

Ebelik Öğrencilerinin Ortoreksiya Nervosa ve Sosyal Görünüş Kaygısı İlişkisinin İncelenmesi

Investigation of the Relationship Between Orthorexia Nervosa and Social Appearance Anxiety of Midwifery Students

Aleyna Bulut

Research Assistant, University of Health Sciences, Hamidiye Faculty of Health Sciences, Department of Midwifery, Istanbul, Türkiye
ORCID ID: 0000-0002-2373-4133

Yasemin Aydın Kartal

Associate Professor, PhD., University of Health Sciences, Hamidiye Faculty of Health Sciences, Department of Midwifery, Istanbul, Türkiye
ORCID ID: 0000-0001-7464-945X

Sema Aker

Research Assistant, University of Health Sciences, Hamidiye Faculty of Health Sciences, Department of Midwifery, Istanbul, Türkiye
ORCID ID: 0000-0002-5872-8067

ÖZET

Bu araştırma bir kamu üniversitesinde eğitim gören ebelik öğrencilerinin ortoreksiya nervosa eğilimlerini ve sosyal görünüş kaygısı ile ilişkisini belirlemek amacıyla yürütülmüştür.

Tanımlayıcı ve korelasyonel desendeki araştırmanın örneklemini, bir kamu üniversitesinin Ebelik bölümünde öğrenim gören ve araştırmaya katılmaya gönüllü olan 103 öğrenci oluşturmuştur. Veriler “Tanıtıcı Bilgi Formu”, “Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ)” ve “Teruel Ortoreksiya Ölçeği (TOÖ)” kullanılarak toplanmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistikler, Mann-Whitney U, ANOVA, Kruskal Wallis Testi kullanılmıştır.

Çalışmaya katılan öğrencilerin yaş ortalaması 20,97±1,88 olarak tespit edilmiştir. Araştırmaya katkı sağlayan öğrencilerin %12,6’sının sigara ve %6,8’inin alkol kullandığı saptanmıştır. Katılımcıların BKİ ortalamaları 22,82±3,59 olarak tespit edilirken çoğunluğunun (%65,0) normal aralıkta olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin %45,6’sının kilosundan, %37,9’unun ise fiziksel görünüşünden memnun olmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca katılımcıların %8,7’sinin sürekli diyet uyguladığı saptanırken %25,2’sinin devamlı kalori kontrolü yaptığı belirlenmiştir. Öğrencilerin SGKÖ toplam puanı 37,54±13,15, TOÖ toplam puanı ise 15,34±8,55 olarak tespit edilmiştir. SGKÖ toplam puanını etkileyen değişkenler incelendiğinde medeni durum, kronik hastalık varlığı, düzenli ilaç kullanımı ve sürekli diyet uygulamanın ölçek toplam puanı farklılaştırdığı belirlenmiştir. Egzersiz sıklığı, sürekli diyet uygulama, sağlığa yeterli düzeyde dikkat etme, yiyeceklerin organik olmasına hassasiyet gösterme, sağlık meslek lisesinden mezun olma ve kaloriye dikkat etme değişkenlerinin ise TOÖ toplam puanını etkilediği saptanmıştır. Ayrıca SGKÖ ve TOÖ arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Çalışma bulguları doğrultusunda, ebe adaylarının sosyal görünüş kaygısı artıkça ortoreksiya nervosa eğiliminin de arttığı belirlenmiştir. Ayrıca, sosyo-demografik özellikler, beslenme ve yaşam tarzı ile ilgili bazı değişkenlerin ortoreksiya nervosa eğilimini ve sosyal görünüş

kaygısını etkilediği saptanmıştır. Risk altındaki ebelik öğrencileri değerlendirilmeli ve uygun girişimler/egitimler planlanmalıdır.

Anahtar Kelimeler: ortoreksiya nervoza, sosyal görünüş kaygısı, ebelik öğrencileri, beden imajı

ABSTRACT

This research was conducted to determine the orthorexia nervosa tendencies of midwifery students studying at a public university and its relationship with social appearance anxiety.

The sample of the descriptive and correlational design research consisted of 103 students studying in the Midwifery department of a public university and volunteering to participate in the research. Data were collected using the "Introductory Information Form", "Social Appearance Anxiety Scale (SAAS)" and "Teruel Orthorexia Scale (TOS)". Descriptive statistics, Mann-Whitney U, ANOVA, Kruskal Wallis Test were used to evaluate the data.

The average age of the students participating in the study was found to be 20.97±1.88. It was determined that 12.6% of the students who contributed to the research smoked cigarettes and 6.8% consumed alcohol. While the average BMI of the participants was determined to be 22.82±3.59, the majority (65.0%) was determined to be within the normal range. It was determined that 45.6% of the students were not satisfied with their weight and 37.9% were not satisfied with their physical appearance. In addition, it was determined that 8.7% of the participants were constantly dieting, while 25.2% were constantly controlling calories. The students' total score of SAAS was 37.54±13.15, and their total score of TOS was 15.34±8.55. When the variables affecting the SAAS total score were examined, it was determined that marital status, presence of chronic disease, regular medication use and constant diet application differentiated the scale total score. It was determined that the variables of exercise frequency, constant dieting, paying sufficient attention to health, being sensitive to organic food, graduating from a health vocational high school and paying attention to calories affected the TOS total score. Additionally, a significant positive relationship was detected between SAAS and TOS.

