

Takviye Edici Gıda Kullanan Kadınların Mutluluk Düzeyi ve Sosyal Görünüş Kaygılarının Belirlenmesi*

*Determination of Happiness Level and Social Appearance Concerns of Women Using Supplementary Food**

Damla KISRIK¹, Mehtap DURAN¹, Ebru GÖZÜYEŞİL¹

Özet: Takviye edici gıdalar, diyetle eklenmek veya destek olmak için üretilmiş, geleneksel gıdalardan farklı ürünler olarak tanımlanmaktadır. Gıda takviyelerinin kadınlar tarafından kullanılması gün geçtikçe artmaktadır. Bu araştırma takviye edici gıda kullanan kadınların mutluluk düzeyi ve sosyal görünüş kaygılarının belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Tanımlayıcı ve kesitsel tipte yürütülen bu araştırma Temmuz-Aralık 2023 tarihleri arasında 306 kadın ile yürütülmüştür. Veriler, Kişisel Bilgi Formu, Oxford Mutluluk Ölçeği ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Bu çalışmada Oxford Mutluluk Ölçeği ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ortalamaları sırasıyla, $21,26 \pm 4,1$; $31,05 \pm 12,39$ 'dur. Katılımcıların kronik hastalık varlığı durumu ve gıda takviyesini başkasına önerme değişkeni ile Oxford Mutluluk Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasında anlamlı fark saptanmıştır ($p<0,001$). Katılımcıların medeni durum, eğitim durumu, çalışma durumu ve gelir durumu ile Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nden aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı fark saptanmıştır ($p<0,05$; $p<0,001$). Bu araştırma sonucunda takviye edici gıda kullanan kadınların mutlu oldukları ve hafif düzeyde sosyal görünüş kaygısı yaşadıkları belirlenmiştir. Pek çok değişkenin mutluluk düzeyini etkilediği ve sosyal görünüş kaygısını etkilediği belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Gıda takviyeleri, kadınlar, sosyal görünüş kaygısı, mutluluk

Abstract: Supplementary foods are defined as products that are different from traditional foods and produced to supplement or support the diet. The use of food supplements by women is increasing day by day. This study was conducted to determine the levels of happiness and social appearance anxiety among women who use dietary supplements. This descriptive and cross-sectional study was conducted with 306 women between July and December 2023. Data were collected using a Personal Information Form, the Social Appearance Anxiety Scale, and the Oxford Happiness Questionnaire. In this study, the averages of the Oxford Happiness Scale and Social Appearance Anxiety Scale were 21.26 ± 4.1 , and 31.05 ± 12.3 respectively. A significant difference was found between the participants' scores on the Oxford Happiness Scale and the variables of chronic disease presence and recommending food supplements to others and happiness scores ($p<0,001$). There was a significant difference between the participants' marital status, educational status, employment status and income status and their mean scores on the Social Appearance Anxiety Scale ($p<0,05$; $p<0,001$). As a result of this study, it was determined that women who use dietary supplements are happy and experience mild levels of social appearance anxiety. It was found that several variables affect happiness levels and social appearance anxiety.

Keywords: Food supplements, women, social appearance anxiety, happiness

¹ Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Anabilim Dalı, Adana / Türkiye

* Bu araştırmanın kısa özeti II. Ulusal, III. Uluslararası Kadın Sağlığı Hemşireliği Kongresi'nde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.



GİRİŞ

Takviye edici gıdalar, Amerika Birleşik Devletleri Gıda ve İlaç Dairesi tarafından diyetle eklenmek veya destek olmak için üretilmiş, geleneksel gıdalardan farklı ürünler olarak tanımlanmaktadır (FDA, 2022). Gıda takviyeleri, multivitamin, bitkisel içerikli ürünler, mineral ve yağ takviyeleri gibi çeşitli şekillerde sınıflandırılmaktadır (The European Food Information Council, 2009). Bu gıdalar, fiziksel performansı ve bağışıklık sistemini güçlendirme, günlük diyeti zenginleştirme, sağlığın korunması, stres yönetiminin desteklenmesi, fiziksel ve mental zindelik sağlama, kozmetik ve kilo kontrolü amacıyla kullanılmaktadır (Doğan ve ark., 2020; Kanak ve ark., 2021). Ülkemizde kadınlar tarafından gıda takviyesi kullanım oranlarının %26-%50 aralığında olduğu ve bu gıdaların kadınlar tarafından çoğunlukla bağışıklık sisteminin güçlendirilmesi için kullandığı görülmektedir (Kanak ve ark., 2021; Karadağ, 2019; Devecioğlu, 2020). Takviye edici gıdaların sağlığa faydaları olmasının yanı sıra rastgele kullanımının birtakım riskleri de oluşturabileceği gerekçesiyle bu ürünlerin bilinçli kullanımı oldukça önemlidir (FDA, 2022).

Mutluluk, bireyin yaşamının genel kalitesini olumlu yönde değerlendirme derecesi olarak tanımlanan bir kavramdır. Yaşamın birey tarafından nasıl hissedildiğini ve ne derecede olumlu algılandığını ifade etmektedir (Denizli & Dündar, 2020). Dolayısıyla yaşam memnuniyeti, yaşam kalitesi ve öznel bir iyi oluşun göstergesidir (López-Ruiz, 2021). Mutlu olan kişiler hedef ve amaçları doğrultusunda hareket ettiği için daha

pozitif bir yaşam benimseyebilmektedir (Şahin & Şahin, 2020).

Sosyal görünüş kaygısı; görünüşün olumsuz değerlendirilmesinden endişe duyma ve görünüş nedeniyle başkaları tarafından reddedilme korkusunu ifade eden bir kavramdır (Goodarzi ve ark., 2021). Sosyal görünüş kaygısı yaşayan kişiler genellikle bedenleri ve görünüşleri hakkında olumsuz bir algıya sahiptir (Baltacı ve ark., 2021). Bireyler yaşadıkları kaygının etkisiyle bedenlerini daha olumsuz değerlendirme eğilimindedirler (Mülazımoğlu-Ballı & Aşçı, 2006). Bu durum, kadınların özgüveni, fiziksel benlik saygısı, beslenme alışkanlığı, beden memnuniyeti ve fiziksel aktivite davranışları gibi yaşamdaki pek çok alışkanlık ve davranışlarını etkilemektedir (Pehlivan ve ark., 2017).

