



ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BEDEN ALGISI VE BEDEN KİTLE ENDİSİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

ANALYSIS OF THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY PERCEPTION AND BODY MASS INDEX IN UNIVERSITY STUDENTS

Makale Bilgisi

Gönderildiği tarih: 20 Şubat 2019
Kabul edildiği tarih: 31 Mayıs 2019
Yayınlanma tarihi: 25 Haziran 2019

Article Info

Date submitted: 20 February 2019
Date accepted: 31 May 2019
Date published: 25 June 2019

Anahtar sözcükler

Üniversite Öğrencileri; Antropometri;
Beden Algısı; Beden Kitle Endisi

Keywords

University Students; Anthropometry;
Body Perception; Body Mass Index

DOI: 10.33171/dtcfjournal.2019.59.1.28

Sibel ÖNAL

Arş. Gör. Dr., Ankara
Üniversitesi, Dil ve Tarih-
Coğrafya Fakültesi, Antropoloji
Bölümü, Fizik Antropoloji
Anabilim Dalı,
sonal@ankara.edu.tr

Başak KOCA ÖZER

Prof. Dr., Ankara Üniversitesi,
Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi,
Antropoloji Bölümü, Fizik
Antropoloji Anabilim Dalı,
bkozer@ankara.edu.tr

Mehmet SAĞIR

Prof. Dr., Ankara Üniversitesi,
Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi,
Antropoloji Bölümü, Fizik
Antropoloji Anabilim Dalı,
msagir@ankara.edu.tr

Seçil SAĞIR

Dr. Öğr. Üyesi, Ahi Evran
Üniversitesi, Fen - Edebiyat
Fakültesi, Antropoloji Bölümü,
Fizik Antropoloji Anabilim Dalı,
secilgung@gmail.com

Ayşegül ÖZDEMİR

Arş. Gör., Ankara Üniversitesi,
Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi,
Antropoloji Bölümü, Fizik
Antropoloji Anabilim Dalı,
ozdemira@ankara.edu.tr

Sercan ACAR

Arş. Gör., Cumhuriyet
Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi,
Antropoloji Bölümü, Fizik
Antropoloji Anabilim Dalı,
sercanacar@cumhuriyet.edu.tr

Cansev MEŞE YAVUZ

Dr. Öğr. Üyesi, Van Yüzüncü Yıl
Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi,
Antropoloji Bölümü, Fizik
Antropoloji Anabilim Dalı,
cansevmese@yyu.edu.tr

Öz

Beden algısı, bireyin kendini zihninde canlandırması olarak tanımlanabilmektedir. Geçtiğimiz yıllarda ülkemizde obezite ve fazla kiloluluk prevalansı gençlerde de hızlı bir artış göstermektedir. Kilo artışı erkeklerin ve kadınların beden algısını negatif olarak etkilemekte ve bu durum medyada zayıflığın idealleştirilmesiyle ilişkilendirilmektedir. Araştırmanın temel amacı, üniversite öğrencilerin kendi zihinlerinde canlandıkları beden algı düzeyleri ile boy, ağırlık ve beden kitle endisleri (BKE) arasındaki ilişkinin belirlenmesidir. Araştırmanın örneklemini Ankara ve Sivas'ta öğrenim gören, 17-30 yaş arası 617 (304 erkek ve 313 kadın) üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda BKE değerlerine göre erkeklerin % 0.3'ü ve kadınların % 6.1'i zayıf, erkeklerin % 9.9'u ve kadınların % 6.4'ü obez olarak saptanmıştır. Beden ağırlığı algısı durumuna göre erkeklerin % 6.1'i ve kadınların % 29.6'sı kendilerini zayıf, erkeklerin % 47.7'si ve kadınların % 20.3'ü kendilerini fazla kilolu kabul etmektedir. Vücut algısı ölçeği ortalama puanı her iki cinsiyet arasında istatistiki açıdan anlamlı bulunmuştur ($p < 0.05$). Her iki kentte eğitim gören erkeklerin kendilerini daha zayıf, kadınların daha kilolu algıladıkları belirlenmiştir. Kadınların görsel kaygılarıyla, erkeklerin ise sağlıklı olmak için kilo vermek istedikleri ve son bir ayda diyet yapan bireylerde kadınların daha yüksek oranda olduğu saptanmıştır. Araştırma sonuçları bireylerin fiziksel durumunun değerlendirilmesi ve beden hoşnutsuzluğunun rolü açısından da tartışılmıştır.

Abstract

The body perception is defined as the awareness and imagination of the individual's own body. Obesity prevalence has increased rapidly in young adults in our country. The idealization of thinness in the media is highly affecting the body perception of males and females. The main purpose of the research is to determine the body perception levels of university students and to evaluate the relationship between height, weight and Body Mass Index (BMI). The study was conducted on 617 (304 males and 313 females) university students aged 17-30 years who study in Ankara and Sivas. According to the BMI values 0.3% of male and 6.1% of female were underweight, and 9.9% of males and 6.4% of females were obese. Due to the body perception status, 6.1% of male and 29.6% of female were underweight and 47.7% of male and 20.3% of female were overweight. The sex difference was statistically significant ($p < 0.05$). In both cities, it was determined that males perceived themselves as thin and women perceived themselves as overweight. It was found that females wanted to lose weight with visual concerns and males to lose weight for keep healthy. Females had a higher rate of diet in the last month. The results have also been discussed in terms of the role of the individuals' body dissatisfaction and assessing their physical condition.

