

Ergenlerde beden algısının yaşam kalitesi ve öz yeterlilik ile ilişkisi

Weight perception in adolescents and their relationships with quality of life and self-efficacy

Demet TAŞ¹, Hande ÜNLÜ², Ebru ÖZTÜRK ÇOPUR³, Zeynep TÜZÜN⁴, Lütfiye Hilal ÖZCEBE⁵

¹Ankara Ulus Devlet Hastanesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Bölümü, Ankara

²Hacettepe Üniversitesi Halk Sağlığı Enstitüsü, Ankara

³Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi, Ankara

⁴Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı Ergen Sağlığı Bölümü, Ankara

⁵Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Ankara

ÖZ

Amaç: Bu çalışmada, ergenlerin vücut ağırlığı (VA) ile ilişkili beden algısının belirlenmesi, beden algısı ile yaşam kalitesi ve öz yeterlilik arasındaki ilişkinin saptanması amaçlanmıştır.

Yöntem: Çalışma, ortalama yaşları 16,3±1,1 olan 779 (%55,3'ü kız, %44,7'si erkek) ergen ile yapılmıştır. Hesaplanan vücut kitle indeksinin (VKİ) yaş ve cinsiyet persentiline göre değerlendirilmesi ile ergenler çok zayıf, zayıf, normal, kilolu ve şişman olarak tanımlanmıştır. Ergenin vücut ağırlığına ilişkin beden algısı sorulmuş; çok zayıf, zayıf, normal, kilolu, çok kilolu seçeneklerden birini işaretlemeleri istenmiştir. Katılımcılar yaşam kalitesi ölçeği ve öz yeterlilik ölçeğini doldürmüştür.

Bulgular: Katılımcıların VKİ değerleri ile toplam yaşam kalitesi puanı arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Kızların %47,3'ü, erkeklerin ise %36,5'inin kendilerini olduğundan farklı ağırlıkta gördüğü tespit edilmiştir. Normal VA'da olmalarına rağmen, kızların %43'ü, erkeklerin ise %14,3'ü kendini olduğundan kilolu görmüştür. Normalin üstünde VA'da olan erkeklerin %34,8'i ise kendini olduğundan zayıf görmüştür. Kızların hiçbiri kendini olduğundan zayıf görmemiştir. Kendini olduğundan kilolu gören tüm öğrencilerin, kendini normal görenlere göre yaşam kalitesi düşük bulunmuştur. Ergenlerin gerçek VA ve beden algısı ile öz yeterlilik puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmemiştir.

Sonuç: Çalışmamızın sonucunda, ergenlerin vücut ağırlığından bağımsız olarak vücut ağırlığı ile ilgili beden algılarının sorgulanmasının önemli bir kez daha ortaya konmuştur. Kendini olduğundan kilolu hissedenlerin yaşam kalitesini artırmaya yönelik müdahalelerin gerekli olduğu düşünülmektedir.

Anahtar kelimeler: Ergen, beden algısı, yaşam kalitesi, öz-yeterlilik

ABSTRACT

Objective: The aim of this study is to determine the body weight and weight perception of adolescents, examine the relationship with Pediatric-Quality-of-Life (PedsQL) and Self-Efficacy-Questionnaire-for-Children (SEQ-C).

Methods: The study was conducted with 779 (girls, 55.3% girl, boys, 44.7%) adolescents, with an average age of 16.3±1.1 years. The actual estimated body weight indices (BMIs) declared by the adolescents was defined as "extremely underweight", "underweight", "normal", "overweight" and "obese" according to gender- and age- specific body mass index (BMI) values. The students were asked about their self-perception of body weights, and told to identify with one of the above-mentioned weight definitions. All participants completed the PedsQL and SEQ-C scale.

Results: There was no significant difference in total quality of life scores associated with BMIs of the participants. Some (47.3%) girls and 36.5% of the boys perceived themselves at different weights than they were, in addition 43% of the girls and 14.3% of the boys overestimated their weights while most of them had normal BMIs. While 34.8% of overweight and obese boys underestimated their weights. However none of the girls perceived themselves thinner than they were. The total PedsQL was lower among those who perceived themselves overweight than those who perceived themselves at their normal weights. There was no statistically significant relation between SEQ-C-scale and weight perception and BMI.

Conclusion: Results of our study indicate the importance of investigating adolescents' perception of their body weights besides their actual weight. These results denote the necessity of actions aimed at raising the adolescents' quality of life whose perceptions of body weight exceed their actual weight.

Keywords: Adolescent, weight perception, quality of life, self-efficacy

Alındığı tarih: 16.03.2017

Kabul tarihi: 10.04.2017

Yazışma adresi: Uzm. Dr. Demet Taş,
Cumhurbaşkanlığı Külliyesi Sağlık Merkezi
Beştepe, Yenimahalle, 06560, Ankara
e-mail: demettas19691@hotmail.com

GİRİŞ

Ergenlik, hızlı fiziksel değişim ve bu değişime uyum sürecini de içeren bir dönemdir. Bu dönemdeki beden algısı, ergenin beden ve ruh sağlığını önemli derecede etkileyebilmektedir. Sıklıkla, ergenlerin bazılarının olduğundan kilolu, bazılarının ise olduğundan zayıf olmayı istedikleri saptanmıştır. Vücut ağırlığı ile ilgili beden algısı memnuniyetsizliği, ergenin gerçekte olduğundan farklı olarak kendini daha kilolu veya daha zayıf görmesi durumudur ^(1,2). Ergenin kendini olduğundan kilolu hissetmesi, pek çok faktörden etkilense de, genç kızlarda erkeklere göre daha fazla görülmüştür. Ergenin gerçek vücut ağırlığından bağımsız olarak beden algısı memnuniyetsizliğinin yaşam memnuniyetini etkilediği görülmüştür ^(3,4).