Sosyal görünüş kaygısı yaşayan kadınların, benlik algısı ile ilgili olumsuz düşüncelere sahip olmalarından kaynaklı düşük öz değere sahip olabilecekleri bildirilmektedir. Bu durum kadınların sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını daha az benimsemelerine ve genel yaşam memnuniyetlerinin olumsuz etkilenmesine neden olmaktadır. Dolayısıyla kadınların mutluluk düzeyleri olumsuz etkilenebilmektedir (Pehlivan ve ark., 2017; Hill, 2015).

Literatürde kadınların sosyal görünüş kaygılarının incelendiği pek çok çalışma bulunmaktadır (Göbel ve ark., 2023; Öcal & Kayhan, 2023; Unver ve ark., 2022; Wang ve ark., 2023, Pehlivan ve ark., 2017). Mutluluk düzeyinin (Almadani & Alwesmi, 2023; Allahverdipour ve ark., 2021) ve gıda takviyesi kullanımının (Alfawaz ve ark., 2017;

Kim & Lee, 2013; Doğan ve ark., 2020; Kanak ve ark., 2021) ise sınırlı sayıda çalışmada incelendiği görülmektedir. Ancak, gıda takviyesi kullanan kadınların mutluluk düzeyi ve sosyal görünüş kaygılarının birlikte değerlendirildiği herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu yönüyle literatüre katkı sağlayacağı düşünülen bu çalışma, gıda takviyesi kullanan kadınların mutluluk düzeylerinin ve sosyal görünüş kaygılarının belirlenmesi amacıyla yürütülmüştür.

GEREÇ ve YÖNTEM

Araştırmanın Türü: Bu araştırma tanımlayıcı ve kesitsel tipte yürütülmüştür.

Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman: Araştırma Adana’da bir devlet hastanesinin kadın hastalıkları polikliniğine başvuran kadınlar ile Temmuz-Aralık 2023 tarihleri arasında yürütülmüştür.

Araştırmanın Evren ve Örneklemi: Araştırmanın evrenini 2022 yılında ilgili hastanenin kadın hastalıkları polikliniğine başvuran aylık 1000 kadın oluşturmuştur. Örneklem hesaplaması evreni bilinen örneklem yöntemi ile hesaplanmış ve 278 kadının araştırmaya alınması gerektiği belirlenmiştir (<https://www.calculator.net/sample-size-calculator.html?type=1&cl=95&ci=5&pp=50&ps=1000&x=Calculate>, Erişim Tarihi: 14.05.2023). Olası veri kayıplarını önlemek adına örneklem büyüklüğü %10 artırılmış ve araştırmanın veri toplama aşaması 306 kadın ile tamamlanmıştır. Araştırmaya, katılım için gönüllü, okuryazar, Türkçe anlayan ve konuşabilen, iş birliği ve

iletişime açık olan kadınlar dâhil edilmiştir. Gebe olan kadınlar araştırmaya dâhil edilmemiştir. Araştırma kapsamında 346 kadın ile görüşülmüş ancak, 30 kadın gebe olduğu ve rutin demir takviyesi kullandığı için, 10 kadın da okuryazar olmadığı için araştırmaya dâhil edilmemiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırma verileri Kişisel Bilgi Formu, Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ) ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) aracılığıyla toplanmıştır. Veriler kadınlar ile yüz yüze görüşme yapılarak toplanmıştır.

Verilerin Toplanması:

Katılımcılara çalışmanın amacı hakkında bilgi verildikten sonra, araştırmaya katılmayı kabul edenlerden sözel ve yazılı onam alınmıştır. Görüşmeler ayrı bir odada gerçekleştirilmiştir. Anketlerin uygulanması yaklaşık 10 dakikada tamamlanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Bu form, araştırmacılar tarafından hazırlanan katılımcıların yaş, eğitim durumu, meslek, medeni durum gibi bazı demografik özelliklerine yönelik 12 soru ve takviye edici gıdalara ilişkin 8 soruyu içeren bir formdur (Kanak ve ark, 2023; Aljebeli ve ark., 2023; Velioğlu, 2019).

Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu: Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Doğan ve Çötök (2011) tarafından yapılan “Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu-

OMÖ-K” kullanılmıştır. Bu form tek alt boyuttan ve yedi ifadeden oluşmaktadır. Ölçekte ifadeler; (1) Hiç katılmıyorum-Tamamen katılıyorum (5) şeklinde cevaplanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 7, en yüksek puan ise 35 puandır. Ölçekten alınan toplam puanın artması, kişinin mutluluk düzeyinin arttığını belirtmektedir. Ölçeğin Cronbach alpha katsayısı 0,70 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada Cronbach alpha değeri 0,68 olarak bulunmuştur.

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği: Hart ve ark. (2008) tarafından geliştirilen 16 sorudan oluşan Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği 2010 yılında Tayfun Doğan tarafından Türkçeye uyarlanmıştır (Doğan, 2010). 5’li Likert tipindeki ifadeler; (1) Hiç uygun değil-Tamamen uygun (5) şeklinde yanıtlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 13, en yüksek puan ise 65 puandır. Bu ölçekten alınan yüksek puanlar görünüş kaygısının yüksek oluşunu ifade etmektedir. Ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlık katsayısı 0,93 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada Cronbach alpha değeri 0,91 olarak bulunmuştur.

