

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**YETİŞKİNLERDE BEDEN ALGISI, YEME
TUTUMU VE BENLİK SAYGISI ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Hanife ERGÜVEN

Danışman
Doç. Dr. Alişan Burak YAŞAR

İstanbul - 2023

TEZ TANITIM FORMU

Yazar Adı Soyadı : Hanife ERGÜVEN

Tezin Dili : Türkçe

Tezin Adı : Yetişkinlerde Beden Algısı, Yeme Tutumu ve Benlik Saygısı
Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Enstitü : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Anabilim Dalı : Psikoloji

Tezin Türü : Yüksek Lisans

Tezin Tarihi : 31.07.2023

Sayfa Sayısı : 109

Tez Danışmanı : Doç. Dr. Aліşan Burak YAŞAR

Dizin Terimleri : Beden Algısı, Yeme Tutumu, Benlik Saygısı

Türkçe Özet : Bu araştırmanın amacı yetişkinlerin beden algısı, yeme tutumu ve benlik saygısı arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Araştırmada veri toplama aracı olarak Sosyodemografik Bilgi Formu, Vücut Algısı Ölçeği (VAÖ), Yeme Tutum Testi (YTT), Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği-Kısa Form (RBSÖ-KF) kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre, beden algısı ile yeme tutumu arasında yüksek ve negatif yönde; beden algısı ve benlik saygısı arasında yüksek ve negatif yönde; yeme tutumu ve benlik saygısı arasında orta pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

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

Hanife ERGÜVEN

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**YETİŞKİNLERDE BEDEN ALGISI, YEME
TUTUMU VE BENLİK SAYGISI ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Hanife ERGÜVEN

Danışman
Doç. Dr. Alişan Burak YAŞAR

İstanbul – 2023

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden 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.

Hanife ERGÜVEN

.../.../2023



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Hanife Ergüven'in "Yetişkinlerde Beden Algısı, Yeme Tutumu ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji anabilim dalı, Klinik Psikoloji bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza
Başkan
Prof. Dr. Nurhan FISTIKCI

İmza
Üye
Doç. Dr. Alişan Burak YAŞAR
(Danışman)

İmza
Üye
Dr .Öğr. Üyesi Fatih BAL

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 20..

İmzası
Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ
Enstitü Müdürü

ÖZET

Bu araştırma yetişkinlerde beden algısı, yeme tutumu ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yürütülmüştür. Ek olarak beden algısı, yeme tutumu ve benlik saygısı düzeylerinin sosyodemografik değişkenlerle (cinsiyet, vücut kitle indeksi, fiziksel görünümü değerlendirme, fiziksel görünümünden memnuniyet, diyet yapma durumu ve sosyal medya kullanım süresi) olan ilişkisinin incelenmesi de amaçlanmaktadır. Araştırma ilişkisel tarama modeli çerçevesinde planlanmıştır ve kesitsel bir çalışmadır. Araştırmanın örneklemini 18-60 yaş aralığında bulunan 135 kadın ve 81 erkek olmak üzere toplam 216 kişi oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama araçları olarak Sosyodemografik Bilgi Formu, Vücut Algısı Ölçeği, Yeme Tutum Testi ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmıştır.

Araştırma bulgularına göre, beden algısı ile yeme tutumu arasında yüksek ve negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0.01$). Beden algısı ve benlik saygısı değişkenleri arasında yüksek ve negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0.01$). Yeme tutumu ve benlik saygısı değişkenleri arasında orta ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0.01$). Beden algısı, yeme tutumu ve benlik saygısı değişkenlerinin katılımcıların cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır ($p>0.05$). Beden algısı, yeme tutumu ve benlik saygısı değişkenleri katılımcıların vücut kitle indeksi, fiziksel görünüme yönelik değerlendirme, fiziksel görünümünden memnuniyet, diyet yapma durumu ve sosyal medya kullanım süresi değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p<0.05$). Araştırmadan elde edilen bulgular ilgili literatür çerçevesinde tartışılmıştır ve gelecek araştırmalar için önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Beden Algısı, Yeme Tutumu, Benlik Saygısı

SUMMARY

This research was conducted to examine the relationship between body perception, eating attitude and self-esteem in adults. In addition, it is also aimed to examine the relationship between body perception, eating attitude and self-esteem levels with sociodemographic variables (gender, body mass index, evaluation of physical appearance, satisfaction with physical appearance, dieting status and duration of social media use). The research was planned within the framework of the relational survey model and is a cross-sectional study. The sample of the study consists of 216 people, 135 women and 81 men, aged between 18-60. Sociodemographic Information Form, Body Image Scale, Eating Attitude Test and Rosenberg Self-Esteem Scale were used as data collection tools in the study.

According to the research findings, a high and negative significant relationship was found between body perception and eating attitude ($p < 0.01$). A high and negative significant correlation was found between body perception and self-esteem variables ($p < 0.01$). A moderately positive and significant relationship was found between the eating attitude and self-esteem variables ($p < 0.01$). It was determined that the variables of body perception, eating attitude and self-esteem did not differ significantly according to the gender of the participants ($p > 0.05$). Body perception, eating attitude and self-esteem variables show a significant difference according to participants' body mass index, evaluation of physical appearance, satisfaction with physical appearance, dieting status and duration of social media use ($p < 0.05$). The findings obtained from the research were discussed within the framework of the relevant literature and suggestions were made for future research.

Key Words: Body Perception, Eating Attitudes, Self-Esteem

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY	ii
İÇİNDEKİLER	iii
KISALTMALAR	v
TABLolar LİSTESİ.....	vi
EKLER LİSTESİ.....	vii
ÖNSÖZ.....	viii
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN GENEL ESASLARI

1.1. Araştırmanın Problemi	2
1.2. Araştırmanın Hipotezleri.....	2
1.3. Araştırmanın Amacı	3
1.4. Araştırmanın Önemi	3
1.5. Araştırmanın Sayıltıları	3
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları	4
1.7. Araştırmanın Tanımları	4

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Beden Algısı	5
2.1.1. Beden Algısı Tanımı.....	5
2.1.2. Beden Algısı Bileşenleri	5
2.1.3. Beden Algısını Etkileyen Faktörler	6
2.1.4. Beden Algısı İle İlgili Yaklaşımlar	11
2.1.5. Beden Algısı Bozukluğu.....	14
2.2. Yeme Tutumları	14
2.2.1. Yeme Tutumu Tanımı.....	14
2.2.2. Yeme Tutumu Türleri	15
2.2.3. Yeme Bozuklukları	16
2.2.4. Yeme Bozukluğunu Açıklayan Yaklaşımlar	23
2.2.5. Yeme Bozukluklarının Epidemiyolojisi	26
2.2.6. Yeme Bozukluklarının Etiyolojisi	27

2.3. Benlik Saygısı.....	30
2.3.1. Benlik Saygısı Tanımı	30
2.3.2. Benlik Saygısı Düzeyleri	31
2.3.3. Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler	33
2.3.4. Benlik Saygısına Yönelik Kuramsal Yaklaşımlar	36

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli	38
3.2. Araştırma Örnekleme	38
3.3. Veri Toplama Araçları.....	38
3.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu	38
3.3.2. Vücut Algısı Ölçeği	38
3.3.3. Yeme Tutum Testi (YTT).....	39
3.3.4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	40
3.4. Verilerin Toplanması.....	40
3.5. Verilerin Analizi.....	40

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Bulgular	42
4.2. Değişkenler Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular	45
4.3. Sosyodemografik Değişkenlere Göre Beden Algısı, Yeme Tutumu ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması	46
TARTIŞMA	52
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	64
KAYNAKÇA	66
EKLER.....	89

KISALTMALAR

Akt.	: Aktaran
AN	: Anoreksiya Nervoza
APA	: Amerikan Psikiyatri Birliği
BN	: Bulimiya Nervoza
DSM-5	: Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı-5
RBSÖ-KF	: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği- Kısa Form
SPSS	: Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı
TYB	: Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu
VAÖ	: Vücut Algısı Ölçeği
VKİ	: Vücut Kitle İndeksi
YB	: Yeme Bozukluğu
YTT	: Yeme Tutum Testi

TABLolar LİSTESİ

Tablo 2. 1. Beden Algısı Bozukluğu DSM-5 Tanı Ölçütleri.....	14
Tablo 2. 2. Anoreksiya Nervoza DSM-5 Tanı Ölçütleri ve Alt Türleri	17
Tablo 2. 3. Bulimiya Nervoza DSM-5 Tanı Ölçütleri.....	18
Tablo 2. 4. Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu DSM-5 Tanı Ölçütleri.....	19
Tablo 2. 5. Pika DSM-5 Tanı Ölçütleri	20
Tablo 2. 6. Geri Çıkarma (Geviş Getirme) Bozukluğu DSM-5 Tanı Ölçütleri.....	20
Tablo 2. 7. Kaçınan/Kısıtlı Yiyecek Alımı Bozukluğu DSM-5 Tanı Ölçütleri.....	21
Tablo 2. 8. Tanımlanmış Diğer Bir Beslenme ve Yeme Bozukluğu DSM-5 Tanı Ölçütleri.....	22
Tablo 2. 9. Tanımlanmamış Beslenme ve Yeme Bozukluğu DSM-5 Tanı Ölçütleri	23
Tablo 3. 1. Normallik Test Sonuçları	41
Tablo 4. 1. Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler	42
Tablo 4. 2. Katılımcılara Ait Fiziksel Bulgular	43
Tablo 4. 3. Katılımcıların Sosyal Medya Kullanımlarına Dair Bulgular	43
Tablo 4. 4. Katılımcılara Ait Klinik Bulgular	44
Tablo 4. 5. Beden Algısı, Yeme Tutumu ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiye Dair Korelasyon Analizi Sonuçları	45
Tablo 4. 6. Katılımcıların Beden Algılarına Göre Yeme Tutumu ve Benlik Saygısı Ölçek Ortalamaları Arasındaki Farklılıklara İlişkin Bulgular	46
Tablo 4. 7. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Beden Algısı, Yeme Tutumu ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması	46
Tablo 4. 8. Katılımcıların Vücut Kitle İndeks Düzeylerine Göre Beden Algısı, Yeme Tutumu ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması.....	47
Tablo 4. 9. Katılımcıların Fiziksel Görünümlerine Göre Beden Algısı, Yeme Tutumu ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması	48
Tablo 4. 10. Katılımcıların Fiziksel Görünümlerinden Memnuniyet Durumlarına Göre Beden Algısı, Yeme Tutumu ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması	49
Tablo 4. 11. Katılımcıların Diyet Yapma Durumlarına Göre Beden Algısı, Yeme Tutumu ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması.....	50
Tablo 4. 12. Katılımcıların Sosyal Medya Kullanım Sürelerine Göre Beden Algısı, Yeme Tutumu ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması	51

EKLER LİSTESİ

EK- 1 Bilgilendirilmiş Onam Formu	89
EK- 2 Sosyodemografik Bilgi Formu.....	90
EK- 3 Yeme Tutum Testi	91
EK- 4 Vücut Algısı Ölçeği.....	93
EK- 5 Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği – Kısa Form.....	94
EK- 6 Etik Kurul Karar Örneği	95



ÖNSÖZ

Öncelikle tez yazım sürecimin her aşamasında akademik bilgisiyle bana destek olan ve çalışmamın titizlikle yürütülmesini sağlayan değerli hocam ve tez danışmanım Sayın Doç. Dr. Alişan Burak Yaşar'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Tez sürecimde özellikle verilerin istatistiksel analizi kısmında bilgi ve birikimini benden esirgemeyen, tüm sorularımı sabırla yanıtlayarak her zaman yanımda olduğunu hissettiren ve motivasyonum azaldığında beni ayağa kaldıran sevgili arkadaşım ve meslektaşım Ayşegül Karadağ'a teşekkür ederim.

Hayatımın her anında olduğu gibi tez dönemimde de sevgisini ve desteğini benden esirgemeyen, eğitim hayatımı her şeyin önünde tutan ve tüm hedeflerime ulaşacağıma inandıran canım annem Zayde Ergüven ve canım babam Orhan Ergüven'e sonsuz teşekkür ederim. Sundukları her şey için minnettarım.

Tezimi sevgili aileme ithaf ediyorum.

Hanife ERGÜVEN

GİRİŞ

Günümüzde zayıflığın idealize edilmesiyle birlikte fiziksel görünüme verilen önem giderek artmıştır ve beden algısı en önemli kavramlardan biri haline gelmiştir. Beden algısı, bireylerin kendi fiziksel görünüşleri hakkındaki algıları, inançları, düşünceleri, duyguları ve davranışlarını kapsayan bireyin kendi bedeni ile ilgili tutumları olarak tanımlanmaktadır (Cash, 2004). Bireyler kendi bedenlerinden memnuniyet duymaları halinde olumlu beden algısına sahip olmaktadır. Öte yandan, bedenün tümüne ya da bir kısmına yönelik çarpık bir algı gelişmesi durumunda olumsuz beden algısı oluşmaktadır. Araştırmalara göre, toplumsal olarak kabul edilen ideal beden formunda olmayan kişilerin fiziksel görünüşlerinden hoşnut olmadıkları ve benlik saygılarının olumsuz yönde etkilendiği saptanmıştır (Kundakçı, 2005). Kişiler ideal beden formuna ulaşma amacıyla tehlikeli yöntemlere başvurmakta ve yeme tutumlarını değiştirmektedirler.

Yeme tutumu, bireylerin yeme ve beslenme ile ilgili olan duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını oluşturan eğilim şeklinde tanımlanmaktadır (Yılmaz, 2017). Yeme tutumu normal ve bozulmuş yeme davranışları şeklinde karşımıza çıkmaktadır (Aytin, 2014). Normal yeme tutumu, sağlıklı yeme alışkanlıklarına sahip olarak yeterli ve dengeli beslenme şeklinde gerçekleşmektedir. Bozulmuş yeme tutumu ise sürekli diyet yapmak, öğün atlamak, çok az yemek, tıknırcasına yemek, yerken kontrol hissini kaybetmek ve ardından pişmanlık yaşamak, kusma davranışı ve aşırı şekilde egzersiz yapmak gibi telafi davranışları sergilemek gibi sağlıksız beslenme şekline denilmektedir. Bozulmuş yeme tutumları, yeme bozukluklarına zemin hazırlayan temel faktör olarak kritik bir öneme sahiptir. Yeme bozuklukları gelişimi açısından olumsuz beden algısı, beden memnuniyetsizliği ve düşük benlik saygısı da oldukça önemli risk faktörleri olarak kabul edilmektedir. Benlik saygısı, bireylerin kendilerine yönelik değerlendirmeleri doğrultusunda ulaştıkları olumlu veya olumsuz tutum şeklinde tanımlanmaktadır (Rosenberg, 1965). Bu tanımlamaya göre birey kendine yönelik olumlu tutuma sahip ise benlik saygısı yüksek, kendine yönelik olumsuz tutuma sahip ise benlik saygısı düşük olarak kabul edilmektedir.

Tüm bu bilgiler ışığında, beden algısı, yeme tutumu ve benlik saygısının birbirini etkilediği düşünülmektedir. Bu çalışmada beden algısı, yeme tutumu ve benlik saygısı arasındaki ilişkiler incelenerek tüm boyutlarıyla irdelenmeye çalışılacaktır.

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN GENEL ESASLARI

1.1. Araştırmanın Problemi

Araştırmanın problem cümlesi “Yetişkinlerde beden algısı, yeme tutumu ve benlik saygısı arasında ilişki var mıdır?” şeklindedir. Araştırma kapsamında belirlenen alt problemlere aşağıda yer verilmektedir.

- 1) Yetişkinlerde yeme tutumu ile beden algısı arasında ilişki var mıdır?
- 2) Yetişkinlerde yeme tutumu ile benlik saygısı arasında ilişki var mıdır?
- 3) Yetişkinlerde beden algısı ile benlik saygısı arasında ilişki var mıdır?
- 4) Yetişkinlerde yeme tutumu düzeyi sosyodemografik değişkenlere (cinsiyet, VKİ, fiziksel görünümü değerlendirme, fiziksel görünümünden memnuniyet, diyet yapma durumu ve sosyal medya kullanımı) göre farklılaşmakta mıdır?
- 5) Yetişkinlerde benlik saygısı düzeyi sosyodemografik değişkenlere (cinsiyet, VKİ, fiziksel görünümü değerlendirme, fiziksel görünümünden memnuniyet, diyet yapma durumu ve sosyal medya kullanımı) göre farklılaşmakta mıdır?
- 6) Yetişkinlerde beden algısı düzeyi sosyodemografik değişkenlere (cinsiyet, VKİ, fiziksel görünümü değerlendirme, fiziksel görünümünden memnuniyet, diyet yapma durumu ve sosyal medya kullanımı) göre farklılaşmakta mıdır?

1.2. Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmanın hipotezlerine aşağıda yer verilmektedir.

- H1:** Yetişkinlerin yeme tutumu ile beden algısı arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- H2:** Yetişkinlerin yeme tutumu ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- H3:** Yetişkinlerin beden algısı ve benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- H4:** Yetişkinlerin yeme tutumu düzeyi sosyodemografik değişkenlere (cinsiyet, VKİ, fiziksel görünümü değerlendirme, fiziksel görünümünden memnuniyet, diyet yapma durumu ve sosyal medya kullanımı) göre farklılaşmaktadır.
- H5:** Yetişkinlerin beden algısı düzeyi sosyodemografik değişkenlere (cinsiyet, VKİ, fiziksel görünümü değerlendirme, fiziksel görünümünden memnuniyet, diyet yapma durumu ve sosyal medya kullanımı) göre farklılaşmaktadır.

H6: Yetişkinlerin benlik saygısı düzeyi sosyodemografik değişkenlere (cinsiyet, VKİ, fiziksel görünümü değerlendirme, fiziksel görünümünden memnuniyet, diyet yapma durumu ve sosyal medya kullanımı) göre farklılaşmaktadır.

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, yetişkinlerin beden algısı, yeme tutumu ve benlik saygısı arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Bununla birlikte; beden algısı, yeme tutumu ve benlik saygısı düzeylerinin sosyodemografik değişkenlerle (cinsiyet, VKİ, fiziksel görünümü değerlendirme, fiziksel görünümünden memnuniyet, diyet yapma durumu ve sosyal medya kullanım süresi) olan ilişkisinin incelenmesi de amaçlanmaktadır.

1.4. Araştırmanın Önemi

Günümüz dünyasında zayıflığın ideal olarak empoze edilmesiyle birlikte fiziksel görünüme yapılan vurgu artmıştır ve beden algısı kavramı önem kazanmıştır. Araştırmalara göre, toplumsal olarak kabul edilen ideal beden formunda olmayan kişilerin fiziksel görünümülerinden memnun olmadıkları ve benlik saygılarının olumsuz yönde etkilendiği bulunmuştur (Kundakçı, 2005). Bireyler toplumun ideal olarak kabul ettiği zayıf bedene kavuşmak için tehlikeli yöntemlere yönelmekte ve beslenme alışkanlıklarını değiştirmektedirler. Dolayısıyla normal olmayan yeme tutumları ortaya çıkmaktadır. Bireylerin sağlığını tehdit eden normal olmayan yeme tutumları, yeme bozuklukları açısından önemli bir risk faktörüdür (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

Literatürde beden algısı, yeme tutumu ve benlik saygısı arasındaki ilişkileri ayrı ayrı inceleyen çalışmalar bulunmaktadır fakat bu değişkenlerin birlikte ele alındığı bir çalışmaya ulaşılamamıştır. Bu çalışma, ilgili değişkenler arasındaki ilişkilerin istatistiksel analizler aracılığıyla ortaya koyulması ve alan yazına katkıda bulunması açısından önem arz etmektedir.

1.5. Araştırmanın Sayıltıları

Araştırmanın sayıltılarına aşağıda yer verilmektedir.

- 1) Yetişkinlerde beden algısı, yeme tutumu ve benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki olduğu varsayılmaktadır.

- 2) Araştırmanın amacına uygun olan veri toplama tekniklerinin kullanıldığı varsayılmaktadır.
- 3) Araştırmanın yapılacağı örneklemin, evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.
- 4) Örnekleme oluşturan katılımcıların ölçme araçlarını cevaplandırırken dürüst davrandığı varsayılmaktadır.
- 5) Araştırmada kullanılan ölçme araçlarından elde edilecek olan verilerin geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmaktadır.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın sınırlılıklarına aşağıda yer verilmektedir.

- 1) Bu araştırma Yeme Tutum Testi-40, Vücut Algısı Ölçeği ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
- 2) Bu araştırmada katılımcıların kişisel bilgileri, araştırmacı tarafından hazırlanan Sosyodemografik Bilgi Formunda yer alan sorularla sınırlıdır.
- 3) Araştırma örnekleme 216 kişi ile sınırlıdır.
- 4) Araştırma örnekleme yaş olarak 18 yaş ve üzerindeki kişilerle sınırlıdır.
- 5) Araştırmaya katılan kadın ve erkek kişi sayısının eşit olmaması sınırlılıklardan biridir.
- 6) Araştırma örneklemine yalnızca online veri toplama teknikleriyle ulaşılabilecek olması nedeniyle, örneklem yalnızca internete ulaşımı olan kişilerden oluşmaktadır.

1.7. Araştırmanın Tanımları

Beden Algısı: Beden algısı kavramı çok boyutlu bileşenlerden oluşmakla birlikte, bireylerin kendi dış görünüşleri hakkındaki algıları, inançları, düşünceleri, duyguları ve davranışlarını kapsayan kişinin bedeni ile ilgili tutumları şeklinde tanımlanmaktadır (Cash, 2004).

Yeme Tutumu: Yeme tutumu, bireylerin yeme ve beslenme ile ilgili olan duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını oluşturan eğilim şeklinde tanımlanmaktadır (Yılmaz, 2017).

Benlik Saygısı: Benlik saygısı, bireylerin kendilerine yönelik değerlendirmeleri doğrultusunda ulaştıkları olumlu veya olumsuz tutum şeklinde tanımlanmaktadır (Rosenberg, 1965).

