

Genç Kızlarda Beden Algısı ve Obezite Fobinin, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Psikolojik İyi Oluşa Etkisi

Yasemin ŞANLI^{ORCID}, Demet ÇELİK^{ORCID}

DOI: <https://doi.org/10.38021asbid.1341211>

ORJİNAL ARAŞTIRMA

Karamanoğlu Mehmetbey
Üniversitesi,
Sağlık Bilimleri Fakültesi,
Karaman/Türkiye

Öz

Bu çalışma ile genç kızların beden algısının obezite fobi düzeyleri, beden algısı ve obezite fobi düzeylerinin sosyal görünüş kaygıları ve psikolojik iyi oluşlarına etkisini belirlemek amacıyla yapılmıştır. Çalışma tanımlayıcı tipte olup üniversitede öğrenim gören genç kızlar ile 'Google Forms' kullanılarak online olarak yürütülmüştür. Araştırmanın örneklemini 401 genç kız oluşturmuştur. Veriler, Kişisel Bilgi Formu, Vücut Algısı Ölçeği (VAÖ), Obezite Fobi Skalası (OFS), Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖÖ) kullanılarak toplanmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde SPSS programı kullanılmış ve tanımlayıcı ölçütler, t testi, tek yönlü varyans analizi ve pearson korelasyon testinden yararlanılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 20,59 ±1,46 olup %65,1'i vücut yapılarını normal olarak algıladıklarını belirtmişlerdir. Katılımcıların vücut ağırlığını normal olarak ifade edenlerin VAÖ, kendini zayıf veya kilolu olanlara göre daha yüksek olduğu, kilolu olarak ifade edenlerin SGKÖ, kendini zayıf veya kilolu olanlara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Hayatının bir döneminde diyet yapanların hiç yapmayanlara göre SGKÖ ve VAÖ toplam puan ortalamalarının arasında anlamlı istatistiksel bir farklılık gözlemlenmiştir. Egzersiz yapan öğrencilerin OFS puan ortalaması ve PİÖÖ toplam puan ortalaması egzersizsiz hiç yapmayan ya da ara sıra yapanlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. PİÖÖ ile VAÖ arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki olduğu ($r=0,441$; $p<0,05$), VAÖ ile SGKÖ arasında ise negatif yönde orta düzeyde bir ilişki olduğu saptanmıştır ($r=-0,379$; $p<0,05$). Sonuç olarak vücut algısı iyi olanların psikolojik iyi oluşlarının da iyi olduğu ve daha az sosyal görünüş kaygısı duydukları görülmüştür.

Anahtar kelimeler: Genç Kızlar, Beden Algısı, Obezite, Sosyal Görünüş.

Sorumlu Yazar:

Yasemin ŞANLI
yasminalya.09@gmail.com

The Effect of Body Perception and Obesitophobia on Social Appearance Anxiety and Psychological Well-Being in Young Girls

Abstract

This study was conducted to determine the effect of young girls' body image on their obesity phobia levels, body image and obesity phobia levels on their social appearance concerns and psychological well-being. The study is descriptive and was conducted online using 'Google Forms' with young girls studying at the university. The sample of the study consisted of 401 young girls. Data were collected using Personal Information Form, Body Image Scale (BIS), Obesity Phobia Scale (OPS), Social Appearance Anxiety Scale (SAAS), and Psychological Well-Being Scale (PWBO). SPSS program was used in the statistical analysis of the data and descriptive criteria, t test, one-way analysis of variance and pearson correlation test were used. The mean age of the participants was 20.59±1.46 years, and 65.1% of them stated that they perceived their body structures as normal. It was determined that those who expressed their body weight as normal had a higher BIS than those who were underweight or overweight, and those who expressed themselves as overweight had higher SAAS than those who were underweight or overweight. A statistically significant difference was observed between the mean SAAS and BIS total scores of those who had diets at one point in their life compared to those who did not. It has been determined that the average score of OPS and the total mean score of PWBO of the students who do physical activity are higher than those who do not do physical activity at all or occasionally. It was determined that there was a moderate positive correlation between PWBO and BIS ($r=0.441$; $p<0.05$), and a moderate negative correlation between BIS and SAAS ($r=-0.379$; $p<0.05$). As a result, it was seen that those with good body perception also had good psychological well-being and had less social appearance anxiety.

Keywords: Young Girls, Body Perception, Obesity, Social Appearance.

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi:
11.08.2023

Kabul Tarihi:
06.09.2023

Online Yayın Tarihi:
29.10.2023

Giriş

Beden algısı, kişinin bedenini fizyolojik, sosyolojik ve psikolojik olarak görüş şekli, bedenine karşı olan hisleri ve tutumu ile ilgili bir durum olup benlik saygısı açısından önemlidir. Geçmişte ya da şu andaki deneyimlerin önemi olduğu gibi bireyin hayalleriyle de yakın ilişkilidir. Pozitif vücut algısı yüksek benlik saygısıyla, negatif vücut algısı ise düşük benlik saygısıyla bağlantılıdır. Beden algısı, özgüven gelişiminde etkili olup özellikle genç kızların yaşamında önemli bir yere sahiptir. Vücut algısı olumlu olan gençlerin, davranışları da olumludur, arkadaşlıkları daha özgür ve başarılı olmaktadır. Bedeninden memnun olmama ise, bireyin bedenine karşı olumsuz duygular içinde olması durumudur. Genç kızlar, hayal ettiklerinden bambaşka bir bedene sahip olduklarında beden algılarından memnun olmayabilir ve bunun sonucunda da sosyal görünüş kaygısı taşıyabilirler (Öksüz, 2012). Özellikle batı toplumunda ince olanların daha güzel olduğu düşünülmekte ve bu nedenle genç kızlar güzel ve ince olmaya teşvik edilmektedir (Mandlecove McCoy, 2007). Singh ve arkadaşları tarafından öğrencilerin beden imajı algısına bakılan kesitsel bir çalışmada, katılımcıların %33,27'sinin daha zayıf olmayı istedikleri bildirilmiştir (Singh vd., 2015).

Fazla kilo veya obezite günümüzde önemli sağlık sorunları arasında gelmektedir. Obezite genellikle gelişmekte ve gelişmiş olan ülkelerde daha çok görülmekte ve sosyal, duygusal ve fiziksel sorunlara yol açarak toplumsal bir soruna dönüşmektedir. Kilolu ya da obez olduğu düşünülen bireylere yönelik sergilenen olumsuz tutumlar obezite fobi olarak isimlendirilmektedir (Ulaş-Kadıoğlu vd., 2015). Modern kültüre göre zayıf olmak ideal olarak görülürken obezite kötülenmektedir. Bireylerin obeziteye bakış açıları, ahlaki ve toplumsal değerlerle bilimsel gerçeklerin karma bir şekilde birbirini etkilemesinden kaynaklanmaktadır (Lewis vd., 2011).

