



## **Üniversite Öğrencilerinde Beden Kitle İndeksi ile Psikolojik Yardım Aramada Kendilerini Damgalama ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi**

Ahmet GÖKTAŐ<sup>1, a</sup>, Sibel ÇAYNAK<sup>2, b</sup>, Buket ŞİMŞEK ARSLAN<sup>3, c</sup>

<sup>1</sup>Bitlis Eren Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakóltesi, Hemşirelik, Bitlis, Türkiye

<sup>2</sup>Antalya Bilim Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Tıbbi Hizmetler ve Teknikler Bölümü, Antalya, Türkiye

<sup>3</sup>Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakóltesi, Hemşirelik, Burdur, Türkiye

<sup>a</sup> ORCID: [0000-0002-6337-0389](https://orcid.org/0000-0002-6337-0389); <sup>b</sup> ORCID: [0000-0002-1579-0696](https://orcid.org/0000-0002-1579-0696); <sup>c</sup> ORCID: [0000-0003-1731-4471](https://orcid.org/0000-0003-1731-4471)

✉ Sorumlu Yazar: [agoktas.85@gmail.com](mailto:agoktas.85@gmail.com), [agoktas@beu.edu.tr](mailto:agoktas@beu.edu.tr)

Geliő tarihi: 13/07/2023

Kabul tarihi: 26/11/2023

**Özet:** Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde beden kitle indeksi ile psikolojik yardım aramada kendilerini damgalama düzeyi ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin belirlenmesidir. Tanımlayıcı tipte yapılan bu çalışma, Ocak-Şubat 2022 tarihinde bir devlet üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerle yapılmıştır. Araştırmada Bilgi Formu, Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama ve Rosenberg Öz Saygı Ölçekleri kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini üniversitede okuyan 10307 öğrenci oluşturmaktadır. Evreni bilinen örnekleme yöntemi kullanılarak araştırmanın örneklemi 370 olarak belirlenmiştir. Çevrimiçi olarak oluşturulan veri toplama formları tüm evrene ulaştırılmaya çalışılmış ve formları dolduran 381 katılımcı ile araştırma tamamlanmıştır. Bu çalışmadaki katılımcıların %72.2'si kadın, yaş ortalaması 21.80'dir. Katılımcıların ortalama beden kitle indeksi 22.02 kg/m<sup>2</sup> olarak bulunmuştur. Katılımcıların %16'sının kilolu ya da obez bireyler olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama ve Rosenberg Öz Saygı Ölçeklerinin puan ortalamaları orta düzeyde olduğu bulunmuştur. Psikolojik yardım aramada kendini damgalama düzeyi ile benlik saygısı düzeyi arasında çok zayıf bir ilişki olduğu ( $r=0.067$ ,  $p=0.189$ ) ve BKİ'nin psikolojik yardım aramada kendini damgalama ve benlik saygısı üzerinde etkisinin olmadığı ( $r=0.055$ ,  $p=0.282$ ) saptanmıştır. Çalışma sonuçlarına göre, öğrencilerde beden kitle indeksi ile psikolojik yardım aramada kendini damgalama düzeyi ve benlik saygısı düzeyi arasında ilişki bulunmamaktadır. Bu konunun beden kitle indeksi normalin dışında kalan öğrenciler ile çalışılması önerilmektedir.

**Anahtar Sözcükler:** *Beden kitle indeksi, Benlik saygısı, Kendini damgalama, Üniversite öğrencileri, Yardım arama.*

## **Determination of the Relationship Between Body Mass Index and Self-Stigma in Seeking Psychological Help and Self-Esteem in University Students**

**Abstract:** This study aims to determine the relationship between body mass index and the level of self-stigmatization and self-esteem in seeking psychological help in university students. This descriptive study was conducted with students studying at a state university in January-February 2022. Information Form, Self-Stigma in Seeking Psychological Help, and Rosenberg Self-Esteem Scales were used in the study. The population of the study consists of 10307 students studying at the university. The sample of the study was determined as 370 by using the known sampling method. The data collection forms created online were tried to be delivered to the whole population and the research was completed with 381 participants who completed the forms. In this study, 72.2% of the participants were female and the average age was 21.80 years. The average body mass index of the participants was 22.02 kg/m<sup>2</sup>. It was determined that 16% of the participants were overweight or obese individuals. The mean scores of the participants' Self-Stigma in Seeking Psychological Help and Rosenberg Self-Esteem Scales were found to be at a moderate level. It was found that there was a very weak relationship between the level of self-stigma in seeking psychological help and the level of self-esteem ( $r=0.067$ ,  $p=0.189$ ) and that BMI did not

affect self-stigmatization in seeking psychological help and self-esteem ( $r=0.055$ ,  $p=0.282$ ). According to the study results, there is no relationship between body mass index and the level of self-stigmatization in seeking psychological help and self-esteem in students. It is recommended to study this issue with students whose body mass index is outside the normal range.

