ASOS JOURNAL

The Journal of Academic Social Science

Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, Yıl: 7, Sayı: 98, Kasım 2019, s. 300-306

ISSN: 2148-2489 Doi Number: <http://dx.doi.org/10.29228/ASOS.36789>

Yayın Geliş Tarihi / Article Arrival Date
15.08.2019

Yayınlanma Tarihi / The Publication Date
29.11.2019

Öğr. Gör. Mehmet Ferhat KARAOĞLAN

Kilis 7 Aralık Üniversitesi, Teknik Bilimler MYO
frhtkrgln@gmail.com

Doç. Dr. Cengiz TAŞKIN

Kilis 7 Aralık Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu
taskin.c@hotmail.com

12 – 14 YAŞ OBEZ ÇOCUKLARDA REKREATİF AMAÇLI YÜRÜME EGZERSİZİNİN BENLİK SAYGISI ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ¹

Öz

Bu çalışmanın amacı; rekreatif amaçlı yürüyüş egzersizinin obez çocuklarda benlik saygısı üzerine etkisinin incelenmesidir. Yaşları 12-14 arasında değişen 20 obez sedanter çocuk çalışmanın deney gurubunu, yine yaşları 12-14 arasında değişen 20² obez olmayan sedanter çocuk ise kontrol gurubunu oluşturmuştur. Deney gurubu 8 haftalık rekreatif amaçlı yürüyüş egzersizine tabii tutulmuş olup, kontrol gurubu ise herhangi bir egzersiz faaliyetine tabii tutulmamıştır. Araştırmada bireylerin benlik saygısı düzeylerinin belirlenmesinde on sorudan oluşan Rosenberg benlik saygısı ölçeğinin alt kategorisi kullanılmıştır. Elde edilen verilerin değerlendirilmesinde ve hesaplanmasında SPSS 22 IBM istatistik paket program kullanılmıştır. Veriler ortalama ve standart sapma olarak özetlenmiştir. Yapılan analizler sonucunda; Rekreatif amaçlı yürüyüş egzersizi yapan deney gurubunun benlik saygısı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı derecede iyileşme saptanırken, kontrol gurubunu oluşturan bireylerin benlik saygısı düzeylerinde istatistiksel olarak herhangi bir değişiklik saptanmamıştır. Sonuç olarak rekreatif amaçlı yürüyüş egzersizlerinin obez çocuklarda

¹ 12 – 14 Yaş Obez Çocuklarda Rekreatif Amaçlı Yürüme Egzersizinin Benlik Saygısı Üzerine Etkisinin İncelenmesi
(Bu makale benim yüksek lisans tezinden türetmiş olduğum makedir. Bilgilerinize saygılarımla...)

vücut kitle indekslerindeki iyileşmeyle birlikte bu iyileşmeye bağlı olarak benlik saygısı düzeylerinde olumlu etkiler yarattığını söyleyebiliriz.

Anahtar kelimeler: Benlik Saygısı, Obezite, Rekreatif.

INVESTIGATION OF THE EFFECT OF RECREATIVE WALKING EXERCISE ON SELF-RESPECT IN 12 - 14 YEARS OLD OBESE CHILDREN

Abstract

The aim of this study; The aim of this study is to investigate the effect of walking gait exercise on self esteem in obese children. Experimental group of 20 obese sedentary children aged between 12-14 years, 20 non-obese sedentary children aged 12-14 years were the control group. The experimental group was subjected to 8 weeks of recreational walking and the control group was not subjected to any exercise. In the study, the subcategory of the Rosenberg self-esteem scale consisting of ten questions was used to determine the self-esteem levels of individuals. SPSS 22 IBM statistical package program was used in the evaluation and calculation of the data obtained. Data are summarized as mean and standard deviation. As a result of the analysis; While there was a statistically significant improvement in the self-esteem levels of the experimental group doing recreation gait exercise, no statistically significant change was found in the self-esteem levels of the control group. In conclusion, we can say that recreational walking exercises have positive effects on self-esteem levels due to improvement in body mass index in obese children.

Keywords: Self - Esteem, Obesity, Recreative.

