

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**İNTERNET BAĞIMLILIĞI, BEDEN İMAJI VE YEME
BOZUKLUĞU ARASINDAKİ İLİŞKİ**

Yüksek Lisans Tezi

Aziz YİĞİTCAN

Danışman

Doç. Dr. Nurhan FİSTİKCI

İstanbul-2021

TEZ TANITIM FORMU

Yazar Adı Soyadı : Aziz YİĞİTCAN

Tezin Dili : Türkçe

Tezin Adı : İnternet Bağımlılığı, Beden İmajı ve Yeme Bozukluğu Arasındaki İlişki

Enstitü : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Anabilim Dalı : Psikoloji

Tezin Türü : Yüksek Lisans

Tezin Tarihi : 26.07.2021

Sayfa Sayısı : 127

Tez : Doç. Dr. Nurhan FİSTİKCI

Danışmanları

Dizin Terimleri : İnternet Bağımlılığı, Beden İmajı, Yeme Bozukluğu

Türkçe Özet : Yaptığımız araştırmanın amacı 18-25 yaş aralığında bulunan bireylerin internet bağımlılığı, beden imajı ve yeme bozuklukları arasındaki ilişkisinin incelenmesidir.

Dağıtım Listesi : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

İmzası

Aziz YİĞİTCAN

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**İNTERNET BAĞIMLILIĞI, BEDEN İMAJİ VE YEME
BOZUKLUĞU ARASINDAKİ İLİŞKİ**

Yüksek Lisans Tezi

Aziz YİĞİTCAN

Danışman

Doç. Dr. Nurhan FİSTİKCI

İstanbul-2021

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının ederlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Aziz YİĞİTCAN

.../.../2021



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Aziz Yiğitcan'ın “**İnternet Bağımlılığı, Beden İmajı Ve Yeme Bozukluğu Arasındaki İlişki**” adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir

Başkan _____

Doç. Dr. Nurhan FİSTİKCI
(Danışman)

Üye _____

Dr. Öğr. Üyesi Alişan Burak YAŞAR

Üye _____

Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

.../.../2021

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ
Enstitü Müdürü

ÖZET

Son dönemlerde yaygınlaşan ve insanlar üzerinde ciddi şekilde etkiler gösteren bir kavram olarak karşımıza çıkan internet bağımlılığı, bazı yaş grupları içerisinde internetin bilinçsiz şekilde kullanılmasıyla birlikte bazı sorunlara yol açmaktadır. Bireyin, internet ortamında karşılaştığı bu durumlar olumsuz şekillerde etkiler göstermektedir. Bu etkilerden bazıları beden imajı ve yeme bozukluğu kavramı olarak karşımıza çıkmaktadır. Yapılan bu çalışmada internet bağımlılığı, beden imajı ve yeme bozukluğu arasında nasıl bir ilişkinin olduğu incelenmektedir. Araştırmanın evreni İstanbul ili içerisinde yaşayan 18-25 yaş aralığındaki insanlardır. Araştırmanın örneklemini İstanbul ili içerisinde yaşayan 18-25 yaş aralığında, amaca yönelik örnekleme yöntemi ile seçilen, soruların tümüne eksiksiz bir şekilde cevap veren ve gönüllülük esası ile katılım sağlamış, 204 kişiden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan bireylere Kişisel Bilgi Formu, Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu (YİBT-KF), Vücut Algısı Ölçeği (VAÖ), Yeme Tutum Testi (YTT-26) uygulanmıştır. Araştırmada uygulanan ölçeklerden alınan puanlara bakıldığında, internet bağımlılığı ölçeği minimum 12 maksimum 60 puan aralığında yer almaktadır ve katılımcıların aldığı puan 30,04 olarak ortalamanın üstünde olduğu görülmektedir. Beden imajı ölçeği puanlaması minimum 40 maksimum 200 puan aralığında yer almaktadır ve katılımcıların aldığı puan 89,76 olarak düşük seviyede olduğu görülmektedir. Yeme tutum testi ölçeğinde katılımcıların aldığı puan 112,96 olarak yüksek seviyede olduğu görülmektedir. Araştırmanın sonunda elde edilen bulgulara bakıldığında zaman: İnternet bağımlılığı ile boy ve kilo arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmazken, internet bağımlılığı ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür ve erkeklerin kadınlara oranla bağımlılık düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İnternet bağımlılığı ile yeme tutumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. İnternet bağımlılığı ile beden imajı arasında pozitif yönde bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Beden imajı ile yaş arasında anlamlı bir farklılığın olduğu görülmüştür ve 18-19 yaş aralığı ile 24-25 yaş aralığında bulunan bireyler arasında anlamlı bir farklılığa ulaşılmıştır. Beden imajı ile yeme tutumu arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmekle beraber, yeme tutumu ile kilo, boy, cinsiyet ve yaş arasında bir ilişkinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: İnternet Bağımlılığı, Beden İmajı, Yeme Bozukluğu

SUMMARY

Recently spreading and having serious effects on people, internet addiction causes some problems on some age groups because of its unconscious use by them. The situations that a person come accross on the internet would result some negative effects. Some of these effects are body image and eating disorders. In this research, the relation between the internet addiction and eating disorders and the body image is examined. The population of the research is people between the ages of 18-25 that leave in the city of Istanbul. The sample of the study consists of 204 people, aged 18-25, live in the city of Istanbul, selected by random sampling method and who responded complately to all of the questşons and paticipated on a voluntary basis. Personal Information Form, Young people internet addiction Test, Short form (YIBT-SF), Body Percetion Scale (VAO) and Eating Attitude Test (YTT-26) were applied to the participants. When reading the results of the scales, internet addiction scale is in the range of minimum 12 maximum 60 points and it is seen that the score obtained by the participants is 30.04 and is above the average. Body image scale scoring is in the range of minimum 40 and maximum 200 points and it is seen that the score received by the participants is at a low level of 89.76. It is seen that the score received by the participants in the eating attitude test scale is at a high level of 112.96. The results of the survey show that internet addiction has no significant relation with height and weight however has a significant relation with the gender and it is concluded that the men has a higher addiction level than women. It is also indicated that internet addiction and and eating attitude has a significant negative relationship. It is also found that there is a positive relationship between internet addiction and body image. It is observed that there is an significant difference between the body image and the age and an important difference is obtained between the age of 18-19 and age of 24-25. Although there is no significant relationship between body image and eating attitude, it is concluded that there is no relationship between eating attitude and weight, height, gender and age.

Keywords: Internet Addiction, Body Image, Eating Disorder

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY.....	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
KISALTMALAR.....	vi
TABLOLAR LİSTESİ.....	vii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	viii
EKLER LİSTESİ.....	ix
ÖNSÖZ.....	x
GİRİŞ.....	1

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN GENEL ESASLARI

1.1. Araştırmanın Problemi.....	3
1.2. Araştırmanın Hipotezleri.....	3
1.3. Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	4
1.4. Araştırmanın Sayıltıları.....	4
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	4

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. İnternet Bağımlılığı.....	5
2.1.1. İnternet Tanımı.....	5
2.1.2. Türkiye’de İnternet Kullanımı.....	6
2.1.3. Bağımlılık Kavramı.....	7
2.1.4. İnternet Bağımlılığı Kavramı.....	8
2.1.4.1. İnternet Bağımlılığı Belirtileri.....	9
2.1.4.2. İnternet Bağımlılığına İlişkin Kuramlar.....	10
2.1.4.2.1. Grohol’ün Kuramı.....	10
2.1.4.2.2. Davis’in Kuramı.....	12
2.1.4.2.3. Suler’in Kuramı.....	13
2.1.4.2.4. Young’un Kuramı.....	14
2.1.4.3. İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri.....	15
2.1.4.3.1. Goldberg’in Kriterleri.....	15
2.1.4.3.2. Suler’in Kriterleri.....	16
2.1.4.3.3. Young’un Kriterleri.....	17
2.1.4.3.4. Dsm-5 Tanı Kriterleri.....	18
2.1.4.4. İnternet Bağımlılığının Etiyolojisi.....	19
2.1.4.5. İnternet Bağımlılığının Epidemiyolojisi.....	21
2.1.4.6. İnternet Bağımlılığının Yol Açtığı Sorunlar.....	22
2.1.4.7. İnternet Bağımlılığı Tedavisi.....	23
2.2. Beden İmajı.....	25
2.2.1. Beden İmajı Kavramı.....	25

2.2.2. Beden İmajına İlişkin Tutumlar	26
2.2.2.1. Olumsuz Beden İmajı	28
2.2.2.2. Beden İmajı Memnuniyeti	29
2.2.3. Beden İmajına İlişkin Kuramlar	30
2.2.3.1. Bilişsel-Davranışçı	30
2.2.3.2. Üçlü Etki Modeli	31
2.2.3.3. Sosyokültürel	32
2.2.3.4. Sosyal Karşılaştırma	33
2.2.4. Beden İmajına Etki Eden Faktörler	35
2.2.4.1. Sosyokültürel Faktörler	35
2.2.4.1.1. Medya Rolü	35
2.2.4.1.2. Akran Grupları	37
2.2.4.2. Bireysel Faktörler	38
2.2.4.2.1. Cinsiyet Faktörü	38
2.2.4.2.2. Yaş Faktörü	41
2.2.4.2.3. Kişilik Özellikleri	41
2.3. Yeme Bozuklukları	42
2.3.1. Yeme Bozukluğu Nedir?	42
2.3.2. Yeme Tutumuna Etki Eden Psikososyokültürel Etkenler	44
2.3.2.1. Cinsiyet Faktörü	44
2.3.2.2. Diyet/Egzersiz	45
2.3.2.3. Psikopatoloji	46
2.3.2.4. Sosyal Karşılaştırma	46
2.3.2.5. Sosyal Medya	47
2.3.2.6. Zayıflık Beklentisi	48
2.3.3. Yeme Bozuklukları'nın Sınıflandırılması	49
2.3.3.1. Anoreksiye Nervoza	50
2.3.3.2. Bulimiya Nervoza	52
2.3.3.3. Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu	53
2.3.3.4. Kaçınan/Kısıtlı Yeme Bozukluğu	55
2.3.3.5. Pika	56
2.3.4. Yeme Bozukluğu'nun Etiyolojisi	56
2.3.4.1. Biyolojik Faktörler	57
2.3.4.2. Gelişimsel Faktörler	58
2.3.4.3. Psikososyokültürel Faktörler	58
2.3.5. Yeme Bozukluğu'nun Epidemiyolojisi	59

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM YÖNTEM VE TEKNİKLER

3.1. Araştırmanın Modeli	60
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	60
3.3. Veri Toplama Araçları	61
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	61

3.3.2. Young İnternet Bağımlılığı Testi.....	61
3.3.3. Vücut Algısı Ölçeği	61
3.3.4. Yeme Tutum Testi.....	62
3.4. Veri Analizi	62

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

SONUÇ VE ÖNERİLER.....	79
KAYNAKÇA.....	85
EKLER.....	108



KISALTMALAR

BDT	: BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİ
BKİ	: BEDEN KİTLE İNDEKSİ
DEHB	: DİKKAT EKSİKLİĞİ HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU
İB	: İNTERNET BAĞIMLILIĞI
TÜBİTAK	: TÜRKİYE BİLİMSEL VE TEKNOLOJİK ARAŞTIRMA KURUMU
TÜİK	: TÜRKİYE İSTATİSTİK KURUMU



TABLULAR LİSTESİ

Tablo 4.1 Normallik Sonuçları	64
Tablo 4.2 Katılımcılara Ait Demografik Özellikler	64
Tablo 4.3 Yaşa Göre Beden İmajı Hoşnutluk Durumu	65
Tablo 4.4 Cinsiyete Göre Beden İmajı Hoşnutluk Durumu	66
Tablo 4.5 Katılımcıların Ölçekten Aldığı Genel Puan Ortalamalarına Göre Dağılımı.....	67
Tablo 4.6 Araştırmada Yer Alan Değişkenler Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları.....	67
Tablo 4.7 Kilo ve Boy İle İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin Korelasyon Analizi Sonuçları	68
Tablo 4.8 Cinsiyet İle İnternet Bağımlılığı Arasındaki Farklılığın Tespitine Yönelik Yapılan Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları	69
Tablo 4.9 Yaş İle İnternet Bağımlılığı Arasındaki Farklılığın Tespitine Yönelik Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	69
Tablo 4.10 Kilo ve Boy İle İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin Korelasyon Analizi Sonuçları	70
Tablo 4.11 Cinsiyet İle Beden İmajı Arasındaki Farklılığın Tespitine Yönelik Yapılan Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları.....	70
Tablo 4.12 Yaş İle Beden İmajı Arasındaki Farklılığın Tespitine Yönelik Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	71
Tablo 4.13 Yaş Göre Beden İmajının Çoklu Karşılaştırma Sonuçları	72
Tablo 4.14 Kilo ve Boy İle Yeme Tutumu Arasındaki İlişkinin Korelasyon Analizi Sonuçları.....	72
Tablo 4.15 Cinsiyet İle yeme Tutumu Arasındaki Farklılığın Tespitine Yönelik Yapılan Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları.....	72
Tablo 4.16 Yaş İle Yeme Tutumu Arasındaki Farklılığın Tespitine Yönelik Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	73
Tablo 4.17 Hipotezlerin Test Sonuçları	73

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: Grohol'ün İnternet Bağımlılığı Modeli	11
Şekil 2: Davis'in Bilişsel Kurama Dayalı İnternet Kullanım Modeli	13
Şekil 3: Model Gösterimi.....	60



EKLER LİSTESİ

EK-A KİŞİSEL BİLGİ FORMU

EK-B İNTERNET BAĞIMLILIĞI TESTİ

EK-C VÜCUT ALGISI ÖLÇEĞİ

EK-D YEME TUTUM TESTİ



ÖNSÖZ

Bu çalışmanın yürütülmesi sırasında büyük katkılarından dolayı danışmanım Doç. Dr. Nurhan FISTIKCI'ya, yakın dostlarıma, eğitim ve kariyer hayatımda her daim yanımda olan aileme sonsuz teşekkür ederim.



GİRİŞ

İnsanlar yaşama başladığı günden itibaren sosyal etkileşim ihtiyacını karşılamak için bazı süreç içerisine girmektedir. Yaşanan bu ihtiyaç zaman içerisinde gelişip değişim göstermiştir. İnternetin yaşama girişi ile gündelik hayatta yaşanan kolaylıklar ve farklılıklar ortaya çıkmaktadır (Altıntaş ve Öztapak, 2016). İlk olarak bilgi sağlamak için kullanılan internet daha sonra farklı şekillerde kullanım amacı olduğu keşfedilince kullanıcı sayısında artış olduğu görülmüştür. İlerleyen süreçler içerisinde bütün alanları kapsayacak şekilde yoğun bir kullanım ile insanların hayatına yerleşmiştir (Naughton, 2016).

İnternet üzerinde oluşan iletişim araçlarının artması insanlara kolaylık sağlamaktadır. Bu kolaylığın yanında internet, alışveriş, sosyalleşme, online oyun, eğitim gibi birçok alanda insanlara hizmet sunmaktadır. Sunulan bu hizmetler fayda sağlamak ile beraber olumsuz durumlara da neden olmaktadır. Kişinin gerçek hayat içerisinde hissetmediği duyguları internet ortamında yaşaması ve yarış, rekabet, hırs gibi faktörleri yaşayabileceği bir ortam olarak görmektedir. Bu durum kişinin internete olan bağımlılığını arttırmakla beraber aile ve arkadaşları ile olan bağımlı azaltmaktadır. Kişi hayatında yaşadığı sorunlardan kurtulmanın bir yolu olarak görmektedir ve duyduğu haz sayesinde internete olan bağımlılığı artmaktadır (Işık, 2007).

Kişinin hayatına yerleştirdiği internet kavramı, tüm hayatını olumsuz şekilde etkileyerek bağımlılık sorunlarına yol açmaktadır. Kişilerin hayatlarında yaşadığı durumlar karşısında internetin olumlu duygular yaşatması, zamanlarını eğlenceli geçirmeleri gibi durumlar internete olan bağımlılığın artmasında bir neden olabilir. Kişi internet kullanımını sınırlama konusunda başarılı olabilir. Bazı ihtiyaçların normal yaşantı içerisinde karşılanamaması, internet aracılığı ile sağlanması farklı sorunlara yol açmaktadır. Kişinin beden imajı kavramında ve yeme davranışında bazı değişimler görülebilir.

Beden imajı, kişinin kendi bedeninin diğer insanlara nasıl görüldüğü düşüncesi ve bu durum içerisinde bulunan duygular olarak açıklanabilir. Beden imajı kavramı kişilerin kendi düşüncesi ile şekillenmektedir. Kişiler zihinlerinde kendi bedenleri için bir kavram oluşturmaktadır. Bu kavramın oluşumunda erken dönemde yaşanan

aile çocuk ilişkinin önemli olduğu söylenmektedir. Aile içerisinde yaşanan durumlar kişinin beden imajı kavramının gelişiminde rol aldığı söylenmektedir. Fiziksel özellikler, hayattan kazandığı deneyimler, sosyal alan ve evre bu durumu etkileyen diğer kavramlardır. İnternet ortamı içerisinde modacı ve ünlü bireylerin topluma sempoze ettiği beden algısı kavramı, kişinin kendi içerisinde ideal benlik imajı geliştirip kendi bedenini bu imaj ile karşılaştırıp olumsuz duygular yaşayabilir. Yaşanan bu olumsuzluklar kişinin yeme davranışında bazı değişimlere neden olabilir.

Yeme bozuklukları erken dönem içerisinde başlayan, uzun bir süre devamlılığı olan, tedavi edilmediği takdirde fiziksel ve psikolojik açıdan ciddi sorunlar yaratan bir hastalıktır (Oral ve Hisli şahin, 2008). Bu kavramın ortaya çıkmasında genetiğin, ailenin ve sosyal çevrenin yer aldığı söylenmektedir (Maner ve Aydın, 2007). Son dönemlerde sürekli arttığı görölen yeme bozukluğu bazı bölgelerde daha yoğun olduğu söylenmektedir. Yeme bozukluğu görölme yaşının her yıl daha düşerek arttığı ifade edilmektedir.

Yapılan bu araştırmada, internet bağımlılığı, beden imajı ve yeme bozukluğu arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bir sonraki bölümde internet bağımlılığı, beden imajı, yeme bozukluğu kavramları açıklanıp ve alt başlıklar halinde detaylı olarak tanımlamalar yapılacaktır.

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN GENEL ESASLARI

1.1. Araştırmanın Problemi

İnternet bağımlılığı, beden imajı ve yeme bozukluğu arasında ilişki var mıdır? Bu kavramlar son zamanlarda çok duyulmak ile beraber insanların ilgi gösterdikleri ve araştırdıkları düşünülmektedir. İnternet bağımlılığı kavramı, beden imajı ve yeme bozukluğu kavramlarını etkilediği düşünülmektedir. Günümüzde insanların internete olan bağlılığının arttığı ve bu çerçevede içerisinde diğer kavramların önemli olduğunu ortaya koymaktadır. Bu çalışma internet bağımlılığı, beden imajı ve yeme bozukluğu arasında nasıl bir ilişkinin olduğunu ve nasıl etkilediğini araştırmaktadır.

Alt Problemler

1. İnternet bağımlılığı ile beden imajı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. İnternet bağımlılığı ile yeme bozukluğu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Beden imajı ile yeme bozukluğu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Yeme bozukluğu, internet bağımlılığı ve sosyodemografik arasında anlamlı ilişki olacağı öngörülmüştür.

1.2. Araştırmanın Hipotezleri

1. İnternet bağımlılığı ile beden imajı arasında anlamlı bir ilişki vardır.
2. İnternet bağımlılığı ile yeme bozukluğu arasında anlamlı bir ilişki vardır.
3. Beden imajı ile yeme bozukluğu arasında anlamlı bir ilişki vardır.
4. Yeme bozukluğu, internet bağımlılığı ve sosyodemografik arasında anlamlı ilişki olacağı öngörülmüştür.

1.3. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Son yıllarda insanlar gereksinimleri doğrultusunda ve sosyal alanlar içerisinde çok fazla bulunarak internet kullanım sürelerinde artış yaşamaktadır. Dünya genelinde yaşanan salgın ile insanların daha çok evlerinde vakit geçirmesi, internete olan bağlılığın artması ve sosyal medya kullanımlarının yoğunlaştığı düşünülmektedir. Yaşanan bu artışlar bazı durumların tetiklenmesine neden olmaktadır. İnternet süresinin uzaması sonucu bağımlılık gösteren bireylerin, beden algılarında ve yeme tutumlarında bozulmaların olduğu düşünülmektedir. Bu düşünce ile beraber internet bağımlılığı kavramı önem kazanmaktadır. Bireylerin internet ortamında gördüğü insanlar ile kendi bedenlerini karşılaştırması sorunlara yol açmaktadır. Özellikle bu sorunların beden algısı ve yeme tutumları kavramlarında olduğu düşünülmektedir. Bu düşünceden yola çıkılarak, internet bağımlılığı, beden imajı ve yeme bozukluğu arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

1.4. Araştırmanın Sayıltıları

Araştırmanın varsayımları;

1. Araştırmaya dahil olan örneklem kitlesinin evreni temsil edecek düzeyde olduğu varsayılmıştır.
2. Araştırmaya katılanların kendilerine yöneltilen sorulara içten bir şekilde cevap verdikleri varsayılmıştır.
3. Araştırmada yer alan ölçüm araçlarının belirlenen amacı karşılayacak düzeyde olduğu varsayılmıştır.
4. Araştırmada kullanılan yöntem amaca yöneliktir.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Çalışmanın örneklemini İstanbul ili 18-25 yaş aralığında bulunan bireyler ile sınırlıdır.
2. Araştırma, anket formunda yer alan ölçeklerle sınırlıdır.
3. Araştırma elde edilen verilerin analizinde kullanılan istatistiksel yöntemlerle sınırlıdır.

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. İnternet Bağımlılığı

2.1.1. İnternet Tanımı

Dünya üzerinde bulunan, bilgisayar ağlarının bir araya gelmesi sonucu oluşan ağın adı “İnternet” olarak tanımlanmaktadır ve insanların birbirleriyle etkileşim halinde olmasını sağlayan, duygu ve düşüncelerini paylaşabildiği bir ağıdır. İngilizce “INTERNATIONAL NETWORK” olarak adlandırılır. İnternet iletişim, veri aktarımı ve paylaşımı, araştırma yapmak isteyen kişiler için geliştirilmiştir. Dünya için ayrılmaz bir parça haline gelmiştir (Leo, 2003). İnternet kelimesi Türkçeye “uluslararası ağ” olarak çevrilmiştir (Uludağ, 2016). Amerika Birleşik Devletleri’nde askeri bir gerekçe ile ilk kez dünya üzerinde internet kullanımı gerçekleşmiştir. Savaş döneminde oluşabilecek saldırı sonucunda ülkenin iletişim ağlarını oluşturan bağlantıların, yok olmasından korku duyan Amerika Savunma Bakanlığı, 1962’de bir proje dahilinde ARPANET önerisi sunulmuştur. Arpanet, günümüzde kullandığımız internetin temelini oluşturmaktadır (Almagor, 2011).

İlk zamanlarda etkisi daha az olan ve sadece insanlara aktarılan veriler kadar internet ile etkileşim kurulabiliyordu. Uzun yıllar sonunda kullanım amaçları genişlemekle beraber kullanıcıların birbirleri ile paylaşım yapabileceği bir ağ haline gelmiştir. İnsanlar bireysel özelliklerine göre içerik üretebilmektedirler. Oyunlar, içerikler, platformlar, kitaplar, arama motorları ve birçok içeriği daha bünyesinde barındıran internet, hayatımıza giriş sağlamıştır (Göka ve Tıkır, 2012).

Toplumun büyük bir çoğunluğunun yaşamını oluşturan ve kültür, akademi, sosyal alan gibi pek çok konuya temas eden bir platformdur (Kayri ve Günüş. 2010). İnsanların davranışlarını, yaşam tarzlarını değiştirmektedir. İnternet sanal bir platform olarak anılmakla beraber, bireylerin hem ruhsal hem de fiziki boyutlarda zarar görmesine neden olmaktadır (Kayri ve Günüş, 2010). Hayatımıza sürekli yeni platformlar sunan internet pozitif katkılarının yanında negatif katkıları da

olabilmektedir. Kontrolsüz kullanım ile gençlerin akademik anlamda başarısızlık, çevresi ile etkileşim problemleri yaşamasının yanında anksiyete, beden bozukluğu ve birtakım ruhsal sorunlar yaşayabilmektedir (Cengizhan, 2003; Colwell ve Kato, 2003; Ceyhan, 2008)

2.1.2. Türkiye’de İnternet Kullanımı

Türkiye’de internet gelişimi öncelikli olarak akademik boyutta gerçekleşmiştir ve 1987 yılında Ege Üniversitesi bünyesinde, Araştırma Kurumları Ağı (TÜKAVA) projesi başlatılmıştır. Bu proje dahilinde akademik tabanlı bir ağ kurulmuştur. Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu (TUBİTAK), Ortadoğu Teknik Üniversitesi (ODTÜ) iş birliği kapsamında “TR-NET” adlı proje geliştirilmiştir. Proje, akademinin yanı sıra tüm sektörlerin içinde bulunacağı bir ağ halinde geliştirmeyi hedeflemiştir. Ankara-Washington arası kiralık hat dahilinde Türkiye’nin internet bağlantısı ilk kez ODTÜ’de sağlanmıştır ve 12 Nisan 1993 yılında Türkiye’de insanlar internet ile tanışmıştır (Gönenç, 2003).

Washington tarafından aktarılan bu ağ tek olmakla beraber, iletişim hızı 64 Kpps olarak kayıtlara geçirilmiştir. 1996 yılı sonunda TURNET kullanılmaya başlayıp, 1997 yılında ise ULAKNET akademik açıdan kullanılmıştır ve 1999 yılında ULAKNET yerini TTNET kurumuna bırakmıştır, günümüzde kullanıma devam edilmektedir (Arısoy, 2009).

20 Ekim 2020 yılında yapılan çalışmalar, dünya nüfusunun 4 milyar 929 milyon internet kullanıcısının olduğunu göstermektedir (Internetworldstats, 2020). Türkiye’de internet kullanım oranı 2010 yılı verilerine göre %40,2 iken, 2020 yılı verileri bu oranın %79,0’a yükseldiğini göstermektedir ve kullanım oranı cinsiyete göre sınıflandırıldığında; erkekler %84,7 kadınlarda ise %73,3 olduğu görülür (Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK], 2020). 2019 yılı verilerine göre hanelerin %88,3’lük kısmı evden internet erişime sahipken, 2020 yılı internet erişimi bulunan hanelerin verilerine bakıldığı zaman bu oran %90,7 olarak gözlenmiştir. 2014 yılı içinde bu oran %60,2 olarak istatistiklere geçmiştir. İnternet üzerinden ürün satın alma oranı 2019 yılı verileri %34,1 iken, 2020 yılında bu oran %36,5 olarak görülmektedir, cinsiyete göre satın alma oranı; erkeklerde %40,2 kadınlarda bu oran %32,7 şeklinde kayıtlara geçmiştir (Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK], 2020).

İnternet tarafından sağlanan fatura ödeme, bankacılık işlemleri, alışveriş, insanlar arası iletişim gibi durumlar internet kullanıcı sayısının artışıyla bir neden olarak gösterilmektedir. Dünya üzerinde etkisini arttıran corona virüs, Türkiye’de bulunan insanlar için internet kullanımının artmasına neden olduğu söylenmektedir. Orantısız şekilde yaşanan bu artış, bazı problemleri ise beraberinde getirmektedir ve bu problemin başında internet bağımlılığı gelmektedir.

2.1.3. Bağımlılık Kavramı

Bağımlılık kavramı, bireyin başka bir bireye ya da başka bir nesneye yönelik karşı konulamaz şekilde istekli olması ve istekleri doğrultusunda nesneye veya bireye karşı zayıf düşmesi olarak açıklanabilir (Aktaş, 2017; Yılmaz, 2017). Bağımlılık kavramı başta tütün, alkol, uyuşturucu gibi maddelere biyolojik olarak bağlanma, bu bağlanmanın sinir sisteminde karşılık bulması ile bağlantılıdır. Biyolojik bağımlılığın dışında yemek yeme, cinsel ilişki, televizyon, oyun, alışveriş ve internet gibi davranışsal bağımlılıkların olduğu fikri ortaya atılmıştır (Şar, 2012; Işıklar, 2012).

Bağımlılık davranışları genellikle, insanlara rahatsızlık verici olaylardan veya hayat içerisinde yaşanabilecek durumlara neden olduğunu ve henüz gerçekleşmemiş ihtiyaçların üstesinden gelebilmek için bir yöntem olarak ortaya çıkmaktadır. Yapılan davranış o an kişinin sorunlarını unutmaması konusunda kolaylık sağlamaktadır ve kısa süreçte, karşılaşılan zor bir durum ile baş etmek için seçenek olarak yararlı bir yol olabilir ama uzun süreçte rahatsızlık verici durumlar karşısında kullanılan bağımlılık davranışları, sorunu daha çok kötüleştirir. Bağımlılık kavramı, geleneksel olarak kontrol altına alınmakta zor olan bir dürtü ile benzeştirilir; genellikle denetim kaybı, zihin meşguliyeti, davranışın neden olduğu sorunlara rağmen devam edebilen kullanım şeklinde görülmektedir (Young, 1996).

DSM-IV göre bireyin bağımlı olduğunu anlayabilmek için aşağıda yer alan maddelerden en az üç tanesinin bulunması gerekmektedir.

“1. Bireyin içinde bulunduğu şartların gereksinimlerini umursamadan madde kullanımına aşırı isteğinin olması.

2. Bağımlı olunan madde kullanımı bırakılınca fiziksel ve psikolojik sıkıntılar yaşamak.

3. Maddeyi ilk kez kullandığı zaman aldığı hazzı tekrar duymak için kullanım miktarını sürekli arttırması ve aynı miktarda kullandığı zaman istediği duygu durum değişikliğini yaşayamaması.

4. Bireyin, bağımlılık yapan maddeyi kullanım dozu ve zamanı konusunda kontrolünü kaybetmesi, bırakma isteği geliştirmesi ancak gerçekleştirememesi.

5. Madde kullanımı ile bireyin aile, arkadaş, sosyal çevre, mesleki ve akademik başarısının olumsuz yönde etkilenmesi.

6. Bireyin maddeyi almadan önce hedeflediği miktardan daha çok kullanması.

7. Bireyin bağımlılık yapıcı maddeyi hayatının merkezi noktasına koyması, ona ulaşabilmek için veya etkisi altından çıkabilmek için gayret göstermesi ve günlük hayatın ritmine ayak uyduramaması (Ögel, 2010; Köroğlu, 2010).

2.1.4. İnternet Bağımlılığı Kavramı

İnsanlar için internet ihtiyaç haline gelmeye başlamıştır, kendi özgü kuralları ve kendine özel yazım ve imla kullanımı ile iletişim alanında kullanılan vazgeçilmez bir araç haline gelmeye başlamıştır. Bilginin geçmişteki çağlara aktarılması oldukça güç bir durum iken, günümüz şartlarında internetin etkisiyle bilgi ve paylaşım çok hızlı olabilmektedir. Bilgilere ulaşım konusunda hızlilik sağlaması insanlara karşı doyum meydana getirmiştir ve insanları mutlu ederek internet kullanım süresinin artmasına sebep oluşturmaktadır (Akınoğlu, 2002).

İnternet kullanımının sağlıklı olduğunu belirtmek için, davranış veya bilişsel sorunların meydana gelmediği uygun zamanda internet kullanımı olması gerekmektedir ve gerçek, sanal hayat yaşantısı sağlıklı bir internet kullanıcılarına göre farklı şeylerdir. Sağlıklı internet kullanımı çocuklar ve gençler için deneyim, tecrübe aktarım aynı zamanda arttırmaya, birçok yeteneklerini kullanmalarına yardımcı olurken; kontrolsüz internet kullanımı çocuğun veya gencin psikolojik ve fiziksel açıdan olumsuz şekilde etkilenmesine neden olmaktadır. Cao ve arkadaşları 2011 yılında birlikte yaptıkları çalışmada birey bazında interneti sağlıklı kullanan, interneti kontrolsüz kullanan, problemlili kullanan ergenler üzerinde çalışmışlardır ve kontrolsüz internet kullanımı yapan birey ile problemlili internet kullanan birey arasında fiziksel enerjide düşüklük, günlük işleri aksatma, duygusal, sosyal düzeyde

uyum becerilerinde eksiklikler ve zorlanmaların yaşanıldığını gözlemlemiştir (Cao, 2011).

İnternetin olumlu yönleri de vardır, insanların hayatını en iyi biçimde kolaylaştırmakta, insanları bağlayabilmektedir. Bazı bireyler internet kullanımında kendisini sınırlayabilmektedir. Aile ve sosyal yaşantısına zaman ayıran bireylerin problemlerin daha az olduğu gözlemlenmiştir. Kendisini sınırlayamayan bireylerde internet kullanımı yoğun olduğu için olumsuz etkilerin fazlaca olduğu gözlemlenmiştir. İnsan hayatının her alanına girmiş olan internet kavramı uzun süreli kullanımlarda özellikle ergen ve çocuklarda geniş bir alanda sorun yaşamalarına neden olmaktadır. Etkilerini en çok sosyal ve fiziki alanda yaşamaktadırlar (Eftekin, 2015).

2.1.4.1. İnternet Bağımlılığı Belirtileri

İnternet bağımlılığı için oldukça fazla kriter bulunmaktadır. DSM'ye henüz girmemiş olması sebebi ile tanı koyma aşamasında problem yaşanmaktadır. Belirtilerin belirli bir süre sonra ortaya çıkmasından dolayı klinik açıdan internet kullanımını düzgün bir şekilde tanımlayabilmeleri için ilk önce alkol, gıda, ilaç kullanımıyla benzer tetikleyici durumların davranışını ortaya koyabilen belirtilerine dikkat edilmesi gerektiği bildirilmektedir (Young, 1996).

