

**Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü Öğrencilerinin Benlik Saygısı ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

İbrahim Kubilay TÜRKAY<sup>1</sup>

ORJİNAL ARAŞTIRMA

<sup>1</sup> Süleyman Demirel  
Üniversitesi, Spor Bilimleri  
Fakültesi Isparta/Türkiye

**Öz**

Bu çalışma, beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin benlik saygılarıyla sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Çalışma örneklemini, Süleyman Demirel, Erciyes ve Mehmet Akif Ersoy Üniversitelerinde Spor bilimleri fakültelerinin beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümlerinde öğrenim faaliyetlerine devam eden tesadüfi yöntemle ile seçilmiş 225 öğrenci oluşturmuştur. Araştırma verilerinin toplanmasında teknikleri olarak, kişisel bilgi formu, Coopersmith tarafından geliştirilmiş ve Türkçeye uyarlanması Turan ve Tufan (1987) tarafından yapılmış Coopersmith Benlik Saygısı ve Walker (1987) tarafından geliştirilmiş ve Türkçeye uyarlanması Bahar (2008) tarafından yapılmış Sağlıklı Yaşam Davranışları II Ölçekleri kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen veriler bilgisayar ortamında analiz edilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistiksel yöntemleri olarak sayı, yüzde, ortalama, standart sapma kullanılmıştır. Araştırmanın sürekli değişkenleri arasında pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Katılımcıların, benlik saygısı ile sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının alt başlıkları olan fiziksel aktivite, stres yönetimi, alt başlıklarında ve SYBD toplam puanında düşük düzeyde, kişilerarası ilişkiler ve manevi gelişim orta düzeyde pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir. Sonuç olarak, öğrencilerin spor etkinliklerine katılımı bedenlerine ve kendilerine verdikleri değerlerinin artmasını bununla birlikte benlik saygılarının artmasını da sağlamaktadır. Benlik saygısındaki artış da yaşama dair tutum, beklenti ve tatmin seviyelerini, özellikle fiziksel olarak olumlu değişmelerin etrafındaki kişiler tarafından takdir edilmesini sağlamaktadır. Bu durumun da sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının artmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

**Anahtar kelimeler:** Beden eğitimi ve spor, Benlik saygısı, Sağlıklı yaşam biçimi, Davranış

**Sorumlu Yazar:**

İbrahim Kubilay TÜRKAY  
Orcid ID: 0000-0001-7694-3804

**Investigation of The Relationship Between Self-Esteem and Healthy Lifestyle Behaviors of Physical Education and Sports Teaching Department Students**

**Abstract**

This study was conducted to examine the relationship between self-esteem and healthy lifestyle behaviors of students of physical education and sports education department. The study sample consisted of 225 students selected by random method, which continues their education activities in the faculties of sports sciences and sports education at the faculties of sports sciences at Süleyman Demirel, Erciyes and Mehmet Akif Ersoy Universities. As the techniques for the collection of research data, the personal information form was developed by Coopersmith (1967) and adapted to Turkish, developed by Turan and Tufan (1987), and developed by Bahar et al., (2008), Coopersmith Self-Esteem and Walker (1987). Healthy Living Behavior II Scales were used. The data obtained in the study were analyzed in computer environment. Number, percentage, average and standard deviation were used as descriptive statistical methods in the evaluation of the data. Pearson correlation analysis was applied among the continuous variables of the study. A low level of interpersonal relationships and spiritual development were moderately positive in the sub-titles of physical activity, stress management, sub-titles and SYBD total score, which are the subtitles of self-esteem and healthy lifestyle behaviors. As a result, students' participation in sports activities increases their self-esteem and increase their self-esteem. The increase in self-esteem also ensures that the attitudes, expectations and satisfaction levels of life are appreciated by people around positive changes, especially physically. This situation is thought to arise from the increase of healthy lifestyle behaviors

**Keywords:** Physical education and sports, Self-esteem, Healthy lifestyle, Behavior.

**Yayın Bilgisi**

Gönderi Tarihi:  
22.05.2020

Kabul Tarihi:  
08.06.2020

Online Yayın Tarihi:  
28.06.2020

Doi: 10.38021asbid.741277

## Giriş

Birey doğumu ile toplumsal bir süreç içerisinde geçerken kendi ihtiyaçlarını fark edip, bu ihtiyaçları doğrultusunda hedefler çizer ve bu hedeflere ulaşmak için çaba içerisine girer. Bireylerin toplumsallaşma süreci içerisindeki düzenli, mutlu ve anlamlı bir yaşam sürdürebilmesi için sağlıklı bir kişilik gelişimi önemli olduğu bilinmektedir.