1. GİRİŞ

Son yıllarda gelişen dünyada sağlıklı yaşamak ve sağlıklı yaşamın yanında iyi bir fiziki yapıya sahip olmak tüm bireylerin özellikle bayanların çok istediği bir durumdur. Çünkü sağlıklı olmak ne kadar çok önemli ise iyi bir görüntüye sahip olmakta bireylerin zihinsel yönden olumlu düşünceler yaratması ve herhangi bir konuda başarılı olabilmeleri açısından önemlidir. İyi bir beden görüntüsüne sahip olamayan bireyler sosyal olumsuzluklar yaşamakta ve elde edebilecekleri başarılar bu şekilde kısıtlanmaktadır. Kızlarda 11-12, erkeklerde ise 13-14 yaşlarında başlayan ve 18 -19 yaşlarına kadar devam eden ergenlik dönemi bireyler için çok kritik bir dönemdir. Çünkü bu dönemde benliklerinde yaşayacakları olumsuz travmalar bireylerin ileriki hayatlarında ortaya koyacakları karakteristik özellikler açısından çok önemlidir. Bundan dolayı bu yaştaki bireylerin fiziksel yapılarına ve beslenmelerine dikkat etmeleri gerekir. Günümüzde iyi bir fiziki yapıya sahip olmak geçmiş dönemlere nazaran daha zor elde edilmektedir. Çünkü gelişen teknoloji ile insanlar daha önceleri beden gücü harcayarak yaptıkları işleri günümüzde teknolojik aletlerle yapmakta ve buda daha az kalori harcamalarına sebep olmaktadır. Bunun sonucunda da çağımızın en önemli hastalığı olan obezite ortaya çıkmaktadır. Obezite dengesiz beslenme sonucunda alınan kalorinin harcanan kaloriden daha fazla olmasıyla vücutta oluşan aşırı yağ birikimidir. Obezite son dönemlerde önemli sağlık sorunları arasında yer almıştır. Tedavi edilmediğinde diyabet, hipertansiyon vb. gibi birçok hastalığa davetiye çıkarmakla birlikte bireylerin benliklerine de olumsuz etki yapmaktadır (Önen ve Mete, 2005). Dengesiz beslenme sonucu biriken yağları eritmek için çeşitli yollara başvurulmaktadır. Bu yollardan biriside rekre-

atif amaçlı yürüyüş egzersizleridir. Yalnız bu yürüyüşler en az 30 dakika olmalıdır çünkü vücudumuzda biriken yağların enerji olarak daha çok kullanılması 30 dakika sonra devreye giren kortizol hormonunun etkisiyle yağ asitlerinin parçalanmaya başlaması sonucunda meydana gelmektedir. Bundan dolayı rekreatif amaçlı yürüyüşlerin 30 dakikanın üzerinde yapılması hem sağlık açısından hem de yağ yakımı açısından oldukça önemlidir. Ancak bu sayede istenen iyi bir fiziki yapıya kavuşarak yüksek bir benlik ve özgüven neticesinde kendileri ile barışık, üretken, topluma faydalı ve başarılı bireyler olabilirler. Bu çalışmanın amacı 12-14 yaş obez kadınlarda yürüme egzersizinin benlik saygısı düzeyleri üzerine etkisinin incelenmesidir.

2. MATERYAL VE YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Evren ve Örneklemi:

Çalışmanın örneklem grubunu Gaziantep il merkezinde ikamet eden, yaşları 12-14 arasında değişen daha önce hiç spor yapmamış ve tesadüfî yöntemle seçilmiş 20 gönüllü obez çocuk deney grubunu, yine aynı yöntemle seçilmiş ve 12-14 yaş arası daha önce hiç spor yapmamış 20 obez olmayan normal çocukta kontrol grubunu oluşturmuştur.

Tablo 1: Deney ve kontrol grubuna ait demografik bilgiler

Değişkenler	Deney Grubu (N=20)	Kontrol Grubu (N=20)
	Ortalama ± S.D	Ortalama ± S.D
Yaş (yıl)	13,05 ± 0,75	12,30± 0,57
Boy (cm)	149,35± 3,21	150,00± 2,53
Vücut ağı. (kg)	65,20 ± 3,27	46,25± 2,61
VKI	29,20 ± 0,54	20,57± 0,37

2.2. Veri Toplama Yöntem ve Araçları

Bu araştırmada tesadüfî olmayan kolayda örnekleme veri toplama yöntemi uygulanmıştır. Veriler ise benlik saygısı anketi aracılığı ile rekreatif amaçlı yürüme egzersizi yapan obez bireyler ve yürüme egzersizi yapmayan obez olmayan bireylerden öntest ve sontest şeklinde yapılmıştır. Anket formlarının bireyler tarafından cevaplanması kişisel görüşme yolu ile elde edilmiştir.

