




Üniversite Öğrencilerinde Vücut Yağ Oranının Sosyal Görünüş ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi **

Tuba Can Akman¹ , Feride Yazar^{1*} , Kezban Taşlı² 

¹Pamukkale Üniversitesi, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu, Kınıklı Kampüsü Pamukkale, Denizli, Türkiye

²Efort Tıp Merkezi, Denizli, Türkiye

ÖZET:

Amaç: Bu çalışma üniversite öğrencilerinde vücut yağ oranının sosyal görünüş ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla planlanmıştır.

Gereç ve Yöntem: Çalışmaya yaş ortalaması 21,48±2,26 yıl olan 335 öğrenci (229 kız, 106 erkek) katılmıştır. Antropometrik ölçümler (bel çevresi, kalça çevresi ve vücut kitle indeksi (VKİ)) yapılmış, vücut yağ oranı VKİ'ne göre özel bir formülle hesaplanmıştır. Ek olarak Rosenberg Benlik Saygı Ölçeği (RBSÖ), Sosyal Görünüş Kaygı Ölçeği (SGKÖ) ve Hastane Anksiyete Depresyon Ölçeği (HAD) uygulanmıştır.

Bulgular: Tüm öğrencilerin %16,7'si (kızların %11,4'ü ve erkeklerin %28,3'ü) kiloludur. Cinsiyete göre erkek öğrencilerin bel ve kalça çevresi ölçümleri yüksek bulunmuştur (p<0.001). Kız ve erkek öğrencilerin RBSÖ, SGKÖ, HAD skorları karşılaştırıldığında kız öğrencilerde sadece HAD-anksiyete (HAD-A) skorunun yüksek olduğu (p<0.05) diğer ölçek skorları arasında fark olmadığı saptanmıştır (p>0.05). Ek olarak vücut yağ yüzdesine göre sadece kız öğrencilerde SGKÖ ile ilişki (r=0.216, p<0.05) bulunmuştur. VKİ'ye göre yapılan sınıflamaya göre obez öğrencilerde SGKÖ, bel ve kalça çevresi ölçümlerinde anlamlı fark bulunmuştur (p<0.05). Tüm öğrencilerde VKİ ve kalça çevresi ile SGKÖ arasında; bel çevresi ile HAD-A arasında düşük düzeyde ilişki saptanmıştır (r=0.134, p<0.05; r=-0.109, p<0.05; r=-0.117, p<0.05).

Sonuç: Araştırmaya katılan obez üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygılarının yüksek olduğu, kız öğrencilerde vücut yağ oranının görünüş kaygısı ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Vücut yağ oranı, Sosyal görünüş kaygısı, Benlik saygısı, Depresyon

Investigation of the Relationship Between Percentage Body Fat, Social Appearance and Self-Esteem in University Students

ABSTRACT:

Purpose: This study was examined the relationship between percentage body fat with social appearance and self-esteem in university students.

Materials and Methods: Totally 335 students (229 girls, 106 boys) with an average age of 21.48±2.26 years were included. Anthropometric measurements (waist circumference, hip circumference and body mass index (BMI)) were made, body fat ratio was calculated with a special formula according to BMI. Additionally, the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES), Social Appearance Anxiety Scale (SAAS) and Hospital Anxiety Depression Scale (HAD) were applied.

Results: Waist and hip circumference measurements were high in males (p<0.001). RSES, SAAS, and HAD score were compared, it was found that only HAD-anxiety (HAD-A) score was high in female (p<0.05) and no difference between the other scales (p>0.05). RSES, SAAS, and HAD values were compared according to sex it was found that only the HAD-A score was high in females (p<0.05), and there was no difference between the other scales (p>0.05). In addition, a relationship was found between BF% and SAAS only female (r=0.216, p<0.001). According to the BMI classification, there was a significant difference in SAAS, waist, and hip circumference measurements in obese students (p<0.05). A low level of correlation was found between BMI, hip circumference and SAAS, waist circumference and HAD-A in all students (r=0.134, p<0.05; r=-0.109, p<0.05; r=-0.117, p<0.05).

Conclusion: It was found that obese students were found to have high social appearance anxiety. Also, the percentage body fat was associated with anxiety just female.

Keywords: Percentage body fat, Social appearance anxiety, Self-esteem, Depression

*Corresponding author: Feride Yazar, email: fyazar@pau.edu.tr

** Bu çalışma, 02.06.2018-05.06.2018 tarihleri arasında Burdur'da gerçekleştirilen 1. Uluslararası Sağlık Bilimleri ve Yaşam Kongresi'nde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

GİRİŞ

Sosyal görünüş kaygısı, kişinin fiziksel görünümünün sosyal çevresi tarafından değerlendirildiğinde yaşadığı stres veya endişenin yaşandığı bir tür sosyal kaygıdır. Görünüştten dolayı olumsuz değerlendirilme korkusu olarak da tanımlanmaktadır. Bu kaygılar bireyin yalnızca fiziksel görünüş biçiminden değil sosyal etkileşim, detaylı inceleme ve olumsuz değerlendirme korkusu gibi pek çok faktörden de etkilenmektedir (Hart vd., 2008).