İnternet bağımlılığı; kişinin kullanım yeteneğini, ilişkisini, mesleki ve sosyal hayatında problemler yaşatabilecek kadar etki edebilen, tanımlanmamış klinik bir hastalık olarak belirtilmiştir (Şahin ve Korkmaz, 2011).

Bağımlı olan bireyler incelendiği zaman bulguların bir kısmı kişinin iç dünyasında yaşanırken ancak diğer bir kısmı gözlemlenmektedir. Bu bireyler temel sorumluluklarını ihmal edebilmekte ve bütün bu davranışları internet başında geçirecekleri zamana engel olarak görüp genelde unutabilmektedir ya da erteleyebilmektedir. Bağımlı bireyler internet başındayken zaman kavramlarını tamamı ile kaybedip bir günün nasıl geçtiğini anlamadan hayatlarını sürdürebilmektedir ve bu kişiler için internet, sorumluluklarından kaçış anlamı taşımaktadır. Erişim sağlayamadıkları dönemde kaygılı, endişeli, depresif ve üzüntülü oldukları görülmektedir (Günüç ve Kayri, 2010).

Genel itibari ile internet bağımlılığı belirtilerini inceleyecek olursak;

1. İnternet kullanımını hedeflediği süreden daha fazla kullanıyorsa ve kullanımı kısıtlayamıyor, durduramıyorsa,
2. İnternet başında vakit geçirmek veya oyun oynamak için ailesine, arkadaşlarına ve çevresine yalan söylüyorsa,
3. İnternet başında geçirdiği zaman diliminden dolayı fizyolojik problemler yaşamaya başlamışsa,
4. İnternet kullanmadıkları zamanlarda internet içerikleri hakkında düşünüyor ve konuşuyorsa,
5. Sosyal yaşantıdan kaçınmaya başlamış, internet üzerinden insanlarla görüşmenin daha çekici olduğunu düşünmeye başlamışsa,
6. Her zaman herhangi bir site veya e-mail adresinden yeni bir iletinin gelip gelmediğini kontrol ediyorsa,
7. İnternet başında geçirdiği zamandan kaynaklı olarak sorumluluklarını aksatıyor, verilen görevi yapmıyor ve okula gitmek istemiyorsa,
8. İnternet başında geçirdiği süreden dolayı uykusuz kalıyor ve sabahları uyanmakta zorluk yaşıyorsa,

İnternet bağımlısı olma ihtimalinin en üst seviyede olduğu düşünülmektedir (Topçu, 2020).

2.1.4.2. İnternet Bağımlılığına İlişkin Kuramlar

2.1.4.2.1. Grohol'ün Kuramı

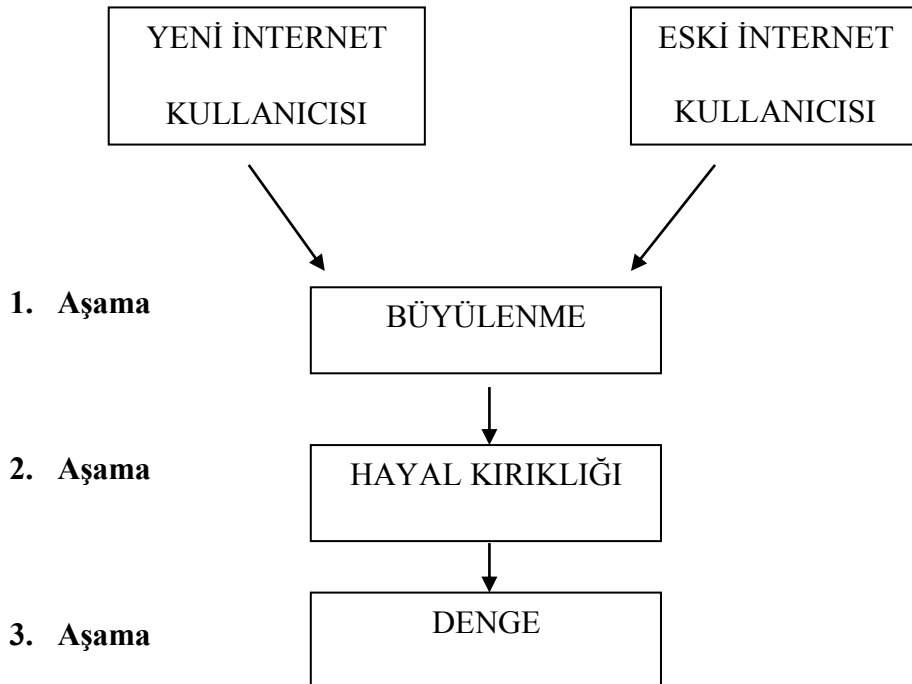
Grohol (1999), insanların internete bağımlı hale gelmesinin sebebini sosyalleşme olarak belirtmiştir, insanlar yazışma, tartışma, sohbet ve internette oynanan oyunlar vasıtasıyla internette vakit geçirmektedir. Grohol internet bağımlılığını Young'un ifade etmiş olduğu kumar oynama ölçütleri ile bir ilgisinin olmadığını ifade etmiştir. İnternet bağımlılığı sosyalleşme isteği ile oluşmakta olup, kumar kavramının temelinde ödül arayışı olduğunu söyleyerek ikisinin farklı kategorilerde olduğunu düşünmektedir ve insanlar gerçek hayatlarında hedefledikleri sosyalleşme düzeyine ulaşamadıkları zaman bunu internet aracılığı ile sağlamaktadır.

Grohol internet kullanıcılarını yeni, eski olarak ikiye ayırmıştır ve kullanıcıların üç aşamalı bir geçişi izlediğini belirtmiştir. Büyülenme, hayal kırıklığı ve denge aşamalarından oluşmaktadır.

İlk olarak büyülenme aşaması, birey önceden deneyim sağladığı heyecan verici, uyarıcı etkenler doğrultusunda internetten uzaklaşmamaktadır. Birey bu noktada keşif aşamasında olduğu için internet üzerindeki çok şey cazip gelmektedir, bazı kullanıcılar için ise diğer aşamaya geçiş uzun sürebilmektedir. İnternet kullanıcılarının belirli bir kısmı ilk aşamanın etkisinden kurtulamayıp, üçüncü aşamaya geçmek için yardım almaları gerekmektedir aksi durumda imkansız bir hale gelmektedir (Grohol, 1999).

İkinci aşama ise hayal kırıklığıdır, bu aşamada bireyler ilk aşamada yaşadığı etkilerden artık haz alamamaya başlar ve ilk aşamadaki etkiler artık sıradanlaştığı için internet kullanımında doğal bir azalış görülmektedir. İnterneti fazla kullanmakta olan birey bu noktada internetten kaçınma davranışı göstermektedir ve birey üçüncü aşamaya gelene kadar bu durum sürmektedir (Grohol, 1999).

Üçüncü aşama dengedir ve bu son aşamadır. Bu aşamada bireyler internet ve gerçek hayatları arasındaki dengeyi iyi kurup, bağımlılık boyutunda olan aşırı internet kullanımının önüne geçmektedir. Son aşamada birey internet kullanımını en normal düzeye indirmeyi başarmıştır (Grohol, 1999).

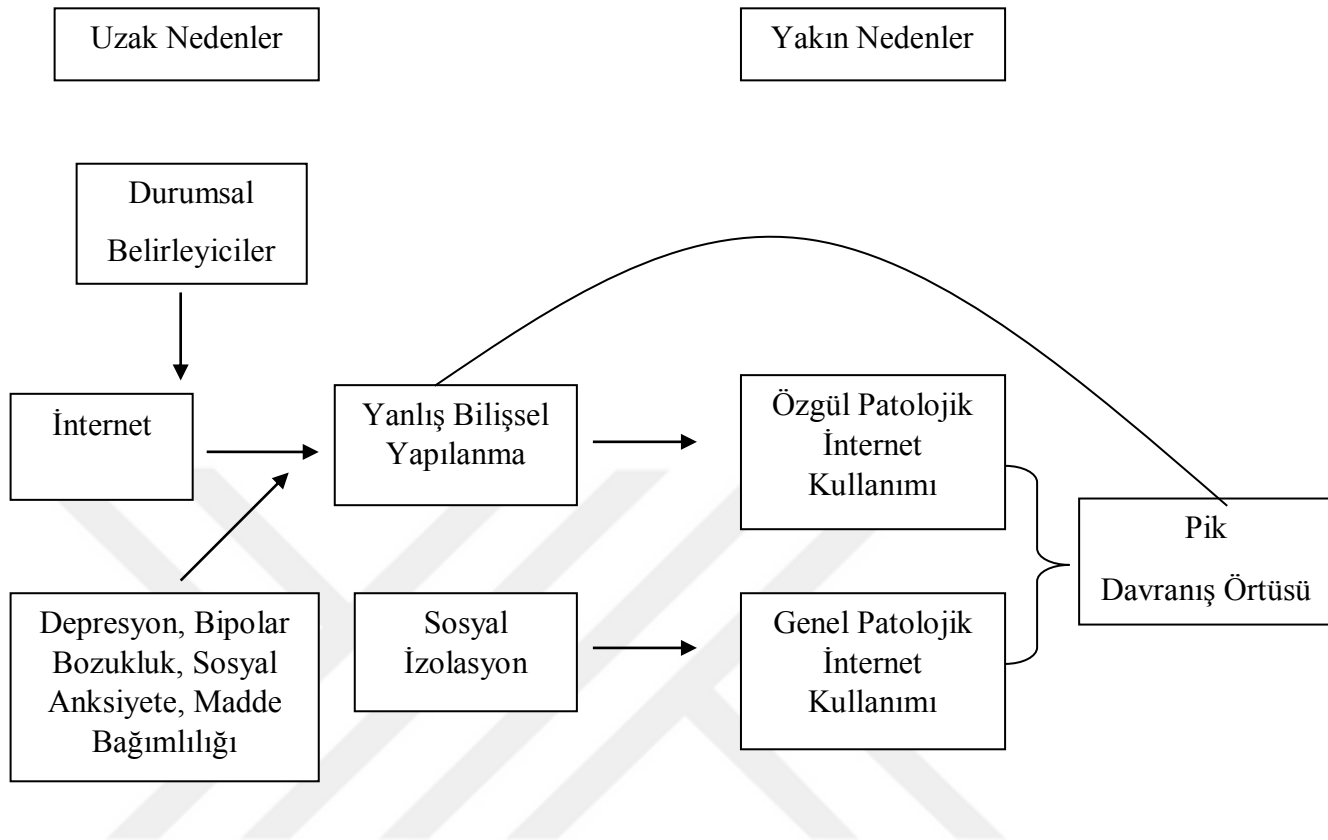


Şekil 1: Grohol'un İnternet Bağımlılığı Modeli

2.1.4.2.2. Davis'in Kuramı

Davis internet kullanımı probleminin ortaya çıkmasında bilişsel belirtilerin ilk koşulda olduğunu, belirtilerin en fazla ortaya çıktığı yer davranışlarda olduğunu vurgulamaktadır ve Davis'in modeli genel olarak bilişler, internet kullanımı üzerinde durulmaktadır. Davis'e göre sağlıklı internet kullanımı; ihtiyaç doğrultusunda, uygun olan zaman aralıklarında, zihinde ve davranışta problem çıkarmayan kullanım şeklinde tanımlamıştır. Sağlıklı bir internet kullanıcısı için gerçek ve sanal dünya arasında kopukluk olmamalıdır.

Davis bilişsel davranışçı yaklaşım boyutunda patolojik internet kullanımı tanımlamıştır ve patolojik kullanımı, problemlili zihinsel süreçlerin tutum ve davranışları etkilemesiyle meydana çıkmaktadır. İnternet kullanımında ana sebep olarak zihinsel süreçlerin olduğunu belirtmiştir. İnternet bağımlısı olan bireyler genellikle çarpıtılmış bilişlere sahiptir, bu bireylerin kendisi ve çevresi hakkında düşünceleri çarpıtılmış bilişler arasında yer almaktadır. Bireyin kendisi ile ilgili çarpıtmaları, kuşku duymak, olumsuz benlik, yeterli inancına hakim olmasıdır. Bireyin internet kullanım amacı olumlu tepkilere sahip olma isteğinden kaynaklıdır ve çevresi hakkında yaşanan çarpıtmalar bazı durumları genele yaymakla alakalıdır. Birey olumsuz yöndeki düşüncelerini, internet bağımlılığına neden olan zihinsel bozukluk arasında ve bu bozukluklar genelde, birey internet ile ilgili durumla karşı karşıya kaldığında farkında olmadan kendini göstermektedir (Richard, 2001).



Şekil 2: Davis'in Bilişsel Kurama Dayalı İnternet Kullanım Modeli

2.1.4.2.3. Suler'in Kuramı

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinden yararlanan Suler (1996), insanlar ihtiyaçlarını internet ile halletmeye çalıştığını ve bundan dolayı internet bağımlılığının ortaya çıktığını söylemektedir. Hiyerarşide bulunan ihtiyaçların ayrı ayrı her birinin internet kullanımı sayesinde giderildiğini ifade etmektedir (Suler, 1996).

a- Fizyolojik İhtiyaçlar: Maslow tarafından geliştirilen ihtiyaçlar hiyerarşisinin birinci basamağında fizyolojik ihtiyaçlar bulunmaktadır. Suler ise kişilerin cinsel ihtiyaçlarını karşılamak doğrultusunda internet üzerinde çok fazla zaman harcadıklarını ifade etmiştir.

b- Bireylerarası İletişim İhtiyacı: Suler insanların birbirleriyle iletişim içinde olduğunu, bu bağlamda internetin önemli sosyal iletişim aracı olduğunu söylemiştir.

Bireyin bilinçli olarak farkına varamadığı ihtiyaçlarını internet ortamında yaşadığı etkileşimle gidermeye başlamasının ardından bağımlılık meydana gelmektedir.

c- Öğrenme ve Saygınlığa Yönelik İhtiyaçlar: Suler'e göre bir bireyin kendisine saygı duyması için; başarı, ustalık ve öğrenmek temel gereksinimdir. Birey gerçekte sahip olamadığı, ulaşmak istediği ideal hayata erişebilmek adına internet üzerinde rol yapabilmekte ve saygınlık yakalama fırsatı ele alabilmektedir.

d- Kendini Gerçekleştirme ve Aşkılık İhtiyacı: Maslow'un hiyerarşisinde en üst basamakta yer almaktadır. Suler'e göre internet kullanan bireylerin, sanal dünya üzerinde oluşturdukları kişi veya kişiler bilinçaltında meydana gelen bir yansımadır. Bireyler yarattıkları bu dünyada istedikleri yönlerini ortaya koymakta özgürdürler.

e- Ait Olma ve Sevgi İhtiyacı: Suler bireylerin saygınlık, ait hissetme duygusu ve sosyalleşme gereksiniminin olduğunu belirtmiştir. Bireyin benlik duygusunun temelinde genellikle çevreden kabul görülen olumlu ifadeler bulunmaktadır. Bireyler internet sayesinde katıldıkları, üye oldukları gruplar sayesinde ait olma hissiyatını karşılayabilmektedir (Suler, 1996).

2.1.4.2.4. Young'un Kuramı

Young yaptığı çalışmalar neticesinde 1997 yılında internet bağımlılığının hangi nedenlerden dolayı kaynaklandığını kendi teorileri ile açıklamıştır ve internet bağımlılığını dört ayrı gruba ayırıp açıklamıştır.

a- Sosyal Destek Kategorisi; Birey sürekli benzer sohbet kanallarını, oyunları, haber sayfaları ile sürekli etkileşim içinde olmasından dolayı internet bağımlısı olabilmektedir (Young, 1997). Birey internet üzerinde sosyal bir platforma dahil olduktan sonra samimiyet, duygusal yakınlaşma durumlarına sahip olmaktadır. Bu platformlarda insanlar kendi kimliklerini açığa çıkartmadıkları için kendilerini daha rahat, istedikleri şekilde ve özgürce ifade edebilme imkanlarına sahiplerdir. İnternet bağımlısı olan bireyler çevrelerine ifade etmeye kaçındıkları düşünceleri ve duygularını, internet üzerindeki sosyal platformlarda daha rahat dile getirebildiklerini ifade etmişlerdir (Young, 1997).

b- Yaşam Koşulları Kategorisi; bireyin içinde olduğu hayat koşulları, internet bağımlılığı kavramı için önemli etkilere sahiptir. Emekli olmuş bireyler, ev işlerine yoğunlaşmış bireyler, insanlar ile doğrudan iletişim kurmaktan çekinen bireyler gibi

bu tür yaşam şartları olan bireyler internete bağımlı olmak açısından daha çok risk barındırmaktadır. Dışarı çıkmayan, genellikle evde olan bireyler için internet ortamı dış dünya ile iletişim kurmak için bir imkan sunmaktadır. Young, sosyal becerileri zayıf, farklı insanlarla iletişim kurmakta zorlanan, depresif, özgüven problemi olan bireylerin internet bağımlılığı için risk düzeyinde olduklarını belirtmiştir.

c- Cinsel Ergi Kuramına Göre; Cinsel içerikli birçok veri internet bünyesinde bulunabilir. Young bireylerin internet üzerinden her türlü cinsel görüşe sahip bireylere, sohbet programlarına, fantezi ve fetişlere erişilebileceğini vurgulamıştır. Bireyler internet ortamında kendi kimliklerini gizleyerek cinsel dürtülerini tatmin etmektedir. Benlik saygısı ve özgüvenleri düşük olan bireyler kendilerini farklı bir kimlik ile tanımlayıp, herhangi bir kaygı duymaksızın internet üzerinden cinsel istek ve arzularını gerçekleştirmektedir.

d- Yeni Bir Karakter Yaratma Kuramına Göre; Bireylerin internet ortamında kendileri için yeni karakter, kimlik oluşturma imkanı internet bağımlılığına neden olabilmektedir. İnternet bireylere kendi kimliklerinden daha çok farklı bir kimlik oluşturabilme imkanı sağlamakta ve gerçekte olamadığı aslında olmak istedikleri kişilikte bir karakter oluşturabilmektedir (Young, 1997).

2.1.4.3. İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri

2.1.4.3.1. Goldberg'in Kriterleri

İnternet bağımlılığı terimini ilk kullanan kişi olarak bilinen Goldberg, İB kriterlerini ve on iki ay gibi bir süreçte aşağıdaki semptomların üç veya daha fazlasının gözlemlendiği bulgusu ile açıklanmaktadır (Goldberg, 1996).

1. Aşağıdakilerden birisi ile tanımlanan tolerans gelişimi.

a. Hedeflenen doyuma ulaşabilmek amacıyla internet kullanımında ciddi artışın olması,

b. İnternet kullanımının sürekli olması, süresinin yeteri düzeyde keyfi vermemesi.

2. Aşağıda ifade edilen şekilde tanımlanan yoksunluk gelişimi

Uzun internet kullanımı sonunda aşağıdakilerden an az iki tanesinin bir ay içinde ortaya çıkması, bireylerin bu sebeplerden dolayı iş ve sosyal alanlarda sıkıntı yaşamaları;

- a. Psikomotor Ajitasyon
- b. Anksiyete
- c. İnternette olan olaylara karşı takıntılı düşünceler
- d. İnternete karşı hayal kurma
- e. İstemli veya istemsiz şekilde parmakların tuşa basması.

Birey sıkıntılı olduğu bu durumlardan kendisini kurtarabilmek amacı ile internete bağlanmak istemesi.

3. Planlanandan daha fazla süren internet kullanımı.
4. İnternet kullanımını azaltabilmek veya tamamen bırakabilmek için başarısız çabaların ve isteğin olması.
5. İnternet sayesinde erişilebilen etkinliklere çok fazla zaman harcamak. (çevrimiçi oyunlar, alışveriş siteleri, sosyal medya platformları)
6. İnternet kullanım sebebi ile birey kendisi için önem arz eden toplumsal, mesleki etkinliklere katılımında azalma veya zamanını sadece internet ile değerlendirme.
7. İnternet kullanımı kalıcı ve büyük problemlere yol açmasına rağmen devam etmesi (Goldberg, 2004).

2.1.4.3.2. Suler'in Kriterleri

Bireyin sağlıklı, sağlıksız veya bu iki kriterin ortasında yer alan şekilde internet kullanımını alışkanlığına sahip olacağı, bireyin bu gruplar dahilinde hangisinin içinde bulunacağını çeşitli olayların etkileşimi ile belirler. Suler internet bağımlılığını belirlemek adına 8 maddenin kullanılabileceğini ifade etmektedir (Suler, 1999).

1. İnternet üzerinde geçirilen zamanda bireyin ihtiyaçlarının ne türde karşılandığını önemlidir. Bireyin fiziksel, duygusal ihtiyaçları ne kadar fazla doyum sürecine ulaşıyorsa, internet kullanımını bir o kadar fazla artırabilir.

2. Karşılanmamış ihtiyaçların zemininde yatan yoksunluğun derecesi; bireyin ihtiyaçları bastırılır ya da yok sayılır ise birey bu ihtiyaçlarını gidermek adına farklı yollar arar ve internet ortamı ulaşılması kolay, çekici bir ortamdır.

3. İnternet geçen vaktin türü önemlidir. Kullanılan uygulamalardaki özellikler ne kadar çok çeşitlilik gösterirse, kullanan bireyin ihtiyacını o düzeyde giderir.

4. İnternet programları bireyin sosyal çevre, iş, aile, eğitim gibi birçok alanı etkileyebilmektedir. Bu durumdan etkilenen bireyin işlevsellik alanı patolojik sorunlara işaret edebilir.

5. Hayal kırıklığı, öfke, sinirlilik, yalnızlık gibi bireye özel sıkıntılı durumlar hissedilir.

6. İhtiyaçların farkında olma; Birey gerçekte doyurulmamış, bastırılmış ihtiyaçlarının bilinçli şekilde farkını yapabilmeli ve bunlarla ilişkili çatışma, yoksunluk belirtileri çözülmelidir.

7. Birey ihtiyaçlarını karşılamak amacı ile internet üzerinde vakit geçirmekte ve zamanla gerçek hayattaki ihtiyaçlarının karşılanmadığını fark etmeye başlar, kullanımını azaltırlar.

8. Sanal ve gerçek dünya arasında kurulan denge oldukça önemlidir. Sağlıklı kullanılan internet için gerçek yaşam ile uyum varken, problemlili kullanımlarda gerçek yaşamdan uzak bir dünya olduğu görülür (Suler, 1999).

2.1.4.3.3. Young'un Kriterleri

Young internet bağımlılığı hastalığı terimini ortaya ilk kez atan uzmanlardan birisidir (Eşgi, 2014). 1996 yılında Young DSM'de bulunan patolojik kumar oynama problemindeki kriterleri düzenleyerek, patolojik internet kullanımını ortaya çıkarmaya yönelik ölçek hazırlamıştır. Birey, Young'un belirlediği 8 kriterden en az 5'nin kişide bulunması halinde internet bağımlılığının olduğunu belirtmiştir (Balcı ve Gülnar, 2009).

1. Sürekli olarak internet ile meşgul olmak. (İnternet kullanımını fazla olması)
2. Uzun süre internet kullanımını gereksinimi hissetmek.
3. İnternet kullanımı için kontrol etme, azaltma planları gibi denemelerinde başarısızlık. (Failure to control)

4. İnternet kullanımında zamanı azaltma yolunda yoksunluk belirtileri göstermek. (İnternet kullanımının azaltılması veya tamamen kesilmesi sonucunda duygudurum, bedende rahatsızlık oluşması)

5. Günlük ve sosyal hayat aktivitelerini planlamada zaman problemleri yaşamak. (Planlarına uyamama)

6. Fazla internet kullanıma bağlı olarak sosyal ilişkilerin zarar görmesi, kariyer ve mesleği ile ilgili yapılması gerekenlerin yapılmaması, zarar görmesi.

7. İnternette zaman geçirmek ve geçirilen zamanın süresi ile ilgili tepki almaktan endişe duyması, bunun sonucunda yalan söylemek vb. problem yaratacak davranışlar göstermesi.

8. İnternet kullanımını kendi hayatındaki sorunlardan kaçış yolu olarak görmesi ve yaşanan olumsuz duyguları görmezden gelmesi.

Young anlattığı kriterleri göz önünde bulundurarak, internet bağımlılığı için çeşitli davranış ve dürtü kontrol bozuklukları kapsamında incelemiş, 5 kategoriye ayırmıştır (Balcı ve Gülnar, 2009).

Kategoriler;

a- Siber cinsel bağımlılık; internet içerisinde bulunan cinsel içerikli site, pornolara bağımlılık.

b- Siber ilişkisel bağımlılık; bireylerin internet ortamında sosyalleşmek adına kullandığı sohbet uygulamaları, benzeri sitelere olan bağımlılık.

c- İnternet zorunluluğu; internet üzerinde oynanan kumar, yapılan alışveriş tarzı davranışlara olan bağımlılık.

d- Bilgi yüklemesi; internette bilgi öğrenmek amacı ile zaman geçirme, yeni bilgi öğrenmelere olan bağımlılık.

e- Bilgisayar oyunu bağımlılığı; online olarak oynanan ve başka insanların aynı sitede oynadığı oyunlara olan bağımlılık (Balcı ve Gülnar, 2009).

2.1.4.3.4. DSM-V Tanı Kriterleri

DSM-V içerisinde yer alan internette oyun oynama bozukluğu için önerilen tanı kriterleri;

1. Zihnin internet oyunları ile meşgul olması. (Birey daha önce oynadığı, gelecekte oynayacağı oyun için takıntılı düşüncelere hakimdir)
2. İnternet üzeri oyun oynarken, internetin olamaması halinde yoksunluk belirtileri. (Öfke, kaygı, üzüntü olarak belirti göstermektedir)
3. Tolerans-internet oyunları ile geçirilen zamanda artma ihtiyacı.
4. İnternet oyunları oynamayı sonlandırma, azaltma konusunda kontrol sağlayamama.
5. İnternet oyunları dışında farklı aktivitelere karşı ilginin azalması.
6. İnternetin psikolojik sorunlar yarattığı bilinmesine karşın aşırı kullanmaya devam etmek.
7. İnternet oyunları ile geçirilen zaman konusunda aile bireylerine veya başkalarına yalan söyleme.
8. Sıkıntılı ruhsal durumlardan kurtulmak, onu hafifletmek için internet oyunlarına yönelme.
9. İnternet oyunları yüzünden ilişki, iş, kariyer ve eğitim ile ilgili fırsat kaybı yaşaması.

2.1.4.4. İnternet Bağımlılığının Etiyolojisi

İnsanların internet bağımlılığı geliştirmesinin birden çok etkinin rol aldığı söylenebilmektedir. İnternet bağımlılığı ile ilgili yapılan çalışmalar, kişinin mizacının bağımlık ile ilgili yakın bir ilgisi olduğunu göstermektedir. İnternet bağımlısı olan bireyler kendi içgüdü, dürtülerini kontrol noktasında azalmalar görülmekte ve aynı süreçte düşünme, değerlendirme yeteneklerinde azalmalar görülüp ve bu durum bireyleri bağımlı davranışı göstermeye yöneltmektedir (Arısoy, 2009). Sosyal yaşantılarında başarılı olamayan, ilişki kurmada zorlanan bireyler, internet ortamında bu ihtiyaçlarını gidermeye çalışmaktadır. Yüz yüze iletişim kurmaktan kaçınan bireyler internet üzerinden sohbet sayfaları, mail sayfaları gibi platformları kullanarak sosyalleşmek istemekte ve bu durum bireyi toplumdan soyutlaştırmaktadır. Bağımlı bireyler kendilerini istediği kimlikte gösterebildiği için sorunlardan kaçabildikleri ve psikolojik olarak iyi hissettikleri için internet kullanımını tercih etmektedir (Sookeun, 2009). Davis özgüven eksikliği olan, kendini

diğer bireylerden eksik hisseden, internet alanında kendileriyle alakalı olumsuz düşüncelerden arınmakta ve yeni bir bilişsel çerçeve oluşturmaktadır. İnternet ortamında meydana gelen çarpıtmalar bireyin bağımlılık düzeyini arttırmaktadır. Birey sanal ortamda vakit geçirdiği süre zarfında gerçek yaşantıda alacağı sorumlulukları görmezden gelmekte ya da bazı sıkıntıların farkında olmayabilmektedir. Suler internet bağımlılığını Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisini temel alarak güvenlik, fizyolojik, ait olma, öğrenme, saygınlık ve kendini gerçekleştirme ihtiyaçlarının karşılanmadığı için ortaya çıktığını savunmaktadır (Suler, 1996). Bireyler kendilerinde istemedikleri özellikleri gizlemesi, kendilerinde olmasını istedikleri bazı iyi niteliklerin hayalini kurmakta ve bunları internet ortamında var olarak gösterdiği için kendilerini tatmin olmuş hissetmekte ve internet kullanırken mutluluk duymaktadır. Nörobiyolojik mekanizmalara bakıldığı zaman kimyasal madde bağımlılığında olduğu şekilde internet bağımlısı olan bireylerde, interneti aktif kullanırken bireye kendini iyi ve aynı zamanda mutlu hissettiren dopamin hormonunun salgılandığı tespit edilmiştir. Yapılan başka bir araştırmada nörotransmitter düzeyine bakıldığı zaman internet kullanımı fazla olan bireylerde norepinefrin düzeyinin sağlıklı bireylere göre net olarak düştüğü görülmüştür ve bu durum internet bağımlılığı aynı zamanda depresyonun beraberliğini anlamak açısından yardımcı olmuştur (Yılmaz, 2019).

İnternet bağımlılığının etiyolojik kökeninin anlaşılmasına yönelik farklı alanlarda farklı çalışmalar yapılmıştır. Bozukluğun biyolojik yönüyle alakalı olarak internet bağımlısı olan insanlarla kontrol grubunun karşılaştırıldığı genetik bir çalışmada, internet bağımlısı olan grubun belirgin biçimde “serotonin taşıyıcı geninin kısa alleline” olduğunu, yüksek zararlarından kaçınmak ile yüksek depresyon sonuçları elde edildiği saptanmıştır (Guangheng, 2010). İnternet bağımlısı olan bireylerin beyin görüntüleme çalışmalarında bulunan kontrol gruplarına göre “sol anterior singulat korteks”, “sol posterior singulat korteks”, “sol insula”, “ sol lingual girus” beyin gri maddesinin yoğunluğunun düşük seviyede olduğu saptanmıştır. İnternet bağımlılığı ile ilgili bir başka çalışmaya göre elektrofizyolojik kontrol grubu bağımlı grubun verilen görevleri bitirebilmek adına daha fazla bilimsel gayret gösterdikleri, bilgi işleme ve dürtü kontrollerinin düşük olduğu belirlenmiştir (Guangheng, 2010). İnternet bağımlılığı ile ilgili nörokognitif araştırma ise internet bağımlılığı “DSM” tanı sistemi doğrultusunda tanılama karşısında, internet

bağımlılığı bulguları maddeyi kötüye kullanım ya da patolojik kumar oynama olgularına uymadığı söylenmiştir (Şenormancı, 2010).

2.1.4.5. İnternet Bağımlılığının Epidemiyolojisi

İnternet bağımlılığının net bir tanımlaması yoktur, internet bağımlılığının toplumdaki yaygınlığını tespit etmek adına zorlaştırmaktadır. Yapılan farklı tanı ölçütleri, farklı ölçekler ile çalışmaların genelinde internet bağımlılığı yaygınlığı %6 ile %14 aralığının içerisinde olduğu belirtilmiştir (Arısoy, 2009). Problemliler olarak internet kullanımları prevalansı Amerika, Norveç'te sürdürülen epidemiyolojik çalışmalarda oranlar %1 ve %0,7 olarak belirlenmiştir. Avrupa'da yapılan çalışmalar doğrultusunda prevalans oranları %1 ila %9 aralığında olduğu tespit edilmiştir. Orta doğuda ise %1-12, Asya örneklemelerinde yer alan prevalans oranları %2-18 şeklinde olarak yüksek bir sonuç görülmüştür. ABD'de 2513 erişkin bireye telefon anketi kullanarak yapılan çalışma, internet kullanım bozukluğunun %0,7 olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Aboujaoude, 2006). Kore'de 1573 lise öğrencisinin katılımı ile yapılmış olan çalışmada cinsiyetin İB ile ilişkili olmadığı sonucuna, %38 riskli internet kullanıcısının ve %1,6 internet bağımlısı olduğunun sonucuna ulaşılmıştır (Kim, 2006). Tayvan'da 910 üniversite öğrencisine yapılan çalışmada 54 öğrencinin internet bağımlılığı yaşadığı belirlenmiştir (Chou, 2000). Greenfield (1999) çevrimiçi düzeyde 17252 bireye uygulanan anket sonucu olarak internet bağımlılığı yaygınlığı oranı %6 oranında açıklanmıştır. Norveç'te 3237 birey baz alınarak yapılmış bir çalışmada %1,98 düzeyinde internet bağımlılığı tespit edilmiştir (Johansson ve Göttestam, 2004).

Türkiye İstatistik Kurumu verilerine göre ülkemizde 2018 yılında 16-74 yaş aralığındaki bireyler için %72,9 oldu. Oranlar 2017 yılı içinde sırasıyla %56,6, %66,8 olarak kayıtlara geçmiştir. Cinsiyet olarak kullanım oranları 16-74 yaş için erkeklerde %80,4 kadınlarda %65,5 olarak kayıtlara geçirilmiştir (TUİK, 2018). Türkiye'de 10 hane içerisinde 8 tanesi internet erişimi sağladığı gözlemlenmiştir ve internet bağımlılık düzeyleri %20 ve %32 arasında değişiklik göstermektedir (Güçdemir, 2010). 2209 öğrenciye 2019 yılında yapılan çalışmada internet bağımlılık yaygınlığı %4,5 olarak belirtilmiştir (Cömert ve Ögel, 2009).