**Keywords:** *Body mass index, Help-seeking, Self-esteem, Self-stigma, University students.*

## 1. Giriş

Beslenme yaşamın her döneminde sağlığın temelini oluşturur (Şanlıer v.d., 2009). Ergenlik ve gençlik dönemi, beslenme davranışları açısından risklidir. Yüksek kalori ve yağ bakımından zengin beslenme, fast-food sıklığında artma, fiziksel aktivitede azalma obeziteye neden olmaktadır (Arslan v.d., 2016). Obezite, dünya genelinde özellikle son yıllarda artarak toplum sağlığını tehdit eden önemli bir problem haline gelmiştir. Dünya Sağlık Örgütü'nün 2016 yılındaki verilerine göre dünyada yetişkin nüfusun %39'u fazla kilolu, bunların 1/3'i ise obez bireylerdir (WHO, 2021). Hem ülkemizde hem de dünyada obezite görülme sıklığı her gün artış göstermektedir. Türkiye sağlık araştırmasının sonucuna göre 15 yaş ve üzeri obez olanların oranı 2016'da %19.6 iken, 2019'da %21.1'e ulaşmıştır (TÜİK, 2020).

Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları çeşitli nedenlerle farklılaşabilmektedir. Üniversitede okuyan öğrencilerin beslenme düzeninde değişiklikler olduğu, sağlıklı beslenme kurallarına dikkat etmedikleri bilinmektedir (Ermiş v.d., 2015). Beslenme alışkanlığı ile ilgili öğün atlama, besin öğelerine dikkat etmekten ziyade doyurucu olma özelliğine dikkat etme, bunun sonucu olarak sağlıksız beslendikleri bildirilmektedir (Onurlubaş v.d., 2015). Üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmalarda obezite oranının yüksek olduğu bildirilmektedir (Ren vd., 2015; Alasmari v.d., 2017). Beden Kitle İndeksinin (BKİ) yaşam tarzına bağlı olarak değiştiği ve yaşam tarzlarının fiziksel ve ruhsal sağlıkla bağlantılı olduğu bildirilmektedir (Aceijas v.d., 2017).

Obeziteye yönelik önyargı ve olumsuz tutumlara bağlı olarak obez bireyler kendilerini kusurlu olarak algılamakta ve kendilerine yönelik damgalama davranışı göstermektedir. Bu algı bireylerde motivasyon düşüklüğüne ve düşük benlik saygısına sebep olmaktadır (Pervanidou v.d., 2013). BKİ arttıkça, benlik saygısının olumsuz yönde etkilendiğini gösteren çalışmalar mevcuttur (Pellizzer v.d., 2018; Stevens v.d., 2017). Benlik saygısı ve kendini damgalama, psikolojik yardım alma tutumunu etkiler (Ina ve Morita, 2015; Çakar ve İkiz, 2016). İçselleştirilmiş kilo damgalamasının beden utancını artırdığı ve bu durumun da psikolojik sağlığı olumsuz yönde etkilediği bildirilmektedir (Tylka v.d., 2014). Ergenlikten yetişkinliğe geçme sürecinde BKİ yüksek olan üniversite öğrencileri fiziksel ve ruhsal olarak etkilenmekte ve sorunlarının çözümü için psikolojik yardım arama sürecinden kaçınabilmektedir. Psikolojik yardım aramada en büyük engel, bireylerin kendilerine yönelik ortaya koydukları olumsuz tutum, yargı ve inançları olduğu bilinmektedir (Topkaya, 2014; Ina ve Morita, 2015). Ülkemizde üniversite öğrencilerinde beden kitle indeksi ile psikolojik yardım aramada kendini damgalama düzeyi ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin birlikte araştırıldığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu bağlamda üniversite öğrencilerinin beden kitle indeksi ile psikolojik yardım aramada kendini damgalama düzeyi ve benlik saygısı düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesinin, uygun ruh sağlığını koruma ve geliştirme girişimlerinin planlanması ve uygulanması açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

### Amaç

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde BKİ ile psikolojik yardım aramada kendilerini damgalama düzeyi ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin belirlenmesidir.

### Araştırma Soruları

1. Üniversite öğrencilerinde BKİ düzeyi, psikolojik yardım aramada kendilerini damgalama düzeyi ve benlik saygısı düzeyi nedir?
2. Katılımcıların tanıtıcı özellikleri ve BKİ ile psikolojik yardım aramada kendini damgalama ve benlik saygısı puanları arasında ilişki var mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinde BKİ ile psikolojik yardım aramada kendilerini damgalama düzeyi ve benlik saygısı düzeyi arasında ilişki var mıdır?

## 2. Materyal ve Metot

### Araştırma tipi

Bu çalışma tanımlayıcı tipte yapılmıştır.

### Evren ve Örneklem

Bu çalışma bir devlet üniversitesinde 2021-2022 eğitim-öğretim döneminde öğrenim gören öğrencilerle gerçekleştirilmiştir. İlgili üniversitenin Öğrenci İşleri Daire Başkanlığından alınan bilgiye göre üniversitede okuyan toplam öğrenci sayısı 10307'dir. Bu bilgi doğrultusunda evreni bilinen örneklem yöntemi ile hesaplama yapılmış ve araştırmanın örneklemini en az 370 olarak belirlenmiştir. Çalışma 381 öğrencinin katılımı ile tamamlanmıştır.

### Dahil Edilme Kriterleri

- Araştırmaya katılmayı kabul etme
- 18 yaş ve üzeri olma
- Üniversite öğrencisi olma

### Veri Toplama Araçları

Veriler *Bilgi Formu*, *Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği (PYAKDÖ)* ve *Rosenberg Öz Saygı Ölçeği (RÖSÖ)* kullanılarak toplanmıştır. Formları doldurma süresi ortalama 3-5 dakika olarak belirlenmiştir.