Kavram olarak benlik bireyin kim olduğu, neler yapabileceği ne anlamda olduğu ve çevresine uyum sağlaması ile ilgili düşünceleri olarak tanımlanmıştır (Öner, 1987). Kişiliğin önemli bir parçası olan benlik saygısı ise, bireyin davranışlarını hayatının her alanını ve dönemini etkileyip yön vererek bireyin toplumsallaşma düzeyine etki etmektedir (Deniz, 2004). Yörükoğlu (2000) benlik saygısını, kişinin kendini değerlendirmesi sonucunda ulaştığı kendini olduğu gibi kabullenme ve kendine güven duymayı sağlayan önemli bir ruh hali olarak tanımlamıştır. Bireyin özerkliğini kazanabilmesinde, geleceğini doğru planlayabilmesinde, bu planlamaya yönelik aktivitelerde bulunmasında, çevresiyle sağlıklı ve sürekli iletişim halinde olabilmesinde ve başarılı olabilmesinde benlik saygısının önemli rolü vardır (Erşan ve ark, 2009).

Kişinin kendisine olan güvenin ve benlik saygısının artmasının, psiko-sosyal yararının bulunduğunu ve depresyon belirtilerinin azalttığını böylece bireyin sağlıklı ve kaliteli bir yaşam sürdürmesinde etkin rol oynadığı rapor edilmiştir (Meydanlıoğlu, 2015). İnsanın, toplumsal kurallara uygun bir biçimde yaşayabilmesi, çevresiyle olan ilişkileri bakımından iyi olabilmesi, dürüst, zeki olması, bedenen ve zihnen sağlıklı olmasıyla ilişkilidir (Akıncı, 2019).

Sağlık; Dünya sağlık örgütü (WHO), tarafından 1974 yılında “sadece hastalık veya sakatlığın olmayışı değil, fiziksel, ruhsal, sosyal yönden tam bir iyilik hali olarak tanımlanmıştır. Günümüz sağlık, bireyin içinde bulunduğu iyi hali koruma, sürdürme ve geliştirmeye yönelik davranışlar kazanma ve kişisel sağlığı ile alakalı doğru kararlar alması üzerine dayandırıldığı ifade edilmiştir (Zorba, 2000).

Araştırmacı tarafından yapılan literatür taramasında, çeşitli katılımcı gruplarında benlik saygısı (Şener, 2018; Özgüngör, 2014; Dalbudak ve Yiğit, 2019; Koç ve Gözler, 2019) ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları (Kaynak, 2019; Pepe ve ark, 2015; Dalbudak ve Yiğit 2019; Şimşek ve ark, 2012, Yalçinkaya, Özer ve Karamanoğlu, 2007) konularını ele alan çalışmaların varlığı mevcuttur. Özellikle üniversite eğitim süreci, bireylerin hayatlarında

önemli değişim ve gelişimlerin yaşandığı bir dönem olarak; hem bireysel yaşamda sağlık davranışları ve kişilik özelliklerini hem de mesleki eğitim ve başarıya yönelmelerini de etkilemektedir.(Turan, Karaoğluve Koç, 2018). Bu değişimlerden sağlıklı yaşam davranışına yönelik tutum ve davranışlar oldukça önemlidir; çünkü bu tutum ve davranışlar, şimdiki hayatında kendisini ve gelecekteki yaşamın da ise ailesi, yetiştireceği öğrencileri ve dolayısıyla toplumu etkileyeceği düşünülmektedir. Bu bilgiler doğrultusunda, çalışmada, beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin benlik saygılarıyla sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

## Yöntem

### *Araştırmanın modeli*

Bu araştırma betimsel ve ilişkisel tarama modelindedir. Bu modeller, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleri” şeklinde ifade edilmiştir (Karasar, 2007).