Tahiroğlu (2009) tarafında 3975 üniversite öğrencisi tarafından yapılan çalışmada, öğrencilerin %7,6'sının bir haftalık süre içerisinde 12 saatten fazla

internet kullandığı tespit etmiştir. Lisede eğitim alan 1315 öğrencinin %1,2'sinin internet bağımlılığının olduğunu, %19,9'unun riskli internet kullanıcısı olduğu görülmüştür (Canbaz, 2009). Türkiye'de 1034 üniversite öğrencilerine yapılmış olan diğer çalışmaya göre ise bağımlılık oranının %9,7 olduğu saptanmıştır (Canan, 2010).

İnternet bağımlılığı için tamamen açıklayıcı bir tanı ölçütleri ortaya konulmamış olması, internet bağımlılığı için birbiri ile farklı ölçeklerin kullanılması, araştırma örneklerindeki farklılıktan kaynaklı internet bağımlılığının yaygınlığı hakkında birden çok fazla farklı sonuçlar kayıt edilmektedir.

2.1.4.6. İnternet Bağımlılığının Yol Açtığı Sorunlar

Sanal uygulamaların sayısı arttıkça internet ağında kullanımının insanlar üzerindeki ruhsal sağlık yönündeki etkiler ile aynı oranda arttığı görülmektedir (Chop, 2014).

İnsanlara bilgi ulaştırma, sorunları halledebilme, öğrenme gibi günümüzde önem arz eden durumları kazandıran internet, kullanan kişiler tarafından belli bir doğrultu yolunda kullanıldığı zaman kişiler için oldukça önem taşıyan bir teknolojidir. Farklı olarak internet amacı dışında kontrolsüz bir biçimde kullanıldığı zaman, endişe ve korkuya yol açarak kişisel gelişim alanında negatif yönde etkilemektedir (Ayas, 2013).

İnternette harcanan zamanın artması aslında yalnızlık kavramının gelişmesine ve insanlar arasında yalnızlıkların oluşmasında rol almaktadır. İnsanların yalnızlık sevipleri arttıkça buna bağlı olarak internet başında geçen süre de artmaktadır ve yalnızlık seviyesi azaldıkça internet başında geçen süre de azalmaktadır (Bayraktar, 2016).

Genel olarak internet bağımlılığı, insanların hayatlarında önemli ölçüde olumsuz durumlara ve sonuçlara yol açmakla beraber yoğun şekilde kullanım fiziksel ve psikolojik anlamda problemler yaratmaktadır (Tanıdır, 2011).

Sosyal kaçınma kavramı, kişinin zamanının genelini internet başında geçirmesi, ailesi ya da arkadaşları ile zaman geçirmemesi, internet üzerinden sanal dünya ile iletişim kurmak istemesi, dışarıya çıkmayı kabul etmemesi, bilgisayar başında yemek yeme, eğitim alanında yaşanan sıkıntılar meydana gelmektedir.

İnternet kullanımının olmadığı ya da kısıtlandığı durumlarda, kızgınlık, sinirlilik, mutsuzluk, öfke tarzı duygular yaşanabilmektedir. Eğitim alanında görülen başarısızlıklar, okul alanında devamsızlık problemi yaşaması, kariyer alanında düşüşler, aile ve sosyal çevresi ile iletişiminin bozulması gibi durumlar yaşanabilmektedir (Alfred, 2014).

İnternet bağımlısı olan bir birey üzerinde yapılan araştırmada, internet başında geçirilen uzun süreli zamanlar kişinin beyin yapısında değişimlere, olumsuz şekilde etkilere neden olabilmektedir (Yuan, 2011). İnternet bağımlılığı kişilerin işlevlerini farklı alanlarda etkilemektedir. Anksiyete bozuklukları, duygu durum bozuklukları, dikkat eksikliği, hiperaktivite gibi sorunlara yol açabilir ve farklı psikiyatrik bozukluklarda eşlik ettiği görülmektedir (Spada, 2014). 18 yaşlarında olan kişilerde internet bağımlılığına sebep olan durumlar genellikle anksiyete, stres olarak karşımıza çıkmaktadır (Mishra, 2013).

2.1.4.7. İnternet Bağımlılığı Tedavisi

Amerikan Psikiyatri Birliği internet bağımlılığı adına DSM-5 için tanı ölçütlerini göz önüne alarak, davranışsal bağımlılık grubunda bulunmuştur, ancak yapılan çalışmalarda üyeler bunun için yeteri kadar verinin olmadığına karar verilmiştir (Sung, 2013). İnternet bağımlılığının ruhsal bir bozukluk olup olmadığı tartışması DSM-5'te görülürken, internet bağımlılığı bulunan insanlar adına olumlu çözüm yolları aranmaktadır (Cash, 2012).

İnternet bağımlılığı bulunan insanlara yapılacak tedavi şekli konusunda net bir görüş sağlanmayarak, klinik alanında çalışan insanlar, internet bağımlılığı bulunan kişilerin, psikoterapi, farmakoterapi konusunda yaptığı araştırma ve bilgileri doğrultusunda tedavi etmektedir. İnternet bağımlılığı için psikososyal sorunları en aza indirmeyi amaçlayan tedavi, BDT, grup çalışması, aile terapisi şeklinde görülmektedir. İnternet bağımlılığı sorununda kabul gören tedavi yöntemleri DEHB, duygudurum bozukluk ve anksiyete şeklindeki hastalıklara eşlik etmektedir .

İnternet bağımlılığı tedavisinde uygulanan ilaç tedavisi ve BDT yöntemi kişinin fiziki, psikolojik hayatına doğrudan etki etmektedir. Yapılan çalışmalar, depresyon tanısında görülen bazı olumsuz durumların internet bağımlılığında görüldüğünü, internet bağımlılığının kişinin hayatında başarısız olduğu noktaları tamamlamak şeklinde gösterdiği bir davranış olarak düşünülmüştür. Bu çalışma

doğrultusunda çok fazla kullanım sağlamanın ödüllendirici şekilde olduğu görülebilir, öğrenme mekanizmaları ile olumsuz şartlarda kullanılan, yeterliliği az olan bir yol şeklinde belirtilmiştir. Bu kavramlar göz önünde bulundurulduğu zaman BDT tedavisinin, internet bağımlılığı bozukluğunda önemli bir yöntem olduğu görülmektedir. Tedavi uygulanırken ilk aşamada kişi daha çok internet ile zaman geçirmek isteyecektir, bağımlılığın tanımına göre bu durum normal olarak karşılanmaktadır. İnternet kavramı kişinin hayatının en önemli parçası olması ve hayatına yön vermesi nedeni ile internet kullanımının azaltılması veya bırakılmaya çalışılması bazı zorluklara yol açmaktadır (Arısoy, 2009).

İnternet bağımlılığı kişiyi bilişsel yönde etkilediği, hayatı boyunca elde edemeyeceği kavramları elde etme hayali kurdurduğu söylenmektedir. Kişi hayatını olumsuz yönde etkileyen bu durumu benimsediği zaman bu durum psikolojik yönde problemlere yol açmaktadır. Bu nedenle tedavi sürecinde kullanılması gerek görülen yöntem BDT'dir (Davis, 2001). Davis 11 hafta boyunca gözlemleyerek farklı zaman aralıklarında BDT yöntemi geliştirmiştir. Davis tarafından geliştirilen tedavi yöntemleri;

- Kişinin internetten eksik kalıp kalmayacağını belirlemek.
- Kişinin kullandığı bilgisayarın yerinin değiştirilmesi, insanların olduğu konuma aktarılması.
- Kişinin internet kullanımında zaman faktörünün değişikliğe uğratılması.
- İnternet başında yapılanların günlük tutularak yazılması.
- İnternet hayatında yaratılan kişiliğin sonlandırılması.
- Kişinin yakın çevresinden yaşadığı problemleri gizlememesi.
- Kişinin farklı aktivitelere katılması.
- İnternet kullanıma aralıklar ile son verilmesi, internetin olmadığı tatil planları.
- Olumsuz düşüncelerin incelenmesi.
- Rahatlatıcı egzersizler.
- Hislerin not edilmesi.
- Kişinin farklı sosyal beceriler kazanması.

Kişi günlük yaşantısını internet olmadan geçiremeyeceği düşüncesi ile Young (1999) BDT ile internet kullanımının yasaklanması şeklinde değil daha çok kontrol altında kullanımın sağlanmasını söylemiştir. Bu doğrultuda bazı teknikler geliştirmiştir;

- Günlük internet kullanımının tam tersi zamanlara planlanması.
- Dış motivasyonların aktif şekle dönüştürülmesi.
- İnternet kullanımında hedef amaçlar olması.
- Sakin olan işlerden uzak durulmaya çalışılması.
- Anımsatıcı kartlara yer verilmesi.
- İnternet başında zaman geçirmek yerine kişinin hayalinde olan yapmak istedikleri kavramları kayıtlar altına alması.
- Destek grubu içerisinde bulunması.
- Çift terapisi uygulamak (Young, 1999).

2.2. Beden İmajı

2.2.1. Beden İmajı Kavramı

Kişinin beden görünümü ile alakalı tutumları ve algıları, duyguları barındıran zihinsel portresi şeklinde tanımlanmaktadır ve bireyin bedeninin psikolojik deneyimini aktarmaktadır (Erkal ve Pek, 1993). Farklı tanımlamalarda beden imajı, kişinin beden boyutlarını, şekilleri algılamalarını bilişsel ve duygusal açıdan inceleyen (Wolff ve Clark, 2001), kişinin bedenine ilişkin subjektif değerlendirmelerde bulunan, algı ve tutumları içeren bir yapı olarak açıklanmaktadır (Cash ve Szymanski, 1995; Murray, 2011). Kişinin bedensel görünümü hakkında değerlendirmesini sunmakta ve evrensel bir kavram şeklinde ele alınmaktadır (Mendelson, 2001). En sade şekilde ifade etmek gerekirse, kişinin bedeni ile ilgili kavramları, düşünceleri, duyguları olarak tanımlanabilir (Grogan, 2016).

Kişinin bedeninde bulunan parçaları, bunların işlevleri ile ilgili tutumları ve anlamlandırdıkları düşünceler aynı olmayabilir ve aynı şekilde kişinin kendi bedeni hakkında düşündükleri ve değerlendirmeleri ile başka kişilerin değerlendirmeleri

farklılık gösterebilmektedir (Aslan, 2004). Beden imajının boyutları iki şekilde ele alınmaktadır, olumlu ve olumsuz durumlar. Olumlu beden imajı kavramına sahip kişiler görünülerinden memnunken, olumsuz kavrama sahip kişiler görünülerinden memnun olmayıp, kendi beklentilerinin altında olduğunu düşünmektedir (Kaner, 2000). Kişi kendi bedenine saygı gösterip, takdir edip ve sosyal medya tarafından aktarılan görünüm için güzelliğin tek bir şekli olarak görmeyi kabul etmemektedir (Tylka ve Wood-Barcalow, 2015). Olumsuz beden imajı ise, kişinin beden görünümünü itici bulmalarına ve bu görünüm hakkında olumsuz düşüncelere sahip olmalarına neden olabilir.

Beden imajı, beden ile ilgili algıları içinde barındıran bilişsel yaklaşımın yanında, bedeninden tatmin olup olmama gibi duygusal yaklaşımını barındırmaktadır (Bektaş, 2016). Beden imajı kavramının yanında diğer bir kavram beden memnuniyetsizliğidir. Bu kavram kişinin kendi bedeni ile ilgili olumsuz duygu ve düşünceleri olarak aktarılmaktadır (Grogan, 2016). Beden memnuniyetsizliği, kişinin kendi bedenini nasıl algıladığı ve istediği bedenin nasıl olması gerektiği arasında bulunan tutarsızlık olarak tanımlanmaktadır (Maxwell ve Cole, 2012), kişinin bedenini ya da bedeninin bazı bölgelerini negatif yorumlama sürecini içermektedir (Presnell, Bearman ve Stice, 2004). Örnek vermek gerekirse kişi genel şeklinden veya belirli bir bölümünden memnun olmayabilir, tüm beden olarak da hoşnutsuzluk duyabilir. Genel olarak kilo ile ilgili durumlardır, kişinin bedeninden memnuniyetsizlik duyması için 'aşırı kilo' tanımına uyması gerekli değildir (Curtis ve Loomans, 2014). Kişinin bedeni adına memnun olması veya memnuniyetsizlik duyması çevresi ile iletişimde, kişiler arası deneyimlerde, kendi adına olumlu veya olumsuz davranış göstermesinde ciddi bir rol kazanmaktadır (Alagül, 2004).

2.2.2. Beden İmajına İlişkin Tutumlar

Beden ya da fiziksel görünümden duyulan hoşnutluk, kişinin yaşam boyu kendisine yarayacak değer ile zihin olarak sağlığının önemli olduğunu belirlemiştir. Benlik kavramı; aile arası ilişkiler, cinsellik, kimlik ile bağlantılıdır. Fiziksel görünüm ele alındığında, sadece içsel yapılara bağlı olmamakla birçok yönü bulunan kavramdır (Sira, 2003). Bu kavramlar doğrultusunda beden imajı, kişinin fiziksel özellikleri ile ilgili algı, tutumlarından oluşmaktadır. Kişinin zihninde canlandırdığı beden imajı kavramı, bedeninin kendisine nasıl görüldüğüdür (Aslangiray, 2013).

Beden imajı kavramı kişinin cinsiyetine, yaşına, sağlık durumuna, kilosuna, bulunduğu topluma göre farklılık gösterebileceği için kişinin yalnızca estetik açıdan görüntüsü ile sınırlı tutulmamalıdır. Beden imajı algısı kişinin sosyal hayatını etkilemektedir (Haspolat ve Kağan, 2017). Bununla beraber sosyal öğrenme ile öğretilen sosyokültürel unsurlar, fiziksel zayıflığı ideal beden imajı olarak algılamaktadır. Beden imajı iş, sosyal hayat, yeme tutumları, genetik özelliklerin etkisi bulunmaktadır. Diğer bir açıdan günümüz itibari ile ideal beden imajı tanımı için gelişmiş ülkelerin sağlıklı yaşam tanımı, toplum adına ideal beden imajı durumuna gelmiştir. İdeal beden imajı, bazı alışkanlıkların azaltılması ya da kontrol altına alınması, bedenin düzenli beslenmesi, stres ile baş etme, korunmamış seksten kaçınmak gibi durumların yaşam biçimi olarak aktarılmasına sebep olmuştur (Öngören, 2015).

Sosyal hayat ile iç içe olan beden imajı, sosyal sınıf grupları arasında pozitif ya da negatif benlik saygısının belirleyicileridir. İnsanın mükemmel olma gibi bir takıntısı bulunur, iyi bir işe sahip olmak, üst düzey paralar kazanmak, beden olarak güzel görünmek ve bu beklentiler medya ile büyütülmektedir (Caposella, 2008).

Olumlu beden imajı kişinin bedeni hakkındaki memnuniyeti ifade etmektedir. Bunlar dört kavramdan oluşmaktadır. Bedeni kabul, bedene saygı, kendi bedenine karşı olumlu düşünceler, kişinin kendi bedenini korumasıdır (Öztürk vd., 2015).

Beden imajı kavramı benliğin parçalarından birisidir, kişinin dışarıdan görünümü ile kendine ait algısı, bilgisidir. Çevresinde bulunan kişilerin davranışları, toplum tarafından kabul görmesi, sevilmesi, deneyimlerine karşı sorumlu olması bedeninin gelişimi noktasında önem arz etmekte ve desteklenmektedir (Öngören, 2015).

Olumlu beden imajına sahip kişiler genellikle bedenlerindeki yönlerini kabul ederler ve medya içinde canlandırılan toplumun ideallerine uygun olmayan yönlerini dahi kabul ederler hatta bedenin kişi için yapmış olduğu işlevleri takdir ederler. McCout ile Tiggemann (2013) kadınlar için olumlu beden imajı üzerine etkileri ve yaş ile ilgili vücut doyumlarını araştırmışlardır. Yaş gruplarını farklı seçerek kadınlar ile vücut takdiri, vücut memnuniyet anketi uygulamışlardır. Yapılan araştırmanın sonucunda vücut ile yaş arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yaşlı kadınlar, genç kadınlara göre daha yüksek oranda vücut takdiri düzeyine ulaştıkları

görülmüştür. Sonuç olarak özgüvenin yüksek olması, iyimserlik, çevre her iki cinsiyeti olumlu ölçüde etkilemektedir (Aslangiray, 2013).

2.2.2.1. Olumsuz Beden İmajı

Kişinin zihninde oluşan hayali bir beden, yaşanan travmalar, çöküşler, sosyal çevre ve bedenin büyümesi gibi durumlardan dolayı beden imajı sürekli değişme özelliğine sahiptir (Öngören, 2015). Beden imajı kavramına ait olumsuz düşünce, kişilerin özellikleri hakkında farklı inançlara sahip olmaları, ideal açıdan sahip olmak istediği beden ile arasında oluşan tutarsızlık ya da kişinin ideal bedenine sahip olmayı düşündüğü süreçte zorunlu olarak ortaya çıkmaktadır (Heron ve Smyth, 2013).

Beden imajı problemlerinde öne çıkan üç farklı faktöre dikkat edilmelidir, vücuttan kaçına, vücudun karşılaştırılması ve görünümün içselleştirilmesi (McLean vd., 2011). İlk olarak kişinin fiziksel açıdan görünümü, çevresinde bulunan diğer insanların onu nasıl algılayacağı, kişi için nasıl iletişime geçeceğine dair belirleyici olduğundan, kendini çekimsiz açıdan iyi bulmayanların, çevresinde bulunan kişiler tarafından olumsuz yorumlama düzeyi yüksektir ve bununla beraber kişilerin diğerleri ile sosyal ilişkileri azalmaktadır (Çelik ve Güzel, 2018). Kişinin fizyolojik açıdan yapısında değişiklik oluşturan, bedenin bütünlüğünü tehlikeye atan, kişinin yaşamını değiştirme noktasında kaldığı durumlar beden imajını ve benlik saygısını olumsuz şekilde etkilemektedir (Ertek, 2018).

Beden imajı gelişiminde ailelerde büyük bir pay sahibidir. Kişi kendisine saygı duymayan, değer görmeyen, önemsiz davranılan, bedensel özellikleri ile dalga geçilen bir aile arasında yetiştirilmiş ise, doğal olarak beden imajı olumsuz şekilde etilenir (Kara ve Eryılmaz, 2018). Sosyal fobi düzeyi olumsuz beden imajı oluşturan etkenlerden birisidir. Sosyal fobi düzeyi benlik saygısı, beden imajı düzeyini artırıp azaltmaktadır. Beden imajı ve benlik algısı negatif yönde etkilenen kişilerin sosyal fobileri artmaktadır (Haspolat ve Kağan, 2017).

Bir diğer olumsuz beden imajı kilodur. Kilosu fazla olan çocuklar, ergenler, yetişkinler genelde normal kilo düzeyinde olan kişilere karşı daha düşük vücut saygısına sahip olabilirler (Sira, 2003). Olumsuz beden imajı kişilerin özgüvenleri ile yeme davranışlarını etkilediği gibi kişileri depresyon ve diğer psikolojik sorunlara karşı etkili hale getirdiğini gösterir (Caposella, 2008). Yapılan çeşitli araştırmalarda

olumsuz beden algısı olan kişiler, beden imajlarının da olumsuz şekilde etkilendiği görülmüştür ve depresyon düzeyi yüksek olan kişiler için olumsuz beden imajının fazla olduğu görülmektedir (Bayar, 2018).

Kişiler çevresinde bulunan ideal bedenler ile kendi bedenlerini karşılaştırmaktadır ve bunun sonucunda bedenleri, yaşam tarzları için olumsuz kavramlara yönelmekte ve olumsuz beden imajı ortaya çıkmaktadır. Bu durumun en önemli noktası kişinin obez olmasıdır ve obezlik ölümlere sebep olabilmektedir (Aslangiray, 2013). Depresyona sebebiyet veren olumsuz beden imajı ile depresyon arasında karmaşık yapı bulunmaktadır. Olumsuz beden imajı depresyona neden olurken, bazı kişilerde ise depresyon beden imajına neden olmaktadır.

2.2.2.2. Beden İmajı Memnuniyeti

Beden imajı hakkında farklı tanımlamalar bulunmaktadır ve fizyolojik, kültürel benlik, bedenın görsel niteliği denebilir. Sağlıklı bir beden için giyim, beslenme, günlük hijyen, genel temizlik, vücut bakımına kadar uzanan bir süreçtir ve kişinin süreçte bu kavramları nasıl algıladığıdır (Öngören, 2015).

Bedenini fiziksel görünüm ile yapısı arasında ilişkili tutumlardır, beden imajı kavramı. Kişinin duygularını, endişelerini, değerlerini ve kültürünü yansıtan bir ekrandır. Beden imajı gelişimini sürdürmeye devam ettikçe bedenın durumu önemi artar ve yaşam standartları etkilenir (Demiralp vd., 2015). Beden imajı, kişilerin benlik saygısını, sosyal yaşantılarını, cinsel yönelimli davranışlarını belirleme adına önemli bir etkileyicidir. Olumlu beden imajı, yüksek benlik saygısı oluştururken, kişinin kendi hayatına pozitif yönde bakmasına neden olur (Kılıçlar, 2018).

Beden imajı adına olumlu düzeyde memnuniyet olduğu zaman, sosyal hayata etki etmekte ve olumsuz ilişki tarzlarını azaltmakta, düşürmektedir (Altınok ve Kara, 2017). Düzenli olarak yapılan spor ve egzersizler beden imajı memnuniyeti için vazgeçilmezlerdir. Düzenli olarak spor ve egzersiz yapan kişiler sağlıklı vücuda sahip oldukları gibi fiziksel görünüm açısından da memnun olurlar. Spor faaliyetinde bulunan kişinin sadece beden memnuniyeti etkilenmez, kişinin benlik saygısının da geliştiği görülmektedir ve bu durum sayesinde hem olumlu beden imajı hem de yüksek benlik saygısı gelişmektedir (Öngören, 2015). Bedenini beğenen kişilerde benlik saygısı yüksek, sosyal yaşantı düzeyinde rahat davranışları olduğu görülmektedir. Kişinin arkadaş gruplarına sahip olması, yakın arkadaşlıklar

edinmesi, çevresinden bedeni hakkında olumlu yorumlar alması beden imajını pozitif yönde etkilemektedir (Haspolat ve Kağan, 2017).

Medya ve akran ilişkisinin beden memnuniyeti üzerinde etkisi bulunmaktadır ve bu etki iki farklı şekilde beden memnuniyetini değerlendirir. Birincisi incelmeye arzusu, ikincisi ise görünüm memnuniyetidir (Dohnt ve Tiggemann, 2006). Fiziksel çekicilik beden imajı memnuniyeti ile yakından ilişkilidir. Kişinin kendi fiziğini çekici buluyor olması, beden memnuniyetini ve kendisinin güvenini olumlu şekilde etkilemektedir (Fernandes, 2019). Ebeveyn tutumu beden imajı memnuniyeti gelişimi açısından önemli bir noktaya sahiptir (Sira, 2003).

2.2.3. Beden İmajına İlişkin Kuramlar

2.2.3.1. Bilişsel-Davranışçı

Beden imajı kavramı adına yapılan araştırmaların genelinde, bilişsel-davranışçı kurama dayandırılmıştır (Cash, 2011). Bu bakış açısı ile sosyokültürel faktörler, beden imajı kavramının gelişimi hakkında güçlü bir yol olarak görülmektedir (Cash, 2005). Bilişsel-davranışçı kuram beden imajı kavramının tarihsel, gelişimsel ve işleyiş şeklini etkileyen gelişimsel faktörlerin olduğunu düşünmektedir. Gelişimsel, tarihsel faktörler kişilerin bedenleri ile ilgili düşünmeye, hissetmeye, hareket etme adına eğilimi olduğunu belirten ya da geçmişte etkileyen olayları, deneyimleri ifade etmekte ve kişiler arası deneyimleri fiziksel özellikler, kişilik özellikleri ve kişiler arası deneyimler olarak dört değişkenden meydana gelmektedir (Cash, 2011).

Dünya üzerinde bulunan kültürler ile alt kültürler, kişinin beden görünümünün nasıl olması gerektiği noktasında bilgi birikimine sahip olmakta ve bu bilgileri iletmektedir. Kültürel mesajlar, toplum adına değer arz eden ve değersiz olan fiziki özelliklerin neler olduğunu, bu özelliklere sahip olmak ile bu özelliklere sahip olmamanın nasıl olduğu konusunda beklentileri barındırmaktadır. Kültürel mesajlar, fiziksel çekiciliği bulunan ve bulunmayan kavramları ifade etmekte, güçlendirmekte ve “kadın” ile “erkek” için fiziksel özellikleri aynı zamanda cinsiyet adına beklentileri ifade etmektedir. Kültürel toplumsallaşma kavramı, kültürel mesajların toplum sayesinde kişilere aktarılmasını içermektedir (Cash, 2011).

Kişiler arası deneyim, yakın arkadaşlar, akranlar ve aile fertleri ile etkileşim adına sözlü ve sözsüz iletilen mesajları kapsamaktadır (Cash, 2011). Görünümleri

hakkında yaşlıları tarafından dalga geçilen, eleştirilere maruz kalan kişiler yaşlıları ile olumsuz etkileşimler yaşadığı, bu durumun beden imajı gelişimi açısından olumsuz etki bıraktığı bildirilmiştir (Neumark-Sztainer vd., 1998; Neumark-Sztainer vd., 2002; Thompson vd., 2007). Kişinin fiziksel özellikleri beden imajı gelişimini de etkilemektedir. Ergenlik döneminde fiziksel açıdan çekici bulunmayan ve toplumsal görünüm kavramı dışında olan ergenler, yaşlıları tarafından alay konusu olabilmekte ve reddedilebilmektedir (Cash, 2011). Kişinin ergenlik döneminde bedeninde yaşanan değişiklikler meydana gelmekte ve beden imajı kavramı önem kazanmaktadır (Arslan, İşigüzel, Hacıyakupoğlu ve Avcı, 1996). Beden imajı gelişiminde kişilik özellikleri önemli rol oynamaktadır ve beden imajı gelişimi açısından problemlerin risk faktörü olabilmektedir. Özgüvenin yüksek olması, psikolojik açıdan sağlam olması, iyimser olunması olumlu benlik kavramını içinde bulunmaktadır ve benlik saygısının düşük olması, kırılgan bir kişiliğe sahip olan kişiler olumsuz beden imajı kavramının gelişmesinde etkili olabilmektedir (Cash, 2011).

2.2.3.2. Üçlü Etki Modeli

Bu model, sosyokültürel etmenlerin beden adına memnuniyetsizliği, düzensiz beslenme üzerindeki etkiyi göstermeyi hedefleyen bir modeldir (Rodgers, Chabrol ve Paxton, 2011). Üçlü etki modeli yaşlıları, aileleri ve medyayı beden imajı üzerinde sosyokültürel yapı olarak tanımlar (Lawyer ve Nixon, 2011). Beden imajı gelişiminde temeli bu üç modelin oluşturduğunu (van der Berg, Thompson, Obremski-Brandon ve Covert, 2002) yaşlıların, ailelerin ve medya kavramının beden imajı üzerine doğrudan etki ettiğini savunmaktadır (Shroff ve Thompson, 2006).

Üçlü etki modeli sosyokültürel faktörlerin beden imajı üzerindeki, memnuniyetsizlik durumu, içselleştirme durumu ve sosyal karşılaştırma durumunu etkilediğini düşünmektedir (Coomber ve King, 2008). Medya, aile ve yaşlılarından gelen etkilerin, düzensiz beslenme alışkanlığına, beden memnuniyetsizliğine, olumsuz durumlar ile karşı karşıya bıraktığı, toplumsal görünümün benimsenmesine ve sosyal karşılaştırmalara yol gösterici olduğunu öne sürmektedir (Rodgers, 2011). Batı kültüründe bulunan “ince ideal” kavramına uyma noktasında baskıların beden

imajı için ve bu kavramlara karşı güçsüz olan ergenler arasında ciddi bir etkisi olduğundan bahsedilebilir (Rodgers ve Chabroll, 2009).

Yamamiya, Shroff, Thompson'ın üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada üçlü etki modelini kullanarak ailelerin, içselleştirme ve karşılaştırma ile beden memnuniyetsizliği için önemli bir etkisinin olduğu söylenmiştir. Akranların karşılaştırma yolu ile ve medyanın içselleştirme süreci beden memnuniyetsizliği üzerine etkisi söz konusudur. Bu etki modelini baz alarak yapılan bir araştırmada, beden idealleri ve görünüm kavramının, ailenin etkisi ve beden memnuniyetsizliği arasındaki durum ile bağlantılı olduğunu göstermiştir (Kerry, van den Berg ve Thompson, 2004).

2.2.3.3. Sosyokültürel

Bütün kültürlerin olumlu olması için standartlar ortaya koyduğunu iddia etmektedir. Kuram genel olarak, beden çekiciliğine odaklı kültürel değerlerin davranışları etkilemesidir (Henderson, 2012). Kuram, aile içi, akranlar arası baskı ve medyadan gelen beden memnuniyetsizliğinin gelişim göstermesine ve korunma altına alınmasına neden olduğu söylenmektedir (McLean, 2015).

Sosyokültürel kuram, beden imajı gelişimi ile ilgili görüntü ve güzelliğin karşılaştırılmalarına, kültürel mesajlara yöneliktir. Kültürel değerlerin kişisel değerlere, deneyimlere hangi açıdan yansıtıldığı, kişinin eylemlerini hangi açıdan etkilediğini araştırarak insanları buldukları davranışlarını açıklamaya çalışmıştır. İnsanların yaşadığı ortamdaki kültürde, sosyal açıdan çekicilik kavramı ve çekici olarak benimsenen insanlar ile ilgili beklentilerinin ne olduğunu açıkladıklarını belirtmektedir. Kişiler çekici olarak gördükleri kişilere farklı yaklaşmakta, bu yaklaşımlar, kişilerin bu yaklaşıma karşı nasıl tepki verdikleri noktasında farklılıklara sebep olmakla beraber kişinin benlik kavramını belirli bir yapıya koymaktadır (Dotse ve Asumeng, 2014). Sosyokültürel kuram olumsuz beden imajı, kişinin güzellik tanımlasını kişisel bir hedef doğrultusunda benimsediğinde oluşmaktadır (Henderson, 2012).

Sosyokültürel kuram, kadınların beden memnuniyetsizliğinin bu durumlardan kaynaklandığını düşünmektedir. Batı toplumunda zayıf ve ince beden tanıtılması, kadın bedeninin nesne olarak benimsenmesi, zayıf olmanın çekici olduğu düşünülmektedir (Morrison, 2004). Kadınların bedenleri hakkında verilen

sosyokültürel mesajlar ince beden imajını cazip bir konuma getirirse dahi, kadınların bazıları bu durumdan olumsuz olarak etkilenmektedir. (Jung ve Lennon, 2003).

Sosyokültürel kuram erkekler için beden imajı ile ilgili üç özelliğe değinmektedir. İletişim araçları erkekler adına kaslı vücudu ideal olarak sunmaktadır. Bu durum erkekleri nesne olarak beden durumuna teşvik eder. Aşırı zayıf ve aşırı kilo sahibi erkekler, olumsuz açıdan beden imajı sağlayabilmektedir (Morrison, 2004).

Sosyokültürel kuram, erkek ve kadın açısından beden memnuniyetsizliğini, gerçek dışı güzellik kavramını bağlamaktadır ve bu bağlamanın iletişim araçlarından dolayı olduğunu savunmaktadır (Hargreaves ve Tiggemann, 2004). Medya ve kültürel açıdan vurgulanan güzellik kavramının yaratılması, devam ettirilmesinde rol oynadığı vurgulanmaktadır (Henderson, 2012).

Sosyokültürel kuram, cinsiyet rolünün, iletişim araçlarının beden memnuniyetsizliğinin gelişim noktasında etkili bir konumda bulunmaktadır (Barker ve Galambos, 2003). Kuram, sosyokültürel durumlar için bahsedilen toplumsal güzellik kavramını savunmaktadır. Bu kavramlar daha sonra kişiler tarafından benimsenmekte ve bu şekilde görünümünden memnun olma ya da olmama, kişilerin ideallerini hangi ölçüde yerine getirip getirmediğini göstermektedir (Tiggemann, 2011). Batı kültüründe zayıf olmak başarı, mutluluk kabul görme açısından bağdaştırılırken, aşırı kilolu olmak tembellik ile ilişkilendirilmektedir. Bundan dolayı kadınlar açısından zayıf olmak ideal karşılanırken, erkekler için ise kaslı bir vücuda sahip olmak ideal ölçütler olarak kabul görmektedir (Grogan, 2016). Kadınlar tarafından zayıf bedeninin sağlıklı koşullar ile elde edilmesi zor görünürken, bazı kişiler tarafından bu durum kabul görmektedir. Bahsedilen idealler benimsediğinde ve elde edildiğinde kişiler hayal kırıklığı yaşamakta aynı zamanda beden memnuniyetsizliği ile noktalanmaktadır (Tiggemann, 2011).

2.2.3.4. Sosyal Karşılaştırma

Kişilerin kendi düşünceleri hakkında, başka insanlar ile kıyaslandığında yaptıkları yorumları ifade eden sosyal karşılaştırma ve öz değerlendirmeye yönelik psikolojik bir süreçtir (Jones, 2004). Sosyal karşılaştırma kuramı, kişilerin kendi değerlerini belirtmek adına kendilerine sıklıkla farklı insanlarla karşılaştırdıklarını öne sürmektedir (Festinger, 1954).

Festinger (1954) yukarı yönlü karşılaştırmalar, aşağı yönlü karşılaştırmalar olarak toplam iki şekilde sosyal karşılaştırma aralığında seçim yapmaktadır. Yukarı yönlü karşılaştırmalar, kişilerin kendilerinden daha iyi bir kişi ile karşılaştığı zaman ortaya çıkarken, genel anlamda olumsuz sonuçlar ortaya koymakta ve kişiler üzerinde zarar verici bir yapıya sahip olmaktadır (Gibbons, 1986). Aşağı yönlü karşılaştırmalar, kişilerin kendilerini kendilerinden daha kötü biri ile karşılaştığı zaman meydana gelmektedir, genel anlamda olumlu sonuçlar ortaya koymaktadır (Fardouly, Pinkus ve Vartanian, 2017). Olumsuz durumlara örnek vermek gerekirse özgüvenin eksilmesi, olumlu durumlara örnek olarak özgüvenin artması gösterilmektedir (Myhers ve Crowther, 2009).

