İl Merkezinde İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı Mesleki Çıraklık ve Eğitim Merkezinde öğrenim gören 14-18 yaş grubu 109 ergen oluşturmaktadır. Araştırmada kişisel verilerin sorgulandığı Tanıtıcı Bilgi Formu, Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmıştır.

Bulgular: Katılımcıların %88.5'i (92) erkek, %11.5'i (12) kızdır. Anne eğitim düzeyi ($p=.011$) ve fiziksel olarak kendini beğenme durumu ($p=.012$) ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu belirlenmiştir. Fiziksel olarak kendini beğenme durumu ile Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği puan ortalamaları arasındaki fark anlamlı ($p=.002$) bulunmuştur.

Sonuç: Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği puanlarının birbirleriyle ve diğer bireysel özellikler arasındaki ilişkiye ait Pearson korelasyon analizi sonucunda, Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği puan ortalamaları arasında pozitif yönde (Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği puanı negatif hesaplanmaktadır) ve orta düzeyde ($p=.006$) bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Sözcükler: Ergen; sağlıklı yaşam biçimi; benlik saygısı

ABSTRACT

Introduction: The basis of healthy life style behaviors and self-esteem are laid in adolescence and they become permanent factors affecting the life of the individual. Therefore, it is important to evaluate healthy lifestyle behaviors and self-esteem in adolescence. This study was conducted to determine the level of healthy lifestyle behaviors and self-esteem and the factors affecting these levels in young people who continue adolescence, which is a critical period in human life, in the working environment.

Material and Method: The study was designed as a descriptive research. The population of the search consists of 109 adolescents between the ages of 14-18 who study at the Vocational Apprenticeship and Training Center affiliated to the Provincial Directorate of National Education in Zonguldak City Center. Introductory Information Form, in which personal data were questioned, Healthy Life Style Behaviour Scale II and Rosenberg Self-Esteem Scale were used in the study.

Results: 88.5% (92) of the participants were male and 11.5% (12) were female. It was determined that there was a significant difference between maternal education level ($p=.011$) and physical self-liking ($p=.012$) and the mean score of the Healthy Life Style Behaviors Scale II. The difference between the physical self-esteem and the Rosenberg Self-Esteem Scale mean score was found to be significant ($p=.002$).

Discussion: As a result of the Pearson correlation analysis of the relationship between the Healthy Life Style Behaviour Scale II and Rosenberg Self-Esteem Scale scores with each other and other individual characteristics, it was determined that there was a positive (Rosenberg Self-Esteem Scale score is calculated negative) and a moderate ($p=.006$) relationship between the mean scores of Healthy Life Style Behaviour Scale II and Rosenberg Self-Esteem Scale.

Key words: Adolescent; healthy lifestyle; self-esteem

Cite this article as: Tatoğlu N, Kuzlu Ayyıldız T. Risk Grubu Ergenlerde Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Benlik Saygısı Üzerine Bir Değerlendirme. YIU Sağlık Bil Derg 2022;3:53-61.

Giriş

Ergenlik dönemi 10-12 yaşlarında başlayarak psikolojik, fizyolojik ve sosyal yönden gelişimin olgunlaştığı, hormonal, bilişsel ve duygusal durumlarda meydana gelen değişimlerle uyumu yakalamakta zorlanmaların yaşandığı, aynı zamanda

da bireyin çevreyle etkileşiminin kimlik gelişimi açısından en zirvede olduğu dönemdir (1,2). Birden fazla alanda meydana gelen bu hızlı değişime uyum sağlamak ergenlerden beklenen birçok sorumlulukla birleşince gelişimsel kriz dönemi daha zorlu

geçebilir (3). Bu dönem içindeki bireylerin çoğunlukla sağlıklı oldukları düşünülmektedir ancak, fiziksel büyüme ve gelişme, cinsel gelişim, psiko-sosyal gelişimin getirdiği sorunlarla birlikte riskli davranışlar ortaya çıkabilir. Uyumu yakalayamayan ve sağlıklı yaşam biçimini geliştiremeyen ergenlerde kazalar, kronik hastalıklar, intihar, madde bağımlılığı, yeme bozukluğu, obezite, yetersiz fiziksel aktivite, depresyon, şiddet, riskli cinsel davranışlar görülebilir (4,5). Ergenlerin sağlıklı kalabilmeleri için yeterli ve dengeli beslenme hakkında eğitilmesi, bireysel sağlık sorunlarının listelenmesi, kimlik bulma sonucunda kendini gerçekleştirme, kişiler arası destek sistemlerini aktive etmeyi öğrenmesi, psikososyal açıdan olgunlaşma, tüm stresörlerle baş etmesi gerekmektedir. Tüm bu gelişmeleri çevresel, sosyal ve bireysel faktörler olumlu ya da olumsuz etkilemektedir ki gelişim aşamaları bireylere göre oldukça farklılık gösterebilir (5). Her yıl 300 bin ergenin riskli davranışlar, şişmanlık, madde bağımlılığı nedeniyle hayatını kaybettiği bilinmektedir. Ergenlik, sadece sağlığı olumsuz etkileyen davranışların ortaya çıktığı ve genç gruplarda ölüm istatistiklerini arttığı bir dönem olmakla kalmayıp, ilerleyen yaşlarda ölüm riskinin fazla olduğu hastalıklara zemin hazırlayan davranış temellerinin atıldığı bir dönemdir (6). Ergenlere yönelik sağlıklı yaşam biçimini kazandırmayı hedefleyen çalışmalarda beslenme ve fiziksel aktivite bilgi düzeyi ile stres yönetimi becerilerini geliştirme önemsenmiştir (7). Tüm bu riskler açısından erken müdahale ile sağlıklı yaşam tarzına teşvik etmek hem ergen bireyin sağlığı hem de uzun vadede toplum sağlığı açısından çok önemlidir (4). Bu döneme yönelik koruyucu sağlık hizmeti sunumu öncesi risk gruplarının belirlenmesi, verilen hizmetin risk grubunun önceliklerini barındırması ve ihtiyaçlarını karşılaması tatmin edici sonuçlar elde etmeyi sağlayacaktır (8). Ergenler gelişimsel kriz içinde bulunan ve uyumu sağlamada rehberliğe ihtiyaç duyan riskli bir grup olmasının yanı sıra sosyal olarak yaşadıkları olumsuz yaşam deneyimleri nedeniyle zorlu koşullar içinde örselenebilirler. Ebeveynlerden uzak olma, ebeveynin kaybı, çalışmak zorunda olma, eğitimin kesintiye uğraması, savaş ve göç koşulları risk durumunu arttıran sosyal ve toplumsal olaylardır. Dünyada ve ülkemizde değişen sosyo-ekonomik şartlar çocuk ve ergenleri çalışma hayatına atılmaya itmektedir. Ekonomik yetersizlikten dolayı düzenli eğitimini tamamlayamayan ergenler, ilgi ve yetenekleri göz ardı edilerek farklı iş kollarında çalışmaya başlamaktadır. Özellikle kız çocuklar aile ekonomisine katkı sağlamak için iş ya da aile hayatına geçiş yapmak zorunda kalmaktadır (9). Erken yaşta çalışma hayatına katılmak zorunda kalan ergenler zihinsel gelişim süreçlerini tamamlamamaları nedeniyle, risk kavramı ve algısına yönelik bir bilinçle sahip olamayabilirler (10). Çalışma ortamlarında her türlü istismara maruz kalabilme olasılıkları nedeniyle belirgin risk grubu olarak nitelendirilmektedirler (11). Fiziksel, duygusal ve zihinsel boyutlarda değişim ve gelişim dönemi içinde olan ergenlerin, kötü koşullara sahip, kaygı ve stres yüklü ortamlarda uzun süren çalışma saatlerine, yeterliliklerinin üzerinde yüklenen sorumluluklara ve olumsuz özdeşim kurabileceği rol modellere maruz kalmaları risk varlığını arttırmaktadır. Buna bağlı