### *Evren ve örneklem grubu*

Çalışmada örneklemini, Süleyman Demirel, Erciyes ve Mehmet Akif Ersoy üniversitelerinde Spor bilimleri fakültelerinin beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümlerinde öğrenim faaliyetlerine devam eden tesadüfi yöntemle (Çıngı, 1994) seçilmiş 225 öğrenci oluşturmuştur.

Tablo 1

Katılımcıların Demografik Özellikleri

| Değişkenler                   | Gruplar           | N   | %    |
|-------------------------------|-------------------|-----|------|
| Yaş                           | 19-20             | 37  | 17.8 |
|                               | 21-22             | 97  | 46.6 |
|                               | 23 ve üzeri       | 74  | 35.6 |
|                               | Toplam            | 208 | 100  |
| Cinsiyet                      | Erkek             | 140 | 67.3 |
|                               | Kadın             | 68  | 32.7 |
|                               | Toplam            | 208 | 100  |
| Üniversite                    | Süleyman Demirel  | 52  | 25.0 |
|                               | Erciyes           | 98  | 47.1 |
|                               | Mehmet Akif Ersoy | 58  | 27.9 |
|                               | Toplam            | 208 | 100  |
| Spor Yapma Durumu             | Evet              | 149 | 71.6 |
|                               | Hayır             | 59  | 28.4 |
|                               | Toplam            | 208 | 100  |
| Genel Akademik Not Ortalaması | 1.75-2.50         | 35  | 16.8 |
|                               | 2.51-3.00         | 150 | 55.3 |
|                               | 3.01-3.50         | 50  | 24.0 |
|                               | 3.51-4.00         | 8   | 3.8  |

|        |     |     |
|--------|-----|-----|
| Toplam | 208 | 100 |
|--------|-----|-----|

Tablo 1 incelendiğinde, katılımcıların yaş gruplarına göre, %17.8'inin 19-20, %46.6'sının 21-22 ve %35.6'sının 23 yaş ve üzeri, cinsiyetlere göre, %67.3'ünün erkek, %32.7'sinin kadın, öğrenim görülen üniversitelere göre, %25.0'ının Süleyman Demirel, %47.1'inin Erciyes ve %27.9'unun Mehmet Akif Ersoy, spor yapma durumuna göre %71.6'sının evet, %28.4'ünün hayır, genel akademik not ortalamasına göre ise %16.8'inin 1.75-2.50, %55.3'ünün 2.51-3.00, %24.0'ının 3.01-3.50 ve %3.8'inin 3.51-4.00 aralığında olduğu tespit edilmiştir.

### ***Veri Toplama Teknikleri***

#### *Kişisel bilgi formu:*

Çalışmaya katılan öğrencilerin (yaş, cinsiyet, öğrenim gördüğü üniversite, aktif olarak spor yapma durumu ve genel akademik not ortalamaları) kişisel özellikleri hakkında bilgi sahibi olmak için 5 sorudan oluşmuştur.

#### *Coopersmith benlik saygısı ölçeği:*

Bireylerin farklı konularda kendileri hakkındaki tutumlarını değerlendirmelerini ölçmek amacıyla Coopersmith tarafından 1967 yılında geliştirilen ölçeğin, Türkçeye uyarlanması Turan ve Tufan (1987) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin bir yıl arayla yapılan test-tekrar test güvenilirliğini 0,65 ve 0,76 olarak rapor edilmiştir.

Ölçeğin bu formu “benim gibi” ve “benim gibi değil” şeklinde yanıtlanabilecek cevaplardan oluşmaktadır. 9 madde “benim gibi” ifadeleri 1 ile puanlanmakta, 16 madde “benim gibi değil” ifadeleri 1 ile puanlanmaktadır. Maddelerden elde edilen toplam puanlar 4 ile çarpılarak ölçeğin genel puanı elde edilmektedir.