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Beden Algısı

2.1.1. Beden Algısı Tanımı

Beden algısı kavramı, ilk defa 1920 senesinde Paul Schilder tarafından psikolojik ve sosyolojik açıdan ele alınmıştır. Schilder'dan önceki çalışmalar, bozuk beden algısının beyin hasarı ya da travması sonucunda oluştuğunu ileri sürmekteydi. Schilder ise "The Image and Apperance of Human Body" adlı eserinde, beden algısının yalnızca nörolojik bir yapı olmakla sınırlı kalmadığını bununla birlikte kişilerarası ilişkilerin de yansımalarının olduğunu belirterek kavramın esnekliğine vurgu yapmıştır (Grogan, 2005). Schilder'a (1950) göre, beden algısı zihnimizde şekillendirdiğimiz kendi bedenimizin görüntüsüdür, yani kendimize nasıl görüldüğümüzdür.

Cash'a (2004) göre beden algısı kavramı çok boyutlu bileşenlerden oluşmakla birlikte, bireylerin kendi dış görünüşleri hakkındaki algıları, inançları, düşünceleri, duyguları ve davranışlarını kapsayan kişinin bedeni ile ilgili tutumları şeklinde tanımlanmaktadır. Beden algısı nesnellikten ziyade öznel bir kavramdır ve bireyin gerçek görünümünün yanında kendisi ile ilgili algısını ifade etmektedir (Arslangiray, 2013). Aslan (2004)'a göre ise beden algısı, bireyin kendi beden bölümleri ve işlevleri hakkında olan pozitif ve negatif duygularının kendisi tarafından değerlendirilmesidir. Bu değerlendirmeler, bireyin çocukluğundan itibaren ailesinden, akranlarından, kitle iletişim araçlarından, içinde bulunduğu toplumun kültüründen edindiği deneyimler ile kendi bedeninin gerçekliği harmanlanarak yapılmaktadır (Sabancı, 2021).

2.1.2. Beden Algısı Bileşenleri

2.1.2.1. Gerçek Beden

Gerçek beden, anatomik ve işlevsel yönden bedenin mevcut durumu ve nesnel görünümüdür (Labre, 2005). Gerçek beden, genlerle oluşan ve çevresel faktörlerin etkisiyle şekillenen ve değişen bir yapıdır. Bireylerin boyu, kilosuna gibi objektif olarak ölçülebilen ve görülebilen özellikleri kapsamaktadır (Temel, 2005).

2.1.2.2. İdeal Beden

İdeal beden, gerçek bedeninin tamamının ya da bir kısmının, ulaşılmak istenen versiyonu yani bireyin sahip olmak istediği form olarak tanımlanmaktadır. Bireyler bilinçli ya da bilinçsiz şekilde, gerçek bedenini, küçüklüğünden bugüne dek benimsediği toplumsal norm ve standartlarla karşılaştırarak bir ideal beden imajı oluşturmaktadırlar. İdeal beden imajının oluşmasında eğitim seviyesi, etnik köken, ebeveyn tutumları, akranlarla olan ilişkiler, dönemin modası, kültür seviyesi, kitle iletişim araçları, kişinin bedeni ile ilgili yapılan yorumlar önemli rol oynamaktadır (Temel, 2005).

2.1.2.3. Sunulan Beden

Sunulan beden kavramı, bireylerin dış görünüşlerinin arzuladıkları ideal beden imajına ulaşması için gerçek bedenleri üzerinde yaptıkları değişiklikleri ifade etmektedir. Sunulan beden, bazen yalnızca giysi ya da makyaj gibi basit uygulamaları kapsarken, bazen çok ciddi cerrahi operasyonlar da söz konusu olabilmektedir.

2.1.3. Beden Algısını Etkileyen Faktörler

2.1.3.1. Yaş

Bireylerde beden algısı, erken çocukluk itibarıyla gelişmeye başlamaktadır. Çocuğun ailesiyle kurduğu duygusal ve fiziksel etkileşimle birlikte, iletişimde karşılık olarak aldığı geri dönüşler aracılığıyla çocuk zihninde kendi algısını oluşturmaktadır. Çocuk kendisinin ve bedeninin farkına varmaya başlamakta ve kendi bedenini ötekilerden ayırt etmeyi öğrenmektedir. Erken çocukluk döneminde çocuğun ruhsal gelişimi için ebeveyn tutumları önemliken okul çağının başlamasıyla ve özellikle ergenlik dönemiyle birlikte akranlarla olan iletişim önem kazanmaktadır. Okul çağında çocuklar birbirlerinin bedensel farklılıklarını keşfeder ve dış görünüşleri ile alakalı geri bildirimlerde bulunurlar. Özellikle kilolu, çok kısa ya da çok uzun boylu olmak gibi fiziksel özelliklere sahip olmak çocukların akran zorbalığına uğramalarına yol açabilmektedir. Böylece çocuğun beden algısı evdekine kıyasla daha rekabete dayalı bir hale gelmektedir.

Ergenlik dönemi fiziksel, psikolojik ve sosyal olarak değişimin en yoğun ve şiddetli yaşandığı, ergenin kendisini kabul ettirme gayretlerinin arttığı ve başkaları ile karşılaştırmaların had safhada yapıldığı bir dönemdir (Aslan, 2004). Ergenler

akranlarının bedenlerindeki değişimleri kendi bedenleriyle karşılaştırmakta ve güzellik, zayıflık, cinsel olgunluk gibi faktörlere göre değerlendirmektedirler. Bu karşılaştırma sonucunda erkeklerin akranlarına kıyasla daha kısa ve tüysüz olması, kızların ise akranlarına kıyasla göğüslerinin daha büyük veya küçük olması ciddi bir krize dönüşebilmektedir (Süzer, 2022). Kendisini fiziksel açıdan daha pozitif değerlendiren ergenler, sosyal ilişkilerde ve etkileşimde daha güvenli ve işlerinde daha başarılı olurken, kendisini fiziksel açıdan daha negatif değerlendiren ergenlerde ise değersizlik, güvensizlik ve huzursuzluk daha fazla görülebilmektedir (Ziyalar, 1983). Ergenlik döneminde kendi fiziksel görünümünden hoşnut olan, kendisini olduğu gibi kabul eden ve iyi akran ilişkilerine sahip olan ergenlerin benlik saygıları daha yüksek olacaktır ve dolayısıyla yetişkinliğe daha sağlıklı bir adım atacaklardır.

2.1.3.2. Cinsiyet

Beden algısı, toplumdaki tüm bireyleri ilgilendiren bir konu olmakla birlikte, kadınlar ideal bedene sahip olma konusunda daha fazla sosyokültürel baskıya maruz kalmaktadır (Corey ve Corey, 2006). Dolayısıyla kadınların, erkeklere kıyasla, fiziksel görünümüne karşı daha eleştirel yaklaştığı, kilolarıyla ve dış görünüşleriyle daha fazla ilgilendiği ve beden memnuniyetsizliklerinin daha yüksek olduğu bilinmektedir (Mills ve ark., 2002). Acar (2010)'a göre, kadınlarda bedene olan dikkat çok erken yaşlarda ortaya çıkmaktadır ve yaşam boyunca sürmektedir. Kadınlarda odaklanılan nokta kendileri için ideal olarak aktarılan düşük kiloya ulaşma hedefiyken, erkekler için ise ideal olan kaslı vücuda ulaşma arzusu olmaktadır.

Sosyokültürel faktörler göz önünde bulundurulduğunda, toplumsal beklentiler, kitle iletişim araçları ve ailenin dikkatinin daha çok kadın cinsiyet üzerine yoğunlaştığı ve baskı yarattığı görülmektedir. Toplumsal açıdan, kadınların işe alınmaları, statüleri, yükselmeleri ve kabul görmelerinin dış görünüşleri ile direkt olarak ilişkisi vardır. Örneğin, kadınların kilolu olması hem iş hayatında hem de özel hayatında etiketlenmeye sebep olmakta ve zayıf olmaya yönelik hissedilen zorunluluk beden algısını olumsuz yönde etkilemektedir. Meier ve Gray (2014)'e göre, kadınlar için doğru fiziksel görünüme sahip olmamak demek sosyal gücü kaybetmek anlamına gelmektedir. Bu da kadınların beden algısına erkeklere oranla daha duyarlı olmalarını açıklar niteliktedir.

2.1.3.3. Ağırılık Durumu

Kiloda meydana gelen artış ve şişmanlık fiziksel olarak birçok sağlık problemine neden olmakla birlikte, beden memnuniyetsizliği gibi psikososyal sorunlara da yol açmaktadır (Demir, 2006). Barker ve arkadaşlarının (2000) yürüttüğü araştırma doğrultusunda beden memnuniyetsizliği ile beden kitle indeksi arasında güçlü bir ilişki tespit edilmiştir. Bu bağlamda, BKİ değerinde artış yaşandıkça beden memnuniyetsizliğinde de artış meydana gelmektedir.

Bireylerin gerçek bedeni ile benimsemiş olduğu ideal beden formu birbirinden farklı ise beden memnuniyetsizliği ortaya çıkmaktadır. Bireyin sahip olduğu gerçek beden yapısı, algıladığı beden yapısı ve idealindeki beden yapısı arasındaki fark ne kadar fazla ise beden memnuniyetsizliği de o denli fazla olmaktadır (Öksüz, 2012). Algılanan beden yapısı kavramı özellikle önemlidir çünkü zayıf olmasına rağmen kendisini kilolu olarak algılayan bireyler bulunmaktadır. Dolayısıyla yalnızca kilolu bireylerde değil zayıf bireylerde de ciddi oranda beden memnuniyetsizliği görülmektedir ve depresyon, anksiyete, düşük benlik saygısı, yeme bozuklukları görülme ihtimali de artmaktadır.

2.1.3.4. Toplumsal Değerlendirmeler

Bireylerin beden algısı oluşumunda bireysel etkenler önemli olmakla birlikte toplumsal etkenlerin de oldukça önemli olduğu yadsınamaz bir gerçektir. Bireyler doğumlarından itibaren içinde buldukları aile, sosyal çevre ve maruz kalınan kitle iletişim araçları aracılığıyla toplumsal norm ve değerleri içselleştirmektedir. Dolayısıyla toplumsal norm ve değerlerden ayrıştırmış olarak bir bireyi değerlendirmek yetersiz bir yaklaşım olacaktır.

Ait olunan toplumun kültürel yapısı ve yaşanan zamana göre görünüşe yüklenen anlam ve değerlendirmeler farklılık göstermektedir. Özellikle batı toplumlarında, zayıflık; güzelliğin, sağlığın, öz disiplinin ve cinsel çekiciliğin bir göstergesi olarak düşünülmektedir (Haavio-Mannila ve Purhonen, 2001). Kilolu olmaya yönelik toplumsal adlandırmalar ve atasözleri, medyada yer alan kurgusal yayımlar, cerrahi müdahalelere yönelik reklamlar ve güzellik algısı ile ilgili haberlerin bulunması gibi birçok faktör bireyin zihninde beden imajının şekillenmesinde pay sahibidir (Değirmenci, 2006).

2.1.3.5. Aile Tutumları

Haworth-Hoepfner (2000)'e göre aile, kültürün bir taşıyıcısı rolüne sahiptir. Bu noktadan hareketle, ideal beden ağırlığı ve şekli ile ilgili kültürel mesajları aktararak çocuklarda beden algısı oluşumunda kritik bir önemi bulunmaktadır. Aile üyelerinden aktarılan doğrudan ve dolaylı mesajlar vasıtasıyla çocuklarda ideal beden algısı oluşmaya başlamaktadır.

Beden algısı oluşumunda, ebeveynlerin çocuklarının fiziksel görünüşleri hakkında doğrudan sözel yorumları oldukça etkilidir. Çocuklar ebeveynleri tarafından bedenlerine yönelik eleştirilmektedir ve belli bir tarzda giyinmeleri talep edilmektedir. Bununla birlikte, ebeveynler çocukların belli yiyecekleri tüketmelerini tercih ederken, belli yiyeceklerden ise uzak durmalarını talep ederek; çocuklarını diyet yapmak ve dolayısıyla zayıflamak için cesaretlendirmektedir (Smolak, 2002).

Ebeveynler doğrudan sözel yorumların yanı sıra, çocukların beden algısı oluşumuna model olma aracılığıyla da dolaylı olarak etkide bulunmaktadır (Smolak, 2002). Ebeveynler kendi fiziksel görünümünü vurgulayarak, sıkı diyet programları uygulayarak ve kilo verme amacıyla spor yaparak çocuklarına rol model olmaktadır. Dolayısıyla kendi fiziksel görünümünü eleştiren ebeveynleri ile özdeşim kuran çocuklar, olumsuz beden algısı geliştirmektedir ve kendilerini eleştirmeyi öğrenmektedirler (Kearney-Cooke, 2002).

2.1.3.6. Akranlar

Ergenlik dönemiyle birlikte ebeveyn tutumlarının beden algısı üzerindeki etkisi azalmaya başlarken, akranların beden algısı üzerinde olan etkisi artmaktadır. Cunningham ve arkadaşlarına (2012) göre, akran grupları neyin güzel, kabul edilebilir olduğu, sahip olmak istedikleri ideal beden görüntüsü ve ideal kilo hakkında paylaşımlarda bulunmaktadır. Bu paylaşımlar sonucunda akran grupları içinde uyulması gereken standartlar belirlenmektedir (Amaya-Hernandez ve ark., 2017). Akran grubunda yer alan bir ergen, ideal olarak kabul edilen standartlara uymadığı takdirde fiziksel görünümü hakkında eleştirilerek ve alay edilerek zorbalığa maruz kalmaktadır (Polivy ve Herman, 2002).

Akranlar ideal standartlara uymayan arkadaşlarına, fiziksel görünüşleriyle ilişkili reddedici yorumlar içeren can yakıcı lakaplar takmaktadırlar. Kostanski ve

Gullone (2007) yürüttükleri bir araştırmada, boylarına göre olmaları gereken ideal kilolarında olmayan çocukların, kilolarıyla ilgili çevreleri tarafından çeşitli takma adlarla hitap edildiğini ifade etmişlerdir. Olması gerekenden zayıf olanlara “spagetti çubuğu” gibi lakaplar takılırken, olması gerekenden daha kilolu olanlara ise “yağlı bomba” gibi lakaplar takıldığını belirtmişlerdir. Akranları tarafından fiziksel görünümüne bağlı olarak alay konusu olan çocuklarda olumsuz beden algısı, olumsuz benlik gelişimi ve kişilerarası ilişkilerde uzun vadeli sorunlar ortaya çıkmaktadır (Davison ve Birch, 2001).

2.1.2.7. Kitle İletişim Araçları

Kitle iletişim araçları, sosyokültürel ideallerin güçlü bir aktarıcısı olması nedeniyle toplumsal anlamda önemli bir yere sahiptir (Oğuz, 2005). Uzun boy, geniş omuz ve kaslı bir vücuda sahip olan erkekler toplumda ideal olarak kabul edilmektedir. Zayıf ve uzun olan, güzel bir gülüşe ve güzel saçlara sahip olan kadınlar da toplumsal açıdan ideal olarak yansıtılmaktadır (Oğuz, 2005). “İdeal” olarak kabul edilen bu beden imajları televizyon, sinema, dergi, internet yayınları ve platformları gibi kitle iletişim araçları aracılığıyla bireylere dayatılmaktadır ve varılacak bir “başarı merdiveni” olarak empoze edilmektedir. Kitle iletişim araçları aracılığıyla aktarılan ideal imajları referans noktası olarak kabul eden ve özenen bireyler kendi bedenleriyle karşılaştırma yapmaktadırlar. Festinger (1954) tarafından öne sürülen sosyal karşılaştırma kuramı, bireylerin ideal olana neden imrendikleri ve kendilerini neden ideal olanla karşılaştırdıkları konusu üzerine odaklanmaktadır. Sosyal karşılaştırma kuramına göre, insanlar kendi fiziksel görünümünü, fikirlerini, yeteneklerini, başarılarını değerlendirebilmek için, öncelikli olarak kendilerini başkalarıyla kıyaslama dürtüsüne sahiptir. Bireylerin kendi seviyesindeki kişilerle kendini kıyaslaması yatay karşılaştırma olarak ifade edilirken, daha üstün olan kişilerle kıyaslaması yukarı doğru karşılaştırma ve son olarak kendilerinden daha kötü durumda olan kişilerle kıyaslamaları aşağı doğru karşılaştırma olarak adlandırılmaktadır (Wills, 1981). Kişiler, bu karşılaştırma süreçleri aracılığıyla, başkalarına ve ideal versiyonlarına göre nerede olduklarını konumlandırmaktadırlar. Myers ve Crowther (2009) beden algısı ve sosyal kıyaslama arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmada, sosyal kıyaslama kuramının beden algılaması için etkili bir yöntem olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

2.1.4. Beden Algısı İle İlgili Yaklaşımlar

2.1.4.1. Psikanalitik Yaklaşım

Sigmund Freud'a göre beden algısı; beden imajı ve beden yapısı gibi psişik deneyimlerin birleşimi olan bedensel benlik kavramı ile açıklanmaktadır (Krueger, 2004). Bedensel benlik, zihinsel yaşantılar ve fiziksel değişikliklerin etkileşim halinde olması sonucunda oluşmaktadır. Çocuğun büyümesiyle birlikte fiziksel değişiklikler yaşaması ve farklı deneyimler elde etmesi sonucunda beden sınırları değişim geçirir ve yeniden oluşturulur. Beden sınırlarının yeniden oluşmasının ardından farklı içsel deneyimler, duyular ve algıların birleşimiyle bedensel benlik tekrar oluşturulur. Bu noktadan hareketle, bedensel benliğin dinamik yapıya sahip bir kavram olduğunu söylemek yerinde olacaktır.

Bir psikanalist olan Seymour Fisher, 1958 yılında beden algısını anlamak amacıyla deneysel araştırmalar yürütmüştür. Fisher'ın bakış açısı, Freudiyen psikanalitik bakış açısı ve deneysel olarak anlamlı bilgilerin harmanlanması sonucunda ortaya çıkmıştır. Freud'un psikanalitik kuramı, beden algısı ve ego kavramlarının aynı anlama geldiğini ifade etmektedir. Beden algısının oluşmasında egonun önemli bir rolü olduğuna dikkat çekmiştir. Egonun yüzeysel bir yapı olmadığını aksine yüzeyin yani bedenin içe yansımaları olması bakımından beden algısı için referans oluşturduğunu söylemek mümkündür. Fisher'a göre, insanların davranışlarını anlamlandırabilmek için kişinin bedenine yönelik algısını bilmek gereklidir (Blood, 2005).

2.1.4.2. Sosyokültürel Yaklaşımlar

Sosyokültürel yaklaşımlar, bireyin kendi fiziksel görünümüne yönelik algısının ve çevresi tarafından nasıl değerlendirildiği ile ilgili düşüncesinin kültürel norm ve standartlardan önemli derecede etkilendiğini ifade eden yaklaşımlardır. Sosyokültürel yaklaşımlar çerçevesinde, insanların fiziksel yönden daha çekici olan bireylere karşı daha olumlu davrandığı ve daha fazla olumlu beklenti içinde olduğu öne sürülerek fiziksel çekiciliğin kritik bir öneme sahip olduğu vurgulanmıştır. Böylelikle, bu davranış tarzları fiziksel çekiciliği yüksek olan kişilerin daha olumlu bir benliğe sahip olmalarına neden olmaktadır (Jackson, 2004). Fiziksel çekiciliğe yönelik kültürel olarak verilen mesajlar, bireylerin kendi fiziksel görünümelerini değerlendirirken

oldukça önemlidir ve bireysel ideallere dönüşerek içselleştirilir. En nihayetinde, bireylerin fiziksel görünülerinden dolayı kaygı ve rahatsızlık hissetmelerine yol açmaktadır (Jackson, 2004).

Sosyokültürel yaklaşımlara göre, insanlar kendi fiziksel görünülerini değerlendirirken ideal beden görüntüsünü referans noktası olarak kabul etmektedir. Fiziksel olarak çekici kabul edilen ideal beden görüntüsü kadınlarda ince ve uzun bir dış görünüşe sahip olmaktır. Erkeklerde ise, kadınlar kadar kesin bir ideal beden görüntüsü olmamakla birlikte, uzun ve hafif kaslı bir görünüş toplum tarafından daha fazla kabul görmektedir (Levine ve Smolak, 2004). Zayıflık ideali daha çok medya aracılığıyla aktarılmaktadır. Medyada ideal olarak kabul edilen ince ve uzun kadın, kaslı erkek görüntülerine sıklıkla maruz kalınması sonucunda bu “ideal” görüntüler kültürel norm ve standartlar olarak benimsenmektedir. Bireylerin bu görüntülere ulaşamaması üzerine, olumsuz beden algısı, yeme bozuklukları, depresyon, kilo kaygısı ve olumsuz benlik saygısı ortaya çıkmaktadır (Wendy ve Henderson, 2004).

Thompson ve arkadaşları (1999), sosyokültürel teoriyi esas alarak Üçlü Etki Modelini geliştirmişlerdir. Üçlü Etki Modeli çerçevesinde, olumsuz beden algısı ve yeme bozuklukları gelişimi açısından risk faktörleri belirlenerek medya, ebeveynler ve akranlar olmak üzere üç ana etki kaynağı tanımlanmaktadır. Üçlü Etki Modeli; medya, ebeveyn ve akranlar aracılığıyla aktarılan sosyal ideallerin içselleştirilmesi ve sosyal karşılaştırma yoluyla olumsuz beden algısı ve yeme bozukluklarına yol açtığını vurgulamaktadır (Rodgers ve ark., 2011).

2.1.4.3. Bilişsel Davranışsal Yaklaşımlar

Bilişsel davranışsal yaklaşımlar, bireylerin duygu, düşünce, davranış, kişisel ve sosyal yaşantıları üzerine odaklanmaktadır. Bilişsel davranışsal yaklaşımlar çerçevesinde, beden algısı gelişimi ile ilişkilendirilen yakınsal ve tarihsel faktörlerden söz etmek mümkündür. Yakınsal faktörler, bireylerin beden algılarına etki eden güncel tecrübe ve algılardan oluşmaktadır. Bedene yönelik duygular ve özdenetim yakınsal faktörlere örnek olarak verilebilir. Tarihsel faktörler ise, bireylerin beden algısı oluşmasında etkili olan geçmiş tecrübeleri, duygu ve özellikleri kapsamaktadır. Tarihsel faktörlere kişinin içinde bulunduğu kültür, sosyal tecrübeler ve kişilerarası ilişkiler örnek olarak gösterilebilir. Sosyal öğrenme aracılığıyla tarihsel faktörler kişilerin beden algılarını şekillendirmektedir.