olarak, zayıf akademik başarı, sağlık sorunları, bozuk kimlik yapısı, madde kullanımı, erken cinsel deneyim, hırsızlık, silah taşıma, suça karışma vb. riskli davranışlar tetiklenebilmektedir (9,11). Çalışmanın ve maddi gelir elde etmenin vermiş olduğu sözde olgunluk erken cinsel deneyim ve madde kullanımı riskini artırırken, geleceğe yönelik hedef oluşturmama ya da gerçekleştirememeye neden olmaktadır (11). Çalışan ergenlerin sağlıklı gelişim sürecinin devamlılığını sağlamak için, gelişim dönemlerine özel etkinliklerden oluşan çalışmalar ile yaşam kaliteleri artırılmalıdır. Bilişsel, sosyal, fiziksel ve duygusal açıdan yaşadıkları gelişim ve değişime gösterecekleri uyum konusunda rehberliğe ihtiyaç duyan ergenler desteklenmelidir (12).

Bu çalışmanın amacı: çalışan ergenlerin bilişsel, sosyal, fiziksel ve duygusal açıdan yaşadıkları gelişim ve değişime gösterecekleri uyumu desteklemek için yürütülecek bilimsel çalışmalara katkı sağlamak üzere, ergenlerin kişisel ve sosyo-demografik özellikleri, sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve benlik saygıları değerlendirilmiştir. Çalışmada aşağıda yer alan soruların yanıtları aranmıştır.

- Çalışan çocukların sağlıklı yaşam biçimi davranışları nasıldır?
- Çalışan çocukların benlik saygıları nasıldır?
- Çalışan çocukların tanımlayıcı özellikleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve benlik saygıları birbirleri ile ilişkili midir?

Materyal ve Metot

Çalışma Planı ve Popülasyonu

Tanımlayıcı olarak tasarlanan araştırmanın evrenini, Zonguldak İl Merkezinde, İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı Mesleki Çıraklık ve Eğitim Merkezinde öğrenim gören 14-18 yaş grubu 109 ergen oluşturmaktadır. Literatürde yer alan benzer çalışmaların sonuçları ile yapılan karşılaştırmalarda % 95($\alpha=.05$) güven aralığı ve $d = .05$ hata payı ile yapılan güç analizi sonucu örneklem sayısı 100 kişi olarak hesaplanmıştır. Araştırmada veri kaybını önlemek amacı ile tüm evrene ulaşmak hedeflenmiş olup, gönüllü olarak araştırmaya katılmayı kabul eden ve okula devam eden 104 öğrenci örnekleme dâhil edilmiştir. Söz konusu örneklem sayısı ile araştırmada 0.99 güç oranı yakalanmıştır. Bu araştırma için Milli Eğitim Bakanlığı'nın 08/02/2022 tarih ve 42973766 sayılı Makam Oluru ile gerekli izinler alınmıştır. İnsan Araştırmaları Etik Kurulunun 13/05/2022 tarih ve 165790 sayılı kararı ile araştırmamız kabul edilmiştir. Araştırmada kullanılacak anket formunda katılımcılara vermiş oldukları bilgilerin 6698 sayılı "Kişisel Verileri Koruma Kanunu" ile ilgili mevzuat uyarınca tamamen gizli tutularak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirileceği, elde edilecek bilgilerin bilimsel amaçlı kullanılacağı açıklanmış ve onamları alınmıştır.

Dâhil edilme ve çıkarılma kriterleri:**Dâhil Etme Kriterleri**

- 14-18 yaş grubu olmak
- Çıraklık eğitim merkezinde eğitim alıyor olmak
- Yönergeleri anlamada bir engeli olmamak (Türkçe konuşmak ve anlamak ya da mental engeli bulunmamak)
- Çalışmaya gönüllü olmak

Hariç Etme Kriterleri

- 14-18 yaş grubunda olmamak
- Çıraklık eğitim merkezinde eğitim almıyor olmak
- Yönergeleri anlamada bir engeli olmak (Türkçe konuşamamak ve anlayamamak ya da mental engeli bulunmak)
- Çalışmaya gönüllü olmamak

Veri Toplama

Araştırmada kişisel verilerin sorgulandığı Tanıtıcı Bilgi Formu, Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmıştır.

Tanıtıcı Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından 21 sorudan oluşturulmuş anket formu ile katılımcıların sosyo-demografik bilgileri, ergenlik dönemine ait daha önce edinilmiş bilgileri ve geleceğe yönelik idealleri hakkında bilgi edinilme amaçlanmaktadır.

Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği II

Walker ve ark. (1987) tarafından geliştirilmiş olan ölçek, bireyin sağlıklı yaşam biçimi ile ilişkili olarak sağlığı geliştiren davranışları ölçmekte olup, 1996 yılında tekrar revize edilmiştir. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği II (SYBDÖ II) toplam 52 maddeden oluşur ve altı alt faktörü vardır. Alt gruplar, manevi gelişim, sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite, beslenme, kişilerarası ilişkiler ve stres yönetimidir. Toplam puan sağlıklı yaşam biçimi davranışları puanını vermektedir. Ölçeğin derecelendirmesi 4'lü Likert şeklindedir ve tüm maddeleri olumludur. Hiçbir zaman (1), bazen (2), sık sık (3), düzenli olarak (4) olarak kabul edilmektedir. Ölçeğin tamamı için en düşük puan 52, en yüksek puan 208'dir. Ölçeğin Alfa güvenilirlik katsayısı $\alpha=.94$ 'dir. Ölçeğin alt faktörlerinin Alpha coefficient reliability değeri $\alpha=.79-.87$ arasında değişmektedir (13).

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Benlik saygısı ölçümünde referans kabul edilen bu ölçek Morris Rosenberg tarafından 1963 yılında geliştirilmiş. Rosenberg benlik saygısı ölçeği (RBSÖ) güvenilirlik çalışmaları ABD'de 5024 lise öğrencisi üzerinde yapılmış olup Türkiye'deki güvenilirlik ve geçerlilik çalışmaları Çuhadaroglu (1986) tarafından 205 kişilik lise örneklem grubunda yapılmıştır. RBSÖ'nde altı madde ve toplam 10 soru yer almaktadır. Olumlu

ve olumsuz yüklü maddeler ardışık olarak sıralanmıştır. Her soru için puan alacak yanıtlar bellidir. Madde I de üç soru bulunmaktadır, 2 soruda puan alıcı yanıt işaretlenirse 1 puan alır (2/3 doğru=1 puan). Madde II ve VI da 2 soru bulunmaktadır, herhangi birinde puan alıcı yanıt işaretlenirse 1 puan alır (1/2 doğru=1 puan). Madde III, IV, V değer alan soruların her biri birer puandır. Ölçeğin kendi içindeki değerlendirme sistemine göre denekler 0-6 arasında puan almaktadırlar. (14). RBSÖ'nün Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarında 0-1 puan alan bireyler yüksek benlik saygısına, 2-4 puan alan bireyler orta benlik saygısına, 5-6 puan alan bireyler ise düşük benlik saygısına sahip olarak değerlendirilmektedir. Ölçek puanlamasında düşük puan, benlik saygısının yüksekliğini; yüksek puan, benlik saygısının düşüklüğünü göstermektedir (15). Ölçeğin Cronbach's Alfa katsayısı $\alpha=.71$ 'dir (16). Ölçeğin bizim çalışmamızda Cronbach's Alfa katsayısı $\alpha=.78$ olarak tespit edilmiştir. Araştırmada kullanılan form ve anketler 2021-2022 Eğitim Öğretim Yılı içinde Zonguldak Çıraklık ve Mesleki Eğitim Merkezi'nde yüz yüze eğitim ortamında katılımcılar tarafından cevaplanmıştır. Katılımcıların araştırma formlarını yaklaşık 15-20 dakika içinde cevapladıkları gözlenmiştir.

İstatistiksel Analiz

Sosyo-demografik ve tanıtıcı bireysel özellikler araştırmamızın bağımsız değişkenleri iken, Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları II Ölçek Puanı ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçek Puanı bağımlı değişkenlerdir. Araştırmada elde edilen veriler SPSS 25.0 (Statistical Package for Social Sciences) programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotları (frekans, yüzde, minimum, maksimum, ortanca, ortalama, standart sapma) kullanılmıştır. Araştırmada kullanılacak diğer istatistiklerin belirlenmesi amacıyla puanların normal dağılıp dağılmadığının belirlenmesi için Kolmogorow-Smirnov (KS) testi kullanılmıştır. Verilerin karşılaştırılmasında bağımsız iki grup arasındaki farklılığın tespit edilebilmesi için parametrik olmayan ölçümler için Mann-Witney U Testi, üç ve daha fazla bağımsız grup arasındaki farklılığın tespiti için Kruskal Wallis-H Testi kullanılmıştır. Kruskal Wallis H testi için farklılaşmanın kaynağının belirlenmesi için Benferroni düzeltmeli Mann Whitney U Testi ile incelenmiştir. Bağımsız değişkenler arasındaki ilişki ise Spearman Korelasyon analizi ile test edilmiştir.

Bulgular

Katılımcıların %88.5'inin (92) erkek, %11.5'inin (12) kız; %34.6'sının (36) ailenin ilk çocuğu olduğu; %63.5'inin (66) çekirdek aileye sahip olduğu; %34.6'sının (36) anne eğitiminin ilkökul seviyesinde olduğu; %34.6'sının (36) baba eğitiminin ilkökul seviyesinde olduğu; %16.3'ünün (17) kronik bir hastalığının bulunduğu; %1'inin (1) fiziksel bir engellinin bulunduğu; %16.3'ünün (17) gözlük, diş teli, vs. bir protez kullandığı; %18.3'ünün (19) kendini fiziksel olarak beğenmediği; %59.6'sının (62) kendisini akademik olarak

orta düzeyde değerlendirdiği; gelecekte seçeceği mesleğin %29.8'inin (31) oto-tamir, %21.2'sinin (22) kuaför, %9.6'sının (10) ise sporcu olduğu tespit edilmiştir (Tablo 1).