Yaşam memnuniyetinin değerlendirilmesi yaşam kalitesi ölçekleri ile yapılabilmektedir. Yaşam kalitesi, bireyin düşüncesi, yaşam standardı ve amaçları ile ilişkili kendi kültür ve değerleri çerçevesinde, fiziksel, psikolojik, sosyal durumunu nasıl algıladığını açıklayan çok faktörlü bir kavramdır. Araştırmalar, ergenler ile yapılan yaşam kalitesi ölçeklerinin güvenilir ve geçerli olduğunu göstermektedir ^(5,6).

Öz yönetimin uygulanabilirliğini belirlemek açısından sıklıkla kullanılan özyeterlilik; “sosyal-bilişsel kuramın” kavramlarından biridir. Özyeterlilik, zorlukların üstesinden gelebilmek için gerekli eylemi gerçekleştirmeye ve organize etmeye yönelik kişinin kapasitesi ile ilgili algısı olarak tanımlanmaktadır. Özyeterlilik düzeyleri ne kadar iyi ise olumlu düşünme ve zorluklarla başa çıkma becerileri de o kadar iyi olmaktadır ⁽⁷⁾. Kilo kontrolünde istekli olabilme, diyetle uyma ve kilo vermenin özyeterlilik ile arasında doğrusal ilişki bulunmaktadır ⁽⁸⁾.

Türkiye’de, gençlerin vücut ağırlığı ve ağırlık algısı ile yaşam kalitesi ve özyeterlilik arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışmaya rastlanmamıştır. Çalışmamızda, lisedeki ergenlerin ağırlık algısının belirlenmesi, ağırlık algısı ile yaşam kalitesi ve öz-yeterlilik arasındaki ilişkinin saptanması amaçlanmıştır.

GEREÇ ve YÖNTEM

Araştırma Ankara ili merkezinde, sınavla girilen bir lisede yapılmıştır. Bu okulun seçilmesinde, öğrenci sayısının çok olması, şehrin her bölgesinden öğrencilerin kolay ulaşabilmesi, başarı ve görev bilincinin yüksek olduğu varsayılan öğrencilerin anket çalışmasına uyumlu olacaklarının düşünülmesi etken olmuştur. Çalışmaya lise hazırlık, 9. ve 10. sınıf öğrencilerinden oluşan toplam 887 sayıda öğrenci davet edilmiştir. Milli eğitim müdürlüğünden tüm öğrenciler için izin alınmış olmasına rağmen, ise 11. ve 12. sınıfların ders programlarının uygun olmaması nedeniyle çalışmaya davet edilememişlerdir. Velisinin ve kendisinin yazılı onamı bulunan 779 öğrenci çalışmaya dahil edilmiştir.

Öğrencilerden, kendi sınıflarında, okulun rehber öğretmeni eşliğinde anket uygulama tekniği ile veri toplanmıştır. Çalışmada yer alan araştırmacılardan biri, öğrenciler soruları yanıtlarken sınıfta bulunmuş, gerektiğinde öğrencilerin sorularını yanıtlamıştır. Sorular yanıtlanırken herhangi bir süre kısıtlaması yapılmamıştır. Doğum yılı boşluk doldurma şeklinde, cinsiyet ise kız veya erkek olarak iki şık olarak sorulmuştur.

Vücut Ağırlığının Değerlendirilmesi

Öğrencilerden, son üç ayda ölçülmüş boy uzunluğu (m) ve vücut ağırlıklarını (kg) yazmaları istenmiştir. Beyan edilen bu vücut ağırlığı ve boy uzunluğu, “gerçek vücut ağırlığı ve boy uzunluğu” olarak kabul edilmiştir. Yapılmış çalışmalarda, orta ergenlik yaş grubundaki gençlerin, beyan ettikleri vücut ağırlığı ve boy uzunluğu değerlerinin gerçek değerlere benzer olduğu görülmüş olup, beyan edilen ölçümlerin güvenilir olduğu belirtilmiştir ^(9,10).

Öğrencilerin beyan ettikleri, vücut ağırlığına (kg) boy uzunluğunun (m) karesinin bölünmesi ile vücut kitle indeksi (VKİ) elde edilmiştir. VKİ’nin yaş ve cinsiyete göre; 1 persentilin altında olanlar “çok zayıf”, 1-5 persentil arası “zayıf”, 5-85 persentil arası “normal”, 85-95 persentil arası “kilolu” ve 95 persentil ve üstünde olanlar “fazla kilolu veya şişman” olarak tanımlanmıştır ⁽¹¹⁾.

Beden Algısının Değerlendirilmesi

Algıladıkları vücut ağırlığını belirlemek için kendilerini nasıl gördükleri sorulmuş ve yanıt olarak; çok zayıf, zayıf, normal, kilolu, çok kilolu şıklarından birini işaretlemeleri istenmiştir. Makalede “beden algısı”, katılımcıların kendilerini gördükleri veya hissettikleri vücut ağırlığı olarak kullanılmıştır. İstatistiksel test için sayıların yeterli olmaması nedeniyle, bazı değerlendirmeler için, çok zayıf ile zayıf, kilolu ile çok kilolu gruplar birleştirilmiştir.