Benlik saygısı, bireyin kendini olduğu gibi kabul edip benimsemesi şeklinde tanımlanmaktadır. Kişinin kendisini değerli hissetmesi, toplumda kabullenilmesi, beğenilmesi ve bedensel özellikler benlik saygısının gelişmesinde önemli etmenlerdir (Çuhadaroğlu, 1986). Obez kişilerde beden ağırlıkları ile ilgili hoşnutsuzluk ve olumsuzluklar düşük benlik saygısına sebep olmaktadır (Caldwell, Brownell, Wilfley 1997; Sarwer, Wadden, Foster 1998). Vücut kitle indeksi (VKİ)'nin beden hoşnutsuzluğuna neden olduğu (Caldwell, Brownell, Wilfley1997) ve bunun obez olmayan kişilerle kıyaslandığında obez kişilerin bedenlerinden daha fazla hoşnutsuz oldukları saptanmıştır (Sarwer, Wadden, Foster 1998).

Sosyal görünüş kaygısı ile vücut kitle indeksi arasında önemli bir ilişki bulunmaktadır (Claes , Hart , Smits 2012). Sosyal görünüş kaygısı obez kişilerde yüksektir (Sanlier vd., 2018). Sosyal görünüş kaygısı, sosyal anksiyete ve yeme bozukluğu için bir risk faktörü olarak saptanmıştır (Levinsonvd., 2013). Özellikle genç kadınlarda boy, vücut kitle indeksi ve yağ kütlesi gibi antropometrik özellikler fiziksel görünüm üzerine etkilidir (Kowalski vd., 2006; Taheri vd., 2012). Bayan sporcular üzerinde yapılan bir çalışmada hem benlik algısının hem de antropometrik ölçümlerin sosyal kaygı üzerinde etkili olduğu tespit edilmiştir (Cangur vd., 2017).

Obezitenin değerlendirilmesinde, bel/kalça oranı (BKO) önemli bir ölçüttür. Kalça çevresinin (KÇ) ve bel çevresinin (BÇ) değerleri tek başına bir anlam ifade etmez ve birbirinden ayrı düşünülemez. Bel/kalça oranı özellikle metabolik hastalık riski açısından önemli bir ölçüm yöntemi olup, VKİ'den bağımsız bir şekilde tip 2 diyabet ve kardiovasküler hastalıklar ile ilişkili olduğu kanıtlanmıştır (Mooreville vd., 2014).

Sosyal görünüş ve benlik kaygısı ile antropometrik

ölçümleri inceleyen az sayıda çalışmaya rastlanmakla birlikte (Cangur vd., 2017) bel, kalça çevresi ve vücut yağ oranı hesaplamasının olduğu çalışma literatürde yer almamaktadır. Çalışmamızın amacı üniversite öğrencilerinde vücut yağ oranının sosyal görünüş ve benlik kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

GEREÇ ve YÖNTEM

Araştırmanın Amacı ve Türü

Üniversite öğrencilerinde vücut yağ oranının sosyal görünüş ve benlik kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla kesitsel tipte gerçekleştirilmiştir.

Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini ilgili okulda öğrenim gören 710 öğrenci oluşturmaktadır. Değerlendirmeye cerrahi öyküsü, sistemik hastalığı olmayan ve depresyon tanısı almamış öğrenciler dahil edilmiştir. Değerlendirme verilerinde eksiklik bulunan ve çalışmaya katılmayı kabul etmeyen öğrenciler çalışma dışı bırakılmıştır. Çalışmaya 335 öğrenci (yaş ortalamaları $21,48 \pm 2,26$ yıl) dahil edilmiştir. Öğrencilerin, boy, vücut ağırlık, bel çevresi, kalça çevresi ölçümleri yapılmış daha sonra Bel/Kalça oranı, vücut yağ oranı hesaplanmıştır. Ölçümlerin objektif olabilmesi için ince kıyafetler tercih edilmiş.

Verilerin Toplanması

Özellikle vücut ağırlığı ölçümü için çıplak ayakla, mide ve mesanenin doluluğuna dikkat ederek yapılmıştır (Zorba, 2006). Ölçümler bir kez ve aynı fizyoterapist tarafından yapılmıştır. Vücut ağırlığı için çıplak ayakla ve hassas tartı üzerine çıkarılarak; boy ölçümü için ise çıplak ayakla ayakta dik dururken başa temas eden zemine paralel cetvel ile ayak tabanı arası mesafe ölçülmüştür. Öğrencilerin vücut kitle indeksleri (VKİ)'nin hesaplaması için $VKI = \text{vücut ağırlığı (kg)} / \text{boy} \times \text{boy (m}^2\text{)}$ denklemi kullanıldı.