Katılımcıların %69.2'sinin (72) ergenlik dönemi hakkında bilgi sahibi olduğu; %68.3'ünün (71) ergenlik dönemi hakkındaki bilgisini yeterli bulduğu; %35.6'sının (37) ergenlik dönemi

hakkındaki bilgiyi ilk olarak arkadaşlarından, %22.1'inin (23) anne, baba ya da başka bir yetişkinden, %17.3'ünün (18) ise internetten edindiği; ikinci olarak %57.7'sinin (60) başka bir kaynağı olmadığı, %15.4'ünün (16) internet, %10.6' sının (11) öğretmenlerinden bilgi aldığı; %45.2'sinin (47) birinci tercih olarak ergenlik dönemi hakkındaki bilgiyi yüz yüze, %18.3'ünün (19) bireysel görüşme yöntemiyle, %17.3'ünün ise (18) internet aracılığıyla almak istediği; %78.8'inin (82) ergenlik dönemi hakkındaki bilgiyi edinmek için ikincil bir yöntem tercihi olmadığı görülmüştür (Tablo 2).

Tablo 1. Katılımcıların Tanımlayıcı Özellikleri (n=104)

Değişken		n	%
Cinsiyet	Erkek	92	88.5
	Kız	12	11.5
Doğum Sırası	1.	36	34.6
	2.	40	38.5
	3.	16	15.4
	4.	7	6.7
	5.	1	1.0
	6.	3	2.9
	7.	1	1.0
	8.	1	1.0
Aile Tipi	Çekirdek Aile	66	63.5
	Geniş Aile	23	22.1
	Tek Ebeveynli	12	11.5
	Ailesi Yok	3	2.9
Anne Eğitimi	Okuma Yazma Yok	8	7.7
	Okur Yazar	4	3.8
	İlkokul	36	34.6
	Ortaokul	36	34.6
	Lise	19	18.3
	Üniversite	1	1.0
	Bilmiyor	1	1.0
Baba Eğitimi	Okur Yazar	5	4.8
	Okuma Yazma Yok	2	1.9
	İlkokul	36	34.6
	Ortaokul	34	32.7
	Lise	23	22.1
	Üniversite	2	1.9
	Bilmiyor	2	1.9
Kronik Hastalık Varlığı	Evet	17	16.3
	Hayır	87	83.7
Fiziksel Engelli Olma Durumu	Evet	1	1.0
	Hayır	103	99.0
Protez Kullanma Durumu	Evet	17	16.3
	Hayır	87	83.7
Fiziksel Olarak Kendini Beğenme Durumu	Evet	85	81.7
	Hayır	19	18.3
Akademik Başarıyı Değerlendirme Durumu	Orta	62	59.6
	Başarılı	27	26.0
	Başarısız	15	14.4
	Bilmiyor	1	1.0
Olmak İstenilen Meslek	Oto Tamir	31	29.8
	Kuaför	22	21.2
	Sporcu	10	9.6
	Serbest Meslek	9	8.7
	Polis Asker	7	6.7
	Bilmiyor	7	6.7
	Çalışmak İstemiyor	5	4.8
	Elektrik	4	3.8
	Aşçı	3	2.9
	Sağlık Per	2	1.9
	Mühendis	2	1.9
	Avukat	1	1.0
	Öğretmen	1	1.0
	Bilmiyor	1	1.0
	Diğer	1	1.0
Toplam		104	100

Tablo 2. Katılımcıların Tanımlayıcı Özellikleri (n=104)

Değişken		n	%
Ergenlik Dönemi Hakkında Bilgi Sahibi Olma Durumu	Evet	72	69.2
	Hayır	32	30.8
Ergenlik Dönemi Hakkında Sahip Olunan Bilginin Yeterli Bulunması Durumu	Evet	71	68.3
	Hayır	33	31.7
Ergenlik Dönemi Hakkında Edinilen Bilgilerin İlk Kaynağı	Arkadaş	37	35.6
	Anne, Baba, Başka Yetişkin	23	22.1
	İnternet	18	17.3
	Öğretmen	16	15.4
	Sağlık Personeli	6	5.8
	Yok	2	1.9
	Kitap, Dergi, Broşür	1	1.0
	TV	1	1.0
	Bilmiyor	1	1.0
Ergenlik Dönemi Hakkında Edinilen Bilgilerin İkinci Kaynağı	Yok	60	57.7
	İnternet	16	15.4
	Öğretmen	11	10.6
	TV	5	4.8
	Anne, Baba, Başka Yetişkin	5	4.8
	Dijital Uygulamalar	4	3.8
	Kurum Yetkilisi	2	1.9
	Sağlık Personeli	1	1.0
	Bilmiyor	1	1.0
Ergenlik Dönemi Hakkında Edinilen Bilgilerin Üçüncü Kaynağı	Yok	80	76.9
	İnternet	8	7.7
	Kurum Yetkilisi	3	2.9
	Sağlık Personeli	3	2.9
	Dijital Uygulamalar	3	2.9
	Kitap, Dergi, Broşür	3	2.9
	Anne, Baba, Başka Yetişkin	2	1.9
	TV	2	1.9
	Bilmiyor	1	1.0
Ergenlik Dönemi Hakkında Bilgi Almak İçin İlk Tercih Edilen Yöntem	Yüz Yüze	47	45.2
	Bireysel Görüşme	19	18.3
	İnternet	18	17.3
	Broşür, Kitap, Dergi	9	8.7
	Diğer	8	7.7
	Mobil Uygulama	3	2.9
	Bilmiyor	1	1.0
Ergenlik Dönemi Hakkında Bilgi Almak İçin İkinci Tercih Edilen Yöntem	Yok	82	78.8
	Bireysel Görüşme	9	8.7
	İnternet	8	7.7
	Broşür, Kitap, Dergi	2	1.9
	Yüz Yüze	1	1.0
	Mobil Uygulama	1	1.0
	Diğer	1	1.0
Toplam		104	100

Katılımcıların Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları II Ölçeğinden almış oldukları puana ait ortalama (119.25 ± 23.90); Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinden almış oldukları puan ortalaması ise (1.42 ± 0.78) olarak saptanmıştır (Tablo 3).