Çocuklar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği, Ergen Formu

Yaşam kalitesi değerlendirmesinde Çocuklar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği (ÇİYKÖ), 13-18 yaş grubu formları kullanılmıştır. Varni ve ark. (12) tarafından geliştirilen ÇİYKÖ, 2-18 yaşları arasındaki çocukların fiziksel ve psiko-sosyal yaşantılarını hastalıktan bağımsız olarak değerlendiren genel bir yaşam kalitesi ölçeğidir. ÇİYKÖ, fiziksel, duygusal, sosyal ve okul ile ilgili işlevselliğin sorgulandığı dört alt bölümden oluşmaktadır. Ölçek değerlendirmesinde, duygusal işlevsellik puanı (DİP), sosyal işlevsellik puanı (SİP), okul işlevselliği puanı (OİP), fiziksel sağlık toplam puanı (FSTP), psiko-sosyal sağlık toplam puanı (PSTP), ölçek toplam puanı (ÖTP) kullanılabilir. Ölçekte beş seçenekli, likert tipi yanıt skalası kullanılmıştır (0=hiçbir zaman, 1=nadiren, 2=bazen, 3=sıklıkla, 4=her zaman). 0-100 arasında değişebilen puanlar arttıkça, yaşam kalitesi de artmaktadır. ÇİYKÖ, 8-12 ve 13-18 yaş grubu formlarının Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Çakın, Memik ve ark. tarafından yapılmıştır (13).

Çocuklar İçin Öz-yeterlilik Ölçeği

Çocuklar İçin Özyeterlilik Ölçeği, Muris (14) tarafından 12-19 yaşları arasındaki ergenlerin sosyal, akademik ve duygusal özyeterliliklerini ölçmek amacı ile geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Telef (15) tarafından yapılmıştır. Çocuklar İçin Öz-yeterlilik Ölçeği beşli Likert tipi (1=hiç ve 5=çok iyi) bir ölçektir. Toplam özyeterlilik alt faktör puanları ilgili maddeler toplanarak hesaplanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 105, en düşük puan ise 21'dir. Ölçekten alınan yüksek puan, ergenin ilgili

özyeterlilik düzeyinin yüksek olduğuna ve ölçekten alınan düşük puan ise ergenin özyeterlilik düzeyinin düşük olduğuna işaret etmektedir.

Araştırmanın Etik Boyutu

Araştırma için Hacettepe Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurul Başkanlığından izin alınmış, Etik Kurul onayından sonra Ankara İl Milli Eğitim Müdürlüğünden gerekli okul izni alınmıştır. Çalışmanın pilot uygulaması, benzer özelliklerde 100 öğrenci ile başka bir lisede (Ankara Çankaya Kurtuluş Anadolu Lisesi) yapılmıştır. Ön uygulama sonrası, veri toplama formlarının anlaşılabilirliği ve uygunluğu değerlendirilerek gerekli düzeltmeler yapılmıştır.

Araştırmaya katılan pilot okuldan ve çalışmanın yapıldığı okulun öğrencilerinden ve ebeveynlerinden araştırmaya katılmaya gönüllü olduklarına dair yazılı onam alınmıştır.

İstatistiksel Analiz

İstatistiksel analizler IBM SPSS versiyon 23 programında yapılmıştır. Analizde kullanılan kategorik değişkenler sayı (yüzde) olarak, sürekli değişkenler ortalama \pm standart sapma şeklinde verilmiştir. Kategorik değişkenler için gruplar arası fark kontrolü X2 analizi kullanılarak test edilmiştir. Sürekli değişkenlerin dağılımının, normal dağılıma uyum gösterip göstermediği Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleri kullanılarak kontrol edilmiştir. Normal dağılıma uyum gösteren sürekli değişkenler için ikiden çok bağımsız grup karşılaştırmaları, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile normal dağılıma uyum göstermeyen sürekli değişkenler için ikiden çok bağımsız grup karşılaştırmaları ise Kruskal-Wallis testi ile incelenmiştir. Kruskal-Wallis testi sonucun anlamlı bulunduğu durumlarda, çoklu karşılaştırma testleri kullanılarak farklılığı yaratan grup (lar) saptanmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak alınmıştır.

BULGULAR

Çalışma, %55,3 (431)'ü kız, %44,7 (348)'si erkek olan yaş toplam 779 öğrenci ile yapılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması $16,26 \pm 1,1$ bulunmuştur. Hesaplanan VKİ'ne göre öğrencilerin %1,7'si çok

zayıf, %16,2'si zayıf, %73'ü normal vücut ağırlığında, %7,6'sı kilolu ve %1,5'i ise çok kilolu (şişman) bulunmuştur.

Tüm öğrenciler değerlendirildiğinde, kilolu olanlarda, normal sınırlarda vücut ağırlığına sahip olanlara kıyasla fiziksel işlevsellik yaşam kalitesi puanı, istatistiksel olarak anlamlı düşük bulunmuştur ($p=0.008$) (sırasıyla 25,10 ve 23,08). Kilolu erkek öğrencilerde, normal sınırlarda vücut ağırlığına sahip olanlara ve zayıf olanlara göre fiziksel işlevsellik yaşam kalitesi puanı düşük bulunmuştur ($p=0,003$) (sırasıyla, 23,21, 26,45 ve 26,98). Kız öğrencilerde; zayıf, normal ve kilolu olanların toplam yaşam kalitesi puanı ve alt boyut yaşam kalitesi arasında, istatistiksel olarak, anlamlı bir fark saptanmamıştır (Tablo 1).

Tüm öğrencilerde, kız ve erkeklerde, kilolu grup, normal veya zayıf gruplar arasında özyeterlilik puanlarında anlamlı bir fark görülmemiştir.

Öğrencilerin vücut ağırlığı ile beden algısı arasındaki ilişki, istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.001$). Kızların kendilerini daha kilolu görmeye, erkeklerin ise kendilerini daha zayıf görmeye meyilli oldukları görülmüştür (Tablo 2).