Sosyal karşılaştırma, medya açısından kadınların beden algısı üzerinde sergiledikleri durumlar olumsuz etki adına önemli olabilir (Clay, 2005). Sosyal karşılaştırma kuramı, kişilerin medya açısından yansıtılan görünümünü karşılaştırmak adına standart açıdan kullanılacak olarak varsayılmaktadır (Grogan, 2016). Fiziksel görünüm karşılaştırmalarının hedefinde medya içerisinde kullanılan model, ünlü kişiler olduğu için sosyal karşılaştırma ve olumsuz beden imajı ile ilişki kurulmaktadır (Botta, 1999). Vücut yapısı kaslı olan erkekler ile zayıf kadınların meyda görüntüsü fiziksel açıdan çekiciliği kabul edilmektedir. Kabul edilen görüntü kapsamında yapılan sosyal karşılaştırma, kişilerin kendisi ve başka kişiler tarafından çekiciliği arasında farklılık yaratmakta, bu durum ise benliğin olumsuz değerlendirilmesine neden olmaktadır (Jones, 2002). Toplum tarafından, medya açısından ince ve çekici durumlara maruz kalmak direkt olarak sosyal karşılaştırma yolu ile beden memnuniyetsizliğinin artmasını neden olmaktadır (Cattarin, Thompson, Thomas ve Williams, 2000). Hogue ile Mills (2019) yaptığı bir çalışmada, sosyal medyada yukarı yönlü görünüm karşılaştırmalarının genç kadınlarda beden imajı kavramının endişesinin artabileceğini ortaya koymaktadır.

Myers ile Crowther (2009) sosyal karşılaştırma ile beden memnuniyetsizliği arasında ilişkiyi incelemiş, 156 çalışma tarafından veri toplanmıştır. Elde edilen veri sonuçlarında, sosyal karşılaştırmaların yüksek beden memnuniyetsizliği ile bir bağlantısının olduğu söylenmiş ve sosyal karşılaştırma ve beden memnuniyetsizliğinin kadınlar açısından etkisinin daha yüksek seviyede olduğu görülmüştür (Myers ve Crowther, 2009). Jones (2002) yaptığı araştırmada aynı

cinseyette olan kişilerin, modellerin ve ünlü kişiliklerin beden görünümü açısından karşılaştırmanın odağında olduğunu söylemiştir.

Sosyal karşılaştırma kuramı kendini iyileştirme, kendini değerlendirme ve kendini geliştirme olarak üç tür içermektedir. Kendini değerlendirme, nitelik, beceri, sosyal açıdan, kişinin bireysel durumu ile ilgili bilgileri elde etmek için kullanılmaktadır. Kendini iyileştirme karşılaştırmaları ise problem çözme noktasında kullanılmaktadır. Kişinin kendini üstün hissettiği belirli bir noktada başka bir bireyin avantajını daha kısıtlı olarak tanımlamaktadır (Kraye, Ingledew ve Iphofen, 2008).

2.2.4. Beden İmajına Etki Eden Faktörler

Beden imajı kavramı, sosyal açıdan ciddi boyutlarda etkilenen psikolojik bir kavramdır (Grogan, 2016). Cinsiyet, yaş, beden şekli, beden anlamı, toplumsal güzellik kavramı beden imajını etkileyen kavramlardır. Beden imajını etkileyen durumlar söz konusudur, bireysel ve sosyokültürel faktörler olarak iki başlık altında ele alınmaktadır.

2.2.4.1. Sosyokültürel Faktörler

Beden imajı kavramını etkileyen sosyokültürel faktörler bulunmaktadır (Brown ve Tiggemann, 2016). Beden imajı medya, aile, akranların tutum ve davranışları ile şekillenmektedir, bu durumlar olumlu veya olumsuz olarak beden imajı kavramını etkilemektedir.

2.2.4.1.1. Medya Rolü

Medya algısı kullanıcıların kişisel benlik saygısı görünümünü olumlu ve olumsuz olarak etki etmektedir. Özellikle kadınlar tarafından medya görüntülerinin saygınlıklarını etkilediği yapılan araştırmalar sonucunda kabul görmüştür. Richins (1991) tarafından yapılan araştırmada kadınların erkeklere oranla bedenlerinden daha az memnun olduklarını öne sürmüştür.

Kişiler kendilerini ve diğer insanlar ile kendilerini karşılaştırdıkları zaman beden imajın kavramı olumsuz etkilenmektedir. Beden imajı kavramının üzerinde bulunan büyük etkilerden birisi medya diğeri ise kitlesel iletişim araçlarıdır. Genç insanlar medya üzerinden gördükleri bedenler ile kendi bedenlerini karşılaştırarak meyda gördüğü beden kadar iyi bir bedene sahip olmadığını düşünerek kendi beden

görünümlelerinden memnuniyetsizlik duymaktadır. Medya belirli dönemler içinde beden stillerini moda kelimesi altında yansıtmakta, kişiler medyadan gördükleri bu durum karşısında uyum sağlamak adına çaba sarf etmektedir. Kadınlar medyada gördükleri mankenlerin etkisi altında kalıp, kendi bedenleri hakkında eleştirilerde bulunmaktadır. Bu durum kadınların sosyal ortamlarda bulunmasının önüne geçmektedir (Aslangiray, 2013).

Sosyal medya tarafından belirlenen ideal insan tipleri, yetişkin kişilerden çok ergenleri etkilemektedir. Beden görünümüne ekstra düzeyde önem verilmesi ilerleyen süreçte mükemmeliyetçi olma ve devamında gelen sosyal görünüş kaygısına neden olabilmektedir (Çelik ve Güzel, 2018). Medya bu tür sosyokültürel durumların insanlara aktarılmasında kullanılan en güçlü araçtır. Zayıf, çekici gibi kavramlar topluma idealize edilip, kabul görme ölçülmektedir. Moda olarak kadınlar için; zarif, tüysüz, alımlı kadın bedeni ideal olarak benimsenirken, erkekler için ise uzun boylu, kaslı olması ideal beden yapısı olarak benimsenmektedir (Öngören, 2015).

Son dönemlerde beden imajına karşı duyulan algı artmaktadır. Bunun nedenlerinden birisi olarak batı toplumlarında güzellik kavramının öneminin artması aynı zamanda medyanın güzellik ile zayıflık kelimelerini gündemde tutarak ideal beden için algı yaratmaktadır (Doğan, 2011). Yaratılan algı içerisinde beden imajına dair mesajlar verilirken, olumsuz beden imajının düzeltilmesi için farklı alanlarda harcamalar yapılması mesajı verilmektedir (Ertek, 2018). İnsanların zayıf oldukları alanlar medyada yoğun bir şekilde yer almaktadır ve bunlar beslenme, güzellik, yaşlılık kavramlarıdır. Medya bu noktada insanları temiz ve sağlıklı bir bedene sahip olmaya özendirilmektedir. Sağlıklı bir vücuda sahip olanlar sosyal ilişkilerinde, giyim tarzlarında, cinsel hayatlarında doğru kararlar veren kişilerdir (Demez, 2012).

Medya yeme bozukluklarının direkt sonucu olarak vefat etmiş bir sanatçı veya sporcu ölümlerini, depresyonun olumsuz durumları şeklinde açıklar. Medya güzel kadınlar için para kazanabileceklerini ve başarı elde edebilecekleri hakkında mesajlar vermektedir. ABD’de yapılan araştırmalar sonucu insanların medyaya bağlı olarak, imajlarını, davranışlarını, özgüvenlerini ölçmeleri durumunda, intihar ve depresyon oranlarında artışın olduğu bulunmuştur (Caposella, 2008).

Yapılan araştırmalar sonucu insanların ince, çekici modellerin reklamlarını görmesi, kişinin kendi bedenini olumsuz şekilde değerlendirmesine neden olabilir. Henderson-King (1997) yaptığı çalışmalarda dergilerin içerisinde bulunan fotoğraflarda ince kadın modeli görmenin memnuniyetsizliğe yol açtığını söylemektedir. Erkekler için 6-7 yaş aralığında ideal kaslı vücut yapısı düşüncesi gelişir, yaşın ilerlemesi ile bu durum artarak devam eder. Yapılan son araştırmalarda beden algısı memnuniyetsizliğinin ve endişe duygusunun erkekler açısından arttığını göstermektedir (Furnham ve Calman, 1998; Neumark-Sztainer, Falkner, Beuhring ve Resnick, 1999; Pingitore, Bahar ve Garfield, 1997).

Beden imajı kavramı medyanın doğrultusunda olumlu ve olumsuz şekilde etkilenir ve etki zaman geçtikten sonra hissedilebilir. Medya bu olayı reklamlarda kusurları göz önüne getirip, istediği mekanlarda ideal bedene sahip ünlüleri gösterip özendirilmektedir. Medya kadın ve erkek adına uygunsuz sayılabilecek ve ulaşılmaz noktalar koyduğu için sürekli suçlanmaktadır (Featherstone, 2010).

2.2.4.1.2. Akran Grupları

Ergenlik dönemi kişinin akranları ile olan ilişkilerinin gelişimi açısından önemli bir dönemdir. Medya ve aile beden imajı gelişimini bizzat etkilemektedir ama ergen bireyler akranları arasında gerçekleşen beklentiler açısından yönetilen bir algı yaratmaktadır (Jones ve Crawford, 2006). Ergenlik dönemi akranlar için güçlü ve bir o kadar olumsuz şekilde etkileyebilmektedir. Beden görünümü hakkında dalga geçilmesi, alay konusu olması, bedensel görünüm adına olumsuz tepkiler alması örnek olarak sayılabilmektedir. Olumsuz karşılanan bu durum ergenin beden imajı kavramına olumsuz etkileri olabilir. Bu dönemde akranları tarafından gelen geri bildirimler bireyin beden imajında kritik bir rol almaktadır. Ergenler için geri bildirimler önem arz etmektedir, çevresindeki insanların bedeni hakkında söyledikleri düşünceler kabul görüp ya da görmedikleri hakkında bilgi verir. Akran kabulü, kişi için genellikle bir endişe kaynağıdır (Bukowski, Hoza ve Boivin, 1993). Yapılan araştırmalar neticesinde ergenlerin akranları tarafından bedenleri hakkında olumlu sözler duyduklarında mutlu hissettiklerini, olumsuz sözler duyduklarında ise olumsuz etkilendikleri belirtilmiştir (Din, 2010).

Aynı cinsiyetteki akranlar arasında geçen zaman, arkadaşlık kavramına gösterilen değer ergenini sosyal hayata bakışını geliştirmekte ve arkadaşların önemi

beden imajı gelişiminde etkili olduğu kabul edilmektedir (Lawler ve Nixon, 2011). Bu bağlamda akran kavramı, erkekler ve kızlar için beden imajının gelişimi açısından önemli bir noktadır (Jones, 2004; Jones ve Crawford, 2006) ve ergenlerin yatırım yaptığı etkili bir kavram olarak kabul edilmektedir (Webb, Zimmer-Gembeck ve Donovan, 2014). Ergen gelişim faktörünün insanlar arasındaki ilişkileri etkilediğini bilmektedir. Kişinin beden görünümü ideal veya ideal olmayan kavram şeklinde değerlendirildiğinde, arkadaş grupları ve ilişkilerine doğrudan etki eden bir kavram olabilmektedir (Yavuzer, 2002).

Ergenlik döneminde yaşanan fiziksel değişimler kilo ile diyet hakkında konuşmaların fazla olduğu görülür. Yapılan bir çalışmada ideal sayılan beden görünümü ve akranların bedeni hakkında konuşması diyet davranışının artması ile ilişkilendirilmiştir (Clark ve Tiggemann, 2007). Jones ve Crawford (2006) yılında yaptıkları bir araştırmada kız gruplarının erkeklere oranla daha fazla dış görünüş hakkında konuştukları, fakat erkeklerin bu konuda biraz daha çok baskıya uğradıkları söylenmektedir. Erkeklerin kas geliştirme konuşmaları, kızların diyet konusu üzerindeki konuşmalarından fazla olduğu belirtilmiştir. Bir başka araştırma üniversite okuyan kadınlara yapılmıştır ve kilo hakkında konuşmalar yapan kadınların bedenleri için daha fazla memnuniyetsizlik duydukları belirtilmiştir (Salk ve Engeln-Maddow, 2012).

2.2.4.2. Bireysel Faktörler

2.2.4.2.1. Cinsiyet Faktörü

Kadınlar ve erkekler, geleneksel toplumda gerçekçi olmayan cinsiyet rollerine maruz bırakılmaktadır. Kadınlar yapı gereği bedenlerinin iyi olması, psikolojik açıdan daha olumlu yönde etkilemekte ve görünüm kavramının kadınlar için daha önemli olduğunu göstermektedir (Murnen ve Don, 2012). Yapılan araştırmalar kadınların beden hakkındaki memnuniyetsizlikleri erkeklere oranla daha fazla olduğu söylenmiştir (Bearman, Presnell ve Martinez, 2006; Demarest ve Allen, 2000; Dinç, 2010; Feingold ve Mazzella, 1998; McCabe ve Ricciardelli, 2004; Öngören, 2015).

Beden memnuniyetsizliğinin kadınlarda fazla görülmesinin sebebi, kadınların sosyal baskılardan fazla etkilenmeleri, bu baskılara daha fazla maruz kalmaları ve toplum açısından güzellik kavramının daha çok kadınlara dayatılıyor olması. Bu

nedenle güzellik kavramına kadınlar erkeklerden daha çok dikkat etmektedir (Furnham, Badmin ve Sneade, 2002). İncelik kavramı, çok daha fazla ince olmak isteyen kadınların yarattığı beden memnuniyetsizliği ile bağdaştırılmıştır (Murnen ve Don, 2012).

Toplum tarafından n görülen kadınların güzel saçlara, elbiselere, aksesuarlara ve ideal bedene sahip olması, çekici kadın olarak grlmektedir. Erkekler ince bir bedene sahip olmak yerine kaslı, güçlü olmak istemektedir (Kalafat, 2006). Ludden ve Lally (2007) tarafından yapılan araştırmada erkekler vücutlarının üst kısımlarını genişletmek için çalıştıklarını, kadınlar bütün vücudunun incelmesi ile ilgilendiği sonucuna ulaşılmıştır.

Kişinin ergenlik dönemi içerisinde bedeninde meydana gelen farklılıklar beden imajı problemlerini doğurmaktadır. Erkek ile kız ergenler arasında algılanış farkı olduğu için bu durum farklılık gösterebilmektedir. Ergenlik döneminde yaşanan değişimler karşısında beden memnuniyetsizliği fazla olabilmektedir (Curtis ve Loomans, 2014). Erkekler ergenlik döneminde kas artışının fazla olmasından dolayı olumlu duygular yaşarken, kızlar ergenlik döneminde incelik kavramının empoze edilmesinden kaynaklı vücutlarında yağlanmanın artması memnuniyetsizliğe neden olmaktadır. Bu durum ele alındığı zaman, kızlar erkeklere oranla daha fazla beden memnuniyetsizliği yaşamaktadır (Pesa, Syre ve Jones, 2000).

Furnham (2002) tarafından yapılan çalışmada kadınlar ile erkekler karşılaştırıldığında, ideal beden ve gerçekte olan beden arasında büyük farklar olduğunu bu yüzden daha büyük memnuniyetsizlikler yaşadıklarını belirtmiştir. Güler (2015), niversite öğrencileri ile yaptığı bir çalışmada erkeklerin kadınlara oranla bedenlerinden memnun olduklarını bildirmiştir. Medya kullanımının yaygınlaşması, medyada kadınları cinsel obje olarak sunmaları kişide baskı ve kendilerini yetersiz hissetmelerine neden olabilecek kavram olarak açıklanmaktadır (Güler, 2015). ngren (2015) 152 kadın ve erkek ile yaptığı araştırmada beden imajı kavramının erkeklerde daha olumlu olduğu saptamıştır.

Feingold ve Mazzella (1998) beden imajındaki cinsiyet farklılıklarını araştırmak için 222 çalışma yaparak analiz edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda, erkekler kadınlara göre bedenlerinden daha fazla memnunluk duyduğunu, kendilerinin daha iyi göründüklerini iddia etmişlerdir. McCabe ile Ricciardelli

(2004) yaptıkları araştırmada kızların erkeklerden daha fazla beden memnuniyetsizliği yaşadığını söylemektedir. Yapılan aynı çalışmada ergenliğe giriş döneminin beden memnuniyetsizliğini etkileyebileceği savunulmuştur (McCabe ve Ricciardelli, 2004). Genel olarak, yapılan araştırmalara bakıldığında beden imajında cinsiyet kavramının farklılık gösterdiğini, kadınların erkeklere oranla beden memnuniyetsizliğini fazla yaşadığını ve toplum tarafından kabul gören idealize kadın kavramı sebebiyle kendilerini daha fazla baskı altında hissettikleri grlmektedir.

2.2.4.2.2. Yaş Faktörü

Kişiler bedenleri ile ilgili durumları çocukluk döneminde fark etmektedir. Çocuklar ilk olarak aile ve akranları ile iletişim kurmakta, kurulan bu iletişim sayesinde zihinlerinde kendi algılarını oluşturmaya çalışmaktadır. ocuk, akranlarından ve ailesinden nasıl gördüğüne dair geri bildirim almakta ve bu durum çocuğun kendi bedenini tanınmasındaki en doğru yol olarak gösterilmektedir (Alağl, 2004).

Beden imajı kavramı bebeklik döneminde gelişmeye başlar ve ergenlik döneminde önem kazanmaktadır (Babacan-Gümüş, 2011). Ergenlik döneminde yaşanan bedensel, zihinsel ve duygusal değişimler olduğu için önemli bir dönem olarak grlmektedir (Eryılmaz ve Keven-Aklıman, 2017). Bedensel değişimin hızlı yaşandığı ergenlik dönemi içerisinde bedene yönelik algının araştırılıp incelendiği grlmektedir (Barker ve Galambos, 2003; Helfert ve Warschburger, 2011; Jones, 2004; Lawyer ve Nixon, 2011; Maezono vd., 2019; McCabe ve Ricciardelli, 2004; Oktan ve şahin, 2010; Tiggemann ve Slater, 2017). Bu dönemde ergenin bedeni üzerine yoğunluğu artmaktadır. Bedeni için kusur görülebilecek durumlar kişiye, mutsuzluk ve utangaçlık yaşatmaktadır (Alağl, 2004). Kişi sürekli değişim gösteren bedeni için uyum sağlama noktasında zorluk yaşayabilir ve utanabilir, vücudu büyümeye başladığı için saklama çabası gösterebilir. Beden memnuniyetsizliğin artması bu durumla desteklenmektedir.

Kişilerin yetişkin ile yaşlılık dönemleri arasında bedenlerine dair düşünceleri değişmektedir. Yaşlılık düzeyinde duyu organlarında azalma, sa ve simada medyana gelen değişiklikler, hastalıkların artması, kadınlarda menopoz görülmesi gibi durumlar beden algısına dair düşüncenin yeniden ele alınması, değerlendirilmesi gerekmektedir. Yaşın ilerlemesi sonucu beden imajının değerlendirilmesi çok

sınırlıdır. Yapılan araştırmalar sonucunda kadınlarda beden memnuniyetinin farklı yaş gruplarında değişiklik göstermediğini söylemektedir (Bedford ve Johnson, 2006; Deeks ve McCabe, 2001; Gagne vd., 2012; Hetherington ve Burnett, 1994; Pruis ve Janowsky, 2010; Tiggemann ve Lynch, 2001; Tiggemann, 2004; Webster ve Tiggemann, 2003). Oktan ile Palancı (2018) yaptıkları araştırmada 19-63 yaş aralığında bulunan kadınların beden imajına ilişkin kaygılarının olduğunu ve bu kaygıların yaşa göre bir farklılık yansıtmadığını gözlemlemiştir. Yapılan araştırmalarda kadınların beden imajına karşı kaygıları yaşamları boyunca devam ettiğini göstermektedir.

Beden imajı ile yaş faktörü arasında oluşan bilgiler üç başlık altında bulunmaktadır. Birinci başlık olarak kadın ile erkek zayıf, ince bedenden zamanla yaşlanmış bedene geçiş sağlamaktadır. İkinci olarak beden imajı memnuniyetsizliği sürekli devam etmektedir. Üçüncü olarak beden görünümüne verilen önem yaş ilerlemesi sonucu önemsizleşmektedir (Tiggemann, 2004). Yaşlarının ilerlemesi sonucu vücutlarında oluşan değişimlerden dolayı beden görünümünden memnun olmayan kadınlar bu durumu kabul edilebilir bulmaktadır. Kadınlar yaşları ilerledikçe mutlu olmak adına daha fazla kaynaklara sahip olurken bu durumu genellikle olumlu yönde kullanabilmektedir (Oktan ve Palancı, 2018). Kadınlar yaşlanamaya başladıktan itibaren hedeflerinden uzaklaşmaya başlar. Kilo artışı görülmektedir ve bu olay beden memnuniyetsizliğini artmasında rol oynamaktadır. Bedene verilen önem zamanla azalır (Tiggemann, 2004).

2.2.4.2.3. Kişilik Özellikleri

Ailelerin, medyanın, akranların beden imajı üzerinde etkisi fazladır, bu etki kişiler arasında farklılık gösterebilmektedir. Kişilerin bazıları bu etkilerden çok bazıları ise az olarak etkilenmektedir. Bu durum karşısında kişilerin karakter özellikleri baş göstermektedir. Beden imajı ile bağlantılı olduğu ve çok araştırma yapılan benlik saygısı, özgüvenin düşük olması, mükemmeliyetçilik kavramları olduğu görülmektedir.

Benlik saygısı yüksek olan kişiler saygı görmek istemekte ve kendilerini önemli olarak görürken, düşük benlik saygısı olan kişiler yeteneklerinin farkında değillerdir ve kendilerine karşı yeterlilik ile değer duyguları yok denecek kadar azdır (Oktan ve şahin, 2010). Genel olarak beden imajı yüksek olan kişiler kendilerini o

şekilde kabul ettikleri için benlik saygısı düzeyleri de yüksek olabilmektedir. Düşük beden imajına sahip kişiler bedenlerine değer vermez, bedenleri hakkında olumsuz düşünceler hakim olduğu için düşük benlik saygısı olduğu görülmektedir. Oktan ve Şahin (2010) yaptıkları çalışmada kız ergenlerin beden imajı ile benlik saygısı arasında bulunan ilişkiyi ele alarak incelemiştir, beden imajı olumlu olan ergenlerin benlik saygılarının yüksek olduğu görülmektedir, beden imajı olumsuz olan ergenlerin ise benlik saygılarının düşük olduğu görülmektedir. Kim ve Lennon (2007) yaptıkları araştırmada üniversitede okuyan kadın kişilerin genel görünüşleri hakkında memnuniyetsiz olanlar ve dış görünüşlerini olumsuz olarak yorumlayan kadın öğrencilerin benlik saygılarının düşük olduğu gözlemlenmiştir. Ergenliğe henüz girmemiş çocuklar ile yapılan araştırmada kızların erkeklere oranla yüksek beden memnuniyetsizliği, düşük benlik saygısı olduğu söylenmiştir (Wood, 1996).

Özgüvenleri yüksek düzeyde olan kişiler beden görünümünü hakkında yapılan eleştirilere, toplum tarafından kötü yorumlamalara karşı kolay adapte olmazlar. Yetersizlik duygusu hisseden ve özgüveni düşük kişiler, başarısızlıklarına ve farklılıklarına odaklanma noktasında eğilim gösterebilmektedir. Kişiler bedenlerine ve bedenlerinin belirli bölümlerine olumsuz anlam yüklemesi beden memnuniyetsizliğine neden olmaktadır (Hacıoğlu, 2017). Beden tarafından oluşacak olumsuz bir durum özgüven eksikliği ile ilgili olabilmektedir (Bektaş, 2016). Sosyal ortamlar içerisinde insanlar ile etkileşim kurarken olumlu beden imajı geliştirmiş kişilerin özgüvenleri ile olumsuz beden imajı geliştirmiş kişilerin özgüvenleri farklılık göstermektedir (Ben, 2017). Mükemmeliyetçi kişiler bedenlerini farklı şekilde algılama noktasında oldukları ifade edilmiştir (Bektaş, 2016). Rudiger, Roehrig, Thompson, Cash (2007) yaptıkları araştırmada mükemmeliyetçilik seviyeleri yüksek olan kişilerin, günler içerisinde farklılık gösteren beden imajına hakim oldukları görülmektedir.

2.3. Yeme Bozuklukları

2.3.1. Yeme Bozukluğu Nedir?

Yeme bozuklukları, yeme davranışını içine alan bütün bozuklukları barındıran bir tanımlamadır (Toker ve Hocoğlu, 2009). Detaylı olarak incelendiğinde, kişinin görünüm ve kilosuna ilgi gösterdiği, kişinin daha zayıf olmak için farklı davranışlarda bulunduğu ve sağlığını bozacak derecede olması yeme bozukluğu

olarak adlandırılmaktadır (Troisi, Massoroni ve Cuzzolara, 2005). Bir başka tanıma göre yeme bozukluğu, belirli fiziksel semptomların beraberinde görülen, düşük iyileşme oranı, tekrar etme durumunun yüksek olduğu hastalık olarak açıklanmaktadır (Lindberg ve Hjern, 2003). Genel olarak yeme bozukluğu, gelişmesinde çeşitli durumların etkin olduğu (Maner ve Aydın, 2009), kişinin ergenlik dönemi içerisinde sorunlara yol açabilecek hastalık olarak adlandırılmaktadır (Aksoy ve Maner, 2008).

Yeme bozuklukları genel olarak, anoreksiya nervoza, bulimiya nervoza, pika, başka türlü adlandırılmayan yeme bozukluklarından oluşmaktadır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2001). Yeme bozukluğu olarak en çok anoreksiya ve bulimiya bilinmektedir (Toker ve Hocaoğlu, 2009). Anoreksiya nervoza, kişinin kilosunun normal olması ve bu durumu reddetmesi, kilo almaktan aşırı korkma, vücut yapısını algılamada belirgin bir şekilde bozuklukların olduğunu tanımlamaktadır (Amerika Psikiyatri Birliği, 2001). Anoreksiya nervozası iki şekilde görülmektedir. Bunlardan birincisi “kısıtlı tip” ikincisi ise “tıkınırcasına yeme” olarak açıklanmaktadır. Kısıtlı tip, kişinin epizodu düzenli derecede tıkınırcasına yeme veya çıkartma tutumu göstermemesidir. Tıkınırcasına yeme, kişinin epizodun da sürekli tıkınırcasına yemek yeme veya sürekli çıkartma davranışında bulunmasıdır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2001).

Bulimiya nervoza, tıkınırcasına yeme ile kilo artışından sakınmak adına uygun olmayan davranışların gösterilmesi şeklinde tanımlanmaktadır. Kişi, belirli zaman aralıkları içerisinde aynı koşullarda normal kişilerin yiyebileceğinden daha fazla yiyecek tüketmektedir. Tanı koymak için en az haftada iki defa tıkınırcasına yeme ile uygunsuz davranışın üç ay süre ile görülmesi şeklinde olmalıdır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2001). Bulimiya nervozanın “çıkartma olan tip” ile “çıkartma olmayan tip” olarak iki alt başlığı bulunmaktadır. Çıkartma olan tip, kişinin epizodu sürekli olarak kendi kendine kusmuş, lavmanları doğru yerde kullanmamış olmasıdır. Çıkartma olmayan tip için, kişi epizod anında yemek yememe, çok fazla egzersiz yapma şeklinde durumu dengeleyici hareketlerde bulunması gerekmektedir. Kişinin diğer tipte olduğu gibi yanlış kullanım şekilleri görülmemektedir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2001).

2.3.2. Yeme Tutumuna Etki Eden Psikososyokültürel Etkenler

2.3.2.1. Cinsiyet Faktörü

Yapılan araştırmalar yeme davranışı içerisinde oluşan bozulmalar ile yeme bozukluğunun grlme sıklığının kadınlar üzerinde daha yoğun olduğu grlmektedir (NEDA, 2013; Preti, 2009). Genel olarak erkeklerde yeme davranışında az bozulmalar görülmekte, yeme bozukluğu olma riski kadınlara oranla daha düşük seviyede olmaktadır. Yapılan araştırmalar neticesinde, biyolojik farklılıklar, cinsiyet rollerinin toplum tarafından tanımlanması, erkeklerin daha az medya baskısı görmesi, kilo ve bedenle ilgili konulara daha az önem vermediği şeklinde grlmektedir (Soutter, 2017).

Çocukluk dönemi içerisinde kadın ile erkeklerin yeme durumlarının genelde benzer olduğu söylenmektedir. Ergenlik döneminde ise büyüme hormonlarından dolayı erkeklerin enerji harcama durumu fazla olduğu için yeme miktarları kadınlara göre daha yüksektir ve bu durum kas yapısı ile metabolizma yapısı şeklinde açıklanmaktadır (Erkan, 2008). Toplumda kadın ile erkek cinsiyetlerine yüklenen roller (kadınlar zayıf, ince, narin, çaresiz, kendi bedeni ile sürekli ilgilenen yani kadınsı özellikler, erkekler ise kaslı, güçlü, kuvvetli olarak tanımlanan özellikler ile çevreden, aileden ve medyadan gelen baskılar) nemli olarak grlmektedir (Hepp, Spindler ve Milos, 2005). Amerikan Psikologlar Birliği, Kızlar ve Kadınlarla Psikolojik Uygulamalar Rehberi (2007), eğitim, sağlık ve kariyer alanında daha çok ayrımcılığa yaşadıklarını ve erkeklerden daha fazla yeme bozukluğu yaşadıklarını belirtmektedir (APA, 2007).

Yeme bozukluğu hastalığı kadınlarda yüksek oranda olduğu görülse de toplum içerisinde bulunan azınlık grup gey, biseksüel erkek, cinsiyet değiştiren insanlara yapılan araştırmalar neticesinde psikopatolojinin fazla olduğu görülmüş ve (Cochran, Stewart, Ginzler ve Cauce, 2002; Oost, Livingston, Gleason ve Cochran, 2016) yeme bozukluğunun hızlı şekilde arttığı grlmektedir. Diemer, Grant, Patterson ile Duncan (2015) yaptıkları araştırmada cinsiyet değiştiren insanların %16'lık gibi bir bölümünün yeme bozukluğu yaşadığını vurgulamaktadır. Yapılan bu çalışmada cinsiyet değiştiren kişiler, heteroseksüel erkeklere oranla daha çok yeme bozukluğu geliştirdikleri söylenmiştir. Feldman ile Meyer (2007) yaptıkları araştırmada gey ile

biseksüel erkeklerin yeme bozuklukları aralığının heteroseksüel erkeklere oranla anlamlı şekilde yüksek olduğu bilgisine ulaşılmıştır.

2.3.2.2. Diyet/Egzersiz

Diyet kavramı, kişinin yeme ile ilgili fiziksel koşulları, bir gün içerisinde tüketilen yiyecek, içecek miktarı ve ne yenildiğini ifade etmektedir (Leonard, 2016). Diyet genel anlamda kalori alımının belirli bir nedene bağlı şekilde ve belirli ölçütlerde kısıtlanması olarak açıklanmaktadır (Wilson, 2002). Kilo kaybı yaşanması için uygulanan diyetler negatif sağlık problemlerine yol açabilir bu bağlamda uzman kişi tarafından dengeli bir şekilde yürütülmesi gerekmektedir.

Diyet yapmak, kilo kaybı yaşamının sadece bir yöntemi olarak açıklanabilir. Yapılan çalışmalar sonucunda kişiler kilo vermek adına diyet yapmaları, egzersiz hareketlerinde bulunmaları ve ilaç kullanımı, öğünleri geçirme, kusma gibi sağlığı tehdit edici davranışlar göstermektedir (French, Perry ve Leon, 1995; Serdula, 1993).

Beslenme tutumu ile yeme bozuklukları arasında bulunan ilişki incelendiği zaman diyet yapmanın, egzersiz yapmanın, öğün geçirmenin yeme bozukluğu hastalığının belirtilerinden olduğunun sinyallerini vermektedir (Jacobi, Haywar, Zwaan, Kraemer ve Agras, 2004). Ergenlik dönemi içerisinde kadınlar zayıf olmak algısı ile toplumsal baskı ve diyet davranışının yeme bozukluğunun oluşumunda önemli bir yer almaktadır. Londra’da yapılan bir araştırmada 15 yaşında okula giden kızlardan diyet yapanların 1 yıl içerisinde yeme bozukluğu oluşum riski diyet yapmayan kızlara oranla 8 kat daha fazla olduğu vurgulanmıştır (Wilson, 2002). Selzer, Patton, Coffey, Wolfe (1999) yaptıkları çalışmada katı diyet yapan kızların 6 ay içerisinde yeme bozukluğu hastalığının olması ihtimalinin diyet yapmayan kızlara oranla 18 kat daha fazla olduğunu vurgulamıştır. Wall, Loth, Le Grange, Neumark-Sztainer, Goldschmidt (2012) ise diyet programı uygulayan kişilerin uygulamayan kişilere oranla 5 yıllık süre içerisinde tıknırcasına yeme bozukluğu hastalığı oluşumunun 2-3 kat fazla olduğu görülmektedir ve depresyon gibi durumların diyet yapanlarda tıknırcasına yeme bozukluğu hastalığının oluşumuna zemin hazırladığı söylenmiştir.