**Bilgi Formu:** Form öğrencilerin yaş, cinsiyet, okuduğu birim, sınıf, boy, ağırlık, ruhsal/psikolojik hastalık ya da kronik hastalık ve psikolojik yardım arama durumunu öğrenmeye yönelik dokuz sorudan oluşmaktadır.

**Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği (PYAKDÖ):** 10 maddeden oluşan ölçek, Vogel ve diğerleri (2006) tarafından geliştirilmiştir. Üniversite öğrencilerinde geliştirilen ölçek 5'li likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin Cronbach Alpha değeri 0.91'dir. Bazı maddeler ters puanlanmakta ve ölçekten 0-50 arasında puan alınabilmektedir. Yüksek puan yardım aramada kendini damgalamanın yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışması Kapıkıran ve Kapıkıran (2013) tarafından üniversite öğrencilerinde yapılarak Türkçeye uyarlanmıştır. Uyarlama çalışmasında ölçeğin Cronbach Alpha değeri 0.71 olarak bulunmuştur. Bu çalışmadaki Cronbach Alpha değeri ise, 0.68'dir.

**Rosenberg Öz Saygı Ölçeği:** Rosenberg Öz-Saygı Ölçeği (RÖSÖ) Morris Rosenberg (1965) tarafından geliştirilmiştir. Dörtlü likert tipi (çok yanlış, yanlış, doğru, çok doğru) olan ölçek 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçekteki bazı maddeler (1, 2, 4, 6 ve 7) ters ifadelerdir. Ölçek, ergenlere ve yetişkinlere uygulanabilmektedir. Sorular Guttman yöntemiyle değerlendirilmektedir. Puanlamada 1, 2 ve 3. sorular, 4 ve 5. sorular, 9 ve 10. sorular birlikte değerlendirilmektedir. Katılımcı ilk üç sorunun herhangi ikisinden (2/3) puan alırsa bu gruptan bir puan alır. Dördüncü ve 5. sorunun herhangi birinden puan alırsa bu gruptan da bir puan almış olur. Dokuzuncu ve 10. sorular da 4 ve 5. sorular gibi değerlendirilmektedir. Altıncı, 7. ve 8. soruların her biri kendi başına değerlendirilir. Ölçeğin değerlendirilme sistemine göre, ölçekten 0 ile 6 arasında puan alınır. Ölçek puanının yüksek olması, öz saygı düzeyinin düşmesi demektir. 0-1: yüksek, 2-4: orta, 5-6: düşük düzeyde öz saygıyı gösterir. RÖSÖ'nün geçerlik ve güvenilirliği 1986 yılında yapılarak Türkçeye uyarlanmıştır (Çuhadaroğlu, 1986). Ölçeğin uyarlama çalışmasındaki güvenilirlik katsayısı 0.71'dir (akt. Başoğlu, 2016). Bu çalışmadaki Cronbach Alpha değeri ise, 0.80'dir.

### Verilerin Toplanması

Araştırmanın verileri Ocak – Şubat 2022 tarihleri arasında toplanmıştır. Veri toplama formları çevrimiçi olarak hazırlanmıştır. Veri toplama formunun linkinin üniversitedeki öğrencilere ulaştırılması amacıyla bölümlerin öğretim elemanları, temsilci öğrencileri ya da birim idari kısmında yer alan personeline iletilmiştir. Çevrimiçi platformlar aracılığıyla araştırma linki öğrencilere ulaştırılmıştır. Katılım linki, her bir öğrenci araştırmaya sadece bir kez katılabilecek şekilde ayarlanmıştır. Formları dolduran öğrencilerin yanıtları araştırmacılara çevrimiçi olarak ulaştırılmıştır. Araştırmayı kabul eden ve ilgili veri toplama formlarını doldurup gönderen 381 katılımcı ile araştırma tamamlanmıştır.

### **Araştırmanın değişkenleri**

**Bağımlı değişken:** Araştırmaya katılan bireylerin psikolojik yardım aramada kendini damgalama düzeyi ve benlik saygısı düzeyi

**Bağımsız değişken:** BKİ, yaş, cinsiyet, okuduğu birim, sınıf, ruhsal/psikolojik hastalık ya da kronik hastalık ve psikolojik yardım arama durumu

### **Verilerin değerlendirilmesi**

Verilerin analizinde SSPS 26,0 programında tanımlayıcı istatistikler (yüzdeler, aritmetik ortalama, standart sapma), korelasyon analizi ve normallik testi sonucunda veriler normal dağılım göstermediği için nonparametrik testler (Man-Whitney U, Kruskal Wallis H, Ki Kare) kullanılmıştır. Verilerin analizinde 0.05 anlamlılık düzeyi dikkate alınmıştır.

### **Araştırmanın etik yönü**

Araştırma yapılabilmesi için Etik Kurul onayı (**10.11.2021-E.29408**) ve ilgili üniversiteden kurum izni (**03.01.2022-E.35263**) alınmıştır. Çevrimiçi formun ilk bölümünde aydınlatılmış onama yer verilmiştir. Katılımcılar aydınlatılmış onamı kabul ettikten sonra soruları yanıtlamıştır. Araştırmada kullanılan ölçekler için e-posta yoluyla geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını yapan araştırmacılardan kullanım izni alınmıştır.