In line with the study findings, it was determined that as the social appearance anxiety of midwife candidates increased, their tendency to orthorexia nervosa also increased. In addition, it has been determined that some variables related to socio-demographic characteristics, nutrition and lifestyle affect the tendency to orthorexia nervosa and social appearance anxiety. Midwifery students at risk should be evaluated and appropriate interventions/training should be planned.

Keywords: orthorexia nervosa, social appearance anxiety, midwifery students, body image

GİRİŞ

Son yıllarda bireyler, kitle iletişim araçları ve sosyal medya platformlarındaki paylaşımlardan pek çok açıdan etkilenmektedir. Bu platformlarda yapılan paylaşımlar bireyde mükemmeliyetçilik algısı oluşturmada ve bu durum kişilerin kendini belli kalıpların içerisine sokmaya çalışmasına neden olmaktadır (Levinson ve ark., 2013). Özellikle gençler arasında yaygın olan bu durum bireyin davranış kalıplarını değiştirmekte ve sosyal kabullenmelerini arttırabilmek için belli trendlere uyum sağlamaya zorlamaktadır. Bireyin beslenme

davranışlarını değiştirmesi ve beden imajını standardize etmeye çalışması sosyal görünüş kaygısının birey üzerindeki etkilerine örnektir (Brytek-Matera ve ark., 2018).

Sosyal görünüş kaygısı, “kişinin görünüşünden dolayı olumsuz değerlendirileceği korkusu” olarak tanımlanmaktadır (Hart ve ark., 2008). Claes ve arkadaşları tarafından 2012 yılında gerçekleştirilen çalışmada sosyal görünüm kaygısının sosyal kaygı ve olumsuz beden imajı ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Claes ve ark., 2012). Sosyal görünüş konusunda anksiyete yaşayan bireylerin kendilerini olumsuz değerlendirme eğiliminde oldukları ve görünüm algılarındaki bu eksiklik nedeniyle beden imajı algılarının düşük oldukları saptanmıştır (Moscovitch ve ark., 2013; Moscovitch ve Huyder, 2011). Rieger ve arkadaşları tarafından 2010 yılında gerçekleştirilen çalışmada bireyin görünümünü sosyal olarak değerlendirmesinin özellikle fiziksel görünümüne önem veren bireylerde yeme bozukluğu gibi belirtilere neden olduğu ileri sürülmektedir (Rieger ve ark. 2010). Benzer şekilde Levinson ve Rodebaugh tarafından gerçekleştirilen çalışmada da sosyal görünüm kaygısının düzensiz yeme ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Levinson ve Rodebaugh, 2012).

Yeme bozukları arasında yer alan ortoreksiya nervoza; bireyin sağlıklı veya saf olmadığını düşündüğü yiyeceklerden katı bir şekilde kaçınması ile karakterize edilen doğru beslenmeye duyulan patolojik takıntıyı ifade etmektedir. Bu durum her ne kadar bireyin optimal sağlığa ulaşma arzusunda kaynaklansa da ortoreksiya tıbbi komplikasyonlara, beslenme yetersizliklerine ve yaşam kalitesinin düşmesine neden olabilmektedir (Koven ve Abry, 2015). Bireyin fizyolojik sağlığına etkilerinin yanı sıra evleri dışında yapılan yemeklerden kaçınma davranışları nedeniyle dolaylı olarak bireylerde sosyal izolasyona neden olmaktadır. Bu durum bireylerin sosyal ilişkilerini olumsuz etkilemektedir (Arslantaş ve ark., 2017). Literatürde cinsiyet ile sağlıklı beslenme kaygısı arasındaki bağlantılar açık değildir. Ayrıca ortoreksiya nervozanın yaygınlığı ve genç kızların sosyal görünüş kaygılarının ortoreksiya nervozaya ile ilişkisini değerlendiren çalışmalar oldukça sınırlıdır. Bu nedenle bu çalışma; ebelik öğrencilerinin ortoreksiya nervoza ve sosyal görünüş kaygısı ilişkisinin incelenmesi amacıyla planlanmıştır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Bu araştırma bir kamu üniversitesinde eğitim gören ebelik öğrencilerinin ortoreksiya nervoza eğilimlerini ve bu durumun sosyal görünüş kaygısı ile ilişkisini tespit etmek amacıyla tanımlayıcı ve korelasyonel desende yürütülmüştür.

Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Çalışmanın evrenini bir kamu üniversitesinin Sağlık Bilimleri Fakültesi Ebelik Bölümü kız öğrencileri oluşturmuştur (N:339). Çalışmada örneklem seçimine gidilmemiş olup 339 öğrenciden araştırmaya katılmayı istekli olan 103 kişi örnekleme oluşturmuştur.

Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verileri, araştırmacılar tarafından oluşturulan “Tanıtıcı Bilgi Formu”, “Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ)” ve “Teruel Ortoreksiya Ölçeği (TOÖ)” kullanılarak toplanmıştır.

Tanıtıcı Bilgi Formu: Araştırmacılar tarafından literatüre dayalı olarak oluşturulan bu formda katılımcıların yaş, mezun olduğu lise, sınıf, gelir durumu, kronik hastalık varlığı, sigara ve alkol kullanma durumu ve yeme tutumuna ilişkin sorular yer almaktadır.