Bel çevresinin ölçümü, son kosta ile prosesus spina iliaka anterior-superior arasındaki en dar çaptan yapıldı. Kalça çevresinin ölçümü ise gluteus maksimus ve simfisis pubis üzerinden geçen, en geniş çaptan ölçülen değerdir. Bel/ kalça oranı ölçülen değerlerin birbirine bölünmesiyle hesaplanmıştır. Bel çevresi erkek öğrenciler için 94 cm altı "normal", 94

ve 102 cm arası "sınırdaki yüksek", 102 cm üzeri "yüksek riskli" olarak alınmıştır. Kadınlar için ise 80 cm altı "normal", 80-88 cm arası "sınırdaki yüksek", 88 cm üzeri yüksek riskli olarak alınmaktadır (WHO, 2008).

Vücut kitle indeksi, vücuttaki yağ oranından daha çok vücut yağ miktarıyla ilişkilidir. VKİ'den vücut yağın çıkarılması formülleri vardır (Brörntorp, 2002). Bunlar:

Vücut yağı % (erkekler) = [1,33 x VKİ (kg/m²)] + [0,236 x Yaş(yıl)] – 20,2

Vücut yağı % (kadınlar) = [1,21 x VKİ (kg/m²)] + [0,262 x Yaş(yıl)] – 6,7

Rosenberg Benlik Saygı Ölçeği (RBSÖ) bireylerin benlik saygısını belirlemek amacıyla kullanılmaktadır. Çoktan seçmeli 63 madde yer almakta ve 12 alt başlıktan oluşmaktadır. Çalışmamızda on maddeden oluşan Benlik Saygısı alt başlığı kullanılmıştır. Ölçekten alınan minimum puan 10, maksimum puan ise 40'dır. Yüksek puan kişinin benlik saygısının yüksek olduğunu belirtmektedir. Çuhadaroğlu tarafından 1986 yılında Türkçeye uyarlanmıştır (Çuhadaroğlu, 1986).

Sosyal Görünüş Kaygı Ölçeği (SGKÖ) Hart ve ark.'ları tarafından 2008 yılında geliştirilen ölçek bireyin görünüşüyle ilgili olarak yaşadığı kaygıları ölçmek amacıyla geliştirilmiş 16 maddeden oluşan 5'li Likert tipi bir ölçektir (Hart vd., 2008). Geçerlilik güvenilirliği yapılmıştır (Doğan, 2010). Yüksek puan görünüş kaygısının yüksek olduğunu göstermektedir.

Hastane Anksiyete Depresyon Ölçeği (HAD) anksiyete ve depresyon alt ölçeklerini içermektedir. Toplam 14 maddeden oluşan ölçekte 7 madde anksiyete, 7 maddede depresyon belirtilerini ölçmektedir. Puanlaması 0-3 arasında yapılmaktadır. Ölçeğin Türkçe geçerlilik güvenilirliği Aydemir ve ark.'ları tarafından 1997 yılında yapılmıştır. Ölçekte anksiyete alt ölçeği (HAD-A) için 10, depresyon alt ölçeği (HAD-D) için 7 kesme puanı alınmıştır (Aydemir vd.,1997).

Verilerin Değerlendirilmesi

Elde edilen veriler SPSS 21.0 (Statistical Package for Social Sciences Version 21) programı kullanılarak analiz edilmiştir. Sürekli değişkenler için ortalama ± standart sapma; kategorik değişkenler içinse sayı ve yüzde verilmiştir. Bağımsız grupların

karşılaştırılmasında Mann-Whitney U testi ve One – Way Anova Analizi kullanılmıştır. Sürekli değişkenler arasındaki ilişki için Pearson Korelasyon Analizi ile incelenmiştir. p ≤0,05 anlamlı olarak kabul edilmiştir.

Araştırmanın Etik Yönü

Çalışma Ekim-Mayıs 2018 tarihleri arasında Pamukkale Üniversitesi öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Veri toplama işlemi başlamadan önce araştırmanın amacı, ölçümler ve anketler anlatılmış, yazılı ve sözlü onam alınmış ve katılımcılara Helsinki Bildirgesi'ne dayanarak çalışma hakkında bilgi verilmiştir. Çalışma için Pamukkale Üniversitesi Girişimsel olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 60116787-020/38512 sayı ve 01.06.2018 tarih ile onay alınmıştır.

BULGULAR

Öğrencilerin demografik özellikleri incelendiğinde bel ve kalça çevresi erkek öğrencilerde daha yüksek bulunmuştur. Öğrenciler arasındaki yaş, VKİ, bel çevresi, kalça çevresinde fark bulunmuştur (p<0,001) (Tablo 1).

Çalışmaya katılan öğrenciler Dünya Sağlık Örgütü (DSO) standartlarına göre VKİ'ye bakıldığında 18,5-24,9 kg/m² (%72) aralığında yer aldıkları için normal olarak tespit edilmiştir. Tüm öğrencilerin %16,7'si (n=56) kiloludur. Kızların %11,4'ü (n=26) ve erkeklerin %28,3'ü (n=30) kiloludur. VKİ'ye göre yapılan sınıflamada ise kız öğrencilerin %15'i (n=35) zayıf, %73'ü (n=168) normal vücut kitle indeksinde ve %11'i de kilolu grupta yer almaktadır. Erkeklerin ise %70'i normal vücut kitle indeksinde yer almaktadır.