Kişilerin yaşadıkları dünyayı anlamlandırabilmeleri için yaşamları boyunca yetenek ve becerilerini geliştirmeleri gerekmektedir. Aile, çocuğun ilk gelişim merkezi olması yönüyle önemli bir role sahiptir. Aile ortamında, çocukların yetenekleri gelişmektedir ve çocuklar ailelerinden problem çözme ve baş etme yöntemlerini öğrenmektedirler. Aileden sonraki gelişim merkezi ise akranlardır. Bireyler sosyal öğrenme aracılığıyla akran gruplarında yer alan kişilerin bedenlerine ilişkin tutum, görüş ve davranışlarını (beden tipi, boy, saç, kilo vb.) gözlemlemekte ve bunun sonucunda çok sayıda davranış, tutum ve beceri edinmektedirler (Bandura, 1994). Kişilerin beden algısına yönelik görüşlerinin şekillenmesinde özellikle kendilerine rol model aldıkları kişilerin görüşleri önemlidir. Tüm bu sosyal öğrenme süreci sonunda kişi kendisine ve çevresine yönelik bir beden algısı oluşturmaktadır.

2.1.4.4. Feminist Yaklaşım

Feminist yaklaşım, kadın bedeninin kişisel bir olgu olmaktan ziyade nesneleştirilmesi temeline dayanmaktadır. Kadınların olumsuz beden algısına sahip olması, kişisel patolojik bir algıdan öte sosyal sistematik bir algı olarak ifade edilmektedir. Feminist yaklaşım bağlamında, toplumlar tarafından yüklenen anlamların önemi vurgulanmaktadır. Özellikle batı toplumları olmak üzere birçok toplum kadınlara bedensel; erkeklere ise zihinsel anlamlar yüklemektedir. Kadınlar yaşamları boyunca bedenleri üzerinden değerlendirmelere maruz kalmaktadırlar ve bu baskılar sonucunda toplumun kabul ettiği beden ideallerini içselleştirmektedirler. Dolayısıyla kadınlar bedenleri ile daha fazla meşgul olurlar ve fiziksel görünümlerine ilişkin eleştirilere daha hassas olmaktadır. Erkekler ise bedenleri üzerinden değerlendirmeye kadınlar kadar maruz kalmadıkları için toplumsal idealleri içselleştirmemektedirler (McKinley, 2004).

Fredrickson ve Roberts (1997) tarafından geliştirilen nesneleştirme kuramı, kadınların erkeklere kıyasla daha olumsuz beden algısına sahip oldukları üzerine odaklanmaktadır. Kadın bedeni, medya ve sosyokültürel araçlar yoluyla adeta salt bir nesne olarak kabul edilmekte ve değerlendirilmektedir. Maruz kalınan baskı o kadar güçlüdür ki kadınlar bu nesneleştirmeyi içselleştirmektedirler. Kendini nesneleştirme sonucunda ise başta olumsuz beden algısı ve yeme bozuklukları olmak üzere birçok fiziksel ve psikolojik rahatsızlığın ortaya çıkmasına yol açmaktadır.

2.1.5. Beden Algısı Bozukluğu

Beden Algısı Bozukluğu, bireylerin fiziksel görünümünde herhangi bir kusur olduğuna ilişkin aşırı şekilde endişe duyması ve işlevselliklerinin bozulması ile karakterize bir bozukluktur.

DSM-5'e göre Beden Algısı Bozukluğu tanı ölçütleri aşağıda yer alan Tablo 2.1'de gösterilmektedir.

Tablo 2.1. Beden Algısı Bozukluğu DSM-5 Tanı Ölçütleri

- A.** Dış görünümünde, başkalarının gözlenebilir olmayan ya da başkalarının önemsenmeyecek, bir ya da birden çok kusur ya da özür algılama düşünceleri ile uğraşıp durma.
- B.** Kişi, bu bozukluğun gidişi sırasında bir zaman, dış görünümüyle ilgili kaygılarından ötürü yinelemeli davranışlarda (örn. aynaya bakıp durma, aşırı boyanma, derisini yolma, güvence arayışı) ya da zihinsel eylemlerde (örn. dış görünümünü başkalarıyla karşılaştırma) bulunur.
- C.** Bu düşünsel uğraşlar, klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, işle ilgili alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında işlevsellikte düşmeye neden olur.
- D.** Dış görünümle ilgili bu düşünsel uğraşlar, bir yeme bozukluğu için tanı ölçütlerini karşılayan belirtileri olan bir kişide, vücut yağı ya da ağırlığı ile ilgili kaygılarla daha iyi açıklanamaz.

Kaynakça: Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, Beşinci Baskı (DSM-5), Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı*. (E. Köroğlu, Çev.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

2.2. Yeme Tutumları

2.2.1. Yeme Tutumu Tanımı

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde temel fizyolojik gereksinimlerden biri olarak ilk sırada bulunan beslenme, kişilerin sağlıklı şekilde büyüme, gelişme ve yaşamlarını sürdürmeleri için besinlerin tüketilmesi anlamına gelmektedir (Demirtaş, 2021). Doğumdan sonra emme davranışı ile başlayan beslenme süreci, tekrarlılık ve süreklilik kazanarak öznelleşmekte ve yeme tutumu haline gelerek hayat boyu devam etmektedir (Gürel, 2020). Yeme tutumu, bireylerin yeme ve beslenme ile ilgili olan duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını oluşturan eğilim şeklinde tanımlanmaktadır (Yılmaz, 2017). Yeme tutumu, bireylerin yaşamlarını sürdürmelerini sağlayan fizyolojik bir ihtiyaç olmasının yanı sıra duygusal, sosyal, bilişsel ve kültürel faktörlerden de etkilenen oldukça kompleks bir yapı olarak ifade edilmektedir (Değirmenci, 2006).

Yemeye yönelik tutum, bireylerin normal ve bozulmuş yeme davranışları sergilemeleri şeklinde karşımıza çıkmaktadır (Aytin, 2014). Normal yeme tutumuna sahip bireyler, yeterli ve dengeli şekilde beslenmektedir ve dolayısıyla sağlıklı yeme alışkanlıkları sayesinde işlevsellikleri bozulmaz ve fiziksel ve ruhsal sağlıkları korunmaktadır (Güzey, 2014). Bozulmuş yeme tutumuna sahip bireyler ise sürekli diyet yapmak, öğün atlamak, çok az yemek, tıknırcasına yemek, yerken kontrol hissini kaybetmek ve ardından pişmanlık yaşamak, kusma davranışı ve aşırı şekilde egzersiz yapmak gibi telafi davranışları sergilemek, gece yemek ve besin olmayan maddelerin tüketilmesi gibi sağlıksız, bilinçsiz ve düzensiz beslenme şekline sahip olmaktadır. Amerikan Psikiyatri Birliği'ne (2013) göre, bireylerin sağlığını tehdit eden normal olmayan yeme tutumları, yeme bozukluklarına giden süreç için risk faktörü olması açısından kritik bir öneme sahiptir. Bir başka deyişle, yeme tutumunda ortaya çıkan olumsuz gidişat yeme bozukluklarına zemin hazırlayan temel faktördür (Batıgün ve Utku, 2006).

2.2.2. Yeme Tutumu Türleri

2.2.2.1. Duygusal Yeme

Duygusal yeme, bireylerin öfke, üzüntü, kızgınlık ve endişe gibi olumsuz duygularla baş edebilmek adına aşırı yeme davranışı sergilemeleri şeklinde tanımlanmaktadır (Kaplan ve Kaplan, 1957).

Bekker ve arkadaşlarına (2004) göre, kişilerin fiziksel olarak açlık hissi yaşaması, öğün saatinin gelmesi ve sosyal etkileşim halinde bulunmaları gibi ihtiyaca yönelik faktörlerin aksine, kişilerin yalnızca olumsuz duygusal uyarılmaların etkisinde kalarak baş etme yöntemi olarak aşırı miktarda yeme davranışı göstermeleri duygusal yeme olarak adlandırılmaktadır. Bir diğer deyişle, olumsuz duygular hissedildiğinde oluşan gerilimi ortadan kaldırmak için uyumsuz bir başa çıkma mekanizması olarak yemek yeme davranışı sergilenmektedir. Dolayısıyla yeme davranışı duygu düzenleme stratejisi olarak kullanılmakta ve olumsuz duyguların etkisinde azalma ile sonuçlanmaktadır. Olumsuz duygulardan kaçmak için gerçekleştirilen yeme davranışı sonucunda kişiler dikkatlerini duygular yerine yiyeceklere çevirerek güvenli alan oluşturmaktadırlar (Stapleton ve Mackay, 2014).

2.2.2.2. Dışsal Yeme

Dışsallık teorisine göre dışsal yeme, fiziksel olarak açlık veya doygunluk hissine bakılmaksızın, kişilerin tat, koku, görünüş gibi yiyeceklerin dışsal ipuçlarından etkilenecek aşırı yeme davranışı sergilemeleri şeklinde tanımlanmaktadır (Schachter, 1971). Teoriye göre, dışsal yeme davranışı sergileyen kişiler, ortamda bulunan besin maddelerinin görüntü, tat, koku ve lezzet gibi özelliklerine karşı yüksek bir duyarlılığa sahiptirler ve bu özelliklerden etkilendikleri için aşırı miktarda tüketmektedirler (Evers ve ark., 2011).

2.2.2.3. Kısıtlayıcı Yeme

Kısıtlayıcı yeme kavramı, bireyin beden ağırlığını kontrol altında tutabilmek amacıyla bilinçli olarak besin alımını kısıtlaması şeklinde tanımlanmaktadır (Stunkard ve Wadden, 1990). Başka bir deyişle, kişilerin kilo vermek ya da kilo almayı engellemek maksadıyla yiyecek alımını kısıtlamasına yönelik bilinçli bir kararlılık ve çaba şeklinde de ifade edilmektedir (Elfhag ve Morey, 2008). Herman ve Polivy (1980) tarafından geliştirilen kısıtlama teorisine göre, bireylerin besin kısıtlaması ve diyet uygulamaları tam tersi bir etki yaratarak tıknırcasına yeme ataklarını ortaya çıkarmaktadır ve dolayısıyla fazla kiloya neden olmaktadır.

Kısıtlayıcı yeme davranışı sergileyen bireyler, içsel açlık sinyallerini bastırarak oluşturdukları beslenme kurallarına göre besin alımlarını planlamaya çalışmaktadırlar. Fiziksel olarak hissedilen açlık sinyallerini bastırmaları ve besin alımını kısıtlamaları sonucunda ise yiyecek ipuçlarına ve dış yiyeceklere karşı oldukça duyarlı hale gelmektedirler (Herman ve Polivy, 1980). Dolayısıyla, yasak olan besin maddelerinin zaman içerisinde cezbedici bir hal alması ve kişinin zihnini meşgul etmesi sonucunda kısıtlayıcı yeme davranışı sürdürülememektedir (Ogren, 2008).

2.2.3. Yeme Bozuklukları

DSM-5 Tanı Ölçütleri el kitabına göre beslenme ve yeme bozuklukları; pika, geri çıkarma (geviş getirme) bozukluğu, kaçınan/kısıtlı yiyecek alımı bozukluğu, anoreksiya nervoza, bulimiya nervoza, tıknırcasına yeme bozukluğu, tanımlanmış diğer bir beslenme ve yeme bozukluğu, tanımlanmamış beslenme ve yeme bozukluğu olmak üzere 8 kategori olarak sınıflandırılmaktadır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

2.2.3.1. Anoreksiya Nervoza

Klinik görünümde anoreksiya nervoza (AN), genellikle 12-18 yaşlarında başlayan, şişmanlamaya yönelik yoğun kaygı yaşanması, kilo almayı engellemek için yeme davranışlarının kısıtlanması ve telafi edici yöntemler uygulanması ile karakterize bir yeme bozukluğudur (Öztürk ve Uluşahin, 2016). Anorektik hastalar, yaş ve boylarına göre beklenenden çok daha düşük kiloya sahip olmalarına rağmen çarpık bir beden algısına sahiptirler ve dolayısıyla kendilerini şişman olarak hissetmektedirler (Garner, 2002). AN hastalarının en tipik özelliği zayıf olmak ve zayıf kalmaya yönelik olağanüstü bir gayret göstermeleridir (Kısa, 2022). Kilo alımına engel olmak amacıyla yiyecekleri çok küçük parçalara bölmek, uzun sürelerde yemek, kalabalık ortamlarda yemek yemeyi reddetmek, çok katı diyetler uygulamak ve karbonhidrat ve yağ içeren besinleri tamamen kesmek gibi yeme tutum ve davranışları sergilemektedirler (Öztürk ve Uluşahin, 2016).

DSM-5'e göre Anoreksiya nervoza tanı ölçütleri ve alt türleri aşağıda yer alan Tablo 2. 2'de gösterilmektedir.

Tablo 2.2. Anoreksiya Nervoza DSM-5 Tanı Ölçütleri ve Alt Türleri
<p>A. Gereksinimlere göre erke (enerji) alımını kısıtlama tutumu, kişinin yaşı, cinsiyeti, gelişimsel olarak izlediği yol ve beden sağlığı bağlamında belirgin bir biçimde düşük bir vücut ağırlığının olmasına yol açar. Belirgin bir biçimde düşük vücut ağırlığı, olağan en düşüğün altında ya da çocuklar ve gençler için beklenen en düşüğün altında olarak tanımlanır.</p> <p>B. Kilo almaktan ya da şişmanlamaktan çok korkma ya da belirgin bir biçimde düşük vücut ağırlığında olmasına karşın kilo almayı güçleştiren sürekli davranışlarda bulunma.</p> <p>C. Kişinin vücut ağırlığını ya da biçimini nasıl algıladığıyla ilgili bir bozukluk vardır, kişi, kendini değerlendirirken vücut ağırlığı ve biçimine yersiz bir önem yükler ya da o sıradaki düşük vücut ağırlığının önemini hiçbir zaman kavrayamaz.</p> <p>Kısıtlayıcı Tür: Kişinin, son üç ay içinde, yineleyen tıknırcasına yeme ya da çıkarma (örn. kendi kendini kusturma ya da iç sürdüren [laksatif] ilaçlar, idrar söktürücü [diüretik] ilaçlar ya da lavmanın yanlış yere kullanımı) dönemleri olmamıştır. Bu alt tür, daha çok diyet yaparak, neredeyse hiç yemeyerek ve/ya da aşırı spor yaparak kilo kaybedildiği görünümüleri tanımlar.</p> <p>Tıknırcasına Yeme/Çıkarma Türü: Kişinin, son üç ay içinde, yineleyen tıknırcasına yeme ya da çıkarma (örn. kendi kendini kusturma ya da iç sürdüren [laksatif] ilaçlar, idrar söktürücü [diüretik] ilaçlar ya da lavmanın yanlış yere kullanımı) dönemleri olmuştur.</p>

Kaynakça: Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, Beşinci Baskı (DSM-5), Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı*. (E. Köroğlu, Çev.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

2.2.3.2. Bulimiya Nervoza

Bulimiya nervoza (BN), tıknırcasına yeme dönemlerinin ardından kilo almayı engellemek amacıyla kusma, laksatif ve diüretik kullanımı ve aşırı spor yapma gibi telafi edici davranışları içeren dönemlerle karakterize bir yeme bozukluğudur (Kring ve ark., 2017). Tıknırcasına yeme dönemlerinde bulimik hastalar, kontrolü kaybederek, bir insanın normalde tüketebileceği besin miktarından çok daha fazlasını yeme davranışı göstermektedirler. Yeme tutkusu öyle ağır basar ki kişi tüm gayretlerine rağmen tıknıma nöbetlerine engel olamamaktadır (Öztürk ve Uluşahin, 2016). Bulimik hastalar tıknıma nöbetlerinden utandıkları için genellikle saklamaya çalışırlar ve gizlice yemek yemekte dirler. Tıknırcasına yeme nöbetinin ardından kişilerin pişmanlık ve iğrenme hissiyle birlikte kilo alma korkusunu oluşturan bulimiya nervozanın ikinci basamağı gelmektedir. BN'nin ikinci basamağını tıknıma dönemlerinde alınan kalorilerin etkisini ortadan kaldırmak için yapılan kendini kusturma, diüretik ve laksatif kullanma, aşırı egzersiz yapma gibi telafi edici davranışlar oluşturmaktadır (Kring ve ark., 2017).

DSM-5'e göre Bulimiya Nervoza tanı ölçütleri aşağıda yer alan Tablo 2. 3'te gösterilmektedir.

Tablo 2.3. Bulimiya Nervoza DSM-5 Tanı Ölçütleri
<p>A. Yineleyici tıknırcasına yeme dönemleri. Bir tıknırcasına yeme dönemi aşağıdakilerin her ikisi ile belirlidir:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Benzer koşullarda, benzer sürede, çoğu kişinin yiyebileceğinden açıkça daha çok yiyeceği, ayrı bir zaman biriminde (örn. herhangi iki saatlik bir sürede) yeme.2. Bu dönem sırasında yemek yemeye ilgili denetiminin kalktığı duyumunun olması (örn. kişinin yemek yemeyi durduramadığı duygusu, ne ya da ne denli yediğini denetleyemediği duygusu) <p>B. Kilo almaktan sakınmak için, kendi kendini kusturma, iç sürdüren (laksatif) ilaçlar, idrar söktürücü (diüretik) ilaçlar ya da diğer ilaçlar yanlış yere kullanma, neredeyse hiç yememe ya da aşırı spor yapma gibi yineleyen, uygunsuz ödünleyici davranışlarda bulunma.</p> <p>C. Bu tıknırcasına yeme davranışlarının ve uygunsuz ödünleyici davranışların her ikisi de, ortalama, üç ay içinde, en az haftada bir kez olmuştur.</p> <p>D. Kendilik değerlendirmesi, vücut biçiminden ve ağırlığından yersiz bir biçimde etkilenir.</p> <p>E. Bu bozukluk, yalnızca anoreksiya nervoza dönemleri sırasında ortaya çıkmamaktadır.</p>

Kaynakça: Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, Beşinci Baskı (DSM-5), Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı*. (E. Köroğlu, Çev.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

2.2.3.3. Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu

Tıkınırcasına yeme bozukluğu (TYB); kontrolün kaybedilmesi üzerine tekrarlayan aşırı miktarda yeme nöbetleri ile karakterize olan bir yeme bozukluğudur. Fairburn (1995)'e göre tıkınırcasına yeme nöbetlerinde iki önemli süreç bulunmaktadır. İlki, çok kısa bir sürede aşırı miktarda besin tüketmek; ikincisi ise yeme nöbetlerinde kontrol hissini kaybolması ve yiyeceğin çok hızlı şekilde tüketilmesidir. TYB'yi BN'den ayıran kriter kendini kusturma, aşırı egzersiz, laksatif ve diüretik kullanımı gibi telafi edici davranışların sergilenmemesidir. Ayrıca TYB tanılı hastaların beden ağırlıkları yüksek olduğundan obez oldukları ya da obez olma riski taşıdıkları görülmektedir (Rodin ve ark., 2002).

DSM-5'e göre Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu tanı ölçütleri aşağıda yer alan Tablo 2. 4'te gösterilmektedir.

Tablo 2.4. Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu DSM-5 Tanı Ölçütleri

<p>A. Yineleyici tıkınırcasına yeme dönemleri. Bir tıkınırcasına yeme dönemi aşağıdakilerin her ikisi ile belirlidir:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Benzer koşullarda, benzer sürede, çoğu kişinin yiyebileceğinden açıkça daha çok yiyeceği, ayrı bir zaman biriminde (örn. herhangi iki saatlik bir sürede) yeme.2. Bu dönem sırasında, yemek yemeyle ilgili denetiminin kalktığı duyumunun olması (örn. kişinin yemek yemeyi durduramadığı duygusu, ne ya da ne denli yediğini denetleyemediği duygusu) <p>B. Tıkınırcasına yeme dönemlerine aşağıdakilerden üçü (ya da daha çoğu) eşlik eder:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Olağandan çok daha hızlı yeme.2. Rahatsızlık verecek düzeyde tokluk hissedene dek yeme.3. Bedensel açlık duymuyorken aşırı ölçülerde yeme.4. Ne denli yediğinden utandığı için kendi başına yeme.5. Daha sonra kendinden tikslenme, çökkünlük yaşama ya da büyük bir suçluluk duyma. <p>C. Tıkınırcasına yeme ile ilgili olarak belirgin bir sıkıntı duyulur.</p> <p>D. Bu tıkınırcasına yeme davranışları, ortalama, üç ay içinde, en az haftada bir kez olmuştur.</p> <p>E. Tıkınırcasına yemeye, bulimiya nervozada olduğu gibi yineleyen uygunsuz ödünleyici davranışlar eşlik etmez ve tıkınırcasına yeme, yalnızca bulimiya nervoza ya da anoreksiya nervozanın gidişi sırasında ortaya çıkmamaktadır.</p>
--

Kaynakça: Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, Beşinci Baskı (DSM-5), Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı*. (E. Köroğlu, Çev.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

2.2.3.4. Pika

Pika, besleyici değeri olmayan ve besin niteliği taşımayan maddelerin devamlı ve ısrarlı olarak tüketilmesi şeklinde tanımlanmaktadır. DSM-5'e göre Pika tanı ölçütleri aşağıda yer alan Tablo 2. 5'te gösterilmektedir.

Tablo 2.5. Pika DSM-5 Tanı Ölçütleri

- A. En az bir ay süreyle, sürekli olarak, besleyici değeri olmayan, besin olmayan maddeleri yeme.
- B. Besleyici değeri olmayan, besin olmayan maddeleri yeme tutumu, kişinin gelişimsel düzeyi ile uyumlu değildir.
- C. Bu yeme davranışı, kültürel dayanağı olan ya da toplumsal olarak olağan kabul edilebilecek bir uygulama değildir.
- D. Bu yeme davranışı, başka bir ruhsal bozukluk bağlamında ortaya çıkıyorsa (örn. anlıksal yeti yitimi [anlıksal gelişimsel bozukluk], otizm açılımı kapsamında bozukluk, şizofreni), ayrıca klinik değerlendirilmeyi gerektirecek denli ağırdır.

Kaynakça: Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, Beşinci Baskı (DSM-5), Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı*. (E. Köroğlu, Çev.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

2.2.3.5. Geri Çıkarma (Geviş Getirme) Bozukluğu

DSM-5'e göre Geri çıkarma (geviş getirme) bozukluğu tanı ölçütleri aşağıda yer alan Tablo 2. 6'da gösterilmektedir.