#### *Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı Ölçeği II (SYBD II):*

Bireylerin sağlıklarını geliştiren davranışları ölçmek amacıyla Walker ve ark., tarafından 1987 yılında geliştirilen ölçeğin; Türkçeye uyarlanması Bahar ve ark tarafından 2008'de yapılmıştır. Ölçeğin alt başlıkları ile alakalı güvenilirlik katsayılarının 0,79- 0,87 arasında değiştiği toplam puanına ait güvenilirlik katsayısının ise 0,94 olduğu rapor edilmiştir. Ölçek toplam 52 madde ve 6 alt faktörü içeren 4'lü likert şeklindedir. Her bir madde için değerlendirme; hiçbir zaman:1 ve düzenli olarak:4; şeklinde rapor edilmiştir (Bahar ve ark, 2008).

### İstatistiksel analizler:

Araştırmada veriler bilgisayar ortamında analiz edilmiştir. Normallik durumunun incelenmesi için Shapiro-Wilk testinin uygulanmıştır. Katılımcıların benlik saygısı, sağlıklı yaşam biçimi davranışları alt başlıklarından ve SBYD II toplamından aldıkları puanların çarpıklık ve basıklık değerleri Tablo 2 de verilmiştir.

Tablo 2

#### Katılımcıların Ölçek Puanlarının Çarpıklık-Basıklık Anlamlılık Düzeyi Sonuçları

|                               | N   | Çarpıklık | Basıklık |
|-------------------------------|-----|-----------|----------|
| <b>Benlik Saygısı</b>         | 208 | .257      | -.435    |
| <b>Kişilerarası İlişkiler</b> | 208 | .220      | -.723    |
| <b>Beslenme</b>               | 208 | -.177     | -.410    |
| <b>Sağlık Sorumluluğu</b>     | 208 | -.191     | -.260    |
| <b>Fiziksel Aktivite</b>      | 208 | -.079     | -.512    |
| <b>Stres Yönetimi</b>         | 208 | -.058     | .030     |
| <b>Manevi Gelişim</b>         | 208 | .320      | -.723    |
| <b>SYBD II Toplam</b>         | 208 | .151      | .113     |

Katılımcıların benlik saygısı ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeklerinden elde ettikleri puanlara ait sapmalarının anlamlı olduğu tespit edilmiştir (Tablo 2). George ve Mallery (2016), çarpıklık ve basıklık katsayılarının  $\pm 1$  arasında olmasının ideal olarak kabul edilebilir olduğu ifade etmiştir.

Bu bilgiler ışığında, istatistiksel analizlerde parametrik testler uygulanmıştır. Tanımlayıcı istatistiksel yöntemleri olarak sayı, yüzde, ortalama, standart sapma kullanılmıştır. Araştırmanın sürekli değişkenleri arasında pearson korelasyon analizi uygulanmıştır.

### Bulgular

Tablo 3

#### Ölçeklerden Elde Edilen Puanların Betimsel İstatistiği

|                               | N   | Min   | Max    | X±Sd           |
|-------------------------------|-----|-------|--------|----------------|
| <b>Benlik Saygısı</b>         | 208 | 8.00  | 92.00  | 43.658±18.294  |
| <b>Kişilerarası İlişkiler</b> | 208 | 12.00 | 35.00  | 21.769±5.773   |
| <b>Beslenme</b>               | 208 | 12.00 | 33.00  | 23.385±4.618   |
| <b>Sağlık Sorumluluğu</b>     | 208 | 12.00 | 34.00  | 23.524±4.587   |
| <b>Fiziksel Aktivite</b>      | 208 | 11.00 | 31.00  | 21.096±4.774   |
| <b>Stres Yönetimi</b>         | 208 | 10.00 | 32.00  | 20.707±4.097   |
| <b>Manevi Gelişim</b>         | 208 | 11.00 | 36.00  | 21.067±5.849   |
| <b>SYBD II Toplam</b>         | 208 | 77.00 | 192.00 | 131.548±22.920 |

Katılımcıların, benlik saygısı ölçeğinden aldıkları skorun  $43.658 \pm 18.294$  olduğu tespit edilmiştir. Sağlıklı yaşam biçimi ölçeğinin alt başlığından kişilerarası ilişkiler  $21.769 \pm 5.773$ , beslenme  $23.385 \pm 4.618$ , sağlık sorumluluğu  $23.524 \pm 4.587$ , fiziksel aktivite

21.096±4.774, stres yönetimi 20.707±4.097 ve manevi gelişim ise, 21.067±55.849 düzeyinde olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca katılımcıların SYBD II Toplam skorlarının 131.548±22.920 olduğu görülmektedir.