Sosyal görünüş kaygısı, kişinin kendisiyle ilgili kilo, boy, kas yapısı, burnu, gülüşü ve ten rengi gibi özellikleriyle ilgili olumsuz beden algısına bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. Bu özellikleriyle ilgili kişi kaygı yaşayabilmektedir. Gençlik, güzellik ve çekicilik pek çok kişisel özelliğin üzerinde görülerek özellikle genç kadınlarda görünüşlerini başkalarıyla karşılaştırmaya sonuçta da sosyal görünüş kaygısı ve beden memnuniyetsizliği yaşamalarına neden olabilmektedir (Yaşartürk vd., 2014; Akpınar ve Yağan, 2019).

Psikolojik iyi oluş ise, endişe, kaygı, anksiyete, depresyon ve herhangi bir psikolojik rahatsızlık olamaması durumudur. Pozitif duyguların negatif duygulara göre daha fazla yaşandığı ve yaşama yönelik düşüncelerin olumlu olması durumunda psikolojik iyi oluşun yüksek olduğu düşünülmektedir (Yener ve Çankır, 2017).

Beden algısı rahatsızlıklarının büyük kısmı ergenlik döneminde başlamakta ve gençlik döneminde devam etmektedir. Genç kızlar negatif beden algısı nedeniyle kilo vermek için (uzun

süre aç kalmak, sigara içmek, ishal olmak, sağlıksız diyetler veya yoğun spor yapmak gibi) hatalı ve sağlıksız eylemlere başvurabilmektedirler. Kilo korkusu, yeme bozuklukları, özgüven düşüklüğü, depresyon ve intihar düşüncesi ile ilişkili olabilmektedir. Genç kızlar, fazla kilolu olan erkeklere oranla kendilerini daha çok, fazla kilolu olarak düşünebilmektedirler. Beden algısı kuramlarında, erkek ve kadınların bedenlerini birbirlerinden farklı şekillerde algıladıkları görüşünü savunmaktadır (Ojola, 2012).

Bu nedenlerden dolayı öncelikle genç kızların beden algılarının nasıl olduğu, obezite fobi düzeyleri ve bu durumun sosyal görünüş kaygısı ve psikolojik iyi oluşlarını etkileyip etkilemediğinin belirlenmesine ihtiyaç vardır. Literatürde bu başlıklar ayrı ayrı incelenmiş ancak beden algısı ve obezite fobinin sosyal görünüş kaygısı ve psikolojik iyi oluşa etkisini inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Günümüzde estetik kaygılarla yapılan küçük veya büyük operasyonların sayısında artış yaşanmaktadır. Mevcut durumun belirlenmesi gerekli önlemlerin alınmasına katkı sunacaktır. Ayrıca bu araştırmanın eğitimcilere, sağlık çalışanlarına ve ailelere, gençlere uygun danışmanlık ve yönlendirme yapabilmeleri için yardımcı olacağı düşünülmektedir.

Araştırma Soruları

Genç kızların katılımcı özellikleri nedir?

Genç kızların beden algısı ve obezite fobi düzeyleri nedir?

Genç kızların sosyal görünüş kaygısı ve psikolojik iyi oluş düzeyleri nedir?

Genç kızlarda beden algısı, obezite fobi ile sosyal görünüş kaygısı ve psikolojik iyi oluş arasında herhangi bir ilişki var mıdır ?

Genç kızların beden algısı, obezite fobi, sosyal görünüş kaygısı ve psikolojik iyi oluş düzeyleri sınıf düzeyi, egzersiz yapma, sosyal medyadan etkilenme, dış görünüşünü beğenme, sosyal destek alma, vücut yapısı tanımı, diyet yapma ve ailede obez birey bulunma değişkenlerine göre farklılaşmakta mıdır?

Gereç ve Yöntem

Araştırmanın Tipi

Genç kızların beden algısı ve obezite fobi düzeylerinin sosyal görünüş kaygıları ve psikolojik iyi oluşlarına etkisini belirlemek amacıyla yapılan bu çalışma ilişkisel tarama modeli tipindedir.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, Türkiye genelinde çevrimiçi platformlar aracılığıyla erişim sağlanan tüm genç kızlar oluşturmuştur.

Örneklem büyüklüğünü belirleyebilmek için G-power 3.1.9.4. istatistik programı kullanılmıştır. Kaplan ve arkadaşlarının araştırmalarında (n=434) ‘Öğrencilerin yaşadıkları sosyal görünüş kaygısı ve öznel iyi oluş algıları arasındaki ilişki’ incelenmiştir (Kaplan vd., 2021). Bu çalışmada da Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek puan ortalaması dikkate alınarak güç analizi yapılmıştır. Araştırmanın Tip I hata 0.05, Tip II hata 0.05 (gücü 0,95) baz alınarak yapılan analiz sonucunda 0.3 etki büyüklüğü ile örneklem sayısı 392 olarak hesaplanmıştır. Çalışma sonucunda 401 öğrenciye ulaşılmıştır.

Çalışmaya; 18-24 yaş aralığında, kız cinsiyete sahip, araştırmaya katılmaya gönüllü, okur yazar olan, akıllı telefon ve sosyal medya kullanan öğrenciler dahil edilmiştir.

Veri Toplama Formları

Araştırmanın verileri, Kişisel Bilgi Formu, Vücut Algısı Ölçeği (VAÖ), Obezite Fobi Skalası (OFS), Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOO) kullanılarak toplanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Bu form üniversite öğrencilerinin demografik ve diğer özelliklerine ilişkin bilgileri yer almaktadır. Öğrencilerin yaşı, okuduğu bölümü, sınıfı, vücut yapıları, dış görünüşleri, yeme alışkanlıkları gibi soruları içermektedir.

Vücut Algısı Ölçeği (VAÖ): Ölçek, 1953 yılında Secord ve Jourand tarafından geliştirilmiş, 1989 yılında Hovardaoğlu tarafından geçerlilik ve güvenilirliği yapılmıştır. Ölçeğin tümünün iç tutarlık katsayısı 0,95’tir. Ölçek 34 maddeden oluşmakta olup, her bir madde bir organ ya da bedeninin bir bölümü (kol,bacak yüz gibi) ile ilgilidir. Her bir madde için 1’ den 5’e kadar değişen puanlar alan ve “hiç beğenmiyorum”, “beğenmiyorum”, “kararsızım”, “beğeniyorum” ve “çok beğeniyorum” şeklinde yanıt seçeneği bulunan ölçeğin toplam puanı 34 ile 170 arasında değişmektedir. Alınan toplam puanın yüksek olması doyum düzeyinin yüksekliğini göstermektedir (Hovardaoğlu, 1992).