Tablo 3. Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları II ile Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeklerinde Ortalama Standart Sapma, Minimum ve Maksimum Değerleri

Ölçek Puanları	$\bar{X}$	Ss	Min.	Max.
SYBDÖ II	119.25	23.90	66.00	206.00
RBSÖ	1.42	0.78	.00	3.67

Katılımcıların tanımlayıcı özelliklerinin SYBDÖ II puan ortalamalarına göre karşılaştırılması sonucu elde edilen analiz sonuçlarına göre, fiziksel olarak kendini beğenen ve beğenmeyen öğrencilerin SYBDÖ II puanı arasındaki fark anlamlı ($MWU(Z) = -3.736$; $p = .001$) bulunmuştur. Anne eğitim düzeyine göre SYBDÖ II puanı açısından fark anlamlı ($KW(x^2) = 12.823$; $p = .012$) bulunmuştur. Yapılan ileri analiz sonucu farklılığın anne eğitim düzeyi lise olan ergenlerin diğer gruplardan yüksek puan almasından kaynaklandığı belirlenmiştir ($p = .001$). Diğer değişkenlerde ise gruplar arasında SYBDÖ II puanı açısından anlamlı fark bulunamamıştır (Tablo 4).

Tablo 4. Katılımcıların Tanımlayıcı Özelliklerinin SYBDÖ II Puanlarına Göre Karşılaştırılması (n=104)

Sosyo-demografik Özellikler	$\bar{X} \pm Ss$	U	z	p
Cinsiyet				
Kadın	116.08 $\pm$ 18.61	522.50	- .300	.764
Erkek	119.67 $\pm$ 24.56			
Kronik Hastalık Varlığı				
Evet	110.58 $\pm$ 27.59	608.00	-1.156	.248
Hayır	120.95 $\pm$ 22.91			
Fiziksel Engelli Olma Durumu				
Evet	122.00 $\pm$.	45.00	-0.217	.829
Hayır	119.23 $\pm$ 24.02			
Protez Kullanma Durumu				
Evet	108.64 $\pm$ 25.04	574.50	-1.451	.147
Hayır	121.33 $\pm$ 23.26			
Fiziksel Olarak Kendini Beğenme Durumu				
Evet	124.01 $\pm$ 21.08	363.50	-3.736	.001
Hayır	98.00 $\pm$ 24.75			
Ergenlik Dönemi Hakkında Bilgi Sahibi Olma Durumu				
Evet	120.25 $\pm$ 24.36	1073.00	-.557	.558
Hayır	117.03 $\pm$ 23.07			
	$\bar{X} \pm Ss$	x^2	sd	p
Aile Tipi				
Çekirdek Aile	121.72 $\pm$ 22.78			
Geniş Aile	116.78 $\pm$ 23.10	4.363	3	.225
Tek Ebeveynli	116.08 $\pm$ 31.59			
Ailesi Yok	96.66 $\pm$ 9.86			
Baba Eğitimi				
Okuma Yazma Yok	127.50 $\pm$ 4.94			
Okur Yazar	117.60 $\pm$ 0.75118.41 $\pm$ 27.63			
İlkokul	119.29 $\pm$ 21.13	2.719	5	.743
Ortaokul	118.21 $\pm$ 21.02			
Lise	143.50 $\pm$ 30.40			
Üniversite	117.50 $\pm$ 58.68			
Bilmiyor				
Anne Eğitimi				
Okuma Yazma Yok	136.87 $\pm$ 13.70			
Okur Yazar	96.50 $\pm$ 24.46	12.823	4	.012
İlkokul	116.80 $\pm$ 23.41			
Ortaokul	116.05 $\pm$ 24.64			
Lise	126.95 $\pm$ 21.74			
Akademik Başarıyı Değerlendirme Durumu				
Orta	120.08 $\pm$ 21.53	0.061	2	.970
Başarılı	120.03 $\pm$ 26.91			
Başarısız	114.46 $\pm$ 28.47			

Katılımcıların tanımlayıcı özelliklerinin RBSÖ puan ortalamaları açısından karşılaştırılması sonucu elde edilen analiz sonuçlarına göre, fiziksel olarak kendini beğenen ve beğenmeyen öğrencilerin RBSÖ puanı arasındaki fark anlamlı ($MWU(Z)=-3.158$; $p=0.002$) bulunmuştur. Diğer gruplar arasında ise RBSÖ puanı açısından anlamlı fark bulunamamıştır (Tablo 5).

Katılımcıların SYBDÖ II ve RBSÖ puanlarının birbirleriyle ve diğer tanımlayıcı özellikleri arasındaki ilişkiye ait Spearman korelasyon analizi sonucunda, SYBDÖ II ve RBSÖ puan ortalamaları arasında pozitif yönde (RBSÖ puanı negatif hesaplanmaktadır) ve orta düzeyde ($r=-.268$; $p=.006$) bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Tablo 6).

Tablo 5. Katılımcıların Tanımlayıcı Özelliklerinin RBSÖ Puanlarına Göre Karşılaştırılması (n=104)

Sosyo-demografik Özellikler	$\bar{X} \pm Ss$	U	z	p
Cinsiyet Kadın Erkek	1.68±0.94 1.39±0.76	448.50	-1.056	.291
Kronik Hastalık Varlığı Evet Hayır	1.64±0.61 1.38±0.81	544.00	-1.723	.085
Fiziksel Engelli Olma Durumu Evet Hayır	1.00± . 1.42±0.79	36.00	-0.518	.605
Protez Kullanma Durumu Evet Hayır	1.51±0.91 1.40±0.76	705.50	-.300	.764
Fiziksel Olarak Kendini Beğenme Durumu Evet Hayır	1.29±0.71 2.00±.86	433.00	-3.158	.002
Ergenlik Dönemi Hakkında Bilgi Sahibi Olma Durumu Evet Hayır	1.38±0.80 1.51±0.74	1051.00	-.713	.476
	$\bar{X} \pm Ss$	x^2	sd	p
Aile Tipi Çekirdek Aile Geniş Aile Tek Ebeveynli Ailesi Yok	1.27±0.68 1.63±0.89 1.62±0.87 2.22±1.21	6.358	3	.095
Baba Eğitimi Okuma Yazma Yok Okur Yazar İlkokul Ortaokul Lise Üniversite Bilmiyor	0.75±0.06 1.64±0.78 1.39±0.72 1.58±0.76 1.35±0.92 0.35±0.75 0.87±0.17	5.767	5	.330
Anne Eğitimi Okuma Yazma Yok Okur Yazar İlkokul Ortaokul Lise	0.98 ±0.55 1.18±0.53 1.38±0.76 1.54±0.86 1.50±0.79	3.237	4	.519
Akademik Başarıyı Değerlendirme Durumu Orta Başarılı Başarısız	1.37±0.78 1.57±0.83 1.35±0.73	1.345	2	.510