Çalışmaya alınan tüm öğrencilerin VKİ'ye göre RBSÖ, SGKÖ, HAD, bel ve kalça çevresi sonuçları karşılaştırıldığında SGKÖ, bel ve kalça çevresi ölçümlerinde fark bulunmuştur (p<0,05) (Tablo 2). Gruplar arasındaki fark Bonferroni testi ile bakılarak SGKÖ'de farkı yaratan kilolu gruptaki öğrencilerin olduğu saptanmıştır (p<0,05). Bel ve kalça çevresi ölçümlerinde ise kilolu grup yanında normal ve zayıf grup arasında da fark olduğu bulunmuştur (p<0,05). Cinsiyete göre HAD-A skorları haricinde (p<0,05) diğer ölçek skorlarında anlamlılık bulunmamıştır (p>0,05) (Tablo 3).

Çalışmamızdaki erkek öğrencilerin %10,4'ünün (n=11) ve kız öğrencilerin %27,5'inin (n=63) bel-kalça

oranı yüksektir. Kız öğrencilerin VKİ ($r=0,234$, $p=0,001$), BKO oranı ($r=0,149$, $p=0,024$), bel çevresi ($r=0,215$, $p=0,001$) ve kalça çevresi ($r=0,217$, $p=0,001$) SGKÖ skorları da artmaktadır. Erkeklerde ise VKİ, BKO, bel ve kalça çevresi ile SGKÖ arasında herhangi bir ilişki bulunmamıştır. Tüm öğrencilerin VKİ ve kalça çevresi ile SGKÖ arasında ilişki bulunmaktadır ($r=0,134$, $p=0,014$; $r=0,109$, $p=0,046$). Vücut yağ oranı formülüne göre kız ve erkek

öğrencilerin vücut yağ %'si sırasıyla $24,83\pm 3,66$ (min:17,62; maks:42,18), $16,52\pm 4,78$ (min:7,97; maks:35,60)'dir. Kız ve erkek öğrencilerin vücut yağ %'ne göre sadece kız öğrencilerde SGKÖ ile ilişki bulunurken ($r=0,216$, $p=0,001$) her iki cinsiyet grubundaki öğrencilerin vücut yağ yüzdesi ile bel çevresi ve kalça çevresi ölçümleri arasında ilişki bulunmuştur ($p=0,001$) (Tablo 4).

Tablo 1. Öğrencilerin demografik özellikleri

Demografik Veriler	Kız (n=229) X±SS	Erkek (n=106) X±SS	Tüm öğrenciler X ± SS	t	p*
Yaş (yıl)	21.18±2.25	22.13±2.16	21.48±2.26	-3.608	0.001*
VKİ (kg/m ²)	21.47±2.97	23.68±3.49	22.17±3.30	-5.976	0.001*
Bel Çevresi(cm)	72.23±8.55	84.287±10.91	76.04±10.90	-10.954	0.001*
Kalça Çevresi(cm)	93.92±8.58	98.46±8.14	95.36±8.69	-4.575	0.001*

Mann-Whitney U testi; * $p\leq 0.001$, VKİ: Vücut Kitle İndeksi

Tablo 2. VKİ'ye göre RBSÖ, SGKÖ, HAD, bel ve kalça çevresi sonuçları karşılaştırılması

	Zayıf (a) (n=38) X±SS	Normal (b) (n=241) X±SS	Kilolu (c) (n=56) X±SS	p*		
RBSÖ	32.05±5.01	31.00±4.75	31.83±4.73	0.277		
SGKÖ	31.39±11.28	34.05±8.44	36.17±10.88	0.049*	a-c*	p=0.038
HAD-Anksiyete (HAD-A)	8.60±4.48	7.65±3.47	7.51±4.14	0.304		
HAD-Depresyon (HAD-D)	5.28±3.97	5.52±3.36	5.37±3.62	0.905		
Bel Çevresi	65.76±4.93	74.22±7.48	90.86±12.26	0.001*	a-c*	p=0.001
					b-c*	p=0.001
					a-b*	p=0.001
Kalça Çevresi	86.11±5.22	94.11±5.99	106.99±8.97	0.001*	a-c*	p=0.001
					b-c*	p=0.001
					a-b*	p=0.001

* $p\leq 0.05$; RBSÖ: Rosenberg Benlik Saygı Ölçeği, SGKÖ: Sosyal Görünüş Kaygı Ölçeği, HAD: Hastane Anksiyete Depresyon Ölçeği, a: Zayıf, b: Normal kilolu, c: Kilolu

Tablo 3. Kız ve erkek öğrencilerin RBSÖ, SGKÖ, HAD değerlerinin karşılaştırılması