Giriş

Beden kavramı, bireyin bedeninin dış görünüşü ve içyapısı ile ilgili tüm algı ve bilgiyi içermektedir. Schilder (11), beden algısını zihinde şekillendirilen beden görüntüsü olarak tanımlamaktadır. Bunun yanı sıra, beden ve bedene ait tüm duyuların zihindeki tablosu olarak da tanımlanmaktadır. Çocukluğun ilk dönemlerinden itibaren farkına varılan beden, fiziksel, bilişsel ve ruhsal gelişimi etkilemektedir (Erkal ve Pek 61). Bireyler hayatlarının kimi dönemlerinde farklı nedenlerle bedenlerinden hoşnutsuzluk duyabilmektedirler. Okulöncesi dönemde yapılan çalışmalar anne ve öğretmenlerin kendi beden algıları ile ilgili endişelerinin çocuklara da yansıdığına dikkat çekmektedir (McCabe ve diğerleri 228-229). Adölesan dönem, duygusal ve psikolojik değişimlerin gerçekleştiği, vücut ağırlığının veya fiziksel büyüme durumunun daha hızlı değiştiği bir dönemdir. Bu dönemde fiziksel görüntü endişe haline almaktadır (Desmond ve diğerleri 462, 472). Uzunlamasına çalışmalar BKE artışıyla birlikte beden hoşnutsuzluğunun ortaokuldan genç erişkinliğe dek arttığını ve kız çocukların erkek çocuklardan daha fazla beden hoşnutsuzluğu yaşadığını göstermektedir (Bucchianeri ve diğerleri 5; Bearman ve diğerleri 228). Çalışmalar beden hoşnutsuzluğunun yaşanan toplumun kültürel değerlerinin değişmesiyle ilişkili olduğunu göstermektedir (Brokhoff ve diğerleri 244; Zhang, Quian ve Fu 10). Toplumların bedene bakış açıları oldukça farklı olabilmektedir. Kültürel ve etnik farklılıklar olsa da pek çok toplumda kadınlar vücut ağırlıklarını erkeklerden daha fazla sorun etmektedir (Wardle, Haase ve Steptoe 650).

17. yüzyılda balıketli kadınlar modanın simgesi iken 1960'lardan beri zayıflık kültürel anlamda arzu edilir hale gelmiştir (Garner ve diğerleri 483). Vücut ağırlığı özdeğerlendirmeye güçlü bir şekilde ilişkilidir ve günümüzde genç kadınlar sıklıkla vücut şekilleri ve vücut ağırlıkları ile ilgili endişe taşırlar. Kitleli medyada zayıflığın vurgulanması kadınların beden algılarındaki değişimlerde önemli rol oynamaktadır. Araştırmalar, kitle iletişim araçlarında ince vücudun "ideal" olarak gösterilmesinin vücutla ilgili endişelerin temel nedeni olduğunu vurgulamaktadır (Field ve diğerleri 1187-1188). Vücut ağırlığı hakkındaki geri bildirimler ve medya etkisi beden algısı değişkenliği ile ilişkilidir ve beden algısını etkilemektedir. Medyanın beden algısı üzerindeki olumsuz etkisini gösteren çalışmalar, zayıf kadın imajının medyaya çok fazla vakit ayıran kadınların bedenlerinden hoşlanmamasına ve yeme davranışlarında bozukluğa neden olabildiğine dikkat çekmektedir (Aslan 46; Mills, Roosen ve Vella-Zarb 60; Thompson ve Heinberg 344).

Beden algısı yeme bozuklukları gibi klinik rahatsızlıklarda önemli bir rol oynamaktadır (Mills, Roosen ve Vella-Zarb 60). Adölesan dönemde kız çocuklar medyadan daha fazla etkileniyor gibi görünse de erkeklerin daha kaslı olma isteği de bir anlamda medya yüzünden artmaktadır. Kız çocukların zayıf görünme isteği sonucunda sağlıklı diyetler uygulamaları, yeme bozukluğu veya obeziteye neden olabilmektedir. Erkeklerde ise kaslı olma isteği sağlık için tehlikeli olabilen steroid kullanımına yol açabilmektedir (Smolak 22; Zhang ve diğerleri 9-11). Adölesan dönemde kız çocukları, erkek çocuklara nazaran daha fazla kilo vermek ve olduklarından daha zayıf görünmek istemektedir (Örsel ve diğerleri 13; Sands ve diğerleri 164). Beden Kitle Endisi (BKE) ile fiziksel görünüş arasında ilişki olduğunu gösteren çalışmalar adölesan dönemde kız çocuklarda vücut ağırlığının ve erkek çocuklarda ise boy uzunluğunun beden algısında önemli rol oynadığına dikkat çekmektedir (Godina ve Zadorozhnaya 80). Bu nedenle vücut ağırlığı kontrolünde diyet yerine fiziksel aktivitenin teşvik edilmesi özellikle adölesan dönemde önem taşımaktadır. Spor yapan adölesanların spor yapmayanlardan daha olumlu beden algısına sahip olduğunu gösteren çalışmalar, beden algısının stres seviyesine de etkisi olduğuna dikkat çekmektedir (Yamak, İmamoğlu ve Çebi 199).

Güzellik göreceli bir kavram olsa da toplumlarda zayıf olmak genelde güzel ve çekici olmakla eşdeğer görülmektedir. Bu açıdan bakıldığında kadınların kendilerini fazla kilolu hissetmeleri ve bedenlerinden hoşnut olmamaları normaldir. Artan diyet klinikleri, medyadaki diyet önerileri, eczanelerde kilo kontrol ilaçlarının satılması gibi birçok durum zayıf olma isteğine hizmet etmektedir. Estetik kaygılar sonucunda yapılan diyetler ve egzersizler, maddi olanakların uygun olduğu durumlarda cerrahi müdahaleler ile desteklenebilmektedir (Yücel 39). Bununla birlikte beden algısı sadece psikolojik bir durum değildir, bireyin fiziksel ve sosyolojik olarak kendi görünüşüyle bağlantılıdır. Beden algısı hakkında olumlu düşünen bir birey davranışlarında da olumlu bir tutum sergilediği için beden algısının özgüven gelişiminde ve benlik saygısında önemli belirleyicilerden biri olduğuna vurgu yapılmaktadır (Aktaş ve diğerleri 70; Oktan ve Şahin 551).

Ölçekler ve piktogramlar sayesinde beden algısı ile ilgili olan çalışmalar uzun yıllardır sürdürülmektedir. Piktogramlarda katılımcılara üzerinde zayıftan obeze doğru sıralanan figürlerin bulunduğu çizimler gösterilmektedir, geliştirilen piktogramlar daha sonra çocuklara da uyarlanmıştır (Kerkez, Tatal ve Akçınar 236). Likert tipi ölçeklerin yanı sıra vücut ağırlığı ile ilgili sorularla da beden algısı durumuna ulaşılmaktadır. Bireylerin vücut ağırlıklarını nasıl buldukları (Olmsted

ve McFarlane 4) ya da ağırlık değişimleri ile ilgili sorularla da beden algısı verilerine ulaşılmaktadır (Zhang ve diğerleri 367). Beden hoşnutsuzluğunu da değerlendirmek amacıyla kullanılan ölçekler mevcuttur (Ackard, Croll ve Kearney-Cooke 131).