Klinik olarak yapılan araştırmalarda bulimiya nervoza hastaları, tıknıma atakları oluşmadan diyet yapmaya başladıkları belirtilmiştir (Brewerton, Dansky, Kilpatrcik ve O’Neil, 2000). Elran-Barak 2015 yılında yaptıkları çalışmada

anoreksiye nervoza, bulimiya nervoza, tıknırcasına yeme bozukluğu belirtileri görülen ve tedavi olmak için arayışa giren 845 kişi ile bir çalışma yürütmüşler. Araştırmada diyet kısıtlama tutumlarının tıknıma atakları ile bir bağlantısının olmadığını, düşük kalorili besinlerle daha fazla yeme sıklığı olan bulimiya nervozası olan kişilerin daha kontrollü olduklarını ve bu sebeple daha az tıknıma atakları olacağını belirtmişlerdir (Elran-Barak, 2015).

2.3.2.3. Psikopatoloji

Yeme davranışının bozulması ve bozulmuş yeme davranışının açığa çıkması yeme bozukluğu hastalığında birçok rolü bulunmaktadır. Yeme bozukluğu içsel problemler ile çözüme ulaşmamış problemlerin dışa vurmuş bir ifadesi olarak algılandığı, psikolojik etkenler kişinin yeme tutumunu değiştirdiği ve yeme bozukluğunu kolaylaştırdığı savunulmaktadır. Araştırmalarda düşük benlik saygısı, kontrol, onaylanma ihtiyacının, anksiyete problemlerinin, farklı açıdan düşünme durumlarının, beden imajı bozukluklarının yeme bozukluğu açısından risk olduğu açıklanmaktadır (Ambrose ve Deisler, 2015). Yeme bozukluğu hastalığının başlamasında önemli etkisi olan beden memnuniyetsizliği, depresyon sorunları, kaygı problemleri ve beden algısı bozukluğu olduğu görülmektedir.

2.3.2.4. Sosyal Karşılaştırma

Festinger (1954) kişiler için düşünme, inanç, becerilerini desteklemek adına başka insanlarla kendilerini kıyaslama girişiminde bulunur ve bilgi almayı hedefler. Elde ettikleri bilgi sosyal hayatlarını etkilemekle beraber olayları kontrol altına almaya çalışırlar. Yapılan araştırmalar karşılaştırmaların kendisini değerlendirmesi, eleştiri yapmanın üzerinde etkisi olduğu, kendini geliştirme, karşılıklı ilişkiler ile benliğin yapısını güçlendirmek adına yapıldığını (Teközel, 2007), genel manada biliçten bağımsız bir halde olduğunu göstermektedir (Stapel ve Blanton, 2004).

Sosyal karşılaştırma kavramının çok olduğu dönemlerden birisi olan ergenlik, kişilerin fiziki ve sosyal açıdan değişime uğradıkları bir dönem olarak açıklanmaktadır. Ergenlik dönemine girmiş kişiler, genellikle beden görünümüne yönelik karşılaştırma yaparak bedenleri hakkında bilgi sahibi olmayı amaç haline getirirler. Yapılan araştırmalar ise beden görünümüne odaklı sosyal karşılaştırmanın genel anlamda ünlüler, modeller ve yaş grupları ile yapılmasını yeme davranışı ile

beden imgesinde bozulmalara sebep olduğu görülmektedir (Posavac ve Posavac, 2002; Stormer ve Thompson, 1996; Thompson, Coover ve Stormer, 1999). Leone, Faith, Allison (1997) yaptıkları çalışmada, üniversite de okuyan kadın öğrencilerin beden memnuniyeti ile kişisel deneyimlerinin hangi yöntemle incelendiğini, sosyal çevreye cevap adına bedene şekil sağlanabilir ve kişisel açıdan kontrolünün mümkün olduğunu, sosyal karşılaştırma yolu ile beden görüntüsünü değiştirmek adına genç kadınların yaşamlarını kontrol etmek istediği ortaya çıkmıştır (Rudd ve Lennon, 2000).

2.3.2.5. Sosyal Medya

Sosyal medya kadın ile erkek, farklı yaşlarda bulunan insanların telefonlar içerisinde yer alan uygulamalar sayesinde istedikleri konulara hızlı erişim sağlayabilecekleri bir platform olarak açıklanmaktadır (Wikipedia, 2013). Yapılan araştırmalar sosyal medya kullanımının ergen kişilerde gün içerisinde en az 2 saat sosyal medya kullanımı gerçekleştirdiklerini göstermektedir (Tsitsik, 2014). Beraberinde yapılan araştırmalar, sosyal medyanın fazla kullanılmasının (fotoğraf paylaşımı, zaman geçirme, geri dönüşler alma) beden memnuniyetsizliğinin artması ile ergen kızlar için yeme bozukluğu riski oluşturmaktadır (de Vries, Peter, de Graaf ve Nikken, 2016; McLean, Paxton, Wertheim ve Masters, 2015).

Sosyal medya alanı, kullanan kişilere beden görünümünün ideal olması ve zayıf/ince bir bedene sahip olmak gerektiği düşüncesini sunar (Perloff, 2014). Sosyal ağlar içerisinde kişilerin beden görünümlerine yönelik karşılaştırmaların sık yapıldığı, yaşıt kişiler ile görünüş üzerinden birçok etkileşim yaşanabilmektedir (Fardouly, Diedrichs, Vartanian ve Halliwell, 2015). Bu durum kişilerde beden memnuniyetsizliğine ve yeme bozukluklarına sebep olduğu ön görülmektedir (Hummel ve Smith, 2015).

Sosyal medya içerisinde geçirilen zamanın çokluğu yeme davranışında bozulmalara neden olduğu görülmektedir. Sidani, Hoffman, Hanmer, Shensa, Primack (2016) 19-32 yaş aralığının da 1765 kişi ile çalışmış, sosyal medya (Youtube, Snapchat, Facebook, Instagram vb.) kullanımı ile yeme durumu arasında ilişkinin varlığını araştırmıştır. Yapılan araştırmada daha çok sosyal medya kullanımı yapan kişiler ve yeme durumu arasında pozitif yönlü bir grafik olduğu söylenmiştir. Forney, Keel, Mabe (2014) Facebook kullanımı ile yeme bozukluğu arasında bulunan ilişkiyi

incelemek adına bir platform oluşturarak katılan kişilerin 20 dakika sürecek şekilde facebook kullanımı, kedi ile ilgili makele okuyup ya da kedi ile ilgili video izlemek olarak iki gruba ayırmıştır. Katılan bütün kişilere 20 dakika dolmadan önce ve sonra geri bildirim ölçekleri vermişlerdir. Yapılan çalışmanın sonucunda facebook kullanımı yapan kadınların kilo ile beden görünümü arasında bulunan oranın endişe düzeyi yüksek olarak bulunmaktadır. Facebook kullanan kişilerin etkinliklere bakmak yerine daha çok fotoğraflara baktığı not edilmiştir (Mabe, Fernet ve Keel, 2014).

Sosyal medya sadece yeme davranışı bozukluğuna yol açmamakla beraber, medyanın etkisi ile yeme bozukluğu olan kişilerin hastalıklarının devamını sağlamaktadır. Morris (2018), anoreksiya nervozası olan hastaların sosyal medya kullanımını şu şekilde açıklamaktadır:

- Sürekli tartılma, fotoğraf çekip sosyal medya platformunda paylaşma
- Kendisini çekip sosyal medya platformunda paylaşma
- Güzel yorumlar almak adına herkese açık hesap kullanma
- Yeme bozukluğu olan sosyal medya platformlarını takibe alma
- Sosyal medya hesaplarından ünlüleri ve zayıf olan kişileri takibe almak, beden imajına yönelik karşılaştırmalar yapma

Yeme bozuklukları adına yapılan çalışmalar, sosyal medyanın yeme bozukluğu üzerinde etkisinin çok fazla olduğunu göstermektedir. Yapılan çalışmalar neticesinde ekran etkisi, sosyal medya adına düşünceler, şüpheli olmayı arttırmakta ve sürdürülen eğitimlerin, yapılan çalışmaların bu durumun olumlu şekilde azalmasına sebep olduğu vurgulanmıştır (McLean, Wertheim, Marques ve Paxton, 2016).

2.3.2.6. Zayıflık Beklentisi

Yeme davranışının patolojik boyutta yaşanan bozulmalar nedeni ile sosyokültürel durumların çalışıldığı kısım büyük çoğunlukla diyet ve yeme olduğu söylenmektedir.

Beklentinin davranış üzerine etkisinin ilk açıklamaları 1932'de 'Beklenti Öğrenme Teorisi' adına Tolman tarafınca yapılmıştır, daha sonra farklı kuramcılar tarafından geliştirilerek yeme bozuklukları, alkol, madde kullanımı gibi patolojik

anlamda kullanılmıştır (Darkes ve Goldman, 1993; Brandon, Wetter ve Baker, 1996; Hohlstein, Smith ve Atlas, 1998). Teorinin temelinde kişinin öğrenme geçmişine yönelik yaptığı davranışların sonuçları için kendileri adına beklentiler yaratması, yaratılan bu beklentiler kişinin tutum ve davranışlarını değiştirdiğini savunmaktadır (Hohlstein, Smith ve Atlas, 1998).

Yeme davranışında görülen bozulmalar beklenti kuramı adına ele alındığı zaman, kişinin geçmiş hayatında zayıf ve güçlü durumlar açısından bağlantı kurması (kilosu ile alay edilmesi, anne modelinin olumsuz olması, sosyal medya görüntüleri, yemeği olumlu/olumsuz pekiştire, olarak algılanması) zayıflık adına yoğun bir isteğin olması şeklinde söylenmektedir (Annus, Smith, Fischer, Hendricks ve Williams, 2007; Hohlstein, Smith ve Atlas, 1998; Stice, 2002)

Smith, Atlas ve Hohlstein (1998), zayıflık adına beklentilerin karşı cinse daha çok çekici görünme, özgüveni yüksek hissetme, yetenekli hissetme ve diğer insanlar tarafından saygı görmesi durumu yeme bozukluğu belirtileri ile bağlantılı olduğu vurgulanmaktadır. Bu durum üzerine yapılan çalışmada incelik ve diyet kavramının anoreksiya nervozası ve bulimiya nervozası gibi hastalıklara yol açtığı ve normal anlamda diyet yapma durumları ile ilgili; yeme durumuna yönelik olumsuz pekiştireç beklentisi (yeme davranışının olumsuz duyguları kavramasına yardımcı bulunması) anoreksiya nervozası olan hastalar değil bulimiya nervozası olan kişilerin özelliklerinin bulunduğu, olumlu pekiştireç (yeme davranışından zevk alması) arasında ilişki olmadığını açıklamaktadır. Simmons, Smith, Annus, Flory, Hill (2007) yapmış oldukları araştırma sonucunda zayıflık beklentisinin ergenliğe yeni adım atan kız öğrencileri için tıknırcasına yeme ve telafi durumunda artış arasında bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Yapılan çalışmalarda, zayıflık beklentisinin azalması ve yeme bozukluğu kavramında bir azalmanın olduğu görülmektedir (Annus, Smith ve Masters, 2008).

2.3.3. Yeme Bozuklukları'nın Sınıflandırılması

Amerikan Psikiyatri Birliği tarafınca 2013 yılında beşinci serisi çıkartılan DSM, yeme bozuklukları tanımı ile sınıflandırılması DSM-TR göre farklılıklar rastlanmıştır.

DSM-TR yeme bozuklukları başlığının alt kısmında anoreksiya nervozası, bulimiya nervozası, başka türlü adlandırılmayan bozukluk bulunurken, küçük

çocuklarda yeme bozuklukları başlığında pika, geri çıkartma, küçük çocuklarda yeme bozukluğu olarak açıklanmaktaydı. DSM-5 farklı iki grubu yeme bozuklukları adı altında topladı ve iki grupta bulunan tanı kriterlerini düzenleyerek yeniden yayınladı.

Oluşturulan yeni düzenlemelerin en önemlisi tıknırcasına yeme bozukluğunun bulimiya nervozasının alt başlığı olmasından çıkartılmasıdır. Anoreksiya nervoza, bulimiya nervoza ve tıknırcasına yeme bozukluğunda tanı koyabilmek için sürelerin kısaltılması ve anoreksiya nervozası tanısı koyabilmek için amenore olma durumunun kaldırılması, küçük çocuklarda beslenme bozukluğu tanısının kaldırılıp kaçından bozukluğa dahil edilmesi söylenebilir (Walsh, Attia, Glasofer ve Sysko, 2015).

2.3.3.1. Anoreksiya Nervozası

Anoreksiya nervoza, yeme bozukluğu hastalığında tanımlanan ilk hastalık olarak belirlenmiştir. 1694 yılında ilk olarak Richarda Morton tarafından, anoreksiya nervoza ile benzer belirtileri olan 18 yaşında bulunan bir kadından “Sinirsel Tüketim” kavramından bahsetmiştir. Aradan geçen 200 yıl sonrasında 1874 yılında Sir William Gull 3 kadında bulunan belirtilerden söz ederek bu hastalığın farklı bir klinik durumu olduğunu vurgulamıştır (Walsh, Attia ve Sysko, 2015).

Anoreksiya nervoza için 1970 yılında tanı kriterleri belirlenmiştir. Gerald Russel, anoreksiya nervoza belirtilerini şöyle sıralamıştır; kilo kaybı yaratacak davranışlar, kilo alma korkusu yaşamak, kadınlarda amenore, erkeklerde cinsel güç kaybı ve ilgi kaybı olduğunu belirtmiştir (Garfinkel, 2002). Bunun beraberinde Feighner’ın (1972) belirttiği tanı ölçütleri DSM-III içerisinde yer alan anoreksiya nervozanın kriterlerine zemin oluşturmuştur.

Anoreksiya nervoza tanı kriterleri zaman içerisinde değişime uğrayarak DSM kitaplarında değişiklik gösterse dahi en önemli özelliği, yetersiz beslenme sonucu oluşan ve bireyi Dünya Sağlık Örgütü tarafınca belirlenmiş düşük kilo ölçütüne sahip olmak, kilo alınımından aşırı derecede endişe duymak olabilir. Anoreksiya nervoza hastalığı olan kişilerin boy ile kilo oranlarının olması gerektiği en az kiloda olmayı istememesi ve zayıf kalmak adına zaman harcamakta, vücut şekli ile boyutunu algılamasında bozulmaların olduğu belirtilmektedir (Görgülü, 2013).

Anoreksiya kelimesi ‘iştahsızlık’ anlamına gelmektedir ama kelime anlamı olarak hastalığı karşılamamaktadır. Kişi yeme kısıtlamasını iştahsız olduğu için yapmamakta, aslında olan alınan gıdaların psikolojik durumlara bağlı olarak kısıtlanmasına karşı üst düzey güdülenmeye hakim oldukları belirtilmiştir (Palmer, 2014).

Anoreksiya nervoza hastalığı başlangıcı öncesi kişiler genellikle yüksek kalorisi olan yiyecekleri hayatlarından çıkararak kalori alımını azaltıp diyet programı uygulayarak kilo vermeyi hedefler. Diyet süreci içerisinde uygulanan programlar, az miktarda yiyecek ile uzun zaman aç kalmak ve ekstra kilo verme yöntemi (kusmak) uygulanabilir. Kişiler zayıfladıkları halde kilo verdiklerini düşünmezler ve kötü, düzensiz beslenme sonucu tıbbi rahatsızlıklar ortaya çıkabilmektedir (Görgülü, 2013).

Anoreksiya nervozada görülen önemli özelliklerden bir diğeri ise kilo ile beden öz değeri üzerinde şekil almasıdır. Kişilerin kendine saygıları kilolarına bağlı olabilmekte ve kişiler kilo almından aşırı şekilde korkmaktadır (Garner, 2002). Bedenlerinin farklı bölgelerinin şişman göründüğünü düşünerek aşırı kaygı yaşamaktadır. Bu yüzden sürekli kilo kontrolü, ayna karşısında vücutlarını inceleme ve diğer insanlar ile bedenlerini kıyasla veya bedenlerinde bulunan bölgeleri ölçme davranışlarında buldukları görülmüştür (Garfinkel, 2002). DSM-V içerisinde bulunan anoreksiya nervoza tanı kriterleri aşağıda belirtilmiştir.

A. Gereksinimlere göre enerji alımını kısıtlama davranışı, bireyin cinsiyeti, yaşı ve gelişimsel açıdan izlenen yol ile beden sağlığı kavramında net bir şekilde düşük vücut ağırlığının oluşuma yol açar. Net bir şekilde düşük olan vücut ağırlığı, olağan en düşük seviyenin altında veya çocuklar, gençler için beklenen seviyenin en düşüğün altında olarak tanımlanmaktadır.

B. Kilo alımı yaşamaktan veya çok fazla şişmanlamaktan korkma veya belirgin bir şekilde düşük vücut ağırlığında olmasına rağmen kilo almaya yönelik güçlü davranışlarda bulunmak.

C. Bireyin vücut ağırlığı veya vücut biçimini nasıl algıladığı ile ilgili bir bozukluk olabilir, birey, kendini değerlendirirken vücut ağırlığı veya şekline gereksiz bir önem yükler veya o sırada düşük vücut ağırlığının önemini kavrayamaz.

2.3.3.2. Bulimiya Nervosa

Bulimiya nervosa 1979 yılında Geral Russel tarafından ilk olarak tanımlanmıştır. Russel 30 kişi ile aşırı derecede yeme isteğine sahip, devamında kusma veya çıkartma davranışı gösteren, şişmanlamaktan korkmasının kriter olarak belirlediği bir çalışma başlatmış ve bulimiya nervonun tanı kriterlerini belirleyip tanımlamıştır. İlerleyen süreç içerisinde anoreksiya nervozada olduğu gibi bulimiya nervozada DSM içerisinde bulunan tanı kriterlerinde değişiklikler söz konusu olmuştur (Walsh, Attia ve Sysko, 2015).

DSM-V bulimiya nervosa için genel özellikler; yineleyici tıknırcasına yeme ataklarının oluşumu ve bireyin kilo alımından dolayı yaşadığı aşırı korku nedeni ve kendini kusturması, laksatif ya da diüretik kullanımı, hiç yememe veya aşırı şekilde egzersiz yapmak gibi normal olmayan davranışların tekrarlanmasıdır. Tıknırcalar, benzer açılarda, benzer süreler içerisinde, çok sayıda kişinin yiyebileceği yiyecektek fazlasını yeme olarak tanımlanmaktadır. Tıknıma davranışı ile uygun olmayan durumların oluşumu üç ay içerisinde ortalama en az haftada bir defa olması gereklidir (Köroğlu, 2014).

Bulimiya nervosa tıknıma atağında kalorisi yüksek şekerli ve karbonhidratı fazla yiyecekler seçildiği görülmektedir (Cooke, Guss, Kissileff, Devlin ve Walshh, 1997; Fitzgibbon ve Blackman, 2000). Yiyecekler tüketilmeye başladığı zaman kişiler normalden çok daha hızlı, kendi kontrollerini kaybederek rahatsız edici şekilde abartarak yedikleri ve yedikleri besin miktarından utanıkları için gizli şekilde veya çevresindeki insanlara belli etmeden yemeye çalışıtları söylenmektedir (Palmer, 2014). Tıknıma atakları sonrası kişiler genellikle kendilerini yorgun, halsiz hissetmektedirler. Bu durum kişiler için suçluluk duygusuna sahip olduklarını söylemektedir (Aslantaş Ertekin, 2010).

Bulimiya nervosa hastalığına sahip kişiler kendilik değerini anoreksiya nervozada olduğu gibi beden şekli ile ağırlığı göz önüne alınarak şekil alır. Kişiler sürekli kafasında yemek düşünürler, beden görünümlelerinden memnun olmazlar, kilo alımından çok fazla korkarlar ve bu yüzden yemek yedikten sonra uygun olmayan davranışlar gösterirler. Bulimiya nervozada, anoreksiya nervozada olduğu şekilde 17 ile altı beden kitle indeksi görülmez. Bulimiya nervozaya sahip kişilerin kilo ile

boylarının oranı en az 17 ve üstü olarak belirtilmektedir (Palmer, 2014). DSM-V bulimiya nervoza tanı kriterleri aşağıda belirtilmiştir.

A. Tekrarlayan tıknırcasına yeme dönemleri. Tıknırcasına yeme dönemleri aşağıda belirtilmiştir.

1. Benzer şartlarda, benzer sürelerde, çok kişinin yiyebileceğinden daha çok yiyeceği, ayrı bir zaman diliminde yeme.

2. Bu dönem içerisinde yemek yeme ile ilgili kişinin kendisini durduramıyor olması.

B. Kilo alımından sakınmak adına, kişi kendisini kusturma, idrar söktürücü ilaçlar, iç sürdüren ilaçlar ve diğer başka ilaçları yanlış kullanmak, hiç yemek yememe veya aşırı şekilde spor yapma gibi yineleyen uygunsuz davranışlar sergileme.

C. Tıknırcasına yeme davranışlarının ve uygun olmaya ödünleyici davranışların her ikisi ortalama üç ay içerisinde, haftada en az bir kere olmuştur.

D. Kişi kendini değerlendirmesi vücut biçiminden ve ağırlığından farklı bir biçimde etkilenir.

E. Bu hastalık sadece anoreksiya nervoza dönemi içerisinde ortaya çıkmamaktadır.

2.3.3.3. Tıknırcasına Yeme Bozukluğu

Tıknırcasına yeme bozukluğu, yeme ile birlikte gelen uygun görülmeyen telafi edici tutumların ortaya çıkmadığı ataklar olarak açıklanmaktadır (Garfinkel, 2002). Bulimiya nervozanın alt tipi olarak ele alınan tıknırcasına yeme bozukluğu, 2013 yılı itibari ile DSM-V içerisinde ilk defa farklı bir tanı kategorisi içerisinde yayınlanmıştır. Yapılan araştırmalar ve çalışmalar süresince, telafi davranışı sergilenmeden önce tıknırcasına yeme durumunun arttığı görülmüştür. Tıknırcasına yeme bozukluğu olan ile olmayan bireyler için artan duygudurum ile anksiyete sorunları yaşandığı vurgulanmıştır (Wonderlich, Gordon, Mitchell, Crosby ve Engel, 2009).

Tıknırcasına yeme bozukluğuna sahip kişiler bulimiya nervozada olduğu şekilde benzer sürelerde ve benzer koşullar dahilinde, diğer insanların yiyebileceği

besinden çok daha fazlasını yemesi, belli zaman dahilinde yeme, yemek yeme olayı içerisinde kontrolünü kaybettiği ve yemek yemeyi durduramadığı hissini beraberinde eşlik etmesi beklenebilir. Yeme süreleri normal sürelerden hızlıdır, fiziksel açlıkları yok iken kişiler kendilerini rahatsız edene kadar yemek yemeye devam edebilirler ve yeme miktarları çok fazla olduğu için utanabilir bu yüzden gizli veya tek başına yeme görülebilir. Yoğun yemek yeme sonrası suçluluk hissiyatı duyulabilir. Tanı koyabilmek için son üç ay içerisinde haftada en az bir atak geçirmesi gerekmektedir (Köroğlu, 2014).

Tıkınırcasına yeme bozukluğu olan kişiler, farklı yeme bozukluklarında olduğu şekilde beden ağırlıkları ile ilgili daha çok endişe gösterirler. Tıkınırcasına yeme depresyon, kaygı şeklinde disforik duygudurum bozukluklarını dürttüğü söylenmektedir. Bununla beraber tıkınırcasına yeme durumu ile kısa süreli bir rahatsızlıktan söz edilebilir (Görgülü, 2013). Psikiyatrik açıdan eş tanı olarak, sağlık sorunları ve psikososyal çökmeler olabilir. Bununla beraber Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu fazla kilo ve obezite ile bağlantısı söylenebilir (Wilson, Wilfley, Agras ve Bryson, 2010). DSM-V göre tıkınırcasına yeme bozukluğu tanı kriterleri aşağıda belirtilmiştir.

A. Yineleyici tıkınırcasına yeme dönemleri. Aşağıda yer alanlar tıkınırcasına yeme dönemleri ile belirlidir:

1. Benzer şekillerde, benzer sürelerde, çok kişinin yiyebileceğinden çok daha fazla yiyeceği, ayrı zaman diliminde yeme.

2. Bu dönem içerisinde, yemek yeme ile ilgili denetimin kalkıyor olması.

B. Tıkınırcasına yeme dönemlerine aşağıda bulunan üç durum eşlik etmektedir:

1. Çok hızlı yemek yeme.

2. Rahatsızlık hissi yaşanana kadar yemek yeme.

3. Bedensel açlık hissetmezken aşırı ölçütlerde yeme.

4. Çevresinden utandığı için tek başına yeme.

5. Kendisinden tikslenme veya büyük bir suçluluk yaşama.

C. Tıkınırcasına yeme ile alakalı belirgin şekilde sıkıntı yaşanır.

D. Tıkınırcasına yeme davranışları ortalama üç ay içerisinde en az haftada bir kez olmuştur.

E. Tıkınırcasına yeme durumuna, bulimiya nervozada olduğu şekilde yineleyen uygun olmayan ödünleyici davranışlar görülmez, tıkınırcasına yeme bulimiya nervozada veya anoreksiya nervozada bulunan gidişi sırasında ortaya çıkmamaktadır.

2.3.3.4. Kaçınan/Kısıtlı Yeme Bozukluğu

Bu tanı DSM-V içerisinde yer almaktadır. DSM-IV-TR gelişimsel alanda problem ile yaşanan farklı sorunlara bağlı olarak bebeklik ile erkek çocukluk dönemi içerisinde yaşanan beslenme bozukluğunun yerine geçmiştir. Bununla beraber yaş sınırlaması olmamakla birlikte ergenleri etkisi altına alan ve DSM-IV-TR tanı kriterleri içerisinde bulunmaya klinik özellik olarak önemli yeme sorunlarının varlığı DSM-V içine dahil olmuştur (Walsh, Attia, Glasofer ve Sysko, 2015). Yapılan bu kategoriyle alakalı araştırmalar devam etmektedir. DSM-V içerisinde bulunan kaçınan/kısıtlı yeme bozukluğu tanı kriterleri aşağıda belirtilmiştir.

A. Aşağıda bulunanlar içerisinde birinin eşlik ettiği, uygun beslenme veya enerji gereğinin sürekli karşılanamaması ile kendini gösteren yeme veya beslenme bozukluğu.

1. Belirgin şekilde kilo kaybının yaşanması.
2. Belirgin şekilde beslenme eksikliğinin olması.
3. Tüp yardımı ile beslenme veya ağız yoluyla besin destekçilerine bağlı olma.
4. Ruhsal ve toplumsal işlevselliğin olumsuz yönde düşmesi.

B. Bu hastalık ulaşılabilir yiyecek olmaması veya kültürel açıdan onaylanan bir olay ile daha iyi açıklanamaz.

C. Bu hastalık sadece anoreksiya nervoza veya bulimiya nervoza hastalığının gidişatı sırasında ortaya çıkmamakta olup, bireyin vücut ağırlığının veya biçiminin nasıl algıladığı ile alakalı bir bozukluk olduğuna dair bir kanıt bulunmamaktadır.

D. Yeme bozukluğu aynı zamanda bir sağlık durumuna bağlanamaz veya farklı ruhsal bozukluk ile daha iyi açıklanamaz. Bu bozukluk başka bir durum veya bozukluk bağlamında ortaya çıkarsa, söz konusu bozukluğun yol açabileceği durumdan daha ağır olur ve klinik açıdan ele alınması gerekir.

2.3.3.5. Pika

Bu hastalık, kişilerin gelişim yaşı açısından uygun görülme, besin değeri taşımayan, gıda dışı olan (kum, kil, toprak, buz, bez, kireç, saç, kağıt, plastik) kültürel açıdan açıklanamayan sürekli olarak tüketimin olduğunu göstermektedir. Bu hastalığın birden çok nedeni olabileceği söylenirken hastalığın demir, çinko gibi mineral eksikliğinden veya ruhsal hastalıklar ile birlikte görülebileceği söylenmektedir (Yum, Caracci ve Hwang, 2009; Ertekin, Korkut ve Sönmezi, 2012). DSM-V içerisinde bulunan pika bozukluğu tanı kriterleri aşağıda belirtilmiştir.

A. En az bir yıl süre ile sürekli olarak ve besleyici değeri olmayan, besin olmayan maddeleri yemek.

B. Besleyici bir etkisi olmayan, besin olmayan maddeleri yeme durumu, bireyin gelişimsel düzeyi ile uyumlu değildir.

C. Yeme davranışı, kültürel kaynağı olan veya toplumsal açıdan olağan kabul edilecek uygulama değildir.

D. Yeme davranışı, farklı bir ruhsal bozukluk bağlamında ortaya çıkarsa yeti yitimi, otizm açılımı kapsamında bozukluk, ayrıca klinik açıdan değerlendirme gerektirecek kadar ağırdır.

2.3.4. Yeme Bozukluğu'nun Etiyolojisi

Yeme bozukluğu büyük miktarda veya yetersiz şekilde yemek alımı ile beraber, yeme davranışında oluşan bir bozukluk olarak tanımlanmaktadır (Rikani, 2013). Yeme bozukluğunun ortaya çıkış nedeni farklı psikiyatrik hastalıklarda olduğu şekilde karmaşık, birbiri ile etkileşim halinde olan genel olarak çok boyuta sahip bir yapısı olmasıdır. Yeme bozukluğu ile ilgili yapılan araştırmalarda net bir etiyoloji olmaması ile birlikte, yapılan araştırmalarda biyolojik, gelişimsel, psikososyokültürel alanlar ile bunlar arasında bulunan etkileşimleri üzerine bakılmalıdır. Etkileşimli süreç yeme bozukluğu ile 3 adımda semptomların ortaya çıktığını vurgular; 1) gen-çevre ilişkisi 2) gen-çevre etkileşimi 3) epigenetik etkiler. Doğal olarak bu 3 adım biyolojik, psikolojik, gelişimsel, sosyokültürel açıdan birbirinden farklı olmadığını, yeme bozukluğu etiyojisinin incelenmesini söylemektedir (Culbert, Racina ve Klump, 2015).

2.3.4.1. Biyolojik Faktörler

Genetik Etki: Yeme bozukluğu genetik şekilde etki gösterme durumunda yapılan çalışmalar DNA yapısı ile genlerin etkisi yönüne yoğunlaşmıştır. Yapılan çalışmalarda, yeme bozukluğu ile genetik faktörler yönünde bir bağlantı olduğu görülmektedir. Yürütülen çalışmalar doğrultusunda ikiz ile evlat edinme, kadın ile erkekler, anoreksiya nervoza, bulmiya nervoza, tıknırcasına yeme bozukluğu ile yeme belirtileri arasında orta durumdan yükseğe doğru yol alan bir kalıtım olduğu görülmektedir (Culbert, Burt, McGue, Iacono ve Klump, 2009; Trace, Baker, Penas-Lledo ve Bulik, 2013).

Nörobiyoloji: Yeme bozukluğu durumunun incelenmesi adına yapılan çalışmalarda serotonin, dopamin, beyin kaynaklı durumların etkileri üzerine odaklanılmıştır. Yapılan çalışmalar duygudurum üzerinde etkisi olacak ve nörotransmitterlerin direkt yeme bozukluğu ile ilişkinin olmadığını söylese de yapılan araştırmalar reseptör araştırmalarında oluşan farklılaşmanın yeme bozukluğuna etki gösterdiğini ama bazı hasta kişilerde anksiyete, mükemmeliyetçilik, takıntılı davranışların sürdüğünü görmektedir (Gorwood, Kipman ve Foulon, 2003; Kaye, 1998; Kaye, 2005).

Hormonlar: İnsanlarda bulunan üreme hormonları yaş faktörü de göz önüne alınarak incelendiğinde yeme davranışına etkisi olduğu görülür. Östradiol, progesteron seviyelerinde yaşanan farklılaşmalar sonucu bozulmuş yeme tutumu üzerine etkisi görüldüğü çalışmalar yapılmıştır. Örnek vermek gerekirse, regl döneminde olan kadınlar üzerinde yapılan araştırmada östradiol, progesteron seviyelerinde değişikliklerin normal ve klinik açıdan duygusal yeme ile tıknıma atakları arasında ilişkinin varlığı görülmektedir (Edler, Lipson ve Keel, 2007; Klump, Keel, Culbert ve Edler, 2008).

Nörobilişsel Faktörler: Son dönemlerde yeme bozukluğu yaşayan kişiler nörobilişsel alanda bozulma yaşanacağı kabul görmekte, yapılan çalışmaların sayısı çoğalmaktadır. Yeme bozukluğu olan kişilerde genellikle yürütücü işlevsellik ile görsel işlevsellik alanında bozulmalar yaşandığı görülmektedir (Tchanturia, 2012). Dikkat, öğrenme, sözel işlevsellik, zeka ile ilgili durumlar yetersiz kalmaktadır (Carina Gillberg, Rastam, Wentz ve Gillberg, 2007; Lopez Tchanturia, Stahl ve Treasure, 2008).

2.3.4.2. Gelişimsel Faktörler

Yeme bozukluğu gelişim süreci ile ilişkili olarak görülen travmatik olaylar, cinsel istismar, fiziksel ile duygusal istismar, saldırmak, zorla yapılan davranışlar ihmal çerçevesinde ele alınmaktadır. Çevre ve aile içerisinde gelen olumsuz deneyimler ‘Akut Stres Bozukluğu ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu’ gibi durumlara yol açabilir ve yeme bozukluğunun ortaya çıkmasında olasılığın yüksek olduğunu göstermektedir (Kapudant ve Erol, 2013). Aile üyelerini ile yaşanan sorunların ve travmaların (alkol, kumar, hastalıklar, ölüm), anne ile baba arasında bulunan ilişkide yaşanan sorunlara, aile içerisinde yaşanan sorunlara yeme bozukluğu hastası olan kişilerin öykülerinde rastlandığı vurgulanmıştır (Rastam ve Gillberg, 1991; Ringer ve Crittenden, 2007; Toker ve Hocoğlu, 2009; Okumuş, Baykal, Deveci ve Karaköse, 2018).

Cinsel istismar hastalığın risk faktörlerinden birisi olabilirken araştırmacılar ile klinik alanda çalışan insanlar arasında tartışma konusu olarak devam etmektedir. Yapılan araştırmalar cinsel istismar ile yeme bozukluğu arasında sağlam ilişkinin olduğunu vurgularken, bazı kaynaklar ise tersi kanıtlar göstermektedir (Brewerton, 2007).