2.3. Rosenberg Benlik Saygı Ölçeği:

Bu çalışmada on sorudan oluşan Rosenberg benlik saygısı ölçeğinin alt kategorisi kullanılmıştır. Her soruya verilen cevap sayısallaştırılmış ve tüm sorulardan elde edilen toplam skora göre benlik saygısı yüksek (0-2 puan), benlik saygısı orta (2,1-4 puan) ve benlik saygısı düşük (4,1-6 puan) şeklinde gruplandırılmıştır. Benlik saygı ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanma çalışması (Çuhadaroğlu, 1986) tarafından gerçekleştirilmiştir. Rosenberg benlik saygı ölçeği, beş olumlu beşte olumsuz ifadenin olduğu toplam on maddelik dördümlü likert tipindedir. Bu olumlu ve olumsuz sorular ardışık olarak sıralanmıştır. Ölçek kişiye ait genel bir değer vermektedir. Burada alınabilecek en düşük değer 10, en yüksek değer ise 40' tır. Benlik saygısı tek yönlü bir kavram olarak kabul edildiği için toplam puan esas alınmıştır (Corwyn, 2000). Testi değerlendirmek için; 1, 2, 3, 4, 6, 7. Maddelerde: Çok doğru=4, Doğru=3, Yanlış=2, Çok yanlış=1 puan, 3, 5, 8,

9, 10. Maddelerde: Çok doğru=1, Doğru=2, Yanlış=3, Çok yanlış=4 olarak puanlanmaktadır (Saygın, 2008).

Rekreatif Etkinlik Protokolü: Denekler 8 hafta boyunca, haftada 3 gün, 60 dakikalık yürüyüş egzersizine tabii tutulmuşlardır. Egzersiz çalışmaları için kullanılan tempo, deneklerin kalp atım rezervlerini %40- 60'te tutacak ritimde seçildi. Deneklere, haftada 3 gün yürüyüş egzersizi yaptırılmış olup; ilk 2 haftada 60 dakikada 4 km, 3-4. haftalarda 60 dakikada 4,5 km, 5-6. Haftalarda 60 dakikada 5 km ve 7 ve 8. haftalarda da 60 dakikada 6 km yürüyüş egzersizi yaptırılmıştır. Deney gurubundaki deneklere 8 haftalık çalışma boyunca egzersizden önce ve sonra 10 dakika süresince ısınma ve soğuma egzersizleri yaptırılmıştır. Kontrol grubundaki denekler ise, 8 hafta boyunca herhangi bir fiziksel aktiviteye katılmadı. Egzersizin şiddeti, egzersiz bitiminden hemen sonra boyundaki karotid atardamardan 15 sn'lik kalp atım sayımı sonucunda kalp atım rezervi (Karvonen) metoduna göre hedef kalp atım sayısı tespit edilmiştir (Karacan ve Günay, 2003).

Karvonen formülü;

Maksimal Kalp Atımı: 220-yaş,

Kalp Atımı Rezervi=Maksimal Kalp Atımı-Dinlenme Kalp Atımı

Hedef Kalp Atımı= (%60-70 x Kalp Atım Rezervi) + Dinlenme Kalp Atımı

Egzersiz süresince deneklerin kalp atım sayıları deneklerin göğsüne takılan araç ile ekrandan izlenerek egzersizin protokole uygun olarak yapılması sağlandı.

Vücut Kitle İndeksinin Belirlenmesi: Deneklerin vücut kitle indekslerinin hesaplanması aşağıdaki formül ile tespit edilmiştir. $VKİ = \text{Ağırlık(kg)} / \text{Boy(m)}^2$

Vücut Ağırlığı ve Boy Uzunluğu Ölçümleri: Ağırlık ve boy ölçümleri hassaslık derecesi 0,01 kg olan terazide, katılımcıların ayakları çıplak ve şortlu vaziyette yapıldı. Elde edilen değerler bilgi formuna santimetre ve kilogram olarak yazıldı.

