

SPOR YAPAN ERGENLERDE BEDEN İMGESİ DOYUMU, DEPRESYON VE ANKSİYETE

S. Halime ASLAN* R. Oğuz ASLAN** Z. Nazan ALPARSLAN***
Mehmet ÜNAL****

ÖZET

Bu çalışmada amaç spor yapan ve yapmayan ergenlerin beden imgesi doyumu, depresyon, sosyal fizik anksiyete, durumluk ve sürekli anksiyete düzeylerini karşılaştırmaktı. Çalışmaya Ocak 1997 - Nisan 1997 tarihleri arasında Adana Amatör Spor Klüpleri Federasyonu'na bağlı olarak en az bir yıldır lisanslı olarak spor yapan 14-17 yaşları arasındaki 73 lise öğrencisi alındı. Karşılaştırma grubu olarak benzer sosyoekonomik özelliklere sahip Adana merkezindeki bir lisenin 157 öğrencisi seçildi. Çalışmada çocuklar için depresyon ölçeği, durumluk ve sürekli kaygı envanteri, beden imajı doyumu ölçeği ve sosyal fizik anksiyete ölçeği kullanıldı. Sonuçta, spor yapan öğrencilerin depresyon, durumluk ve sürekli kaygı puanlarının daha düşük olduğu bulundu. Spor yapmayan kızların depresyon, durumluk ve sürekli anksiyete ölçekleri puanları erkeklerden daha yüksek, beden imgesi doyumu puanları daha düşükken, spor yapan kızlarla erkeklerin ölçek puanları farklılık göstermemekte idi.

Anahtar sözcükler: Spor, ergen, anksiyete, depresyon, beden imgesi, sosyal fizik anksiyete.

* Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı

** Adana Amatör Spor Klüpleri Federasyonu

*** Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Biyoistatistik Anabilim Dalı

**** Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı

SUMMARY

BODY IMAGE SATISFACTION, DEPRESSION AND ANXIETY AMONG ADOLESCENTS PARTICIPATING IN SPORTS

The purpose of this study was to compare the levels of depression, state and trait anxiety, social physique anxiety and body image satisfaction of adolescents who participated in sports or not. Students (n=73) aged 14-17 who applied to the Amateur Sport Clubs Federation from January 1997 to April 1997 and participated in sports for at least one year were admitted in the study. Students (n=157) from a high school in Adana centrum were selected as controls, for their similar socioeconomic status. Children's depression inventory, body image satisfaction questionnaire, social physique anxiety scale and state and trait anxiety inventory for children were used. As a result; the levels of depression, state and trait anxiety were found lower among students who participated in sports. The scores of the depression, state and trait anxiety scales tended to be higher among the female students compared with the males who did not participate in sports; whereas the scores of the scales of the students who participated in sports did not reveal any gender difference.

Key words: *Exercise, adolescent, anxiety, depression, body image, social physique anxiety.*

GİRİŞ

Son yıllarda fiziksel etkinliklere ilgi ve katılım giderek artmaktadır. Bu ilgi egzersizin beden ve ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkilerinin ortaya konmasına bağlanabilir. Düzenli olarak fiziksel egzersiz yapmanın ruh sağlığı üzerinde olumlu etkileri ortaya konmuş, hatta egzersizin depresif hastalara tedavi amaçlı uygulandığı ve başarılı sonuçlar elde edildiği bildirilmiştir (15).

Egzersizle depresyon arasındaki ilişki biyolojik düzeneklerle açıklanmaya çalışılmıştır. Egzersizin kan akımını, endorfin salınımını, epinefrin ve norepinefrin sentezini arttırdığı gösterilmiştir. Ayrıca egzersiz düşmanlık duygularının boşalmasını sağlamakta, duygusal gerginliği azaltmakta ve strese karşı tampon görevi yapmaktadır. Düzenli olarak spor yapmak kişiyi olumsuz zihinsel uğraşlardan uzak tutmakta, kişinin dikkatini ve uğraşını başka yönlere çekmekte ve toplumsal uyumu sağlayarak bir başa çıkma yolu olarak işlev görmektedir (4,8).