2.3.4.3. Psikososyokültürel Faktörler

Yeme davranışında yaşanan bozulmalar ile yeme bozukluğunun ortaya çıkmasında etkili olan nedenlerden bazıları diyet, egzersiz, sigara, alkol, beden imgesi bozukluğu, psikiyatrik bozukluklar, sosyal medya etkisi, aile baskısı, akran etkisi ve ünlüler ile fiziklerinin karşılaştırılması ve zayıflık kavramının içselleştirilmesidir. Yapılan araştırmalar kişinin yapısında hastalığın önemli noktalarından biri olduğunu görebiliriz (Varlık Özsoy, 2017). Yeme bozukluğu olan insanların kişilik yapısı incelenmesi ile davranış, medya baskısı gibi durumlara maruz kalan ergen kişiler aralarında kilo alımına ve beden görünümü adına endişe duyduklarını anlatmaya katkı sağlar.

2.3.5. Yeme Bozukluğu’nun Epidemiyolojisi

‘Yeme bozukluğu hastalığından kimler şikayetçi?’ ve ‘Yeme bozukluğu hastalığı ne sıklıkta görülmektedir?’ bu sorular uzun süredir yapılan araştırma

sorularından bazılarıdır. Yeme bozukluğuna neden olacak tek bir faktörün olmadığını söyleyen literatür, zamanın geçmesi ile her yıl bu sıklığın arttığı görülmektedir (NEDA, 2013; Zhao ve Encinosa, 2009).

Prevalans belirli popülasyon içerisinde hastalık veya bu durumdan etkilenen kişilerin yüzdeler kısmını ifade etmektedir. Prevalans hastalığın görülme oranının şuan ki an içerisinde, belirli dönem içerisinde veya bütün yaşam boyu yüzdeler değeri şeklinde gösterebilir (Hudson, Hiripi, Pope ve Kessler, 2007; Keel, Heatherton, Dorer, Joiner ve Zalta, 2006).

Hasta kişilerin prevalansı üzerine yapılan çalışmalar ciddi boyutta önem taşımaktadır. Prevalans çalışmaları yapılan süre içerisinde, hem mevcut hem de yeni başlayan hastalık vakalarını birleştirip o şekilde veri sunmaktadır. Bu durum ise hastaların toplum açısından etkilerini anlamaya, önleme çalışması yürütmeye, tedavi ihtiyacını belirlemek adına zemin oluşturmakta ve gruplar arası farklılıkları vurgulamaktadır (Keel ve Forney, 2015).

Dünya çapında yeme bozukluğuna dair yürütölen çalışmalar kişilerin yaygınlık oranının düşük olmasına, hasta kişilerin kendilerini gizli tutma durumlarının olması büyük örneklem üzerinde çalışma durumunu ortaya çıkartmıştır (Hoek ve Van Hoeken, 2003). Büyük örneklemle yapılan çalışmaların maliyeti çok ve zamandan dolayı sorunlara yol açmaktadır. Bundan dolayı epidemiyoloji araştırmaları için güvenilirliği en yüksek yöntem risk altında olduğu söylenen popölasyonu olan tarama anketi, ilk durumda veriyi elde etmek, ikinci aşama olarak risk altında bulunan popölasyondan, risk altında bulunmayan popölasyondan gelişi güzel seçilen örneklem ile kişisel görüşmeler yaparak araştırmanın devamlılığı sürdürmek olarak açıklanmaktadır (Williams, Tarnopolsky ve Hand, 1980). Yapılan araştırmalarda katılımcıların zayıf yanıtlar vermesi, araştırmanın ikinci aşamasına katılmak istememesi tarzı problemler çıkmaktadır (Hoek ve Van Hoeken, 2003).

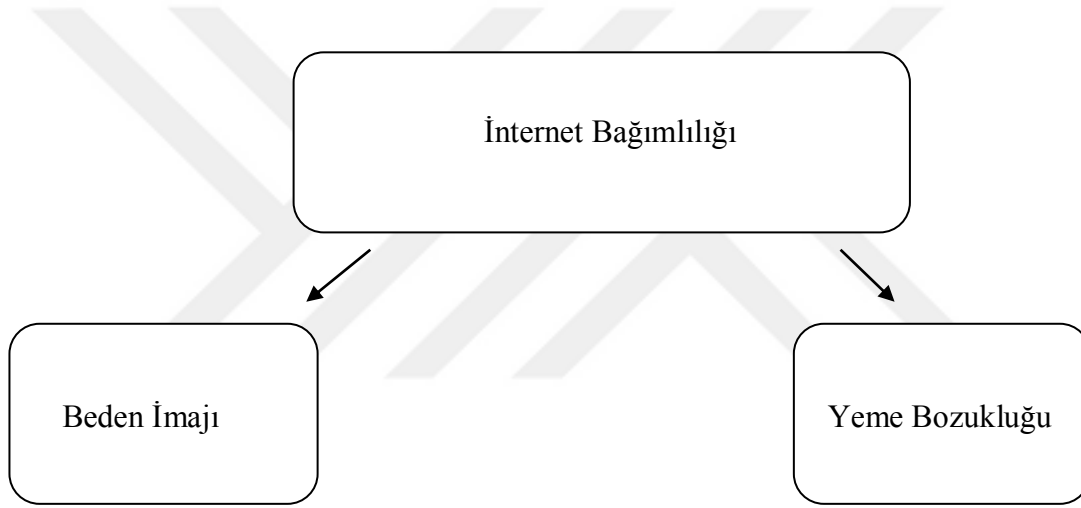
Güncel olarak yapılan araştırmalarda yeme bozukluğunun görülme yaşı düşmekte ve ergenler, genç kadınlar içerisinde erkeklere oranla daha yaygın olduğu, toplum içerisinde sporcular, dansçılar, mankenler, biseksüel kişiler ile homoseksüel erkekler adına yeme bozukluğu durumunun daha çok görüldüğu vurgulanmaktadır (Polat ve Sodan Turan, 2013).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM VE TEKNİKLER

3.1. Araştırmanın Modeli

Yapılan bu araştırmada internet bağımlılığı, beden imajı ve yeme bozukluğu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma, ilişkisel tarama modeline uygun şekilde düzenlenmiştir. Bu düzeyi test etmek için korelasyon testleri uygulanmıştır.



Şekil 3. Model Gösterimi

Kaynak: Akman, G. (2019). Fazla Kilolu ve Obez Bireylerde Beden Algisi, Benlik Saygısı Ve Algılanan Sosyal Desteğin Yaşam Doyumuyla İlişkisinin İncelenmesi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Bu araştırmanın evreni İstanbul ili içerisinde yaşayan 18-25 yaş aralığında bulunan bireyler sağlamaktadır. Araştırmanın örneklemi ise İstanbul ili içerisinde yaşayan 18-25 yaş aralığında, basit rastgele örnekleme yöntemi ile seçilen ve soruların tamamına eksiksiz şekilde cevap veren 204 bireyden oluşmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Çalışmada verilerin toplanması noktasında anket yöntemine başvurulmuştur. Çalışmanın amacına uygun olan anket formu içerisinde Kişisel Bilgi Formu yanında Young İnternet Bağımlılığı Testi, Vücut Algısı Ölçeği ve Yeme Tutum Testi yer almaktadır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmayı yazan kişi tarafından hazırlanmış, çalışmaya katılan bireylerin yaş, cinsiyet, kilo, boy ve medeni durumu öğrenmeye yönelik sorular yer almaktadır.

3.3.2. Young İnternet Bağımlılığı Testi

Testin içerisinde toplam 12 ifade yer almakta olup bu ifadeler 1-Hiçbir zaman, 2-Nadiren, 3-Bazen, 4-Sıklıkla, 5-Her zaman olacak şekilde 5’li likert olarak yapılandırılmıştır. Bu ifadeler tek boyuta karşılık gelmektedir. Ölçeğin orijinali Pawlikowski ve arkadaşları (2013) tarafından geliştirilmiş olup Türkçe’ye Kutlu ve arkadaşları (2016) tarafından uyarlanmıştır. Ölçekten alınabilecek puan minimum 12 iken maksimum 60’dır. Ölçekten alınan yüksek puan internet bağımlılığı düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçekten alınan düşük puan ise internet bağımlılığı düzeyinin düşük olduğunu göstermektedir. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçeğin güvenirlik katsayısı 0,86 olarak tespit edilmiş iken bu oran bizim çalışmamızda 0,84 olarak tespit edilmiştir.

3.3.3. Vücut Algısı Ölçeği

Secord ve Jourard (1953) tarafından geliştirilmiş olup ölçeğin Türkçe’ye uyarlaması Hovardoğlu (1992) tarafından yapılmıştır. Ölçek içerisinde toplam 40 ifade yer almakta olup bu ifadeler için katılımcıların 1-Çok beğeniyorum, 2- Oldukça beğeniyorum, 3- Kararsızım, 4- Pek beğenmiyorum, 5- Hiç beğenmiyorum arasında cevap vermesi sağlanmıştır. Verilen cevaplar sonrasında alınabilecek minimum puan 40 iken maksimum puan 200’dür. Ölçeğin kesim noktası 135’dir. Buna göre alınan puanın 135’den yüksek olması, hoşnutluk düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçekten alınan yüksek puan bireyin vücut algısı düzeyinin yüksek olduğunu, ölçekten alınan düşük puan ise bireyin vücut algısı düzeyinin düşük olduğunu göstermektedir. Ölçekte ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Ölçeğin yapılan güvenirlik analizi sonucunda Cronbach’s Alpha

katsayısı 0,91 olarak tespit edilmiş iken bu oran bizim çalışmamızda 0,92 olarak tespit edilmiştir.

3.3.4. Yeme Tutum Testi

Garner ve Garfinkel (1979) tarafından geliştirilmiş olup ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Savaşır ve Erol (1989) tarafından yapılmıştır. Ölçek içerisinde toplam 26 ifade yer alır. Söz konusu ifadeler 1- Her zaman, 2- Çoğunlukla, 3- Sık sık, 4- Bazen, 5- Nadiren, 6- Hiçbir zaman olacak şekilde yapılandırılmıştır. YTT-26'nın diyet yapma davranışı, bulimik davranış ve oral kontrol davranışı olmak üzere 3 tane alt skoru bulunmaktadır. Bu alt skollardan diyet yapma skoru 1, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 16, 17, 22, 23, 24, 26 soruların; bulimik davranış skoru 3, 4, 9, 18, 21 ve 25. soruların; oral kontrol davranış skoru ise 2, 5, 8, 13, 15, 19, 20. soruların puanlarının toplanmasıyla bulunmaktadır. Ölçeğin Savaşır ve Erol'un çalışmasında Cronbach alpha güvenilirlik kat sayısı. 0,70 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada güvenilirlik katsayısı 0,88 olarak tespit edilmiştir. Test üzerinden alınan yüksek puan bireyin yeme bozukluğu tanısı alması durumunun fazla olduğunu, test üzerinden alınan düşük puan ise bireyin yeme bozukluğu tanısı alma durumunun az olduğunu göstermektedir.

3.4. Veri Analizi

Kullanılan ölçekler doğrultusunda elde edilen veriler ilk önce bilgisayar ortamına gönderilip, istatistiksel analizi için SPSS Statistics 25 programı kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen verilerin normal bir dağılım gösterip göstermediğinin tespitinde normallik analizi kullanılmıştır. Bu kısımda verilerin normal dağılımında Kolmogorov Smirnov ve Shapiro-Wilk anlamlılık düzeyinin 0,05'ten büyük olup olmadığına bakılmıştır. Katılımcıların demografik özelliklerinin ortaya konmasında Frekans Dağılımları kullanılmıştır. Yaş değişkenine göre ortaya çıkan farklılığın kaynağının tespit edilmesi amacıyla Tukey HSD testi kullanılmıştır. İnternet bağımlılığı, beden imaj ve yeme bozukluğu arasındaki ilişkinin ortaya konmasında Korelasyon Analizleri kullanılmıştır. Anket formunda yer alan ölçeklerin güvenilirlik düzeylerinin ortaya konmasında Cronbach's Alpha

kullanılmıştır. Normal dağılım gösteren iki grubun ortalamalarının istatistiksel olarak farklılığını test etmek amacıyla Bağımsız Örneklem t-Testi; ikiden fazla ortalama arasında fark olup olmadığını incelemek için ise Tek Yönlü Varyans (ANOVA) Analizi uygulanmıştır. Araştırmada yer alan Bağımsız Örneklem t-Testi ve ANOVA analizi sonucu elde edilen sonuçların anlamlılık düzeyinin değerlendirilmesinde 0,05 değeri baz alınmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu kısımda, ilk olarak araştırmaya katılanların demografik bilgilerine ilişkin bulgulara yer verilmiş, akabinde ölçeklere ait tanımlayıcı bulgulara yer verilmiştir. Bir sonraki aşamada ise, araştırmanın amacı doğrultusunda oluşturulan araştırma sorularının test sonuçlarına yer verilmiştir.

Normallik Analizi

Araştırmada, anket yöntemi sonucu elde edilen verilerin çözümlenmesinde kullanılan bir test tekniğidir. Bu test, parametrik test yöntemlerinin kullanılabilirliğinin temel bir şartı olan “verilerin normal bir dağılıma sahip olma” koşulunu ortaya koyan bir test tekniğidir. Normallik testinde Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk değerlerinin 0.05’ten büyük olması beklenmektedir. Bu koşulun yerine geldiği durumlarda verilerin normal dağılıma sahip olduğu varsayılır. Elde edilen sonuçlar şu şekildedir:

Tablo 4.1 Normallik Sonuçları

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	İstatistik	Df	P	İstatistik	df	P
İnternet	,073	204	,010	,966	204	,000

Bağımlılığı						
Beden İmajı	,089	204	,001	,953	204	,000
Yeme Tutum	,093	204	,000	,950	204	,000

Anket uygulaması sonucu elde edilen verilerin normal dağılıma sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu nedenle, araştırmada parametrik test yöntemleri kullanılmıştır.

Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

Bu kısımda, araştırmaya katılanları tanımlayıcı nitelikte elde edilen sonuçlara yer verilmiştir.

Tablo 4.2 Katılımcılara Ait Demografik Özellikler

	Ort.	SS
Boy	1,69 cm	0,882
Kilo	64,28 kg	14,439
Yaş		
	N	%
18-19 yaş	27	13,2
20-21 yaş	34	16,7
22-23 yaş	47	23,0
24-25 yaş	96	47,1
Toplam	204	100,0
Cinsiyet		
	N	%
Erkek	56	27,5
Kadın	148	72,5
Toplam	204	100,0
Medeni Durum		
	N	%
Evli	11	5,4
Bekar	187	91,7
Diğer	6	2,9
Toplam	204	100,0

Araştırmaya katılanların boylarının ortalama 1,69 cm, kilolarının ise 64,28 kg olduğu tespit edilmiştir. katılımcıların yaşlarına yönelik elde edilen sonuçlarda %13,2'sinin 18-19 yaş, %16,7'sinin 20-21 yaş, %23'ünün 22-23 yaş ve son olarak %47,1'inin 24-25 yaşında olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların cinsiyet dağılımlarında ise %27,5'inin erkek, %72,5'inin kadın olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların medeni durum dağılımlarında %5,4'ünün evli, %91,7'sinin bekar ve son olarak %2,9'unun diğer medeni duruma sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.3 Yaşa Göre Beden İmajı Hoşnutluk Durumu

			Beden İmajı Hoşnutluk Durumu		Toplam
			Hoşnutluk düzeyi düşük	Hoşnutluk düzeyi yüksek	
Yaş	18-19 yaş	N	25	2	27
		%	92,6	7,4	100,0
	20-21 yaş	N	31	3	34
		%	91,2	8,8	100,0
	22-23 yaş	N	46	1	47
		%	97,9	2,1	100,0
	24-25 yaş	N	96	0	96
		%	100,0	-	100,0
Toplam	N		198	6	204
	%		97,1	2,9	100,0

Yaşa göre beden imajı hoşnutluk durumuna yönelik elde edilen dağılımlarda, 18-19 yaşında olanların %92,6'sının hoşnutluk düzeyinin düşük, %7,4'ünün ise hoşnutluk düzeyinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. 20-21 yaşında olanların %91,2'sinin hoşnutluk düzeyinin düşük, %8,8'inin ise hoşnutluk düzeyinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. 22-23 yaşında olanların %97,9'unun hoşnutluk düzeyinin

düşük, %2,1'inin ise hoşnutluk düzeyinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. 24-25 yaşında olanların tamamının beden imajı hoşnutluğunun düşük olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.4 Cinsiyete Göre Beden İmajı Hoşnutluk Durumu

		Beden İmajı Hoşnutluk Durumu		Toplam	
		Hoşnutluk düzeyi düşük	Hoşnutluk düzeyi yüksek		
Cinsiyet	Erkek	N	55	1	56
		%	98,2	1,8	100,0
	Kadın	N	143	5	148
		%	96,6	3,4	100,0
Toplam		N	198	6	204
		%	97,1	2,9	100,0

Cinsiyete göre beden imajı hoşnutluk durumuna yönelik elde edilen dağılımlarda, erkeklerin %98,2'sinin hoşnutluk düzeyinin düşük, %1,8'inin ise yüksek olduğu; kadınların ise %96,6'sının hoşnutluk düzeyinin düşük, %3,4'ünün ise beden imajı hoşnutluk düzeyinin yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.5 Katılımcıların Ölçekten Aldığı Genel Puan Ortalamalarına Göre Dağılımı

Ort.	SS
------	----

İnternet Bağımlılığı	30,04	8,079
Beden İmajı	89,76	21,934
Yeme Tutum	112,96	19,968

Tablo 5’de katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların sonuçları yer almaktadır. Buna göre, internet bağımlılığı ölçeğinden katılımcıların 30,04 puan aldıkları görülmektedir. Ölçekten alınabilecek puanın minimum 12 maksimum 60 puan olduğu göz önüne alınır, katılımcıların internet bağımlılık düzeylerinin ortanın üstünde olduğu ifade edilebilir.

Tabloda ayrıca, katılımcıların beden imajı algılarının ortalama puanlarının 89,76 olduğu görülmektedir. Söz konusu ölçekten minimum 40 maksimum 200 puan alınabildiği göz önüne alınır, katılımcıların beden imajı algılarının düşük olduğu ifade edilebilir.

Son olarak katılımcıların yeme tutumlarının 112,96 olduğu görülmektedir. Bu puan, katılımcıların yeme tutumlarının yüksek olduğunu göstermektedir.

Araştırma Sorularının Test Edilmesi

Bu kısımda, araştırmanın amacı doğrultusunda oluşturulan test sorularına ilişkin elde edilen sonuçlar yer almaktadır.

Tablo 4.6 Araştırmada Yer Alan Değişkenler Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

		İnternet Bağımlılığı	Beden İmajı	Yeme Tutum
İnternet Bağımlılığı	R	1	,167*	-,178*
	P		,017	,011
	N	204	204	204

Beden İmajı	R	,167*	1	,032
	P	,017		,647
	N	204	204	204
Yeme Tutum	R	-,178*	,032	1
	P	,011	,647	
	N	204	204	204

*. Korelasyon 0,05 düzeyinde anlamlıdır (2-kuyruklu)

İnternet bağımlılığı ile beden imajı algısı arasındaki ilişkinin tespitine yönelik yapılan analiz sonucunda 0,05 düzeyinde ve pozitif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($r=,167$, $p<,05$).

İnternet bağımlılığı ile yeme tutumu arasındaki ilişkinin tespitine yönelik yapılan analiz sonucunda ise 0,05 düzeyinde ve negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($r=-,178$, $p<,05$).

Son olarak, yeme tutumu ile beden imajı arasında anlamlı bir ilişki olduğu kaydedilmiştir ($r=,032$, $p>,05$).

Demografik Özelliklere Göre İnternet Bağımlılığına İlişkin Sonuçlar

Çalışmanın bu kısmında, katılımcıların demografik özelliklerine göre internet bağımlılığına yönelik elde edilen sonuçlar yer almaktadır.

Tablo 4.7 Kilo ve Boy İle İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin Korelasyon Analizi Sonuçları

		Kilo	Boy
İnternet Bağımlılığı	R	,046	,057
	P	,512	,417

N	204	204
---	-----	-----

İnternet bağımlılığı ile kilo ve boy arasındaki ilişkinin tespitine yönelik yapılan analiz sonucunda anlamlı bir ilişki olmadığı kaydedilmiştir.

Tablo 4.8 Cinsiyet İle İnternet Bağımlılığı Arasındaki Farklılığın Tespitine Yönelik Yapılan Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	Ort.	SS	t	p
İnternet Bağımlılığı	Erkek	56	31,91	7,944	2,046	,04
	Kadın	148	29,34	8,043		

Cinsiyet ile internet bağımlılığı arasındaki farklılığın tespitine yönelik yapılan analiz sonucunda 0,05 düzeyinde anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu farklılıkta, erkeklerin internet bağımlılık düzeylerinin kadınlardan yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.9 Yaş İle İnternet Bağımlılığı Arasındaki Farklılığın Tespitine Yönelik Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

	N	Ort.	SS	F	p
18-19 yaş	27	31,56	6,612	,398	,76
20-21 yaş	34	30,03	7,857		

22-23 yaş	47	30,04	8,457
24-25 yaş	96	29,63	8,402
Toplam	204	30,04	8,079

Yaş ile internet bağımlılığı arasındaki farklılığın tespitine yönelik yapılan analiz sonucunda 0,05 düzeyinde anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Demografik Özelliklere Göre Beden İmajına İlişkin Sonuçlar

Çalışmanın bu kısmında, katılımcıların demografik özelliklerine göre beden imajına yönelik elde edilen sonuçlar yer almaktadır.

Tablo 4.10 Kilo ve Boy İle İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin Korelasyon Analizi Sonuçları

		Kilo	Boy
Beden İmajı	R	,045	,080
	P	,518	,258
	N	204	204

Beden imajı ile kilo ve boy arasındaki ilişkinin tespitine yönelik yapılan analiz sonucunda anlamlı bir ilişki olmadığı kaydedilmiştir.

Tablo 4.11 Cinsiyet İle Beden İmajı Arasındaki Farklılığın Tespitine Yönelik Yapılan Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	Ort.	SS	t	p
----------	---	------	----	---	---

Beden	Erkek	56	90,00	20,348	,094	,93
İmajı	Kadın	148	89,68	22,570		

Cinsiyet ile beden imajı arasındaki farklılığın tespitine yönelik yapılan analiz sonucunda 0,05 düzeyinde anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 4.12 Yaş İle Beden İmajı Arasındaki Farklılığın Tespitine Yönelik Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

	N	Ort.	SS	F	p
18-19 yaş	27	101,93	20,801		
20-21 yaş	34	94,29	30,969	5,338	,00
22-23 yaş	47	90,02	21,019		
24-25 yaş	96	84,61	16,920		
Toplam	204	89,76	21,934		

Yaş ile beden imajı arasındaki farklılığın tespitine yönelik yapılan analiz sonucunda anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Ortaya çıkan farklılığın hangi gruplar arasında olduğunun tespiti amacıyla yapılan Tukey testi sonuçları aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

Tablo 4.13 Yaş Göre Beden İmajının Çoklu Karşılaştırma Sonuçları

Yaş	Alt Gruplar	Ortalamalar Farkı	p
18-19 yaş	24-25 yaş	17,311*	,001

Yaşa göre beden imajının çoklu karşılaştırma test sonucunda 18-19 yaşında olanlar ile 24-25 yaşında olanlar arasında anlamlı bir farklılık olduğu kaydedilmiştir.

Demografik Özelliklere Göre Yeme Tutumuna İlişkin Sonuçlar

Çalışmanın bu kısmında, katılımcıların demografik özelliklerine göre yeme tutumuna yönelik elde edilen sonuçlar yer almaktadır.

Tablo 4.14 Kilo ve Boy İle Yeme Tutumu Arasındaki İlişkinin Korelasyon Analizi Sonuçları

		Kilo	Boy
Yeme Tutum	R	-,067	,005
	P	,342	,942
	N	204	204

Yeme tutumu ile kilo ve boy arasındaki ilişkinin tespitine yönelik yapılan analiz sonucunda anlamlı bir ilişki olmadığı kaydedilmiştir.

Tablo 4.15 Cinsiyet İle Yeme Tutumu Arasındaki Farklılığın Tespitine Yönelik Yapılan Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	Ort.	SS	t	p
----------	---	------	----	---	---

Yeme	Erkek	56	115,21	22,966	,991	,32
Tutum	Kadın	148	112,11	18,724		

Cinsiyet ile yeme tutumu arasındaki farklılığın tespitine yönelik yapılan analiz sonucunda 0,05 düzeyinde anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 4.16 Yaş İle Yeme Tutumu Arasındaki Farklılığın Tespitine Yönelik Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

	N	Ort.	SS	F	p
18-19 yaş	27	114,52	22,310		
20-21 yaş	34	112,12	18,353	,259	,86
22-23 yaş	47	111,09	17,338		
24-25 yaş	96	113,74	21,211		
Toplam	204	112,96	19,968		

Yaş ile yeme tutumu arasındaki farklılığın tespitine yönelik yapılan analiz sonucunda anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 4.17 Hipotezlerin Test Sonuçları

	Hipotez Sonucu
İnternet bağımlılığı ile beden imajı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?	Kabul
İnternet bağımlılığı ile yeme bozukluğu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?	Kabul
Beden imajı ile yeme bozukluğu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?	Kabul
Yeme bozukluğu, internet bağımlılığı ve sosyodemografik arasında anlamlı ilişki olacağı öngörülmüştür.	Kabul

Bu tablo kapsamında da hipotezlerin test sonuçları yorumlanmaktadır. Yemek bozukluğu ile kilo arasında anlamlı bir ilişki olmadığı, yine yeme bozukluğu ile boy arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı, yeme bozukluğu ile cinsiyet ve yaş arasında yapılan analiz sonuçlarına göre anlamlı bir ilişki olmadığı grlmektedir. Bunun yanı sıra beden imajı ile cinsiyet, boy, kilo, yaş arasında anlamlı bir ilişki olmadığı grlmektedir.



BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

Bu çalışmanın amacı 18-25 yaş aralığında bulunan bireylerin internet bağımlılığı, beden imajı ve yeme bozukluğu arasındaki ilişkinin araştırılıp incelenmesidir. Beraberinde bu çalışmanın amacı araştırmaya katılan bireylerin sosyodemografik özellikleri ile internet bağımlılığı, beden imajı ve yeme bozukluğu arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını tartışılmaktadır. Araştırmada internet bağımlılığı ile beden imajı arasında 0,05 düzeyinde, pozitif yönde bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İnternet bağımlılığı ile yeme tutumu arasında 0,05 düzeyinde, negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yeme tutumu ile beden imajı arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İnternet bağımlılığı ile cinsiyet arasında 0,05 düzeyinde anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İnternet bağımlılığı ile kilo ve boy arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Beden imajı ile yaş arasında anlamlı bir farklılığın olduğu sonucuna ulaşılmıştır. 18-19 yaşı ile 24-25 yaşında olan bireyler arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Literatür çerçevesinde yapılan çalışmada, analiz kısmında elde edilen veriler sonucunda tartışma ve yorum yapılmaktadır.

İNTERNET BAĞIMLILIĞI İLE BEDEN İMAJI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Yapılan araştırmada, internet bağımlılığı düzeyinin artması beden imajı kavramında oluşan değişikliklere neden olduğu görülmüştür. İnternet bağımlılığı ve beden imajı arasında bulunan ilişkinin pozitif yönde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Analiz sonucunda 0,05 düzeyinde anlamlı bir sonuç elde edilmiştir. İnternet kullanım düzeyinin artışı doğrultusunda, beden imajında farklılıkların yaşandığı saptanmıştır. İnternetin uzun süreli kullanımının etkilerinden birisi beden imajı kavramıdır. Beden imajı kavramının sürekli olarak değişiklik göstermesi, bireyin vücuduna karşı çevresinde yaşanan değişiklikler ile iletişim halinde olmasıdır. Geçmişte dergi, gazete gibi yerlerde oluşan beden imajı algısı artık internet kullanımının artması ile şekillendiğini bu çalışmada görebiliriz.

Yapılan araştırmada internet bağımlılığı ile beden imajı arasında anlamlı bir ifadenin olduğu görölmektedir ve literatür çalışmaları incelendiğinde genel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görölmektedir. Literatür içerisinde yer alan bilgiler doğrultusunda internet bağımlılığının beden imajına etkisinin olduğu söylenmektedir.

Özgür ve Uçar (2020) tarafından yapılan, üniversitede eğitim gören öğrencilerde sosyal medya bağımlılığı ve beden algısı ile beslenme bilgi düzeylerinin karşılaştırılması çalışmasında katılımcıların beden algısı ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif bir korelasyon olduğu görölmektedir.

Tiggeman'ın (2002) internet kullanımı ve beden algıları arasındaki ilişkide medya faktörünün etkisini incelediği çalışmada, gençlerin internet ortamındaki görsel ve magazin unsurlarının etkisiyle zayıflama sürecine girdiği ve kendi vücutlarını diğerleriyle karşılaştırdıkları ve de kilolarından ötürü mutsuz oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Odacı ve Çelik (2016) tarafından yürütölen çalışmada üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir. İnternet bağımlılığı ile beden algısı arasında negatif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

İNTERNET BAĞIMLILIĞI İLE YEME BOZUKLUĞU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Yapılan araştırmada, internet bağımlılığı düzeyi ile yeme bozukluğu arasında bulunan ilişkinin negatif yönde anlamlı olduğu görölmektedir. İnternet bağımlılığı ve yeme bozukluğu arasında bulunan ilişkinin 0,05 düzeyde olduğu görölmektedir. İnternet kullanımının artması sonucunda yeme tutumunda yaşanan farklılıklar araştırmada sunulmuştur. Bu çalışmada internet bağımlılığı ile yeme bozukluğu arasında ters yönde bir ilişkinin olduğu görölmektedir. Araştırmada internet başında geçirilen sürenin fazla olması yeme tutumlarını da etkilediği görölmektedir. Yapılan araştırma doğrultusunda literatür incelemesi yapıldığı zaman internet kullanımının artması sonucunda beslenme sorunlarının ortaya çıktığı söylenmektedir. İnternet bağımlısı olan bireylerin yeme tutumlarında farklılıkların yaşandığı düşünölmektedir.

Neumark-Sztainer ve arkadaşlarının (2011) ifade ettiği üzere, internetin uzun süreli kullanımı sonucunda kullanıcılarda laksatif kullanımı, zayıflama ilaçlarının kullanımı gibi beslenme bozukluklarının yanında yeme bozuklukları da ortaya çıkmaktadır.

Odacı ve Çelik (2012) yaptıkları çalışmada, internet kullanımıyla ilgili sorunlu olanların zihinsel olarak meşgul olduklarına ve genellikle davranışlarını anlamadıklarına dikkat çekmişlerdir. Bu nedenle; insanların internette yemek yemeden ya da sağlıksız atıştırma alışkanlıklarının çoğunu tüketerek temel ihtiyaçlarını yaşamadan yok edebilecekleri bunların sonucunda da insanların kilo vermek için çok az yemek yemek ya da yediklerini çıkarmak gibi zararlı davranışlar sergilediği dile getirilmiştir.

Afyon'da yapılan bir başka çalışmada, İnternet bağımlılığı ile yeme bozukluğu arasındaki ilişki incelenmiştir. 14-20 yaş arası 584 lise öğrencisi üzerinde gerçekleştirilen çalışmada, Yeme Tutum Testi 26 ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; katılımcıların% 15,2'sinin beslenme tutumları ile ilgili sorun yaşadığı,% 10,1'inin internet bağımlısı olduğu tespit edildi. Bunun yanında, İnternet bağımlılığı ile yeme tutum testi arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edildi (Alpaslan vd., 2015).

BEDEN İMAJİ İLE YEME BOZUKLUĞU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Yapılan çalışmada beden imajı ve yeme bozukluğu arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Beden imajı ve yeme bozukluğu arasında bulunan ilişkinin 0,05 düzeyde olduğu görülmektedir. Beden algısında yaşanan bozulmalar insanların yeme tutumlarını da etkilemektedir. Bu çalışmada beden imajı ile yeme bozukluğunda arasında bulunan ilişki incelenmektedir ve bireyin zihninde kendisini nasıl hayal ettiğini, sosyal medya kapsamında beden imajı algısı yaratması ve yeme tutumlarında yaşanan bazı değişimlere neden olmaktadır. Literatür araştırması doğrultusunda bireylerin zihninde hayal ettiği beden algısına sahip olabilmesi için yeme tutumu adına çeşitli yollara başvurduğunu söylemektedir.

Bireyin kendini nasıl gördüğü benliğin bir yansıması olarak ortaya çıkmaktadır (Verplanken ve Tangelder, 2011). Kilo ve fiziksel görünüm kişinin endişe, kaygı depresyon ve kompulsif yeme bozukluklarını ortaya çıkararak yaşam kalitesi üzerinde olumsuz bir sonuç doğurmaktadır. Yapılan çalışmalarda, yeme bozukluklarının klinik görünüm ve vücut algısında tatminsizlik yarattığı kaydedilmiştir (Nicoli ve Junior, 2011).

Uskun ve Şakaplı'nın (2013) yaptıkları çalışmada, beden algısı ile yeme tutumu arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve öğrencilerin düşük beden algısını nedeniyle kilo kaybetmek amaçlı çeşitli yollara başvurduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Thompson ve arkadaşlarının (2006) yaptıkları çalışmada da benzer şekilde beden algısı ile yeme tutumu arasında pozitif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kaya'nın (2019) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada, beden algısının yeme tutumu üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bilgisayar kavramı insanların günlük yaşamda hayatına girdiğinden beri internetin toplumumuzda yaygınlaşması toplumda başka bir dönemin yaşanmasına neden olmuştur. İnsanların hayatına girmeye çalışan bütün teknolojik gelişmeler günlük yaşamdaki hayatımız etkilemiştir. Fakat internet bütün toplum yapımızı etkisi altına almaya çalışmıştır. İnternet kavramı dokunmadan konuşmak, görmeden bakmak, daldan dala atlamak, seçmek, hayattan kaçmak, başka bir boyutta; bir başka alemdir, bilimdir, oyun olmakla beraber internet çoğu zaman bir hastalık haline gelir. İnternet kavramı olumlu katkılar ile beraber birçok olumsuzluğu da beraberinde getirmiştir. Hızlı iletişim araçlarından olan internet ve internetin varlığıyla toplumlar birebir iletişim kurmak yerine internette iletişim kurmayı yeğlemek bu durumda sosyal yaşamda birçok aksaklıklara neden olmaktadır.