İstatistiksel Analiz

Veriler IBM SPSS İstatistik 27.0 programında analiz edilmiştir. Verilerin normal dağılıma uygunluğu Skewness Kurtosis değerlerine bakılarak değerlendirilmiştir. Sayısal değişkenler ortalama±standart sapma şeklinde, kategorik değişkenler ise sayı ve yüzde cinsinden özetlenmiştir. İki grup karşılaştırmalarında parametrik değişkenler için “independent sample t

test”, non parametrik değişkenler için “Mann Whitney U” test kullanılmıştır. Üç ve üzeri grup karşılaştırmalarında parametrik değişkenler için “OneWay ANOVA” ve non parametrik değişkenler için “Kruskall Wallis” testi kullanılmıştır. Ölçekler arası ilişki Pearson Korelasyon Analizi ile hesaplanmıştır. Post-hoc karşılaştırmalarda Tukey ve Tamhane ile gruplar arasındaki anlamlılıklar değerlendirilmiştir. İstatistik anlamlılık $p<0,05$ düzeyinde değerlendirilmiştir.

Araştırmanın Etik Yönü

Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulundan etik kurul onayı (02.06.2023/61) alınmıştır. Araştırmanın yapıldığı hastaneden kurum izni alınmıştır (Referans numarası: E-13951536-000-218775280; Tarih: 22.06.2023) Veri toplama süreci öncesinde tüm katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alınmıştır. Çalışma Helsinki Bildirgesi doğrultusunda gerçekleştirilmiştir. Kadınlardan yazılı ve sözlü onam alınmıştır. Yazarlardan ölçek kullanım izni alınmıştır.

BULGULAR

Kadınların yaş ortalaması ve gıda takviyesi kullanım süresi ortalaması sırasıyla $37,22 \pm 12,60$; $16,83 \pm 31,46$ ’ dır. Kadınların %77,8’inin evli olduğu, %35,3’ünün üniversite ve üzeri mezunu olduğu ve %81,7’sinin çalışmadığı belirlenmiştir (Tablo 1) (Tablo 2). Diğer sosyodemografik ve takviye edici gıda kullanım özelliklerine ilişkin bulgular Tablo 1 ve Tablo 2’de yer almaktadır.

Sosyodemografik değişkenlere göre OMÖ ve SGKÖ toplam puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular değerlendirildiğinde; kadınların yaş, medeni durum, eğitim durumu, çalışma durumu, gelir durumu algısı, yaşadığı yer, yaşayan çocuk sayısı, Beden Kitle İndeksi (BKI), sigara kullanımı ve alkol kullanımı değişkenleri ile OMÖ toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmamıştır ($p>0,05$). (Tablo 1).

Kadınların yaş, medeni durum, eğitim durumu, çalışma durumu, gelir durumu algısı ve BKI değişkenleri ile SGKÖ toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır ($p<0,05$; $p<0,001$). Yapılan ileri analizlerde eğitim durumu değişkeni açısından farkın üniversite ve üzeri mezun gruptan kaynaklandığı, gelir durumu değişkeni bakımından farkın geliri giderden fazla olan gruptan kaynaklandığı, BKI değişkenine göre ise farkın obez olan gruptan kaynaklandığı saptanmıştır (Tablo 1).

Kadınların OMÖ ve SGKÖ toplam puanları sırasıyla $21,26 \pm 4,19$; $31,05 \pm 12,39$ 'dir (Tablo 3). Kadınların takviye edici gıda kullanım oranları incelendiğinde en çok B12 vitamini (%54,6) kullandıkları saptanmıştır (Tablo 4).

Kadınların diğer tanıtıcı ve takviye edici gıda kullanım özelliklerine ilişkin değişkenler ile OMÖ ve SGKÖ toplam puanları karşılaştırıldığında; kronik hastalık yaşama durumu, kronik hastalık türü ve gıda takviyesini başkasına önerme durumu değişkenleri ile OMÖ toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır ($p<0,05$). (Tablo 1) (Tablo 2). Gıda takviyesini

bilme durumu ve SGKÖ toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır ($p<0,05$) (Tablo 2).

Ölçek korelasyonları değerlendirildiğinde; SGKÖ ve OMÖ ölçeklerinin toplam puanları arasında anlamlı korelasyon olmadığı belirlenmiştir ($r=-0,049$; $p=0,396$).

Tablo 1. Kadınların sosyodemografik özelliklerinin ölçek puanları ile ilişkisi

		OMÖ		SGKÖ	
	n (%)	Ort ± SS /M (Min, Max)	Test ve İstatistik	Ort ± SS /M (Min, Max)	Test ve İstatistik
Eğitim durumu					
İlkokul ^a	95 (31,0)	21,38 ± 4,86	F=0,854	34,62 ± 13,26	F=11,176
Ortaokul-Lise ^b	103 (33,7)	20,75 ± 4,18	p=0,427	33,85 ± 13,75	p< 0,001
Üniversite ve üzeri ^c	108 (35,3)	21,50± 3,63		27,72 ± 9,60	
Post hoc Test					a,b<c
Çalışma durumu					
Evet	56 (18,3)	21 (8-35)	U=6987,0	23 (16 -55)	U testi=5015,0
Hayır	250 (81,7)	21 (8- 33)	p=0,983	29 (16 -77)	p=0,001
Gelir durumu algısı					
Gelir giderden az ^a	103 (33,7)	20,84 ± 4,11	F=1,073	32,35 ± 11,63	F=3,922
Gelir gidere eşit ^b	135 (44,1)	21,32 ± 4,32	p=0,343	32,70 ± 13,60	p=0,021
Gelir giderden fazla ^c	68 (22,2)	21,79 ± 4,03		27,83 ± 10,30	
Post hoc Test					a,b<c
Yaşadığı yer					
İl	265 (86,6)	22 (8,35)		28 (16- 76)	
İlçe	33(10,8)	21 (14, 32)	KW=0,343	30 (19-61)	KW=5,418
Köy	8 (2,6)	21 (16, 28)	P=0,842	42 (24-77)	p=0,067
Yaşayan çocuk sayısı					
0	117 (38,2)	20,88 ± 4,53	F=1,196	32, 42 ± 12,52	F=2,085
1-3	149 (48,6)	21,36 ± 3,97	p=0,304	30,11 ± 12,16	p=0,126
4 ve üzeri	40 (13,0)	22,02± 3,92		34,0 ± 12,58	
BKI					
Normal ^a	221 (72,2)	21,24 ± 4,27	F=0,604	28 (16 -77)	F=3,547
Fazla kilolu ^b	71 (23,2)	21,54 ± 3,95	p=0,547	26 (16 -54)	p=0,030
Obez ^c	14(4,6)	20,21 ± 4,19		39 (16 -76)	
Post hoc Test					a,b<c
Sigara kullanımı					
Evet	69 (22,5)	22,7 ± 4,24	T testi, F=0,000	31,63 ± 14,29	T testi ;F=1,940
Hayır	237 (77,5)	21,03 ± 4,15	p=0,075	31,46 ± 14,82	p=0,921
Alkol kullanımı					
Evet	76 (24,8)	23 (15,35)	U=2127500	23 (19 - 72)	U=2383,500
Hayır	230 (75,2)	21 (8,33)	p=0,55	28 (16 - 77)	p=0,212
Kronik hastalık durumu					
Var	88 (28,7)	20,91 ± 4,20	T testi, F=0,236	31,75 ± 12,27	T testi; F=0,065
Yok	229 (71,3)	22,32 ± 3,98	p=0,010	30,77± 12,82	p=0,553
Kronik Hastalık Türü					
Hipertansiyon ^a	30 (9,8)	22,90±3,40		26,83±7,86	
Diyabetes Mellitus ^b	12 (3,9)	23,08±5,21	F=0,604	39,0±18,98	F=0,924
Astım ^c	18 (5,9)	22,22±3,09	p =0,047	34,27±10,48	p=0,622
Diğer ^d	16(5,2)	20,68±4,81		28,68±14,62	
Post hoc test					a,c,d<b