Bir başka görüş ise fiziksel etkinliklere ilginin artmasını beden görünümüyle ilişkilendirmiş; kitle iletişim araçlarının da egzersiz yapmayı genç, zayıf ve zinde kalmanın bir yolu olarak sunarak bu ilgiye katkıda bulunduğunu ileri sürmüştür. Kitle iletişim araçları ve toplum, özellikle kadınlar için, daima daha “zayıfı” ve “inceyi” ideal olarak sunmaktadır. Genellikle başkaları tarafından çekici bulunmak için zayıf, zinde ve sağlıklı olmak koşul olarak algılanmaktadır. Bu da kadınlarda beden imgesi doyumunun erkeklerden daha düşük olmasına yol açmaktadır. Beden imgesi doyumunu düşüklüğü benlik saygısında da düşme ile sonuçlanmakta, bu da depresyona yol açmaktadır (16).

Bu bağlamda Hart ve arkadaşları “sosyal fizik anksiyete” kavramını ortaya atmışlar ve bunu kişinin kendi fiziksel görünümü ve başkalarının bunu nasıl değerlendirdiği konularındaki görüşleri olarak tanımlamışlardır (10). Fiziksel olarak olumsuz değerlendirilmeden korkan bu kişiler, bedenlerini gösterecekleri durumlardan, örneğin toplulukla egzersiz yapmaktan kaçınmaktadırlar (10).

Bu çalışmada, bedensel değişmelere ve değerlendirilmeye özellikle duyarlı olan ergenlerde, spor yapma ile depresyon, anksiyete, beden imgesi doyumunu ve sosyal fizik anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkinin araştırılması amaçlanmıştır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Bu çalışmaya Ocak 1997 - Nisan 1997 tarihleri arasında Adana Amatör Spor Klüpleri Federasyonu'na lisans yenilemek için başvuran, en az bir yıldır lisanslı olarak spor yapan, 14-17 yaşları arasında, yaş ortalaması 15.8 ± 1.3 olan 73 lise öğrencisi alındı. Karşılaştırma grubu olarak benzer sosyoekonomik özelliklere sahip olduğu düşünülen, Adana merkezindeki bir lisenin 1., 2., 3. sınıflarından seçkisiz örnekleme yöntemi ile ikişer sınıf seçildi. Karşılaştırma grubu da 14-17 yaşları arasında, yaş ortalaması 15.9 ± 0.8 olan 157 öğrenciyi içermekteydi.

Çalışmada şu ölçekler kullanıldı:

1. Sosyodemografik veri toplama formu: Tarafımızdan düzenlenen bu formda öğrencilerin sosyodemografik, okul durumu ve bedenleriyle ilgili sorular yer almaktadır.

2. Beden imajı doyumu ölçeği (BİDÖ): Berscheid ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir (2). Erkekler için 27, kızlar için 26 beden bölgesini içeren, beşli likert tipi bir öz bildirim ölçeğidir. Ülkemizde geçerlik ve güvenirlik çalışması Çok tarafından yapılmıştır (3).

3. Çocuklar için depresyon ölçeği (ÇDÖ): Kovacs (1981) tarafından geliştirilen, 6-17 yaş çocuklara uygulanabilen, 27 maddelik öz bildirim ölçeğidir (13). Ülkemizde geçerlik ve güvenirlik çalışması Öy tarafından yapılmıştır (17).

4. Çocuklar için durumluk (ÇDKE) ve sürekli kaygı envanteri (ÇSKE): Spielberger tarafından geliştirilen, durumluk ve sürekli kaygı ölçen 20'şer maddelik iki alt ölçekten oluşmaktadır (23). Ülkemizde geçerlik ve güvenirlik çalışması Özusta tarafından yapılmıştır (19). 9-17 yaş arasında uygulanabilmektedir (18).

5. Sosyal fizik anksiyete ölçeği (SFAÖ): Hart ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir (10). Kişinin bedensel görünümünün başkaları tarafından nasıl değerlendirildiğiyle ilgili düşüncelerini ölçmeyi amaçlamaktadır. 12 maddelik likert tipi bir öz bildirim ölçeğidir. Maddeler 1-5 arasında puanlanmaktadır. Alınabilecek en düşük puan 12, en yüksek puan 60'dır. Özgün ölçekte Cronbach alfa katsayısı 0.90 olarak bulunmuştur (10). Bu çalışmada ise Cronbach alfa katsayısı 0.65 olarak bulundu.

İstatistiksel analizler spss-x for Windows paket programında t-testi, ki kare ve Pearson korrelasyon analizi kullanılarak yapılmıştır.

BULGULAR

Deneklerin sosyodemografik ve okul durumuyla ilgili özellikleri Tablo 1'de yer almaktadır. Spor yapan ve yapmayanların sosyodemografik ve okul durumuyla ilgili özellikleri Tablo 2'de karşılaştırılmıştır. Lisanslı spor yapan ergenlerin 1-9 yıl, ortalama 3.8 ± 2.2 yıldır spor yaptıkları belirlendi. Ancak spor yapma süresiyle ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı korrelasyon bulunmadı.