Tablo 6. Katılımcıların SYBDÖ* ve BSÖ Puanları ile Bazı Özellikleri Arasındaki İlişkinin Pearson Korelasyon Analizi (n=104)

Değişkenler	r	p
Yaş BSÖ	.170	.085
Kardeş sayısı BSÖ	-.131	.183
Beden Kitle İndeksi (BKİ) BSÖ	.089	.368
SYBDÖ BSÖ	-.268**	.006
Yaş SYBDÖ	-.121	.222
Kardeş sayısı SYBDÖ	.183	.064
BKİ SYBDÖ	-.107	.279
BSÖ SYBDÖ	-.268**	.006

*SYBDÖ: Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği, BSÖ: Benlik saygısı ölçeği

Tartışma

Ergenlik dönemi tüm boyutlarıyla ele alındığında, birçok disiplin tarafından yeterince zorlayıcı bir süreç olarak kabul görülür. Değişimlerin kabulü ve uyumu genç birey için oldukça güçtür. Toplum tarafından dayatılan tüm rollere ek olarak, yaşam koşulları nedeni ile çalışmak zorunda olan ergenler çevresel etkiler ile birlikte riskli davranış sergileme açısından kritik öneme sahiptir. Araştırmamızda çalışan ergenlerin kişisel ve sosyo-demografik özellikleri, sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve benlik saygıları değerlendirilmiştir. Zonguldak Çıraklık ve Mesleki Eğitim Merkezinde eğitim gören 14-18 yaş aralığındaki çalışan ergenler ile yapılan araştırmanın analizinde SYBDÖ II ortalama puanları $119,25 \pm 23,90$ olarak bulunmuştur. RBSÖ ortalama puanı ise 1.42 ± 0.78 olarak bulunmuştur. Sala Razi & ark. (2009) çalışan gençlerde yaptıkları çalışmada, çalışan gençlerin benlik saygısı puanlarının orta düzeyde olduğunu (2.33 ± 1.97) belirtmişlerdir (17). Karaman & Artan da meslek lisesinde 74 öğrenci ile yaptığı çalışmada benlik saygılarını orta seviyede olduğunu savunmuştur (18). Hayatta karşılaşılan zorlukların kabul edilmesi ve bunu aşmak için çabalama benliği olumlu etkilerken, baş etme becerilerini de arttırmaktadır (19,20). Çalışarak ya da mesleki beceri öğrenerek bireyselleşen gençlerin, benlik saygılarına katkı yaptıkları söylenebilir.

Katılımcıların fiziksel olarak kendini beğenme durumu ile RBSÖ puanı arasındaki fark anlamlı bulunmuştur. Kendini fiziksel olarak beğenen ergenlerin benlik saygılarının yüksek, beğenmeyenlerin ise orta seviyede olduğu belirlenmiştir. Ergenlik dönemi bireyin beden algısının özellikle önemli olduğu bir dönemdir. Bu dönemde akranları tarafından kabul ve onay alma onlar üzerinde istedik etkiler bırakmak bırakma konusunda kaygı yaşarlar. Bu kaygı durumu dış görünüşe gereğinden fazla önem verme ile ilişkili bir durumdur. Bu durumun kişilerin benlik saygısı üzerine de önemli etkisi vardır. (21,22). Kendini fiziksel olarak beğenme durumunu etkileyen önemli faktörlerden

biri kilo algısıdır. Yapılan bir çalışmada, kendisini kilolu olarak gören ergenlerin benlik saygısının normal kiloda görenlere göre anlamlı olarak daha düşük olduğu bulunmuştur (23). Beden gelişimi açısından kritik bir dönem olan ve dış görünüşlerine çok değer verdiği bilinen ergenlerde kendini fiziksel olarak beğenenlerde benlik saygısının beğenmeyenlere göre yüksek olması beklendik bir sonuçtur.

SYBD-II ölçeğinden alınabilecek maksimum puan 208'dir. Çalışmada, öğrencilerin SYBDÖ II puanı ortalama olarak 119.25 ± 23.90 hesaplanmıştır. Öğrenciler üzerinde daha önce yapılan benzer çalışmalarda, Sümen & Öncel (2017) lise öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını değerlendiren sistematik derlemelerinde genellikle SYBDÖ II puanlarının orta düzeyde olduğunu bildirmiştir (24). Sert (2019) üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeğinden aldıkları puanın ortalaması 123.2 ± 20.6 (orta düzeyde) bulunmuştur (25). Şen ve arkadaşları araştırmalarında SYBDÖ II puanını 118.0 ± 21.0 olduğunu bildirmiştir (26). Melnyk (2006), çalışmasında depresyon semptomu bulunan ve sürekli kaygı yaşayan ergenlerin daha az sağlıklı yaşam biçimi davranışı sergilediğini savunmuş, çalışmamız ise benlik saygısı yükseldikçe sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının arttığını göstermiştir (27). Her iki çalışma da psikososyal durumun sağlıklı yaşam biçimini benimsemeye önemli bir faktör olduğunu öne çıkarmaktadır. Benlik saygısı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelendiği başka bir çalışmada da her iki değişken arasında pozitif ve kuvvetli ilişki tespit edilmiştir (28).

Katılımcıların tanımlayıcı özellikleri ile SYBDÖ II puan ortalamalarının karşılaştırılması sonucu elde edilen analiz sonuçlarına göre, anne eğitim düzeyi ile SYBDÖ II puanı arasındaki fark anlamlı bulunmuştur. Çalışmamızda anne eğitim seviyesi lise olan ergenlerin SYBDÖ II puanlarının diğer gruplara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Benzer gruplarla yapılmış çalışmalarda anne eğitim seviyesi

ve SYBDÖ II puan ortalaması arasında anlamlı farklılıklardan bahsedilmiştir. Dil ve ark. (2015), anne eğitim seviyesi düşük olan lise öğrencilerinde SYBDÖ II puanının düşük olduğunu bildirmiştir (28). Şen ve ark. (2017), üniversite öğrencilerinde yaptığı çalışmada anne eğitimi ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında anlamlı fark olmadığı bildirmiştir. (26), Sümen & Öncel (2017), lise öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını değerlendiren sistematik derleme çalışmasında, anne ve baba eğitiminin yüksek ve anne ve babanın çalışıyor olmasının sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını olumlu yönde etkilediğini ifade etmiştir (24). Eğitimin bilgi kaynaklarına ulaşma ve edinilen bilgiyi yordayabilme becerisini geliştirdiği düşünülürse, eğitilmiş ebeveynler çocuklarının başta sağlık olmak üzere yaşam kalitesini yükseltebilirler.