X²= Kruskal Wallis test, U= Mann Whitney U Testi F= Anova Test t= Independent testi, Post hoc= Tamhane/ Tukey testi

Tablo 2. Kadınlarda takviye edici gıda kullanımına ilişkin bilgiler

		OMÖ		SGKÖ	
	n (%)	Ort ± SS /M (Min, Max)	Test ve İstatistik	Ort ± SS /M (Min, Max)	Test ve İstatistik
Takviye edici gıdayı bilme durumu (Ort ± SS)					
Evet	271 (88,6)	21 (8-35)	U : 4133,50	26 (16 - 77)	U: 3077,0
Hayır	35 (11,4)	21 (13-32)	P= 0,665	33 (18 -70)	p= 0,007
Gıda takviyesini kullanma süresi	16.83 ± 31.46				
16 aydan az	249 (81,4)	21 (8,33)	U :6751,0	28 (16,77)	U: 7023,50
16 aydan fazla	57 (18,6)	21 (8,35)	p=0,565	28 (16,76)	p= 0,903
Gıda takviyesini başkasına önerme durumu			T testi:		T testi:
Evet	131 (42,8)	22,06±4,15	t:2,925	31,67±13,16	t: 0,201
Hayır, sadece doktor tavsiye ettiğinde	175 (57,2)	20,66± 4,13	P=0,004	31,38±11,83	P=0,841
Gıda takviyesini kullanma amacı					
Kozmetik amaçlı	7 (2,3)	20,71± 3,59			
Düzenli beslenmeye yardımcı olmak için	35 (11,4)	22,42± 3,38	F= 1,135	31,85± 11,11	F= 0,012
Bağıışıklık sistemini güçlendirmek için	255 (55,5)	21,10± 4,30	p= 0,335	31,82± 13,71	p=0, 998
Hastalığımı iyileştirmek için	9 (2,9)	21,88± 4,07		31,46± 12,35	
				31,22± 11,20	
Gıda takviyesini kullanma sıklığı					
Günde bir kez	183 (59,8)	21,06±3,98	F=1,139	30,89± 12,17	F=0,801
Günde iki üç kez	45 (14,7)	22,24±4,13	p=0,334	34,02± 13,33	p=0,494
Haftada bir kez	53 (17,3)	20,96±4,0		31,81± 12,02	
Düzenli kullanmıyorum	25 (8,2)	21,68±5,88		30,84±13,22	
Takviye edici gıdaya ilişkin bilgiyi kimden aldığı					
Doktor	166 (54,2)	21,58± 4,05		31,31± 12,79	
Eczacı	31 (10,1)	21,83± 4,99	F= 1,588	32,90±13,69	
Diyetisyen	11 (3,6)	21,90± 2,80	p=0, 163	32,90± 14,52	F= 0,557
İnternet, televizyon vs.	47 (15,4)	21,17± 3,78		29,38± 9,46	p=0, 733
Çevremdeki kişilerden	45 (14,7)	19,93± 4,75		32,64± 12,27	
Duymadım	6 (2,0)	19,16± 2,48		35,00± 13,92	

U= Mann Whitney U Testi F= Anova Test t= Independent testi, Ort ± SS= Ortalama± standart sapma, M (Min, Max)=Medyan (Minimum, Maximum)

Tablo 3. Kadınların ölçek toplam puanları

	Ort ± SS	M (Min, Max)
SGKÖ Toplam	31,05 ± 12,39	28 (16 -77)
OMÖ Toplam	21,26 ± 4,19	21 (8 - 35)

SGKÖ= Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, OMÖ= Oxford Mutluluk Ölçeği, Ort ± SS= Ortalama± standart sapma, M (Min, Max)=Medyan (Minimum, Maximum)

Tablo 4. Kadınların kullandığı takviye edici gıdalar

	n (Sayı)	% (Yüzde)
B12 vitamini	167	54,6
D vitamini	147	48,0
Magnezyum	82	26,8
C vitamini	65	21,2
Omega 3	54	17,6
Kollajen	53	17,3
Multivitamin (Çinko,demir,mineral)	99	32,4

TARTIŞMA

Bu çalışma, takviye edici gıda kullanan kadınların mutluluk düzeyi ve sosyal görünüş kaygılarının belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Literatür incelendiğinde gıda takviyesi kullanımının kadınlar tarafından tercih edildiği görülmektedir (Alfawaz ve ark., 2017; Kim & Lee, 2013; Doğan ve ark., 2020; Kanak ve ark., 2021). Gıda takviyesi kullanımı ya da bu takviyelerin kozmetik amaçlı kullanımı ile dış görünüş arasında ilişkinin bulunması (Wang ve ark., 2023) ve bu durumun kadınların mutluluğunu ve sosyal görünüşünü etkileme potansiyeline sahip olması konunun araştırılmasını gerekli kılmaktadır.