	Kız (n=229) X ± SS	Erkek (n=106) X ± SS	Tüm öğrenciler X ± SS	t	p*
RBSÖ	31.35±4.79	31.04±4.78	31.25±4.78	0.552	0.58
SGKÖ	34.41±9.26	33.45±9.36	34.10±9.29	0.877	0.38
HAD-A	8.16±3.70	6.82±3.61	7.73±3.72	3.106	0.02*
HAD-D	5.25±3.55	5.93±3.25	5.47±3.47	-1.663	0.97

* $p\leq 0.05$; RBSÖ: Rosenberg Benlik Saygı Ölçeği, SGKÖ: Sosyal Görünüş Kaygı Ölçeği, HAD: Hastane Anksiyete Depresyon Ölçeği

Tablo 4. Cinsiyete göre ve tüm öğrencilerin VKİ, bel ve kalça çevresi ve vücut yağ yüzdesi ile RBSÖ, SGKÖ, HAD, bel ve kalça çevresi değerleri arasındaki ilişki

Kız öğrenciler (n=229)		RBSÖ	SGKÖ	HAD-A	HAD-D	Bel Çevresi	Kalça Çevresi
VKİ	r	-0.042	0.234	-0.012	-0.067	0.735	0.759
	p	0.525	0.001*	0.861	0.314	0.001*	0.001*
Bel Çevresi	r	0.021	0.215	0.004	-0.078		
	p	0.752	0.001*	0.952	0.237		
Kalça Çevresi	r	0.017	0.217	0.067	-0.069		
	p	0.795	0.001*	0.315	0.300		
Bel Kalça Oranı	r	-0.027	0.149	0.065	0.037	0.624	-0.044
	p	0.686	0.024*	0.327	0.400	0.001	0.505
Vücut yağ %	r	-0.053	0.216	-0.028	-0.078	0.722	0.762
	p	0.425	0.001*	0.678	0.238	0.001*	0.001*
Erkek öğrenciler (n=106)							
VKİ	r	0.048	0.015	-0.070	-0.10	0.828	0.825
	p	0.626	0.883	0.478	0.921	0.001*	0.001*
Bel Çevresi	r	0.078	-0.093	-0.106	-0.033		
	p	0.427	0.345	0.279	0.738		
Kalça Çevresi	r	0.133	-0.086	-0.126	-0.017		
	p	0.174	0.379	0.197	0.866		
Bel Kalça Oranı	r	-0.006	-0.065	0.031	0.022	0.767	0.238
	p	0.951	0.509	0.753	0.823	0.001*	0.014*
Vücut yağ %	r	0.040	0.007	-0.078	-0.020	0.822	0.817
	p	0.687	0.940	0.429	0.836	0.001*	0.001*
Toplam (n=335)							
VKİ	r	-0.020	0,134	-0.082	-0.017		
	p	0.722	0,014*	0.135	0.759		
Bel Çevresi	r	0.020		-0.117*	-0.006		
	p	0.712		0.033*	0.913		
Kalça Çevresi	r	0.043	0.109	-0.032	-0.030		
		0.428	0.046*	0.556	0.585		
Bel Kalça Oranı	r	-0.008	0.001	0.135	0.022		
	p	0.880	0.988	0.013*	0.690		

* $p \leq 0.05$; r: Pearson Korelasyon Analizi, VKİ: Vücut Kitle İndeksi, RBSÖ: Rosenberg Benlik Saygı Ölçeği, SGKÖ: Sosyal Görünüş Kaygı Ölçeği, HAD: Hastane Anksiyete Depresyon Ölçeği

TARTIŞMA

Üniversite öğrencilerinde vücut yağ oranının sosyal görünüş ve benlik kaygısı üzerine etkisini incelediğimiz çalışmada öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının orta düzeyin altında olduğu tespit ettik. Yapılan çalışmalarda SGKÖ puanına ilişkin farklı sonuçlar elde edilmiştir. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmalarda SGKÖ puan ortalamasının 31,53 - 34,11 arasında değiştiği bulunmuştur (Alemdağ ve Öncü 2015; Kılıç ve Karakuş 2016; Sanlier vd., 2018).

Çalışmamızda cinsiyete göre Rosenberg benlik saygısı puanlarının anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyete göre sosyal anksiyete düzeylerinin farklılaşma gösterip göstermediği incelendiğinde;

katılımcıların cinsiyete göre SGKÖ puanları açısından gruplar arasında fark olmadığı saptanmıştır. Sosyal görünüş kaygısı ölçeğinden alınan puanlar incelendiğinde; her iki cinsiyet grubundaki öğrencilerin görünüş kaygısı seviyesinin orta derece olduğu görülmüştür. Literatürde cinsiyetin SGKÖ puanı üzerine etkisine yönelik çalışmalara bakıldığında erkekler kadar (Doğan, 2010; Alemdağ ve Öncü 2015; Kılıç ve Karakuş 2016) kadınlarda da yüksek olduğuna ilişkin (Telli ve Ünal 2016) çalışmalar olmasına rağmen cinsiyetin etkilemediğine yönelik çalışmalar da bulunmaktadır (Yıldırım, Çıra, Konan 2011; Simsir, Seki, Dilmac 2019). Bizim çalışmamızda cinsiyetin SGKÖ puanını etkilemediğini saptadık. Yaşam boyu sosyal görünüş kaygısı yaygınlığı kadınlarda %9,8 iken erkeklerde