Kendisini olduğundan kilolu olarak algılayan erkek öğrencilerin toplam ve fiziksel işlevsellik yaşam kalitesi puanları, kendisini olduğu gibi algılayan erkek öğrencilerin puanına göre daha düşük bulunmuştur (sırasıyla $p=0,021$ ve $p=0,015$) (Tablo 3).

Kendisini olduğundan kilolu algılayan kız öğrencilerin toplam yaşam kalitesi ve okul işlevsellik yaşam kalitesi puanları, kendisini olduğu gibi algılayan kız öğrencilerin puanına göre daha düşük bulunmuştur (sırasıyla $p=0,006$ ve $p=0,010$) (Tablo 3).

Toplamda ise kendisini olduğundan kilolu olarak algılayan öğrencilerin toplam ve tüm alt boyut yaşam kalitesi puanları, kendisini olduğu gibi algılayan

Tablo 1. Erkek ve kız öğrencilerin vücut ağırlığına göre yaşam kalitesi ölçeği ve alt boyut puanlarının dağılımı*.

	Yaşam Kalitesi Ölçeği				
	Fiziksel İşlevsellik Puanı	Duygusal İşlevsellik Puanı	Sosyal İşlevsellik Puanı	Okul İşlevselliği Puanı	Ölçek Toplam Puanı
Erkek					
Zayıf (zayıf + çok zayıf) (n=42)	26,98 ^b (25,71-28,24)	14,79 (13,87-15,70)	17,05 (16,01-18,08)	14,10 (12,97-15,22)	72,90 (69,48-76,33)
Normal (n=263)	26,45 ^a (25,93-26,98)	13,89 (13,45-14,34)	17,25 (16,83-17,67)	13,07 (12,60-13,54)	70,67 (69,29-72,04)
Kilolu (kilolu + çok kilolu) (n=43)	23,21 ^{a,b} (21,31-25,11)	13,77 (12,58-14,96)	13,77 (12,58-14,96)	12,91 (11,84-13,97)	66,67 (62,32-71,03)
p değeri	0,003	0,282	0,431	0,197	0,089
Kız					
Zayıf (zayıf + çok zayıf) (n=97)	23,79 (22,80-24,78)	12,84 (12,22-13,45)	17,43 (16,79-18,08)	12,93 (12,26-13,60)	66,99 (64,92-69,06)
Normal (n=306)	23,93 (23,37-24,50)	13,06 (12,68-13,43)	17,63 (17,31-17,95)	13,02 (12,63-13,40)	67,63 (66,38-68,89)
Kilolu (kilolu + çok kilolu) (n=28)	22,89 (21,33-24,45)	11,46 (9,96-12,97)	17,21 (15,96-18,47)	12,43 (10,90-13,96)	64,00 (59,52-68,48)
p değeri	0,451	0,119	0,767	0,868	0,257
Toplam					
Zayıf (zayıf + çok zayıf) (n=139)	24,76 (23,94-25,57)	13,42 (12,90-13,95)	17,32 (16,77-17,86)	13,28 (12,70-13,86)	68,78 (66,96-70,59)
Normal (n=569)	25,10 ^c (24,70-25,50)	13,45 (13,16-13,74)	17,46 (17,20-17,71)	13,04 (12,74-13,34)	69,04 (68,11-69,97)
Kilolu (kilolu + çok kilolu) (n=71)	23,08 ^c (21,81-24,36)	12,86 (11,91-13,81)	16,96 (16,03-17,89)	12,72 (11,86-13,58)	65,62 (62,50-68,74)
p değeri	0,008	0,733	0,374	0,582	0,164

*Karşılaştırma Kruskal-Wallis testi ile yapıldı.

^{a, b, c}: İstatistiksel olarak anlamlı fark.

Tablo 2. Erkek ve kız öğrencilerin vücut ağırlığına göre beden algılarının dağılımı.

Vücut Ağırlığı	Beden Algısı					Toplam S (%)**	P***
	Çok Zayıf S (%)*	Zayıf S (%)*	Normal S (%)*	Kilolu S (%)*	Çok Kilolu S (%)*		
Erkek							
Çok Zayıf	2 (33,3)	3 (50,0)	1 (16,7)	--	--	6 (1,7)	
Zayıf	8 (22,2)	19 (52,8)	8 (22,2)	--	1 (2,8)	36 (10,3)	
Normal	6 (2,3)	47 (17,9)	176 (66,9)	33 (12,5)	1 (0,4)	263 (75,6)	<0,001
Kilolu	--	--	9 (25,7)	22 (62,9)	4 (11,4)	35 (10,1)	
Çok Kilolu	--	--	--	6 (75,0)	2 (25,0)	8 (2,3)	
Toplam	16 (4,6)	69 (19,8)	194 (55,7)	61 (17,5)	8 (2,3)	348 (100)	
Kız							
Çok Zayıf	4 (57,1)	2 (28,6)	--	1 (14,3)	--	7 (1,6)	
Zayıf	3 (3,3)	28 (31,1)	53 (58,9)	5 (5,6)	1 (1,1)	90 (20,9)	
Normal	--	7 (2,3)	174 (56,9)	113 (36,9)	12 (3,9)	306 (71,0)	<0,001
Kilolu	--	--	--	18 (75,0)	6 (25,0)	24 (5,6)	
Çok Kilolu	--	--	--	1 (25,0)	3 (75,0)	4 (0,9)	
Toplam	7 (1,6)	37 (8,6)	227 (52,7)	138 (32,0)	22 (5,1)	431 (100)	
TOPLAM	23 (3,0)	106 (13,6)	421 (54,0)	199 (25,5)	30 (3,0)	779 (100)	

*Satur yüzdesi, **Sütun yüzdesi, ***Gözlem yetersizliği nedeniyle ağırlık algısı ve beyana göre yapılan vücut ağırlığı sınıflamasında çok zayıf ile zayıf hisseden ve kilolu ile çok kilolu hisseden gruplar birleştirilerek ki-kare testi yapılmıştır.