Bu çalışmada kadınların gıda takviyesi kullanım süresi ortalamasının 16 ay olduğu, en sık kullanılan gıda takviyesinin B12 vitamini (%54,6), D vitamini (%48,0) olduğu ve kadınlar tarafından gıda takviyelerinin kullanım amacının en çok bağışıklığın güçlendirilmesi (%55,5) olduğu belirlenmiştir. İlgili literatürde, gıda takviyesi olarak en sık kullanılan ürünlerinin B12 ve D vitamini olduğu görülmektedir (Kanak ve ark., 2023; Velioğlu, 2019; Çoşkun ve ark., 2010). Gıda takviyesi kullanım nedenlerinin ise en sık bağışıklığın güçlendirilmesi olduğu bildirilmiştir (Kanak ve ark., 2023; Velioğlu, 2019). Teknolojinin gelişmesi ve bilgiye erişim olanaklarının artması kadınların gıda takviyeleri kullanımına ilişkin farkındalıklarının da artmasına olanak sağlamaktadır. Ayrıca kadınların sosyal çevrelerinin de gıda takviyesi kullanımını olumlu

etkileyebileceği söylenebilir. Bu etkiler araştırma bulgularımıza yansımış olabilir.

Çalışmamızda takviye edici gıda kullanan kadınların mutluluk puanlarının orta düzeyin üzerinde olduğu yani kadınların mutlu oldukları belirlenmiştir. Almadani ve ark. (2023) Suudi kadınların mutluluk ve ruh sağlığı sorunlarını inceledikleri çalışmalarında kadınların orta seviyede mutlu oldukları belirlenmiştir (Almadani & Alwesmi, 2023). Tunca (2022)'nın kadınların mutluluğunun yordayıcılarını belirlemek üzere yürüttüğü çalışmasında mutluluk düzeyinin orta seviyede olduğu belirlenmiştir (Tunca, 2022). Ulukan ve ark. (2020) ve Özgür (2021)'ün çalışmalarında da kadınların orta düzeyde mutlu oldukları bildirilmiştir (Özgür, 2021; Ulukan ve ark., 2020). Bu çalışmada kadınların çoğunluğu ilde yaşamakta, gelir düzeyleri orta seviyede, eğitim düzeyleri üniversite ve üzeri düzeydedir. Bu sosyodemografik özellikler kadınların mutluluk puanlarının iyi düzeyde olmasında etken olarak görülebilir.

Gıda takviyesi kullanan kadınlarda kronik hastalığa sahip kadınların mutluluk düzeyinin düşük olduğu görülmüştür. Literatürde konuya ilişkin sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır (Allahverdipour ve ark., 2021). Allahverdipour ve ark. (2021)'nin orta yaşlı kadınlarda psikolojik refah ve mutluluk düzeyini değerlendirdikleri çalışmalarında kronik hastalığa sahip kadınların mutluluk düzeylerinin daha düşük seviyede olduğu belirlenmiştir (Allahverdipour ve ark., 2021). Literatürde kronik hastalıkların kadınlarda, stres, anksiyete ve

depresyonu artırarak, olumsuz duygulara yol açtığı, refah seviyesini, iyi oluş ve mutluluk düzeylerini olumsuz etkilediği bildirilmektedir (Han ve ark., 2018). Kronik hastalıkların kadınların yaşam kalitesini etkileme potansiyelinin yüksek olması nedeniyle mutluluk düzeyini olumsuz etkilenmiş olması muhtemeldir.

Kadınların kronik hastalık türü ile mutluluk düzeyi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır. Yapılan ileri analizde farkın diyabet hastalığına sahip kadınlardan kaynaklandığı belirlenmiştir. Literatürde bu bulguya ilişkin herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Diyabetin yaşam kalitesini etkileyen önemli bir hastalık olması, sağlıklı yaşam tarzını sürekli sürdürmeyi zorunlu kılan bir hastalık olması kadınlarda mutluluk düzeyini etkileyebilecek önemli bir özellik olarak görülebilir.

Çalışmamızda gıda takviyesini başkasına öneren kadınların mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Konuya ilişkin sınırlı çalışma bulunmaktadır (Yoo ve ark., 2024). Yoo ve ark. (2024)'nın beslenme okuryazarlığı ile mutluluk düzeyleri arasında ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında, beslenme okuryazarlığı iyi düzeyde olan kişilerin mutluluk puanlarının daha yüksek olduğu gösterilmiştir (Yoo ve ark., 2024). Gıda takviyesi kullanan kadınların beslenme okuryazarlık düzeylerinin yüksek olması beklenebilir. Sonuçlarımız literatür ile uyumludur. Çalışmamızda kadınların sosyal görünüş kaygılarının düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir. Ünal ve ark. (2023)'nın, farklı yaşam dönemlerindeki kadınların sosyal görünüş kaygısı

ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını değerlendirdikleri çalışmalarında kadınların sosyal görünüş kaygılarının bulgularımıza benzer şekilde düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir. Bozkurt ve ark. (2022) çalışmalarında kadınların hafif düzeyde sosyal görünüş kaygısı yaşadıkları saptanmıştır (Bozkurt ve ark., 2022). Akkuş ve ark. (2019) çalışmalarında da kadınların sosyal görünüş kaygılarının hafif düzeyde olduğu bildirilmiştir (Akkuş ve ark., 2019). Yapılan çalışmalardan elde edilen benzer sonuçlar bulgularımızı desteklemektedir (Öcal & Kayhan, 2023; Erdoğan, 2021; Wang ve ark., 2023). Gıda takviyesi kullanımı, kadınların beden algılarına ilişkin farkındalıklarını olumlu etkileyebilecek bir etkidir. Bu araştırmada kadınların takviye edici gıda kullanmaları bu sonuçları etkilemiş olabilir.