Spor yapan ve yapmayanların ölçek puanları Tablo 3'de görülmektedir. Buna göre spor yapanların ÇDKE, ÇSKE ve anlamlı olmasa da ($p=0.06$) ÇDÖ puanlarını daha düşüktür. Ölçek puanları arasındaki korrelasyonlar Tablo 4'de verilmiştir.

Spor Yapan Ergenlerde Beden İmgesi Doyumu, Depresyon ve Anksiyete

Tablo 1. Sosyodemografik ve okul durumuyla ilgili özellikler.

	n	%
Cinsiyet		
Erkek	124	53.9
Kız	106	46.1
Başarı durumu		
Çok iyi	21	9.1
İyi	92	40.0
Orta	106	46.1
Kötü	11	4.8
Aile tipi		
Çekirdek	165	71.7
Geniş	40	17.4
Anne-baba boşanmış	5	2.2
Baba ölmüş	14	6.1
Anne ölmüş	4	1.7
Anne ve baba ölmüş	2	0.9
Anne eğitimi		
İlkokul	184	80.0
Orta öğrenim	44	19.1
Yüksek okul	2	0.8
Baba eğitimi		
İlkokul	135	58.7
Orta öğrenim	87	37.8
Yüksek okul	8	3.5

Tablo 2. Spor yapan ve yapmayan deneklerin sosyodemografik ve okul durumuyla ilgili özelliklerinin karşılaştırılması.

	Spor yapan (n)	Spor yapmayan (n)	Farklılık
Cinsiyet			
Erkek	57	67	ki kare = 25.1
Kız	16	90	p < 0.001
Anne eğitimi			
İlkokul	52	132	ki kare = 5.1
Orta/Yüksek	21	25	p < 0.05
Baba eğitimi			
İlkokul	40	95	ki kare = 0.7
Orta/Yüksek	33	62	p > 0.05
Ders durumu			
Çok iyi/İyi	45	68	ki kare = 6.7
Orta/Kötü	28	69	p < 0.01

Tablo 3. Spor yapan ve yapmayan deneklerin ölçek puanları.

Ölçek	Spor yapan	Spor yapmayan	Farklılık
BİDÖ	4.0 ± 0.5	4.1 ± 0.5	t = 0.2 p > 0.05
ÇDKE	31.3 ± 6.5	34.4 ± 7.3	t = 3.1 p < 0.001
ÇSKE	35.4 ± 6.5	37.7 ± 6.7	t = 2.5 p < 0.01
ÇDÖ	10.0 ± 6.5	11.8 ± 6.6	t = 1.9 p = 0.06
SFAÖ	34.8 ± 7.3	33.4 ± 8.1	t = 1.5 p > 0.05

Tablo 4. Ölçek puanları arasındaki korelasyonlar.

	BİDÖ	ÇDKE	ÇSKE	ÇDÖ	SFAÖ
BİDÖ	1.0	-0.33**	-0.35**	-0.42**	-0.42**
ÇDKE	-0.33**	1.0	0.60**	0.65**	0.28**
ÇSKE	-0.35**	0.60**	1.0	0.61**	0.34**
ÇDÖ	-0.42**	0.65**	0.61**	1.0	0.33**

** : p < 0.001

Tablo 5. Cinsiyete göre ölçek puanları.

	Erkek	Kız	Farklılık
BİDÖ	4.1 ± 0.5	3.9 ± 0.5	t = 2.0 p < 0.05
ÇDKE	31.2 ± 6.4	36.1 ± 7.2	t = 5.5 p < 0.001
ÇSKE	34.7 ± 6.6	39.6 ± 6.0	t = 5.9 p < 0.001
ÇDÖ	9.5 ± 6.1	13.4 ± 6.6	t = 4.6 p < 0.001
SFAÖ	33.8 ± 7.4	35.0 ± 7.8	t = 1.4 p > 0.05

Tablo 6. Spor yapanların cinsiyete göre puanları.

	Erkek	Kız	Farklılık
BİDÖ	4.1 ± 0.5	4.1 ± 0.5	t = 0.0 p > 0.05
ÇDKE	30.7 ± 6.4	33.3 ± 6.5	t = 1.4 p > 0.05
ÇSKE	34.7 ± 6.7	37.7 ± 4.9	t = 1.6 p > 0.05
ÇDÖ	9.5 ± 6.3	11.9 ± 7.2	t = 1.3 p > 0.05
SFAÖ	33.4 ± 8.1	33.4 ± 8.3	t = 0.0 p > 0.05

Tablo 7. Spor yapmayanların cinsiyete göre puanları.