Çalışmamızın amacı katılımcıların kendi zihinlerinde canlandırdıkları beden algıları ve BKE'leri arasındaki ilişkiyi belirleyebilmek, ayrıca vücut ağırlıkları ile ilgili sorulara verdikleri yanıtlara göre kendilerini nasıl buldukları ve hesaplanan BKE değerlerine göre beklentilerinin ne ölçüde benzer ya da farklı olduğunu belirleyebilmektir.

Materyal ve Metot

Kesitsel olarak yürütülen çalışmamız, Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi (Ankara) ve Cumhuriyet Üniversitesi Edebiyat Fakültesi'nde (Sivas) öğrenim gören 17-30 yaş arası, rastgele örneklem yolu ile seçilmiş olan 617 (304 erkek ve 313 kadın) üniversite öğrencisi üzerine Mart-Nisan 2016'da gönüllü katılıma dayalı olarak gerçekleştirilmiştir. Ankara Üniversitesi, Cumhuriyetin ilk üniversitesi ve ülkemizin en büyük üniversitesi olması ve Cumhuriyet Üniversitesi periferde olan en köklü ve en kalabalık üniversitelerinden birisi olması nedeniyle seçilmiştir. Öğrenciler sosyo-ekonomik açıdan ebeveyn eğitim durumu ve barınma durumu değerlendirilmiştir. Çalışmanın etik onayı Ankara Üniversitesi Etik Kurul'u tarafından sağlanmıştır. Alınan etik iznin ardından katılımcılar gönüllü onam formu doldurmuştur.

Çalışmamızın temel amacı, öğrencilerin kendi zihinlerinde canlandırdıkları beden algıları ve BKE'leri arasındaki ilişkinin belirlenmesidir. Ölçümlerden elde edilen BKE ile beden algıları arasında herhangi bir farklılık olup olmadığının belirlenmesi, diğer taraftan vücut ağırlıkları ve vücut ağırlığı değişimleri ile ilgili sorulara verilen yanıtlara göre üniversite öğrencilerinin bedenlerini nasıl algıladıklarını belirlemek amaçlanmıştır. Bir diğer amaç ise vücut ağırlığı algısı ve Vücut Algısı Ölçeği ile ilgili bulguların cinsiyetlere, öğrenim görülen kente ve BKE değerlerine göre değişim gösterip göstermediğini belirlemek amaçlanmıştır.

Beden Kitle Endisi: Boy uzunluğu ve vücut ağırlığı antropometrik ölçümler yoluyla elde edilmiştir. Boy uzunluğu Martin tipi antropometreyle ayakkabısız olarak ve vücut ağırlığı 100 grama hassas tartı ile ayakkabısız ve hafif kıyafetlerle ölçülmüştür. BKE, öğrencilerin ölçümler den elde edilen vücut ağırlığının boy uzunluğunun karesine bölünmesi ile hesaplanmıştır. Öğrenciler BKE'ne göre zayıf

(BKE $<18.5\text{kg}/\text{m}^2$), normal ($19-24.9\text{kg}/\text{m}^2$), fazla kilolu ($25-29.9\text{kg}/\text{m}^2$) ve obez ($\geq 30\text{kg}/\text{m}^2$) olarak sınıflandırılmıştır (WHO).

Vücut Algısı Ölçeği (VAÖ): Secord ve Jourard (1953) tarafından geliştirilen vücut algısı ölçeği, bedenin farklı kısımlarından ve farklı işlevlerinden hoşnutluk durumunu ölçmektedir. Bütün maddeler 1-5 arasında puanlanmaktadır (1: Hiç beğenmiyorum; 5: Çok beğeniyorum). Ölçekten tek puan elde edilmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 40, en yüksek puan ise 200'dür ve puan artışı olumlu değerlendirmedeki artış anlamına gelmektedir. Ölçeğin ülkemizdeki geçerlik çalışması Hovardaoğlu (1993) tarafından gerçekleştirilmiştir.

Beden Ağırlığı Algısı (BAA): Öğrencilerin ağırlıklarını nasıl algıladıkları ve vücut ağırlıklarındaki değişimler ile ilgili sorulan sorularla belirlenmiştir. "Kilonuzun fazla olduğunu düşünüyor musunuz?", "Kilonuzun az olduğunu düşünüyor musunuz?", "Kilo aldığınızda kendinizi beğeniyor musunuz?", "Kilo verdiğinizde kendinizi beğeniyor musunuz?" sorularından elde edilen cevaplar puanlanmıştır. Böylece öğrencilerin kendilerini zayıf, normal kilolu veya fazla kilolu bulup bulmadıkları belirlenmiştir.

Araştırma sonucunda elde edilen verilerin istatistiksel analizi için SPSS 20.0 programı kullanılmıştır. BAA, VAÖ ve BKE birbirleriyle ilişkilendirilmiş ve değişkenlerin cinsiyetlere göre fark gözetip gözetmediği t testi ile belirlenmiştir. Ki kare testi ile BAA, VAÖ, BKE, barınma ve ebeveyn eğitim durumlarının ilişkisi belirlenmiştir.

Bulgular

Tablo 1'de öğrencilerin ebeveyn eğitim durumları ve barınma durumları cinsiyetlere ve eğitim görülen kente göre verilmiştir. Okuryazar olmayan annelerin oranı her iki cinsiyette de Sivas'ta babalara göre daha yüksektir. Kadınların annelerinde her iki kentte de lisansüstü mezunu anne bulunmamaktadır. Barınma durumu Ankara'da her iki cinsiyet de aile ile birlikte yaşarken Sivas'ta erkekler arkadaşları ile birlikte ve kadınlar yurttadır.