Obezite Fobi Skalası (OFS): Ölçek ilk önce Robinson, Bacon, Scheltema ve O’Reilly tarafından (1993) 50 maddelik olarak geliştirilmiş; sonrasında Bacon, Scheltema ve Robinson (2001) tarafından 14 maddelik kısa formu oluşturulmuştur. 50 maddelik ölçeğin croanbach alpha değeri 0,92, 14 maddelik ölçeğin ise 0,87 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Koçak, Hürmeriç ve Saraç tarafından (2005) yılında yapılmıştır. Türkçe obezite fobi ölçeğinin kısa formunun croanbach alpha değeri 0,82 bulunmuştur (Koçak, Hürmeriç ve Saraç, 2005). Ölçeğin puanlanması 3, 4, 5, 6, 7, 10 ve 12. maddelerde puanlama 1, 2, 3, 4, 5 olarak; 1, 2, 8, 9, 11, 13 ve 14. maddelerde ise puanlama tersine 5, 4, 3, 2, 1 olarak yapılmaktadır. Ölçekte 14 maddeden alınan toplam puan 14’e bölünerek hesaplanmaktadır. Ölçekten alınabilecek toplam puan 1-5 arasında

değişmekte ve alınan yüksek puan daha fazla kilo fobi durumunu belirtirken, düşük puan daha az kilo fobiyi göstermektedir.

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ): Hart ve arkadaşları (2008) tarafından bireyin görünüşüyle ilgili olarak yaşadığı duygusal, bilişsel ve davranışsal kaygıları ölçmek için geliştirilmiştir. Doğan(2010) tarafından Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği yapılmıştır. Ölçeğin geçerlik güvenilirlik çalışmaları üniversite öğrencilerinden oluşan üç farklı örnekleme yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı üç örnekleme için sırasıyla 0,94, 0,95 ve 0,94 olarak bulunmuştur. Ölçek 16 maddeden oluşmakta ve bireylerin dış görünüşleriyle ilgili kendilerini nasıl hissettiklerini göstermektedir. Her bir madde için 1’den 5’e kadar değişen puanlar alan ve “hiç uygun değil”, “uygun değil”, “biraz uygun”, “uygun” ve “tamamen uygun” şeklinde yanıt seçeneği bulunan ölçeğin toplam puanı 16 ile 80 arasında değişmektedir. Alınan puanın yüksek olması sosyal görünüş kaygısının yüksek olduğunu göstermektedir (Doğan, 2010).

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ): Bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini ölçmek için Ryff (1989) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Telef (2013) tarafından yapılmıştır. PİOÖ toplamda 8 maddeden oluşmakta ve ‘kesinlikle katılmıyorum (1)’ ve ‘kesinlikle katılıyorum (7)’ arasında yanıtlanmaktadır. Bütün maddeler olumlu olarak ifade edilmekte ve 8 ile 56 puan arasında değişmektedir. Yüksek puan alan kişinin psikolojik olarak belli bir güçte olduğu düşünülmektedir. Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0,87’dir (Telef, 2013).

Verilerin Toplanması

Veriler, sosyal medya platformları (WhatsApp, Twitter, Instagram, Facebook, Pinterest ve Snapchat vb.) aracılığı ile üniversitede öğrenim gören genç kızlara ‘Google Forms’ kullanılarak kartopu örnekleme metodu ile online olarak toplanmıştır. Veri toplama formları, Google anket sistemine yüklendikten sonra anketlerin online linki sosyal medya platformlarında paylaşılmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin değerlendirilmesinde SPSS 21 paket programından yararlanılmıştır. Normallik dağılımı Kolmogorov-Smirnov testi ile belirlenmiştir. Analizlerde tanımlayıcı ölçütler (sıklık, yüzde, ortalama, ortanca, standart sapma ve en büyük-en küçük değer) kullanılmıştır. Veriler normal dağılım gösterdiği için iki grup arasında fark olup olmadığına bağımsız örnekleme t testi, ikiden fazla grup arasında fark olup olmadığına tek yönlü varyans analizi (OneWay ANOVA) ile bakılmıştır. İki sayısal değişken arasındaki ilişkinin incelenmesinde pearson korelasyon testinden yararlanılmıştır. p değeri 0.05 altında anlamlı olarak kabul edilmiştir.

Araştırmanın Etik Yönü

Araştırmanın yapılabilmesi için, ilgili üniversitenin Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan (31.07.2023 tarih ve 12-2023/189 sayı) izin alınmıştır. Gençler ile anket formunun linki paylaşılarak çalışmanın amacı açıklanmış ve çalışmaya katılımın gönüllülük esasına dayalı olduğu bilgisi verilerek katılım onayları istenmiştir.

Bulgular

Tablo 1

Katılımcıların Tanıtıcı Özellikleri

Değişken	Sayı (n=401)	Yüzde (%)
Yaş= Minimum: 18 Maksimum: 24 20,59 ±1,46		
Sınıf		
1.Sınıf	101	25,2
2.Sınıf	115	28,7
3.Sınıf	107	26,7
4.Sınıf	78	19,4
Çalışma Durumu		
Evet	47	11,7
Hayır	354	88,3
İkamet edilen bölge		
İç Anadolu Bölgesi	170	42,4
Akdeniz Bölgesi	110	27,4
Güneydoğu Anadolu Bölgesi	52	13,0
Doğu Anadolu Bölgesi	26	6,5
Ege Bölgesi	19	4,7
Karadeniz Bölgesi	16	4,0
Marmara Bölgesi	8	2,0
Anne eğitim durumu		
Okuryazar değil	28	7,0
İlkokul mezunu	235	58,6
Ortaokul mezunu	63	15,7
Lise mezunu	60	15,0
Üniversite mezunu	15	3,7
Baba eğitim durumu		
Okuryazar değil	6	1,5
İlkokul mezunu	153	38,2
Ortaokul mezunu	84	20,9
Lise mezunu	68	17,0
Üniversite mezunu	85	21,2
Lisansüstü mezunu	5	1,2
Gelir durumu		
Gelir giderden az	225	53,7
Gelir ile gider eşit	176	46,3
Yaşanılan yer		
Aile yanında	98	24,4
Yurtta	170	42,3
Evde	133	33,3
Bilinen bir kronik hastalığa sahip olma durumu		
Evet (Astm, guatr, depresyon vb.)	33	8,2
Hayır	368	91,8
Vücut yapısını en iyi tanımlayan ifade		
Normal altı	70	17,4
Normal	261	65,1
Normalin üzeri	70	17,4

Yemek alışkanlıkları		
Dışarıda fast food ağırlıklı beslenme	108	26,9
Zeytinyağlı sebze yemekleri ağırlıklı	168	41,9
Et yemekleri ağırlıklı	125	31,2
Dış görünüşünü beğenme durumu		
Evet	184	45,9
Hayır	56	14,0
Kısmen	161	40,1
Çevre tarafından dış görünüşünün beğenildiğini düşünme durumu		
Evet	190	47,4
Hayır	56	14,0
Kısmen	155	38,6
Sosyal medyanın dış görünüş ile ilgili düşünceleri etkilediğini düşünme durumu		
Evet	151	37,7
Hayır	186	46,4
Kısmen	64	16,0
Hayatında hiç diyet yapma durumu		
Evet	188	46,9
Hayır	213	53,1
Psikolojik, sosyal ve manevi açıdan çevreden yeterli destek aldığını düşünme durumu		
Evet	173	43,1
Hayır	101	25,2
Kısmen	127	31,7
Sigara kullanma durumu		
Hiç kullanmamak	309	77,1
Kullanmak–bırakmak	56	14,0
Kullanmak	36	8,9
Alkol kullanma durumu		
Hiç kullanmamak	354	88,3
Kullanmak–bırakmak	27	6,7
Kullanmak	20	5,0
Egzersiz/spor yapma durumu		
Evet	65	16,2
Hayır	103	25,7
Ara sıra	233	58,1
Ailede obez birey bulunma durumu		
Evet	149	37,2
Hayır	252	62,8