%9,4'tür (İzgiç vd.,2000). Kadınların fiziksel görünümünden erkeklere göre daha fazla rahatsızlık duydukları bunun nedeninin ince vücuda sahip olma istekleri olduğu ek olarak erkeklerin de görünüş kaygılarının kaslı özellikleri taşıma çabasından kaynaklandığı düşünülmektedir (Hart vd., 2008). Ülkemizde üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmalara bakıldığında öğrencilerin % 4,9 ile % 10 arasında obez; % 18-23 arasında kilolu olduğu bulunmuştur (Soyuer, Ünalın, Elmalı 2010; Zileli vd., 2016). Çalışmamızda, ölçek puanını etkileyen bir diğer faktör olan vücut kitle indeksini değerlendirdiğimizde kız öğrencilerin %11,4'ü erkeklerin ise %28,3'ü kilolu grupta yer almaktadır. Obez öğrencilerin benlik saygısının daha düşük, sosyal görünüş kaygısının ve beden hoşnutsuzluğunun daha yüksek olduğu saptanmıştır. Vücut kitle indeksine göre tüm öğrencileri gruplara ayırdığımızda araştırmaya katılan öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmada kilolu bireylerin sosyal görünüş kaygısının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Özellikle kız öğrencilerde VKİ arttıkça SGKÖ puanları artmakta, elde edilen bu sonuç kız öğrencilerin fiziksel görünümünden daha fazla etkilendiğini göstermiştir. Obez ve normal kilolu kişilerin kaygı düzeylerini kıyaslayan çalışmalarda farklı sonuçlar bulunmuştur. Bazı çalışmalarda obez kişilerin kaygı düzeylerini daha yüksek bulurken (Annis, Cash, Hrabosky 2004; Mond vd.,2011; Hamurcu vd., 2015), bazı çalışmalarda iki grup arasında anlamlı fark bulunamamıştır (Sarwer, Wadden, Foster1998; Gadalla 2009). Vücut kitle indeksi ve fiziksel görünüşün ilişkisini ortaya koyan bir çalışmada VKİ arttıkça, kişilerin bedenlerine yönelik kaygıların da arttığı vurgulanmıştır (Titchener ve Wong 2015). Bu sonuçlar bize obezitenin önlenmesiyle bireylerin görünüş kaygısının azalacağını göstermektedir.

VKİ ile SGKÖ arasında düşük düzeyde ilişki tespit ettik. Vücut kitle indeksi sosyal görünüş kaygısı ile ilişkili görünmektedir (Titchener ve Wong 2015). Çalışmaların bir kısmında VKİ ve SGKÖ arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermesinin (Crocker vd., 2006) yanında aralarında ilişki olmadığını gösteren çalışma da bulunmaktadır (Pınar,2002). Bunun nedeni sosyal görünüş kaygısının VKİ yanında bireyin

kendi kilosunu algılama düzeyi ile yakından ilişkili olmasıdır. Kılıç tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada öğrencilerin algıladıkları vücut ağırlığının sosyal görünüş kaygısı üzerinde anlamlı bir etken olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Kılıç ve Karakuş 2016).

Obez öğrencilerin benlik saygısı ve kaygısı normal kilolu öğrencilerinkinden farklı değildir. Literatürde obezite ile benlik saygısının arasında ilişki olduğunu gösteren çalışmalar çoğunluktadır (Pınar, 2002; Levinson vd., 2013). Obez bireylerde bulunan düşük benlik saygısı ve olumsuz beden algısının hangisinin sebep hangisinin sonuç olduğuna dair tartışmalar sürmektedir. Obez bireyler üzerinde yapılan bazı çalışmalarda düşük benlik saygısı ve olumsuz beden algısının obezitenin bir sonucu olduğu görüşü ön planda yer almaktadır (Caldwell, Brownell, Wilfley 1997).

Vücut kitle indeksi, vücut yağ miktarıyla da ilişkilidir. Vücut kitle indeksinden vücut yağını çıkaran formüle göre kız öğrencilerin vücut yağ yüzdesi erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur. Kız öğrencilerin vücut yağ yüzdesi ile SGKÖ arasında düşük düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur. Bu durumun her iki cinsiyette VKİ yüksek olan öğrencilerin sayısının az olmasından ve her iki cinsiyetteki öğrencilerin VKİ ortalamalarının düşük olmasından kaynaklandığını düşünmekteyiz. Literatürde vücut yağ yüzdesi sosyal görünüş kaygısı ya da benlik saygısı ile ilişkisini inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Obezite için bel-kalça çevresi ve BKO gibi antropometrik ölçümlerde kullanılmaktadır. Çalışmamızda erkeklerin %10,4'ünün (n=11) ve kızların %27,5'inin (n=63) bel-kalça oranı yüksektir. Sadece kız öğrencilerde VKİ, BKO, bel ve kalça çevresi değerleri ile SGKÖ arasında düşük düzeyde ilişki bulunmuştur. Vücut yağ %, BKO, bel ve kalça çevresi ile RBSÖ ölçeği arasında ilişki bulunmamıştır. Bu durum obez öğrenci sayısının az olmasından ve öğrencilerin RBSÖ puanlarının orta düzey üzerinde bulunmasından kaynaklanabilir.