Tablo 1. Öğrencilerin ebeveyn eğitim durumları ve barınma durumları dağılımı

	Erkek			Kadın		
	Ankara	Sivas	Toplam	Ankara	Sivas	Toplam
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
Anne Eğitim						
Okuryazar değil	10 (6.9)	21 (13.2)	31 (10.2)	5 (3.1)	16 (10.5)	21 (6.7)
İlkokul	41 (28.93)	79 (49.79)	120 (39.5)	49 (30.4)	73 (48.0)	122 (39.0)
Ortaokul	20 (13.8)	27 (17.0)	47 (15.5)	23 (14.3)	31 (20.4)	54 (17.3)
Lise	46 (31.7)	28 (17.6)	74 (24.3)	64 (39.8)	29 (19.1)	93 (29.7)
Üniversite	27 (18.6)	4 (2.5)	31 (10.2)	20 (12.4)	3 (2.0)	23 (7.3)
Lisansüstü	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
Kayıp	1 (0.7)	0 (0)	1 (0.3)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
Baba Eğitim						
Okuryazar değil	5 (3.4)	5 (3.1)	10 (3.3)	3 (1.9)	4 (2.6)	7 (2.2)
İlkokul	26 (17.9)	59 (37.1)	85 (28.0)	26 (16.1)	55 (36.2)	81 (25.9)
Ortaokul	25 (17.2)	24 (15.1)	49 (16.1)	22 (13.7)	33 (21.7)	55 (17.6)
Lise	44 (30.3)	47 (29.6)	91 (29.9)	74 (46.0)	44 (28.9)	118 (37.7)
Üniversite	41 (28.3)	22 (13.8)	63 (20.7)	36 (22.4)	14 (9.2)	50 (16.0)
Lisansüstü	4 (2.8)	2 (1.3)	6 (2.0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
Kayıp	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	2 (1.3)	2 (0.6)
Barınma Durumu						
Aile ile birlikte	65 (44.8)	43 (27.0)	108 (35.5)	79 (49.1)	38 (25.0)	117 (37.4)
Tek başına evde	13 (9.0)	4 (2.5)	17 (5.6)	1 (0.6)	1 (0.7)	2 (0.6)
Arkadaşları ile evde	46 (31.7)	68 (42.8)	114 (37.5)	46 (28.6)	26 (17.1)	72 (23.0)
Yurtta	21 (14.5)	38 (23.9)	59 (19.4)	35 (21.7)	81 (53.3)	116 (37.1)
Diğer	0 (0)	5 (3.1)	5 (1.6)	0 (0)	6 (3.9)	6 (1.9)
Kayıp	0 (0)	1 (0.6)	1 (0.3)	0 (0)	0 (0)	0 (0)

Ankara ve Sivas'ta öğrenim gören öğrenciler karşılaştırıldığında erkeklerde boy, ağırlık, BKE ve VAÖ açısından farklılık yokken, kadınlarda boy ve BKE anlamlı olarak farklı bulunmuştur. Cinsiyetler açısından yapılan karşılaştırmada boy, ağırlık, VAÖ her iki kentte de anlamlı farklılığın olduğu saptanmıştır. BKE ise Ankara'da anlamlı bir farka sahipken Sivas'ta cinsiyet açısından farklılık göstermemektedir. Erkekler tüm değişkenlerde daha yüksek değerlere sahiptir vecinsiyetler arasında istatistiksel olarak bir fark olduğu belirlenmiştir ($p < 0.05$; $p < 0.001$)(Tablo 2).

Tablo 2. Öğrencilerin boy, ağırlık, BKE ve Vücut Algısı Ölçeği puanları ortalama değerleri

	Erkek			Kadın		
	Ankara	Sivas	Toplam	Ankara	Sivas	Toplam
	Ort (SS)	Ort (SS)	Ort (SS)	Ort (SS)	Ort (SS)	Ort (SS)
Boy (cm)	175.25** (6.15)	173.77** (5.57)	174.48** (5.89)	162.02 (5.40)	159.04 (5.84)	160.57 (5.80)
Ağırlık (kg)	73.76 (12.81)	75.63 (12.64)	74.74** (12.74)	57.57 (10.18)	60.67 (11.84)	59.07 (11.11)
BKE (kg/m ²)	23.99** (3.83)	25.05 (4.03)	24.55** (3.97)	21.91 (3.65)	23.95 (4.35)	22.90 (4.13)
VAÖ	151.80** (23.04)	149.57** (29.34)	150.63** (26.52)	136.71 (20.92)	137.59 (22.18)	137.14 (21.51)

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

Araştırma sonucunda erkeklerin % 28.3'ünün ve kadınların % 18.8'inin fazla kilolu olduğu, erkeklerin % 9.9'u ve kadınların % 6.4'ünün obez olduğu belirlenmiştir. Fazla kilolu ve obez olma durumu erkeklerde daha yüksek oranlarda bulunmuştur. Erkeklerin % 0.3'ünün ve kadınların % 6.1'inin BKE'ye göre zayıf olduğu saptanmıştır. Öğrenim görülen kente göre ise fazla kilolu veya obez olma durumu her iki cinsiyette de Sivas'ta daha yüksek orandadır (Tablo 3).

Öğrencilerin BAA, ağırlıklarını nasıl algıladıkları ve vücut ağırlıklarındaki değişimler ile ilgili sorularla belirlenmiştir. Erkekler vücut ağırlıklarından kadınlara göre daha fazla memnundur. Kadınlarda kendini fazla kilolu bulma oranı % 41.5 iken erkeklerde % 23.7 olarak saptanmıştır. Her iki kentte de erkek öğrenciler kendilerini daha zayıf kadınlar ise daha fazla kilolu algılamaktadır (Tablo 3).