Tablo 4

Katılımcıların Benlik Saygısı ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Arasındaki İlişki

|                                  |          | 1.   | 2    | 3    | 4    | 5    | 6    | 7    |     |
|----------------------------------|----------|------|------|------|------|------|------|------|-----|
| <b>1. Benlik Saygısı</b>         | <b>r</b> | 1    |      |      |      |      |      |      |     |
|                                  | <b>p</b> |      |      |      |      |      |      |      |     |
|                                  | <b>n</b> | 208  |      |      |      |      |      |      |     |
| <b>2. Kişilerarası İlişkiler</b> | <b>r</b> | .579 | 1    |      |      |      |      |      |     |
|                                  | <b>p</b> | .000 |      |      |      |      |      |      |     |
|                                  | <b>n</b> | 208  | 208  |      |      |      |      |      |     |
| <b>3. Beslenme</b>               | <b>r</b> | .089 | .414 | 1    |      |      |      |      |     |
|                                  | <b>p</b> | .202 | .000 |      |      |      |      |      |     |
|                                  | <b>n</b> | 208  | 208  | 208  |      |      |      |      |     |
| <b>4. Sağlık Sorumluluğu</b>     | <b>r</b> | .113 | .300 | .629 | 1    |      |      |      |     |
|                                  | <b>p</b> | .105 | .000 | .000 |      |      |      |      |     |
|                                  | <b>n</b> | 208  | 208  | 208  | 208  |      |      |      |     |
| <b>5. Fiziksel Aktivite</b>      | <b>r</b> | .301 | .358 | .483 | .580 | 1    |      |      |     |
|                                  | <b>p</b> | .000 | .000 | .000 | .000 |      |      |      |     |
|                                  | <b>n</b> | 208  | 208  | 208  | 208  | 208  |      |      |     |
| <b>6. Stres Yönetimi</b>         | <b>r</b> | .329 | .498 | .525 | .551 | .712 | 1    |      |     |
|                                  | <b>p</b> | .000 | .000 | .000 | .000 | .000 |      |      |     |
|                                  | <b>n</b> | 208  | 208  | 208  | 208  | 208  | 208  |      |     |
| <b>7. Manevi Gelişim</b>         | <b>r</b> | .700 | .811 | .376 | .341 | .457 | .638 | 1    |     |
|                                  | <b>p</b> | .000 | .000 | .000 | .000 | .000 | .000 |      |     |
|                                  | <b>n</b> | 208  | 208  | 208  | 208  | 208  | 208  | 208  |     |
| <b>8. SYBD II Toplam</b>         | <b>r</b> | .487 | .767 | .725 | .758 | .758 | .834 | .814 | 1   |
|                                  | <b>p</b> | .000 | .000 | .000 | .000 | .000 | .000 | .000 |     |
|                                  | <b>n</b> | 208  | 208  | 208  | 208  | 208  | 208  | 208  | 208 |

p<0.05

Katılımcıların, benlik saygısı ile sağlıklı yaşam biçimi davranışlarından, beslenme (r=.089, p=.202) ve sağlık sorumluluğu (r=.113, p=.105) alt başlıkları arasında herhangi bir ilişki tespit edilmemiştir. Fiziksel aktivite (r=.301, p=.000), stres yönetimi (r=.329, p=.000) alt başlıklarında ve SYBD II toplam puanında (r=.487, p=.000) düşük düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Kişilerarası ilişkiler (r=.579, p=.000) ve manevi gelişim (r=.700, p=.000) arasında ise orta düzeyde pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir.