Fiziksel olarak kendini beğenme durumu ile SYBDÖ II puanı arasındaki fark anlamlı bulunmuştur. Öge ve arkadaşları üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada sağlıklı yaşam biçimi davranış puanı arttıkça sosyal görünüş kaygısının azaldığını savunmuş, Özkan ve arkadaşları da sosyal görünüm kaygısı ile SYBDÖ II puanı arasında negatif yönlü ilişki olduğunu savunmuştur. Söz konusu çalışmalarda elde edilen sonuçlar, çalışmamızda fiziksel olarak kendini beğenme ve SYBDÖ II puanı arasındaki anlamlı farkı destekler niteliktedir (29,30).

Araştırmamıza bir eğitim kurumunda örgün eğitime devam eden 14-18 yaş grubu çalışan ergen bireyler dâhil edilmiştir. Kayıt dışı çalışan ve bir eğitim kurumuna devam edemeyen çalışan ergen bireylere ulaşılabilmesi bu çalışmanın kısıtlılığıdır.

Sonuç

Ergenlik dönemi bireyin birçok boyutta yaşadığı hızlı büyüme ve gelişmeye uyum sağlama dönemidir. Çalışan ergenler, kritik bir gelişimsel kriz içinde sosyal olarak yüklendikleri sorumluluklar nedeni ile sağlıklı büyüme ve gelişmede sapsmalar yaşayabilecek riskli bir gruptur. Henüz gelişmekte olan bilişsel ve sosyal algılarının davranışa dönüşeceği bu dönemde bedensel, duygusal, bilişsel ve sosyal değerlendirmeler ile taramalar yapılması, erişkin dönemde edinilecek sağlık davranışları ve kimlik açısından oldukça önemlidir. Çalışmamız ile potansiyel bir risk grubunun sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve benlik saygısı düzeyleri incelenmiştir. Bu ve benzer grupların sağlıklarının yükseltilmesine yönelik araştırma ve projeler çeşitlendirilebilir. Anne ve babalar bu dönemde henüz bedenini ve duygularını tanımaya çalışan genç bireye en iyi rehberlik edecek kişilerdir. Ergenlik döneminde bulunan bireylerin sağlıklı yaşam biçimini desteklemek üzere anne ve babaların farkındalıklarını geliştirmeye yönelik eğitim faaliyetleri gerçekleştirilebilir. Ergen bireylerin psiko-sosyal durumlarını belirlemek amacı ile taramalar yapmak erken dönemde sağlıktan sapsmaları tespit edilmesine destek olabilir. Ergenlik döneminin büyüme ve gelişme üzerindeki etkisi hakkında bilinç kazandırılması ideal bir beden algısına ulaşmada sağlıklı yöntemler kullanılmasına

ve bireyin bedeni ile barışık olmasına katkı sağlayacaktır.

Etik Kurul Onayı: Bu çalışma için bir üniversitenin insan araştırmaları etik kurulundan 13/05/2022 tarihinde 167790 sayılı karar numarası ile etik kurul izni alınmıştır.

Hakem Değerlendirmesi: Dış Bağımsız.

Yazar Katkıları: Fikir - NT, TKA; Tasarım - NT, TKA; Denetleme - NT, TKA; Kaynaklar - NT, TKA; Malzemeler - NT, TKA; Veri Toplanması ve/veya İşlemesi - NT; Analiz ve/veya Yorum - NT, TKA; Literatür Taraması - NT, TKA; Yazıyı Yazan - NT, TKA; Eleştirel İnceleme - TKA;

Çıkar Çatışması: Yazarların herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Finansal Destek: Yazarlar bu çalışma için finansal destek almadıklarını beyan etmişlerdir.

Ethics Committee Approval: Ethics committee approval was obtained for this study from the human research ethics committee of an university with the decision number 167790 on 13/05/2022.

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Author Contributions: Concept - NT, TKA; Design - NT, TKA; Supervision - NT, TKA; Resource - NT, TKA; Materials - NT, TKA; Data Collection and/ or Processing - NT; Analysis and/ or Interpretation - NT, TKA; Literature Search - NT, TKA; Writing - NT, TKA; Critical Reviews - TKA;

Conflict of Interest: The authors do not have any conflicts of interest.

Financial Disclosure: The authors declared that this study has received no financial support.