Tablo 3. Cinsiyetlere göre BKE kategorileri ve beden ağırlığı algısı durumu

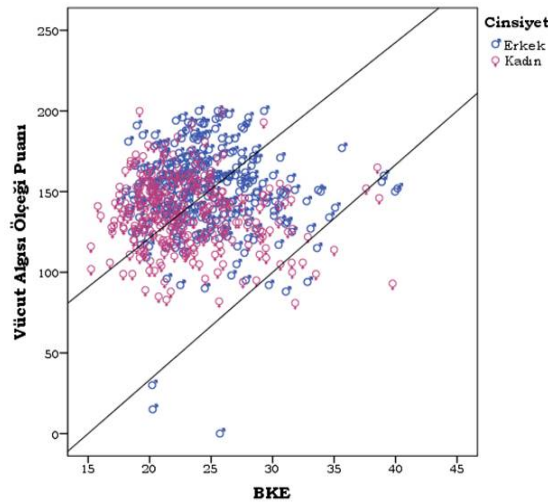
	Erkek			Kadın		
	Ankara	Sivas	Toplam	Ankara	Sivas	Toplam
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
BKE						
Zayıf	1 (0.7)	0 (0)	1 (0.3)	13 (8.1)	6 (3.9)	19 (6.1)
Normal	100 (69.0)	87 (54.7)	187 (61.5)	121 (75.2)	94 (61.8)	215 (68.7)
Fazla kilolu	34 (23.4)	52 (32.7)	86 (28.3)	21 (13.0)	38 (25.0)	59 (18.8)
Obez	10 (6.9)	20 (12.6)	30 (9.9)	6 (3.7)	14 (9.2)	20 (6.4)
BAA						
Zayıf	30 (20.7)	29 (18.2)	59 (19.4)	18 (11.2)	20 (13.2)	38 (12.1)
Normal	77 (53.1)	87 (54.7)	164 (53.9)	68 (42.2)	69 (45.4)	137 (43.8)
Fazla kilolu	36 (24.8)	36 (22.6)	72 (23.7)	73 (45.3)	57 (37.5)	130 (41.5)
Kayıp	2 (1.4)	7 (4.4)	9 (3.0)	2 (1.2)	6 (3.9)	8 (2.6)

BAA ile BKE kategorileri arasındaki ilişki Tablo 4’de gösterilmiştir. BAA’na göre zayıf veya normal kilolu kadınların Ankara’da % 29.6’sının ve Sivas’ta %15.8’inin kendilerini fazla kilolu olarak algıladığı, erkeklerde bu oranın Ankara’da % 7.7 Sivas’ta %1.3 olduğu belirlenmiştir. Fazla kilolu veya obez kadınlar, Ankara’da % 36.3 ve Sivas’ta %11, erkekler Ankara’da % 17.5 ve Sivas’ta % 22.4 oranlarında kendilerini normal kilolu olarak algılamaktadır.

Tablo 4. Cinsiyetlere ve BKE kategorilerine göre beden ağırlığı algısı

BAA	BKE Kategorileri							
	Erkek				Kadın			
	Ankara		Sivas		Ankara		Sivas	
	BKE <25	BKE >25	BKE <25	BKE >25	BKE <25	BKE >25	BKE <25	BKE >25
Zayıf	29 (%20.3)	1 (%0.7)	29 (%19.1)	0 (%0)	18 (%11.3)	0 (%0)	20 (%13.7)	0 (%0)
Normal	59 (%41.2)	18 (%12.6)	51 (%33.5)	36 (%23.7)	67 (%42.2)	1 (%0.7)	53 (%36.3)	16 (%11.0)
Fazla kilolu	11 (%7.7)	25 (%17.5)	2 (%1.3)	34 (%22.4)	47 (%29.6)	26 (%16.2)	23 (%15.7)	34 (%23.3)

VAÖ sonucunda üç erkek ve iki kadın 200 puan almıştır. Ölçeğin en düşük puanı 40 olsa da erkeklerde 15 ve kadınlarda 81 olarak belirlenmiştir. Ankara’da en düşük puan erkeklerde 90 ve kadınlarda 82, Sivas’ta erkeklerde 15 ve kadınlarda 81 olarak belirlenmiştir. BKE kategorilerine göre zayıf veya normal kiloda olan öğrencilerin fazla kilolu veya obez olan öğrencilere nazaran bedenlerinden daha fazla memnun olduğu belirlenmiştir. BKE değeri yükseldikçe her iki cinsiyette de VAÖ puanı azalmaktadır (Grafik 1).



Grafik 1: Cinsiyetlere göre Vücut Algısı Ölçeği puanları ile BKE arasındaki ilişki

Tablo 4 değişkenler arasındaki korelasyonu göstermektedir. VAÖ ile cinsiyet, BKE ve BAA arasında negatif bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Anne eğitimi ile BAA arasında pozitif bir ilişki, baba eğitimi ile beden algısıyla ilgili değişkenler arasında ilişki yoktur. Barınma durumu ise sadece VAÖ ile negatif bir ilişkiye sahiptir ($p<0.05$; $p<0.01$) (Tablo 5).

Tablo 5. Cinsiyet, BKE, BAA ve VAÖ arasındaki ilişki

	Cinsiyet	BKE	BAA	VAÖ	Anne Eğitim	Baba Eğitim	Barınma Durumu
Kent	-.037	.211**	-.042	.030	-,328**	-.255**	.284**
Cinsiyet		-.232**	.193**	-.308**	.036	-.014	.100*
BKE			.564**	.027	-.008	-.013	.069
BAA				-.201**	.121**	.051	.066
VAÖ					.050	.064	-.111**
Anne Eğitimi						,600**	-.245**
Baba Eğitimi							-.234**

* $p<0.05$, ** $p<0.01$

Erkeklerin % 33.9'u kadınların ise % 55.3'ü kilo vermek istemektedir, kilo verme isteğinin nedeni kadınlarda görsel kaygılar (%32.2) iken erkeklerde sağlıklı olma isteğidir (% 21.4). Her iki cinsiyet de kilo verme yöntemi olarak diyet ile birlikte fiziksel aktivite veya yürüyüşü (erkekler %17.2 ve kadınlar %20.4) tercih etmektedir. Bunun yanı sıra kilo vermek istediği halde hiçbir şey yapmayanların oranı erkeklerde % 34.2 ve kadınlarda % 38'dir, son bir ayda diyet yapan bireylerin oranı ise erkeklerde % 11.8 ve kadınlarda % 20.4 olarak belirlenmiştir. Diyet önerisinde ise erkeklerin % 2.6'sı ve kadınların % 5.1'i bir uzmandan yardım aldığını belirtmiştir. Kilo verme isteği, kilo verme nedeni ve son bir ayda diyet yapma durumunda cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (Tablo 6). Her iki kentte cinsiyet açısından kilo verme isteği dışında diğer sorularda anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Cinsiyet açısından ise tüm sorularda kentler arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır (tabloda gösterilmemiştir).