Çalışmamızda yaş arttıkça kadınların sosyal görünüş kaygılarının arttığı belirlenmiştir. Literatürde yaşla birlikte, artan kilo alımının ayrıca vücut memnuniyetsizliği ve beden imajı ile ilgili olumsuz düşüncelere yol açmasının bir sonucu olduğu bildirilmektedir (Carrard ve ark., 2021). Yuceant ve ark. (2017)'nin beden eğitimi öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygılarının çeşitli değişkenler açısından incelendiği çalışmalarında yaş arttıkça sosyal görünüş kaygısının arttığı bildirilmiştir (Yuceant & Unlu, 2017). Wang ve ark. (2023)'nin kadınlarda kozmetik enjeksiyon uygulaması, görünüm kaygısı ve etkileyen faktörleri inceledikleri çalışmalarında yaş arttıkça sosyal görünüm kaygısının arttığı bildirilmiştir (Wang ve ark., 2023). Yaş arttıkça fiziksel

görünümdeki değişiklikler bu sonuçlara etki etmiş olabilir.

Çalışmamızda takviye edici gıda kullanan evli kadınların sosyal görünüş kaygılarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Göbel ve ark. (2023) kadınlarda vücut kitle indeksi, beden algısı, sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi inceledikleri bir çalışmada evli kadınlarda sosyal görünüş kaygısının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Literatürdeki benzer çalışmalarda da evli olan kadınların sosyal görünüş kaygılarının daha yüksek olduğu görülmektedir (Duran & Öz, 2022; Yorulmaz & Kurutçu, 2019; Erdoğan, 2021). Diğer yandan literatürde farklı sonuçların da olduğu görülmektedir. Ünal ve ark. (2023) çalışmasında bekar kadınların sosyal görünüş kaygılarının daha yüksek olduğu (Ünal ve ark., 2023), bazı çalışmalarda ise medeni durum ile sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı ilişki olmadığı belirtilmektedir (Pehlivan ve ark., 2017; Sanlier ve ark., 2018; Musa, 2020; Yorulmaz & Kurutçu, 2019; Korkmazer ve ark., 2022). Bu sonuçların çalışmaların yapıldığı örneklem gruplarının farklı olmasından kaynaklı olabileceği düşünülmektedir.

Çalışmamızda eğitim düzeyi arttıkça sosyal görünüş kaygısının azaldığı görülmüştür. Ünal ve ark. (2023) çalışmalarında eğitim düzeyi yüksek olan kadınların sosyal görünüş kaygılarının daha düşük düzeyde olduğu bildirilmiştir. Pehlivan ve ark. (2017)'nin vücut kitle indeksi, sağlıklı yaşam tarzı davranışları ve sosyal görünüm kaygısı arasındaki ilişkiyi değerlendirdikleri çalışmalarında kadınlarda sosyal görünüş kaygısının eğitim düzeyi

arttıkça azaldığı bildirilmiştir (Pehlivan ve ark., 2017). Çalışmamız bu açıdan literatür bulguları ile paraleldir.

Bu araştırmada çalışan ve gelir düzeyi yüksek olan kadınların sosyal görünüş kaygısı daha düşük düzeydedir. Göbel ve ark. (2023) ve Öcal ve ark. (2023)'nin araştırmalarında çalışan kadınların sosyal görünüş kaygıları daha düşük düzeydedir (Göbel ve ark., 2023; Öcal & Kayhan). Ünal ve ark. (2023) çalışmalarında gelir düzeyi yüksek olan kadınların daha düşük sosyal görünüm kaygısı taşıdıkları bildirilmiştir (Ünal ve ark., 2023). Literatürde gelir düzeyi yüksekliğinin sosyal görünüş kaygısını azaltmada etkili olduğu benzer çalışmalarda da görülmektedir (Özcan ve ark., 2013; Unver ve ark., 2022; Akkuş ve ark., 2019). Çalışan ve geliri iyi düzeyde olan kadınların beden farkındalıklarının daha yüksek olması ihtimali bu sonuçlar üzerinde etkili olabilir. Bu çalışmada BKİ'si yüksek olan kadınların sosyal görünüş kaygılarının daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Ünal ve ark. (2023) çalışmalarında BKİ'i yüksek kadınların sosyal görünüş kaygısının daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Unver ve ark. (2022)'nin aşırı kilolu genç kızlarda mutluluk ve sosyal görünüş kaygısını inceledikleri çalışmalarında BKİ'i yüksek kadınların sosyal görünüş kaygısının daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Unver ve ark., 2022). Yapılan diğer çalışmalarda da benzer sonuçlar olduğu görülmektedir (Sanlier ve ark., 2018; Göbel ve ark., 2023). BKİ'nin yüksek olması sosyal görünüşü etkileyen en önemli parametrelerdendir. Bu doğrultuda BKİ'nin yüksekliği sosyal görünüşü

olumsuz etkilemede beklendik bir sonuç olarak görülebilir.

Çalışmamızda takviye edici gıda hakkında bilgisi olan kadınların sosyal görünüş kaygılarının daha düşük seviyede olduğu görülmüştür. Literatürde yukarıda belirtildiği üzere çalışan, eğitim düzeyi ve gelir düzeyi yüksek olan kadınların sosyal görünüş kaygılarının düşük olduğu görülmektedir. Bu grup kadınların takviye edici gıda kullanımına ilişkin farkındalıklarının yüksek olması beklenen bir durumdur. Dolayısıyla bu sonucun beklendik düzeyde olduğu söylenebilir.

Araştırmanın Sınırlılıkları ve güçlü yönleri

Araştırmanın sınırlılığı, çalışmanın yalnızca bir devlet hastanesine başvuran kadınları temsil etmesidir. Bu nedenle sonuçların topluma genellenmesi söz konusu değildir. Araştırmanın güçlü yönü ise sürdürülebilir kalkınma hedeflerinden Hedef -3 “Sağlık ve Kaliteli Yaşam” maddesine katkı sağlamasıdır. Ebeler kadın sağlığının yükseltilmesinde primer role sahiptir. Kadınların, mutluluk düzeylerinin, sosyal görünüş kaygılarının ve etkileyen faktörlerin belirlenmesi dezavantajlı bir grup olan kadınların refah seviyelerinin iyileştirilmesi için literatüre katkı sağlayacaktır.