Çalışmamızda kızlarda anksiyete düzeyleri yüksek olmasına rağmen aldıkları puanlar kesme değerinin altındadır. VKİ, BKO, bel ve kalça çevresi değerleri ile HAD-A, HAD-D arasında ilişki bulunmamıştır. Meta-analitik çalışmalar, popülasyonda obezite ve depresyon arasında anlamlı bir ilişki olmadığını

düşündürmektedir (Faith, Matz, Jorge2002). Ek olarak VKİ'ye dayalı fazla kilonun anksiyete ve depresyon üzerinde bir etkisi olmadığı saptanmıştır. Obezite ile psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkiye aracılık edebilecek vücut imajı, beden-imaj memnuniyeti gibi başka faktörler bulunmaktadır. Çalışmamızın limitasyonlarından biri sadece yüksekokuldaki öğrencilerin çalışmaya dahil edilmesi ve bundan dolayı daha fazla öğrenciye ulaşılamamasıdır. Farklı bölümlerdeki öğrencilerini sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı anksiyete düzeylerini etkileyebilir. Farklı bölümlerdeki öğrencilerden oluşan geniş popülasyon üzerinde gerçekleştirilecek çalışmalar literatüre katkı sağlayacaktır. Diğer bir limitasyon ise cinsiyet dağılımının eşit olmamasıdır. Çalışmamızın bir diğer limitasyonu öğrencilerin vücut imaj memnuniyetini değerlendirilmemiş olması, sosyoekonomik düzey, ebeveyn eğitim durumu ve yaşadığı yer değişkenlerinin araştırılmamasıdır.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Sonuç olarak, obez üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygılarının yüksek olduğu, kız öğrencilerde yüksek vücut yağ oranının görünüş kaygısı ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Genç bireyler üzerinde yaptığımız bu çalışmada sosyal görünüş kaygısının ve benlik saygısının önemli olduğunu düşünmekteyiz. Bu anlamda literatürde daha geniş popülasyonların yer aldığı ve farklı parametrelerinde değerlendirildiği çalışmalara ihtiyaç vardır.

Çıkar ilişkisi: Yazarlar herhangi bir çıkar ilişkileri bulunmadığını beyan eder.

Kaynaklar

- Alemdağ, S., Öncü, E. (2015) Öğretmen Adaylarının Fiziksel aktiviteye katılım ve sosyal görünüş kaygılarının incelenmesi. *IntJSCS*, 3,284-300.
[Doi: 10.14486/IJSCS291](https://doi.org/10.14486/IJSCS291)
- Annis, NM., Cash, TF., Hrabosky, JI. (2004) Body image and psychosocial differences among stable average weight, currently overweight, and formerly overweight women. *Body Image*, 1, 155- 67.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2003.12.001>
- Aydemir, Ö., Güvenir, T., Kuey, L. et al. (1997) Hastane anksiyete ve depresyon ölçeği Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 8(4),280-287.
- Brörntorp, P. (2002) *International Textbook of Obesity*