Tablo 6. Cinsiyetlere göre kilo verme isteği, kilo verme yöntemleri oranları

	Erkek	Kadın	P
Kilo vermek istiyor musunuz?	n (%)	n (%)	
Evet	103 (33.9)	173 (55.3)	0.000**
Hayır	200 (65.8)	140 (44.7)	
Kilo verme isteme nedeni			
Görsel kaygılar yüzünden	35 (11.5)	101 (32.3)	0.024*
Sağlıklı olmak için	65 (21.4)	64 (20.4)	
Sağlık sorunları yüzünden	4 (1.3)	5 (1.6)	
Son bir ayda diyet yaptınız mı?			
Evet	36 (11.8)	64 (20.4)	0.006**
Hayır	254 (83.6)	245 (78.3)	
Diyeti kim önerdi?			
Doktor/Diyetisyen	8 (2.6)	16 (5.1)	0.204
Medya/internet	5 (1.6)	9 (2.9)	
Aile bireyi/yakın komşu vs.	4 (1.3)	13 (4.2)	
Hiç kimse	66 (21.7)	86 (27.5)	

* $p < 0.05$, ** $p < 0.001$

Tartışma ve Sonuç

Araştırmamız sonucunda erkeklerin % 18.8'inin ve kadınların % 22.7'sinin bedenlerinden hoşnut olmadığı belirlenmiştir. VAÖ puanları her iki cinsiyette benzer oranlarda olsa da BAA açısından erkeklerin kadınlara kıyasla vücut ağırlıklarından daha memnun oldukları saptanmıştır. Benzer şekilde Pingitore, Spring ve Garfield (407), üniversite öğrencilerinde BKE değeri arttıkça kadınların vücut ağırlığı ve vücut şekli ile ilgili memnuniyetinin azaldığını bulmuşlardır. Kadınlardaki kadar belirgin değilse de erkeklerde de vücut ağırlığının artışıyla birlikte beden hoşnutsuzluğunun arttığı belirlenmiştir.

Araştırma sonucunda, BKE'ne göre zayıf veya normal kiloda olan bireylerin kendini fazla kilolu bulma oranı kadınlarda % 29.6 erkeklerde iken % 6.1 olarak saptanmıştır. Zayıf veya normal kilolu erkeklerin neredeyse yarısı kendisini fazla kilolu bulmaktadır. BKE kategorilerine göre zayıf veya normal kiloda olan öğrenciler fazla kilolu veya obez olan öğrencilere nazaran bedenlerinden daha fazla memnundur. Bu bulgular BKE ve vücut ağırlığının beden algısını etkileyen önemli faktörler olduğunu gösteren çalışmalarla uyumaktadır. Wardle, Haase ve Steptoe (650), 22 ülkede üniversite öğrencileri üzerinde yürüttükleri çalışmada kadınların erkeklerden daha fazla kilolu hissettiklerini bulmuşlardır. Yamak, İmamoğlu ve Çebi (197), Ankara'da yaptıkları çalışmada, 15-17 yaş arasında, fiziksel

görünümlerinden memnun olan bireylerin daha olumlu bir beden algısına sahip oldukları saptamışlardır. Uskun ve Şabaplı (525), Isparta'da yürüttükleri çalışmada, 14-19 yaş arasında BKE'ne göre zayıf olan bireylerin neredeyse yarısının kendisini normal olarak değerlendirdiğini bulmuşlardır. Araştırmamız bulgularıyla örtüşen şekilde VAÖ'den alınan puanların zayıflarda daha yüksek ve kilo vermek isteyenlerde daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Araştırmamız sonucunda erkeklerin vücut ağırlıklarından memnun olduğu kadınların ise fazla kiloları olduğunu düşündükleri saptanmıştır. Vücut ağırlığı ile ilgili sorulara verilen cevaplarla ulaşılan BAA cinsiyetler arasında anlamlı olarak farklı bulunmuştur. Erkekler hem kilo aldıklarında hem de verdiklerinde kendilerini beğenmektedir. Kadınlar ise erkeklerin aksine kilo verdiklerinde kendilerini beğenmekte, kilo aldıklarında beğenmemektedir. Kadınların yarısından fazlası kilo vermek istediklerini belirtmiş olsa da son bir ay içinde diyet yapan kadın oranı % 20.4'tür. Erkeklerde ise bu oran % 11.8'dir. Diyet yapan 100 bireyden sadece 24'ü doktor veya diyetisyenden yardım almıştır. Zhang, Quian ve Fu (9), zayıf olan üniversite öğrencilerinin % 69'unun diyet yaptığı ve % 10'dan azının profesyonel yardım aldığını belirlemişlerdir. Wharton, Adams ve Hampl (580, 583), ABD'de üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada öğrencilerin yarısının kilo vermeye çalıştığını ancak % 28'inin obez veya fazla kilolu olduğunu belirlemişlerdir. Erkekler daha kilolu iken kadınların kilo vermek istediği, öğrencilerin % 12'sinin vücut ağırlığı algısının hatalı olduğu ve yanlış kilo kaybetme stratejileri uyguladıkları bulunmuştur. Uskun ve Şabaplı (526), adölesanların kilo vermek için öğün atlamak, sigara içmek, kusmak gibi sağlıksız yöntemler kullandıklarını ve diyet için profesyonel yardım alan birey sayısının oldukça düşük oranda olduğunu belirlemişlerdir. Araştırmamız sonucunda kadınların görsel kaygılar yüzünden, erkeklerin ise sağlıklı olmak için kilo vermek istedikleri belirlenmiştir. Bu sonuçlar önceki yıllarda yapılan çalışmalarla benzerlik göstermektedir. Önal (2011), üniversite öğrencilerinde BKE'ye göre normal kiloda olan kadınların % 56.4'ünün kendisini fazla kilolu hissettiklerini belirlemiştir. Önal, araştırmaya katılmayı kabul etmeyen birçok kadının kendisini kilolu bulduğunu ve bu nedenle ölçülerini öğrenmek istemediğini, vücut ağırlığı ile ilgili memnuniyetsizliğin sağlık sorunlarından ziyade görsel kaygılardan kaynaklandığı vurgulamıştır. Hamurcu (70), obez bireylerde beden algısı üzerinde yaptığı çalışmada BKE ile olumsuz beden algısı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu saptamıştır. BKE normal olan bireylerin ağırlığından memnun olmama oranı % 85.25 olarak bulunmuştur. Hamurcu,

BKE'den bağımsız olarak örneklem çöğunluğunun kilo vermek istediğine dikkat çekmiştir. Normal ve fazla kilolu bireylerin kilo vermek istemesinde temel neden dış görünüşlerini düzeltmek iken obez bireylerde temel nedenin sağlıkla ilgili olduğu belirtilmiştir.