2.4. İstatistiksel Analiz

Elde edilen verilerin değerlendirilmesinde ve hesaplanmasında SPSS 22 IBM istatistik paket program kullanılmıştır. Veriler ortalama ve standart sapma olarak özetlenmiştir. Verilerin normallik sınaması One-Sample Kolmogorov-Smirnov testi ile test edilmiş olup verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Varyans eşitliğine ise Levene testi ile test edilmiş olup varyans eşitliğinin sağlandığı görülmüştür. Bağımsız gruplar arasındaki farklılık ise bağımsız gruplar arasındaki karşılaştırma Independent Sample T-Testi ile analiz edilmiştir.

3. BULGULAR

Tablo 2. Deney gurubuna ait benlik saygısı ölçeği ön test ve son test sonuç değerleri

Değişken	öntest (n=20)	sontest (n=20)	t	p
	Ort ± SS	Ort ± SS		
Ölçek Soru 1	2,95± 0,60	1,30 ± 0,47	9,079	0,000*
Ölçek Soru 2	2,85± 0,58	1,60± 0,59	5,483	0,000*
Ölçek Soru 3	2,55± 0,60	3,60± 0,50	-6,842	0,000*
Ölçek Soru 4	3,10± 0,55	1,45± 0,51	9,903	0,000*

Ölçek Soru 5	1,70± 0,80	3,55± 0,51	-9,454	0,000*
Ölçek Soru 6	2,85± 0,67	1,15± 0,36	10,376	0,000*
Ölçek Soru 7	2,90± 0,78	1,20± 0,41	9,488	0,000*
Ölçek Soru 8	1,65± 0,67	3,55± 0,51	-8,779	0,000*
Ölçek Soru 9	1,40± 0,68	3,65± 0,48	-14,047	0,000*
Ölçek Soru 10	1,30± 0,47	3,60± 0,82	-11,898	0,000*

*(p<0.05). anlamlı farklılık.

Deney grubunun benlik saygısı ölçeğine ait ön test ve son test değer sonuçları incelendiğinde ön test ve son test ortalama değerlerinin tamamında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmuştur (p<0.05).

Tablo 3. Kontrol grubuna ait benlik saygısı ölçeği ön test ve son test sonuç değerleri

Değişken	öntest (n=20)	sontest (n=20)	t	P
	Ort ± SS	Ort ± SS		
Ölçek Soru 1	1,35± 0,48	1,35 ± 0,48	0,000	1,000
Ölçek Soru 2	1,60± 0,59	1,70± 0,65	-0,462	0,649
Ölçek Soru 3	3,55± 0,51	3,60± 0,50	-0,370	0,716
Ölçek Soru 4	1,45± 0,51	1,45± 0,51	0,000	1,000
Ölçek Soru 5	3,60± 0,50	3,60± 0,50	0,000	1,000
Ölçek Soru 6	1,15± 0,36	1,15± 0,36	0,000	1,000
Ölçek Soru 7	1,05± 0,22	1,10± 0,30	-0,567	0,577
Ölçek Soru 8	3,65± 0,48	3,65± 0,48	0,000	1,000
Ölçek Soru 9	3,80± 0,41	3,80± 0,41	0,000	1,000
Ölçek Soru 10	3,45± 0,99	3,45± 0,99	0,000	1,000

Kontrol grubunun benlik saygısı ölçeğine ait ön test ve son test değer sonuçları incelendiğinde ön test ve son test ortalama değerlerinin tamamında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmamıştır (p>0.05).

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Yapılan çalışmada rekreatif etkinlikli yürüme egzersizinin obez çocuklarda benlik saygısı üzerine etkisi incelenmiştir. Çalışma sonunda deneklere ait verileri incelediğimizde (p>0.05). Deney grubu ön ve son test ortalama değerlerinin karşılaştırılmasında benlik saygısına ait ölçek sorularının tamamında istatistiksel açıdan yüksek derecede anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0.05). Kontrol grubu ön ve son test ortalama değerlerinin karşılaştırılmasında benlik saygısına ait ölçek sorularının tamamında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (p>0.05).