Katılımcıların yaş ortalaması $20,59 \pm 1,46$ olup %42,4'ünün İç Anadolu Bölgesi'nde ikamet ettikleri ve %42,3'ünün yurttan kaldıkları belirlenmiştir. Katılımcıların önemli bir çoğunluğunun (%65,1) vücut yapılarını normal olarak algıladıkları saptanmıştır (Tablo 1).

Tablo 2

Katılımcıların Antropometrik Ölçüm Sonuçları

Antropometrik Ölçümler	Ort±SS	Dağılım Aralığı (Min-Max)
Boy (cm)	1,65±7,44	1,47-1,96
Vücut ağırlığı (kg)	60,86±12,46	39,0-135,00
Beden Kitle İndeksi(BKİ)		
Zayıf	88	21,9
NormalKilolu	252	62,8
Kilolu	61	15,3

Ort: Ortalama, SS: Standart sapma, Min: minimum, Max: maksimum

Tablo 2’de katılımcıların boy ortalamasının 1,65±7,44 ve vücut ağırlığı ortalamasının 60,86±12,46 olduğu bulunmuştur. Katılımcıların %62,8’inin beden kitle indeksi sonucunun normal olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3

Katılımcıların Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Vücut Algısı Ölçeği ve Obezite Fobi Skalasına ait minimum ve maksimum değerler, toplam puan ortalamaları ve standart sapma puanları

	N	Min.	Max.	Ort	S.S.
Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ)	401	16,00	79,00	33,57	13,70
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ)	401	8,00	56,00	39,89	11,73
Vücut Algısı Ölçeği (VAÖ)	401	35,00	170,00	122,65	25,09
Obezite Fobi Skalası (OFS)	401	1,57	4,57	3,07	0,57

Ort: Ortalama, S.S.: Standart sapma, Min: minimum, Max: maksimum

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Vücut Algı Ölçeği ve Obezite Fobi Skalasının toplam puan ortalaması, standart sapması, minimum ve maximum değerleri Tablo 3’te gösterilmiştir.

Tablo 4

Ölçeklerin Normal Dağılım Sonuçları

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	İstatistik	df	p	İstatistik	df	p
SGKÖ	,038	379	,200	,990	379	,200
PİOÖ	,098	379	,173	,934	379	,173
VAÖ	,113	379	,095	,930	379	,095
OFS	,061	379	,193	,973	379	,193

Tablonun anlamlılık satırındaki değerlerin sınır değeri kabul edilen 0,05' ten büyük olması incelenen faktörlerin dağılımının normal dağılımdan farklı olduğunu göstermektedir. Bu durumda verilerin analizi için parametrik testler uygulanmıştır (Tablo 4).

Tablo 5

Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Ölçek Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Ölçek	Sınıf	X	S.S.	F	p
SGKÖ	1.Sınıf	32,584	14,608	0,390	,761
	2.Sınıf	33,817	12,709		
	3.Sınıf	33,383	13,575		
	4.Sınıf	34,769	14,320		
PİOÖ	1.Sınıf	41,638	11,738	5,345	*,004
	2.Sınıf	36,304	12,999		
	3.Sınıf	41,551	9,738		
	4.Sınıf	40,602	11,241		
VAÖ	1.Sınıf		24,447	0,593	,620
	2.Sınıf	124,356	30,439		
	3.Sınıf	120,947	22,219		
	4.Sınıf	121,401 124705	20,732		
OFS	1.Sınıf	3,200	0,566	2,324	,074
	2.Sınıf	3,019	0,513		
	3.Sınıf	3,020	0,645		
	4.Sınıf	3,058	0,565		

F:OneWayANOVA test sonucu

Birinci sınıfta öğrenim gören öğrencilerin PİOÖ'den aldıkları toplam puan diğer sınıf düzeylerinde öğrenim gören öğrencilerin aldıkları toplam puandan daha yüksektir ($p < 0,05$).

Tablo 6

Katılımcıların Egzersiz Yapma Durumuna Göre Ölçek Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Ölçek	Egzersiz yapma durumu	X	SS	F	p
SGKÖ	Evet	32,492	14,681	0,613	,542
	Hayır	34,757	14,849		
	Ara Sıra	33,356	12,930		
PİOÖ	Evet	42,969	10,914	7,568	,001
	Hayır	36,35	12,065		
	Ara Sıra	40,600	11,483		
VAÖ	Evet	128,307	21,335	2,322	,099
	Hayır	119,864	27,419		
	Ara Sıra	122,317	24,846		

OFS	Evet	3,263	0,523	4,332	,011
	Hayır	3,027	0,492		
	Ara Sıra	3,033	0,616		

F:OneWay ANOVA test sonucu

Egzersiz yapan öğrencilerin OFS puan ortalaması ve PİÖÖ toplam puan ortalaması, egzersiz hiç yapmayan ya da ara sıra yapanlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$) (Tablo 6).

Tablo 7

Katılımcıların Sosyal Medyanın Dış Görünüş ile İlgili Düşüncelerini Etkileme Durumuna Göre Ölçek Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Ölçek	Sosyal medyanın dış görünüş ile ilgili düşünceleri etkileme durumu	X	S.S.	F	p
SGKÖ	Evet	40,178	14,992	7,865	*,002
	Hayır	28,161	10,681		
	Kısmen	33,576	11,574		
PİÖÖ	Evet	38,172	11,236	6,651	*,001
	Hayır	42,145	11,572		
	Kısmen	37,421	12,319		
VAÖ	Evet	114,496	22,882	13,615	*,003
	Hayır	127,602	24,478		
	Kısmen	117,546	27,145		
OFS	Evet	3,159	0,625	4,350	*,014
	Hayır	2,945	0,528		
	Kısmen	3,020	0,518		

F:OneWay ANOVA test sonucu

Sosyal medyanın dış görünüşleri ile ilgili düşüncelerini etkilemediğini düşünen öğrencilerin PİÖÖ ve VAÖ'den aldıkları toplam puanın sosyal medyadan etkilenen ve kısmen etkilenen öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Sosyal medyanın dış görünüşü ile ilgili düşüncelerini etkilediğini düşünen öğrencilerin ise SGKÖ ve OFS'den aldıkları toplam puan, sosyal medyadan etkilenen ve kısmen etkilenen öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur ($p<0,05$) (Tablo 7).