VAÖ ile cinsiyet, BKE ve BAA arasında negatif bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Anne eğitimi ile BAA arasında pozitif bir ilişki mevcuttur ancak baba eğitimi ile beden algısıyla ilgili değişkenlerin ilişkisi yoktur. Barınma durumu ise sadece VAÖ ile negatif bir ilişkiye sahiptir. Benzer şekilde Aslan ve Koç (71), adölesan dönem çocuklarında beden algısının ebeveyn eğitim durumuyla anlamlı fark göstermediğini saptamışlardır.

Beden algısı çalışmaları uzun yıllar genelde kadınlar üzerinden sürdürülmüştür, bununla birlikte son yıllarda erkeklerin beden algısı ile ilgili araştırmaların sayısı artmıştır (Aksoy Sugiyama; Coşkun; Leit,Pope ve Gray). Araştırmalar kadınların olduklarından daha zayıf, erkeklerin hem zayıf hem de kaslı olmak istediğini göstermektedir. Kas kitlesinin artması, özellikle sporcu erkeklerde, sadece sporla ilgili değil aynı zamanda çekicilik, güçlü görünmek gibi sosyokültürel mesajların verilmesi ile de bağlantılıdır (Steinfeldt ve diğerleri 333). Paquette ve Raine (1056), sosyokültürel çevrenin vücut ağırlığı ile oldukça ilişkili ve bir o kadar da zararlı olduğuna dikkat çekmektedir. Beden imgesinin durağan olmaması, birçok faktörü içinde barındırması nedeniyle dış görünüşün medya kadar günlük ilişkilerdeki sosyal bağlar ve kadınların kendisi tarafından yönlendirildiğini vurgulamışlardır. Beden algısı, vücut ağırlığı ve BKE ile ilişkili olduğundan genç erişkinlerin öğün atlamadan ve sağlıksız diyetlerden uzak kalarak kilo kaybetmeyi öğrenmeleri önem taşımaktadır. Ülkemiz genç erişkin bireylerinin vücut ağırlığı ve beden algısı açısından kendilerini nasıl tanımladıkları, çalışmamız sonucunda farklı kentlerde öğrenim hayatını sürdüren öğrencilerin benzer örüntü göstermesi ve cinsiyetler arasında beden algısının oldukça farklı olması dikkat çekmektedir. Genç erkeklerin kendilerini olduklarından daha zayıf, kadınların ise olduklarından daha kilolu olarak algılamaları, beden algısı üzerinde etkili etmenlerin cinsiyetler açısından bağımsız ve değişken olduğunu işaret etmektedir. Bu bağlamda toplumumuzda sosyal rollerin gösterdiği değişime paralel olarak beden algısının da değiştiği düşünülebilir.

KAYNAKÇA

- Ackard, Diann M., Jillian K. Croll ve Ann Kearney-Cooke. "Dieting Frequency among College Females: Association with Disordered Eating, Body Image, and Related Psychological Problems." *Journal of Psychosomatic Research* 52 (2002): 129-136.
- Aksoy Sugiyama, Ceren. "Bodybuilder's Life Style: The Diet and Obsession with Body." *DTCF Dergisi* 54.1 (2014): 493-506.
- Aktaş, Aylin ve diğerleri. "Bir Hemşirelik Yüksekokulu Öğrencilerinin Beden İmgesi Algısının Belirlenmesi." *İ.Ü.F.N. Hem. Dergisi* 18.2 (2010): 63-71.
- Aslan, Hayrunnisa ve Zihni Koç. "Ortaokul Öğrencilerinin Beden İmajı ve Sosyal Kaygı Düzeyleri". *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi* 4 (2018): 65-77.
- Aslan, S. Halime. "Beden İmgesi Ve Yeme Davranışı Bozuklukları İle Medya İlişkisi." *Düşünen Adam:Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi* 14 (2001): 41-47.
- Bearman, Sarah Kate ve diğerleri. "The Skinny on Body Dissatisfaction: A Longitudinal Study of Adolescent Girls and Boys". *J Youth Adolesc* 35.2 (2006): 217-229.
- Brokhoff, Miki ve diğerleri. "Cultural Influences on Body Dissatisfaction, Body Change Behaviours, and Disordered Eating of Japanese Adolescents." *Asian Journal of Social Psychology* 15 (2012): 238-248.
- Bucchianeri, Michaela M. ve diğerleri. "Body Dissatisfaction from Adolescence to Young: Finding Form A 10-Year Longitudinal Study." *Body Image* 10 (2013): 1-7.
- Coşkun, Mürüvvet Nilay. *Vücut Geliştirme Sporü İle İlgilenen Bireylerde Beden Algısının Yeme Davranışı ve Besin Tüketimi İle İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2011.
- Desmond, Sharon M. ve diğerleri. "The Etiology of Adolescents' Perceptions of Their Weight." *Journal of Youth and Adolescence* 15 (1986): 461-474.
- Erkal, Sibel ve Hatice Pek. "Beden İmajında Değişimler ve Hemşirenin Rolü." *Hemşirelik Bülteni* 7.30 (1993): 61-71.