	Erkek	Kız	Farklılık
BİDÖ	4.1 ± 0.5	3.9 ± 0.5	t = 2.0 p < 0.05
ÇDKE	31.5 ± 6.4	36.6 ± 7.3	t = 4.5 p < 0.001
ÇSKE	34.8 ± 6.5	40.0 ± 6.1	t = 5.2 p < 0.001
ÇDÖ	9.4 ± 6.0	13.6 ± 6.6	t = 4.1 p < 0.001
SFAÖ	34.0 ± 6.8	35.3 ± 7.6	t = 1.1 p > 0.05

Tablo 8. Bedeninden hoşnutluğa göre ölçek puanları.

	Hoşnut	Hoşnut değil	Farklılık
BİDÖ	4.2 ± 0.5	3.8 ± 0.5	t = 6.4 p > 0.001
ÇDKE	32.2 ± 7.1	34.8 ± 7.1	t = 2.8 p < 0.01
ÇSKE	35.7 ± 6.6	38.5 ± 6.6	t = 3.2 p < 0.001
ÇDÖ	10.2 ± 6.4	12.5 ± 6.8	t = 2.6 p < 0.01
SFAÖ	31.9 ± 6.9	37.0 ± 7.4	t = 5.3 p < 0.001

Tablo 9. Spor yapan ve yapmayanların beden ağırlıklarıyla ilgili düşünceleri.

	Spor yapan	Spor yapmayan
Şimdiki ağırlığından daha yüksek olmak isteyen	25	38
Şimdiki ağırlığından daha düşük olmak isteyen	9	35

ki kare: 4.4, p<0.05

Cinsiyete göre ölçek puanları Tablo 5'de, spor yapanların cinsiyete göre ölçek puanları Tablo 6'da, spor yapmayanların Tablo 7'de yer almaktadır. Buna göre tüm örneklerde kızların depresyon ve kaygı puanları yüksek, beden imgesi doyumunu puanları düşükken, spor yapanlara bakıldığında kız ve erkeklerin puanlarının farklı olmadığı bulundu. Cinsiyete göre ölçek puanlarındaki farklılığın spor yapmayanlardan kaynaklandığı görülmektedir.

Fiziksel ölçümler açısından spor yapan erkeklerin boyları 167.8±10.0, kiloları 55.4±10.0, yapmayanların boyları 168.7±8.2, kilo-

ları 55.7 ± 8.3 olup, aradaki farklar istatistiksel olarak anlamlı değildir ($t=0.6$, $p>0.05$ ve $t=0.2$, $p>0.05$). Spor yapan kızların boyları 162.3 ± 6.4 , kiloları 51.9 ± 6.5 , yapmayanların boyları 162.0 ± 6.5 , kiloları 51.0 ± 7.3 'dür. Aradaki farklar gene istatistiksel olarak anlamlı değildir ($t=0.2$, $p>0.05$ ve $t=0.4$, $p>0.05$).

Deneklerin 123'ü (%53.5) bedeninden hoşnut olduğunu, 107'si (%46.5) olmadığını belirtmiştir. Bedeninden hoşnut olan ve olmayanların ölçek puanları Tablo 8'de verilmiştir. Bedeninden hoşnutluk spor yapıp yapmama ile ilişkili bulunmamıştır. Bedeninden hoşnut olmayanlardan, spor yapanlar şimdiki ağırlıklarından daha yüksek olmak istersen, spor yapmayanlar arasında şimdiki ağırlıklarından daha yüksek ya da düşük olmak isteyenlerin oranları benzerdir (Tablo 9). Boyla ilgili düşüncelerine bakıldığında, hem spor yapanlar hem de yapmayanlar şimdiki boylarından daha uzun olmak istemektedirler.