Tablo 8

Katılımcıların Dış Görünüşünü Beğenme Durumuna Göre Ölçek Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Ölçek	Dış görünüşünü beğendiğini düşünme durumu	X	S.S.	F	p
-------	---	---	------	---	---

SGKÖ	Evet	27,282	10,958	6,843	*,000
	Hayır	46,535	13,478		
	Kısmen	36,260	12,619		
PİOÖ	Evet	42,603	12,498	1,679	*,003
	Hayır	34,875	11,452		
	Kısmen	38,546	10,070		
VAÖ	Evet	134,407	23,950	5,703	*,000
	Hayır	102,803	21,987		
	Kısmen	116.136	20,319		
OFS	Evet	3,090	0,654	1,232	,917
	Hayır	3.033	0,488		
	Kısmen	3,066	0,509		

F:OneWayANOVA test sonucu

Dış görünüşlerini beğenen öğrencilerin SGKÖ, PİOÖ ve VAÖ'den aldıkları toplam puanlarının dış görünüşlerini hiç beğenmeyen veya kısmen beğenen öğrencilerden yüksek olduğubelirlenmiştir ($p<0,05$) (Tablo 8).

Tablo 9

Katılımcıların Çevresinden Psikososyal Destek Aldığını Düşünme Durumuna Göre Ölçek Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Ölçek	Çevresinden psikososyal destek aldığı düşünme durumu	X	S.S.	F	p
SGKÖ	Evet	29,115	11,456	9,355	*,000
	Hayır	38,811	15,639		
	Kısmen	35,488	13,091		
PİOÖ	Evet	43,265	11,805	9,843	*,017
	Hayır	34,425	12,081		
	Kısmen	39,653	10,672		
VAÖ	Evet	130,179	24,034	7,042	*,003
	Hayır	113,118	27,854		
	Kısmen	120,000	20,916		
OFS	Evet	3,169	0,543	4,318	,635
	Hayır	3,000	0,555		
	Kısmen	2,999	0,621		

F:OneWay ANOVA test sonucu

Çevresinden yeterli psikososyal destek alamadığını belirten öğrencilerin SGKÖ'den aldıkları toplam puan, destek aldığını belirten veya kısmen olarak belirten öğrencilere göre daha yüksek ve aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır ($p<0,05$).Çevresinden yeterli psikososyal destek aldığını belirten öğrencilerin ise destek almayan veya kısmen aldığını belirten öğrencilerle aralarında istatistiksel bir farklılık olduğu ve PİOÖ ve VAÖ toplam puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p<0,05$) (Tablo 9).

Tablo 10

Katılımcıların Vücut Yapısını En İyi Tanımlayan İfade Durumuna Göre Ölçek Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Ölçek	Vücut yapısını en iyi tanımlayan ifade	X	S.S.	F	p
SGKÖ	Zayıf	35,185	12,879	15,539	*,031
	Normal	31,187	12,786		
	Kilolu	40,871	15,204		
PİOÖ	Zayıf	38,357	10,798	3,412	,070
	Normal	40,988	11,632		
	Kilolu	37,357	12,583		
VAÖ	Zayıf	123,128	21,588	8,978	*,000
	Normal	125,524	25,524		
	Kilolu	111,500	23,907		
OFS	Zayıf	3,018	0,538	1,124	,326
	Normal	3,064	0,597		
	Kilolu	3,159	0,533		

F:OneWay ANOVA test sonucu

Katılımcıların vücut yapılarını kendi tanımlamalarına göre VAÖ toplam puan ortalamasını etkilediği, kendi vücut ağırlığını normal olarak ifade edenlerin VAÖ, kendini zayıf veya kilolu olanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). Katılımcıların vücut yapılarını kendi tanımlamalarına göre SGKÖ toplam puan ortalamasını etkilediği, kendi vücut ağırlığını kilolu olarak ifade edenlerin SGKÖ, kendini zayıf veya kilolu olanlara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır ($p<0,05$) (Tablo 10).

Tablo 11

Katılımcıların Hayatında Hiç Diyet Yapma Durumuna Göre Ölçek Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Ölçek	Hayatında hiç diyet yapma durumu	X	S.S.	t	p
SGKÖ	Evet	35,356	14,481	2,438	*,015
	Hayır	32,004	12,842		
PİOÖ	Evet	40,393	11,364	0,799	,425
	Hayır	39,455	12,061		
VAÖ	Evet	125,258	27,010	-2,244	*,025
	Hayır	119,712	22,444		
OFS	Evet	3,107	0,583	1,118	,264
	Hayır	3,042	0,583		

t: Bağımsız örneklem için t test

Katılımcıların hayatında diyet yapanların hiç yapmadım olarak belirtenlere göre SGKÖ ve VAÖ toplam puan ortalamalarının daha yüksek olduğu vearalarında anlamlı istatistiksel bir farklılık olduğu gözlemlenmiştir ($p<0,05$) (Tablo 11).

Tablo 12

Katılımcıların Ailede Obez Bireye Sahip Olma Durumuna Göre Ölçek Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Ölçek	Ailede obez bireye sahip olma durumu	X	S.S.	t	p
SGKÖ	Evet	37,590	13,863	4,618	*,000
	Hayır	31,202	13,094		
PiOÖ	Evet	39,221	11,237	0,884	,369
	Hayır	40,293	12,023		
VAÖ	Evet	114,906	23,905	-4,932	*,000
	Hayır	127,242	24,699		
OFS	Evet	3,090	0,522	0,473	,636
	Hayır	3,062	0,608		

t: Bağımsız örneklem için t test

Katılımcılardan ailesinde obez bireye sahip olanların SGKÖ ve VAÖ toplam puan ortalamalarının sahip olmayanlara göre daha fazla olduğu belirlenmiştir ($p < 0,05$). PiOÖ ve OFS için aralarında herhangi bir anlamlı farklılık olmadığı saptanmıştır ($p > 0,05$). (Tablo 12).

Tablo 13

Katılımcıların Ölçek Puan Ortalamalarının Birbirleri Arasındaki İlişkisi

	1.	2.	3.	4.
1.PiOÖ		$r=0,080$	$r=-0,172$	*$r=0,441$
2.OFS	$r=-0,080$		$r=-0,045$	$r=0,174$
3.SGKÖ	$r=-0,172$	$r=-0,045$		*$r=-0,379$
4.VAÖ	*$r=0,441$	$r=0,174$	*$r=-0,379$	

r:Kolerasyon test sonucu

PiOÖ ile VAÖ arasında 0,05 anlamlılık düzeyi ve pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki olduğu saptanmıştır ($r=0,441$; $p < 0,05$). VAÖ ile SGKÖ arasında 0,05 anlamlılık düzeyi ve negatif yönde orta düzeyde bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($r=-0,379$; $p < 0,05$) (Tablo 13).