- Field, Alison E. ve diğerleri. "Relation of Peer and Media Influences to The Development of Purging Behaviours among Preadolescent and Adolescent Girls." *Arch Pediatr Adolesc Med* 153 (1999): 1184-1189.
- Garner, David M.ve diğerleri. "Cultural Expectation of Thinness in Women." *Psychological Reports* 47 (1980): 483-491.
- Godina, Elena ve Liudmila Zadorozhnaya. "Self-Perception of Physical Appearance Adolescent: Gender, Age and Ethnic Aspect." *Coll. Anthropol* 40.2 (2016): 73-81.
- Hamurcu, Pınar. *Obez Bireylerde Benlik Saygısı ve Beden Algısının Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi.İstanbul: İstanbul Bilim Üniversitesi, 2014.
- Hovardaoğlu, Selim. "Vücut Algısı Ölçeği." *Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji Dergisi* (3P) Testler Özel Eki 1.2 (1993): 26.
- Kerkez, Fatma İlker, Varol Tural ve Faruk Akçınar."Okul Öncesi Dönemde Beden İmajı Algısı ve Beden Memnuniyetsizliği." *Hacettepe Journal of Sport Sciences* 24.3 (2013): 234-244.
- Leit, Richard A., Harrison G. Pope ve James J. Gray. "Cultural Expectations of Muscularity in Men: The Evolution of Playgirl Centrefolds." *International Journal of Eating Disorders* 29.1 (2001): 90-93.
- McCabe, Marita P. ve diğerleri. "Where Is All the Pressure Coming From? Messages from Mothers and Teachers About Preschool Children's Appearance, Diet and Exercise." *European Eating Disorders Review* 15 (2007): 221-230.
- McFarlane, Traci ve diğerleri. "Weight-Related and Shape-Related Self-Evaluation in Eating Disordered and Non-Eating Disordered Women." *Int J Eating Dis* 29 (2001): 328-335.
- Mills, Jennifer S., Kaley M. Roosen ve Rachel Vella-Zarb. "The Psychology of Body Image: Understanding Body Image Instability and Distortion". *Body image: Perceptions, interpretations and attitudes* Ed. Sophia B Green, New York: Nova Science Publishers, 2011. 59-80.
- Oktan, Vesile ve Mustafa Şahin. "Kız Ergenlerde Beden İmajı ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi." *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* 7.2 (2010): 543-556.

- Olmsted, Marion P. ve Traci McFarlane. "Body Weight and Body Image." *BMC Womens Health* 4.Suppl 1 (2004): S5. Web. 10 Şubat 2016.
- Önal, Sibel. *Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Kız ve Erkek Öğrencilerinin Vücut Kompozisyonu Parametrelerinin Karşılaştırmalı Analizi*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi, 2011.
- Örsel, Sibel ve diğerleri. "Diyet Yapan ve Yapmayan Ergenlerin Kendilik Algısı, Beden İmajı ve Beden Kitle İndeksi Açısından Karşılaştırılması." *Türk Psikiyatri Dergisi* 15.1 (2004): 5-15.
- Paquette, Marie-Claude ve Kim Raine. "Sociocultural Context of Women's Body Image." *Social Science & Medicine* 59 (2004): 1047-1058. Web. 21 Ocak 2016.
- Pingitore, Regina, Bonnie Spring ve David Garfield. "Gender Differences in Body Satisfaction." *Obesity Research* 5 (1997): 402-409.
- Sands, Rob ve diğerleri. "Disordered Eating Patterns, Body Image, Self-Esteem And Physical Activity in Preadolescent School Children." *International Journal of Eating Disorders* 21 (1997): 159-166.
- Schilder, Paul. *Body Image and Appearance of the Human Body: Studies in the Constructive Energies of the Psyche*. London: Routledge, 1999.
- Secord, Paul F ve Sidney M. Jourard. "The Appraisal of Body-Cathexis: Body Cathexis and The Self." *J Consult Psychol* 17 (1953): 343-347.
- Smolak, Linda. "Body Image in Children and Adolescents: Where Do We Go from Here?." *BodyImage* 1(2004): 15-28.
- Steinfeldt, Jessie ve diğerleri. "Drive for Muscularity and Conformity to Masculine Norms Among College Football Players." *Psychology of Men & Masculinity*, 12 (2011): 324-338. Web. 8 Temmuz 2017.
- Thompson, J. Kevin ve Leslie J. Heinberg. "The Media's Influence on Body Image Disturbance and Eating Disorders: We've Relived Them, Now Can We Rehabilitate Them?." *Journal of Social Issues* 55.2 (1999): 339-353.
- Uskun, Ersin ve Ayşe Şabaplı. "Lise Öğrencilerinde Beden Algıları İle Yeme Tutumları Arasındaki İlişki." *TAF Preventive Medicine Bulletin* 12.5 (2013): 519-528.

- Wardle, Jane, Anne M. Haaseve A. Steptoe. "Body Image and Weight Control in Young Adults: International Comparisons in University Students from 22 Countries." *International Journal of Obesity* 30.4 (2006): 644-651.
- Wharton, Christopher M., Troy Adams ve Jeffrey S. Hample. "Weight Loss Practices and Body Weight Perceptions among US College Students." *Journal of American College Health* 56.5 (2008): 579-584. Web. 21 Ocak 2016.
- WHO. (2016). "Body Mass Index-BMI". Web. 10. Ocak 2019.
- Yamak, Bade, Osman İmamoğlu ve Mehmet Çebi. "Adölesanların Fiziksel Uygunluk Seviyelerinin Vücut İmajı, Benlik Tasarımı ve Stres Düzeyine Etkisi." *Akademik Sosyal Çalışmalar Dergisi* 4.34 (2016): 191-201.
- Yücel, Başak. "Estetik Kaygıdan Hastalığa Uzanan Yol: Yeme Bozuklukları." *Klinik Gelişim Dergisi* 22.4 (2009): 39-44.
- Zhang, Juan ve diğerleri. "Comparison of Overweight, Weight Perception, and Weight-Related Practices among High School Students in Three Large Chinese Cities and Two Large U. S. Cities." *J Adolesc Health* 48.4 (2011): 366-372. Web. 31 Temmuz 2018.
- Zhang, Lei, Haihong Qian ve Hua Fu. "To Be Thin But Not Healthy - The Body-Image Dilemma May Affect Health among Female University Students in China." *PLoS ONE* 13.10(2018): e0205282. Web. 20 Şubat 2019.