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ): Hart ve arkadaşları tarafından 2008 yılında geliştirilen ölçek, bireylerdeki sosyal görünüş kaygısını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. SGKÖ 16 maddeden oluşan 5'li likert tipi bir ölçektir. SGKÖ, (1) Hiç Uygun Değil, (2) Uygun değil, (3) Biraz Uygun, (4) Uygun, (5) Tamamen Uygun ifadeleri ile derecelendirilir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 16, en yüksek puan ise 80'dir. Puanın yüksek olması görünüş kaygısının yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Doğan tarafından 2010 yılında yapılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .93, test tekrar-test güvenilirlik katsayısı .85 ve test yarılama yöntemiyle hesaplanan güvenilirlik katsayısı .88 olarak bulunmuştur. Bu araştırmada ise Cronbach alpha .941 olarak belirlenmiştir.

Teruel Ortoreksiya Ölçeği (TOÖ): Barrada ve Roncero tarafından 2018 yılında geliştirilen ölçek, sağlıklı ortoreksiya ve ortoreksiya nervoza olmak üzere iki boyuttan oluşmaktadır. TOÖ, bireylerin sağlıklı beslenme örüntüsüne yönelik düşünce ve davranışlarını değerlendiren öz bildirim dayalı bir ölçektir. Ölçek, sağlıklı beslenme örüntüleri doğrultusunda bireylerin sosyal ilişkileri ve duygu durumlarının olumsuz yönde etkilenme düzeyini ortoreksiya nervoza boyutu ile ele alırken, sağlıklı gıdaları tüketme isteğinin işlevselliği düşürmeyen olumlu boyutunu da sağlıklı ortoreksiya üzerinden değerlendirmektedir. Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Asarkaya (2019) tarafından gerçekleştirilmiştir. Özgün formunda 17 maddeden oluşan TOÖ'nün Türkçe uyarlaması 16 maddeden oluşmaktadır. Her alt boyut kendi içerisinde birbirinden bağımsız bir şekilde değerlendirilmektedir ve ölçekten sağlıklı beslenme ilgisini bildiren bir toplam puan alınamamaktadır. Ölçeğin maddeleri 0 (hiç katılmıyorum) ve 3 (tamamen katılıyorum) arasında değişen 4'lü likert tipi üzerinden değerlendirilmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayıları orijinal formda sağlıklı ortoreksiya için .85 ve ortoreksiya nervoza için .81 olarak tespit edilirken, Türkçe uyarlamasında sağlıklı ortoreksiya için .86 ve ortoreksiya nervoza için .81 olarak bulunmuştur. Bu araştırmada ise Cronbach alpha .894 olarak bulunmuştur.

Verilerin Değerlendirilmesi

Araştırma verileri, SPSS 16.0 (Statistical Package for Social Science) paket programında değerlendirilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistikler, Mann Whitney U ve Kruskal Wallis Test analizi kullanılmıştır. İç tutarlılık analizi (Cronbach Alpha) yapılmıştır. Ölçek puanları arasındaki ilişkinin incelenmesinde; Spearman korelasyon analizi kullanıldı.0.05 in altındaki "p" değerleri istatistiksel olarak anlamlı kabul edildi.

Araştırmanın Etik İlkeleri

Araştırmanın yürütülebilmesi için bir kamu üniversitesinin Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'ndan etik kurul onayı alınmıştır (Sayı: 2023/13, Tarih: 07.07.2023). Araştırmanın tüm aşamalarında Helsinki bildirgesinde yer alan kurallara uygun olarak hareket edilmiştir. Araştırmaya katılmaya gönüllü olan öğrencilere çalışma hakkında bilgi verilip bilgilendirilmiş onamları alınmıştır.

BULGULAR

Çalışmaya katkı sağlayan öğrencilerin tanıtıcı özelliklerine ilişkin bulgular Tablo 1.'de yer almaktadır.

Tablo 1. Öğrencilerin tanıtıcı özelliklerine ilişkin bulgular (n=103)

	$\bar{X}\pm SS$	Min.	Max.
Yaş	20,97±1,88	18	30
BKI	22,82±3,59	17,20	33,22
		n	%
Sınıf	1	17	16,5
	2	24	23,3
	3	23	22,3
	4	39	37,9
Hayatının büyük bölümünü geçirdiği yer	Köy	2	1,9
	Kasaba	5	4,9
	İl	96	93,2
Medeni Durum	Evli	2	1,9
	Bekar	101	98,1
Gelir Durumu	Gelir giderden az	35	34,0
	Gelir gidere eşit	62	60,2
	Gelir giderden fazla	6	5,8
Öğrenciyken kaldığı yer	Aile	74	71,8
	Yurt	26	25,2
	Özel ev	3	2,9
Mezun olduğu lise	Anadolu Lisesi	67	65,0
	Sağlık Meslek Lisesi	11	10,7
	İmam hatip Lisesi	25	24,3
Sigara Kullanma Durumu	Evet	13	12,6
	Hayır	90	87,4
Alkol Kullanma Durumu	Evet	7	6,8
	Hayır	96	93,2
Kronik Hastalık Varlığı	Evet	3	2,9
	Hayır	100	97,1
Düzenli İlaç Kullanımı	Evet	9	8,7
	Hayır	94	91,3

Öğrencilerin yaş ortalaması 20,97±1,88 ve BKI'leri 22,82±3,59 olarak belirlenirken öğrencilerin çoğunluğunun 4. Sınıf olduğu saptanmıştır (%37,9). Ayrıca katılımcıların %10,7'sinin sağlık meslek lisesi mezunu olduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya katkı sağlayan kız öğrencilerin %12,6'sının sigara kullandığı saptanırken %6,8'inin alkol kullandığı belirlenmiştir. Kronik hastalık varlığı sorgulandığında %2,9'unun kronik hastalığının bulunduğu tespit edilirken %8,7'sinin düzenli ilaç kullandığı saptanmıştır.