Tablo 2.6. Geri Çıkarma (Geviş Getirme) Bozukluğu DSM-5 Tanı Ölçütleri

- A. En az bir ay süreyle, sık sık yediği yiyeceği geri çıkarma. Çıkarılan yiyecek yeniden çiğnenebilir, yeniden yutulabilir ya da dışarı tükürülebilir.
- B. Sık sık geri çıkarma, eşlik eden bir mide-bağırsak hastalığına ya da başka bir sağlık durumuna (örn. gastroözefageal reflü, pilor stenozu) bağlanamaz.
- C. Bu yeme bozukluğu, yalnızca anoreksiya nervoza, bulimiya nervoza, tıknırcasına yeme bozukluğu ya da kaçınan/kısıtlı yiyecek alımı bozukluğunun gidişin sırasında ortaya çıkmamaktadır.
- D. Bu belirtiler, başka bir ruhsal bozukluk bağlamında ortaya çıkıyorsa (örn. anlıksal yeti yitimi [anlıksal gelişimsel bozukluk] ya da başka bir nörogelişimsel bozukluk) ayrıca klinik değerlendirilmeyi gerektirecek denli ağırdır.

Kaynakça: Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, Beşinci Baskı (DSM-5), Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı*. (E. Köroğlu, Çev.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

2.2.3.6. Kaçınan/Kısıtlı Yiyecek Alımı Bozukluğu

Kaçınan/kısıtlı yiyecek alımı bozukluğu, bireyin yeteri kadar besin almaması ve vücudun ihtiyacı olan enerji miktarını karşılamaması sonucunda belirgin bir şekilde kilo kaybı ile karakterize bir yeme bozukluğudur (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). Kaçınan/kısıtlı yiyecek alımı bozukluğuna sahip bireylerde yemek yemeye yönelik bir ilgi kaybı söz konusudur. Besin maddelerinin tat, koku, görünüş gibi duyuşal özelliklerine karşı rahatsızlık hissettikleri için kaçınma davranışları göstermektedirler. Bununla birlikte, yemek yemenin tiksindirici sonuçlarından endişe duymaktadırlar.

DSM-5'e göre Kaçınan/Kısıtlı Yiyecek Alımı Bozukluğu tanı ölçütleri aşağıda yer alan Tablo 2. 7'de gösterilmektedir.

Tablo 2.7. Kaçınan/Kısıtlı Yiyecek Alımı Bozukluğu DSM-5 Tanı Ölçütleri

- A.** Aşağıdakilerden birinin (ya da daha çoğunun) eşlik ettiği, uygun beslenme ve/ya da enerji gereğinin sürekli karşılanamaması ile kendini gösteren bir yeme ya da beslenme bozukluğu (örn. yemeye ya da yiyeceklere karşı açıkça ilgi göstermeme; yiyeceklerin duyuşal özelliklerinden kaçınma; yemek yemenin tiksindirici sonuçlarıyla ilgili olarak kaygı duyma).
1. Belirgin bir kilo kaybı (ya da çocuklarda beklenen kilo alımını sağlayamama ya da büyümenin duraklaması).
 2. Belirgin bir beslenme eksikliği.
 3. Enteral (tüp yardımıyla) beslenmeye ya da ağızdan besin destekçilerine bağlı kalma.
 4. Ruhsal-toplumsal işlevselliğin belirgin olarak düşmesi.
- B.** Bu bozukluk, ulaşılabilir yiyecek olmaması ya da kültürel olarak onaylanan bir uygulama ile daha iyi açıklanamaz.
- C.** Bu yeme bozukluğu, yalnızca anoreksiya nervoza ya da bulimiya nervozanın gidişi sırasında ortaya çıkmamaktadır ve kişinin vücut ağırlığını ya da biçimini nasıl algıladığıyla ilgili bir bozukluk olduğuna ilişkin bir kanıt yoktur.
- D.** Bu yeme bozukluğu, eşzamanlı bir sağlık durumuna bağlanamaz ya da başka bir ruhsal bozuklukla daha iyi açıklanamaz. Bu yeme bozukluğu, başka bir durum ya da bozukluk bağlamında ortaya çıkarsa; söz konusu durum ya da bozukluğun yol açabileceğinden daha ağır olur ve klinik açıdan ayrıca ele almayı gerektirir.

Kaynakça: Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, Beşinci Baskı (DSM-5), Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı*. (E. Köroğlu, Çev.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

2.2.3.7. Tanımlanmış Diğer Bir Beslenme ve Yeme Bozukluğu

Tanımlanmış Diğer Bir Beslenme ve Yeme Bozuklukları, beslenme ve yeme bozukluğuna özgü belirtilerin baskın olduğu fakat tanı kriterlerinin tam olarak karşılanmadığı yeme bozuklukları türüdür.

DSM-5'e göre Tanımlanmış Diğer Bir Beslenme ve Yeme Bozukluğu tanı ölçütleri aşağıda yer alan Tablo 2. 8'de gösterilmektedir.

Tablo 2.8. Tanımlanmış Diğer Bir Beslenme ve Yeme Bozukluğu DSM-5 Tanı Ölçütleri
<p>Klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, işle ilgili alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında işlevsellikte düşmeye neden olan, beslenme ve yeme bozukluğunun belirti özelliklerinin baskın olduğu, ancak bunların beslenme ve yeme bozuklukları tanı kümesindeki herhangi birinin tanısı için tanı ölçütlerini tam karşılamadığı durumlarda bu kategori kullanılır.</p> <p>1. Değişik Tür (Atipik) Anoreksiya Nervoz: Belirgin kilo kaybına karşın kişinin vücut ağırlığının olağan sınırlar içinde ya da olağan sınırların üzerinde olmasının dışında anoreksiya nervoz için bütün tanı ölçütleri karşılanır.</p> <p>2. Bulimiya Nervoz (Düşük Sıklıkta ve/ya da Sınırlı Süreli): Tıkınırcasına yemenin ve uygunsuz ödünleyici davranışların, ortalama, haftada bir kezden daha az ve/ya da üç aydan daha kısa süreli olması dışında bulimiya nervozanın bütün tanı ölçütleri karşılanır.</p> <p>3. Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu (Düşük Sıklıkta ve/ya da Sınırlı Süreli): Tıkınırcasına yemenin, ortalama, haftada bir kezden daha az ve/ ya da üç aydan daha kısa süreli olması dışında tıkınırcasına yeme bozukluğunun bütün tanı ölçütleri karşılanır.</p> <p>4. Çıkarma Bozukluğu: Vücut ağırlığını ya da biçimini etkilemek için, tıkınırcasına yeme olmadan, yineleyen çıkarma davranışı (örn. kendi kendini kusturma ya da iç sürdüren [laksatif] ilaçların, idrar söktürücü [diüretik] ilaçların ya da başka ilaçların yanlış yere kullanımı).</p> <p>5. Gece Yemek Yeme Bozukluğu: Uykudan uyanarak yemek yeme ya da akşam yemeğinden sonra aşırı yiyecek tüketme ile kendini gösteren, yineleyen gece yemek yeme dönemleri. Yemek yendiğinin ayrımında olunur ve yemek yendiği anımsanır. Gece yemek yeme, kişinin uyku-uyanıklık döngüsündeki değişiklikler ya da yerel toplumsal değerler gibi dış etkilerle daha iyi açıklanamaz. Gece yemek yeme, belirgin sıkıntıya ve/ya da işlevsellikte düşmeye neden olur. Düzensiz yeme örüntüsü, tıkınırcasına yeme bozukluğu ya da madde kullanımı da içinde olmak üzere, başka bir ruhsal bozuklukla daha iyi açıklanamaz ve başka bir sağlık durumuna ya da bir ilacın etkisine bağlanamaz.</p>

Kaynakça: Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, Beşinci Baskı (DSM-5), Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı*. (E. Köroğlu, Çev.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

2.2.3.8. Tanımlanmamış Beslenme ve Yeme Bozukluğu

DSM-5'e göre Tanımlanmamış Beslenme ve Yeme Bozukluğu tanı ölçütleri aşağıda yer alan Tablo 2. 9'da gösterilmektedir.

Tablo 2.9. Tanımlanmamış Beslenme ve Yeme Bozukluğu DSM-5 Tanı Ölçütleri
Klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, işle ilgili alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında işlevsellikte düşmeye neden olan, beslenme ve yeme bozukluğunun belirti özelliklerinin baskın olduğu, ancak bunların beslenme ve yeme bozuklukları tanı kümesindeki herhangi birinin tanısı için tanı ölçütlerini tam karşılamadığı durumlarda bu kategori kullanılır. Tanımlanmamış diğer beslenme ve yeme bozukluğu kategorisi, beslenme ve yeme bozukluklarından herhangi özgül biri için tanı ölçütlerini karşılamamanın özel nedeni klinisyenlerce belirlenmek istenmediğinde ve daha özgül bir tanı koymak için yeterli bilgi olmadığı durumlarda (örn. acil servis koşullarında) kullanılır.

Kaynakça: Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, Beşinci Baskı (DSM-5), Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı*. (E. Köroğlu, Çev.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

2.2.4. Yeme Bozukluğunu Açıklayan Yaklaşımlar

2.2.4.1. Psikanalitik Yaklaşım

Yeme bozukluklarına ait ilk psikanalitik kavramsallaştırmalar 1930'lu yıllarda Freud'un kuramı esas alınarak oluşturulmuştur. İlk psikanalitik açıklamalar AN üzerine yapılandırılmakla birlikte (Maner ve Aydın, 2007) beslenme dürtüsündeki bozulmalar ve cinselliğin kontrolü konuları özellikle vurgulanmaktadır (Pirim Düşgör, 2007). Psikanalitik kuramcılar, "kendine karşı saldırganlık" teriminden faydalanarak AN'nin oral sadistik evrede yaşanan bir fiksasyon sonucunda geliştiğini belirtmektedirler (Asch, 1966, aktaran; Gilhar, 2007).

Anoreksiya nervozada; büyümeye, anneden ayrılmaya, bireyleşmeye, cinsel ilişki kurmaya ve hamile kalmaya yönelik aşırı korku gibi çekirdek çatışmalar ifade edilmektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2016). Dolayısıyla AN hastaları özellikle ergenlik çağında olgunlaşmaya başlayan bedenleri ve cinsel isteklerine karşı aşırı bir direnç göstermekte ve zayıflamak için çabalayarak cinsel kimlik ve çekiciliklerini kaybetmek için uğraşmaktadırlar (Öztürk ve Uluşahin, 2016). Bu açıdan bakıldığında; yetişkin kadın bedeninin, cinsel kimliğin ve çekiciliğin reddedilmesi sonucu AN görülmektedir (Scott, 1988). Psikanalitik kuramlara göre, yeme eylemi cinsel içgüdülerle ilişkilendirilmektedir ve AN bu cinsel içgüdülerin bastırılması sonucunda

gelişmektedir. Bu noktadan hareketle, AN'de yeme davranışının bilinçdışı anlamı gebe kalmak iken; açlık ise oral yolla gebe kalma fantezisine karşı oluşturulan bir savunma mekanizması olarak düşünülmektedir (Goodsitt, 1983).

İlerleyen yıllarda Waller, Kaufman ve Deutsch (1940), Freud'un ileri sürdüğü kavramsallaştırmaları genişleterek açıklamalarda bulunmuşlardır. Söz konusu açıklamalarda AN'yi konversiyon histerinin bir formu olarak ele almaktadırlar. Bununla birlikte, oral dölleme fantezisi görüşünden etkilenerek AN belirtilerinin cinselliğin reddini sembolize ettiğini ifade etmişlerdir. Kuramcılara göre, oral yoldan gebe kalma fantezileri sonucunda bireyler kompulsif biçimde yemeye yönelebilirler veya suçluluk hissini ardından yemeğin reddine de sebep olabilirler. Bu doğrultuda amonere, hamileliğin psikolojik yansımasını oluşturmaktadır aynı zamanda genital cinselliğin inkar edilmesi şeklinde de değerlendirilmektedir. Anna Freud (1946) yeme bozukluğunun oluşmasında çocukluk dönemi çatışmalarının önemini vurgulamıştır ve tıknama atakları ile besin kısıtlaması arasındaki dalgalanmaların, çocuğun ebeveynine olan çifte değerliliğini sembolize ettiğini ifade etmiştir.

Bruch (1973)'in psikanalitik perspektifi çerçevesinde, AN'yi oluşturan psikodinamiğin erken çocukluk deneyimlerinden ve yetiştirme tarzlarından kaynaklandığı ifade edilmektedir. Bruch (1973) AN tanılı hastaların benlik gelişimindeki eksiklikleri gelişimsel model bağlamında değerlendirmiştir. Bu doğrultuda otoriter ebeveyn tutumu, ebeveynin çocuğa fazla müdahale etmesi ve çocuğun gereksinimlerinin karşılanmaması gibi erken gelişimsel problemler, çocuğun yiyecek ve tokluk ile ilgili duygusal ve bedensel deneyimlerinin bozulmasına sebep olmaktadır. Anorektik kişiler bedenlerini tamamen kendilerine ait olarak yaşamak yerine başkalarının etkisi altında yaşadıklarına yönelik işlevsel olmayan bir inanca sahiptirler. Dolayısıyla kendi bedenleri üzerinde kontrolleri olmadığını hisseden anorektik kişiler özerklik duygusu geliştiremez ve kendilerini ebeveynlerinin bir uzantısı olarak görmektedirler (Erbaş, 2015). Bu açıdan bakıldığında, AN ile ilgili davranışlar, çevresel etkenlerin kişide yol açtığı edilgenlik, etkisizlik ve denetimsizlik duygularıyla savaşmasının bir yolu olarak görülmektedir. Anorektik kişi geliştiremediği özerklik duygusunu kendi bedeni üzerinde denetim sağlayarak geliştirmeye çalışmaktadır ve AN bir tedavi yolu olarak işlev görmektedir (Erbaş, 2015).

2.2.4.2. Bilişsel Davranışsal Yaklaşım

Bilişsel davranışçı yaklaşımı benimseyen kuramcılar yeme bozukluklarını açıklamaya yönelik ilk olarak davranışçı modelleri esas almışlardır. Davranışçı yaklaşım çerçevesinde, AN semptomları olumlu ve olumsuz pekiştirme kapsamında kavramsallaştırılmıştır. Bu yaklaşıma göre, AN’de görülen katı diyet uygulamalarının ardından yaşanan kilo kaybına sosyal çevre onaylayıcı tepkiler vermekte dolayısıyla olumlu pekiştirme gerçekleşmektedir. Öte yandan, bireylerin diyet, egzersiz ve kusma davranışı gibi telafi edici yöntemleri kullanması yoluyla da olumsuz pekiştirme yaşanmaktadır bunun sonucunda davranışın sıklığında artış meydana gelmektedir (Oral, 2006).

İlerleyen zamanlarda, davranışçı yaklaşım tarafından aktarılan açıklamalara bilişsel perspektifin de eklenmesiyle kavramsallaştırmalar zenginleşmiştir. Yeme bozukluğu tanılı hastalarda kilo ve beden görünümüne yönelik bilişsel değerlendirmelerde problemler olduğu görülmektedir (Oğur ve Taşkale, 2022). Erken dönemde yaşanan olumsuz yaşam deneyimleri ve travmatik yaşantılar benliğe ilişkin işlevsel olmayan şemaların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bu işlevsel olmayan şemalar “Kilo verirsem sevilirim ve değer görürüm” ve “Zayıf olursam başarılı olurum” gibi düşüncelerden oluşmaktadır. Bilişsel davranışçı kuramcılar, işlevsel olmayan şemaların YB semptomlarına yol açtığını vurgulanmaktadır.

Yeme bozuklukları için doğrulanmış olan bilişsel davranışçı perspektif Fairburn (1997) tarafından bulimiya nervoza için geliştirilmiştir. Bu perspektife göre, bulimik hastalarda tıknırcasına yeme davranışı genellikle katı diyet uygulamaları sonucunda ortaya çıkmaktadır. Aşırı talepkâr ve katı olan diyet kurallarına uyamamaları durumunda uçta tepkiler vermekte ve bunu kendilerini kontrol edememenin bir kanıtı olarak görmektedirler. Kural dışına çıktıklarında geçici olarak diyetlerini sonlandırarak aşırı yeme isteklerine yenik düşmekte ve kontrolsüzce yemektedirler. Bu bağlamda, BN’yi karakterize eden katı besin kısıtlamalarının tıknıma epizodları ile kesildiği yeme örüntüleri oluşmaktadır. Fairburn ve arkadaşları (2003) temel psikopatolojinin tüm yeme bozuklukları için aynı olduğu, benzer tutum ve davranışlarla açıklanmasının mümkün olduğu gerekçesiyle tanılar üstü bir model olduğunu ileri sürmüşlerdir.

2.2.5. Yeme Bozukluklarının Epidemiyolojisi

Yeme bozuklukları, toplumda yaygın olarak görülmekle birlikte, yaş ve cinsiyet bakımından incelendiğinde, ergenlik dönemindeki kişilerin ve kadınların özellikle risk altında olduğunu söylemek mümkündür (Kring ve ark., 2017). Anoreksiya nervoza yaygın olarak 15-19 yaş arasında, bulimiya nervoza ise 14-20 yaş arasında görülmektedir (Hoek ve Hoeken, 2003). Bu doğrultuda, lise ve üniversite öğrencileri YB geliştirme açısından yüksek riske sahiptir (Vardar ve Erzenin, 2011). Yeme bozuklukları, cinsiyet farklılıklarının en belirgin şekilde görüldüğü psikiyatrik hastalıklardır. YB tanısı olan vakaların %95'ini genç kızlar ve kadınlar oluşturmaktadır (Küey, 2008). Bu bağlamda, yeme bozukluğu görülme ihtimali kadınlarda erkeklere oranla 8-12 kat daha yüksek olduğu saptanmıştır (Siyez, 2006).

Hudson ve arkadaşları (2007) tarafından Amerika'da yürütülen bir epidemiyolojik araştırmada; AN yaşam boyu yaygınlığı kadınlarda %0.9 erkeklerde %0.3, BN yaşam boyu yaygınlığı kadınlarda %1.5 erkeklerde %0.5, TYB yaşam boyu yaygınlığı kadınlarda %3.5 erkeklerde %2 olarak tespit edilmiştir. Qian ve arkadaşları (2013), yeme bozukluklarının yaygınlığı üzerine yürüttükleri meta-analiz çalışmasında 9315 makaleden yararlanmış ve 72961 kişiden oluşan bir örnekleme değerlendirmişlerdir. Bu meta-analiz çalışmasının sonuçlarına göre; AN yaşam boyu yaygınlığı %0.21, BN yaşam boyu yaygınlığı %0.81, TYB yaşam boyu yaygınlığı ise %2.22 olarak bulunmuştur. Qian ve arkadaşlarının (2022) yürüttükleri daha güncel bir meta-analiz çalışmasında; AN için yaşam boyu yaygınlığı 0.16, BN için yaşam boyu yaygınlığı 0.63 ve TYB için yaşam boyu yaygınlığı ise %1.53 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Hoek ve Hoeken (2003) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada yeme bozukluklarının görülme yaygınlığı ve sıklığı ile ilgili literatür gözden geçirilmiştir. Yaygınlık oranı; AN için genç kadınlarda % 0.3, BN için genç kadınlarda %1 ve genç erkeklerde %0.1, TYB için ise %1 şeklinde bulunmuştur. Sıklık oranı ise AN için yılda 100,000 kişide 8, BN için ise yılda 100.000 kişide 12 olarak tespit edilmiştir.

Ülkemizde yapılan araştırmalar incelendiğinde, Vardar ve Erzenin'in (2011) Edirne'de 2905 öğrenci ile yürüttükleri araştırmada, YB yaygınlığı %2.33 olarak elde edilmiştir. Bununla birlikte, AN yaygınlığı %0.034, BN yaygınlığı %0.79 ve TYB yaygınlığı %0.99 olarak saptanmıştır. Semiz (2011) tarafından Sivas'ta yapılan bir çalışmada YB nokta yaygınlığı %1.52 olarak bulunmuştur.

2.2.6. Yeme Bozukluklarının Etiyolojisi

Yeme bozukluğu etiyolojisi, tek bir faktöre bağlı olmamakla birlikte, çoklu bir bakış açısı gerektiren multifaktöriyel bir yapıdan oluşmaktadır. Yeme bozukluklarının oluşmasında ve sürmesinde rol alan multifaktöriyel yapının içerisinde, birbirleriyle kompleks etkileşimi olan psikolojik, biyolojik, ailesel ve sosyokültürel faktörler önemli bir rol oynamaktadır (Polivy ve Herman, 2002; Siyez, 2006; Kuruoğlu, 2000). Bu faktörlerin birbirinden bağımsız olarak ele alınmaması, birbirleriyle bağlantılı olarak değerlendirilmesi gerekmektedir (Butcher, Mineka ve Hooley, 2013). İnsanın biyopsikososyal bir varlık olduğu yaklaşımı yeme bozukluklarının anlaşılması açısından büyük önem taşımaktadır.

2.2.6.1. Biyolojik Faktörler

Aileler ve ikizler üzerinde yapılan araştırmalar göstermektedir ki yeme bozukluklarında genetik yatkınlık söz konusudur (Pieri ve Campbell, 1999; Strober ve ark., 2000). Yeme bozuklukları ile ilgili yapılan geniş kapsamlı bir aile araştırmasına göre; kontrol grubuyla karşılaştırıldığında, ailesinde anoreksiya nervoza tanısı olan kişilerde AN görülme riski %11,4 daha yüksek iken, ailesinde bulimiya nervoza tanısı olan kişilerde BN görülme riski %3,7 daha yüksek bulunmuştur (Strober ve ark., 2000, aktaran; Butcher ve ark., 2013). Becker ve arkadaşlarının (2004) yürüttüğü araştırmada, AN tanılı hastaların ailelerinde yeme bozukluğu görülme ihtimalinin 10 kat daha fazla olduğu saptanmıştır. İkizlerle yürütülen bir çalışmada, tek yumurta ikizlerinde eş hastalanma oranı %29-50 olarak bulunmuştur, çift yumurta ikizlerinde ise eş hastalanma durumu ile karşılaşılmamıştır (Öztürk ve Uluşahin, 2016).