## **3. Bulgular**

### **Katılımcıların tanıtıcı özellikleri, BKİ, psikolojik yardım aramada kendini damgalama ve benlik saygısı düzeyleri**

Bu çalışmadaki 381 katılımcının yaş ortalaması 21.80'dir. Katılımcıların %72.2'si kadın, %59.6'sı lisans öğrencisi ve %39.9'u ikinci sınıf öğrencisidir. Katılımcıların %6'sı psikolojik/ruhsal hastalığının olduğunu, %10.8'i herhangi bir kronik hastalığının olduğunu belirtmiştir. Katılımcılarda psikolojik yardım arama oranı ise, %11.3 olarak bulunmuştur. Katılımcıların BKİ ortalamaları ise 22.02 kg/m<sup>2</sup>'dir. Beden kitle indeksi açısından katılımcıların %11'i zayıf, %73'ü sağlıklı ve %16'sı kilolu ya da obez bireyler olduğu belirlenmiştir (Tablo 1). Ölçek puanlarına bakıldığında, katılımcıların PYAKDÖ puan ortalaması 24.76±5.21 olarak bulunmuştur. Katılımcıların benlik saygısı puan ortalaması ise 2.12±1.62 olarak bulunmuştur. Çalışmada katılımcıların PYAKDÖ ve RÖSÖ puan ortalamalarının orta düzeyde olduğu bulunmuştur (Tablo 2).

### **Katılımcıların tanıtıcı özellikleri ve BKİ ile psikolojik yardım aramada kendini damgalama ve benlik saygısı puanlarının karşılaştırılması**

Katılımcıların PYAKDÖ puan ortalaması ile BKİ, okuduğu program, sınıf, psikolojik/ruhsal hastalık durumu, kronik hastalık durumu ve psikolojik yardım arama durumu arasında herhangi bir istatistiksel fark saptanmamıştır (p>0.05). Cinsiyet açısından ise erkek katılımcıların PYAKDÖ puan ortalamaları kadın katılımcıların puan ortalamalarından istatistiksel olarak (p<0.05) yüksek bulunmuştur. Katılımcıların RÖSÖ puan ortalamaları ile BKİ, cinsiyet, okuduğu program, psikolojik/ruhsal hastalık durumu ve kronik hastalık durumu arasında herhangi bir istatistiksel fark saptanmamıştır (p>0.05). RÖSÖ puan ortalamaları ile sınıf ve katılımcıların yardım arama durumu arasında anlamlı bir fark saptanmıştır (p<0.05). Hazırlık sınıfında okuyanların diğer sınıflara göre ve psikolojik yardım arayanların yardım aramayanlara göre benlik saygısı daha düşük bulunmuştur. En yüksek benlik saygı düzeyinin ise dördüncü sınıf öğrencilerinde olduğu belirlenmiştir (Tablo 2).

### **Katılımcıların BKİ ile psikolojik yardım aramada kendini damgalama ve benlik saygısı puanları arasındaki ilişki**

Katılımcıların psikolojik yardım aramada kendilerini damgalama düzeyi ve benlik saygısı düzeyi arasında çok zayıf bir ilişki olduğu ve BKİ'nin psikolojik yardım aramada kendini damgalama ve benlik saygısı üzerinde etkisinin olmadığı belirlenmiştir (Tablo 3).

## **4. Tartışma ve Sonuç**

Üniversite öğrencilerinin BKİ ile psikolojik yardım aramada kendilerini damgalama ve benlik saygısı düzeyi arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla yürütülen bu çalışmada, önemli bulgular elde edilmiştir. Çalışmanın bulguları ilgili literatür ışığında BKİ değerleri, benlik saygısı, psikolojik yardım

aramada kendini damgalama durumları ve ilişkili değişkenler ile BKİ ile psikolojik yardım aramada kendini damgalama ve benlik saygısı puanları arasındaki ilişki başlıkları altında tartışılmıştır.

### **Katılımcıların BKİ değerleri**

Çalışmamızda katılımcıların büyük bir bölümünün BKİ normal aralıkta bulunmuştur. Kilolu veya obez olan katılımcıların oranı %16, zayıf olan katılımcıların oranı ise %11'dir. Çalışmamızla benzer şekilde ülkemizde üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada katılımcıların %79.9'unun normal kilolu olduğu bulunmuştur (Öcalan v.d., 2020). Başka bir çalışmada da öğrencilerin %77.4'ünün normal kiloda olduğu belirlenmiştir (Ergün ve Erten, 2004). Farklı iki bölümünün öğrencilerinin BKİ'ni karşılaştıran bir çalışmada ise, katılımcıların bölümlerine göre %68.4 ve %70.4 oranında normal kiloda olduğu bulunmuştur (Pulat Demir v.d., 2020).