Tablo 2. Yaşam biçimi ve fiziksel görünüme özgü özellikler

		n	%
Vücut kitle indeksine göre gruplandırma	Zayıf	9	8,7
	Normal	67	65,0
	Şişman	27	26,2
Kilodan memnuniyet durumu	Evet	47	45,6
	Hayır	56	54,4
Fiziksel görünüşten memnuniyet durumu	Evet	64	62,1
	Hayır	39	37,9
Sürekli diyet uygulama durumu	Evet	9	8,7
	Hayır	94	91,3

		n	%
Aylık egzersiz yapma sıklığı	Her gün	3	2,9
	Haftada en az 3 kez	34	33,0
	İki haftada bir	10	9,7
	Nadiren	56	54,4
Sağlığa yeterli düzeyde dikkat etme durumu	Evet	15	14,6
	Hayır	10	9,7
	Kısmen	78	75,7
*Sağlığa yeterli düzeyde dikkat etmeme nedenleri	Alışkanlık edinememe (beslenme, fiziksel aktivite vb.)	81	78,6
	Günlük yaşamın yoğunluğu ve zaman problemi	73	70,9
	Ekonomik şartların uygun olmaması	52	50,5
	Önemsememe	35	34,0
	Yeterince bilgi sahibi olmaması	33	32,0
*Satın alınan ürünlerin ambalajlarında değerlendirilen kriterler	Son kullanma tarihi	102	99,0
	Üretim tarihi	77	74,8
	Firma ismi	63	61,2
	Katkı maddeleri	55	53,4
	Kalori miktarı	46	44,7
	Besin değeri	44	42,7
	Hepsi	16	15,5
	Ambalajda yazanları değerlendirmem	15	14,6
Her gün tartılma durumu	Evet	11	10,7
	Hayır	92	89,3
Fast food tüketme durumu	Evet	96	93,2
	Hayır	7	6,8
Günlük öğün sayısı	1-2	56	54,4
	3-4	46	44,7
	5 ya da fazla	1	1,0
Yiyeceklerin organik olma durumuna gösterilen hassasiyet	Evet	32	31,1
	Hayır	71	68,9
Kaloriye dikkat etme durumu	Evet	26	25,2
	Hayır	77	74,8
Kilo alma kaygısı	Hayır	25	24,3
	Kısmen	58	56,3
	Evet	20	19,4
*Gün içinde genellikle kendinizi nasıl hissedersiniz	Yorgun	71	68,9
	Enerjik	62	60,2
	Endişeli	58	56,3
	Sinirli	56	54,4
	Sakin	55	53,4

*Birden fazla yanıt verilmiştir

Öğrencilerin yaşam biçimi ve fiziksel özelliklerine ilişkin bulgular Tablo 2.'de yer almaktadır. Öğrencilerin BKİ gruplandırmaları incelendiğinde %65,0'inin normal aralıkta olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların %54,4'ünün kilosundan memnun olmadığı, %8,7'sinin sürekli diyet yaptığı ve %10,7'sinin ise her gün tartıldığı saptanmıştır. Ayrıca %9,7'sinin de sağlığına önem vermediği belirlenmiştir. Sağlığa yeterli düzeyde dikkat etmeme nedenleri sorgulandığında ise beslenme ve fiziksel aktivite gibi sağlıklı alışkanlıkları edinememe (%78,6), günlük yaşamın yoğunluğu ve zaman problemi (%70,9), ekonomik şartların uygun olmaması (%50,5) ve önemsememe (%34,0) gibi nedenlerle olduğu tespit edilmiştir. Satın

alınan ambalajlı ürünlerde dikkat edilen parametreler sorgulandığında; son kullanma tarihi (%99,0), üretim tarihi (%74,8), firma ismi (%61,2), katkı maddeleri (%53,4), kalori miktarı (%44,7) ve benzeri faktörlere dikkat edildiği saptanmıştır. Ayrıca katılımcıların %25,2'sinin kaloriye dikkat ettiği ve %19,4'ünün kilo alma kaygısı bulunduğu belirlenmiştir. Ebe adaylarının çoğunluğunun gün içinde genellikle (%68,9) kendisini yorgun hissettiği tespit edilmiştir.