## Tartışma ve Sonuç

Karakuş ve Köse (2018) yaptıkları çalışmada bireylerin günümüz şartlarında değişim ve gelişimlere bağlı olarak yaşamlarını sürdürmelerine için birtakım gereksinimlere ihtiyaç duyduklarını ve bu gereksinimlerin oluşturulması sırasında karşılaşılan olumlu veya

olumsuzlukların, bireylerin benlik saygısını ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları düzeylerini etkilediklerini tespit etmişlerdir.

Çalışmaya konu olan öğrencilerinin, benlik saygılarıyla sağlıklı yaşam biçimi davranışlarından fiziksel aktivite, stres yönetimi alt başlıklarında ve SYBD II toplam puanında düşük düzeyde, kişilerarası ilişkiler ve manevi gelişim alt başlıkları ise orta düzeyde pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir.

Literatür incelendiğinde Avşaroğlu ve Üre (2007) üniversite öğrencilerinde benlik saygısının stresle başa çıkmayı etkilediğini tespit etmişlerdir. Uçar ve Morsünbül (2017) yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinde benlik saygısı ile kimlik stilleri arasında ilişki olduğunu rapor etmişlerdir. Kaya ve Oğurlu (2015) benlik saygısının zekâ ve akademik başarıyla herhangi bir ilişkinin olmadığını rapor etmişlerdir. Akkuş, Türk ve Akkuş Aydemir (2019) yetişkinlerin üzerine yaptığı çalışmada, bazı sağlıklı yaşam davranışlarıyla sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Pekel ve ark., (2015) ise özel eğitim öğretmenlerinin sağlıklı yaşam davranışlarıyla yaşam tatminleri arasında anlamlı ilişkilerin olduğunu rapor etmişlerdir. Ayrıca, yapılan literatür taramasında öğrenciler (Erbil, Önder ve Yılmaz, 2005) ve ergenlerin (Dil, Şentürk ve Girgin, 2015) benlik saygısı ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu rapor eden çalışmalara da rastlanılmıştır.

Walker ve ark., yaptıkları çalışmada (1996) fiziksel aktivite, günlük yaşamın içerisinde planlı ve düzenli bir şekilde yapılan hafif, orta ve ağır egzersizleri uygulamayı kapsadığını tespit etmişlerdir.

Oktan ve Şahin (2010) çalışmalarında sürekli olarak değişebilen, kalıcı olmayan bir kavram olarak benlik saygısının, bireyin yaşadığı hastalık durumlarından, hastalığın vücut bütünlüğünde yarattığı değişikliklerden, dışsal yaşanan olaylardan ve çevrenin vermiş olduğu tepkilerden etkilenebileceğini raporlamışlardır.

Menteş, Mentş ve Karacabey (2011) yaptıkları çalışmalarında, düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitenin, gençlerin sağlıklı olarak gelişmesi ve büyümesinde, kötü alışkanlıklardan kurtulması, sosyalleşme, karşılaşılabilecek çeşitli hastalıklardan korunma ve aktif bir yaşlılık dönemine geçişin sağlanmasında; başka bir ifadeyle bireylerin hayatları süresince kaliteli bir yaşam sürebilmeleri açısından önemli farklılıklar yaratabileceğini ifade etmişlerdir.

Sonuç olarak, benlik saygısı arttıkça sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının da artması beklenen bir bulgudur. Öğrencilerin spor etkinliklerine katılımıyla bedenlerine ve kendilerine verdikleri değerlerinin artmasıyla benlik saygılarının artması dolayısıyla da yaşama dair tutum, beklenti ve tatmin seviyelerinin, özellikle fiziksel olarak pozitif yöndeki değişmelerin etrafındaki kişiler tarafından takdir edilme duygusuyla, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının artmasından kaynaklandığı tespit edilmiştir.