### **Katılımcıların benlik saygısı ve ilişkili değişkenler**

Bu çalışmada katılımcıların benlik saygılarının orta düzeyde olduğu belirlenmiştir. Daha önce ülkemizde yapılan çalışmalarda üniversite öğrencilerinin benlik saygılarının yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir (Yüksekkaya, 1995; Bayberk ve Yavuz, 2005; Kahrıman, 2005). Çalışmanın veri toplama süreci COVID-19 pandemisi sırasında gerçekleştirilmiştir. Pandemi sürecinin ruh sağlığı üzerine olumsuz etkilerinin olduğu bildirilmiştir (Liu v.d., 2021; Robinson v.d., 2022). Bu çalışmada benlik saygısının orta düzeyde bulunmasının nedeni, bütün dünyayı etkileyen COVID-19'un ruh sağlığı üzerine olumsuz etkileri olarak düşünülmektedir.

Benlik saygısı birçok faktörden etkilenebilir. Bu çalışmada hazırlık sınıfında okuyan katılımcıların benlik saygısı düzeyleri daha düşük bulunmuştur. Ülkemizde üniversite öğrencilerinde yapılan diğer çalışmalarda yaş arttıkça benlik saygısı düzeyinin arttığı belirlenmesine rağmen, istatistiksel olarak anlamlı sonuç bulunamamıştır (Yüksekkaya, 1995; Bayberk ve Yavuz, 2005). Yaş ilerledikçe benlik saygısının artması gelişimsel bir özellik olarak düşünülebilir. Kimlik karmaşasının azalması ve kimlik duygusunun gelişmesi ile benlik saygısının arttığı düşünülmektedir (Bayberk ve Yavuz, 2005). Sınıflara göre benlik saygısının artması üniversite yaşamına uyum ile de açıklanabilir. Yapılan çalışmalar öğrencilerin üniversite yaşamına uyumda problemler yaşadıklarını (Erdoğan v.d., 2005; Özkan ve Yılmaz, 2010) ve bu durumun çeşitli ruhsal sorunlara neden olduğunu bildirmektedir (İkiz ve Otlu, 2015). Bu çalışmaların sonuçları ışığında, hazırlık sınıfı öğrencilerinin hem uyum problemleri hem de gelişimsel özelliklerinden dolayı benlik saygılarının daha düşük olduğu düşünülmektedir. Sınıf ilerledikçe benlik saygısı düzeyinin artması ise bu durumu kanıtlar niteliktedir. Benlik saygısını etkileyen bir diğer faktör ise, psikolojik yardım arama durumu olarak belirlenmiştir. Benzer şekilde Odacı ve Kınık (2018) üniversite öğrencilerinde yaptığı çalışmada da psikolojik yardım arama tutumunun benlik saygısını olumlu yönde etkilediği belirlenmiştir. Psikolojik yardım arama davranışı bireyin içinde yaşadığı durumun ağırlaşmasını önlediği için (Reynders v.d., 2014), benlik saygısını da olumlu yönde etkileyebileceği düşünülmektedir.

### **Katılımcıların psikolojik yardım aramada kendini damgalama durumları ve ilişkili değişkenler**

Psikolojik yardım aramaya ilişkin literatür incelendiğinde, kadınların psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlarının erkeklere göre daha olumlu olduğu görülmektedir (Erkan v.d., 2012; Reynders v.d., 2014; Serim ve Cihangir-Çankaya, 2015; Gök, 2019). Bu durum kadınların sorunlarını paylaşma ve yardım isteme konusunda erkeklere göre daha açık olmaları ile açıklanmaktadır (Serim ve Cihangir-Çankaya, 2015). Erkeklerin psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumlarının olumsuz olması, psikolojik yardım aramada kendilerini daha fazla damgalamalarına neden olabilir. Bu çalışmada da erkeklerin psikolojik yardım aramada kendini damgalama düzeylerini kadınlara göre yüksek olması da bu durumu kanıtlar niteliktedir.

Bu çalışmada psikolojik yardım aramada kendini damgalama ve benlik saygısı arasında çok zayıf bir ilişki saptanmıştır. Literatürde konu ile ilgili yapılan çalışmalarda farklı sonuçlara ulaşılmıştır. Bazı çalışmalar yüksek benlik saygısının psikolojik yardım arama ile ilgili tutumları olumlu etkilediğini ve psikolojik yardım aramada kendini damgalamayı azalttığını belirtmektedir (Al-Darmaki, 2003; Shalaby v.d., 2014). Bazı çalışmalarda ise bu iki değişken arasında ilişki bulunamamıştır (Çakar ve İkiz, 2016;

Gürsoy ve Gizir, 2018). Literatürde konunun yeterince açıklığa kavuşmadığı görülmektedir. Bu konuda yapılacak gelecek çalışmaların literatüre önemli katkılar sunacağı düşünülmektedir.