Tablo 3. SGKÖ ve TOÖ Toplam Puanlarının Değişkenlere Göre İncelenmesi

		SGKÖ	TOÖ
Medeni Durum	Evli	19,50±,707	25,50±2,12
	Bekar	37,90±13,03	15,14±8,51
		U: -2,248 p: ,025	U: -1,734 p: ,083
Mezun olduğu lise	Anadolu Lisesi	37,52±13,01	14,82±8,57
	Sağlık Meslek Lisesi	41,90±12,76	22,18±9,55
	İmam hatip Lisesi	35,68±13,76	13,76±6,79
		KW: 2,201 p: ,333	KW: 6,165 p: ,046
Sigara Kullanma Durumu	Evet	35,15±14,15	15,30±10,85
	Hayır	37,88±13,05	15,35±8,24
		U: -,666 p: ,506	U: -,447 p: ,655
Alkol Kullanma Durumu	Evet	38,71±12,41	20,85±12,92
	Hayır	37,45±13,26	14,94±8,10
		U: -,433 p: ,665	U: -1,154 p: ,248
Kronik Hastalık Varlığı	Evet	24,00±6,24	10,33±2,08
	Hayır	37,95±13,10	15,50±8,63
		U: -2,011 p: ,044	U: -1,060 p: ,289
Düzenli İlaç Kullanımı	Evet	28,00±8,41	13,00±5,38
	Hayır	38,45±13,19	15,57±8,78
		U: -2,448 p: ,014	U: -,544 p: ,587
Vücut kitle indeksine göre gruplandırma	Zayıf	31,88±11,12	14,77±7,82
	Normal	36,53±12,83	14,86±8,15
	Şişman	41,92±13,75	16,74±9,84
		KW: 5,020 p: ,081	KW: ,734 p: ,693
Kilodan memnuniyet durumu	Evet	35,23±12,61	13,97±7,59
	Hayır	39,48±13,39	16,50±9,19
		U: -1,726 p: ,084	U: -1,349 p: ,177
Fiziksel görünüşten memnuniyet	Evet	35,51±11,92	14,25±7,58
	Hayır	40,87±14,50	17,15±9,78
		U: -1,942 p: ,052	U: -1,439 p: ,150
Sürekli Uygulanan Diyet Varlığı	Evet	46,22±14,62	23,66±8,93
	Hayır	36,71±12,78	14,55±8,13
		U: -1,992 p: ,046	U: -2,712 p: ,007
Aylık egzersiz yapma sıklığı	Her gün	37,33±20,03	22,00±9,53
	Haftada en az 3 kez	37,76±11,91	20,00±11,36
	İki haftada bir	43,80±11,69	17,70±6,42
	Nadiren	36,30±13,78	12,73±8,35
		KW: 3,559 p: ,313	KW: 13,566 p: ,000
Sağlığa yeterli düzeyde dikkat	Evet	36,06±14,81	19,13±9,21

		SGKÖ	TOÖ
etme durumu	Hayır	40,30±20,65	5,60±3,94
	Kısmen	37,47±11,75	15,87±8,02
		KW: ,388 p: ,824	KW: 17,989 p: ,004
Yiyeceklerin organik olma durumuna gösterilen hassasiyet	Evet	40,34±13,18	19,62±7,93
	Hayır	36,28±13,03	13,42±8,16
		U: -1,533 p: ,125	U: -3,531 p: ,000
Kaloriye dikkat etme durumu	Evet	39,69±13,43	21,53±8,70
	Hayır	36,81±13,06	13,25±7,47
		U: -1,022 p: ,307	U: -3,993 p: ,000
Kilo alma kaygısı	Hayır	33,52±11,45	13,92±7,64
	Kısmen	37,25±12,96	14,65±8,54
	Evet	43,40±14,18	19,15±8,98
	KW: 5,948 p: ,051	KW: 4,579 p: ,101	

SGKÖ toplam puanı 37,54±13,15 olarak belirlenirken TOÖ toplam puanı 15,34±8,55 olarak tespit edilmiştir. SGKÖ ve TOÖ toplam puanlarını etkileyen değişkenler Tablo 3.'te yer almaktadır. Kronik hastalık varlığı, düzenli ilaç kullanımı ve sürekli uygulanan diyet varlığı faktörlerinin SGKÖ toplam puanını etkilediği belirlenmiştir. TOÖ'yü etkileyen değişkenler incelendiğinde ise sürekli uygulanan diyet varlığı, aylık egzersiz sıklığı, mezun olduğu lise, sağlığa yeterli düzeyde dikkat etme durumu, yiyeceklerin organik olması konusunda gösterilen hassasiyet ve kaloriye dikkat etme durumlarının TOÖ toplam puanını etkilediği saptanmıştır.

Ebe adaylarının yanıtları değerlendirildiğinde, SGKÖ ve TOÖ toplam puanları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (r: ,207; p: ,036).

TARTIŞMA

Bu araştırmada ebelik öğrencilerinde, sağlıklı beslenmeye ilişkin takıntı ile karakterize düzensiz yeme davranışı modeli olan ortoreksiya nervoza ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişki incelenmiştir. Ebe adayların yanıtlarına göre Teruel Ortoreksiya Ölçeği (TOÖ) toplam puanı 15,34±8,55 (min: 0, max: 48), Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) toplam puanı 37,54±13,15 (min: 16, max: 80) olarak saptanmıştır. Öğrencilerin ortoreksiya düzeyi ortalamanın altındadır. Pehlivan ve arkadaşlarının üniversite öğrencileri üzerinde yürütmüş oldukları bir araştırmada katılımcıların %12'sinin ortoreksik olduğu, Çiçekoğlu Öztürk'ün hemşirelik öğrencileri ile yaptıkları benzer bir araştırmada ortoreksiya düzeyinin ortalama olarak belirlendiği (28.57±4.07), Hamurcu ve Yılmaz'ın yine hemşirelik öğrencileriyle yürüttüğü bir çalışmada ortoreksiya düzeyi ortalamanın altında olarak saptanmıştır (Pehlivan ve ark., 2019; Çiçekoğlu Öztürk, 2021; Hamurcu ve Yılmaz 2019). Araştırma sonuçları literatürle benzerdir. Öğrencilerin çoğunlukla patolojik derecede sağlıklı beslenme takıntılarının bulunmadığı söylenebilir. Ancak Pulat Demir ve arkadaşlarının yapmış oldukları bir araştırmada Beslenme ve Diyetetik Bölümü öğrencilerinin Sosyal Hizmet Bölümü öğrencilerine göre daha fazla ortoreksik eğilim gösterdikleri tespit edilmiştir (Pulat Demir ve ark., 2020). Beslenme ve Diyetetik bölümünde eğitim gören öğrenciler beslenme ve kilo kontrolü konusunda aldıkları mesleki eğitim nedeniyle farkındalıkları yüksek olduğu için Ebelik veya diğer bölümlerdeki öğrencilere kıyasla sağlıklı beslenme

konusunda seçici oldukları ve kilo konusunda kaygı yaşadıklarını düşündürmektedir. Ayrıca, bu çalışma da Sağlık Meslek Lisesi mezunu öğrencilerin ortoreksik olma eğilimlerinin diğerlerine göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu öğrencilerin lise sürecinde almış oldukları beslenme ve sağlık temelli eğitimlerin sağlıklı beslenme takıntısını etkileyebileceğini düşündürmektedir.