Literatürdeki çalışmaları incelediğimizde; Guyot ve ark., (1981)'da yaptıkları bir araştırmada spora katılan erkek bireylerin benlik saygısının spor yapmayan erkeklerden daha fazla

olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Fiziksel aktiviteye katılımın, benlik saygısına olumlu etkisi ile olduğu ilgili bir çalışmada, aktivitenin kişinin fiziksel kabiliyetini ve fiziksel uygunluğunu artırdığı, bu artışın da kişinin benlik saygısında pozitif değişimlere neden olduğu bildirilmiştir (Aşçı 2004). Spor yapan kişilerin spor yapmayanlarla karşılaştırıldığı çalışmaların çoğunda spor ile ilgilenenlerin daha yüksek benlik saygısına sahip olduğu gözlenmiştir (Schumaker ve ark 1986).

Yaptığımız çalışmada deney gurubunun rekreatif yürüme egzersizi sonucunda vücut kitle indekslerinde de düşüşler gözlemlenmiştir. Vücut kitle indeksi ile benlik saygısı düzeyi arasında da yakın ilişkiler olduğu gözlemlenmektedir. Düşük ve yüksek Beden kitle indeksi (BKİ) ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin bakıldığı çalışmaları incelediğimizde; Okumuşoğlu'nun (2017) normal kilolu ve obez kadınlar üzerine yaptığı çalışmada normal kilolu kadınlar ile obez kadınların benlik saygısı arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. İzlanda'da ergenler üzerine yapılan bir çalışmada beden kitle indeksi artan bireylerin, benlik saygısı düzeylerinde düşme olduğu saptanmıştır (Logi Kristjánsson ve ark; 2010). Yine buna benzer ergen kadın ve erkek bireyler üzerine yapılan bir çalışmada kadın ve erkek bireylerin benlik saygısı düzeyleri ile beden kitle indeksi değerleri arasında negatif yönde ilişkiler olduğu gözlemlenmiştir (French ve ark; 1996). Bu çalışmalarda beden kitle indeksi ile benlik saygısı arasındaki ilişkilerin negatif ve pozitif yönde farklı çıkmasının sebebinin, bireylerin ergen ve yetişkin olmalarından ve çalışma faktörlerinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Ergenlerde beden kitle indeksi ile benlik saygısı arasında pozitif yönde ilişki bulunmasının sebebinin, bu yaş dönemlerinde bireylerin kendi bedenlerine karşı daha fazla yatırım yapma çabasından ve bu dönemde dış görünüşlerine dair değişikliklerde daha hassas davranış sergilemelerinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Dilek ve Aksoy (2013)'un yaptığı çalışma sonucunda elde edilen verilere göre, kişinin benlik saygı düzeyi, negatif ya da pozitif yönde etkilenebilmektedir. Benlik saygısı yüksek olan bireylerin kendi kapasiteleriyle ilgili beklentileri de yüksek olup bir işi başarmada yüksek özgüne sahip olmakta, kendileri ile ilgili olumlu düşüncelerde bulunmakta ve elde ettikleri başarılı sonuçları ise kendi görüşleri olarak kabul etme eğilimindedirler. Obez bireyler üzerine yapılan çalışmada da benlik saygısı düzeyi ve depresyon arasındaki ilişki incelenmiş olup, obez kadın bireylerin de depresyon ve benlik saygısı düzeylerine bakıldığı bir çalışmanın sonucunda, obez kadınların %42,5'inin ise depresif olduğu, %58,6'sının ise düşük benlik saygısına sahip olduğu saptanmıştır (Pinar, 2002). Yapılan başka bir çalışmada; Rekreatif amaçlı bisiklet sporu yapan grubun benlik saygısı düzeylerinin, sedanter yaşam süren bireylerin benlik saygısı düzeylerinden anlamlı derecede daha yüksek olduğu saptanmıştır (Yıldız ve Taşkın; 2018). French (1995)'ın yapmış olduğu çalışmada, benlik saygı düzeyi, obezite ve beden kitle indeksi arasında ilişki olup olmadığına bakılmış ve araştırma sonunda obeite ve beden kitle indeksi değerleri benlik saygısı düzeyleri arasında ters ilişkiler olduğu saptanmıştır. Benlik saygısı düzeyleri yüksek olan bireylerin beden kitle indeksi değerleri daha düşükken, benlik saygısı düzeyleri düşük olan bireylerin ise beden kitle indeksi değerleri daha yüksek olduğu saptanmıştır. Taşkın ve ark; (2019) yapmış olduğu çalışmada ise; rekreatif amaçlı egzersiz yaptırılan ilköğretim öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinde anlamlı ölçüde iyileşmeler olduğu saptanmıştır. Yapılan çalışmalar incelendiğinde, benlik saygısı ile obezitenin ilişkili olduğu gözlemlenmiştir.