SONUÇ

Bu araştırma sonucunda takviye edici gıda kullanan kadınların mutlu oldukları ve hafif düzeyde sosyal görünüş kaygısı yaşadıkları belirlenmiştir. Kronik hastalığa sahip olma, diyabet hastası olma ve gıda takviyesini başkasına önerme değişkenlerinin mutluluk düzeyini etkilediği, yaş, medeni durum, eğitim durumu, çalışma durumu, gelir durumu ve takviye edici gıda hakkında bilgi sahibi olma durumu değişkenlerinin de sosyal görünüş kaygısını etkilediği belirlenmiştir.

Kadınların gıda takviyesi kullanım alışkanlıklarının, mutluluk düzeylerinin, sosyal görünüş kaygılarının ve etkileyen faktörlerin belirlenmesi savunmasız ve riskli bir grup olan kadınların refah seviyelerinin iyileştirilmesi için yapılacak müdahalelerin belirlenmesi açısından önem taşımaktadır.

Kadın sağlığının iyileştirilmesi amacıyla yapılacak müdahaleler sayesinde, sağlıklı, eğitilmiş ve güçlendirilmiş kadınlar, daha sağlıklı toplumlar ve sürdürülebilir kalkınma hedeflerinin gerçekleşmesi için etkili liderler olarak rol üstlenebilecektir. Bu konuda ebe ve hemşirelere önemli roller düşmektedir. Ebeler ve hemşireler danışmanlık, eğitici ve savunucu rolleri doğrultusunda kadınları bilinçlendirme ve desteklemede kilit role sahiptir.

KAYNAKLAR

FDA (U.S. Food and Drug Administration, Amerika Gıda ve İlaç Dairesi). (2021). <https://www.fda.gov/consumers/consumer-updates/fda-101-dietary-supplements> Erişim tarihi: 12.07.2024

The European Food Information Council. (2009). Dietary guidelines based food in Europe, 2009.

<https://www.fao.org/ag/humannutrition/18895-0f5791b5218038c61824252703117b8b4.pdf>

Doğan, S., Okumuş, E., Bakkalbaşı, E., Cavidoğlu, İ. (2020). Tüketicilerin takviye edici gıdaları kullanım amacı, satın alma tercihleri, ürünlere olan güveni ve yasal düzenlemeler hakkındaki düşünceleri: Van ili örneği. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Tarım Bilimleri Dergisi*, 30(4): 821- 831, doi: 10.29133/yyutbd.733454

Kanak, E. K., Öztürk, S. N., Özdemir, Y., Kübra, A. S. A. N., & Yılmaz, S. Ö. (2021). Gıda takviyeleri kullanım alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Mühendislik Bilimleri Dergisi*, 10(1), 168-177.

Karadağ, N. S. (2019). Aile sağlığı merkezine başvuran 18-65 yaş arası bireylerin gıda takviyesi alım davranışları ve ilişkili etmenlerin değerlendirilmesi. (Yayımlanmamış/Tıpta Uzmanlık Tezi). İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Tıp Fakültesi, İZMİR.

Devecioğlu, E. (2020). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Hastanesi aile hekimliği polikliniğine başvuran 18 yaş ve üzeri bireylerde gıda takviyesi kullanım durumları ve sağlıklı beslenme davranışları. (Tıpta Uzmanlık Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Tıp Fakültesi, SAMSUN.

FDA. (2024). <https://www.fda.gov/consumers/consumer-updates/fda-101-dietary-supplements> Erişim Tarihi: 13.07.2024

Denizli, A. A., & Dünder, G. (2020). Kariyer tatmininin mutluluk düzeyi üzerindeki etkisini belirlemeye yönelik bir araştırma. *İşte Davranış Dergisi*, 5(1), 17-25.

López-Ruiz, V. R., Huete-Alcocer, N., Alfaro-Navarro, J. L., & Nevado-Peña, D. (2021). The relationship between happiness and quality of life: A model for Spanish society. *Plos one*, 16(11), e0259528.

Şahin, F., & Şahin Altun, Ö. (2020). The relationship between perceived family support and happiness level of patients with schizophrenia. *Journal of Psychiatric Nursing*, 11(3), 81-187.

Goodarzi, M., Noori, M., Aslzakerlighvan, M. ve Abasi, I. (2021). Persian Version of Social Appearance Anxiety Scale: A Psychometric Evaluation. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 15(4).

Baltacı, U. B., Yılmaz, M., & Tras, Z. (2021). The relationships between internet addiction, social appearance anxiety and coping with stress. *International Education Studies*, 14(5), 135-144.

Mülazımoğlu-Ballı, Ö., & Aşçı, F. H. (2006). Reliability and validity of social physique anxiety scale. *Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 17(1), 11-19.

Pehlivan, Z., Ada, E. N., Öztaş, G. (2017). Ev kadınlarının sosyal görünüş kaygıları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *Spor Bilimleri Dergisi*, 28(1), 11-23.

Hill, E. (2015). The relationship between self-esteem, subjective happiness and overall life satisfaction (Doctoral dissertation). DUBLİN, National College of Ireland.

Göbel, P., Şanlıer, N., Yılmaz, S., & Kocabaş, Ş. (2023). Social appearance anxiety and self-esteem in women: could body mass index have a mediating role?. *Behavioral Psychology= Psicología Conductual*, 31(1), 25-37.

Öcal, Z. S. S., & Kayhan, R. F. (2023). Investigation of the Effect of Playing Sports on Social Appearance Anxiety. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*, 6 (Special Issue 1- Healthy Life, Sports for Disabled people), 253-265.

Wang, Y. J., Wang, X., Chen, J. L., Yang, Y. H., An, Y., & Liu, N. (2023). Appearance anxiety and its influencing factors in cosmetic injection patients. *Journal of Plastic, Reconstructive & Aesthetic Surgery*, 87, 467-469.