2.2.6.2. Sosyokültürel Faktörler

Sosyokültürel faktörler, patolojik yeme tutumlarının gelişmesinde ve sürdürülmesinde kritik bir öneme sahip olmaktadır. Toplumsal açıdan lanse edilen ideal güzellik anlayışı doğrultusunda; kadın bedeninin ince ve uzun olması gerektiği ve inceliğin başarı ve sosyal prestij getireceği düşüncesi kabul edilmektedir. Özellikle günümüz toplumunda dayatılan “süper kadın” (superwoman) imajı ulaşılmaya çalışılan bir ideal olarak genç kızlar ve kadınlar tarafından rol model alınmaktadır (Becker ve ark., 2004). Süper kadın imajı aracılığıyla kadınlardan başarılı bir kariyere sahip olmaları, ideal bir eş ve anne olmaları, güzel ve zayıf bir görünüme sahip

olmaları yani kısacası hayatlarının her alanında yeterli ve mükemmel olmaları beklenmektedir. Yapılan araştırmalara göre, süper kadın imajını benimseyen bireylerde yeme bozukluğu görülme ihtimalinin daha yüksek olduğu saptanmıştır (Hart ve Kenny, 1997).

Alan yazında bulunan araştırmalar ışığında, patolojik yeme tutumlarının oluşmasında aile, akranlar ve medyanın etkileri göze çarpmaktadır. Sosyokültürel mesajların bireylere aktarılmasında bir kanal olarak işlev gören medya aracılığıyla kadınlarda ince ve uzun bir bedene, erkeklerde ise kaslı bir bedene vurgu yapılarak ulaşılması imkansız bir ideal beden algısı oluşturulmaktadır. Morry ve Staska'nın (2001) yürüttüğü çalışmada, kadın ve erkeklerin güzellik ve fitness dergileri okuyarak toplumsal olarak dayatılan ideal bedeni benimsedikleri ve dolayısıyla yeme tutumlarında bozulmalar görüldüğü tespit edilmiştir.

2.2.6.3. Ailesel Faktörler

Birçok psikiyatrik bozukluğun temelinde ailesel faktörlerin yadsınamayacak bir yeri bulunmaktadır (Toker ve Hoccoğlu, 2009). Aile içi yaşantılar, ebeveynlerin kişilik özellikleri ve çocuklarına olan yaklaşımları çocukların yeme tutumu üzerinde etkili olabilmektedir. Yeme bozukluğu olan çocukların ailelerinin; başarı beklentisi yüksek, daha az empatik, daha az destekleyici, daha sorunlu, aşırı koruyucu, bireyselleşmeye izin vermeyen, duygusal açıdan mesafeli ve mükemmeliyetçi oldukları belirtilmektedir (Toker ve Hoccoğlu, 2009; Tozzi ve ark., 2003; Devran, 2014).

Aile yelerinin kendi fiziksel görünümlerine yönelik tutumlarını ve yeme alışkanlıklarını gözlemleyen çocuklar, rol model alma yoluyla bu davranışsal örüntüleri kendi hayatlarında sürdürmektedirler. Sıkı diyet uygulayan ve kilo vermesi için kızlarını teşvik eden anneler, ergen kızlarının yeme tutumlarının bozulmasına ve olumsuz beden algısı geliştirmesine zemin hazırlamaktadır (Mousa, 2011). Garner ve Garfinkel'in çalışmasında, YB tanılı vakaların aile üyelerinde görünüş kaygısı, kilo alma endişesi ve uzun süre diyet uygulama gibi tutumlar olduğu görülmektedir (Butcher ve ark., 2013). Levine ve arkadaşları (1994) kişilerin kilosunu ve vücut şekli hakkında ailelerinin eleştirel tutum içerisinde olmasının olumsuz yeme tutumları ile ilişkili olduğunu vurgulamaktadır. Bunun yanında, bulimik çocukların aile baskısı yüzünden diyet yapma oranı %55 olarak elde edilmiştir (Maner ve Aydın, 2007).

2.2.6.4. Psikolojik ve Bireysel Faktörler

Yeme bozuklukları etiolojisinde bireysel ve psikolojik risk faktörleri; yüksek düzeyde mükemmeliyetçilik, düşük benlik saygısı, zayıflık idealinin içselleştirilmesi, beden memnuniyetsizliği, zayıflık idealini vurgulayan medyaya aşırı maruziyet, kadın cinsiyeti, olumsuz duygulanım, çocukluk çağı istismarı, alaya maruz kalma, diyet uygulamaları, erken başlangıçlı ergenlik, duygudurum tahammülsüzlüğü ve kişilerarası zorluklardır (Fairburn, 2008; Polivy ve Herman, 2002; Stice, 2002; Yücel, 2009).

Yeme bozuklukları için psikolojik risk faktörlerinden biri olan mükemmeliyetçiliğin diğer risk faktörleriyle birleştiğinde YB'ye sebep olduğu belirtilmektedir (Striegel-Moore ve Smolak, 2001). Mükemmeliyetçi kişilerin, kiloları ve dış görünüşleri konusunda yüksek standartlara sahip olması ve bu yüksek standartlara ulaşmak için uygunsuz çabalar içine girmeye daha yatkın olması sebebiyle mükemmeliyetçilik ve YB'nin bağlantılı olabileceği düşünülmektedir (Fairburn ve ark., 1997).

Zayıflık idealinin içselleştirilmesi, bozulmuş yeme tutumları ve beden imajına yönelik memnuniyetsizliği yordayan faktörlerden biridir (Juarascio ve ark., 2011). Yürütülen araştırmalar, zayıflık idealinin içselleştirilmesinin yeme bozukluğu etiolojisinde önemli rol oynadığını göstermektedir (McKnight Investigators, 2003; Stice, 2002). Beden memnuniyetsizliği de yeme bozuklukları etiolojisinde önemli bir yer tutmaktadır. Bireylerin bedenlerine yönelik memnuniyetsizliklerinin artması sonucunda sıkı diyet uygulamaları, aşırı egzersiz ve kusma gibi yöntemlere daha çok başvurduğu bilinmektedir (Yıldız, 2018).

Olumsuz duygulanım yeme bozuklukları için bir diğer risk faktörüdür. Yürütülen çalışmalarda; YB tanılı kişilerde yüksek seviyede suçluluk, BN tanılı kişilerde yüksek seviyede kendine yönelik düşmanlık ve AN tanılı kişilerde yüksek seviyede bastırılmış öfke tespit edilmiştir (Friedman ve ark., 1997; Allen ve ark., 1998; Geller ve ark., 2000). Kişilerin fiziksel görünüşleriyle ilgili alaya maruz kalması ve zorbalığa uğraması da yeme bozuklukları için risk faktörlerindedir. Alaya maruz kalmak, bireylerin zayıflamak amacıyla oruç tutma, kompulsif şekilde egzersiz yapma gibi davranışlar sergilemesine yol açabilir (Copeland ve ark., 2015).

2.3. Benlik Saygısı

2.3.1. Benlik Saygısı Tanımı

Psikoloji literatürüne bakıldığında “benlik saygısı” temel kavramlardan biri olarak karşımıza çıkmaktadır (Doğan ve Eryılmaz, 2013). İngilizce karşılığı “self-esteem” olan benlik saygısı, Türkçe’de “özgüven”, “özsaygı”, “öz değerlilik”, “kendilik saygısı” şeklinde kavramsallaştırılmaktadır (Duru, 1995).

Benlik saygısı, bireylerin kendilerine yönelik değerlendirmeleri doğrultusunda ulaştıkları olumlu veya olumsuz tutum şeklinde tanımlanmaktadır (Rosenberg, 1965). Bu tanımlamaya göre birey kendine yönelik olumlu tutuma sahip ise benlik saygısı yüksek, kendine yönelik olumsuz tutuma sahip ise benlik saygısı düşük olarak kabul edilmektedir. Coopersmith (1967)’e göre benlik saygısı kavramı, kişinin kendisine yönelik değerlendirmesi olup kendisini ne ölçüde yeterli, yetenekli, değerli ve başarılı bulduğu ile ilgili düşüncelerini kapsayan kişisel değerlilik yargısı şeklinde tanımlanmaktadır. Wells ve Marwell (1976)’a göre benlik saygısı; kendini sevme (self-love), kendini kabul etme (self-acceptance) ve yeterlilik (competence) kavramlarıyla anlamlandırılmaktadır (Akt. Oktan ve Şahin, 2010)

Çuhadaroğlu (1986)’na göre benlik saygısı; kişinin kendini tanıması ve gerçekçi bir şekilde gözlemlemesi sonucunda kendi güç ve yeteneklerini olduğu gibi kabullenmesi olarak tanımlanmakta ve kişinin kendine yönelik olan sevgi, saygı, güven duygularını ifade etmektedir. Yörükoğlu’na (2000) göre, bireyin kendisini değerlendirmesinin ardından ulaşılan benlik kavramını onaylaması sonucu ortaya çıkan memnuniyet durumu benlik saygısı olarak adlandırılmaktadır. Sağlıklı bir benlik saygısına sahip olmak için bireyin kendisini yeterli ve değerli hissetmesi, olduğu gibi kabullenmesi ve ötekiler tarafından sevmeye layık olduğunu bilmesi gerektiğini vurgulamaktadır (Yörükoğlu, 2000). Adams (1995)’a göre ise benlik saygısı; kişinin kendi benliğinden memnuniyet duyma ve kendini değerli bulma derecesini yansıtmaktadır.

Benlik saygısı, benliğin duygusal boyutunu oluşturmaktadır (Hamarta ve ark, 2009). Benlik kavramı bireyin fiziksel görünüşü, yetenekleri gibi özelliklerine yönelik farkındalığı ifade ederken; benlik saygısı ise bireyin sahip olduğu özellikler ve algılamalarıyla ilgili duygu ve düşüncelerini kapsamaktadır (Çevik Demir, 2013). Başka bir deyişle, benlik kişinin kendisine yönelik nesnel algısını oluşturmakta iken

benlik saygısı ise bu algılama sürecine duyguların dahil olduğu öznel bir yaşantıdır. Yani benlik saygısı, kişinin benliğinden ne ölçüde memnun olduğunun bir göstergesidir.

Benlik saygısı; bireyin eksik yönleriyle birlikte kendi benliğini olduğu gibi kabullenme, kendinden hoşnut olma, toplum tarafından sevmeye ve beğenilmeye layık olma ve özüne güvenme durumu olarak nitelendirilmektedir (Özcan ve ark, 2013). Kişinin kendi benliğini kabullenmesi ve kendinden hoşnut olması için üstün nitelikleri bulunması gibi bir gereklilik yoktur. Aksine, benlik saygısı kişinin kendisini üstün ya da aşağıda görmeksizin, var olduğu haliyle memnuniyet duyması durumudur (Kımtır, 2012).

Benlik saygısı kavramı, bireyin kendisine yönelik sürekli olarak devam eden bir değerlendirmesini yansıtmaktadır. Bu doğrultuda benlik saygısı statik değildir; hayat boyu değişmeye ve gelişmeye devam eden dinamik yapıya sahip bir kavram olarak değerlendirilmektedir (Çevik Demir, 2013).

2.3.2. Benlik Saygısı Düzeyleri

Benlik kavramı; ideal benlik ve algılanan benlik olmak üzere 2 boyuttan meydana gelmektedir. İdeal benlik, bireyin ulaşmayı arzu ettiği halini ifade etmektedir. Algılanan benlik ise bireyin sahip olduğu gerçek benliği temsil etmektedir. Buna göre, bireyin algılanan benliği ile ideal benliği arasındaki fark o bireyin benlik saygısı düzeyini belirlemektedir (Pişkin, 2003). Algılanan benliği ile ideal benliği arasındaki fark az olan birey yüksek benlik saygısına sahip olurken, algılanan benliği ile ideal benliği arasında önemli bir farklılık bulunan birey ise düşük benlik saygısına sahip olmaktadır.

2.3.2.1. Düşük Benlik Saygısı

Düşük benlik saygısı; bireyin kendisini değerlendirirken olumsuz bir bakış açısına sahip olması, kendisini değersiz ve yetersiz bulması, olduğu gibi kabul etmemesi ve kendi özüne güvenmemesi şeklinde tanımlanmaktadır (Kımtır, 2008). Benlik saygısı düşük bireyler; kendi benlikleriyle ilgili olumsuz inançlara sahip, kendine dair güven duygusu az, öfke problemi yaşayan ve umutsuzluk duygusuna çok kolay kapılan bireyler olarak nitelendirilmektedir (Seyhan ve Zincir, 2009).

Düşük benlik saygısına sahip bireyler kişilerarası ilişkilerde çok fazla problemle karşı karşıya kalmaktadır. Öz ve Yılmaz (2009)'a göre bu bireyler, sosyal çevrelerinde konuşulanları kendisine yönelik tehdit olarak görmeye daha meyilli ve negatif yönde eleştirilmeye daha duyarlı olmaktadır. Kendilerini sakar, çekingen, uyumsuz, reddedilen, aşağılık kompleksine sahip ve kendini yeterli şekilde ifade edemeyen kişiler olarak tanımlamaktadırlar (İnanç, 1997; Seki, 2020). Yörükoğlu (2000)'na göre benlik saygısı düşük olan kişilerde; pesimist düşünce tarzı, güvensizlik, yetersizlik hissi, değersizlik ve sevilmezlik düşünceleri, ötekilere bağımlılık, başkaları tarafından olumsuz yönde eleştirileceği endişesi, hayır demede zorluk yaşama, sınırlarının bilincinde olamama gibi durumlar söz konusudur. Benlik saygısı düşük olan bireyler kapasitelerinin altında başarılar hedeflemeye meyilli olmaktadır yani daha düşük performans beklentileri bulunmaktadır (Kımtır, 2008). Bu bireyler yeteneklerini küçümsemekte ve zorluklar karşısında hemen pes etme eğilimindedirler. Başarısızlık korkusuna sahip olan bu bireyler başarılarını inkar etmekte ve kendilerini her zaman başarısız olarak görmektedir (Andre ve Lelord, 2002).

Özbey (2019)'e göre benlik saygısının düşük olması rahatsız edici bir his olmanın yanı sıra anksiyeteden psikoza uzanan birçok psikopatolojik rahatsızlığın oluşmasında rol oynamaktadır. Düşük benlik saygısı; depresyon, anksiyete, yeme bozuklukları, intihar eğilimi, şiddet ve madde kullanımı başta olmak üzere birçok psikolojik ve sosyal problemle ilişkili olarak görülmektedir (Mann ve ark., 2004). Yörükoğlu (1993)'na göre benlik saygısı düşük olan bireylerde uykuda güçlük çekme, iştahta azalma, baş ağrısı, çarpıntı, öfkeli ve tedirgin olma haliyle daha sık karşılaşılmaktadır.

2.3.2.2. Yüksek Benlik Saygısı

Yüksek benlik saygısı; bireyin kendisini gerçekçi bir şekilde değerlendirmesi sonucunda benliğini olduğu gibi kabul etmesi, değerli ve yeterli bulması ile oluşan memnuniyet durumu olarak tanımlanmaktadır (Kımtır, 2008). Benlik saygısı yüksek bireyler; iyimser, kendine güveni yüksek, kişiler arası ilişkilerde çaba gösteren, başkaları tarafından değerli bulunan, zorluklar karşısında yenilgiyi kabul etmeyen, başarılı olma isteğine sahip bireyler olarak nitelendirilmektedir (Kaçar, 2021). Yavuzer (1993)'e göre yüksek benlik saygısına sahip kişiler; sosyal ilişkilerde

anlayışlı, grup etkileşiminde başarılı, fiziksel yönden sağlıklı, iş hayatında bağımsızlığa düşkün, rekabete girme konusunda cesur olmaktadırlar.

Yüksek benlik saygısına sahip bireyler, kişiler arası ilişkilerde ve toplumsal etkileşimde oldukça başarılı, insanlara karşı hoşgörülü, grup etkinliklerinde son derece girişken, sosyal yönden popüler bireylerdir (Kııter, 2008; Kısa, 2022). Bu bireyler insanlarla kolaylıkla iletişim kurabilir, hızlıca arkadaşlık ilişkileri geliştirebilir, toplumsal bağlamda kabul görür ve genel olarak bakıldığında hareketli, mutlu ve huzurlu oldukları belirtilmektedir (Kısa, 2022).

Benlik saygısı yüksek olan kişiler, kendilerine gerçekçi ve ulaşılabilir hedefler belirleyip bunları gerçekleştirmekte ve başarısının kaynağı olarak kendi emek ve yeteneklerini esas almaktadır (Sevim ve Artan, 2021). Bu bireylerin kendi kapasitelerine yönelik beklentileri oldukça yüksektir. Başarısızlığa uğradıkları takdirde ise başarılı olmanın yollarını aramak için motive olmaktadırlar. Yüksek benlik saygısı olan bireyler mükemmel olduklarını düşünmezler aksine pozitif ve negatif yanlarının farkında olarak kendilerini gerçekçi bir şekilde değerlendirmektedirler (Kııter, 2008). Hata ve kusurlarını kabullenirler ve diğer insanları suçlamazlar (Yavuzer, 2000). Çevrelerinden gelen yorumlardan olumsuz yönde etkilenmeyen bu bireyler, eleştiriye açık bir benlik profiline sahiptir (Sevim ve Artan, 2021).

Yüksek benlik saygısına sahip olmak, ruhsal açıdan koruyucu bir faktör olarak işlev göstermektedir. Bu bakış açısından, benlik saygısı yüksek olan bireyler stresörlerle başa çıkma konusunda daha beceriklidir ve depresyon, anksiyete gibi psikopatolojik semptomlarla karşılaşma ihtimali daha düşüktür (Keskin, 2021; Kııter, 2008).

2.3.3. Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler

Benlik saygısını etkileyen faktörler; aile ortamı, ebeveyn tutumları, sosyal çevre, akademik başarı seviyesi, sosyoekonomik düzey, cinsiyet, yaş, ebeveynlerin eğitim seviyesi ve mesleki statüleri, anne ve babanın ölmüş ya da boşanmış olması, kardeş sayısı ve doğum sırası, boş zaman aktivitelerine sahip olma, fiziksel görünüş ve sağlık durumu, toplumun kültürel özellikleri ve etnik yapısı olarak kabul edilmektedir.

Aile, çocuğun sağlıklı bir benlik saygısı geliştirmesi açısından kritik bir öneme sahiptir. Ebeveyn tutumları ve özellikle ebeveyn-çocuk arasındaki ilişkinin niteliği, çocukların sağlıklı ya da olumsuz bir benlik oluşturmaları noktasında etkili olmaktadır (Kımtır, 2008). Benlik saygısı; çocuğunu olduğu gibi kabul eden, “sana inanıyorum” mesajını veren, çocuktan sevgisini ve saygısını esirgemeyen destekleyici bir ebeveynin varlığında gelişmektedir. Çocuklarına ilgi ve şefkat gösteren, hedeflerine ulaşma konusunda destekleyici olan, tutarlı bir disiplin sergileyen kısacası demokratik ebeveynlik stiline sahip anne-babaların çocukları daha yüksek benlik saygısına sahiptir. Buna karşın, anne ve baba çocuğa ilgisiz, sevgisiz ve şefkatsiz davrandığı takdirde çocuk çevresindekileri yalancı, adaletsiz, kıskanç olarak görmektedir ve sonuç olarak temel güvensizlik duygusu oluşur, sağlıklı bir benlik saygısı gelişmez (Kımtır, 2008). Ebeveynlerin boşanmış olması çocukların olumsuz bir benlik saygısı geliştirmesine sebep olmaktadır. Bununla birlikte, ebeveynlerden birinin kaybedilmesi ise benlik saygısını düşürmemektedir (Hamurcu, 2014).

Benlik kavramının gelişiminde aile ortamının yanı sıra arkadaş, öğretmen gibi çocuğun sosyal çevresinde bulunan diğer kişilerin etkisi yadsınamayacak kadar önemlidir. Çocuğun arkadaş grubu tarafından sevilmesi, kabul edilmesi, yeterli sosyal beceriler edinmesi, aranılan kişi olması gibi deneyimler oldukça tatmin edicidir ve benlik saygısının yükselmesinde etkilidir (Kımtır, 2008). Aksine, arkadaş grubu tarafından reddedilme, dalga geçilme gibi yaşantılar ise çocuğun olumsuz bir benlik saygısına sahip olmasına yol açabilir. Öğretmenler de çocuğun benlik kavramının gelişmesinde oldukça önemli bir yer tutmaktadır. Öğretmenler öğrencilerine karşı pozitif, destekleyici, cesaretlendirici bir yaklaşım sergiledikleri takdirde öğrencilerin benlik saygılarının yükselmesi yönünde katkı sağlayacaktır. Buna karşın, öğretmenler öğrencilerine yönelik olumsuz, küçük düşürücü, saldırgan bir tutuma sahip olduğunda öğrenciler kendilerini yetersiz ve değersiz olarak algılayacak bunun sonucunda benlik saygıları düşük olacaktır (Kımtır, 2008).

Benlik saygısı ve başarı seviyesi arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok araştırmada aralarında çift yönlü bir etkileşim bulunduğu ve birbirlerini etkiledikleri sonucuna ulaşılmıştır. Şöyle ki; başarı seviyesi yüksek olanların benlik saygılarının da yüksek olduğu görülmektedir. Bununla birlikte, benlik saygısı yüksek olanların da başarılı olma ihtimalleri daha yüksektir (Çevik Demir, 2013). Çocukların spor yapma, müzik aleti çalma, seyahat etme, kültür ve sanat aktivitelerine katılma, kulüp ve

derneklere üye olma, kitap okuma gibi hobiler kazanması aracılığıyla benlik saygılarına olumlu yönde katkıda buldukları saptanmıştır (Kımtır, 2008).

Sosyoekonomik düzeyin benlik saygısı üzerindeki etkisinin incelendiği araştırmalar ışığında görülmüştür ki; üst toplumsal sınıflardan gelen çocuklar yüksek benlik saygısına sahipken, alt toplumsal sınıflardan gelen çocuklar daha düşük benlik saygısına sahip olmaktadır (Kımtır, 2008). Ebeveynlerin eğitim seviyesi ve mesleki statüleri de çocuğun benlik saygısını etkileyen faktörlerden biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Ebeveynlerin eğitim seviyesinin yüksek olması çocuklarıyla daha sağlıklı iletişim kurmalarını sağlamaktadır. Öte yandan, düşük eğitim seviyesine sahip ebeveynler geleneksel yöntemler benimsemeleri ve baskı uygulamaları suretiyle çocuklarının benlik saygılarını olumsuz yönde etkilemektedir (Kımtır, 2008).