Ebe adaylarının sosyal görünüş kaygısı ortalamanın altında olduğu tespit edilmiştir. Bu konu ile ilgili literatür incelendiğinde Erdoğan ve arkadaşlarının 2018 yılında öğrencilerle yürütmüş oldukları bir araştırmada sosyal görünüş kaygısı ortalama düzeyin altında olarak saptanmış ($34,53 \pm 12,67$), Yıldırım'ın yaptıkları benzer bir araştırmada gençlerin sosyal görünüş kaygısı benzer şekilde ortalamanın altında belirlenmiş ($36,95 \pm 16,28$), Açıkgöz ve arkadaşlarının da üniversite öğrencileri ile yürüttükleri çalışmada ise düşük düzeyde sosyal görünüş kaygısı olduğu ($32,5 \pm 12,7$) tespit edilmiştir. Araştırma sonuçları literatürle benzerdir (Erdoğan ve ark., 2019; Yıldırım, 2021; Açıkgöz ve ark., 2022). Öğrencilerin sosyal görünüş algıları ortalamanın altındadır. Bu durum birçok ırk, sosyal ortam, kişilerarası biyolojik farklılıklar ve kültürel süreçler gibi değişkenlerden etkilenebilmektedir. Ancak öğrencilerin dış görünüş hassasiyetinin daha fazla olduğu adölesan dönemden çıkarak genç yetişkinliğe adım attıkları yaşlarda sosyal görünüş kaygısının azalması beklenen bir sonuçtur

Vücut kitle indeksinin ortoreksiya nervoza ve sosyal görünüş kaygısı üzerindeki etkileri incelendiğinde bu değişkenin her iki ölçeği de etkilemediği belirlenmiştir. Öğrencilerin çoğunluğunun (%65) vücut kitle indeksinin normal aralıkta olması bu sonucun nedeni olarak gösterilebilir. Özellikle sosyal görünüş kaygısı ve ortoreksiya düzeyi yüksek olan bireylerin daha zayıf olmaya eğilimi olduğu bilinmektedir (Kıratlı ve ark., 2021). Medeni durumun ölçekler üzerindeki etkileri incelendiğinde bekar kız öğrencilerin evli kız öğrencilere göre daha fazla sosyal görünüş kaygısı yaşadıkları belirlenmiştir. Yapılan benzer çalışmalara bakıldığında araştırma sonuçlarından farklı olarak Yorulmaz ve Kurutçu'nun yürüttükleri bir çalışmada medeni durumun sosyal görünüş kaygısını etkilemediği tespit edilirken, Kıratlı ve arkadaşlarının benzer araştırmasında da medeni durumla sosyal görünüş kaygısı arasında bir ilişki belirlenmemiştir (Yorulmaz ve Kurutçu, 2019; Kıratlı ve ark., 2021). Bekar kadınlar topluma karşı kendilerini ispatlama ve karşı cinsin ilgisini çekme ihtiyacı hissedebilmekte bu nedenle sosyal görünüş kaygısı yaşayabilmektedir. Dolayısıyla beden imajına özen göstermekte zayıf ve fit bir görünüme sahip olmak isteyebilmekte bu nedenle farklı beslenme çeşitlerine yönelebilmektedirler (Doğan, 2009). Araştırma sonuçları bu bilgiyi destekler niteliktedir.

Sürekli diyet uygulama durumunun hem sosyal görünüş kaygısını hem de ortoreksik olma eğilimini etkilediği belirlenmiştir. Benzer şekilde Tepe'nin yürüttüğü araştırmada da kadınların sürekli diyet yapması ve diyet hakkında sosyal mecralarda araştırma halinde olmasının ortoreksiya oranını artırdığı saptanmıştır (Tepe, 2019). Kadın diyetisyenler üzerinde yapılan başka bir araştırmada sosyal fizik kaygısı ve ortoreksik eğilimi olan katılımcılarda daha sağlıklı beslenme ve sürekli diyet halinde olma durumu olduğu tespit edilmiştir (Sungur, 2022). Günümüz koşullarında güzellik anlayışının zayıflık ve fit olma kavramlarıyla ilişkilendirilmesi nedeniyle özellikle genç kadınların diyet yapmaya yönelik eğilimleri ve sağlıklı ürünler hakkında obsesif olma durumlarının ortoreksiya nervoza ve sosyal görünüş kaygısı görülme sıklığının artışında rol oynadığı düşünülmektedir. Bu durumu medya ve toplum baskısı, düşük özsaygı, özgüven eksikliği ve toplumsal onay arayışı gibi faktörler etkileyebilmektedir.