- Türkçe, İstanbul, And Yayıncılık.
- Caldwell, MB., Brownell, KD., Wilfley, DE. (1997) Relationship of weight, body dissatisfaction and self esteem in African American and white female dieters. *International Journal of Eating Disorders*, 22(2),127-130.
[https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1098-108X\(199709\)22:2<127::AID-EAT2>3.0.CO;2-H](https://doi.org/10.1002/(SICI)1098-108X(199709)22:2<127::AID-EAT2>3.0.CO;2-H)
- Cangur, S., Yaman, C., Ercan, I. et al. (2017) The relationship of anthropometric measurements with psychological criteria in female athletes. *Psychol Health Med.*, 22(3),325-331.
<https://doi.org/10.1080/13548506.2016.1234714>
- Claes, L., Hart, TA., Smits, D. (2012) Validation of the social appearance anxiety scale in female eating disorder patients. *Eur Eat Disord Rev.*, 20(5),406-409. [DOI: 10.1002/erv.1147](https://doi.org/10.1002/erv.1147)
- Crocker, PRE., Sabiston, CM., Kowalski, KC. et al. (2006) Longitudinal assessment of the relationship between physical self-concept and health-related behavior and emotion in adolescent girls. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18(3),185-200.
<https://doi.org/10.1080/10413200600830257>
- Çuhadaroğlu, F. (1986) Adolesanlarda benlik saygısı. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Psikiyatri Ana Bilim Dalı. Uzmanlık Tezi: Hacettepe Üniversitesi Ankara-Türkiye.
- Doğan, T. (2010) Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nin (SGKÖ) Türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *H.Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(1), 151-159.
- Faith, MS., Matz, PE., Jorge, MA. (2002) Obesity-depression associations in the population. *J Psychosom Res.*, 53(8), 935-942.
[https://doi.org/10.1016/s0022-3999\(02\)00308-2](https://doi.org/10.1016/s0022-3999(02)00308-2)
- Gadalla, TM. (2009) Association of obesity with mood and anxiety disorders in the adult general population. *Chronic Diseases in Canada*, 30,29-36.
- Hamurcu, P., Öner, C., Telatar, B. et al. (2015) Obezitenin benlik saygısı ve beden algısı üzerine etkisi. *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*, 19, 122-129.
[Doi: 10.15511/tahd.15.02122](https://doi.org/10.15511/tahd.15.02122)
- Hart, TA., Flora, DB., Palyo, SA. et al. (2008) Development and examination of the social appearance anxiety scale. *Assessment*, 15(1),48-59.
<https://doi.org/10.1177/1073191107306673>
- İzgiç, F., Akyüz, G., Doğan, O. vd. (2000) Üniversite öğrencilerinde sosyal fobi yaygınlığı. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 1,207-214.
- Kılıç, M., Karakuş, Ö. (2016) Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 3837-3852.
[Doi:10.14687/jhs.v13i3.4054](https://doi.org/10.14687/jhs.v13i3.4054)
- Kowalski, KC., Mack, DE., Crocker, PR. et al. (2006) Coping with social physique anxiety in adolescence. *Journal of Adolescent Health*, 39(2), 275e9-16.
<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2005.12.015>
- Levinson, CA., Rodebaugh, TL., White, EK. et al. (2013) Social appearance anxiety, perfectionism, and fear of negative evaluation. Distinct or shared risk factors for social anxiety and eating disorders? *Appetite*,

- 67(1),125-133.
<https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.04.002>
- Mond, J., Van den Berg, P., Kerri, B. et al. (2011) Obesity, body dissatisfaction, and emotional well-being in early and late adolescence: findings from the project EAT study. *J Adolesc Health*, 48, 373-378.
<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2010.07.022>
- Mooreville, M., Shomaker, LB., Reina, SA. et al. (2014) Depressive symptoms and observed eating in youth. *Appetite*, 75(1),141-149.
<https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.12.024>
- Pınar, R. (2002) Obezlerde depresyon, benlik saygısı ve beden imajı: karşılaştırmalı bir çalışma. *C.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 6(1), 30-41.
- Sanlier, N., Pehlivan, M., Sabuncular, G. et al. (2018) Determining the relationship between body mass index, healthy lifestyle behaviors and social appearance anxiety. *Ecol Food Nutr.*, 57(2),124-139. doi: 10.1080/03670244.2017.1419343
<https://doi.org/10.1080/03670244.2017.1419343>
- Sarwer, DB., Wadden, TA., Foster, GD. (1998) Assesment of body image dissatisfaction of obese women: specificity, severity, and clinical significance. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66(4),651-54.
[DOI: 10.1037//0022-006x.66.4.651](https://doi.org/10.1037//0022-006x.66.4.651)
- Simsir, Z., Seki, T., Dilmac, B. (2019) Sosyal görünüş kaygısında cinsiyet farklılıkları: bir meta analiz çalışması. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 10, 15-637.
<https://doi.org/10.26466/opus.519967>
- Soyuer, F., Ünal, D., Elmalı, F. (2010) Normal ağırlıklı ve obez üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7,862-872.
- Taheri, A., Mousavian, AS., Ahmadizadeh, APZ. et al. (2012) The relationship between social physique anxiety and anthropometric characteristics of the nonathletic female students. *Annals of Biological Research*, 22(3),2727-2729.
- Telli, E., Ünal, Z. (2016) Üniversite öğrencilerinin sosyo-demografik özelliklerine göre sosyal görünüş kaygısı: bir alan araştırması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enst Derg*, 8, 134-146.
[DOI: 10.20875/sb.98440](https://doi.org/10.20875/sb.98440)
- Titchener, K., Wong, QJ. (2015) A weighty issue: Explaining the association between body mass index and appearance-based social anxiety. *Eating Behaviors*, 16,13-16.
<https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2014.10.005>
- WHO. (2008) Waist circumference and waist-hip ratio: report of a WHO expert consultation. *World Health Organization*, 8-11.
<https://apps.who.int/iris/handle/10665/44583>
- Yıldırım, T., Çırak, Y., Konan, N. (2011) Öğretmen adaylarında sosyal kaygı. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12, 85-100.
- Zileli, R., Cumhuri, Ö., Özkamçı. Ö. vd. (2016) Üniversite öğrencilerinde beslenme alışkanlıkları ile obezite görülme sıklığı. *Bilinçli Sağlıklı Yaşam Dergisi*, 12,549-562.
- Zorba, E. (2006) Vücut yapısı ölçüm yöntemleri ve şişmanlıkla başa çıkma. İstanbul Morpa Kültür Yayınları.