### Öneriler

- Üniversitelerde öğrencilerin benlik saygılarının ve bireysel özgüvenlerinin artması için bireyleri düzenli egzersize yönlendirmek gerekmektedir.
- Benlik saygısının yükselmesinde düzenli yaşam alışkanlıklarının başında gelen beslenme konusunda öğrenciler yeterli bilgi düzeyine ulaştırılmalıdır.
- Aileden uzaklaşan öğrencide sağlık sorumlulukları tedirginlik ve korku yaratabileceğinden öğrenciye bu alanda bulunduğu üniversite kurumunda tam destek sağlanmalıdır.
- Öğrencinin yaşam kalitesini arttırmada sosyalleşmesi önemli bir yol oynayacağı için bulunduğu üniversitedeki etkinliklere katılmasına teşvik edilmelidir.
- Gerekli zaman öğrenciye stres yönetiminde psikolojik destek açısından uzman eşliğinde terapiler verilmelidir.

### Kaynaklar

- Akıncı, A.Y. (2019). *Beden eğitimi, sosyalleşme ilişkisi, ortaöğretim kurumlarında beden eğitimi ve spor etkinliklerinin sosyalleşme süreci ve şahsiyetin oluşumuna katkısı*. Lap Lambert Academic Publishing, Mauritius.
- Akkuş, Y., Türk, R., Akkuş, Aydemir, A. (2019). Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*. 6(1): 116-122.
- Avşaroğlu, S., Üre, Ö. (2007). Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, S. 18, ss. 85-100.
- Bahar, Z., Beşer, A., Gördes, N., Ersin, F., Kıssal, A. (2008). Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği II'nin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *C.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi* 12 (1):1-13.
- Brenda, J. (2006). Health promotion in adolescents: A review of Pender's health promotion model. *Nursing Science Quartely*. 19(4): 362-367.
- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self Esteem*. San Francisco: Freeman and Company.
- Çıngı, H. (1994). *Örnekleme kuramı*. H.Ü. Fen Fakültesi Yayınları, 346, Ankara.
- Dalbudak, İ.,& Yiğit, Ş. (2019). Spor yapan ve yapmayan işitme engelli bireylerin benlik düzeylerinin incelenmesi. *Social Sciences*, 14 (4), 1387-1398.



- Dalbudak, İ., Yiğit, Ş. (2019). Evaluation of healthy life style behaviours of b2-b3visually impaired people doingsport. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, Vol 5: Issue 12, 84-98.
- Deniz, M. E. (2004). Üniversite öğrencilerinin karar vermede öz saygı, karar verme stilleri ve problem çözme yöntemleri arasındaki ilişkinin incelenmesi üzerine bir araştırma. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*. 4(15), 25- 35.
- Dil, S., Şentürk, S.G., Girgin, B.A. (2015). Çankırı ilinde ergenlerin benlik saygısı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının riskli sağlık davranışları ve bazı sosyo-demografik özelliklerle ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. 16: 51-59.
- Erbil, N., Önder, P., Yılmaz, A. (2005). Öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. IV. Ulusal Hemşirelik Öğrencileri Kongresi, 5-6 Mayıs, Ordu, Türkiye.
- Erşan, E., Doğan, O., Doğan, S., (2009). Beden eğitimi ve antrenörlük bölümü öğrencilerinde benlik saygısı düzeyi ve bazı sosyo-demografik özelliklerle ilişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*. 4.2, 36-37.
- George, D., Mallery, P. (2016). *IBM SPSS Statistics 23 Step by Step: A Simple Guide and Reference*. New York: Routledge. pp:112-120.
- Hamarta, E. ve Demirbaş, E. (2009). Lise öğrencilerinin utangaçlık ve benlik saygılarının fonksiyonel olmayan tutumlar açısından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 21(1), s: 239-247.
- Karakuş, M., Köse, A., (2018). Ülkemizdeki yerli turistlerin Nevşehir Kozaklı bölgesindeki termal kaplıca tercihlerindeki faktörler ile rekreatif etkinliklerin yeterlilik durumlarının incelenmesi. *Spor bilimleri alanında yenilikçi yaklaşımlar*. Gece kitaplığı, 269-285.
- Karasar, N. (2007). *Bilimsel araştırma yöntemi*. 17.Baskı. Nobel Yayın Dağıtım, pp:49-53. Ankara.
- Kaya, F., Oğurlu, Ü. (2015). Benlik saygısı, zekâ ve akademik başarı ilişkisi. *International Journal of Human Sciences*, 12(1), 951-965.
- Kaynak, K. (2019). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşam tatminleri ile sağlıklı yaşam davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Ed. Oktay KIZAR) *Spor Bilimler Alanında Araştırma Makaleleri-1*, Gece Kitaplığı s:143-155. Ankara/Türkiye.
- Koç, K., Gözler, A. (2019). Examination of relationship between self-respect levels and success tendencies of sports sciences faculty students. *International Journal Of Applied Exercise Physiology* . Vol.8, Pp.78-87.
- Menteş, E., Mentş, B., ve Karacabey, K. (2011). Adölesan dönemde obezite ve egzersiz. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(2), s: 965-975.
- Meydanhoğlu, A. (2015). Çocuklarda fiziksel aktivitenin biyo-psikososyal yararları, psikiyatride güncel yaklaşımlar. *Current Approaches in Psychiatry*, 7(2), 125-135.
- Oktan, V., Şahin, M. (2010). Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi*, 6(2): 91-99.
- Öner, U. (1987). Benlik gelişimine ilişkin kuramlar. Ed. B. Onur, *Ergenlik Psikolojisi*, II. Basım, Hacettepe Taş Kitapçılık, Ankara.
- Özgüngör, S. (2014). Üniversite öğrencilerinde benlik saygısı düzeyine göre kimlik statüleri ile başarı yönelimleri arasındaki ilişki. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Sayı 35 (Ocak 2014/I), ss. 33-46