Yapılan çalışmaların sonuçlarını incelediğimizde, obez bireylerde fazla kilolarından dolayı, normal bireylere göre zihinsel düşünce farklılıkları meydana gelmekte ve bu düşünce fark-

lılıkları da bu bireylerde olumsuz sosyal tutumların ortaya çıkmasında etkili olmaktadır. Bu sebeple benlik saygısı düzeylerinde obezitenin önemli bir etken olduğu düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Aşçı F. H., 2004, Fiziksel benlik algısının cinsiyete ve fiziksel aktivite düzeyine göre karşılaştırılması. Spor Bilimleri Dergisi. Hacettepe, 5(1), s. 39-48.
- Corwyn, RF., 2000, The factor structure of global self-esteem among adolescents and adults. Journal of Research in Personality, 34, p. 357-79.
- Çuhadaroğlu F., 1986, Üniversite öğrencilerinde psikiyatrik semptom dağılımı. XXII. Ulusal psikiyatri ve nörolojik bilimler kongresi bilimsel çalışmaları. Saygılı R., editör. İzmir: Ege Üniversitesi Basımı, s. 35-39.
- Dilek, H. ve Aksoy, A. B., 2013, Ergenlerin Benlik Saygısı ile Anne-Babalarının Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD) Cilt 14, Sayı 3, Sayfa 95-109.
- French, S. A., Perry, C. L., Leon, G. R., & Fulkerson, J. A., 1996, Self-Esteem and Change in Body Mass Index over 3 Years in a Cohort of Adolescents. Obesity, 4(1), 27-33.
- Guyot GW., Fairchild L., Hill M., 1881, Physical fitness, sport participation, body build and selfconcept of elementary school children, international Journal of Sport Psychology, 12, p. 105-16.
- Karacan S. ve Günay M., 2003, The effects of aerobic training program on cardiovascular risk factors of postmenopausal women G.Ü., B.E.S.Y.O., Ankara.
- Logi Kristjánsson, Á., Dóra Sigfúsdóttir, I., & Allegrante, J. P., 2010, Health Behavior and Academic Achievement Among Adolescents: A Relative Contribution of Dietary Habits, Physical Activity, Body Mass Index, and Self-Esteem. Health Education & Behavior, 37(1), 51-64.
- Okumuşoğlu, S., 2017, Diyet Yapan Kadınlarda Beden algısı, Benlik Saygısı, Yaş ve Vücut Kitle İndeksi İlişkisinin Araştırılması. Ulakbilge Sosyal Bilimler Dergisi, Cilt 5, Sayı 13.
- Önen, Ö. ve Mete, H., 2005. Obezite Tedavisinde Bilişsel Davranışçı Grup Terapisinin Kilo Verme, Yaşam Kalitesi ve Psikopatolojiye Etkileri: Sekiz Haftalık izlem Çalışması Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı, Konsültasyon Liyezon Psikiyatrisi Bilim Dalı, Klinik Psikofarmakoloji Bülteni, Cilt 15, Sayı 3, İzmir.
- Özşaker, M., 2008, 12-14 Yaş çocukların motorsal performans ve benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi. Doktora tezi. Ege Üniversitesi, İzmir.
- Pınar, R., 2002, Obezlerde Depresyon, Benlik Saygısı ve Beden İmajı: Karşılaştırmalı Bir Çalışma. CÜ Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 6(1), 30- 41.
- Taşkın, S., Çelik, M., Taşkın, M. (2019). İlköğretim Çağındaki Çocuklarda 8 Haftalık Rekreatif Etkinliklerin Benlik Saygısı Üzerine Etkisinin İncelenmesi. Social Mentality and Research Thinkers Journal, Vol 5 / Issue 19 / pp:782-789.
- Yıldız, Y., Taşkın, C. (2018) Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, Yıl: 6, Sayı: 85, Aralık 2018, s. 631-638.