TARTIŞMA

Bu çalışmanın sonuçları lisedeki kız öğrencilerin erkeklere oranla daha az sayıda lisanslı olarak spor yaptıklarını göstermektedir. Benzer sonuçlar diğer çalışmalarda da elde edilmiştir. Bu bulgu spor etkinliklerinin genellikle ev dışında yapılmasına ve ailelerin kızlarını okul dışında yalnız bırakmamalarına bağlanmıştır (7). Spor etkinliklerine katılan öğrencilerin annelerinin daha eğitilmiş olduğu bulundu. Diğer çalışmalarda da spor yapan gençlerin daha çok orta ve üst sosyoekonomik düzeyden geldikleri görülmektedir (7,24). Anne eğitiminin sosyoekonomik düzeyin bir belirleyicisi olabileceği gözönünde bulundurulduğunda, eğitilmiş annelerin çocuklarını ders dışı etkinliklere katılmakta daha çok destekleyecekleri düşünülebilir (1). Spor yapan öğrenciler okulda daha başarılı bulundular. Bu bulgu ders dışı etkinliklerin okul başarısını olumlu yönde etkilediğini gösterebilir.

Spor yapan öğrencilerde depresyon ve anksiyete puanları daha düşüktür. Bu bulgu birçok çalışmada elde edilmiş, egzersizin kimi hormonal ve davranışsal düzenlemelerle depresyon ve anksiyeteye karşı koruyucu rol oynadığı ileri sürülmüştür (3,11). Çalışmalar haftada iki saat ya da daha uzun süre egzersiz yapanlarda hiç spor yapmayanlara ya da bir saatten daha kısa süre yapanlara göre depresyon riskinin %27 daha az olduğunu göstermektedir (20). Fiziksel etkinliklerle haftada 1000-

2500 kcal harcayan erkeklerde 1000 kcal'den az harcayanlara göre depresyon riski %17; 2500 kcal harcayanlarda ise %28 azalmaktadır (20).

Spor yapmayanlara bakıldığında, kızların beden imgesi doyumunu puanlarının daha düşük, depresyon ve anksiyete puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgu genel toplumla yapılan çalışmalardakine benzer bir sonuçtur. Ergenlik öncesinde depresyon oranları benzerken, özellikle ergenlikte kızlarda depresyonun erkeklere göre iki kat sık görülmesi, kimi çalışmalarda, ergenlikte bedendeki yağlanmanın artmasıyla kızlarda beden imgesi doyumunun azalmasına bağlanmıştır (12,16). Oysa spor yapan öğrenciler cinsiyete göre karşılaştırıldığında, ölçek puanları benzer bulundu. Bu bulgu, ergenlikte spor yapmanın; depresyon, anksiyete ve beden imgesi üzerinde, özellikle kızlarda etkili olduğunu gösterebilir. Kızlarda spor etkinliklerine katılmanın benlik saygısını artırdığı, böylelikle spor yapan kızların benlik saygısı puanlarının erkeklerle benzer düzeye ulaştığı, erkeklerde ise böyle bir ilişkinin bulunmadığı bildirilmiştir (24). Bir başka çalışmada da fiziksel etkinliklere katılmanın yalnızca kızlarda stres puanlarını düşürdüğü yer almaktadır (21).

Ölçeklerin birbirleriyle gösterdikleri beklenen yönde ve yüksek korrelasyonlar, beden imgesi doyumunu, sosyal fizik anksiyete, depresyon, durumluk ve sürekli anksiyete duygularının bir arada yaşanabileceğini destekleyebilir (18,25).

Bedeninden hoşnut olmayanların oranları spor yapan ve yapmayanlar arasında farklılık göstermemektedir. Bedeninden hoşnut olmayanlardan spor yapan erkekler belirgin olarak daha şişman, spor yapan kızlar ise daha zayıf olmayı istemektedirler. Bu bulgu, ergenlikte erkeklerin dikkatinin kas gelişimine, kızların ise kalça ve göğüs bölgelerinde yağ toplanmasına yoğunlaşmasıyla ilgili olabilir (9,22). Topluluk içinde spor yaparken, şort, tayt, mayo gibi bedenlerini saran giysiler giymek bu ergenlerde bedenle ilgili daha "ideale" ulaşma özlemine yol açabilir (14).

SFAÖ puanları yalnızca bedeninden hoşnut olanlarla olmayanlar arasında anlamlı farklılık göstermektedir. Benzer sonuçlar diğer çalışmalarda da elde edilmiş; SFAÖ puanlarının spor etkinliklerine katılma ile ilişkili olmayıp, kişinin bedeniyle ilgili kendi değerlendirmesine bağlı olduğu bulunmuştur (6).