Tablo 14

Ölçeklerin Güvenirlilik Analizi Sonuçları

Ölçek	Cronbach Alfa Kat Sayısı Sonucu
SGKÖ	,953
PiOÖ	,941
VAÖ	,960
OFS	,863

Tüm ölçekler için iç tutarlılık katsayısının kabul edilebilir değerlerde olduğu görülmektedir (Tablo 14).

Tartışma

Çalışmaya katılan kızların büyük çoğunluğunun hem beden kitle indeksine göre hem de kendi değerlendirmelerine göre normal kiloda olduğu ve kısmen ya da tamamen dış görünüşlerini beğendikleri görülmüştür. Beden kitle indeksi yaşam tarzı davranışlarına göre değiştiği gibi yaşam tarzı davranışları da fiziksel ve ruhsal sağlıkla yakın ilişkilidir. Özellikle üniversite öğrencilerinde sağlıksız beslenme, aktivite azlığı ve sigara, alkol kullanımı gibi sağlıksız yaşam tarzı, ileride kronik hastalıkların görülme riskini de artırmaktadır (Aceijas vd., 2017; Öcalan vd., 2020). Çalışmamızda öğrencilerin çoğunluğunun sağlıklı beslenme alışkanlıklarının olması, sigara ve alkol kullanmamaları ve yarısından çoğunun ara sıra da olsa egzersiz yapmaları, araştırmanın olumlu ve sevindirici bulgularıdır.

Öğrencilerle yapılan çalışmalarda; görünüşünden, kilosundan memnun olmayanların, Vücut kitle indeksi yüksek olanların sosyal görünüş kaygılarının da yüksek olduğu görülmüştür (Kılıç ve Karakuş, 2016; Claes vd., 2012; Sanlier vd., 2018; Çetinkaya vd., 2019; Akman vd., 2021). Kadın sporcularla yapılan başka bir çalışmada antropometrik ölçümlerin sosyal kaygıyı etkilediği belirlenmiştir (Cangur vd., 2017). Atar ve Ulusoy (2020) tarafından Instagram kullananlarla yapılan araştırmada ise, paylaşım yaparken kendilerini görmek istedikleri şekilde paylaşım yapıldığı, paylaşım yapmadan önce 20-30 kez tekrar çekim yapıldığı ve çirkin fotoğrafların paylaşılmadığı sonuç olarak sosyal medyanın dış görünüşle ilgili düşünceleri etkilediği bulgulanmıştır. Sosyal görünüş kaygısı, bireylerin dış görünüşlerinin başkaları tarafından nasıl değerlendirildiğiyle ilgili yoğun kaygı ve endişeye neden olabilen bir durumdur. Daha çok genç kızlarda görülmekte ve beden imajı algısı ile de doğrudan ilişkilidir (Kaplan, 2022). Çalışma sonuçlarımız literatür ile uyumludur. Ailede obez birey bulunması ve bazı dönemlerde diyetle başvurulması da öğrencilerin dış görünüşleriyle ilgili kaygı duyduklarını düşündürmektedir.

Çalışmada egzersiz yapan, sosyal medyanın dış görünüşüyle ilgili düşüncelerini etkilemeyenlerin ve dış görünüşünün beğenildiğini düşünenlerin, çevresinden psikososyal destek alanların psikolojik iyi oluşları daha yüksektir. Yalçın ve Ayhan (2020) çalışmasında fiziksel mükemmelliyetçiliğin psikolojik iyiliği etkilediği saptanmıştır. Fiziksel aktiviteler, fiziksel durumu iyileştirdiği gibi bireylerin kaygı, depresyon ve gerginliği azaltarak, enerji ve canlılığı arttırmakta ve böylece psikolojik iyi oluşu da yükseltmektedir (Goulimaris vd., 2014). Öcalan vd. (2020) öğrencilerin beden kitle indeksinin iyilik hallerini etkilediğini belirlemişlerdir. Ayrıca farklı çalışmalarda da egzersiz yapmanın fiziksel olarak iyi görünmeyle birlikte kendine değer ve güveni artırarak psikolojik iyi oluşu yükselttiği ve fiziksel kaygıyı azalttığı belirtilmektedir (Sebire vd., 2008; Elmas vd., 2021; Aydın vd., 2018; Başar ve Sarı, 2018). Emadpoor vd. (2016) ve İraz vd. (2021) çalışmalarında sosyal destek alan öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olduğu

bulunmuştur. Çalışma sonuçlarımız literatür ile desteklenmektedir. Dış görünüşünü beğenmek, sosyal medyadan bu konuda etkilenmemek ve sosyal destek almak bireye kendini iyi hissettireceğinden çalışmadaki öğrencilerin psikolojik olarak daha iyi durumda olmaları olağan bir bulgu olarak değerlendirilebilir.

Ailesinde obez birey bulunmayanların, sosyal medyanın dış görünüşüyle ilgili düşüncelerini etkilemeyenlerin ve dış görünüşünün beğenildiğini düşünenlerin, çevresinden psikososyal destek alanların, diyet yapanların ve vücut yapısını normal bulanların beden algıları daha iyi durumdadır. Yapılan çalışmalarda fiziksel görünümünden memnun olan öğrencilerinde olumlu bir beden algısının olduğu (Yamak vd., 2016; Önal vd., 2019), diyet yapan normal kilolu kadınların beden algılarının, diyet yapan obez kadınlara göre daha yüksek olduğu (Okumuşoğlu, 2017; Hamurcu vd., 2015), vücut kitle indeksi yüksek olan kadınlarda olumsuz beden algısı arttıkça depresyon düzeyinin de arttığı (Dean vd., 2020) görülmüştür. Günümüzde genç kadınlar tarafından kişisel görünüme, kiloya ve fiziksel özelliklere verilen önemin artmasıyla sosyal medya, televizyon gibi iletişim araçlarında yaygınlaşan yaşlılarına ya da toplumun diğer bireyelerine ait kilo, beden imajı ve dış görünüm, özellikle genç bireyelerin beden algısını fazlasıyla etkilemektedir. Yakın çevrenin görüşlerine bu dönemde daha fazla önem verilmekte ve birey kendini başkalarıyla karşılaştırarak vücut algısını buna göre şekillendirebilmektedir (Walterve Shenaar-Golan, 2017). Araştırmamıza katılan öğrencilerin büyük çoğunluğunun vücut yapısını normal olarak bulması, olumlu beden algısına sahip olmalarını sağlamış olabilir.

Araştırmada egzersiz yapan ve sosyal medyanın dış görünüşüyle ilgili düşüncelerini etkilediğini düşünenlerin obezite fobileri daha yüksek olarak bulunmuştur. Çalışmamızın aksine bir çalışmada fiziksel aktivite ile obezite fobi arasında bir ilişki bulunmamıştır (Ulaş Kadioğlu vd., 2015). Akyol vd. (2018) çalışmasında ise günde 45 dakika ve üzerinde egzersiz yapanlarda kilofobinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerin büyük çoğunluğunun ara sıra da olsa egzersiz yaptıkları görülmüştür. Öğrenciler hem kilolu olmaktan hem de sosyal medyada kilolu gözükmekten korktukları için egzersize başvurmuş olabilirler.