Kardeş sayısı ve doğum sırası, benlik saygısını etkileyen faktörler arasında gösterilmektedir. Tek çocukların, kardeşleri olan çocuklara kıyasla, daha yüksek benlik saygısına sahip olduğu bulunmuştur (Kımtır, 2008). Hatta tek çocuk erkek olduğunda benlik saygısı giderek artmaktadır. Benzer şekilde, bütün kardeşleri kız olan erkek çocukların da benlik saygısı daha yüksek olmaktadır. Bu noktadan hareketle, toplumumuzda tek çocuğa özellikle de tek erkek çocuğa verilen önem dikkat çekmektedir (Kımtır, 2008).

Toplumun kültürel özellikleri ve etnik yapısı da bireylerin benlik saygıları üzerinde etkili olan faktörler arasında gösterilmektedir. Çocuğun içinde yaşadığı toplumdaki farklı bir kültüre ait olması benlik saygısını olumsuz açıdan etkilemektedir (Dayıoğlu, 2019). Örneğin, Afrika kökenli Amerikalı öğrenciler kendileriyle aynı etnik kökene sahip olan öğrencilerin bulunduğu okullara gittiklerinde kendilerini daha başarılı şekilde ifade ederken, beyazların bulunduğu okullara gittiklerinde ise kendilerini azınlık olarak algılamaktadır bunun sonucunda benlik saygıları düşmektedir (Akt. Çevir Demir, 2013).

Harter, bireyin fiziksel görünümü hakkında hissettiklerinin yani fiziksel saygısının benlik saygısını etkileyen faktörlerden biri olduğunu ifade etmiştir (Akt. Kımtır, 2008). Özellikle adolesanlarda beden imajı kavramı, benlik saygısının düşük ya da yüksek olmasında belirleyici bir etken olarak karşımıza çıkmaktadır. Yürütülen çalışmalarda görülmüştür ki, bilhassa kız adolesanların benlik saygısı üzerinde fiziksel görünümleri hakkında ne hissettikleri önem taşımaktadır (Kımtır, 2008). Fiziksel

açından kendi görünüşünden hoşnut olan adolesanların benlik saygıları diğerlerine göre daha yüksektir (Akt. Kısa, 2022). Bireyin beden imajını sarsan obezitenin ise benlik saygısı üzerinde negatif bir etkisi bulunmaktadır (Tözün, 2010). Bununla birlikte, bireyin benlik saygısını etkileyen faktörler arasında fiziksel sağlık, hastalık durumu ve organ eksikliği gibi durumlar da gösterilmektedir.

2.3.4. Benlik Saygısına Yönelik Kuramsal Yaklaşımlar

Psikoloji bilimi bağlamında benlik kavramına değinen ilk psikolog William James'tir. William James'in 1890 yılında kaleme aldığı "The Principles of Psychology" eseri benlik konusu açısından başlangıç olarak kabul edilmektedir. James (1950), bu eserinde benliğin "bilen benlik" ve "bilinen benlik" olmak üzere iki yönü olduğunu vurgulamaktadır. Bunun yanı sıra, benliği "maddesel benlik", "sosyal benlik", "ruhsal benlik" ve "saf ego" şeklinde de sınıflandırmıştır. Bu sınıflandırma doğrultusunda maddesel, sosyal ve ruhsal benlik türleri bilen benliğe; saf ego ise bilinen benliğe karşılık gelmektedir (Yılmaz, 2016). William James'e göre, kişinin istekleri ile başarıları arasındaki denge benlik saygısını oluşturmaktadır. Bu açıdan, benlik saygısı ne yalnızca kişinin başarıları ne de istekleri ile şekillenmektedir. Benlik saygısı; kişinin kendi benliği ile barışık olma seviyesi ve başarılarının isteklerine olan uyumu ile belirlenmektedir (Akt. Çevik Demir, 2013).

Psikanalitik kuramın kurucusu olan Freud benlik kavramının önem kazanmasında oldukça önemli bir role sahiptir. Freud'un yapısal kişilik kuramına göre kişilik; id (alt benlik), ego (benlik), süper ego (üst benlik) olmak üzere üç katmandan meydana gelmektedir. Psikanalitik kuram bağlamında benlik kavramı yerine ego kavramının kullanıldığı görülmektedir (Çevik Demir, 2013). Freud'a göre ego kişiliğimizin bilinçli yanını oluşturmaktadır ve gerçeklik ilkesi doğrultusunda hareket etmektedir. İd ve süper ego olarak adlandırılan benlik parçaları arasındaki çatışmada denge sağlayıcı bir işlevi bulunmaktadır (Çevik Demir, 2013).

Alfred Adler'e göre benlik saygısı kavramı, aşağılık duygusundan üstünlük duygusuna olan geçişi ifade etmektedir (Çevik Demir, 2013). Benlik saygısı, insanları özellikle çocukluk çağında yaşadıkları fiziksel ve ruhsal eksikliklerden arındırmaktadır (Gökçe, 2017). Adler, benlik saygısının gelişmesinde doğum sırası, aile içindeki durum, organ eksikliği, hastalık durumu, reddedilme yaşantıları gibi faktörlerin etkili olabileceğini vurgulamıştır (Eşer, 2005).

Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi çerçevesinde bireylerin gereksinimleri aşamalı bir şekilde gruplandırılmıştır (Maslow, 1970). Hiyerarşide yer alan gereksinimler; 1. Fiziksel ihtiyaçlar, 2. Güvenlik ihtiyacı, 3. Ait olma ve sevgi ihtiyacı, 4. Değer ihtiyacı, 5. Kendini gerçekleştirme olarak gösterilmektedir. Maslow'un teorisine göre, bireylerin alt basamaklarda yer alan ihtiyaçları karşılamasıyla birlikte üst basamakta yer alan ihtiyaçlara sıra gelecektir. Benlik saygısı, İhtiyaçlar Hiyerarşisi'nde dördüncü sırada yer almaktadır ve bu kavram bireyin kendine olan güven duygusu, kendine verdiği değer ve başarı olma durumunu ifade etmektedir (Hacıbayramoğlu, 2021). Maslow benlik saygısını psikolojik olarak sağlıklı kişilerin özelliklerinden biri olarak değerlendirmektedir. Kişilerin son basamak olan kendini gerçekleştirme basamağına ulaşabilmeleri için yüksek benlik saygısına sahip olmaları gerekmektedir (Tezcan, 2009).

Rosenberg (1979)'e göre benlik; mevcut benlik, arzu edilen benlik ve sunulan benlik olmak üzere 3 boyutta sınıflandırılmıştır. Mevcut benlik bireyin kendisini nasıl değerlendirdiğini, arzu edilen benlik bireyin nasıl olmak istediğini ve sunulan benlik ise diğer insanlar tarafından nasıl görülmek istediğini ifade etmektedir (Arıca, 1999). Rosenberg, mevcut benlik ve arzu edilen benlik arasındaki fark az olduğu takdirde bireylerin yüksek benlik saygısına sahip olacağını vurgulamaktadır (Karaboğa, 2011).

Cooley, benlik saygısı kavramı bağlamında sosyal çevrenin etkisine değinmiştir. Bu görüşe göre; birey için önemli olan sosyal çevresinin kendisini nasıl gördüğü ve değerlendirdiğine ilişkin algısı, benlik saygısı açısından önem arz etmektedir (Harter, 1990). Sullivan (1953), benlik saygısı açısından kişilerarası ilişkilerin kritik bir öneme sahip olduğunu vurgulamaktadır. Bireyler diğer insanların kendilerine yönelik düşüncelerine ve değerlendirmelerine önem atfetmektedirler. Dolayısıyla diğer insanların kendileriyle ilgili negatif değerlendirmelerde bulunmaması için bireyler gayret göstermektedirler.

Coopersmith, benlik saygısı gelişimi açısından bireylerin kendilerine yönelik değerlendirmelerinin önemini vurgulamıştır. Bu doğrultuda Coopersmith iki tür benlik saygısı olduğuna değinmiştir. Bireyler kendilerini olumlu olarak değerlendirdikleri ve değerli hissettiklerinde "gerçek" benlik saygısı; bireyler kendilerini değersiz olarak hissetmesine rağmen bunu kabullenemediğinde ise "savunucu" benlik saygısı söz konusu olmaktadır (Gökçe, 2017).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada yetişkinlerde beden algısı, yeme tutumu ve benlik saygısı arasındaki ilişki incelenmiştir. İlişkisel tarama modeli çerçevesinde planlanmıştır ve kesitsel bir çalışmadır.

3.2. Araştırma Örnekleme

Araştırmanın örneklemini 18-60 yaş aralığında bulunan 135 (%62,5) kadın ve 81 (%37,5) erkek olmak üzere toplam 216 yetişkin birey oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme belirlenirken uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Uygun örnekleme yönteminde yakın ve kolay ulaşılabilir birimler seçilerek araştırmaya hız kazandırılmaktadır (Kılıç, 2013). Örnekleme dahil olma kriterleri; 18 yaş üstü olmak, araştırmaya gönüllü şekilde katılmak ve okuma yazma bilmek olarak belirlenmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada yetişkinlerde beden algısı, yeme tutumu ve benlik saygısı arasındaki ilişkileri saptamak amacıyla; Bilgilendirilmiş Onam Formu, Sosyodemografik Bilgi Formu, Vücut Algısı Ölçeği (VAÖ), Yeme Tutum Testi (YTT), Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği-Kısa Form (RBSÖ-KF) kullanılmıştır.

3.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen Sosyodemografik Bilgi Formu içeriğinde; katılımcıların cinsiyeti, yaşı, kilosu, boyu, eğitim düzeyi, medeni hali gibi demografik soruların yanı sıra psikiyatrik tanı varlığı, sosyal medya kullanımı, diyet davranışı ve fiziksel görünümünden memnuniyet gibi bilgileri içeren toplam 12 soru yer almaktadır.

3.3.2. Vücut Algısı Ölçeği

Vücut Algısı Ölçeği, bireylerin vücutlarında bulunan bazı bölümlerden ve vücut işlevlerinden ne ölçüde hoşnut olduğunu değerlendirmek amacıyla Secord ve Jourard (1953) tarafından geliştirilmiştir.

Vücut Algısı Ölçeği'nin orijinal ismi "Body Cathexis Scale (BCS)" şeklindedir. Ölçeğin orijinal formu toplam 101 madde ve iki kısımdan oluşmaktadır. Ülkemizde kullanılan formunda ise toplam 40 madde yer almaktadır ve 5'li likert tip ("5=hiç beğenmiyorum", "4=pek beğenmiyorum", "3=kararsızım", "2=oldukça beğeniyorum", "1=çok beğeniyorum") bir ölçektir. Ölçeğin kesme puanı 135 olarak belirlenmiştir ve 135'in altında alınan puanlar olumsuz beden algısını göstermektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 40, en yüksek puan ise 200'dür. Puan artışı, olumlu beden algısını işaret etmektedir.

Ülkemizde geçerlik ve güvenirlik çalışmaları ve Türkçe'ye uyarlanması Hovardaoğlu (1992) tarafından gerçekleştirilmiştir. Üniversite öğrencileriyle birlikte yürütülen çalışmalar sonucunda; iki yarım güvenirliği .75, madde test korelasyonları $r=.45$ ile $r=.89$ arasında, Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .91 olarak hesaplanmıştır.

3.3.3. Yeme Tutum Testi (YTT)

Yeme Tutum Testi (YTT), anoreksiya nervoza semptomlarını tarafsız şekilde ölçmek ve klinik olarak değerlendirmek amacıyla Garner ve Garfinkel tarafından (1979) geliştirilen bir öz-değerlendirme ölçeğidir. Bununla birlikte YTT, YB hastalarının yanı sıra normal popülasyondaki bozulmuş yeme tutumlarını ve olası yeme bozukluklarını belirlemek amacıyla da kullanılmaktadır. YTT, yeme bozukluğu tanısında belirleyici olan ve evrensel olarak kabul edilen iyi bir tarama aracıdır.

Yeme Tutum Testi'nin orijinal ismi "Eating Attitudes Test (EAT)" şeklindedir. Ölçekte 40 madde yer almaktadır ve 6'lı likert tip ("6=daima", "5=çok sık", "4=sık sık", "3=bazen", "2=nadiren", "1=hiçbir zaman") bir ölçektir. Ölçekte bulunan 1., 18., 19., 23., 27., ve 39., maddeler ters yönde puanlanmaktadır. Ölçeğin kesme puanı 30 olarak belirlenmiştir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 0, en yüksek puan ise 120'dir. Puan artışı, yeme tutumundaki bozulmayı ve yeme bozukluğu riskini işaret etmektedir.

Ülkemizde geçerlik ve güvenirlik çalışmaları ve Türkçe'ye uyarlanması Savaşır ve Erol (1989) tarafından gerçekleştirilmiştir. YTT Türkçe uyarlaması için test-tekrar test güvenirliği .65 ve Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ise .70 olarak tespit edilmiştir. Savaşır ve Erol (1989) gerçekleştirdikleri faktör analizi sonucunda, şişmanlık kaygısı-şişmanlıkla aşırı uğraş, diyet- rejim, sosyal baskı ve zayıflıkla aşırı uğraş olmak üzere 4 faktör belirlemiştirlerdir.

3.3.4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, ergenlik çağındaki bireylerin benlik saygılarını ölçmek amacıyla Rosenberg tarafından 1965 yılında geliştirilmiştir (Rosenberg, 1965). Ülkemizde geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Çuhadaroğlu tarafından 1986 yılında gerçekleştirilerek Türkçe'ye uyarlanmıştır (Çuhadaroğlu, 1986). Ölçeğin Türkçe uyarlaması için geçerlik kat sayısı $r=0.71$; test-tekrar test yöntemi ile güvenirlik kat sayısı $r=0.75$ olarak bulunmuştur (Çuhadaroğlu, 1986).

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, çoktan seçmeli 63 sorudan ve 12 alt ölçekten oluşmaktadır. Bu araştırmanın amacı doğrultusunda 10 sorudan oluşan Benlik Saygısı alt ölçeği kullanılmıştır. Ölçekte yer alan sorular Guttman değerlendirme yöntemiyle puanlanmaktadır. 0-1 puan yüksek, 2-4 puan orta ve 5-6 puan düşük benlik saygısını işaret etmektedir. Puan artışı, benlik saygısında azalmayı işaret etmektedir.

3.4. Verilerin Toplanması

Veri toplama araçları Google Formlar'da düzenlenerek sosyal medya (instagram, whatsapp, linkedin) aracılığıyla katılımcılara ulaştırılmıştır ve katılımcılar online olarak uygulamışlardır. İlk aşamada katılımcılara araştırma konusunda bilgi edinmeleri amacıyla Bilgilendirilmiş Onam Formu iletilmiştir. Onay vermeleri durumunda katılımcılara sırasıyla Sosyodemografik Bilgi Formu, Yeme Tutum Testi (YTT), Vücut Algısı Ölçeği (VAÖ) ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği-Kısa Form (RBSÖ-KF) uygulanmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler IBM SPSS.22 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırma değişkenleri arasında ilişki olup olmadığını tespit etmek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. İki gruba göre ölçek ortalamalarına göre karşılaştırılması için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. İki grubun ölçek ortalamalarının karşılaştırılması için ise bağımsız örneklem t-testi kullanılmıştır. $p<0.05$ istatistiksel açıdan anlamlı kabul edilmiştir.

Tablo 3.1'de, araştırmada kullanılan ölçeklerden elde edilen verilerin normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiştir. Normallik testi sonuçlarına çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılarak ulaşılmıştır.

Tablo 3. 1: Normallik Test Sonuçları

Değişkenler	Çarpıklık	Basıklık
Beden Algısı	-1.27	1.18
Yeme Tutumu	1.42	1.02
Benlik Saygısı	0.77	1.38

Tablo 3.1 incelendiğinde değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1.5 ile -1.5 arasında olduğu saptanmıştır. Tabachnick ve Fidell (2013), çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1.5 ile -1.5 arasında olmasının verilerin normal dağılım gösterdiği anlamına geldiğini belirtmişlerdir. Bu doğrultuda, araştırma verilerinin analiz edilmesinde parametrik testler kullanılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde yetişkin bireylerin beden algısı, yeme tutumu ve benlik saygısı arasındaki ilişkiye yönelik bulgulara ve katılımcıların sosyodemografik bilgilerine yer verilmiştir.

4.1. Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Bulgular

Tablo 4. 1. Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler

<i>Değişkenler</i>	<i>N (%)</i>
Cinsiyet	
Kadın	135 (62.5)
Erkek	81 (37.5)
Eğitim Düzeyi	
İlköğretim	2 (0.9)
Lise	28 (13.0)
Lisans	142 (65.7)
Lisansüstü	44 (20.4)
Medeni Durum	
Bekar	153 (70.8)
Evli	63 (29.2)
Yaş	
Ort.	29.69
Min.- Maks.	18-60

Tablo 4. 1’de katılımcılara ait sosyodemografik bilgiler yer almaktadır. Araştırmanın örneklemini 135 (%62,5) kadın ve 81 (%37,5) erkek olmak üzere toplam 216 yetişkin katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcıların 153’ü (%70,8) bekar, 63’ü (%29,2) evli olduğunu bildirmiştir. Ayrıca katılımcıların 2’si (%0,9) ilköğretim, 28’i (%13,0) lise, 142’si (%65,7) lisans ve 44’ü (%20,4) lisansüstü eğitim düzeyine sahip olduğunu bildirmiştir. Katılımcılar 18-60 yaş aralığındadır ve yaş ortalamaları 29.69’ dur.

Tablo 4. 2 Katılımcılara Ait Fiziksel Bulgular

<i>Değişkenler</i>	<i>N (%)</i>
Kilo	
Ort.	71.38
Min.-Maks.	38-150
Boy	
Ort.	171
Min.-Maks.	150-197
Vücut Kitle İndeksi	
Ort.	24.34
Min.-Maks.	14.69-41.55

Tablo 4. 2’de katılımcıların fiziksel durumlarına dair bulgular yer almaktadır. Araştırmaya katılan bireylerin kiloları 38-150 kg. aralığındadır ve kilo ortalamaları 71.38’dir. Katılımcıların boyları 150-197 cm aralığındadır ve boy ortalamaları 171 cm’dir. Katılımcıların vücut kitle indeksleri 14.69- 41.55 aralığındadır ve vücut kitle indeksi ortalamaları 24.34’tür.

Tablo 4. 3. Katılımcıların Sosyal Medya Kullanımlarına Dair Bulgular

<i>Değişken</i>	<i>N (%)</i>
Sosyal Medya Kullanım Sıklığı	
1 saatten az	34 (15,7)
1-3 saat arası	109 (50,5)
4-6 saat arası	45 (20,8)
6 saatten fazla	28 (13,0)

Tablo 4. 3’te katılımcıların sosyal medya kullanım sıklıklarına dair bulgular yer almaktadır. Katılımcıların 34’ü (%15,7) günde 1 saatten az, 109’u (%50,5) günde 1-3 saat arası, 45’i (%20,8) günde 4-6 saat arası, 28’i (%13,0) günde 6 saatten fazla sosyal medya kullandıkları saptanmıştır.

Tablo 4. 4. Katılımcılara Ait Klinik Bulgular

<i>Değişkenler</i>	<i>N (%)</i>
İdeal Kiloda Olma Durumu	
İdeal kilomdayım	76 (35,2)
İdeal kilomda değilim	140 (64,8)
Fiziksel Görünümü Değerlendirme	
Normal	104 (48,1)
Hafif Şişman	65 (30,1)
Şişman	32 (14,8)
Zayıf	15 (6,9)
Fiziksel Görünümden Duyulan Memnuniyet	
Memnunum	105 (48,6)
Memnun değilim	111 (51,4)
Psikiyatrik Tanı Alma Durumu	
Tanı aldım	54 (25,0)
Tanı almadım	162 (75,0)
Diyet Yapma Durumu	
Diyet yapıyorum	136 (63,0)
Diyet yapmıyorum	80 (37,0)

Tablo 4.4'te katılımcılara ait klinik bulgular yer almaktadır. Katılımcılardan 76'sı (%35,2) ideal kilo olduğunu düşünürken, 140'ı (%64,8) ideal kiloda olduğunu düşünmemektedir. Katılımcıların fiziksel görünümüne olan değerlendirmeleri incelendiğinde; 104'ü (%48,1) kendisini normal, 65'i (%30,1) hafif şişman, 32'si (%14,8) şişman ve 15'i (%6,9) zayıf olarak değerlendirmiştir. Katılımcıların fiziksel görünümünden duyulan memnuniyet incelendiğinde; 105'i (%48,6) memnun, 111'i (%51,4) ise memnun olmadığını belirtmiştir. Katılımcılardan 54'ünün (%25,0) psikiyatrik tanısı bulunurken, 162'sinin (%75,0) psikiyatrik tanısı bulunmamaktadır. Katılımcıların 136'sı (%63,0) daha önce diyet yapmışken 80'i (%37,0) ise hiç diyet yapmamıştır.

4.2. Değişkenler Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

Tablo 4. 5. Beden Algısı, Yeme Tutumu ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiye Dair Korelasyon Analizi Sonuçları

	1.	2.	3.
1.Beden Algısı	1		
2.Yeme Tutumu	-.71**	1	
3.Benlik Saygısı	-.72**	.62**	1

**p<0.01, *p<0.05

Pearson korelasyon analizi uygulanarak beden algısı, yeme tutumu ve benlik saygısı arasında ilişki olup olmadığı incelenmiştir. Analize ilişkin bulgular Tablo 4.5'te sunulmuştur.

Beden algısı ile yeme tutumu arasında yüksek ve negatif yönde istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmaktadır ($r=-0.71$, $p<0.01$). Bu bulguya göre katılımcıların beden algıları bozuldukça yeme tutumları da bozulmaktadır. Başka bir deyişle, olumlu beden algısına sahip katılımcıların yeme tutumları da olumlu olmaktadır.

Beden algısı ve benlik saygısı değişkenleri arasında yüksek ve negatif yönde istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmaktadır ($r=-0.72$, $p<0.01$). Bu bulguya göre katılımcıların beden algıları bozuldukça benlik saygıları da düşmektedir. Başka bir deyişle, olumlu beden algısına sahip katılımcıların benlik saygıları da yüksek olmaktadır.