Tablo 3. Beden algısına göre yaşam kalitesi ölçeği ve alt boyut puanlarının karşılaştırılması*.

	Yaşam Kalitesi Ölçeği				Ölçek Toplam Puanı
	Fiziksel İşlevsellik Puanı	Duygusal İşlevsellik Puanı	Sosyal İşlevsellik Puanı	Okul İşlevselliği Puanı	
Erkek					
Kendisini olduğundan zayıf algılama (n=76)	25,72 (24,45-27,00)	13,76 (13,00-14,53)	16,96 (16,19-17,73)	12,74 (11,90-13,57)	69,184 (66,47-71,90)
Kendisini olduğu gibi algılama (n=221)	26,64 ^a (26,10-27,19)	14,30 (13,84-14,77)	17,47 (17,03-17,91)	13,42 (12,93-13,90)	71,833 ^c (70,38-73,28)
Kendisini olduğundan kilolu algılama (n=51)	24,41 ^a (22,98-25,84)	12,94 (11,72-14,16)	16,18 (14,88-17,47)	12,77 (11,53-14,00)	66,29 ^c (62,38-70,21)
p değeri	0,021	0,119	0,097	0,317	0,015
Kız					
Kendisini olduğundan zayıf algılama (n=11)	23,27 (19,67-26,88)	12,82 (10,33-15,31)	17,55 (16,06-19,03)	13,36 (10,95-15,77)	67,00 (58,49-75,51)
Kendisini olduğu gibi algılama (n=227)	24,19 (23,53-24,87)	13,19 (12,77-13,61)	17,74 (17,35-18,12)	13,46 ^b (13,02-13,90)	68,55 ^d (67,06-70,05)
Kendisini olduğundan kilolu algılama (n=193)	23,44 (22,77-24,10)	12,58 (12,09-13,06)	17,35 (16,94-17,77)	12,35 ^b (11,86-12,84)	65,73 ^d (64,28-67,18)
p değeri	0,093	0,269	0,206	0,006	0,010
Toplam					
Kendisini olduğundan zayıf algılama (n=87)	25,41 ^c (24,22-26,60)	13,64 (12,92-14,37)	17,03 (16,35-17,72)	12,82 (12,04-13,59)	68,91 (66,37-71,45)
Kendisini olduğu gibi algılama (n=448)	25,40 ^f (24,96-25,85)	13,738 ^g (13,42-14,05)	17,6 ^h (17,31-17,90)	13,44 ^k (13,11-13,76)	70,171 (69,13-71,22)
Kendisini olduğundan kilolu algılama (n=244)	23,64 ^{c,f} (23,04-24,24)	12,65 ^g (12,20-13,11)	17,1 ^h (16,68-17,53)	12,43 ^k (11,97-12,90)	65,851 (64,45-67,24)
p değeri	<0,001, <0,001	0,002	0,028	0,004	<0,001

*Karşılaştırma Kruskal-Wallis testi ile yapıldı.
a, b, c, d, e, f, g, h, k, l: İstatistiksel olarak anlamlı fark.

öğrencilerin puan ortalamalarına göre daha düşük bulunmuştur (sırasıyla, $p<0,001$, $p=0,002$, $p=0,028$, $p=0,004$ ve $p>0,001$). Ayrıca, kendisini olduğundan kilolu olarak algılayan öğrencilerin fiziksel işlevsellik yaşam kalitesi puanı, kendisini olduğundan zayıf algılayan öğrencilerin puanına göre de daha düşük bulunmuştur ($p<0,001$) (Tablo 3).

Tüm katılımcılarda, erkek ve kızlarda vücut ağırlığına ve beden algısına göre toplam ve alt boyutlarının özyeterlilik puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir.

TARTIŞMA

Çalışmamızda, Türkiye’de ki ergenlerde, vücut ağırlığı ve beden algısının yaşam kalitesi ve özyeterliliğe etkisi ilk kez araştırılmıştır. Literatür incelendiğinde, kilolu veya şişman olmalarının ergenin yaşam kalitesine etkisinin yeterince araştırılmış olduğu görülmüştür. Ancak beden algısı ile yaşam kalitesi ve özyeterlilik ilişkisinin yeterince araştırılmadığı belirlenmiştir.

Şişmanlığın, bireyde fiziksel ve ruhsal açıdan meydana getirdiği hastalık yükünün belirlenmesinde, yaşam kalitesi önemli bir ölçüm aracı olarak kullanılmaktadır. Kilolu ve şişman ergenlerde, yaşamın olumsuz etkilendiğinin göstergesi olan yaşam kalitesi düşük bulunmuştur ^(16,17). Çalışmamızda, tüm öğrenciler değerlendirildiğinde toplam yaşam kalitesi puanı ile VKİ arasında ilişki görülmemiştir. Ancak fiziksel işlevsellik yaşam kalitesi kilolu ve şişmanlarda düşük bulunmuştur. Yapılan bir çalışmada, sonuçlarımıza benzer olarak kilolu ve şişman ergenlerin fiziksel işlevsellik yaşam kalitesi anlamlı olarak düşük bulunmuştur ⁽¹⁷⁾. Cinsiyete göre değerlendirdiğimizde kilolu ve şişman erkek ergenlerde fiziksel işlevsellik yaşam kalitesi diğer gruplara göre düşük bulunmuştur, kızlarda ise bu fark görülmemiştir. Yapılmış bir derlemede ise VKİ ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin cinsiyete göre farklılıkları değişken bulunmuştur. Bazı çalışmalarda, kızlarda daha sık VKİ ile yaşam kalitesi ters orantılı bulunurken, bazı çalışmalarda yaşam kalitesi ve alt grupları arasında fark görülmediği belirtilmiştir ⁽¹⁸⁾.