Egzersiz yapma sıklığının etkileri incelendiğinde ise sık egzersiz yapan katılımcılarda TOÖ toplam puanı daha yüksek olarak saptanmıştır. Sungur'un sosyal fizik kaygısı, ortoreksiya düzeyi ve egzersiz bağımlılığı ile ilgili yaptığı bir araştırmada üç durumun da birbirini etkilediği sık egzersiz yapan bireylerin ortoreksik olduğu ve sosyal görünüş kaygısı taşıdığı tespit edilmiştir (Sungur, 2022). İren'in yürüttüğü benzer bir araştırmada da ortoreksiya düzeyi yüksek olan bireylerin diğerlerine göre daha sık egzersiz yaptığı belirlenmiştir (İren, 2021). Ayrıca sağlığa yeterli düzeyde dikkat eden kişilerin de ortoreksiya nervoza eğilimi olduğu saptanmıştır. Bu hipotezi ve araştırma sonucunu destekler şekilde; Çok'un yapmış olduğu araştırmada ortoreksiya nervoza eğilimi olan kadınların %73.2'sinin sağlıklı olduğuna inandığı belirlenmiştir (Çok, 2020).

İncelenen diğer değişkenler ise yiyeceklerin organik olma hususuna gösterilen hassasiyet ve kaloriye dikkat etme durumudur. Hem yiyeceklerin kalori düzeyine hem de besinlerin organik olmasına dikkat eden kişilerin ortoreksiya nervoza düzeyleri yüksek olarak tespit edilmiştir. Tokgöz ve Yıldız'ın yaptıkları bir araştırmada sağlıklı beslenme takıntısının normalin üzerinde organik gıda tüketim davranışlarına neden olduğu saptanmıştır (Tokgöz ve Yıldız, 2022). Öcal ve arkadaşlarının araştırma görevlileri ile yürüttükleri benzer bir araştırmada organik ürün tüketmenin ortoreksiya nervoza eğilimini etkilediği tespit edilmiştir. Ayrıca aynı araştırmada katılımcıların %20'sinin ürünlerin kalori miktarına dikkat ettiği belirlenmiştir (Öcal ve ark., 2020). Ortoreksik insanlarda sağlıklı beslenme ve kilo almama takıntısı patolojik düzeyde olduğu için bu bireylerin kalori sayma ile organik gıdalarla beslenmeye yönelik eğilimlerinin bulunması beklendiği bir sonuçtur.

Araştırmanın sonucunda TOÖ toplam puanı ile SGKÖ toplam puanı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Ortoreksiya nervoza düzeyi arttıkça sosyal görünüş kaygısı arttığı gibi sosyal görünüş kaygısı arttıkça ortoreksiya nervoza düzeyi de artmaktadır. Her iki durum birbirinin hem sebebi hem sonucu olarak değerlendirilmektedir. Literatürdeki araştırma sonuçları değerlendirildiğinde farklı sonuçlara ulaşılmaktadır. Öcal ve arkadaşlarının araştırmalarında her iki ölçeğin birbirini etkilemediği belirlenmiştir (Öcal ve ark., 2020). Sungur'un diyetisyenlerle yürüttüğü çalışmada ise sosyal görünüş kaygısıyla ortoreksiya düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır (Sungur, 2022). Yapılan benzer bir araştırmada da iki ölçek arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir (Küçükkatırcı Başkan & Şenol, 2023). Literatürde yer alan çalışma sonuçlarının farklı olmasının nedeni olarak araştırmanın yapıldığı popülasyona göre değişkenlik gösterdiği söylenebilir. Sonuç olarak her iki durum birbirini tetikleyebilmekte, risk grubunda olduğu gözlemlenen öğrenciler doğru şekilde yönlendirilmelidir.

SONUÇ

Araştırma sonuçları ışığında ortoreksiya nervozanın son yıllarda fiziksel görünüş kaygısı nedeniyle artış gösterdiği söylenebilir. Ebe adaylarının sosyo-demografik özellikleri, beslenme ve yaşam tarzı ile ilgili bazı değişkenlerinin ortoreksiya nervoza eğilimini ve sosyal görünüş kaygısını etkilediği saptanmıştır. Ayrıca özellikle sosyal medyanın oluşturduğu organik/temiz beslenme, kalori sayma alışkanlığı ve egzersiz yaparak fit görünme isteği de ortoreksiya nervoza ve sosyal görünüş kaygısını etkilediği araştırma sonuçlarında saptanmıştır. Bu durumun ileride sağlık sorunlarına neden olmaması açısından risk altındaki ebelik öğrencileri değerlendirilmeli ve uygun girişimler/egitimler planlanmalıdır. Ortoreksiya eğilimi ile psikiyatrik komorbiditelerle neden-sonuç ilişkisinin belirlenmesi için daha ileri klinik ve boylamsal çalışmalara ihtiyaç vardır.

KAYNAKÇA

AÇIKGÖZ, A., YILMAZ, A., YILDIRIM, B., YILDIZ, C., YILDIZ, L., & YILDIRIM, U. (2022). Sağlık alanında öğrenim gören üniversite birinci sınıf öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısını etkileyen faktörlerin belirlenmesi: gözlemsel araştırma. Pamukkale Medical Journal, 15(2), 319-330.

Arslantaş, H., Adana, F., Ögüt, S., Ayakdaş, D., & Korkmaz, A. (2017). Relationship between eating behaviors of nursing students and orthorexia nervosa (obsession with healthy eating): a cross-sectional study. Journal of Psychiatric Nursing, 8(3), 137.