İnternetin bağımlılığına sahip olan insanlar bağımlı olmayan insanlara göre daha fazla takıntılı olurlar depresyon gibi psikolojik ve sosyal yaşamda birçok sorunla karşı karşıya gelirler. Bu durum ise insanları toplumsal yaşamda yalnızlaştırmaktadır. Burada insanlar okul, iş, aile ve akranlarıyla sorunlar yaşayarak bu olumsuz sonuçların yarattığı; yalnızlık, depresyon gibi kişilerde artan travmalara neden olan olayların gerçekleşmesine sebep olur. İnternet kavramı bir ülkeye kuruma insana ait olmamakla beraber birçok bilgisayarın toplanarak oluşturmaya çalıştığı topluluğu bütün bireylerin kullanacağı ve insanlığa ait olan sistemsel bir görüş olarak ifade edilir. İnsanlar çoğu zaman internet sayesinde dünyanın neresinde olursa olsun karşılıklı bilgi alışverişinde olup interneti bir haberleşme aracı olarak kullanabilmektedirler. Çoğu zaman da bilgi edinmek bilgileri paylaşmak ve gündelik yaşamda birçok aktivitenin yapılması hususunda insanlara kaynaklık eder.

İnternet kavramı toplumsal yaşamda yaşayan bireylerin dünyanın neresinde olursa olsun aynı zamanda ya da zamansız olarak birbirleriyle hızlı bir şekilde görüntülü ekonomik ve güvenli olacak şekilde iletişim kurmalarını sağlayarak günlük yaşamda eğitimde bankada alışverişte ve daha bir sürü alanda etkili bir şekilde kullanılan bir kütüphane olarak algılanır. Sosyal yaşamda yapılan bir araştırmada bir sürü yazılı metni okuyarak veya dünyanın en uç noktasındaki kütüphanelere gitme de çoğu zaman fırsatlarımız oluşmayabilir. İnternet sayesinde çoğu zaman insanlar merak edilen konularda tek bir tuş tıklayarak merak edilen bilgiye ulaşmaya çalışmışlardır. Bu da insanların hayatında internetin ne kadar anlamlı bir rol

oynadığının birer göstergesidir çoğu zaman dünyanın öbür ucunda olan bir arkadaşımıza aile dostumuza ya da kardeşimize internet aracılığıyla çok rahat bir şekilde para göndere bilmekteyiz. Buradan hareketle internetin insanların günlük yaşamında ne kadar önemli bir yere sahip olduğunu görmekteyiz yapılması gereken şey günlük yaşamda internetin insanlar üzerindeki olumsuz etkilerine kapılmadan yani interneti sadece bir oyun ve zaman geçirme mekanizması olarak değerlendirmemek lazım tabii internetin bu olumlu yanları olduğu gibi birçok olumsuz yanları da vardır. Saatlerce internetin başında kalarak oyun oynayan çocuklar ve ergenlerin internet ağını olumsuz bir şekilde kullanılmasının önüne geçilmesi gerekir. İnternet çoğu zamanda dünyadaki bir sürü ağı iletişim kurmak amacıyla ortak bir paydada etrafında birleşmesi birbirleriyle olan kaynak alışverişlerinin yapılması gibi konularda da insanlara kaynaklık etmektedir.

Çoğu zaman yabancı bir ülkede ve bizden uzakta olan insanlara hasretlik duygusu besleriz. Tam da bu noktada hasretimizi ve duygularımızı bastırmak amacıyla internet ağından yararlanarak kendisine özlem duyduğumuz kişiyi internetin görüntülü yöntemlerinden yararlanarak kendisini görmeye ve onunla hasret giderme noktasında internetin günlük yaşamda bize kaynaklık ettiğini görmekteyiz. Bilişim teknoloji tarihinin en önemli olgusunun başında internet gelmektedir. Radyolar 38 yılda 50 milyon insana ulaşmış televizyonlar 13 yılda ulaşmış internet ise yalnızca 9 ay gibi kısa bir sürede insanlara ulaşmaya çalışmıştır. Günlük yaşamımızda çok yaygın bir şekilde kullandığımız internet hayatımızın her noktasında haberleşme, ulaşım, sağlık, eğitim, bilgi edinme gibi birçok alanda kullanılan ve asla vazgeçilmeyen bir obje olarak karşımıza çıkmaktadır. İnternet kavramının en önemli özelliği insanların birbirlerinden sürekli haberdar olmalarını sağlayarak küreselleşme olgusunu hızlandırdığı gözlemlenmiştir.

Günlük yaşamda daha önce saatlerce uğraşarak yapmaya çalıştığımız işlerimiz artık çok fazla yorulmadan zahmetsiz bir şekilde yapılmasında internetin rolü çok büyük olmuştur. Bunların başında alışveriş, banka işlemleri, elektrik, su ve telefon faturaları gibi işlemler yer almaktadır. Teknoloji ile meydana gelen bağımlılıklar daha çok günümüzde davranış bağımlılıkları olarak gündeme gelmektedir. Televizyon toplumda pasif bir konumda bilgisayar oyunlarının ise aktif bir konumda olduğundan hareketle bu iki olgunun bağımlılığı tetikleme ve pekiştirme konusunda önemli bir etkiye sahiptir ve teknolojik bağımlılıklar davranış

bağımlılıkların altında yer almaktadır. Davranış bağımlılıklarının temel özelliği bağımlılık sahibi kişinin dikkatleri üzerine çekmeyi amaçlamaktadır. İnternet dünyada var olan bütün sorunların çözülmesi noktasında insanlara bilgi aktarırken çoğu zamanda insanlara sunduğu olumsuzluklar yüzünden toplumda olumsuzlukların oluşmasına sebep olabilmektedir. Bunların en güzel örneği ergenlerin interneti zamansız ve onursuz bir şekilde kullanmasıdır.

İnternet bağımlılığıyla problemlili internet kullanımı gibi kavramlar benzer özellikler gösterse de anlam bakımından farklı bir yapıda olurlar. Kavramsal olarak internetin patolojik boyut olarak tam anlamıyla karşılayamaması internette bağımlılık kavramının yerini bazı aydınlar tarafından gerçekleştirilen internetin problemlili kullanan kavrama bırakmasına sebep olmuştur. Bu hususlardan bahsetmeden önce internet bağımlılığı kavramı üzerinde durmak gerekir. Yapılan araştırmalara göre bağımlılık kavramı tamamen kimyasal madde bağımlılığı için kullanılabilirdiği fikrini ifade etmiş olsalar da bu kavrama benzer olan durum kriterinin kumar bağımlılığı gibi sorun teşkil eden başka durumları da açıklamaya çalışıldığı görülmüştür.

Bazı aydınlara göre internet bağımlılığı herhangi bir maddenin oluşumunda aktif olmadığını ve bu sebeple kişide fizyolojik severler meydana geldiğini ifade etmektedir. Başka bir deyişle bilgisayarı aşırı şekilde kullanmanın oluşan standart sınıflandırmalara katılma gösterdiği tanısız varlık şeklinde birer belirtisi olduğu ileri sürülmektedir. Ancak toplum bu kavramlara belirgin tanımlar eklenmeden kullanılması bağımlılık kategorilerinin internet ve bilgisayar kullanımlarıyla alakalı olduğunu ifade etmektedir. Toplumda hızla gelişen bilgi ortamına internet sosyal ağlar ve diğer kitle iletişim teknolojilerinin rol aldığı değişik iletişim araçlarına aşına olanların bağımlı derecesine ulaşan ilişkilerin incelenmesi noktasında iletişim disiplini bakımından önemli bir konuma sahiptir.

İnternetin kullanıcılara sunduğu ve bunların yanında internetin bireylere sunduğu avantajlar internetin kullanım süresini ve sıklığını etkilemeye çalışırken toplumda bu durumun aşırı bir şekilde kullanılması sonucunda ortaya çıkan pek çok terim olduğunu ve bu terimlerin tanımlanması konusunda çalışmalara gidilmiştir. Bunlardan biri de patolojik kumar olup bu kuram internetin bağımlılığına uyarlanmış hali olarak ele alınmaktadır. İnternet bağımlılığı günümüzde internetin başında saatlerce kalarak zaman geçirme olarak ele alınmaktadır.

Burada önemli olan internet başında olan bireyin yapmış olduğu etkinlikler eğer birey internet başında sadece oyun oynamak arkadaşları ile mesajlaşmak amaçlı interneti kullanıyorsa internet ortamını çok verimsiz bir şekilde kullandığı bilinmekle beraber bunun kendisini zamanla pasif değiştirebileceğini ve bunun üstesinden gelme noktasında zamanla zorlanacağını hususu bilinmelidir. Yapılması gereken temel düşünce insanların interneti bilinçli kullanması ve temel amacın toplumsal ve günlük yaşamda merak edilen hususlar üzerinde araştırmalar yapılarak insanların kendi bilgi ve birikimlerine bir şeyler katıp var olan düşünce sistemlerinin gelişmesine katkıda bulunmaları gerekir.

İnternet bağımlılığı üzerine yapılan çalışmalarda bireylerin çoğu zaman saatlerce bilgisayarın başına kalarak haftada en az 40 saat ile 80 saat arası gibi bir sürede interneti kullandığı ve bilgisayarı meşgul ettiği gözlemlenmiştir. Çoğu zaman insanların internette dolayısı uyku düzenleri bozulmakta bu durumda onların sonraki güne sersem bir şekilde uyanarak o günü çoğu zaman baş ağrısı ile geçmesine sebep olabilmektedir. Uykusuzluk ile birlikte aşırı yorgunluk da başlayarak insanların bilincinde bozuklara sebep olabilmekte ve çoğu zamanda bu kişileri kalıtsal hastalıklara doğru itmektedir. Bunların yanında saatlerce internet başında kalan kişilerde çok sık bir şekilde sırt gerginliği sorunu meydana gelmektedir. Bunların yanında egzersiz yapmadıklarından dolayı çoğu zaman kesirlerde fiziksel sorunlar ile beraber göz sorunlarının oluşmasına da sebep olmaktadır.

Ülkemizde bu sorunun başında gelen bireyler daha çok çocuklar ve ergenler gelmektedir. Bu sebeple göz sorunu sırt sorunu gibi sorunlar daha çok bu yaştaki çocukların sorunu haline gelmiştir. Yapılması gereken temel düşünce bu yaştaki bireylerin interneti doğru şekilde kullanmaları noktasında uzmanlar tarafından profesyonel destek almalarıdır. İnternet kullanımlarına ileri seviyelere taşıyarak gerçek yaşam arkadaşlıklarından uzaklaşıp sanal arkadaşlıklara gelmeye çalışan ergenler, ailelerinden çoğu zaman uzaklaşarak sanalda edindiği arkadaşlarla sürekli yazışma halinde olur. O yaştaki internet kullanıcıları sınırlamanın olmadığını bilincinde olarak sanal dünyalar içinde gerçeklerden uzak sınırsız, baskısız ve yasaksız özgür bir ortam oluşturma eğiliminde olurlar. Ergen ve çocukların günlük yaşamda internette sürekli zaman geçirdiklerinden dolayı karşılaştıkları bazı sorunlar vardır. Bunları özetleyecek olursak şiddet, cinsellik, ve yasa dışı görüntüler içeren içeriklere maruz kalarak onların psikolojileri üzerinde önemli etkilerinin olmasına

sebepe olmuştur. İkinci maddeden hareketle çevrimiçi görüntülerde konuşmaya çalışan ergenler yaşadıkları ortamı ve ailesinde göstererek onları riske atmasına sebep olabilmektedir.

Bu hususta yapılan alışverişlerde ebeveynlerin kredi kartlarını çok rahat bir şekilde sanal ortamda kullanarak bir süre sonra dolandırıcılara maruz kalmaları bunun yanında kötü niyetli ve tehlikeli kişilerle ya da toplumda suç örgütleri olarak algılanan yapılarla karşı karşıya gelmeleri onların yeri geldiğinde can güvenliğini de tehlikeye atacaktır. Üniversite öğrencilerinin üzerinde ise internet kavramı daha çok eğlenmek ve tanımadığı insanlarla arkadaşlık kurmak amacıyla kullanılmaktadır. Burada yanlış algılarını peşinde olmamak ve sosyal yaşamlarında internetin etkilerinden uzaklaşmak ve olumsuz durumlara maruz kalmamak için sosyal hizmet uzmanlarına büyük ölçüde görevler düşmüştür. Çoğu zaman iyileştirici önleyici ve koruyucu özelliklerinden dolayı insanlar rehabilite edilerek insanların davranışları üzerinde önemli bir etkisinin olduğu gerçeği yadsınamaz bir gerçek haline gelmiştir. Sosyal hizmet uzmanlarının daha çok topluma ve insanı ele alan bir disiplinle uygulamaya dayanan ve temel amacın sorun çözmek olması yapısıyla onları diğer uzmanlardan farklı kılan bir etkinlik haline gelmesine vesile olmuştur.

Buradan hareketle sosyal hizmet uzmanları alanda yapılan saha taramaları ile beraber ya da karşılaşılan bir vaka sonucunda sorunun kökenine inerek onun etkileri üzerine çalışmalar başlatmaya çalışırlar. Sorunun ana kökenine inmeye çalışan sosyal hizmet uzmanları soruna sebep olan durumları yerinde görmek için yeri geldiğinde hane ziyaretleri gerçekleştirirler. Burada temel olan sorunu çözmek için çoğu zaman çocuk ya da ergenler 3 ila 6 aylık gibi periyotlarda çocuklar kontrol ve denetim altına alınarak onların izlenmesi sağlanır. Her gün bu izlenimlerden edindiği bilgileri rapor ulaştırarak bunun daha sonraki çalışmalarda kendisine kaynaklık edeceğini düşünerek onları himaye etmeye çalışır.

Bu çalışmada elde edilenler doğrultusunda aşağıdaki önerilerde bulunulabilir:

- Daha çok sayıda ve değişik illerde çalışmalar yapılmalı,
- Literatüre katkı sağlaması amacı ile internet bağımlılığı, beden imajı ve yeme tutumu arasındaki ilişkiyi inceleyen detaylı odak grup çalışmalarının yapılması önerilebilir.

- İnternet bağımlılığı, yeme tutumu ve beden imajının karşılaştırılmasında sadece medeni durum, cinsiyet, yaş, kilo ve boy değişkenleri baz alınmıştır. Gelecekteki araştırmalarda farklı değişkenler (gelir düzeyi gibi) ele alınabilir.



KAYNAKÇA

Aboujaoude Elias, Koran M. Lorin, Gamel Nona ve Large D. Michael, Potential Markers for Problematic Internet Use: A Telephone Survey of 2,513 Adults, *CNS Spectrums*, 11, 2006, s. 750.

Akinoğlu, O, (2002). Eğitim ve Sosyalleşme Açıısından İnternet Kullanımı, Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya, Türkiye.

Akman, G. (2019). Fazla Kilolu ve Obez Bireylerde Beden Algisi, Benlik Saygisi Ve Algılanan Sosyal Desteğin Yaşam Doyumuyla İlişkinin İncelenmesi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Aktaş Hasret ve Yılmaz Nurcan, “Üniversite Gençlerinin Yalnızlık ve Utangaçlık Unsurları Açıısından Akıllı Telefon Bağımlılığı”, *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2017, 3, 85-100.

Alagül, Ö. (2004). Farklı Spor Branşlarındaki sporcuların atılganlık ile beden algısı ilişkisi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Alpaslan, A. H., Koçak, U., Avcı, K., & Taş, H. U. (2015). The association between internet addiction and disordered eating attitudes among Turkish high school students. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 20(4), 441-448.

Altınok A, Kara A., (2017) Beden İmajı ile Psikolojik Belirti Düzeyi ve Kişilerarası Tarz Arasındaki İlişkiler: Alternatif Modeller, *Düşünen Adam. The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, Say.30.

Altıntaş Suat ve Öztapak Muhammet, “Ortaokul Öğrencilerinin Problemlerli İnternet Kullanımları İle Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, *Eğitim Ve İnsani Bilimler Dergisi: Teori Ve Uygulama*, 2016, 7(13), 109-128.

Ambrose, M.,& Deisler, V. (2014). *Eating Disorders: Examining Anorexia, Bulimia, and Binge Eating*. Enslow Publishing, LLC.

Annus, A. M., Smith, G. T., & Masters, K. (2008). Manipulation of thinness and restricting expectancies: Further evidence for a causal role of thinness and restricting expectancies in the etiology of eating disorders. *Psychology of Addictive Behaviors*, 22(2), 278.

Arısoy Özden, “İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi” Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 2009, 1(1): 55-67.

Arslan, S. H., İşigüzel, İ., Hacıyakupoğlu, G. ve Avcı, A. (1996). Gözlük takan ergenlerde beden imajı doyumu ve depresyon: Karşılaştırmalı bir çalışma. *Düşünen Adam*, 9(1), 4-7.

Aslan, D. (2004). Beden algısı ile ilgili sorunların yaratabileceği beslenme sorunları. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi–STED*, 13(9), 326-329.

Aslangiray N. (2013) Üniversite Öğrencilerinde Beden İmajının Yordayıcıları Olarak Bağlanma Stilleri ve Toplumsal Cinsiyet Rollerini, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi

Aslantaş Ertekin, B. (2010). YEME BOZUKLUĞU HASTALARINDA AİLE ORTAMININ VE AİLE İŞLEVSELLİĞİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ (Bitirme tezi, İstanbul Üniversitesi). Erişim adresi: <http://nek.istanbul.edu.tr:4444/ekos/TEZ/46345.pdf>

Ayas Tuncay ve Horzuö Mehmet Barış, İlköğretim Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ve Aile İnternet Tutumu, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2013, 4(39)

Babacan-Gümüş, A., Çevik, N., Hataf-Hyusni, S., Biçen, Ş., Keskin, G. ve Tuna-Malak A. (2011). Gebelikte benlik saygısı ve beden imajı ile ilişkili özellikler. *Anatolian Journal of Clinical Investigation*, 5(1), 7-14.

Bakken IJ, Wenzel HG, Gotestam KG ve ark. (2009) Internet addiction among Norwegian adults: A stratified probability sample study. *Scand J Psychol*, 50: 121-7.

Balcı Gülcan, Tıkır Baise ve Göka Erol, “Peripheral Edema Associated With Trazodon :Case Reports” *Bulletin Of Clinical Psychopharmacology*, 2012, 22(1), 68.

Balcı Şükrü ve Gülnar Birol, Üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve internet bağımlılarının profili, *Selçuk İletişim Dergisi*, 2009, 6(1), 5-22.

Barker M, Robinsons S, Wilman C, Barker DJ. (2000). Behavior, body composition and diet in adolescent girls. *Appetite*. 35(2): 161- 170.

Barker, E. T. and Galambos, N. L. (2003). Body dissatisfaction in adolescent girls and boys: Risk and resource factors. *Journal of Early Adolescence*, 23(2), 141-165.

Bayar, Ö. Üniversite Öğrencilerinde Beden İmajı, Öz-Şefkat, Depresif Duygulanım ve Cinsiyet. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 46(46), 175-190.

Bearman, S. K., Presnell, K. and Martinez, E. (2006). The skinny on body dissatisfaction: A longitudinal study of adolescent girls and boys. *Journal of Adolescence*, 35(2), 217-229.

Bedford, J. L. and Johnson, C. S. (2006). Societal influences on body image dissatisfaction in younger and older women. *Journal of Women and Aging*, 18, 41-55.

Bektaş, D. Y. (2016). Ergenlerde beden imgesi üzerine bir çalışma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(22), 67-75.

Ben, S. (2017). İstanbul'da yaşayan üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeyleri ile beden algısı olumsuz değerlendirilme korkusu sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Botta, R. A. (1999). Television images and adolescent girls' body image disturbance. *Journal of Communication*, 49(2), 22-41.

Brewerton, T. D. (2007). Eating disorders, trauma, and comorbidity: Focus on PTSD. *Eating disorders*, 15(4), 285-304.

Brewerton, T. D., Dansky, B. S., Kilpatrick, D. G., & O'Neil, P. M. (2000). Which comes first in the pathogenesis of bulimia nervosa: dieting or bingeing?. *International Journal of Eating Disorders*, 28(3), 259-264.

Brown, Z. and Tiggemann, M. (2016). Attractive celebrity and peer images on Instagram: effect on women's mood and body image. *Body Image*, 19, 37-43.

Bukowski, W. M., Hoza, B. and Boivin, M. (1993). Popularity, friendship, and emotional adjustment during early adolescence. *New Directions for Child Development*, 60, 23-37.

Byun Sookeun, Ruffini Celestino, Mills Juline, Douglas Alecia, Mamadou Niang and Svetlana Stepchenkova, "Internet Addiction: Metasynthesis Of 1996-2006 Quantitative Research", *Cyberpsychol Behav*, 2009, 12(2), 203.

Canan, F. (2010), Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı, Disosiyatif Belirtiler ve Sosyodemografik Özellikler Arasındaki İlişki, Tıpta Uzmanlık Tezi, Düzce Üniv.Tıp Fakültesi, Düzce, Türkiye.

Canbaz, S., Sunter, A.T., Peksen, Y., Canbaz, M.A, (2009), Prevalence of the Pathological Internet Use in a Sample of Turkish School Adolescents, *Iranian Journal of Public Health*, 38, 64-71.

Cao Hui, "Problematic İnternet Use in Chinese Adolescents and Its Relation to Psychosomatic Symptoms and Life Satisfaction", *BMC Public Health*, 2011, Sayı: 11, s.802.

Caposella, A. (2008). Effects of social claS and body image on self-esteem. *Journal of Undergraduate Psychological Research*, 3, 52-57.

Carina Gillberg, I., Råstam, M., Wentz, E., & Gillberg, C. (2007). Cognitive and executive functions in anorexia nervosa ten years after onset of eating disorder. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*, 29(2), 170-178.

Cash Hilarie, Rae Cosette, Steel Ann, Alexander, "Internet Addiction: A Brief Summary of Research and Practice", *Current Psychiatry Reviews*, 2012, 8(4), 292.

Cash, T. F. (2005). The influence of sociocultural factors on body image: Searching for constructs. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 12, 438-442

Cash, T. F. (2011). Cognitive-behavioral perspectives on body image. In T. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (pp. 39–47). New York: Guilford Press.

Cash, T. F. and Szymanski, M. L. (1995). The development and validation of the BodyImage Ideals Questionnaire. *Journal of Personality Assessment*, 64, 466-477.

Cattarin, J. A., Thompson, J. K., Thomas, C. and Williams, R. (2000). Body image, mood, and televised images of attractiveness: The role of social comparison. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(2), 220-239.

Cengizhan, C, (2003), Bilgisayar ve İnternet Bağımlılığı, Türkiye’de İnternet Konferansı, İstanbul.

Chop, A. B., Effects of facebook usage and how it relates to personality, life satisfaction, perceived social support, and depression. Doctoral Dissertation, Alliant University, California, 2014

Chou, C., Hsiao, M.C, (2000), Internet Addiction, Usage, Gratification and Pleasure Experience, The Taiwan College Students Case, Computers and Education, 35, 65-80.

Clark, L. S. and Tiggemann, M. (2007). Sociocultural influences and body image in 9- to 12-year-old girls: The role of appearance schemas. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 36(1), 76-86.

Clay, D., Vignoles, V. L. and Dittmar, H. (2005). Body image and self-esteem among adolescents girls: Testing the influence of sociocultural factors. *Journal of Research on Adolescence*, 15(4), 451-477.

Cochran, B. N., Stewart, A. J., Ginzler, J. A., & Cauce, A. M. (2002). Challenges faced by homeless sexual minorities: Comparison of gay, lesbian, bisexual, and transgender homeless adolescents with their heterosexual counterparts. *American Journal of Public Health*, 92(5), 773-777.

Cohen-Almagor Raphael, “Internet History”, *International Journal of Technoethics*, 2011, 2(2), 45-64.

Colwell, J., Kato, M, (2003), Investigation of the Relationship Between Social Isolation, Self-esteem, Agression and Computer Game Play in Japanese Adolescents, *Asian Journal of Social Psychology*, 149-158.

Cooke, E. A., Guss, J. L., Kissileff, H. R., Devlin, M. J., & Walsh, B. T. (1997). Patterns of food selection during binges in women with binge eating disorder. *International Journal of Eating Disorders*, 22(2), 187-194.

Coomber, K. and King, R. M. (2008). The role of sisters in body image dissatisfaction and disordered eating. *Sex Roles*, 59, 81–93.

Culbert, K. M., Burt, S. A., McGue, M., Iacono, W. G., & Klump, K. L. (2009). Puberty and the genetic diathesis of disordered eating attitudes and behaviors. *Journal of abnormal psychology*, 118(4), 788.

Culbert, K. M., Racine, S. E., & Klump, K. L. (2015). Research Review: What we have learned about the causes of eating disorders—a synthesis of sociocultural, psychological, and biological research. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 56(11), 1141-1164.

Curtis, C. and Loomans, C. (2014). Friends, family, and their influence on body image dissatisfaction. *Women's Studies Journal*, 28(2), 39-56.

Çelik E., Güzel H. Ş., (2018). Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı ile Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişki: Benlik Saygısının Aracı Rolü, *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, Cilt 16, Sayı 2.

Çok F. (1990). Body image satisfaction in Turkish adolescents. *Adolescence*. Summer; 25(98):409-422.

Darkes, J., & Goldman, M. S. (1993). Expectancy challenge and drinking reduction: experimental evidence for a mediational process. *Journal of consulting and clinical psychology*, 61(2), 344.

Das Prangya Paramita Priyadarshini and Mishra Chandni, Adolescent's Loneliness: Effect of Gender and Internet use, *Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities*, 2013, 3(9), pp. 232-242

Davis Richard A., A Cognitive-Behavioral Model Of Pathological Internet Use. *Computers in Human Behavior*, 2001, Cilt 17, 2

Davis Richard, "Cognitive-Behavioral Model Of Pathological İnternet Use" *Comput Human Behav*, 2001, 17, 187-195.

De Vries, D. A., Peter, J., de Graaf, H., & Nikken, P. (2016). Adolescents' social network site use, peer appearance-related feedback, and body dissatisfaction: Testing a mediation model. *Journal of youth and adolescence*, 45(1), 211-224.

Deeks, A. A. and McCabe, M. P. (2001). Menopausal stage and age and perceptions of body image. *Psychology & Health*, 16, 367-379.

Demarest, J. and Allen, R. (2000). Body image: Gender, ethnic, and age differences. *Journal of Social Psychology*, 140(4), 465-472.

Demez G., (2012). Medyada Yeni Sağlık Anlayışları ve Kadın Bedeninin Temsili, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, Cilt 9, s.1

Demiralp, M., Demiralp, B., Sarikoç, G., Iyigün, E., Açikel, C., & Basbozkurt, M. (2015). Beden İmgesinin Yasam Niteligine Etkisi Ölçeğinin Türkçe uyarlamasi: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16, 82.

Diemer, E. W., Grant, J. D., Munn-Chernoff, M. A., Patterson, D. A., & Duncan, A. E. (2015). Gender identity, sexual orientation, and eating-related pathology in a national sample of college students. *Journal of Adolescent Health*, 57(2), 144-149.

Diñç, B. (2010). Ergenlik döneminde beden imgesinin gelişimi üzerine aile, akran ve televizyonun etkilerinin incelenmesi (Yayımlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Doğan, T., Sapmaz, F., & Totan, T. (2011). Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12(2).

Dohnt, H., & Tiggemann, M. (2006). The contribution of peer and media influences to the development of body satisfaction and self-esteem in young girls: A prospective study. *Developmental psychology*, 42(5), 929.

Dong Guangheng, "Impulse Inhibition In People With Internet Addiction Disorder: Electrophysiological evidence from a Go/NoGo study", *Neurosci Lett*, 2010 485, 138-142.

Dotse, J. E. and Asumeng, M. (2014). Relationship between body image satisfaction and psychological well-being: The impact of afri-centric values. *Journal of Social Science Studies*, 2(1), 320-342.

Edler, C., Lipson, S. F., & Keel, P. K. (2007). Ovarian hormones and binge eating in bulimia nervosa. *Psychological medicine*, 37(1), 131.

Eftekin Pınar, Ergenlik Dönemindeki Öğrencilerin İnternet Bağımlılığı ve Ana Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Erciyes Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Kayseri (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)

Elran-Barak, R., Sztainer, M., Goldschmidt, A. B., Crow, S. J., Peterson, C. B., Hill, L. L., ... & Le Grange, D. (2015). Dietary restriction behaviors and binge eating in anorexia nervosa, bulimia nervosa and binge eating disorder: Trans-diagnostic examination of the restraint model. *Eating behaviors*, 18, 192-196.

Erkal, S. ve Pek, H. (1993). Beden imajında değişimler ve hemşirenin rolü. *Hemşirelik Bülteni*, 7(30), 61-71.

Erkan, T. (2008). Ergenlerde beslenme. İÜ Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Sempozyum Dizisi, 63, 73-77.

Eroğlu Aslıhan ve Bayraktar Seda, İnternet Bağımlılığı İle İlgili Değişkenlerin İncelenmesi, *International Journal of Social Sciences and Education Research*, Volume, 2016, 3(1)

Ertekin Yusuf Haydar, Ertekin Hülya, Uludağ Ayşegül, Tekin Murat, “İlköğretim Sekizinci Sınıf Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı”, *Türk Aile HekimiDergisi*, 2016, 20 (2): 72-76.

Ertekin, Y., Korkut, Y., Sönmez, C., & Ertekin, H. (2012). Farklı bir pika hastalığı olgusu. *Ankara Medical Journal*, 12(3).

Eryılmaz, A. ve Keven-Aklıman, Ç. (2017). Bedene yolculuk: Bedenin fizyolojisi, psikolojisi, psikopatolojisi ve psikoterapisi. Ankara: Anı Yayıncılık.

Faith, M. S., Leone, M. A., & Allison, D. B. (1997). The effects of self-generated comparison targets, BMI, and social comparison tendencies on body image appraisal. *Eating Disorders*, 5(2), 128-140.

Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). The mediating role of appearance comparisons in the relationship between media usage and self-objectification in young women. *Psychology of Women Quarterly*, 39(4), 447-457.

Fardouly, J., Pinkus, R. T. and Vartanian, L. R. (2017). The impact of appearance comparisons made through social media, traditional media, and in person in women’s everyday lives. *Body Image*, 20, 31–39.

Featherstone, M. (2010). Body, image and affect in consumer culture. *Body & society*, 16(1), 193-221.

Feingold, A. and Mazzella, R. (1998). Gender differences in body image are increasing. *Psychological Science*, 9(3), 190-195.

Feldman, M. B., & Meyer, I. H. (2007). Eating disorders in diverse lesbian, gay, and bisexual populations. *International journal of eating disorders*, 40(3), 218-226.

Fernández-Bustos, J. G., Infantes-Paniagua, Á., Cuevas, R., & Contreras, O. R. (2019). Effect of Physical Activity on Self-Concept: Theoretical Model on the Mediation of Body Image and Physical Self-Concept in Adolescents. *Frontiers in psychology*, 10, 1537.

Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7, 117-140.

Fitzgibbon, M. L., & Blackman, L. R. (2000). Binge eating disorder and bulimia nervosa: Differences in the quality and quantity of binge eating episodes. *International Journal of Eating Disorders*, 27(2), 238-243.

Friedlander, L. J., Reid, G. J., Shupak, N., & Cribbie, R. (2007). Social support, self-esteem, and stress as predictors of adjustment to university among first-year undergraduates. *Journal of college student development*, 48(3), 259-274.

Furnham, A., Badmin, N. and Sneade, I. (2002). Body image dissatisfaction: Gender differences in eating attitudes, self-esteem, and reasons for exercise. *Journal of Psychology*, 136(6), 581-596.

Gagne, D. A., Holle, A. V., Brownley, K. A., Runfola, C. D., Hofmeier, S., Branch, K. E. and Bulik, C. M. (2012). Eating disorder symptoms and weight and shape concerns in a large web-based convenience sample of women ages 50 and above: Results of the gender and body image (GABI) study. *International Journal of Eating Disorders*, 45(7), 832-844.

Garfinkel, P. E. (2002). Classification and diagnosis of eating disorders. *Eating disorders and obesity: A comprehensive handbook*, 2, 155-161.

Garner, D. M. (2002). Measurement of eating disorder psychopathology. *Eating disorders and obesity: A comprehensive handbook*, 2, 141-146.

Garner, D. M. Garfinkel, P. E. (1979). The Eating Attitudes Test: An Index of the Symptoms of Anorexia Nervosa. *Psychol Med*, 9(2):273-279.

Gibbons, F. X. (1986). Social comparison and depression: Company's effect on misery. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(1),140-148.

Goldberg Ivan, "Internet Addiction Disorder," Retrieved November,, 2004.

Goldberg Ivan, Internet addiction disorder, Social and Behavioral Sciences, 1996

Goldschmidt, A. B., Wall, M., Loth, K. A., Le Grange, D., & Neumark-Sztainer, D. (2012). Which dieters are at risk for the onset of binge eating? A prospective study of adolescents and young adults. *Journal of Adolescent Health*, 51(1), 86-92.

Gorwood, P., Kipman, A., & Foulon, C. (2003). The human genetics of anorexia nervosa. *European Journal of Pharmacology*, 480(1-3), 163-170.

Gönenç E. Özgür, "İnternet ve Türkiye'deki Gelişimi" İletişim Fakültesi Dergisi, 2003, (16), 87-98.