Yeme tutumu ve benlik saygısı değişkenleri arasında orta pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0.62$, $p<0.01$). Bu bulguya göre katılımcıların yeme tutumları bozuldukça, benlik saygıları da düşmektedir. Başka bir deyişle, olumlu yeme tutumlarına sahip katılımcıların benlik saygıları da yüksek olmaktadır.

Tablo 4. 6. Katılımcıların Beden Algılarına Göre Yeme Tutumu ve Benlik Saygısı Ölçek Ortalamaları Arasındaki Farklılıklara İlişkin Bulgular

	Olumlu Beden Algısına Sahip Olanlar (N=132)	Olumsuz Beden Algısına Sahip Olanlar (N=84)	t	p
	Ort±Ss	Ort±Ss		
Yeme Tutumu	2.33±0.47	2.99±1.16	-5.02	p<0.05
Benlik Saygısı	1.02±1.03	3.44±2.07	-9.99	p<0.05

Katılımcıların beden algılarına göre yeme tutumu ve benlik saygısı ölçek ortalamaları, bağımsız örneklem t-testi ile karşılaştırılmıştır.

Yeme tutumu değişkeninin katılımcıların beden algılarına göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır ($p<0.05$). Olumlu beden algısına sahip katılımcıların yeme tutumu ölçek ortalamalarının olumsuz beden algısına sahip olan katılımcılardan düşük olduğu saptanmıştır.

Benlik saygısı değişkeninin katılımcıların beden algılarına göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır ($p<0.05$). Olumlu beden algısına sahip katılımcıların benlik saygısı ölçek ortalamalarının olumsuz beden algısına sahip olan katılımcılardan düşük olduğu saptanmıştır.

4.3. Sosyodemografik Değişkenlere Göre Beden Algısı, Yeme Tutumu ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması

Tablo 4. 7. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Beden Algısı, Yeme Tutumu ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması

	Kadın(N=135)	Erkek (N=81)	t	p
	Ort±Ss	Ort±Ss		
Beden Algısı	3.48±0.71	3.39±0.88	0.82	$p>0.05$
Yeme Tutumu	2.58±0.8	2.61±0.99	-0.2	$p>0.05$
Benlik Saygısı	1.83±1.83	2.17±2.05	-1.27	$p>0.05$

Katılımcıların cinsiyetlerine göre beden algısı, yeme tutumu ve benlik saygısı ölçek ortalamaları, bağımsız örneklem t-testi ile karşılaştırılmıştır. Analiz sonucuna göre beden algısı, yeme tutumu ve benlik saygısı değişkenlerinin katılımcıların cinsiyetlerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır ($p>0.05$).

Tablo 4. 8. Katılımcıların Vücut Kitle İndeks Düzeylerine Göre Beden Algısı, Yeme Tutumu ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması

	Vücut Kitle İndeksi			F	p	Fark
	Düşük ¹ (N=8)	Normal ² (N=125)	Yüksek ³ (N=83)			
	Ort±Ss	Ort±Ss	Ort±Ss			
Beden Algısı	3.34±0.49	3.59±0.62	3.25±0.96	4.91	p<0.05	2>3
Yeme Tutumu	2.24±0.33	2.45±0.66	2.83±1.11	5.5	p<0.05	3>2
Benlik Saygısı	2.75±1.49	1.65±1.67	2.35±2.22	4.14	p<0.05	3>2

Araştırmaya katılan bireylerin beden algısı, yeme tutumu ve benlik saygısı ölçek ortalamalarını vücut kitle indeksi düzeylerine göre karşılaştırmak amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için post-hoc analizlerinden LSD kullanılmıştır. Analize ilişkin bulgular Tablo 4. 8’de sunulmuştur.

Katılımcıların beden algısı ölçek ortalamalarının vücut kitle indeksine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır (F=4.91, p<0.05). Vücut kitle indeksi normal düzeyde olan bireylerin beden algısı ortalamaları vücut kitle indeksi yüksek olan bireylerin beden algısı ortalamalarından daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Katılımcıların yeme tutumu ölçek ortalamalarının vücut kitle indeksine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır (F=5.5, p<0.05). Vücut kitle indeksi normal düzeyde olan bireylerin yeme tutumu ortalamaları vücut kitle indeksi yüksek olan bireylerin yeme tutumu ortalamalarından daha düşük olduğu bulunmuştur.

Katılımcıların benlik saygısı ölçek ortalamalarının vücut kitle indeksine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır (F=4.14, p<0.05). Vücut kitle indeksi normal düzeyde olan bireylerin benlik saygısı ortalamaları vücut kitle indeksi yüksek olan bireylerin benlik saygısı ortalamalarından daha düşük olduğu bulunmuştur.

Tablo 4. 9. Katılımcıların Fiziksel Görünümlerine Göre Beden Algısı, Yeme Tutumu ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması

	Fiziksel Görünüm				F	p	Fark
	Normal ¹ (N=104)	Hafif Şişman ² (N=65)	Şişman ³ (N=32)	Zayıf ⁴ (N=15)			
	Ort±Ss	Ort±Ss	Ort±Ss	Ort±Ss			
Beden Algısı	3.7±0.55	3.46±0.53	2.53±1.19	3.59±0.48	25.27	p<0.05	3<1,2,4
Yeme Tutumu	2.33±0.45	2.54±0.61	3.74±1.46	2.15±0.31	32.95	p<0.05	3>1,2,4
Benlik Saygısı	1.43±1.6	1.97±1.68	3.69±2.47	1.87±1.64	13.14	p<0.05	3>1,2,4

Araştırmaya katılan bireylerin beden algısı, yeme tutumu ve benlik saygısı ölçek ortalamalarını fiziksel görünümlerine göre karşılaştırmak amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için post-hoc analizlerinden LSD kullanılmıştır. Analize ilişkin bulgular Tablo 4.9’da sunulmuştur.

Katılımcıların beden algısı ölçek ortalamalarının fiziksel görünümlerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır (F=25.27, p<0.05). Fiziksel görünümünü şişman olarak değerlendiren bireylerin beden algısı ortalamaları normal, hafif şişman ve zayıf olarak değerlendiren bireylerin beden algısı ortalamalarından daha düşük bulunmuştur.

Katılımcıların yeme tutumu ölçek ortalamalarının fiziksel görünümlerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır (F=32.95, p<0.05). Fiziksel görünümü şişman olarak değerlendiren bireylerin yeme tutumu ortalamaları normal, hafif şişman ve zayıf olarak değerlendiren bireylerin yeme tutumu ortalamalarından daha yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların benlik saygısı ölçek ortalamalarının fiziksel görünümlerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır (F=13.14, p<0.05). Fiziksel görünümü şişman olarak değerlendiren bireylerin benlik saygısı ortalamaları normal, hafif şişman ve zayıf olarak değerlendiren bireylerin benlik saygısı ortalamalarından daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 4. 10. Katılımcıların Fiziksel Görünümlerinden Memnuniyet Durumlarına Göre Beden Algısı, Yeme Tutumu ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması

	Memnun Olanlar (N=105)	Memnun Olmayanlar (N=111)	t	p
	Ort±Ss	Ort±Ss		
Beden Algısı	3.82±0.51	3.09±0.82	7.93	p<0.05
Yeme Tutumu	2.31±0.49	2.85±1.06	-4.89	p<0.05
Benlik Saygısı	1.36±1.45	2.52±2.14	-4.69	p<0.05

Katılımcıların fiziksel görünülerinden memnuniyet durumlarına göre beden algısı, yeme tutumu ve benlik saygısı ölçek ortalamaları, bağımsız örneklem t-testi ile karşılaştırılmıştır. Test bulguları Tablo 4.10’da sunulmuştur.

Beden algısı değişkeninin katılımcıların fiziksel görünülerinden memnuniyet durumuna göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır ($p<0.05$). Fiziksel görünülerinden memnun olan katılımcıların beden algısı ölçek ortalamalarının fiziksel görünülerinden memnun olmayan katılımcılardan yüksek olduğu saptanmıştır.

Yeme tutumu değişkeninin katılımcıların fiziksel görünülerinden memnuniyet durumuna göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır ($p<0.05$). Fiziksel görünülerinden memnun olan katılımcıların yeme tutumu ölçek ortalamalarının fiziksel görünülerinden memnun olmayan katılımcılardan düşük olduğu saptanmıştır.

Benlik saygısı değişkeninin katılımcıların fiziksel görünülerinden memnuniyet durumuna göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır ($p>0.05$). Fiziksel görünülerinden memnun olan katılımcıların benlik saygısı ölçek ortalamalarının fiziksel görünülerinden memnun olmayan katılımcılardan düşük olduğu saptanmıştır.

Tablo 4. 11. Katılımcıların Diyet Yapma Durumlarına Göre Beden Algısı, Yeme Tutumu ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması

	Diyet Yapanlar (N=136)	Diyet Yapmayanlar (N=80)	t	p
	Ort±Ss	Ort±Ss		
Beden Algısı	3.35±0.88	3.62±0.52	-2.82	p<0.05
Yeme Tutumu	2.82±0.99	2.19±0.4	6.58	p<0.05
Benlik Saygısı	2.24±2.08	1.49±1.52	3.04	p<0.05

Katılımcıların diyet yapma durumlarına göre beden algısı, yeme tutumu ve benlik saygısı ölçek ortalamaları, bağımsız örneklem t-testi ile karşılaştırılmıştır. Test bulguları Tablo 4. 11’de sunulmuştur.

Beden algısı değişkeninin katılımcıların diyet yapma durumuna göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır ($p<0.05$). Diyet yapan katılımcıların beden algısı ölçek ortalamalarının diyet yapmayan katılımcılardan düşük olduğu saptanmıştır.

Yeme tutumu değişkeninin katılımcıların diyet yapma durumuna göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır ($p<0.05$). Diyet yapan katılımcıların yeme tutumu ölçek ortalamalarının diyet yapmayan katılımcılardan yüksek olduğu saptanmıştır.

Benlik saygısı değişkeninin katılımcıların diyet yapma durumuna göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır ($p<0.05$). Diyet yapan katılımcıların benlik saygısı ölçek ortalamalarının diyet yapmayan katılımcılardan yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 4. 12. Katılımcıların Sosyal Medya Kullanım Sürelerine Göre Beden Algısı, Yeme Tutumu ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması

	Sosyal Medya Kullanım Süreleri				F	p	Fark
	1 saatten az ¹ (N=34)	1-3 saat arası ² (N=109)	4-6 saat arası ³ (N=45)	6 saatten fazla ⁴ (N=28)			
	Ort±Ss	Ort±Ss	Ort±Ss	Ort±Ss			
Beden Algısı	3.72±0.54	3.57±0.61	3.56±0.5	2.44±1.16	23.98	p<0.05	4<1,2,3
Yeme Tutumu	2.37±0.48	2.35±0.51	2.53±0.6	3.88±1.47	34.81	p<0.05	4>1,2,3
Benlik Saygısı	1.26±1.14	1.68±1.72	1.8±1.73	4.14±2.3	17.76	p<0.05	4>1,2,3

Katılımcıların beden algısı, yeme tutumu ve benlik saygısı ölçek ortalamalarını sosyal medya kullanım sürelerine göre karşılaştırmak amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için post-hoc analizlerinden LSD kullanılmıştır. Analize ilişkin bulgular Tablo 4.12’de sunulmuştur.

Katılımcıların beden algısı ölçek ortalamalarının sosyal medya kullanım sürelerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır (F=23.98, p<0.05). Sosyal medya kullanım süresi 6 saatten fazla olan bireylerin beden algısı ortalamaları sosyal medya kullanım süreleri 1 saatten az, 1-3 saat arası ve 4-6 saat arası olan bireylerin beden algısı ortalamalarından daha düşük bulunmuştur.

Katılımcıların yeme tutumu ölçek ortalamalarının sosyal medya kullanım sürelerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır (F=34.81, p<0.05). Sosyal medya kullanım süresi 6 saatten fazla olan bireylerin yeme tutumu ortalamaları sosyal medya kullanım süreleri 1 saatten az, 1-3 saat arası ve 4-6 saat arası olan bireylerin yeme tutumu ortalamalarından daha yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların benlik saygısı ölçek ortalamalarının sosyal medya kullanım sürelerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır (F=23.37, p<0.05). Sosyal medya kullanım süresi 6 saatten fazla olan bireylerin benlik saygısı ortalamaları sosyal medya kullanım süreleri 1 saatten az, 1-3 saat arası ve 4-6 saat arası olan bireylerin benlik saygısı ortalamalarından daha yüksek bulunmuştur.

TARTIŞMA

5.1. Beden Algısı, Yeme Tutumu ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçlarının Değerlendirilmesi

Araştırmanın ilk hipotezi, yetişkinlerin yeme tutumları ile beden algısı arasında anlamlı bir ilişki olacağı yönündeydi ve elde edilen bulgular bu hipotezi desteklemektedir. Araştırmamızda beden algısı ile yeme tutumu arasında yüksek ve negatif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma bulgularına göre, katılımcıların yeme tutumları bozuldukça beden algıları da bozulmaktadır.

Konu ile ilgili literatüre bakıldığında, beden algısı ve yeme tutumları arasındaki ilişkiye değinen birçok çalışma olduğu görülmektedir (Cash ve Deagle, 1997; Striegel-Moore ve ark., 2004; Uskun ve Şabaplı, 2013; Tural Büyük ve Özdemir, 2018; Çavli, 2019). Cash ve Deagle (1997) tarafından gerçekleştirilen meta-analiz çalışmasında; klinik anlamda yeme bozukluğu tanılı kadınlarda, normal popülasyona kıyasla, beden memnuniyetsizliğinin %87 oranında daha yüksek olduğu ve beden algısındaki bozulmanın ise %73 oranında daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Striegel-Moore ve arkadaşları (2004) tarafından yürütülen araştırmanın sonuçlarına göre, olumsuz beden algısı yeme bozukluklarının oluşmasında ciddi bir risk faktörü olarak gösterilmektedir. Uskun ve Şabaplı (2013), beden algısı ve yeme tutumları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 485 lise öğrencisiyle birlikte bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırmanın bulgularına göre lise öğrencilerinin beden algıları ile yeme tutumları arasında ilişki olduğu ve olumsuz beden algısına sahip olan katılımcıların kilo vermek amacıyla çeşitli yöntemler denedikleri saptanmıştır. Çavli (2019) tarafından 987 lise öğrencisinden oluşan bir örneklem grubuyla yürütülen çalışmada, beden algısı ile yeme tutumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu gösterilmiştir ve olumsuz beden algısına sahip olan katılımcılarda daha fazla yeme bozukluğu tespit edilmiştir. Literatürde yer alan araştırma bulguları yapılan çalışmayı destekler niteliktedir. Buna karşın, yaygın görüşe paralel olmayan araştırmalar da bulunmaktadır (Karaduman, 2017; Kurban, 2019; Yılmaz, 2019; Gürel, 2020). Yılmaz (2019) tarafından kadın katılımcılarla birlikte yürütülen çalışmada, yeme tutumu ve beden algısı değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.

Araştırmanın ikinci hipotezi, yetişkinlerin yeme tutumları ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki olacağı yönündeydi ve elde edilen bulgular bu hipotezi desteklemektedir. Araştırmamızda yeme tutumu ve benlik saygısı değişkenleri arasında orta ve pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma bulgularına göre, katılımcıların yeme tutumları bozuldukça benlik saygıları da düşmektedir.

Düşük benlik saygısı, olumsuz yeme tutumları ve yeme bozuklukları açısından önemli bir risk faktörü olmakla birlikte, yeme bozuklukları da kronik düşük benlik saygısının bir semptomu olarak değerlendirilmektedir (Arslanoğlu, 2015). Literatür incelendiğinde, düşük benlik saygısının bozulmuş yeme tutumları ve yeme bozukluğu semptomları ile ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Erol ve ark., 2000; Baş ve ark., 2004; Sepulveda ve ark., 2010; Teixeira ve ark., 2016; Aparicio-Martinez ve ark., 2019). Bu çalışmalara örnek verecek olursak, Button ve arkadaşları (1996) tarafından yürütülen prospektif bir çalışmada, geniş bir örneklem içerisinde benlik saygısı düşük olan kız öğrenciler belirlenmiştir ve başarılı bir şekilde takip edilmiştir. 3 yıl sonra, bu kız öğrencilerin yüksek oranda yeme bozukluğu geliştirdiği tespit edilmiştir. Dolayısıyla, düşük benlik saygısının yeme bozuklukları açısından güçlü bir risk faktörü olduğunu söylemek mümkündür. Sepulveda ve arkadaşları (2010) yaptıkları çalışmada, düşük benlik saygısına sahip üniversite öğrencilerinin daha yüksek oranda yeme bozukluğu semptomlarına sahip olduğunu bulmuşlardır. Tanrıverdi ve arkadaşlarının (2011) lise öğrencileri ile yürüttükleri araştırmada yeme bozukluğu semptomları ve benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre, düşük benlik saygısına sahip lise öğrencileri daha fazla olumsuz yeme tutumu sergilemektedir. Hitit Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencileri ile yürütülen bir çalışmada, benlik saygısı ve yeme bozukluğu riski arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (Kısa, 2022). Araştırma sonuçlarına göre, düşük benlik saygısına sahip öğrencilerin yeme bozukluğu geliştirme riskinin yüksek benlik saygısına sahip öğrencilere kıyasla daha fazla olduğu belirlenmiştir. Dolayısıyla araştırmamızda elde edilen sonuçlar literatür ile uyumludur. Öte yandan, benlik saygısı ve yeme tutumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmayan çalışma sonuçları da mevcuttur (Ghaderi ve Scott, 2001; Yılmaz, 2019; Karatay, 2021). Yılmaz (2019) tarafından yürütülen bir çalışmada, katılımcıların yeme tutumları ve benlik saygıları arasında istatistiksel olarak anlamlı korelasyonlar tespit edilmemiştir.

Araştırmanın üçüncü hipotezi, yetişkinlerin beden algısı ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki olacağı yönündeydi ve elde edilen bulgular bu hipotezi desteklemektedir. Araştırmamızda beden algısı ve benlik saygısı değişkenleri arasında yüksek ve negatif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma bulgularına göre, katılımcıların beden algıları bozuldukça benlik saygıları da düşmektedir.

Literatür gözden geçirildiğinde, düşük benlik saygısı ile olumsuz beden algısı arasında ilişki bulan çalışmalar mevcuttur (Allgood-Merten ve ark, 1990; Pesa ve ark, 2000; Canpolat ve ark., 2003; Oktan ve Şahin, 2010; Ünlü, 2015). Allgood-Merten ve arkadaşları (1990) yaptıkları araştırmada beden imajı ve benlik saygısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Pesa ve arkadaşlarına (2000) göre beden imajı, benlik saygısı üzerinde etkisi bulunan önemli bir faktördür. Oktan ve Şahin (2010) tarafından yürütülen araştırmada kız ergenlerin benlik saygısı ile beden imajından memnuniyet düzeyi arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, kız ergenlerin benlik saygısı ile beden imajı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Yüksek benlik saygısına sahip kız ergenlerin beden imajının daha yüksek olduğu, düşük benlik saygısına sahip kız ergenlerin ise beden imajının daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Ünlü (2015)'nün 18-64 yaş aralığında bulunan kadın katılımcılarla birlikte yürüttüğü araştırmanın sonuçlarına göre beden algısı ve benlik saygısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre, kadın katılımcıların benlik saygısı yükseldikçe beden algıları da yükselmekte, benlik saygısı düştükçe beden algısı da düşmektedir. Örneklemi lise öğrencilerinden oluşan bir araştırmada benlik saygısı ve beden algısı arasındaki ilişkiyi belirlemek amaçlanmıştır (Gökçe, 2017). Araştırma sonuçlarına göre, benlik saygısı ve beden algısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puan yükseldikçe beden algısı ölçeğinden aldıkları puanın da yükseldiği gösterilmiştir. Bu doğrultuda araştırmamızda elde edilen sonuçlar ile literatürün uyumlu olduğunu söylemek mümkündür. Karşı fikir olarak, benlik saygısı ve beden algısı arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiye ulaşılamayan çalışmalar da bulunmaktadır (Soo ve ark., 2008; Güven, 2020). Örneğin, Güven (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, beden algısı ve benlik saygısı değişkenleri arasında korelasyon tespit edilememiştir.

5.2. Beden Algısı, Yeme Tutumu ve Benlik Saygısı Değişkenlerinin Sosyodemografik Bulgulara Göre Değerlendirilmesi

Bu başlık altında beden algısı, yeme tutumu ve benlik saygısı puanlarının cinsiyet, vücut kitle indeksi, fiziksel görünümü değerlendirme, fiziksel görünümünden duyulan memnuniyet, diyet yapma durumu ve sosyal medya kullanım sıklığı gibi sosyodemografik değişkenlerle olan ilişkiler değerlendirilmektedir.

5.2.1. Beden Algısı Değişkeninin Sosyodemografik Bulgulara Göre Değerlendirilmesi

Cinsiyet açısından incelendiğinde, beden algısı değişkeninin katılımcıların cinsiyetlerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Literatür gözden geçirildiğinde, beden algısı değişkeni ile cinsiyet arasında ilişkinin bulunmadığını gösteren çalışmalar mevcuttur (Uğur, 2019; Kaya Şen, 2019; Kuzu, 2019; Sabancı, 2021; Kaya 2022). Kaya Şen (2019) yürüttüğü çalışmada beden algısı ölçek puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır. Öte yandan, olumsuz beden algısının daha çok kadınlarda yaygın olduğu ifade edilmektedir (Andrew ve ark, 2014). Literatürde erkek katılımcıların kadınlara kıyasla beden algısı puanlarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu birçok çalışmada görülmektedir (Alagül, 2004; Çiftçi, 2012; Uskun ve Şabaplı, 2013; Tayfur, 2018; Gündüz 2022). Alan yazında yer alan çoğu çalışma bu bulguyu desteklemektedir fakat erkeklerin beden memnuniyetsizliklerinde yaşanan artış göz ardı edilmemelidir (Bıyıklı, 2021). Günümüzde erkeklerin kaslı ve fit olma gibi kaygılarının artması ile bedenlerine yönelik memnuniyetsizliğin de arttığı dikkat çekmektedir (Yılmaz, 2017). Bu bilgiler göz önünde bulundurulduğunda mevcut araştırma sonucu anlaşılmaktadır.