Brytek-Matera, A., Gramaglia, C., Gambaro, E., Delicato, C., & Zeppegno, P. (2018). The psychopathology of body image in orthorexia nervosa. Journal of Psychopathology, 24, 133-140.

Çiçekoğlu Öztürk, P. (2021). Hemşirelik Öğrencilerinin Ortoreksiya Nervoza Eğilimlerinin Belirlenmesi. Avrasya Sağlık Bilimleri Dergisi, 4(2), 99-105. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/avrasyasbd/issue/62452/833820>

Çok, G. (2020). Bir aile sağlığı merkezine başvuran bireylerde ortoreksiya nervoza sıklığı ve beslenme durumunun incelenmesi, İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı Anabilim Dalı. Yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul. Tez, (637238).

Doğan T, 2009. Bilişsel ve kendini değerlendirme süreçlerinin sosyal anksiyete açısından incelenmesi. Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya, 58-59.

Doğan, E., Pehlivan, E., Burak, M. E. T. E., & FIRINCI, B. (2019). ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ORTOREKSİYA NERVOZA YAYGINLIĞI VE SAĞLIK OKURYAZARLIĞI İLE İLİŞKİSİ. ESTÜDAM Halk Sağlığı Dergisi, 4(2), 166-175.

ERDOĞAN, İ., ERYÜREK, S., & ÜNÜBOL, H. (2019). ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI VE YEME TUTUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ. International Journal of Social Science, 2(2), 85-94.

Hamurcu, T. G. Ö., & Yılmaz, S. (2019). Hemşirelik öğrencilerinde sosyal medya kullanımının ortoreksiya nervoza üzerine etkisi (Doctoral dissertation, İstanbul University).

Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C., & Heimberg, R. G. (2008). Development and examination of the social appearance anxiety scale. Assessment, 15(1), 48-59.

İren, G. (2021). Egzersiz yapmanın genç yetişkinlerde ortoreksiya nervoza eğilimi ve beden memnuniyetine yönelik tutumlarıyla ilişkisi (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi).

Kıratlı, E. , Ersöz, G. & Koçak, E. (2021). Sosyal Görünüş Kaygısının İşyeri Yalnızlığına Etkisi: Konya Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Örneği. Yaşar Üniversitesi E-Dergisi , 16 (63) , 1207-1217 . DOI: 10.19168/jyasar.932972

Koven, N. S., & Abry, A. W. (2015). The clinical basis of orthorexia nervosa: emerging perspectives. Neuropsychiatric disease and treatment, 385-394.

Küçükkatırcı Baykan, H., & Şenol, V. (2023). Sosyal Medya Bağımlılığının Görünüş Kaygısı ve Ortoreksiya Üzerine Etkisinin İncelenmesi.

- Levinson, C. A., & Rodebaugh, T. L. (2012). Social anxiety and eating disorder comorbidity: The role of negative social evaluation fears. *Eating behaviors*, 13(1), 27-35.
- Levinson, C. A., Rodebaugh, T. L., White, E. K., Menatti, A. R., Weeks, J. W., Iacovino, J. M., & Warren, C. S. (2013). Social appearance anxiety, perfectionism, and fear of negative evaluation. Distinct or shared risk factors for social anxiety and eating disorders?. *Appetite*, 67, 125-133.
- Moscovitch, D. A., Rowa, K., Paulitzki, J. R., Ierullo, M. D., Chiang, B., Antony, M. M., & McCabe, R. E. (2013). Self-portrayal concerns and their relation to safety behaviors and negative affect in social anxiety disorder. *Behaviour research and therapy*, 51(8), 476-486.
- Moscovitch, D. A., & Huyder, V. (2011). The negative self-portrayal scale: development, validation, and application to social anxiety. *Behavior Therapy*, 42(2), 183-196
- ÖCAL, E. E., ÜNSAL, A., DEMİRTAŞ, Z., EMİRAL, G. Ö., & ARSLANTAS, D. (2020). Araştırma Görevlilerinde ortoreksiya nervoza ve sosyal görünüş kaygısının değerlendirilmesi. *Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(2), 49-59.
- Pulat Demir, H. , Can, B. & Can Tezel, M. (2020). Farklı Bölümlerde Okuyan Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları, Ortoreksiya Nervoza Puanları ve Beden Kütle İndekslerinin Karşılaştırılması . *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi* , 4 (3) , 233-243 . DOI: 10.46237/amusbfd.589480
- Sungur, Z. E. (2022). Kadın diyetisyenlerde sosyal fizik kaygısının ortoreksiya nervoza ve egzersiz bağımlılığına etkisi (Master's thesis, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Tepe SÖ. Sosyal Medya Üzerinden Diyet Yapan Bireylerin Ortoreksiya Nervoza ve Yeme Tutumlarının Saptanması: Instagram Örneği. *Uzmanlık Tezi*, Malatya: İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, 2019.
- Tokgöz, N., & YILDIZ, E. (2022). Organik gıda tüketim davranışlarının ortoreksiya nervoza eğilimi üzerindeki etkileri. *Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(1), 1-14.
- Yıldırım, E. (2021). Geç ergenlik dönemindeki bireylerde duygusal yemenin yordayıcıları olarak irrasyonel inanışlar ve sosyal görünüş kaygısı (Master's thesis, Işık Üniversitesi).
- Yorulmaz, M. & Kurutçu, Ş. (2019). VÜCUT ALGISI VE SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi* , 6 (2) , 195-208 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/asead/issue/43544/522888>