### **Katılımcıların BKİ ile psikolojik yardım aramada kendini damgalama ve benlik saygısı puanları arasındaki ilişki**

BKİ'nin düşük veya yüksek olması birçok fiziksel/ruhsal hastalığa ve damgalanmaya neden olmaktadır (Esin, 2021). BKİ yüksek olan bireylerin kilo damgalanması yaşamaları, stres düzeylerinin artması ve öz kontrollerinin azalması nedeniyle sosyal kimlik tehdidi yaşadıkları bilinmektedir (Major v.d., 2014). Ayrıca BKİ arttıkça, benlik saygısının olumsuz yönde etkilendiğini gösteren çalışmalar vardır (Pellizzer v.d., 2018; Stevens v.d., 2017). Emmer ve diğerlerinin (2020) kilo damgalaması ve ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi inceledikleri metaanaliz çalışmasında, artan BKİ ile kilo damgalanmasının arttığı ve ruh sağlığının bozulduğu belirlenmiştir. Çalışmamızda BKİ ile psikolojik yardım aramada kendilerini damgalama ve benlik saygısı arasında herhangi bir ilişki olmadığı ortaya konulmuştur. Bu durumun sebebi olarak çalışmamızda örneklemin büyük çoğunluğunun normal sınırlarda BKİ'ne sahip olması ve fiziksel/ruhsal hastalığının olmaması gösterilebilir. BKİ yüksek olan bireylerin yaşam kalitesini artırmak ve ruh sağlığını korumak için kilo damgalanmasının ele alınması gereken bir konu olarak görülmektedir (Emmer v.d., 2020).

Sonuç olarak bu çalışmada, BKİ ile psikolojik yardım aramada kendini damgalama düzeyi ve benlik saygısı arasında ilişki bulunmamıştır. Katılımcıların büyük bir bölümü normal BKİ aralığındadır. Ayrıca katılımcıların psikolojik yardım aramada kendini damgalama düzeyi ile benlik saygısı orta düzeydedir. Psikolojik yardım aramada kendini damgalama ile benlik saygısı arasında ise ilişki bulunmamaktadır. Bu konunun sadece BKİ normalin dışında kalan öğrenciler ile çalışılması önerilmektedir. Örneklemini BKİ normalin dışında olan öğrencilerin oluşturduğu bir çalışmanın literatüre önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

#### **Araştırmanın Sınırlılıkları**

Bu araştırmanın katılımcılarının büyük bir bölümünün BKİ normal aralıktadır.

#### **Çıkar Çatışması**

Yazarlar çıkar çatışması olmadığını beyan etmişlerdir.

#### **Yazarların Katkı Oranı**

AG: %40, SÇ: %35, BŞA: %25

#### **Etik Beyan**

Bu çalışma Bitlis Eren Üniversitesi Etik Kurulu tarafından onaylanmıştır (10.11.2021-E.29408).

#### **Finansal Destek**

Bu araştırma herhangi bir fon sağlayan kurumdan/ sektörden hibe almadı.

#### **Teşekkür**

Yazarlar araştırmaya katılarak destek veren bütün katılımcılara teşekkür eder.

#### **Kaynakça**

Aceijas, C., Waldhäusl, S., Lambert, N., Cassar, S., ve Corassa, R.B. (2017). Determinants of health-related lifestyles among university students. *Perspectives in Public Health*, 137(4), 227-236. <https://doi.org/10.1177/1757913916666875>.

Alasmari, H.D., Al-Shehri, A.D., Aljuaid, T.A., Alzaidi, B.A., ve Alswat, K.A. (2017). Relationship between body mass index and obesity awareness in school students. *Journal of Clinical Medical Research*, 9, 520-524. doi: [10.14740/jocmr2987w](https://doi.org/10.14740/jocmr2987w).

Al-Darmaki, F.R. (2003). Attitudes towards seeking professional psychological help: What really counts for United Arab Emirates university students?. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 31(5), 497-508. <https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.5.497>.

Arslan, S.A., Daşkapan, A., ve Çakır, B. (2016). Üniversite öğrencilerinin beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının belirlenmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 15(3), 171-180. DOI: 10.5455/pmb.1-1436432564.

Başoğul, C. (2016). *Neuman'ın Sistemler Modeline Temellendirilmiş Depresyonla Başa Çıkma Programı'nın Hastaların Başa Çıkma Stratejileri, Öz Saygı ve Depresyon Düzeylerine Etkisi*. Yayımlanmamış doktora tezi, Antalya: Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Bayberk, H., ve Yavuz, S. (2005). Muğla üniversitesi öğrencilerinin benlik saygılarının incelenmesi. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14, 73-95.

Çakar, F.S., ve İkiz, F.E. (2016). Psikolojik iyi oluş, yardım arama tutumu ve benlik saygısının psikolojik danışman adaylarının psikolojik belirtilerine etkisi. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 3571-3587. DOI:10.14687/jhs.v13i2.3865.

Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adolesanlarda Benlik Saygısı*. Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi, Ankara.: Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi.

Emmer, C., Bosnjak, M., ve Mata, J. (2020). The association between weight stigma and mental health: A meta-analysis. *Obesity Reviews*, 21(1), e12935. <https://doi.org/10.1111/obr.12935>.

Erdoğan, S., Şanlı, H., ve Şimşek Bekir, H. (2005). Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum durumları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 13(2), 479-496.

Ergün, A., ve Erten, S. F. (2004). Öğrencilerde vücut kitle indeksi ve bel çevresi değerlerinin incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*, 57(2), 57-61.

Erkan, S., Özbay, Y., Çankaya, Z.C., ve Terzi, Ş. (2012). Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları problemler ve psikolojik yardım arama gönüllükleri. *Eğitim ve Bilim*, 37(164).

Ermiş, E., Doğan, E., Erilli, N., & Satıcı, A. (2015). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi: Ondokuz Mayıs Üniversitesi örneği. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 30-40. <https://doi.org/10.17155/spd.67561>

Esin, İ. (2021). Damgalama: Kilo Damgalaması Hakkında Bir Derleme Çalışması. *Uluslararası Türk Spor ve Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 1(2), 29-45.