Almadani, N. A., & Alwesmi, M. B. (2023). The relationship between happiness and mental health among Saudi women. *Brain sciences*, 13(4), 526.

Allahverdi pour, H., Karimzadeh, Z., Alizadeh, N., Asghari Jafarabadi, M., & Javadivala, Z. (2021). Psychological well-being and happiness among middle-aged women: a cross-sectional study. *Health care for women international*, 42(1), 28-42.

Alfawaz, H., Khan, N., Alfaifi, A., Shahrani, F. M., Al Tameem, H. M., Al Otaibi, S. F., ... & Al-Daghri, N. M. (2017). Prevalence of dietary supplement use and associated factors among female college students in Saudi Arabia. *BMC women's health*, 17, 1-7.

Kim, M. J., & Lee, K. H. (2013). Dietary habits and climacteric symptoms according to the level of food supplement use of middle-aged women. *Journal of The Korean Society of Food Science and Nutrition*, 42(7), 1054-1064.

Sample Size Calculator, <https://www.calculator.net/sample-size-calculator.html?type=1&cl=95&ci=5&pp=50&ps=1000&x=Calculate>, Erişim Tarihi: 14.05.2023.

Velioglu, EE. (2019). Gıda takviyeleri kullanımının belirlenmesi üzerine bir araştırma: Trakya örneği (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Namık Kemal Üniversitesi Fen Bilimleri Üniversitesi, TEKİRDAĞ.

Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33(7), 1073-1082.

Doğan, T., & Çötök, N. A. (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması [Adaptation of the short form of the Oxford happiness questionnaire into Turkish: A validity and reliability study]. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165-172.

Hart, TA., Flora, DB., Palyo, SA., Fresco, DM., Holle, C., Heimberg, RG. (2008). Development and examination of the social appearance anxiety scale. *Assessment*, 15(1):48-59.

Doğan, T. (2010). Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nin (SGKÖ) Türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(39), 151-159.

Çoşkun, F., & Turhan, H. (2010). İstanbul'da vitamin kullanım alışkanlıkları ve bu alışkanlıkları etkileyen faktörler üzerine bir araştırma. *Marmara Pharmaceutical Journal*, 14(1), 21-28.

Tunca, A. (2022). Kadınların mutluluğunun yordayıcıları olarak öz-şefkat ve olumlu çocukluk yaşantıları. *Abant Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(2), 535-545.

Ulukan, M., Şahinler, Y., & Eynur, B. R. (2020). Investigation of happiness levels of physical education and sports college students. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 7(4), 73-83.

Özgür, Ö. (2021). Fitness katılımcılarının serbest zaman doyumunu ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin

incelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, SAKARYA.

Han, K. M., Ko, Y. H., Yoon, H. K., Han, C., Ham, B. J., & Kim, Y. K. (2018). Relationship of depression, chronic disease, self-rated health, and gender with health care utilization among community-living elderly. *Journal of Affective Disorders*, 241, 402-410.

Yoo, H., Jo, E., Lee, H., Ko, E., Jang, E., Sim, J., & Park, S. (2024). Level of happiness and its association with food literacy among Seoul citizens: results from Seoul Food Survey 2021. *Nutrition Research and Practice*, 18(1), 119.

Ünal E., Ağralı C., Gözüyeşil E. Farklı yaşam dönemlerindeki kadınların sosyal görünüş kaygısı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 2023; 16(1): 92-104.

Bozkurt, B., Özdemir, N., Çuhadar, D. (2022). Relationship Of The Social Appearance Anxiety With Self Esteem And Social Adjustment In Women. *Social Sciences Studies Journal*, 8(94), 286-295.

Akkuş, Y., Türk, R., & Akkuş-Aydemir, A. (2019). Evaluating the relationship between healthy life style behaviours and social appearance anxiety. *Journal of Health Science and Profession*, 6(1), 120-126.

Erdoğan, Ç. H. (2021). Egzersiz yapan bireylerin sosyal görünüş kaygılarının incelenmesi. *Ulusal Kinesyoloji Dergisi*, 2(1), 10-14.

Carrard, I., Argyrides, M., Ioannou, X., Kvaem, I. L., Waldherr, K., Harcourt, D., & McArdle, S. (2021). Associations between body dissatisfaction, importance of appearance, and aging anxiety with depression, and appearance-related behaviors in women in mid-life. *Journal of women & aging*, 33(1), 70-83.

Yuceant, M., & Unlu, H. (2017). The analysis of social appearance anxiety levels of physical education teacher candidates in terms of different variables. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 19(1), 102-108.

Duran, S., & Öz, Y. C. (2022). The relationships between Orthorexia nervosa, social appearance anxiety and women's self-esteem: A cross-sectional study. *Bangladesh Journal of Medical Science*, 21(3), 675.

Yorulmaz, M., & Kurutçu, Ş. (2019). Vücut algısı ve sosyal görünüş kaygısı ilişkisinin incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 195-208.

Sanlier, N., Pehlivan, M., Sabuncular, G., Bakan, S. ve Isguzar, Y. (2018). Determining the relationship between body mass index, healthy lifestyle behaviors and social appearance anxiety. *Ecology of Food and Nutrition*, 57(2), 124-139.

Musa, M. (2020). Fitness merkezlerinde spor yapan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve özgüven düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14 (3), 503-518.

Korkmazer, B., Yurdakul, F., Özer, Ş., Yeşil, Ö., Coşkuntuncel, C., Sualp, B., ... & Şahin, E. M. (2022). A cross-sectional study on the relationship between smartphone addiction and depression, anxiety and social appearance anxiety in young adults. *Journal of Istanbul Faculty of Medicine*, 85(1), 91-97.

Özcan, H., Subaşı, B., Budak, B., Çelik, M., Gürel, Ş. C. ve Yıldız, M. (2013). Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki kadınlarda benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Journal of Mood Disorders*, 3(3), 107-113.

Unver, H., Kurt, N., & Sahin, F. B. (2022). Happiness and social appearance anxiety in overweight young girls. *European Review for Medical & Pharmacological Sciences*, 26(18).