- Pekel, A., Turan, M.B., Pepe, O., Bahadır, Z. (2015). The relationship with life satisfaction between health promoting behaviours of special. Education Teachers, Kayseri City Sample. *International journal of ScienceCultureandSport, Special Issue (3)* 125-132.
- Pepe, O., Atar, Ö., Karaoğlu, B., Koç, M.C., Şahin, O. (2015). Health promoting behaviours of sub-elite athletes. *Journal Of Athletic Performance And Nutrition 2 (1)* 1-5.
- Şener, O. A. (2018). Spor eğitimi alan bireylerde vücut imajı, benlik tasarımı ve stres düzeyi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, Cilt: 11 Sayı: 60. S: 1410-1414.*
- Şimşek, H., Öztoprak, D., İkizoğlu, E., Safalı, F., Yavuz, Ö., Onur, Ö., Tekel, Ş., Çiftçi, Ş. (2012). Tıp fakültesi öğrencilerinde sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve ilişkili etmenler. *Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi. Cilt 26, Sayı 3, (Aralık), 151-157.*
- Turan, MB., Karaoğlu, B., Koç, K. (2017). Investigation of the relationship between university students' personal characteristics and success tendencies, *The Turkish Online Journal Of Educational Technology Special Issue, s: 318-325. ISSN: 2146 – 7242.*
- Turan, N. ve Tufan, B. (1987). Coopersmith benlik saygısı envanteri üzerinde geçerlik, güvenilirlik çalışması. XIII. Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi, 14 – 18 Eylül, İstanbul,
- Uçar, M.E., Morsünbül, Ü. (2017). Üniversite öğrencilerinde kimlik stilleri benlik kurguları ve benlik saygısı arasındaki ilişkiler. II. Uluslararası Felsefe, Eğitim, Sanat Ve Bilim Tarihi Sempozyumu, Muğla, Turkey.
- Walker, S.N., Sechrist, K.R., and Pender, N.J. (1987). The health promoting lifestyle profile development and psychometric characteristics. *Nursing Research. 36(2): 76-80.*
- Yalçınkaya, M., Özer, F.G., Karamanoğlu, A.Y. (2007). Sağlık çalışanlarında sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi. *Türk Silahlı Kuvvetleri Koruyucu Hekimlik Bülteni, 6(6). S: 409-420.*
- Yörükoğlu, A. (2000). Gençlik çağı. *Özgür Yayınları. S: 37-39. Ankara.*
- Zorba, E. (2000). Yaşam boyu spor. *Gazi Kitabevi. 4. Ankara.*