Gök, A. (2019). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumları*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Gürsoy, O., ve Gizir, C.A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları: Sosyal damgalanma, kendini damgalama, öznel sıkıntıları açma, benlik saygısı ve cinsiyetin rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 8(49), 137-155.

Ina, M., ve Morita, M. (2015). Japanese university students' stigma and attitudes toward seeking professional psychological help. *Online Journal of Japanese Clinical Psychology*, 2, 10-18.

İkiz, F.E., ve Otlu, B. M. (2015). Üniversite Yaşamına Uyum Sürecinde Yaşanan Sorunlar ve Başa Çıkma Yolları. *Celal Bayar University Journal of Social Sciences*, 13(4), 35-53. Doi: 10.18026/cbusos.93556.

Kahrıman, İ. (2005). Karadeniz Teknik Üniversitesi Trabzon Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Benlik Saygıları ve Atılganlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 9(1), 24-32.

Kapıkıran, N.A., ve Kapıkıran, Ş. (2013). Psikolojik yardım aramada kendini damgalama ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(40), 131-141.

Liu, X., Zhu, M., Zhang, R., Zhang, J., Zhang, C., Liu, P., ... ve Chen, Z. (2021). Public mental health problems during COVID-19 pandemic: a large-scale meta-analysis of the evidence. *Translational Psychiatry*, 11(1), 1-10. <https://doi.org/10.1038/s41398-021-01501-9>.

Major, B., Hunger, J.M., Bunyan, D.P., ve Miller, C.T. (2014). The ironic effects of weight stigma. *Journal of Experimental Social Psychology*, 51, 74-80. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2013.11.009>.

Odacı, H., ve Kınık, Ö. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Alma Tutumlarının Bazı Demografik Değişkenler, Öz Denetim ve Benlik Saygısı ile İlişkisi. *Journal of Higher Education ve Science/Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 12(3), 619-25. DOI: 10.5961/jhes.2018.302.

Onurlubaş, E., Doğan, H. G., & Demirkıran, S. (2015). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *Journal of Agricultural Faculty of Gaziosmanpaşa University (JAFAG)*, 32(3), 61-69. <https://doi.org/10.13002/jafag861>

Öcalan, D., Ceylantekin, Y., Kunduracılar, Z., ve Doğan, T. (2020). Üniversite öğrencilerinde beden kütle indeksi, tükenmişlik düzeyi ve iyilik hâli arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türkiye Diyabet ve Obezite Dergisi*, 4(3), 270-278.

Özkan, S. ve Yılmaz, E. (2010). Üniversite öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum durumları (Bandırma Örneği). *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 5(13), 153-171.

Pellizzer, M.L., Tiggemann, M., Waller, G., ve Wade, T.D. (2018). Measures of body image: confirmatory factor analysis and association with disordered eating. *Psychological Assessment*, 30(2):143-153. <https://doi.org/10.1037/pas0000461>

Pervanidou, P., Bastaki, D., Chouliaras, G., Papanikolaou, K., Laios, E., Kanaka-Gantenbein, C., ve Chrousos, G.P. (2013). Circadian cortisol profiles, anxiety and depressive symptomatology, and body mass index in a clinical population of obese children. *Stress*, 16(1), 34-43. <https://doi.org/10.3109/10253890.2012.689040>.

Pulat Demir, H., Başak, C. A. N., & Tezel, M. C. (2020). Farklı bölümlerde okuyan üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları, ortoreksiya nervoza puanları ve beden kütle indekslerinin karşılaştırılması. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 4(3), 233-243.

Ren, X., Chen, Y., He, L., Jin, Y., Tian, L., Lu, M., ... ve Yao, Y. (2015). Prevalence of underweight, overweight and obesity in university students from the region of Anhui (China). *Nutricion hospitalaria*, 31(3), 1089-1093. DOI:10.3305/nh.2015.31.3.8395.

Reynders, A., Kerkhof, A.J.F.M., Molenberghs, G., ve Van Audenhove, C. (2014). Attitudes and stigma in relation to help-seeking intentions for psychological problems in low and high suicide rate regions. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 49, 231-239. DOI:10.1007/s00127-013-0745-4.

Robinson, E., Sutin, A. R., Daly, M., ve Jones, A. (2022). A systematic review and meta-analysis of longitudinal cohort studies comparing mental health before versus during the COVID-19 pandemic in 2020. *Journal of Affective Disorders*, 296, 567-576. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.09.098>.

Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton: Princeton University Press.

Shalaby, M.H., Sabra, A.I., ve Mohamed, S. A. E. (2014). The role of internalized stigma on self esteem and attitude toward seeking professional psychological help among psychiatric patients. *International Journal of Current Research*, 6(11), 10162-10169.

Serim, F. ve Cihangir-Çankaya, Z. (2015). Yetişkinlerin psikolojik yardım arama tutumlarının yordanması. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(1), 177-198. <https://doi.org/10.12984/eed.79026>.

Stevens, S.D., Herbozo, S., Morrell, H.E., Schaefer, L.M., ve Thompson, J.K. (2017). Adult and childhood weight influence body image and depression through weight stigmatization. *Journal of Health Psychology*, 22(8):1084-1093. <https://doi.org/10.1177/1359105315624749>.