Kaynaklar

- Onar G, Odabaşı İ, Canbolat Z. Adolesan döneminin psikolojik profili, sorunları ve koruyucu sağlık hizmetleri. Türkiye Sağlık Okuryazarlığı Derg. 2021;2:65-79. <https://doi.org/10.54247/SOYD.2021.25>
- Ege A. Ergenlerle sosyal hizmet uygulamalarında yaratıcı dramının kullanımı. Toplum ve Sosyal Hizmet. 2021;32:403-420. <https://doi.org/10.33417/tsh.756815>
- Moghadam M, Khosravan S, Sadeghmoghadam L, Nasirzadeh A, Ebrahimi N. Theeffect of Roy adaptation model-based intervention on self concept of teenage girls. Hormozgan Medical J. 2019;23:e93256. <https://doi.org/10.5812/hmj.93256>
- Semerci M, Aşlar R. Lise son sınıf öğrencilerinde riskli sağlık davranışları ve algılanan sosyal destek ilişkisi. Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Derg. 2020;9:232-244. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.682749>
- Bebiş H, Akpunar D, Özdemir S, Kılıç S. Bir ortaöğretim okulundaki adolesanların sağlığı geliştirme davranışlarının incelenmesi. Gülhane Tıp Derg. 2015;57:129-135. <https://doi.org/10.5455/gulhane.43275>
- Callaghan D. Basic conditioning factors influences on adolescents healthy behaviours, self-efficacy and self-care. ICPN. 2006;29:191-204. <https://doi.org/10.1080/01460860601087156>
- Pender NJ, Murdaugh CL, Parsons MA. Health Promotion in Nursing Practice, 6th Ed. Boston, MA: Pearson; 2011.
- Siyez DM, Aysan F. Ergenlerde görülen problem davranışların psiko-sosyal risk faktörleri ve koruyucu faktörler açısından yordanması. Eğitim Fakültesi Derg. 2007;20:145-171. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/153311>
- Senemoğlu N. Çocuk hakları çalışan çocuklar ve eğitim sorunları. Milli Eğitim Derg. 2001;151:Temmuz, Ağustos, Eylül. https://dhgm.meb.gov.tr/yayimler/dergiler/Milli_Egitim_Dergisi/151/senemoğlu.htm
- Küçükakça Çelik G, Şermet Kaya Ş, Kolutek R, Güven ŞD. Bir mesleki eğitim merkezinde öğrenim gören öğrencilere verilen ilk yardım eğitiminin etkinliğinin değerlendirilmesi. İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu Derg. 2021;9:238-251. <https://doi.org/10.33715/inonusaglik.814968>
- Bozkurt S, Çam O. Çalışan ergenlerde öfke bileşenleri ile ruhsal belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi. Nöropsikiyatri Arşivi. 2010;47:105-110. <https://doi.org/10.4274/npa.5337>
- Gnanaselvam NA, Joseph B. Depression and behavioral problems among adolescent girls and young women employees of the textile industry in India. Workplace Health Saf. 2018;66:24-33. <https://doi.org/10.1177/2165079917716187>
- Bahar Z, Beşer A, Gordes N, Ersin F, Kışal A. Sağlıklı yaşam biçim davranışları ölçeği II'nin geçerlilik güvenirlik çalışması. C.U. Hemsirelik Yüksekokulu Dergisi. 2008;12:1-13. <https://toad.halileksi.net/olcek/saglikli-yasam-bicimi-davranislari-olcegi-ii/>

14. Güloğlu B, Kararımak Ö. Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık. *Ege Eğitim Derg.* 2010;11:73–88. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/57023>
15. Öner, N. Türkiye’de kullanılan psikolojik testler, 3. Basım. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları; 1997. 458s.
16. Egeliolu Çetışli N, Top ED, Arkan G, Kaba F, Ertop F. Evli kadınların kullandıkları aile planlaması yönteminin cinsel yaşam ve benlik saygısına etkisi. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Derg.* 2016;13:101-106. <https://doi.org/10.5222/HEAD.2016.101>
17. Sala Razi G, Kuzu A, Yıldız AN, Ocakçı AF, Çamkuşu Arifoğlu B. Çalışan gençlerde benlik saygısı, iletişim becerileri ve stresle baş etme. *TAF Prev Med Bull.* 2009;8:17–26. https://www.ejmcr.com/fulltext/khb_008_01-17.pdf
18. Karaman HB, Eren Artan A. Meslek lisesi öğrencilerinde benlik saygısı ve öz yeterlik düzeylerinin staj uygulaması süresince incelenmesi: turizm meslek lisesi örneği. *Ulusal Eğitim Akademisi Derg.* 2022;6:113–129. <https://doi.org/10.32960/uead.1032504>
19. Plummer D. Helping children to build self-esteem: a photocopiable activities book. London: Kingsley, J. Publishers; 2001.
20. Lazarević LB, Lazarević D, Orlić A. Predictors of students’ self-esteem: the importance of body self-perception and exercise. *Psihološka Istraživanja.* 2017;20:239–254. <https://doi.org/10.5937/PsIstra1702239L>
21. Cash TF, Theriault J, Annis NM. Body image in an interpersonal context: adult attachment, fear of intimacy, and social anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology.* 2004;23:89–103. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.1.89.26987>
22. Seki T, Dilmaç B. Benlik saygısı ve ilişkisel faktörler: Bir meta-analiz çalışması. *Türk Eğitim Bilimleri Derg.* 2020;18:853–873. <https://doi.org/10.37217/tebd.735112>
23. Taşar S, Paksoy FD. Ergenlerin boy ve kilo değerleri ve bunlarla ilgili algılarının benlik saygısı, umutsuzluk ve sosyal anksiyete üzerine etkisi. *Türk J Child Adolesc Ment Health.* 2021;28:89–95. <https://doi.org/10.4274/tjcamh.galenos.2021.69772>
24. Sümen A, Öncel S. Türkiye’de lise öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını etkileyen faktörler: Sistematiik derleme. *Eur J Ther.* 2017;23:74–82.
25. Sert A. Tıp fakültesi ve meslek yüksekokulu öğrencilerinde sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve etkileyen faktörler. *Turkish Journal of Public Health.* 2019;17:132–142. <https://doi.org/10.20518/tjph.395198>
26. Şen MA, Ceylan A, Kurt ME, Palancı Y, Adın C. Sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve etkileyen faktörler. *Dicle Tıp Dergisi.* 2017;44:1–12. <https://doi.org/10.5798/dictetip.298567>
27. Melnyk BM, Small L, Morrison-Beedy D, Strasser A, Spath L, Kreipe R, et al. Mental health correlates of healthy lifestyle attitudes, beliefs, choices, and behaviors in overweight adolescents. *J Pediatr Health Care.* 2006;20:401–406. <https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2006.03.004>
28. Dil S, Şentürk SG, Girgin BA. Çankırı ilinde ergenlerin benlik saygısı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının riskli sağlık davranışları ve bazı sosyodemografik özellikler ile ilişkisi. *Alpha Psychiatry.* 2015;16:51–59. <https://doi.org/10.5455/apd.48433>
29. Öge B, Eriş F, Gencer YG. Investigation of university students fatphobia levels, social appearance anxieties and healthy lifestyle behaviors according to different variables. *IJOEEC.* 2022;7:151–174. <https://doi.org/10.35826/ijoec.490>
30. Özkan AM, Çekiç A, Çepikkurt F. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüm Kaygıları ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları. *Türkiye Spor Bilimleri Derg.* 2021;5:98–111. <https://doi.org/10.32706/tusbid.1015414>