Sonuçta sporun, ergenlerde, özellikle kızlarda ruhsal belirtiler üzerinde olumlu etkisi olduğu söylenebilir. Ruhsal belirtiler spor etkinliklerine katılmayı etkileyebileceği gibi, spor etkinliklerine katılma, ruhsal belirtiler üzerinde rol oynayabilir. Bundan sonraki çalışmalarda, cinsiyet de ayrıca değerlendirilerek, haftalık egzersiz süresiyle ya da harcanılan kalori değeriyle ilişkilere bakılabilir ve spor tipine göre karşılaştırmalar yapılabilir.

KAYNAKLAR

1. Aslan SH, Bengi SB, Aslan RO, Alparslan ZN, Cenkseven F: Üniversite öğrencilerinde aile ortamındaki stres etkenleri ve stresle başa çıkma yolları. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi* **4**: 65-73, 1997.
2. Berscheid E, Walster E, Bohrnstedt G: The happy American body: a survey report. *Psychol Today* November: 119-31, 1973.
3. Brandon JE, Loftin MJ: Relationship of fitness to depression, state and trait anxiety, internal locus of control and self-control. *Percept Mot Skills* **73**: 563-8, 1991.
4. Camacho TC, Roberts RE, Lazarus NB, Kaplan GA, Cohen RD: Physical activity and depression: evidence from the Alameda County study. *Am J Epidemiol* **134**: 220-31, 1991.
5. Çok F: Body image satisfaction in Turkish adolescents. *Adolescence* **98**: 409-13, 1990.
6. Davis C, Brewer H, Weinstein M: A study of appearance anxiety in young men. *Soc Behav Pers* **21**: 63-74, 1991.
7. Doğan O, Doğan S, Çorapçıoğlu A, Çelik G: Aktif sosyal etkinliklere katılmanın beden imgesi ve benlik saygısına etkisi. *3 P Dergisi* **2**: 33-9, 1994.
8. Ebert MH, Post RM, Goodwin FK: Effect of physical activity on urinary MHPG excretion in depressed patients. *Lancet* **2**: 766, 1972.
9. Hallinan CJ, Pierce EF, Evans JE, DeGrenier JD, Andres FF: Perceptions of current and ideal body shape of athletes and nonathletes. *Percept Mot Skills* **72**: 123-30, 1991.
10. Hart EH, Leary MR, Rejeski WJ: The measurement of social physique anxiety. *J Sport Exerc Psychol* **11**: 94-104, 1989.
11. Huges JF: Psychological effects of habitual exercise: a critical review. *Prev Med* **13**: 66-78, 1984.
12. Klerman GL: The current age of youthful melancholia. Evidence for increase in depression among adolescents and young adults. *Br J Psychiatry* **152**: 4-14, 1988.

13. Kovacs M: Rating scale to assess depression in school age children. *Acta Paedopsychiatrica* **46**: 305-15, 1981.
14. Leary MR: Self-presentational processes in exercise and sport. *J Sport Exerc Psychol* **14**: 339-51, 1992.
15. McCann IL, Holmes D: The influence of aerobic exercise on depression. *J Pers Soc Psychol* **46**: 1142-7, 1984.
16. McCarthy M: The thin ideal, depression and eating disorders in women. *Behav Res Ther* **28**: 205-15, 1990.
17. Öy B: Çocuklar için depresyon ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi* **2**: 132-6, 1991.
18. Öy B, Başoğlu N, Türkmen M, Yılmaz N, Ekmekçi A: Sağlıklı ve ruh sağlığı kliniğine başvuran çocuklarda depresyon ve kaygı ilişkisi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi* **1**: 13-7, 1994.
19. Özusta Ş: Çocuklar için durumluk-sürekli kaygı envanteri uyarlaması, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi* **10**: 32-45, 1995.
20. Paffenbarger RS, Lee JM, Leung R: Physical activity and personal characteristics associated with depression and suicide in American college men. *Acta Psychiatr Scand* **377 (suppl)**: 16-22, 1994.
21. Reynolds KD, Killen JD, Bryson SW, et al.: Psychosocial predictors of physical activity in adolescents. *Prev Med* **19**: 541-51, 1990.
22. Salmons PH, Lewis VJ, Rogers P, Gatherer AJH, Booth DA: Body shape dissatisfaction in school children. *Br J Psychiatry* **153 (suppl)**: 27-31, 1988.
23. Spielberger CD: *Preliminary Manual for the State-Trait Anxiety Inventory for Children*. Palo Alto Consulting Psychologist Press, 19..
24. Steitz JA, Owen TP: School activities and work: effects on adolescent self-esteem. *Adolescence* **27**: 37-50, 1992.
25. Thomas VG: Body-image satisfaction among black women. *J Soc Psychol* **129**: 107-12, 1988.