Şanlıer, N., Konaklıoğlu, E., ve Güçer, E. (2009). Gençlerin beslenme bilgi, alışkanlık ve davranışları ile beden kitle indeksleri arasındaki ilişki. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(2):333-352.



Topkaya, N. (2014). Psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu yordamada cinsiyet, psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalama ve sosyal damgalanma. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 14(2), 480-487.

Tylka, T.L., Annunziato, R.A., Burgard, D., Daniélsdóttir, S., Shuman, E., Davis, C., ve Calogero, R.M. (2014). The weight-inclusive versus weight-normative approach to health: Evaluating the evidence for prioritizing well-being over weight loss. *Journal of obesity*, 2014. <https://doi.org/10.1155/2014/983495>.

TÜİK. (2020). Türkiye Sağlık Araştırması, 2019. Erişim adresi (06.06.2022): <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Turkiye-Saglik-Arastirmasi-2019-33661>.

Vogel, D. L., Wade, N. G., ve Haake, S. (2006). Measuring the self-stigma associated with seeking psychological help. *Journal of Counseling Psychology*, 53(3), 325.

WHO. (2021). Obesity and overweight. Retrieved from (06.06.2022): <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.

Yüksekkaya, S. (1995). *Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İzmir: Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

**Tablo 1. Katılımcı özellikleri**

Katılımcı özellikleri	$\bar{X} \pm SS$
Yaş	21.80±3.29
Boy uzunluğu (m)	1.66±0.09
Ağırlık (kg)	61.20±11.38
BKİ (kg/m <sup>2</sup> )	22.02±3.27
	<b>N(%)</b>
<b>BKİ</b>	
Zayıf	42 (11.0)
Sağlıklı	278 (73.0)
Kilolu ya da obez olan	61 (16.0)
<b>Cinsiyet</b>	
Kadın	275 (72.2)
Erkek	106 (27.8)
<b>Devam ettiği program</b>	
Önlisans	154 (40.4)
Lisans	227 (59.6)
<b>Sınıf</b>	
Hazırlık	9 (2.4)
1. Sınıf	89 (23.4)
2. Sınıf	152 (39.9)
3. Sınıf	43 (11.3)
4. Sınıf	88 (23.1)
<b>Psikolojik/ruhsal hastalık durumu</b>	
Evet	23 (6.0)
Hayır	358 (94.0)
<b>Kronik hastalık durumu</b>	
Evet	41 (10.8)
Hayır	340 (89.2)
<b>Psikolojik yardım arama durumu</b>	
Evet	43 (11.3)
Hayır	338 (88.7)

**Tablo 2. Katılımcıların PYAKDÖ ve RÖSÖ puan ortalamaları ve ilişkili faktörler**

Katılımcı özellikleri	PYAKDÖ $\bar{X}\pm SS$ 24.76±5.21	p. Z. df	RÖSÖ $\bar{X}\pm SS$ 2.12±1.62	p. Z. df
<b>BKİ</b>				
Zayıf	25.43±5.32	df= 2	2.04±1.46	df= 2
Sağlıklı	24.78±5.39	p= 0.635	2.10±1.63	p= 0.892
Kilolu ya da Obez olan	24.21±4.18		2.24±1.70	
<b>Cinsiyet</b>				
Kadın	24.17±4.97	Z= -3.64	2.12±1.65	Z= -0.181
Erkek	26.28±5.51	<b>p= 0.000</b>	2.11±1.56	p= 0.857
<b>Devam ettiği program</b>				
Önlisans	24.93±5.02	Z= -0.835	2.08±1.57	Z= -0.149
Lisans	24.65±5.33	p= 0.404	2.14±1.66	p= 0.881
<b>Sınıf</b>				
Hazırlık	25.33±4.85		4.11±1.54	
1. Sınıf	24.34±4.41	df= 4	2.06±1.68	df= 4
2. Sınıf	25.43±5.49	p= 0.530	2.14±1.46	<b>p= 0.000</b>
3. Sınıf	24.93±4.26		2.60±1.87	
4. Sınıf	23.89±5.80		1.70±1.52	
<b>Psikolojik/ruhsal hastalık durumu</b>				
Evet	25.00±7.48	Z= -0.091	3.17±2.06	Z= -2.576
Hayır	24.74±5.04	p= 0.927	2.05±1.57	<b>p= 0.010</b>
<b>Kronik hastalık durumu</b>				
Evet	24.59±5.33	Z= -0.357	2.14±1.61	Z= -0.228
Hayır	24.78±5.20	p= 0.721	2.11±1.63	p= 0.819
<b>Psikolojik yardım arama durumu</b>				
Evet	23.17±5.35	Z= -1.944	2.63±1.80	Z= -1.983
Hayır	24.97±5.16	<b>p= 0.052</b>	2.05±1.59	<b>p= 0.047</b>

**Tablo 3. Katılımcıların BKİ açısından PYAKDÖ ve RÖSÖ puan ortalamaları arasındaki ilişki**

Korelasyon	PYAKDÖ (24.76±5.21)	Korelasyon	PYAKDÖ ve RÖSÖ
RÖSÖ (2.12±1.62)	r= 0.067 p= 0.189	<b>BKİ</b>	r= 0.055 p=0.282