Beden algısı yüksek öğrencilerin psikolojik olarak iyi hissetmeleri, beden algısı düşük olan öğrencilerin ise sosyal görünüş kaygılarının olması araştırmanın önemli bulgularıdır. Altınok ve Kara (2017) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada, beden imajı ile ilgili memnuniyet arttıkça psikolojik belirti gösterme düzeyinin düştüğü bulunmuştur. Kara (2016)'nın çalışmasında olumsuz beden imajına sahip öğrencilerin kişilerarası ilişkilerinde reddedilme korkusu yaşayarak utangaçlık, sosyal görünüş kaygısı gibi olumsuz duygulara kapılabilecekleri belirtilmiştir. Beden algısı düşük bireyeler, bedenini kabul etmeme, bedenini sevmeme ve bedeninden utanç duyma gibi olumsuz duygular yaşayarak sosyal etkileşimlerden uzaklaşma ve içine kapanma

yaşayabilmektedirler. Bu durum onların hem sosyal ilişkilerini hem de psikolojik iyilik düzeylerini etkiler (Öksüz, 2012; Singh vd., 2015; Altınok ve Kara, 2017).Çalışma bulguları literatür ile desteklenmiş olup öğrencilerin bedeninden memnun olma durumunun artmasıyla, görünüşleriyle ilgili ilgili olumlu düşüncelere sahip olmalarını ve dolayısıyla psikolojik olarak iyi hissetmelerini sağlamış olabilir.

Sonuç ve Öneriler

Çalışma sonucunda; ailesinde obez birey bulunanların sosyal görünüş kaygılarının yüksek olduğu, bulunmayanların ise vücut algılarının iyi olduğu, sosyal medyanın dış görünüşüyle ilgili düşüncelerini etkileyenlerin sosyal görünüş kaygılarının ve obezite fobi düzeylerinin yüksek olduğu, etkilemeyenlerin ise psikolojik iyi oluşları ve vücut algılarının daha iyi durumda olduğu bulunmuştur. Dış görünüşünü beğenenlerin psikolojik iyi oluşları ve vücut algıları, beğenmeyenlerin sosyal görünüş kaygıları daha yüksektir. Çevresinden psikososyal destek alanların psikolojik iyi oluşlarının, almayanların ise sosyal görünüş kaygılarının daha yüksek olduğu, diyet yapanların vücut algılarının daha olumlu olduğu ve sosyal görünüş kaygılarının daha yüksek olduğu, kendilerini kilolu bulanların sosyal görünüş kaygılarının olduğu ve vücut algılarının daha iyi olduğu, egzersiz yapanların ise psikolojik iyi oluşlarının daha iyi olduğu ve obezite fobi düzeylerinin daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Çalışmanın temel sonucu olarak; beden algısı olumlu olan genç kızlarda psikolojik iyi oluşun da daha iyi olduğu, beden algısı düşük olanlarda ise sosyal görünüş kaygısının yüksek olduğu belirlenmiştir. Buradan hareketle gençlerin olumlu vücut algısına sahip olup yaşamlarını daha mutlu ve sağlıklı bir şekilde devam ettirebilmeleri için sağlıklı yaşam biçimi davranışları geliştirmelerinde uzmanlarca rehberlik edilmesi önerilmektedir. Sosyal görünüş kaygısı ya da psikolojik sorunları olanların tespit edilerek üniversite psikolojik danışma merkezlerinde uzmanlarca bireysel ya da grup terapilerinin yapılması önemlidir. Ayrıca ailelere ve topluma konuyla ilgili bilgi ve eğitim faaliyetlerinin yapılması gençlerin fiziksel ve psikolojik sağlıklarının korunup geliştirilmesinde faydalı olacaktır.

Etik Kurul İzin Bilgileri

Etik değerlendirme kurulu: Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Bilimsel Araştırma Yayın Etik Kurulu

Etik değerlendirme belgesinin tarihi: 31.07.2023

Etik değerlendirme belgesinin sayı numarası: 12-2023/189

Araştırmacıların Katkı Oranları Beyanı

Araştırmanın tüm aşamalarında iki yazar da eşit katkıda bulunmuştur.

Çatışma Beyanı

Yazarların araştırma ile ilgili bir çatışma beyanı bulunmamaktadır.

Kaynakça

- Aceijas, C., Waldhäusl, S., Lambert, N., Cassar, S., ve Corassa, RB. (2017). Determinants of health-related lifestyles among university students. *Perspectives in Public Health*, 137(4), 227-236.
- Akman, T. C., Yazar, F., ve Taşlı, K. (2021). Üniversite öğrencilerinde vücut yağ oranının sosyal görünüş ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Fen ve Sağlık Dergisi*, 2(1), 176-183.
- Akpınar, S., ve Yağan, K. (2019). Fitness merkezlerine giden bireylerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Sosyal araştırmalar Dergisi*, 12(68), 1436-1441.
- Akyol, B., Söğüt, K., Konar, N., ve Canpolat, B. (2018). Sedanter görme engelli kadınlarda kilo fobi ile egzersiz alışkanlıkları arasındaki ilişki. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 102-110.
- Altınok, A., ve Kara, A. (2017). Relationship between body image, psychological symptom level and interpersonal style: Alternative models. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 30, 170-180. [Doi:10.5350/DAJPN201730030173-84](https://doi.org/10.5350/DAJPN201730030173-84)
- Atar, Ö. G., ve Ulusoy, Ş. G. (2020). Sosyal medyada ördek sendromu: Instagram üzerinden bir değerlendirme. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(39), 925-51.
- Aydın, E., Birol, S. Ş., ve Temel, V. (2018). Üniversite takımlarında oynayan sporcuların psikolojik iyi oluş düzeylerinin belirlenmesi. *Journal of Human Sciences*, 15(3), 1541-1550.
- Başar, S., ve Sarı, İ. (2018). Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 25-34.
- Cangur, S., Yaman, C., Ercan, I., Yaman, M., ve Tok, S. (2017). The relationship of anthropometric measurements with psychological criteria in female athletes. *Psychol. Health Med.*, 22, 325-331. [Doi: 10.1080/13548506.2016.1234714](https://doi.org/10.1080/13548506.2016.1234714).
- Claes, L., Hart, T. A., ve 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)
- Çetinkaya, B., Gülaçtı, F. ve Çiftçi, Z. (2019). Lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *OPUS-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 10(17), 904-922. [DOI: 10.26466/opus.523444](https://doi.org/10.26466/opus.523444)
- Dean, E., Haywood, C., Hunter, P., Austin, N., ve Prendergast, L. (2020). Body image in older, in patient women and there lationship to BMI, anxiety, depression, and other sociodemographic factors. *Int J GeriatrPsychiatry*, 35, 182-187. [Doi: 10.1002/gps.5233](https://doi.org/10.1002/gps.5233)
- Doğan, T., (2010) Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39, 151-159.
- Elmas, L. Yüceant, M., Ünlü, H., ve Bahadır, Z. (2021). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile psikolojik iyi oluş durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sportive*, 4(1), 1-17.
- Emadpoor, L., Lavasani, M. G., ve Shahcheraghi, S. M. (2016). Relationship between perceived social support and psychological well-being among students based on mediating role of academic motivation. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 14(3), 284-290
- Ferreiro, F., Seoane, G., ve Senra, C. (2014). Toward understanding the role of body dissatisfaction in the gender differences in depressive symptoms and disordered eating: a longitudinal study during adolescence. *J Adolesc*, 37, 73-84.
- Goulimaris, D., Mavridis, G., Genti, M., ve Rokka, S. (2014). Relationships between basic psychological needs and psychological well-being in recreational dance activities. *Journal of Physical Education and Sport*, 14(2), 277.
- Hamurcu, P., Öner, C., Telatar, B., ve Yeşiladağ, Ş. (2015). Obezitenin benlik saygısı ve beden algısı üzerine etkisi. *Türk Aile Hekimliği Dergisi*, 19, 122- 128.

- Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C., ve Heimberg, R. C. (2008). Development and examination of the social appearance anxiety scale. *Assessment*, 15, 48-59.
- Hovardaoğlu, S. (1992). Vücut algısı ölçeği. *Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji (3P) Dergisi*, 1(2).
- İraz, R., Arıbaş, A. N., ve Özşahin, F. (2021). Algılanan sosyal destek ve psikolojik iyi oluş ilişkisi: üniversite öğrencileri örneği. *Stratejik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(2), 363-376.
- Kaplan, V. (2022). Öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin incelenmesi (Kayseri ili örneği). *Humanistic Perspective*, 4(1), 107-125. [Doi:10.47793/hp.1051321](https://doi.org/10.47793/hp.1051321)
- Kaplan, V., Polat, B., ve Ertuğrul, A. E. (2021). Öğrencilerin yaşadıkları sosyal görünüş kaygısı ve öznel iyi oluş algıları arasındaki ilişki. *İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(4), 1029-1056.
- Kara, A. (2016). Sosyal görünüş kaygısı ile utangaçlık arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 6, 95- 106.
- Kılıç, M., ve Karakuş, Ö. (2016). Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 3637-3852.
- Koçak, S., Hurmeriç I., ve Saraç, L. (2005). *Determining there lationships among body mass index, body composition and attitudes toward fat people*. The ICHPER-SD Annivarsary World Congress, İstanbul, November 9-13.
- Lewis, S., Thomas, S. L., Warwick Blood, R., Castle, D. J., Hyde, J., ve Komesaroff, P. A. (2011). How do obese individual sperceive and respond to the different types of obesity stigma that they encounter in their dailylives? A qualitative study. *Social Science & Medicine*, 73(9), 1349-1356.
- Mandleco, B., ve McCoy, K. (2007). Growth and development of the adolescent. Nicki L. Potts, Barbara L. Mandleco (Ed.), *Pediatric Nursing* içinde, Canada: Thomson, 310-348.
- Ojala, K., Tynjälä, J., Välimaa, R., Villberg, J., ve Kannas, L. (2012). Overweight adolescents' self-perceived weight and weight control behaviour: HBSC Study in Finland 1994–2010. *Journal of Obesity*, 180176. Doi: 10.1155/2012/180176.
- Okumuşoğlu, S. (2017). Diyet yapan kadınlarda beden algısı, benlik saygısı, yaş ve vücut kitle indeksi ilişkisinin araştırılması. *Ulakbilge*, 5(13), 1171-1181.
- Öcalan, D., Ceylantekin, Y., Kunduracılar, Z., ve Doğan, T. (2020). Üniversite öğrencilerinde beden kitle indeksi, tükenmişlik düzeyi ve iyilik hâli arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Diyab Obez*, 3, 270-278.
- Öksüz, Y. (2012). Üniversite öğrencilerinin özerklik düzeyleri ile vücut algıları arasındaki ilişki. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28, 69-77.
- Önal, S., Koca Özer, B., Sağır, M., Sağır, S., Özdemir, A., Acar, S., ve Meşe Yavuz, C. (2019). Üniversite öğrencilerinde beden algısı ve beden kitle indeksi arasındaki ilişkinin incelenmesi, *DTCF Dergisi*, 59, 543-558.
- Robinson, B., Bacon, L. C., ve O'reilly J. (1993). Fatphobia: Measuring, understanding, and changing anti fat attitudes. *Int J Eat Disord*, 14(4), 467-480.
- Sanlier, N., Pehlivan, M., Sabuncular, G., Bakan, S., ve Isguzar, Y. (2018). Determining there lationship between body mass index, healthy lifestyle behaviors and social appearance anxiety. *Ecol Food Nutr.*, 57(2), 124- 139. doi: 10.1080/03670244.2017.1419343
- Sebire, S. J., Standage, M., ve Vanstreenkiste, M. (2008). Development and validation of the goal content for exercise questionnaire. *J Sport Exercise Psy*, 30(4), 353-377.
- Singh, M. M., Ashok, L., Binu, V. S., Parsekar, S. S., ve Bhumika, T. V. (2015). Adolescents and Body Image: A cross sectional Study. *The Indian Journal of Pediatrics*, 82(12), 1107-1111.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.
- Ulaş-Kadioğlu, B., Uncu, F., Nazik, F., ve Sönmez, M. (2015). İki farklı üniversitede eğitim gören üniversite öğrencilerinin kilofobi ve fiziksel aktivite düzeyleri. *Adıyaman Üniversitesi Sağlık Bilim Dergisi*, 1(2), 77-86.
- Walter, O., ve Shenaar-Golan, V. (2017). Effect of the parent-adolescent relationship on adolescent boys' body image and subjective well-being. *Am J MensHealth*, 11(4), 920-929.
- Yalçın, İ., ve Ayhan, C. (2020). Sportif rekreasyonel etkinliklere katılan kadınlarda fiziksel görünüş mükemmelliyetçiliği ve psikolojik iyi oluşun öz güven üzerine etkisi. *Spormetre*, 18(1), 205-212.

- Yamak, B., İmamoğlu, B., ve ebi, M. (2016). Adölesanların fiziksel uygunluk seviyelerinin vücut imajı, benlik tasarımı ve stres düzeyine etkisi. *Akademik Sosyal alışmalar Dergisi*, 4(34), 191-201.
- Yaşartürk, F., alık, F., Kul, M., Türkmen, M., ve Akyüz, H. (2014). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda okuyan öğrencilerin sosyal fiziki kaygı durumlarının incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport, Special*, 2(1), 863-869.
- Yener, S. ve ankır, B. (2017). *İř 'te pozitif davranış*. izgi Kitabevi.



Bu eser [Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) ile lisanslanmıştır.