Çalışmamızda, tüm öğrencilerin %42,4’ü, kızların %47,3’ü, erkeklerin ise %36,5’inin kendilerini olduk-

larından farklı vücut ağırlığında değerlendirdikleri belirlenmiştir. ABD’de yapılan bir çalışmada ise ergenlerin %32,2’sinin kendilerini olduğundan farklı bir ağırlıkta gördükleri belirlenmiştir ⁽¹⁹⁾.

Araştırmamızda, kızların %43’ünün kendilerini olduklarından kilolu gördükleri saptanmıştır. Normal vücut ağırlığına sahip olan kızların %40,8’i çok zayıf veya zayıf olan kızların %7,2’si kendisini olduğundan kilolu olarak algılamaktadır. Kızların %2,5’inin kendisini olduğundan zayıf algıladığı görülmüştür.

Erkeklerin ise %14,3’ü kendilerini olduğundan kilolu görmektedir. Normal vücut ağırlığında olduğu halde %12,9’u kendisini daha kilolu, %21,8’i ise kendisini daha zayıf algılamaktadır. Kilolu ve şişman olan erkeklerin %34,8’inin kendisini daha zayıf gördüğü belirlenmiştir. Erkek ve kız öğrenciler arasında birer öğrenci, zayıf olduğu halde, kendilerini kilolu görmüştür, bu iki öğrenci de yeme bozukluğu olabileceği düşünülmüştür.

Yapılan bazı çalışmalarda, sırası ile kızların %52 ve %37,2’sinin ve erkeklerin %25 ve %26,2’sinin kendilerini olduğundan kilolu gördükleri belirtilmiştir. Ancak çoğu çalışmada, bulgularımıza benzer olarak, kızların kendisini daha kilolu ve erkeklerin ise kendilerini daha zayıf gördüğü belirtilmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda, kızların medyanın zayıf olmayı özendirici etkisinde erkeklere göre daha fazla kaldıkları ve erkeklerin kilolarının farkında olmadıkları belirtilmiştir. Bizim çalışmamızda da erkeklerin kilolu veya şişman olmalarına rağmen, kendilerini daha zayıf algılamaları benzer şekilde kilolarının farkında olmadıklarını düşündürmektedir ⁽²⁰⁻²⁵⁾.

Çalışmamızda, erkeklerin daha iri gözükmek için olduklarından kilolu görünmek istedikleri düşünülmüştür. Bazı çalışmalarda, kendisini çok şişman görmenin umutsuzluğa neden olabileceği ve zayıflama motivasyonuna olumsuz etki edebileceği belirtilmektedir. Ancak, normal vücut ağırlığına sahip kişilerin, sağlığını bozmayacak şekilde kendisini biraz kilolu görmesi, vücut ağırlığının korunması için motive edici olabilmektedir ^(20,26). Bu nedenle, vücut ağırlığı ve beden algısı ile ilgili yaşam memnuniyeti birlikte değerlendirilmelidir.

Kendisini kilolu gören erkek öğrencilerin, normal kilolu erkek öğrencilere göre fiziksel işlevsellik yaşam

kalitesi puanı düşük bulunmuştur. Ancak kendisini kilolu gören kız öğrencilerin, normal kilolu kız öğrencilere göre okul işlevsellik yaşam kalitesi puanı düşük bulunmuştur. Erkek ve kız öğrencilerin toplam olarak değerlendirilmesi durumunda ise, kendisini olduğundan kilolu algılayan öğrencilerin toplam yaşam kalitesi puanı daha düşük bulunmuştur. Çalışmamıza benzer şekilde Almanya’da, çoğu normal vücut ağırlığında olan ergenlerle yapılan bir çalışmada, kızların kendilerini erkeklere göre daha fazla oranda kendilerini olduklarından daha kilolu gördükleri ve bu grupta da yaşam kalitesinin daha düşük olduğu belirlenmiştir⁽²⁰⁾. Özellikle kız ergenlerin kendisini olduğundan daha kilolu görmesi, psikolojik sıkıntılara ve bozuk yeme davranışına neden olabilmektedir. Kendisini olduğundan zayıf gören erkeklerde de sağlıksız beslenme ve sağlıksız egzersiz davranışları görülebilmektedir⁽²⁷⁻²⁹⁾. Hollanda’da 13 yaş grubundaki ergenlerle yapılan bir çalışmada, ideal kilo algılarından farklı bir ağırlık algısı olan ergenlerin yaşam kalitesi daha düşük bulunmuş ve bazı psikiyatrik semptomlar görülmüştür⁽³⁰⁾. Katılımcıların yaklaşık %40’ının obez olduğu bir çalışmada, bulgularımıza benzemeyen veriler elde edilmiş, ergenlerin tümünde kendisini olduğundan zayıf görenlerin (bunların da çoğunluğu obezlerden oluşmakta) toplam yaşam kalitesi fiziksel, duygusal ve okul alt boyutları, kendisini olduğu gibi görenlere göre daha iyi bulunmuştur. Kendisini olduğundan kilolu görenlerin sosyal işlevsellik yaşam kalitesi de daha düşük bulunmuştur. Sonuç olarak, ABD kilolu gençlerin kilolu olma durumlarını daha kolay kabullendikleri belirtilmiştir⁽¹⁹⁾.