Grogan, S. (2001). *Body image understanding body dissatisfaction in men, women and children*. London: Routledge.

Grogan, S. (2016). *Understanding body image in men, women and children*. London and New York: Routledge.

Grohol John, Internet Addiction Guide, Psych Central, <https://psychcentral.com/net-addiction/> (Erişim tarihi: 08.11.2019).

Güçdemir, Y, (2010), *Sanal Ortamda İletişim*, Derin Yayınevi, İstanbul, 56.

Günüç Selim ve Kayri Murat, Türkiye'de İnternet Bağımlılık Profili ve İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik-Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2010, 39, 220-232.

Hacıoğlu, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin beden imgesi hoşnutluğu ve iletişim becerilerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 1-16.

Hargreaves, D. A. and Tiggemann, M. (2004). Idealized media images and adolescent body image: 'Comparing' boys and girls. *Body Image*, 1, 351-361.

Henderson, J. (2012). *Promoting healthy body image in college evaluation of a psychoeducation program*. (Unpublished doctoral dissertation). University of Nebraska.

Hepp, U., Spindler, A., & Milos, G. (2005). Eating disorder symptomatology and gender role orientation. *International Journal of Eating Disorders*, 37(3), 227-233.

Heron, K. E., & Smyth, J. M. (2013). Body image discrepancy and negative affect in women's everyday lives: An ecological momentary assessment evaluation of self-discrepancy theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 32(3), 276-295.

Hetherington, M. M. and Burnett, L. (1994). Ageing and the pursuit of slimness: Dietary restraint and weight satisfaction in elderly women. *British Journal of Clinical Psychology*, 33, 391-400.

Hoek, H. W., & Van Hoeken, D. (2003). Review of the prevalence and incidence of eating disorders. *International Journal of eating disorders*, 34(4), 383-396.

Hohlstein, L. A., Smith, G. T., & Atlas, J. G. (1998). An application of expectancy theory to eating disorders: Development and validation of measures of eating and dieting expectancies. *Psychological Assessment*, 10(1), 49.

Hovardaoğlu, S. (1992). Vücut algısı ölçeği. *Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji (3P) Dergisi*, 1(2).

Hudson, J. I., Hiripi, E., Pope Jr, H. G., & Kessler, R. C. (2007). The prevalence and correlates of eating disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Biological psychiatry*, 61(3), 348-358.

Hummel, A. C., & Smith, A. R. (2015). Ask and you shall receive: Desire and receipt of feedback via Facebook predicts disordered eating concerns. *International Journal of Eating Disorders*, 48(4), 436-442.

Işık Umur, *Medya Bağımlılığı Teorisi Doğrultusunda İnternet Kullanımının Etkileri ve İnternet Bağımlılığı*, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, 2007. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

Jacobi, C., Hayward, C., de Zwaan, M., Kraemer, H. C., & Agras, W. S. (2004). Coming to terms with risk factors for eating disorders: application of risk terminology and suggestions for a general taxonomy. *Psychological bulletin*, 130(1), 19.

Johansson, A., Götestam, K.G, (2004), Internet Addiction: Characteristics of a Questionnaire and Prevalence in Norwegian Youth (12–18 years), *Scandinavian Journal of Psychology*, 45, 223-229.

Jones, D. C. (2002). Social comparison and body image: Attractiveness comparisons to models and peers among adolescent girls and boys. *Sex Roles*, 45, 645–664.

Jones, D. C. (2004). Body image among adolescent girls and boys: A longitudinal study. *Developmental Psychology*, 40(5), 823-835.

Jones, D. C. and Crawford, J. K. (2006). The peer appearance culture during adolescence: Gender and body mass variations. *Journal of Youth and Adolescence*, 2, 257-269.

Jung, J. and Lennon, S. (2003). Body image, appearance self-schema, and media images. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 32(1), 27-51.

Kağan M. Haspolat N. K., (2017) Sosyal Fobinin Yordayıcıları Olarak Beden İmajı ve Benlik Saygısı, *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt.19, say.2.

Kalafat, T. (2006). Üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi (Çanakkale ili örneği) (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çanakkale.

Kan, H. (2019). Üniversite öğrencilerinde kilo konuşmalarının beden algisi ve yeme tutumları ile olan ilişkisinin incelenmesi, yakın doğu Üniversitesi, sosyal bilimleri enstitüsü, yüksek lisans tezi, Isparta.

Kaner, S. (2000). Ortopedik engelli ve engelli olmayan erkek ergenlerde benlik saygısı ve beden imajı. *Özel Eğitim Dergisi*, 2(4), 13-22.

Kaya, F. (2019). Üniversite öğrencilerinde yeme tutumu ile beden algısı ilişkisinde irrasyonel inanışlar ve ontolojik iyi oluşun aracılık rollerinin incelenmesi, İstanbul, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Kaye, W. H., Frank, G. K., Bailer, U. F., Henry, S. E., Meltzer, C. C., Price, J. C., ... & Wagner, A. (2005). Serotonin alterations in anorexia and bulimia nervosa: new insights from imaging studies. *Physiology & behavior*, 85(1), 73-81.

Kaye, W. H., Greeno, C. G., Moss, H., Fernstrom, J., Fernstrom, M., Lilenfeld, L. R., ... & Mann, J. J. (1998). Alterations in serotonin activity and psychiatric symptoms after recovery from bulimia nervosa. *Archives of General Psychiatry*, 55(10), 927-935.

Keel, P. K., & Forney, K. J. (2015). Prevalence and incidence of eating disorders in western societies. *The Wiley handbook of eating disorders*, 1, 53-63.

Keery, H., van den Berg, P., Thompson, J. K. (2004). An evaluation of the tripartite influence model of body dissatisfaction and eating disturbance with adolescent girls. *Body Image*, 1, 237-251.

Kılıçlar M. (2018) Cinsel Doyum ile Beden İmajı ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki, Işık Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı, Yüksek Lisans Tezi.

Klump, K. L., Keel, P. K., Culbert, K. M., & Edler, C. (2008). Ovarian hormones and binge eating: exploring associations in community samples. *Psychological medicine*, 38(12), 1749.

Köroğlu, E. (2010), *Birinci Basamakta Psikiyatri El Kitabı*, Hy Yayıncılık Ankara, Türkiye.

Krayer, A., Ingledew, D. K. and Iphofen, R. (2008). Social comparison and body image in adolescence: A grounded theory approach. *Health Education Research*, 23(5), 892- 903.

Kutlu, M. Savcı, M., Demir, Y. Aysan, F. (2016). Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formunun Türkçe uyarlaması: Üniversite öğrencileri ve ergenlerde geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(Ek1), 69-76.

Lawler, M. and Nixon, E. (2011). Body dissatisfaction among adolescent boys and girls: The effects of body mass, peer appearance culture and internalization of appearance ideals. *Journal of Youth and Adolescence*, 40(1), 59-71.

Leo, S.W., Lee, S., Chang, G. (2003), *Internet Over-Users Psychological Profiles: A Behavior Sampling Analysis on Internet Addiction*, *Cyberpsychol Behavior*, 6, 143-50.

Lindberg, L., & Hjern, A. (2003). Risk factors for anorexia nervosa: a national cohort study. *International Journal of Eating Disorders*, 34(4), 397-408.

Lopez, C., Tchanturia, K., Stahl, D., & Treasure, J. (2008). Central coherence in eating disorders: a systematic review. *Psychol Med*, 38(10), 1393-1404.

Mabe, A. G., Forney, K. J., & Keel, P. K. (2014). Do you “like” my photo? Facebook use maintains eating disorder risk. *International Journal of Eating Disorders*, 47(5), 516-523.

Maezono, J., Hamada, S., Sillanmäki, L., Kaneko, H., Ogura, M., Lempinen, L. and Sourander, A. (2019) Cross-cultural, population-based study on adolescent body image and eating distress in Japan and Finland. *Scandinavian Journal of Psychology*, 60, 67–76.

Maner, F. & Aydın, A. (2007) Bulimiya Nervozada Psikososyokültürel Etmeler. *Düşünen Adam*, 20(1), 25-37.

Maxwell, M. A. and Cole, D. A. (2012). Development and initial validation of the Adolescent Responses to Body Dissatisfaction Measure. *Psychological Assessment*, 24(3), 721-737.

McCabe, M. P. and Ricciardelli, L. (2004). A longitudinal study of pubertal timing and extreme body change behaviors among adolescent boys and girl. *Adolescence*, 39(153), 145-166.

McElhone, S., Kearney, J. M., Giachetti, I., Zunft, H. J. F., & Martínez, J. A. (1999). Body image perception in relation to recent weight changes and strategies for weight loss in a nationally representative sample in the European Union. *Public Health Nutrition*, 2(1a), 143-151.

McLean, S. A., Paxton, S. J., Wertheim, E. H. and Masters, J. (2015). Photoshopping the selfie: Self photo editing and photo investment are associated with body dissatisfaction in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, 48, 1132-1140.

Mendelson, B., Mendelson, M. and White, D. (2001). Body-esteem scale for adolescents and adults. *Journal of Personality Assessment*, 76(1), 90-106.

Morrison, T. G., Kalin, R. and Morrison, M. A. (2004). Body-image evaluation and bodyimage investment among adolescents: A test of sociocultural and social comparison theories. *Adolescence*, 39(155), 571-593.

Murnen, S. K. and Don, B. P. (2012). Body image and gender roles. In T. F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance* (pp. 128 –134). San Diego, CA: Academic Press.

Murray, K. M., Bryne, D. G. and Rieger, E. (2011). Investigating adolescent stress and body image. *Journal of Adolescence*, 34, 269–278.

Myers, T. A. and Crowther, J. H. (2009). Social comparison as a predictor of body dissatisfaction: A meta-analytic review. *Journal of Abnormal Psychology*, 118(4), 683–698.

Naughton John, “TheEvolution Of The Internet: FromMilitary Experiment To General PurposeTechnology”, *Journal Of CyberPolicy*, 2016, 1(1,) 5-28.

Neumark-Sztainer, D., Falkner, N., Story, M., Perry, C., Hannan, P. J. and Mulert, S. (2002). Weight-teasing among adolescents: Correlations with weight status and disordered eating behaviors. *International Journal of Obesity*, 26, 123–131.

Neumark-Sztainer, D., Story, M. and Faibisch, L. (1998). Perceived stigmatization among overweight African-American and Caucasian adolescent girls. *Journal of Adolescent Health*, 23, 264–270.

Neumark-Sztainer, D., Wall, M., Larson, N.I., Eisenberg, M.E. and Loth, K. (2011). Dieting and disordered eating behaviors from adolescence to young adulthood: Findings from a 10-year longitudinal study. *J Am Diet Assoc*; 111(7): 1004– 1011.

Nicoli, M. G. ve Junior, R. D.R.L. (2011). Binge eating disorderand body image perception among university students. *Eating Behaviors*, 12, 284-288.

Odacı, H.,& Çelik, Ç. B. (2016). Does internet dependence affect young people's psycho-social status? Intrafamilial and social relations, impulse control, coping ability and body image. *Computers in Human Behavior*, 57, 343-347.

Oktan, V. ve Palancı, M. (2018). Body image, subjective happiness and eating attitudes among 19 to 63 years-old Turkish women. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 6(2), 114-124.

Oktan, V. ve Şahin, M. (2010). Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* 7(2), 553-556.

Okumuş, F. E. E., Baykal, N. B., Deveci, E., & Karaköse, S. (2019). Yeme bozukluğu vakalarında hastalık yaşantısı ve grup süreci: Nitel bir çalışma. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 2(4), 307-318.

Oost, K. M., Livingston, N. A., Gleason, H. A., & Cochran, B. N. (2016). Gender performance stress and risk for psychopathology: Looking beyond sexual orientation. *Journal of LGBT youth*, 13(3), 231-248.

Oral, N., Hisli-Şahin, N. (2008). Yeme Tutum Bozukluğunun Kişilerarası Şemalar, Bağlanma, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Öfke ile İlişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23 (62), 37-48.

Ögel, K. (2010), *Sigara Alkol ve Madde Kullanım Bozuklukları: Tanı, Tedavi ve Önleme*, Yeniden Yayınları, İstanbul, Türkiye.

Öngören, B. (2015). Sosyolojik Açıdan Sağlıklı Beden İmgesi. *Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 16(34), 25-45.

Özgür, M., & Asli, Uçar Üniversitede eğitim gören kız öğrencilerde sosyal medya bağımlılığı ve beden algısı ile beslenme bilgi düzeylerinin karşılaştırılması. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(2), 46-54.

Öztürk A., Kara A., Körük S., (2015) Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri, Cinsiyet Roller ve Yüz Kızarma Eğilimlerinin Sosyal Görünüm Kaygılarını Yordama Gücü Ve Aralarındaki İlişki. *Turkish Studies: International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, Volume 10, p. 733-748.

Palmer, B. (2014). *Helping people with eating disorders: A clinical guide to assessment and treatment*. John Wiley & Sons.

Patton, G. C., Selzer, R., Coffey, C. C. J. B., Carlin, J. B., & Wolfe, R. (1999). Onset of adolescent eating disorders: population based cohort study over 3 years. *Bmj*, 318(7186), 765-768.

Pawlikowski, M., Altstötter-Gleich, C., & Brand, M. (2013). Validation and psychometric properties of a short version of Young's Internet Addiction Test. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 1212-1223.

Perloff, R. M. (2014). Social media effects on young women's body image concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research. *Sex Roles*, 71(11-12), 363-377.

Pesa, J. A., Syre, T. R. and Jones, E. J. (2000). Psychosocial differences associated with body weight among female adolescents: The importance of body image. *Journal of Adolescent Health*, 26, 330-337.

Posavac, S. S., & Posavac, H. D. (2002). Predictors of women's concern with body weight: the roles of perceived self-media ideal discrepancies and self-esteem. *Eating disorders*, 10(2), 153-160.

Presnell, K., Bearman, S. K. and Stice, E. (2004). Risk factors for body dissatisfaction in adolescent boys and girls: A prospective study. *International Journal of Eating Disorders*, 36, 389-401.

Preti, A., de Girolamo, G., Vilagut, G., Alonso, J., de Graaf, R., Bruffaerts, R., ... & Esemmed-Wmh Investigators. (2009). The epidemiology of eating disorders in six European countries: results of the Esemmed-Wmh project. *Journal of psychiatric research*, 43(14), 1125-1132.

Pruis, T. A. and Janowsky, J. S. (2010). Assessment of body image in younger and older women. *The Journal of General Psychology*, 137(3), 225-238.

Råstam, M., & Gillberg, C. (1991). The family background in anorexia nervosa: a population-based study. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 30(2), 283-289.

Rikani, A. A., Choudhry, Z., Choudhry, A. M., Ikram, H., Asghar, M. W., Kajal, D., ... & Mobassarah, N. J. (2013). A critique of the literature on etiology of eating disorders. *Annals of neurosciences*, 20(4), 157.

Ringer, F., & Crittenden, P. M. (2007). Eating disorders and attachment: The effects of hidden family processes on eating disorders. *European Eating Disorders Review: The Professional Journal of the Eating Disorders Association*, 15(2), 119-130.

Rodgers, R., Chabrol, H. and Paxton, S. J. (2011). An exploration of the tripartite influence model of body dissatisfaction and disordered eating among Australian and French college women. *Body Image*, 8, 208-215.

Rudiger, J. A., Cash, T. F., Roehrig, M. and Thompson, J. K. (2007). Day-to-day bodyimage states: Prospective predictors of intra-individual level and variability. *Body Image*, 4, 1-9.

Salk, R. H. and Engeln-Maddox, R. (2012). Fat talk among college women is both contagious and harmful. *Sex Roles*, 66, 636-645.

Sarı Ertek, B. (2018). Elektif Estetik Cerrahi Kadın Hastalarının Preoperatif Dönemdeki Benlik Saygısı ve Beden İmajı Düzeylerinin Değerlendirilmesi, Toros Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı Psikoloji Yüksek Lisans Programı, Yüksek Lisan Tezi,

Savaşır, I, Erol, N. (1989) Yeme Tutum Testi: Anoreksiya Nervoza Belirtiler İndeksi. *Turkish Journal of Psychiatry*; 7: 19-25.

Secord, P. F. Jourard, S. M. (1953). The appraisal of body cathexis: Body cathexis and the self. *Journal of Consulting Psychology*, 15, 343-347.

Serdula, M. K., Collins, M. E., Williamson, D. F., Anda, R. F., Pamuk, E., & Byers, T. E. (1993). Weight control practices of US adolescents and adults. *Annals of Internal Medicine*, 119(7_Part_2), 667-671.

Shroff, H. and Thompson, J. K. (2006). The tripartite influence model of body image and eating disturbance: A replication with adolescent girls. *Body Image*, 3, 17-23.

Sidani, J. E., Shensa, A., Hoffman, B., Hanmer, J., & Primack, B. A. (2016). The association between social media use and eating concerns among US young adults. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(9), 1465-1472.

Sira, N. (2003). *Body Image: Relationship to Attachment, Body MaS Index and Dietary Practices among College Students* (Doctoral diSertation, Virginia Tech).

Smith, G. T., Simmons, J. R., Flory, K., Annus, A. M., & Hill, K. K. (2007). Thinness and eating expectancies predict subsequent binge-eating and purging behavior among adolescent girls. *Journal of Abnormal Psychology*, 116(1), 188.

Soutter, C. (2017). The psychology of an eating disorder: Etiology and risk factors.

Spada Marcantonio M., An overview of problematic Internet use, Addictive Behaviors, 2014

Stapel, D. A.,& Blanton, H. (2004). From seeing to being: subliminal social comparisons affect implicit and explicit self-evaluations. Journal of personality and social psychology, 87(4), 468.

Stice, E. (2002). Risk and maintenance factors for eating pathology: a meta-analytic review. Psychological bulletin, 128(5), 825.

Stormer, S. M.,& Thompson, J. K. (1996). Explanations of body image disturbance: A test of maturational status, negative verbal commentary, social comparison, and sociocultural hypotheses. International Journal of Eating Disorders, 19(2), 193-202.

Suler John, Healthy and pathological internet use, CyberPsychology and Behavior, 1999

Suler John, Why is this thing eating my life? Computer and cyberspace addiction at the "palace", 1996, <http://www-usr.rider.edu/~suler/psycyber/eatlife.html> (Erişim Tarihi: 20.02.2020).

Sung Jisun, "Associations Between the Risk of Internet Addiction and Problem Behaviors Among Korean Adolescents", Korean Journal of Family Medicine, 2013, 34(2), 115.

şahin Cengiz ve Korkmaz Özgen, İnternet bağımlılığı ölçeğinin Türkçeye uyarlanması, Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi, 2011

şar Ali Haydar ve Işıklar Abdullah, "Problemlı Mobil Telefon Kullanım Ölçeğinin Türkçeye Uyarlaması", International Journal of Human Sciences, 2012, 2, 264-275.

şenormancı Ömer, Konkan Ramazan ve Sungur Mehmet Zihni, "İnternet Bağımlılığı Ve Bilişsel Davranışçı Terapisi", Anadolu Psikiyatri Dergisi, 2010, 11, 261-268.

Tam C, Cherry FN, Chak MY. (2007). Disordered eating attitudes and behaviours among adolescent in Hong Kong: prevalence and correlates. *J Paediatr Child Health*. 43: 811-817.

Tarhan, S. (1995). Lise Öğrencilerinin Beden İmajlarından Hoşnut Olmadüzeylerinin Özsaygıları Ve Akademik Başarıları Üzerindeki Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.

Tari Cömert İtir ve Ögel Kültegin, “İstanbul Örneğinde İnternet ve Bilgisayar Bağımlılığının Yaygınlığı ve Farklı Etkenlerle İlişkisi”, *Türkiye Klin Adli Tıp Dergisi Türkiye Klinikleri*, 2009:6(1):9–16.

Tchanturia, K., Davies, H., Roberts, M., Harrison, A., Nakazato, M., Schmidt, U., ... & Morris, R. (2012). Poor cognitive flexibility in eating disorders: examining the evidence using the Wisconsin Card Sorting Task. *PloS one*, 7(1), e28331.

Thompson JK, Coovert MD, Richards JK, Jhonson S, Cattarin J. Development of body image, eating disturbance and general psychological functioning in female adolescents: Covariance structure modeling and longitudinal investigations. *Int J Eat Disord* 2006; 18(3): 221– 236.

Tiggemann, M. (2002). “Media Influences on Body Image Development”, *Body Image: A Handbook of Theory, Research and Clinical Practice*, ed. T.F. Cash, T. Pruzinsky, The Guilford Press, New York.

Tiggemann, M. (2004). Body image across the adult life span: Stability and change. *Body Image*, 1, 29-41.

Tiggemann, M. (2011). Sociocultural perspectives on human appearance and body image. In T. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (pp. 12–19). New York: Guilford Press.

Tiggemann, M. and Lynch, J. E. (2001). Body image across the life-span in adult women: The role of self-objectification. *Developmental Psychology*, 37(2), 243-253.

Tiggemann, M. and Slater, A. (2017). Facebook and body image concern in adolescent girls: A prospective study. *International Journal of Eating Disorders*, 50(1), 80–83.

Toker, D. E.,& Hocoğlu, Ç. (2009). Yeme bozuklukları ve aile yapısı: Bir gözden geçirme. *Düşünen Adam*, 22(1-4), 36-42.

Trace, S. E., Baker, J. H., Peñas-Lledó, E., & Bulik, C. M. (2013). The genetics of eating disorders. *Annual review of clinical psychology*, 9, 589-620.

Troisi, A., Massaroni, P., & Cuzzolaro, M. (2005). Early separation anxiety and adult attachment style in women with eating disorders. *British Journal of Clinical Psychology*, 44(1), 89-97.

Türkiye İstatistik Kurumu, "Haber Bülteni", www.tuik.gov.tr, (Erişim Tarihi: 10.04.2020).

Türkiye İstatistik Kurumu, Bilgi Toplumu İstatistikleri, "Girişimlerde Bilişim Teknolojileri Kullanımı Araştırması, Hanelerde Bilişim Teknolojileri Kullanımı Araştırması" 2019, <http://www.tuik.gov.tr/UstMenu.do?metod=temelist> (Erişim Tarihi: 10.04.2020).

Tylka, T. L. and Wood-Barcalow, N. L. (2015). The Body Appreciation Scale-2: Item refinement and psychometric evaluation. *Body Image*, 12, 53–67.

Uskun, E. Şakaplı, A. (2013). Lise Öğrencilerinin Beden Algıları ile Yeme Tutumları Arasındaki İlişki, *TAF Prev Med Bull*, 12(5):519-528.

Üneri Özden Şükran ve Tanıdır Canan, Bir Grup Lise Öğrencisinde İnternet Bağımlılığı Değerlendirmesi: Kesitsel Bir Çalışma, *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 2011, 24

Ünsal A, Tozun M, Ayrancı Ü, Arslantaş D. (2010). Türkiye'nin batısındaki bir ilçede lise öğrencilerinde olası yeme bozukluğu görülme sıklığı ve ilişkili faktörler. *Dirim Tıp Gazetesi*, 85(3): 110-112.

Van den Berg, P., Thompson, J. K., Obremski-Brandon, K. and Coovert, M. (2002). The Tripartite Influence model of body image and eating disturbance: A covariance structure modeling investigation testing the mediational role of appearance comparison. *Journal of Psychosomatic Research*, 53, 1007–1020.

Verplanken, B. Tangelder, Y. (2011). No body is perfect: The significance of habitual negative thinking about appearance for body dissatisfaction, eating disorder propensity, self-esteem and snacking. *Psychology and Health*, 26 (6), 685-701.

Waldo Alfred D., Correlates of Internet Addiction among Adolescents, *Psychology*, 2014, 5(1)

Walsh, B. T., Attia, E., Glasofer, D. R., & Sysko, R. (Eds.). (2015). *Handbook of assessment and treatment of eating disorders*. American Psychiatric Pub.

Webb, H. J., Zimmer-Gembeck, M. J. and Donovan, C. L. (2014). The appearance culture between friends and adolescent appearance-based rejection sensitivity. *Journal of Adolescence*, 37, 347–358.

Webster, J. and Tiggemann, M. (2003). The relationship between women's body satisfaction and self-image across the life span: The role of cognitive control. *Journal of Genetic Psychology*, 164(2), 241-252.

Wertheim E.H. McLean S. A., Paxton S. J. (2011) A body image and disordered eating intervention for woman in midlife; a randomized controlled trial, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol. 79.

Whang Leo, Sujin Lee, Geunyoung Chang, Internet Over-Users' Psychological Profiles: A Behavior Sampling Analysis on Internet Addiction. *Cyberpsychology & behavior: the impact of the Internet, multimedia and virtual reality on behavior and society*, 6, 2003, s. 143-50.

Williams, P., Tarnopolsky, A., & Hand, D. (1980). Case definition and case identification in psychiatric epidemiology: review and assessment. *Psychological medicine*, 10(1), 101-114.

Wilson, G. T., Wilfley, D. E., Agras, W. S., & Bryson, S. W. (2010). Psychological treatments of binge eating disorder. *Archives of general psychiatry*, 67(1), 94-101.

Wolff, G. E. and Clark, M. (2001). Changes in eating self-efficacy and body image following cognitive behavioral group therapy for baring eating disorder: A clinical study. *Eating Behaviors*, 2(2), 97-104.

Wonderlich, S. A., Gordon, K. H., Mitchell, J. E., Crosby, R. D., & Engel, S. G. (2009). The validity and clinical utility of binge eating disorder. *International Journal of Eating Disorders*, 42(8), 687-705.

Wood, K., Becker, J. and Thompson, J. (1996). Body image dissatisfaction in preadolescent children. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 17(1), 85-100

Yavuzer, H. (2002). *Çocuk psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yaygır, C. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Depresyon Ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisan Tezi, İstanbul.

Yılmaz Zehra, 18-25 Yaş Arası Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Depresyon Ve Yalnızlık İle İlişkisinin Değerlendirilmesi, İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi, 2019. (Uzmanlık Tezi)

Young Kimberly S., What Makes the Internet Addictive: Potential Explanations for Pathological Internet Use, Paper presented at the 105th annual conference of the American Psychological Association, 1997

Young Kimberly, "Internet Addiction: Symptoms, Evaluation And Treatment" *Innovations In Clinical Practice: A Source Book*, 1999, 17(17), 351-352.

Young, K.S, (1996), Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder, Paper Presented at the 104th Annual Meeting of the American Psychological Association, Toronto, *Cyberpsychol Behavior*, 3, 237-244.

Yuan Kai, Qin Wei, Wang Guihong, Microstructure abnormalities in adolescents with internet addiction disorder, *Plos One*, 2011, 6(6), 20708

Yum, S. Y., Caracci, G., & Hwang, M. Y. (2009). Schizophrenia and eating disorders. *Psychiatric Clinics*, 32(4), 809-819.

EKLER

EK-A

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sayın katılımcı;

Birazdan cevaplayacağınız sorular sizi tanımamıza yardımcı olacaktır. Araştırmanın güvenilirliği açısından sorulara doğru cevaplar vermeniz önem taşımaktadır. Bütün maddeleri cevaplandığından emin olunuz. Katılım sağladığınız için teşekkür ederim.

Çalışmaya katılmayı onaylıyorum. Evet. Hayır.

1. Yaşınız ?

- 18-19
- 20-21
- 22-23
- 24-25

2. Cinsiyetiniz ?

- Erkek
- Kadın

3. Kilonuz ?

.....

4. Boyunuz ?

.....

5. Medeni durumunuz ?

- Evli
- Bekar
- Boşanmış
- Diğer

YOUNG İNTERNET BAĞIMLILIĞI TESTİ - KISA FORMU (YİBT-KF)

AÇIKLAMA: Lütfen aşağıdaki sorularda belirtilen durumları hangi sıklıkta yaşadığınızı belirtiniz. Lütfen her soru için sadece bir seçeneği işaretleyiniz ve hiçbir soruyu boş bırakmayınız. 1-Hiçbir zaman, 2-Nadiren, 3-Bazen, 4-Sıklıkla, 5-Her zaman

- | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1. Hangi sıklıkta planladığınızdan daha fazla internette kalırsınız? | () | () | () | () | () |
| 2. Hangi sıklıkta ailenizle ilgili işleri ihmal ederek internette daha fazla zaman harcarsınız? | () | () | () | () | () |
| 3. Okul veya ders ile ilgili çalışmalarınız hangi sıklıkta internette harcadığınız süre yüzünden zarar görmektedir? | () | () | () | () | () |
| 4. Birileri internette ne yaptığınızı sorduğunda hangi sıklıkta sır gibi saklar veya savunmaya geçersiniz? | () | () | () | () | () |
| 5. Birileri siz internette iken canınızı sıkarsa hangi sıklıkta onları tersler, onlara bağırır ve öfkeli davranırsınız? | () | () | () | () | () |
| 6. Hangi sıklıkta gece internette harcadığınız süre yüzünden uykusuz kalırsınız? | () | () | () | () | () |
| 7. İnternete bağlı değilken hangi sıklıkta internetle avunur veya internete bağlı olduğunuz hayalini kurarsınız? | () | () | () | () | () |
| 8. İnternette iken hangi sıklıkta kendinizi ‘birkaç dakika daha’ derken bulursunuz? | () | () | () | () | () |
| 9. Hangi sıklıkta internette harcadığınız zamanı azaltmak için uğraşırsınız ve başarısız olursunuz? | () | () | () | () | () |
| 10. Ne kadar süre internette olduğunuzu hangi sıklıkta saklamaya çalışırsınız ? | () | () | () | () | () |
| 11. Hangi sıklıkta başkalarıyla dışarı çıkmak yerine internette daha fazla zaman harcamayı tercih edersiniz? | () | () | () | () | () |
| 12. İnternete bağlanamadığınızda hangi sıklıkta kendinizi bunalımda, karamsar ve sinirli hissedip, internete bağlandığınızda bu şikayetlerinizin hemen geçtiğini görürsünüz? | () | () | () | () | () |

VÜCUT ALGISI ÖLÇEĞİ

	Aşağıda çeşitli vücut özellikleri ve beğenip beğenmeme ifadeleri bulunmaktadır. Yapmanız gereken, bir vücut özelliğiniz hakkındaki duygularınızı bu ifadelere göre değerlendirmektir. Herhangi bir vücut özelliğinizi genel olarak beğenip beğenmediğinize göre duygularınızı değerlendiriniz.	Çok Beğeniyorum	Oldukça Beğeniyorum	Kararsızım	Pek Beğenmiyorum	Hiç Beğenmiyorum
1	Saçlarım					
2	Yüzümün rengi					
3	İştahım					
4	Ellerim					
5	Vücudumdaki kıl dağılımı					
6	Burnum					
7	Fiziksel gücüm					
8	İdrar-dışkı düzenim					
9	Kas kuvvetim					
10	Belim					
11	Enerji düzenim					
12	Sırtım					
13	Kulaklarım					
14	Yaşım					
15	Çenem					
16	Vücut yapım					
17	Profilim					
18	Boyum					
19	Kulaklarımın keskinliği					
20	Ağrıya dayanıklılığım					
21	Omuzlarımın genişliği					
22	Kollarım					
23	Göğüslerim					
24	Gözlerimin şekli					
25	Sindirim sistemim					
26	Kalçalarım					
27	Hastalığa direncim					
28	Bacaklarım					
29	Dişlerimin şekli					
30	Cinsel gücüm					
31	Ayaklarım					
32	Uyku düzenim					
33	Sesim					
34	Sağlığım					
35	Cinsel faaliyetlerim					
36	Dizlerim					
37	Vücudumun duruş şekli					
38	Yüzümün şekli					
39	Kilom					
40	Cinsel organlarım					

Yeme Tutum Testi (YTT-26)

Açıklama: Bu ölçek, profesyonel dikkat gerektiren bir yeme bozukluğunuz olup olmadığını belirlemede size yardımcı olan bir tarama ölçeğidir. Bu tarama ölçeği yeme bozukluğu tanısı konulması veya profesyonel danışmanlığın yerini alması için geliştirilmemiştir. Aşağıda yer alan her bir ifade için size uygun gelen bir şıkkı işaretleyiniz. 1-Daima 2-Çok sık 3-Sık sık 4-Bazen 5-Nadiren 6-Hiçbir zaman

Daima	Çok sık	Sık sık	Bazen	Nadiren	Hiçbir zaman
-------	---------	---------	-------	---------	--------------

1. Şişmanlamaktan ödüm kopar.
2. Acıktığımda yemek yememeye çalışırım.
3. Kendimi sürekli yemek düşünürken bulurum.
4. Yemek yemeyi durduramadığımı hissettiğim zamanlar olur.
5. Yiyeceğimi küçük parçalara bölerim.
6. Yediğim yiyeceklerin kalorisini bilirim.
7. Ekmek, patates, pirinç gibi yüksek kalorili yiyeceklerden kaçınırım.
8. Başkaları, benim daha fazla yememi tercih ediyorlar gibi gelir.
9. Yemek yedikten sonra kusarım.
10. Yemek yedikten sonra aşırı suçluluk duyarım.
11. Zayıf olma arzusu zihnimi meşgul eder.
12. Egzersiz yaptığımda, harcadığım kalorileri düşünürüm.
13. Başkaları çok zayıf olduğumu düşünür.
14. Vücudumda yağ birikeceği (şişmanlayacağım) düşüncesi zihnimi meşgul eder.
15. Yemeklerimi yemek, başkalarınınkinden daha uzun sürer.
16. Şekerli yiyeceklerden kaçınırım.
17. Diyet (perhiz) yemekleri yerim.
18. Yaşamımı yiyeceğin kontrol ettiğini düşünürüm.
19. Yiyecek konusunda kendimi denetleyebilirim.
20. Yemek yeme konusunda başkalarının bana baskı yaptığını hissederim.
21. Yiyeceklerle ilgili düşünceler çok fazla zamanımı alır.
22. Tatlı yedikten sonra rahatsız hissederim.
23. Diyet yaparım.
24. Midemin boş olmasından hoşlanırım.
25. Yemeklerden sonra içimden kusmak gelir.
26. Şekerli, yağlı yiyecekleri denemekten hoşlanırım.