Tüm öğrencilerde ve cinsiyete bağlı olarak, vücut ağırlığı ve beden algısı ile toplam ve alt boyut öz-yeterlilik puanları arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Çalışmamızda, diğer çalışmaların aksine, beden algısı ile öz-yeterlilik arasında da bir ilişki bulunmamıştır. Bir çalışmada, kendisini kilolu veya zayıf gören öğrencilerde, bozuk yeme davranışı ile ilişkili duygusal öz-yeterlilik azalmış bulunmuştur⁽³¹⁾. Başka bir çalışmada ise, çoğu kilolu veya şişman kız ve erkeklerin kendilerini olduklarından zayıf gördükleri ve bu kişilerin fiziksel öz-yeterliliğinin normal kilodakilerden daha iyi olduğu bulunmuştur⁽³²⁾. Öz-yeterlilik kilo kontrolünde önemli bir parametredir

⁽³³⁾. Bu sonuç, çalışmamızdaki kilolu veya şişman ergenlerin olumlu düşünme ve zorlukla başa çıkabilme becerilerinin diğer öğrenciler kadar iyi olduğunu, bu nedenle de vücut ağırlığı kontrolünde başarılı olabileceklerini düşündürmektedir.

Çalışmamızın sonucunda, ergenlerin, vücut ağırlığından bağımsız olarak vücut ağırlığı ile ilgili beden algılarının sorgulanmasının önemi bir kez daha ortaya konmuştur. Kendini olduğundan kilolu hissedenlerin yaşam kalitesini artırmaya yönelik müdahalelerin gerekli olduğu düşünülmüştür.

Öğrencilerin kendilerinin belirttiği boy uzunluğu ve vücut ağırlığının, gerçek boy uzunluğu ve vücut ağırlığı olarak kabul edilmiş olması makalenin önemli bir kısıtlılığdır. Bununla birlikte, yapılan çalışmalarda, ölçülmüş boy uzunluğu ve vücut ağırlığı ile beyan edilen boy uzunluğu ve vücut ağırlığı kıyaslandığında öğrenci yaşı büyüdükçe birbirine yakın sonuçların çıktığı tespit edilmiştir. Bir çalışmada, 9. sınıf öğrencilerinde beyan edilen ve ölçülen, VA ve boy uzunluğu tutarlılığının %87 olduğu belirlenmiştir⁽²⁰⁾. Geniş çaplı bir çalışmada ise gençlerin beyan ettikleri boy uzunluğu ve vücut ağırlığının %95 oranında ölçülen değerler ile örtüştüğü belirtilmiştir. Taramalarda gençlerin şişmanlığı ve ilişkili bulgularının değerlendirilmesinde kendi beyanlarının kullanılmasının uygun olabileceği belirtilmiştir⁽³⁴⁾. Diğer kısıtlılıklar ise, çalışmadaki soruların yüz yüze sorulmamış olması ve çalışmanın yalnızca bir okulda yapılmış olması nedeniyle sosyoekonomik değişkenlerin etkisinin değerlendirilememiş olmasıdır.

KAYNAKLAR

1. Constructed H. Body image, eating disorders, and the media. *Adolesc Med* 2008;19:521-46.
2. Knowles G, Ling FCM, Thomas GN, Adab P, McManus AM. Body size dissatisfaction among young Chinese children in Hong Kong: a cross-sectional study. *Public Health Nutrition* 2015;18(06):1067-74. <https://doi.org/10.1017/S1368980014000810>
3. Loth K, Wall M, Larson N, Neumark-Sztainer D. Disordered eating and psychological well-being in overweight and non-overweight adolescents: Secular trends from 1999 to 2010. *International Journal of Eating Disorders* 2015;48(3):323-7. <https://doi.org/10.1002/eat.22382>
4. Heshmat R, Kelishadi R, Motamed-Gorji N, Motlagh M-E, Ardalan G, Arifirad T, et al. Association between body mass index and perceived weight status with self-rated health and life satisfaction in Iranian children and adolescents: the CASPIAN-III study. *Quality of Life Research* 2015;24(1):263-72.

- <https://doi.org/10.1007/s11136-014-0757-x>
5. Waters EB, Salmon LA, Wake M, Wright M, Hesketh KD. The health and well-being of adolescents: a school-based population study of the self-report Child Health Questionnaire. *Journal of Adolescent Health* 2001;29(2):140-9. [https://doi.org/10.1016/S1054-139X\(01\)00211-7](https://doi.org/10.1016/S1054-139X(01)00211-7)
 6. Huebner ES, Valois RF, Suldo SM, Smith LC, McKnight CG, Seligson JL, et al. Perceived quality of life: A neglected component of adolescent health assessment and intervention. *Journal of Adolescent Health* 2004;34(4):270-8. [https://doi.org/10.1016/S1054-139X\(03\)00285-4](https://doi.org/10.1016/S1054-139X(03)00285-4)
 7. Bandura A. Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology* 2001;52(1):1-26. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.1>
 8. Trovato GM, Martines GF, Trovato FM, Pace P, Pirri C, Tonzuso A, et al. Psychological determinants of dietary adherence and intervention outcome in obesity: self-efficacy, dietary and physical exercise counseling. *The FASEB Journal* 2012;26(1 Supplement):818-9.
 9. Fonseca H, Silva AM, Matos MG, Esteves I, Costa P, Guerra A, et al. Validity of BMI based on self-reported weight and height in adolescents. *Acta Paediatrica* 2010;99(1):83-8.
 10. Bowring AL, Peeters A, Freak-Poli R, Lim MSC, Gouillou M, Hellard M. Measuring the accuracy of self-reported height and weight in a community-based sample of young people. *BMC Medical Research Methodology* 2012;12(1):1. <https://doi.org/10.1186/1471-2288-12-175>
 11. Freedman DS, Sherry B. The validity of BMI as an indicator of body fitness and risk among children. *Pediatrics* 2009;124:23-34. <https://doi.org/10.1007/s11136-014-0646-3>
 12. Varni JW, Seid M, Rode CA. The PedsQL™: measurement model for the pediatric quality of life inventory. *Medical Care* 1999;37(2):126-39. <https://doi.org/10.1097/00005650-199902000-00003>
 13. Memik NC, Ağaoglu B, Coşkun A, Üneri OS, Karakaya I. Çocuklar için yaşam kalitesi ölçeğinin 13-18 yaş ergen formunun geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi* 2007;18(4):353-63.
 14. Muris P. A brief questionnaire for measuring self-efficacy in youths. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment* 2001;23(3):145-9. <https://doi.org/10.1023/A:1010961119608>
 15. Telef BB. Öz-yeterlikleri farklı ergenlerin psikolojik semptomlarının incelenmesi. 2011.
 16. Keating CL, Moodie ML, Swinburn BA. The health-related quality of life of overweight and obese adolescents—a study measuring body mass index and adolescent-reported perceptions. *International Journal of Pediatric Obesity* 2011;6(5-6):434-41. <https://doi.org/10.3109/17477166.2011.590197>
 17. Ul-Haq Z, Mackay DF, Fenwick E, Pell JP. Meta-analysis of the association between body mass index and health-related quality of life among children and adolescents, assessed using the pediatric quality of life inventory index. *The Journal of Pediatrics* 2013;162(2):280-6. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2012.07.049>
 18. Tsiros MD, Olds T, Buckley JD, Grimshaw P, Brennan L, Walkley J, et al. Health-related quality of life in obese children and adolescents. *International Journal of Obesity* 2009;33(4):387-400. <https://doi.org/10.1038/ijo.2009.42>
 19. Southerland JL, Wang L, Slawson DL. Weight Misperception and Health-Related Quality of Life in Appalachian Adolescents in the United States. *Maternal and Child Health Journal* 2016;1-9.
 20. Kurth B-M, Ellert U. Perceived or true obesity: Which causes more suffering in adolescents. Findings of the German Health Interview and Examination Survey for Children and Adolescents (KiGGS). *Dtsch Arztebl Int* 2008;105(23):406-12.
 21. Dalton Iii WT, Wang L, Southerland JL, Schetzina KE, Slawson DL. Self-reported versus actual weight and height data contribute to different weight misperception classifications. *Southern Medical Journal* 2014;107(6):348. <https://doi.org/10.14423/01.SMJ.0000450708.52011.7c>
 22. Park E. Overestimation and underestimation: Adolescents' weight perception in comparison to BMI-based weight status and how it varies across socio-demographic factors. *Journal of School Health* 2011;81(2):57-64. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2010.00561.x>
 23. Bodenlos JS, Rosal MC, Blake D, Lemay C, Elfenbein D. Obesity Prevalence, Weight-Related Beliefs and Behaviors among Low-Income Ethnically Diverse National Job Corps Students. *Journal of Health Disparities Research and Practice* 2012;3(3):7.
 24. Abbott RA, Lee AJ, Stubbs CO, Davies PSW. Accuracy of weight status perception in contemporary Australian children and adolescents. *Journal of Paediatrics and Child Health* 2010;46(6):343-8. <https://doi.org/10.1111/j.1440-1754.2010.01719.x>
 25. Standley R, Sullivan V, Wardle J. Self-perceived weight in adolescents: Over-estimation or under-estimation? *Body Image* 2009;6(1):56-9. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2008.08.004>
 26. Viner RM, Haines MM, Taylor SJC, Head J, Booy R, Stansfeld S. Body mass, weight control behaviours, weight perception and emotional well being in a multiethnic sample of early adolescents. *International Journal of Obesity* 2006;30(10):1514-21. <https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0803352>
 27. Ali MM, Fang H, Rizzo JA. Body weight, self-perception and mental health outcomes among adolescents. *The Journal of Mental Health Policy and Economics* 2010;13(2):53-63.
 28. Ozmen D, Ozmen E, Ergin D, Cetinkaya AC, Sen N, Dundar PE, et al. The association of self-esteem, depression and body satisfaction with obesity among Turkish adolescents. *BMC Public Health* 2007;7(1):1. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-7-80>
 29. Martin BC, Dalton WT, Williams SL, Slawson DL, Dunn MS, Johns-Wommack R. Weight status misperception as related to selected health risk behaviors among middle school students. *Journal of School Health* 2014;84(2):116-23. <https://doi.org/10.1111/josh.12128>
 30. Petracchi E, Cavrini G. The effect of weight status, lifestyle, and body image perception on health-related quality of life in children: a quantile approach. *Quality of Life Research* 2013;22(9):2607-15. <https://doi.org/10.1007/s11136-013-0358-0>
 31. Zullig KJ, Matthews-Ewald MR, Valois RF. Weight perceptions, disordered eating behaviors, and emotional self-efficacy among high school adolescents. *Eating Behaviors* 2016;21:1-6. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2015.11.007>
 32. Maximova K, Khan MKA, Austin SB, Kirk SFL, Veugelers PJ. The role of underestimating body size for self-esteem and self-efficacy among grade five children in Canada. *Annals of Epidemiology* 2015;25(10):753-9. <https://doi.org/10.1016/j.annepidem.2015.07.009>
 33. Walpole B, Dettmer E, Morrongiello BA, McCrindle BW, Hamilton J. Motivational interviewing to enhance self-efficacy and promote weight loss in overweight and obese adolescents: a randomized controlled trial. *Journal of Pediatric Psychology* 2013;38(9):944-53. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jst023>
 34. Goodman E, Hinden BR, Khandelwal S. Accuracy of teen and parental reports of obesity and body mass index. *Pediatrics* 2000;106(1):52-8. <https://doi.org/10.1542/peds.106.1.52>