Vücut kitle indeksi açısından incelendiğinde, katılımcıların beden algısı ölçek ortalamalarının VKİ düzeyine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma bulgularına göre, yüksek VKİ değerlerine sahip olan katılımcılar daha olumsuz beden algısına sahiptir. Söz konusu bulguyla ilişkin literatür gözden geçirildiğinde, bu bulgulara paralel nitelikte çalışmaların varlığı görülmektedir (Akdeniz, 2020; Gürel, 2020; Yılmaz, 2019). Akdeniz (2020) tarafından ergen katılımcılarla birlikte yürütülen araştırmanın sonuçlarına göre, ergenlerin VKİ'leri ile beden algıları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Buna göre,

katılımcıların VKİ'leri arttıkça olumlu beden algıları azalmaktadır. Mevcut çalışma literatürde ulaşılan bulgular tarafından desteklenmektedir. Öte yandan, bu bulgulara paralel olmayan çalışma sonuçları da mevcuttur (Gündüz, 2022; Tütüncüler, 2021; Tayfur, 2018).

Fiziksel görünümü değerlendirme açısından incelendiğinde, katılımcıların beden algısı ölçek ortalamalarının fiziksel görünümüne göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma bulgularına göre, fiziksel görünümünü şişman olarak değerlendiren katılımcılar fiziksel görünümünü normal, hafif şişman, zayıf olarak değerlendiren katılımcılara göre daha olumsuz beden algısına sahiptir. Literatür incelendiğinde, fiziksel görünümü değerlendirme ile beden algısı arasında anlamlı ilişki olduğunu saptayan çalışmalar bulunmaktadır (Çiftçi, 2012; Yılmaz, 2019; Işık, 2018). Yılmaz (2019) tarafından kadın katılımcılarla birlikte gerçekleştirilen çalışmada kadınların kilo değerlendirmeleri ile beden algıları arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Kilo değerlendirmeleri zayıf ve normal olan katılımcıların beden algısı puanları, hafif şişman ve şişman olan katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur. Benzer şekilde, Çiftçi (2012)'nin çalışmasında kendisini normal kiloda değerlendiren katılımcıların beden algılarının daha yüksek olduğu gösterilmiştir. Literatürde yer alan çalışmalar mevcut araştırma bulgumuzu destekler niteliktedir.

Fiziksel görünümünden memnuniyet açısından incelendiğinde, beden algısı değişkeninin katılımcıların fiziksel görünümünden memnun olma durumuna göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma bulgularına göre, fiziksel görünümünden memnun olan katılımcılar daha olumlu beden algısına sahiptir. Konu ile ilgili literatüre bakıldığında, fiziksel görünümünden memnuniyet ile beden algısı arasında anlamlı ilişki gösteren çalışmaların olduğu görülmektedir (Işık, 2018; Sabancı, 2021; Süzer, 2022; Yılmaz, 2019; Terzi, 2021). Işık (2018)'in kadın katılımcılar ile yürüttüğü araştırmanın bulgularına göre, kilolarından hiç memnun olmayan katılımcıların beden algıları diğerlerine kıyasla anlamlı derecede düşük bulunmuştur. Benzer şekilde, Terzi (2021) tarafından üniversite öğrencileriyle birlikte yürütülen çalışmada kilosundan memnun olan öğrencilerin beden algısı düzeyi kilosundan memnun olmayan öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Literatürde yer alan araştırmalar mevcut çalışma sonucunda ulaşılan bulguları desteklemektedir.

Diyet yapma durumu açısından incelendiğinde, beden algısı değişkeninin katılımcıların diyet yapma durumuna göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma bulgularına göre, diyet yapan katılımcılar daha olumsuz beden algısına sahiptir. Konu ile ilgili literatürde diyet yapma durumu ve beden algısı arasında ilişkiyi gösteren araştırmaların yer aldığı görülmektedir (Örsel ve ark., 2004; Işık, 2018; Güven, 2020; Özbey, 2019). Özbey (2019) tarafından lise öğrencileriyle birlikte gerçekleştirilen çalışmada diyet uygulama durumu ve beden algısı düzeyleri arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, diyet uygulamayan katılımcıların en yüksek beden algısı puanlarına sahip olduğu belirtilmiştir. Benzer şekilde, Örsel ve arkadaşları (2004) 531 lise öğrencisiyle yürüttükleri çalışmada diyet yapma durumu ile beden algısı arasında anlamlı bir ilişki tespit etmişlerdir. Diyet yapan katılımcıların beden algısı puanları daha düşük bulunmuştur. Bu doğrultuda, mevcut araştırma sonucu ile literatürde yer alan bulguların tutarlı olduğunu söylemek mümkündür.

Sosyal medya kullanım süresi açısından incelendiğinde, beden algısı ölçek ortalamalarının sosyal medya kullanım sürelerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma bulgularına göre, sosyal medya kullanım süresi 6 saatten fazla olan katılımcılar sosyal medya kullanım süreleri 1 saatten az, 1-3 saat arası ve 4-6 saat arası olan katılımcılara göre daha olumsuz beden algısına sahiptir. Alan yazında bulunan araştırmalar gözden geçirildiğinde, sosyal medya kullanım süresi ile beden algısı arasında ilişki gösteren çalışmaların varlığı dikkat çekmektedir (Sarıkoç, 2021; Güven, 2020; Sabancı, 2021; Fardouly ve Vartanian, 2015). Sarıkoç (2021)'un genç yetişkinlerle yürüttüğü araştırmada, sosyal medyada geçirilen süre ile beden algısı arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Buna göre, sosyal medyada geçirilen süre arttıkça olumsuz beden algısı da o denli artmaktadır. Güven (2020)'in gerçekleştirdiği araştırmada internette 1 saatten fazla zaman geçiren ve sosyal medya kullanan katılımcılarda daha olumsuz beden algısı saptanmıştır. Cohen ve Blaszczynski (2015) tarafından yapılan çalışmada sosyal medyada geçirilen sürenin artmasıyla beden imajından memnuniyetsizliğin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Görüldüğü üzere literatür taraması sonucunda elde edilen bulgular mevcut çalışma sonucunu desteklemektedir. Buna karşın, mevcut çalışma sonucuna paralel nitelikte olmayan çalışmalar da bulunmaktadır (Güvenen, 2017; Has, 2020).

5.2.2. Yeme Tutumu Değişkeninin Sosyodemografik Bulgulara Göre Değerlendirilmesi

Cinsiyet açısından incelendiğinde, yeme tutumu değişkeninin katılımcıların cinsiyetlerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Bozulmuş yeme tutumları ve yeme bozuklukları ile ilgili literatür incelendiğinde, kadın cinsiyetinin önemli bir risk faktörü olduğu ve kadınlarda YB görülme ihtimalinin erkeklerden 8-12 kat daha fazla olduğu gösterilmektedir (Siyez, 2006). Bu noktadan hareketle, mevcut çalışmanın örnekleminde elde edilen bulgular ile literatürdeki bazı araştırmalar paralellik göstermemektedir (Uskun ve Şabaplı, 2013; Ünal ve ark., 2009; Siyez ve Uzbaş, 2006; Kadıoğlu ve Ergün, 2015). Batıgün ve Utku (2006) tarafından 13-25 yaş aralığında toplam 675 öğrenciyle yürütülen araştırmada, kız öğrencilerin erkeklerden daha olumsuz yeme tutumlarına sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öte yandan, literatürde yeme tutumu ve cinsiyet değişkeni arasında ilişkinin olmadığını gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Çiftçi, 2012; Cenk, 2019; Kandemir, 2021; Vardal, 2015; Tunç, 2019). Çiftçi (2012) tarafından üniversite öğrencilerinin beden algısı ve yeme tutumu arasındaki ilişkiyi araştırmak amacıyla yürütülen çalışmada katılımcıların yeme tutum puanları ile cinsiyetleri arasında bir ilişki saptanmamıştır. Son dönemlerde, yeme bozukluğu yaygınlığının her iki cinsiyet için de yükselişte olduğu ve cinsiyetler arası farkın ortadan kalktığına yönelik görüş önem kazanmaktadır (Vardal, 2015; Akdeniz, 2020). Özellikle sosyokültürel faktörler tarafından aktarılan ideal beden imajı her iki cinsiyeti de etkileyerek benzer yeme tutumlarının ortaya çıkmasında rol oynamaktadır. Bu noktadan hareketle, mevcut çalışmanın bulguları anlaşılır niteliktedir.

Vücut kitle indeksi açısından incelendiğinde, katılımcıların yeme tutumu ölçek ortalamalarının VKİ düzeyine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma bulgularına göre, yüksek VKİ değerlerine sahip olan katılımcılar daha bozulmuş yeme tutumlarına sahiptir. Literatür incelendiğinde, bu bulgulara paralel nitelikte çalışmaların olduğu görülmektedir (Tural Büyük ve Özdemir, 2018; Demir, 2006; Arslan, 2020; Işık, 2018; Keskin, 2021). Tural Büyük ve Özdemir (2018) lise öğrencilerinin beden algıları ile yeme tutumları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmiştir. Bu çalışmada katılımcıların yeme tutum puanları ile VKİ değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu gösterilmiştir. Buna göre, normal VKİ değerlerine sahip

katılımcıların daha olumlu yeme tutumları sergiledikleri belirlenmiştir. Benzer şekilde Arslan (2020) yürüttüğü çalışmada katılımcıların VKİ değerleri ile yeme tutumları arasında anlamlı bir ilişki saptamıştır. Çalışmada en olumsuz yeme tutumuna sahip grubun obez katılımcılar olduğu görülmektedir. Literatürde yer alan bulgular mevcut çalışmayı destekler niteliktedir. Öte yandan, mevcut çalışmayı desteklemeyen araştırma sonuçları da mevcuttur (Göncüoğlu, 2021; Tayfur, 2018).

Fiziksel görünümü değerlendirme açısından incelendiğinde, katılımcıların yeme tutumu ölçek ortalamalarının fiziksel görünümüne göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma bulgularına göre, fiziksel görünümünü şişman olarak değerlendiren katılımcılar fiziksel görünümünü normal, hafif şişman, zayıf olarak değerlendiren katılımcılara göre daha bozulmuş yeme tutumlarına sahiptir. Alan yazında bulunan araştırmalar incelendiğinde, fiziksel görünümü değerlendirme ve yeme tutumu arasında ilişki olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Demirtaş, 2021; Ayar, 2021; Kandemir, 2021; Yurtören, 2021). Demirtaş (2021)'ın üniversite öğrencileriyle birlikte yürüttüğü çalışmanın bulgularına göre, kendisini çok şişman olarak değerlendiren katılımcıların yeme tutum puanları zayıf olarak değerlendiren katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur. Ayar (2021) gerçekleştirdiği çalışmada kadın katılımcıların vücut ağırlıklarına yönelik kilo algıları ile yeme tutumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre kendisini şişman olarak değerlendirenler, normal ve zayıf olarak değerlendirenlere göre daha fazla bozulmuş yeme tutumu sergilemektedir. Bu doğrultuda katılımcıların kilo algısının yeme tutumları ile anlamlı şekilde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Alan yazın taraması sonucunda elde edilen bulgular ile mevcut çalışmanın tutarlı olduğunu görmekteyiz. Öte yandan, Yılmaz (2019) kadın katılımcılarla birlikte gerçekleştirdiği çalışmada katılımcıların kilo değerlendirmeleri ile yeme tutumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını göstermiştir.

Fiziksel görünümünden memnuniyet açısından incelendiğinde, yeme tutumu değişkeninin katılımcıların fiziksel görünümünden memnun olma durumuna göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma bulgularına göre, fiziksel görünümünden memnun olan katılımcılar daha olumlu yeme tutumlarına sahiptir. Literatür gözden geçirildiğinde, fiziksel görünümünden memnuniyet ile yeme tutumu arasında anlamlı ilişki bulan çalışmaların olduğu görülmektedir (Süzer, 2022; Karaoğlu, 2019; Oskay, 2021; Kandemir, 2021). Oskay

(2021) kadın katılımcılarla birlikte yürüttüğü araştırmada katılımcıların yeme tutum puanları ile bedensel görünüş memnuniyeti arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptamıştır. Buna göre, bedensel görünüşünden memnun olmayan katılımcıların yeme tutum puanları olanlara kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Stice (2002) tarafından yürütülen boylamsal bir çalışmada, beden memnuniyetsizliğinin YB'nin en güçlü yordayıcısı olduğu sonucu bulunmuştur. Görüldüğü üzere, literatürde yer alan bulgular mevcut araştırmayı desteklemektedir. Karşı fikir olarak, Yılmaz (2019) yürüttüğü çalışmada bedensel görünüşten memnuniyet ile yeme tutumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını bulmuştur.

Diyet yapma durumu açısından incelendiğinde, yeme tutumu değişkeninin katılımcıların diyet yapma durumuna göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma bulgularına göre, diyet yapan katılımcılar daha olumsuz yeme tutumlarına sahiptir. Literatür incelendiğinde diyet yapma durumu ve yeme tutumu arasındaki ilişkiyi gösteren birçok araştırma olduğu görülmektedir (Işık, 2018; Oskay, 2021; Demirtaş, 2021; Akça, 2019). Ulaş ve arkadaşları (2013) olası yeme bozukluğu sıklığını ve etkileyen faktörleri incelemek amacıyla yürüttükleri çalışmada diyet yapan katılımcıların YB riskinin arttığını saptamışlardır. Benzer şekilde Oskay (2021) tarafından 384 kadın katılımcıyla birlikte gerçekleştirilen çalışmada yeme tutum puanı ile diyet yapma sıklığı arasında istatistik olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Buna göre, çoğunlukla diyet yapan katılımcıların yeme tutum puanları diğerlerine kıyasla daha yüksektir. Diyet uygulamalarının tam tersi bir etki yaratarak tıknırcasına yeme ataklarını ortaya çıkardığı ve sonrasında yaşanan pişmanlık duyguları sonucunda bireylerin daha fazla sınırlandırılmış diyet uygulamalarına yöneldiği bilinmektedir (Polivy ve Herman, 1985). Yeme tutumunda yaşanan bu bozulmalar YB gelişmesi açısından bir risk faktörü olmaktadır. Bu bilgiler doğrultusunda, alan yazında mevcut araştırma bulgumuzu destekler nitelikte çalışmaların olduğunu görmekteyiz.

Sosyal medya kullanım süresi açısından incelendiğinde, yeme tutumu ölçek ortalamalarının sosyal medya kullanım sürelerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma bulgularına göre, sosyal medya kullanım süresi 6 saatten fazla olan katılımcılar sosyal medya kullanım süreleri 1 saatten az, 1-3 saat arası ve 4-6 saat arası olan katılımcılara göre daha olumsuz yeme tutumlarına sahiptir. Alan yazın gözden geçirildiğinde, sosyal medya kullanımı ile

yeme tutumu arasında ilişki olduğunu gösteren birçok çalışma olduğu görülmektedir (Işık, 2019; Yıldırım, 2022; Çelik ve ark., 2015). Çelik ve arkadaşları (2015) üniversite öğrencileriyle birlikte yürüttükleri çalışmada problemlili internet kullanımı ile yeme tutumları arasında pozitif bir korelasyon olduğunu göstermişlerdir. Problemlili internet kullanımı, yeme tutumlarının anlamlı bir yordayıcısı olarak bulunmuştur. Işık (2019) öğrencilerin sosyal medya kullanım özelliklerinin sosyal görünüş kaygılarına ve yeme tutumlarına olan etkisini belirlemek amacıyla bir çalışma gerçekleştirmiştir. Araştırma bulgularına göre, sosyal medyada günlük geçirilen sürenin artması yeme tutumlarını olumsuz yönde etkilemektedir. Yeme tutumunda yaşanan olumsuz gidişat ise yeme bozuklukları açısından önemli bir risk faktörüdür. Dolayısıyla, literatürden elde edilen bulgular mevcut araştırmayı desteklemektedir. Karşı fikir olarak, Bıyıklı (2021) tarafından yürütülen araştırmada sosyal medya kullanım süresi ile yeme tutumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanamamıştır.

5.2.3. Benlik Saygısı Değişkeninin Sosyodemografik Bulgulara Göre Değerlendirilmesi

Cinsiyet açısından incelendiğinde, benlik saygısı değişkeninin katılımcıların cinsiyetlerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde, yeme tutumu ve cinsiyet arasında ilişki olmadığını gösteren çalışmalar mevcuttur (Demirtaş, 2021; Gökçe, 2017; Hacıbayramoğlu, 2021; Hamurcu, 2014; Yılmaz, 2014; Sancar, 2016; Boz, 2022; Akman, 2019). Öte yandan kadınların benlik saygısının erkeklerden yüksek olduğunu gösteren araştırmalar (Sarıkoc, 2021; Karataş, 2012; Özkan, 1994) olduğu gibi; erkeklerin benlik saygısının kadınlardan yüksek olduğunu gösteren araştırmalar da (Kaçar, 2021; Sarıkaya, 2015; Çevik Demir, 2013) bulunmaktadır. Bu bağlamda literatürde tutarsız sonuçların yer aldığını görmekteyiz.

Vücut kitle indeksi açısından incelendiğinde, katılımcıların benlik saygısı ölçek ortalamalarının VKİ düzeyine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma bulgularına göre, yüksek VKİ değerlerine sahip olan katılımcılar daha düşük benlik saygısına sahiptir. Konu ile ilgili literatür incelendiğinde bu bulguya paralel nitelikte çalışmalar görülmektedir (Ünlü, 2015; Dayıoğlu, 2019; Van Hout ve ark., 2004; Galletly ve ark., 1996; Hamurcu, 2014). Ünlü (2015) kadın katılımcılarla birlikte şişmanlığın benlik saygısı ve beden algısı ile olan

ilişkinin saptamak amacıyla bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırma bulgularına göre, katılımcıların VKİ değerleri arttıkça benlik saygısı puanlarının azaldığı ve en şişman grubun en düşük benlik saygısı puanına sahip olduğu tespit edilmiştir. Van Hout ve arkadaşları (2004) tarafından yürütülen çalışmada, morbid obezitenin benlik saygısını azalttığı ve düşük benlik saygısının da obezitenin artmasında etkili olduğu vurgulanmaktadır. Bu bulgular mevcut araştırma sonucunu destekler niteliktedir. Öte yandan, mevcut araştırma bulgusuna paralel nitelikte olmayan çalışmalar da mevcuttur (Kısa, 2022; Yılmaz, 2019; Şirin, 2015).

Fiziksel görünümü değerlendirme açısından incelendiğinde, katılımcıların benlik saygısı ölçek ortalamalarının fiziksel görünümüne göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma bulgularına göre, fiziksel görünümünü şişman olarak değerlendiren katılımcılar fiziksel görünümünü normal, hafif şişman, zayıf olarak değerlendiren katılımcılara göre daha düşük benlik saygısına sahiptir. Literatür incelendiğinde fiziksel görünümü değerlendirme ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi inceleyen çok az araştırma olduğu görülmektedir. Süner (2000) yaptığı çalışmada katılımcıların fiziksel özelliklerine olan değerlendirmeleri ile benlik saygıları arasında anlamlı bir ilişki saptamıştır.

Fiziksel görünümünden memnuniyet açısından incelendiğinde, benlik saygısı değişkeninin katılımcıların fiziksel görünümünden memnun olma durumuna göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma bulgularına göre, fiziksel görünümünden memnun olan katılımcılar daha yüksek benlik saygısına sahiptir. Yılmaz (2019)'ın kadın katılımcılarla birlikte gerçekleştirdiği çalışmada, bedensel görünüşten memnuniyet durumu ile benlik saygısı puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bedensel görünüşünden memnun olan kadınların olmayanlara göre daha yüksek benlik saygısına sahip olduğu tespit edilmiştir. Hamurcu (2014) obez katılımcılarda benlik saygısı ve beden algısını incelemek amacıyla bir çalışma gerçekleştirmiştir. Araştırma bulgularına göre katılımcıların mevcut ağırlıklarından memnuniyet düzeyi ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Alan yazında yer alan bulgular mevcut çalışma sonucunu destekler niteliktedir.

Diyet yapma durumu açısından incelendiğinde, benlik saygısı değişkeninin katılımcıların diyet yapma durumuna göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma bulgularına göre, diyet yapan katılımcılar daha düşük benlik saygısına sahiptir. Literatür incelendiğinde diyet yapma durumu ile benlik saygısı arasında ilişki olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Örsel ve ark., 2004; Demirtaş, 2021; Özbey, 2019). Örsel ve arkadaşları (2004) diyet yapan ve yapmayan ergenlerde beden algısı, benlik saygısı ve beden kitle indeksi ilişkisini incelemek amacıyla bir çalışma yürütmüşlerdir. Araştırma bulgularına göre, diyet yapma durumu ile benlik saygısı ve beden algısı arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Diyet yapan katılımcılar daha düşük benlik saygısına ve daha olumsuz beden algısına sahiptir. Benzer şekilde, Özbey (2019) yaptığı araştırmada diyet yapan katılımcıların benlik saygısı seviyelerinin diğerlerine kıyasla daha düşük olduğunu göstermiştir. Görüldüğü üzere literatürde yer alan bulgular mevcut araştırmayı desteklemektedir.

Sosyal medya kullanım süresi açısından incelendiğinde, benlik saygısı ölçek ortalamalarının sosyal medya kullanım sürelerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma bulgularına göre, sosyal medya kullanım süresi 6 saatten fazla olan katılımcılar sosyal medya kullanım süreleri 1 saatten az, 1-3 saat arası ve 4-6 saat arası olan katılımcılara göre daha düşük benlik saygısına sahiptir. Literatür gözden geçirildiğinde, sosyal medya kullanımı ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi gösteren araştırmalar dikkat çekmektedir (Keskin, 2021; Sarıkoç, 2021; Güven, 2020; Hacıbayramoğlu, 2021; Jan ve ark., 2017). Keskin (2021) ergen katılımcılarla sosyal medya kullanımı ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi değerlendirmek amacıyla bir çalışma gerçekleştirmiştir. Araştırma bulgularına göre, sosyal medya kullanımı ile benlik saygısı arasında negatif yönlü orta düzeyde bir ilişki saptanmıştır. Katılımcıların sosyal medya kullanımları arttıkça benlik saygıları düşmektedir. Benzer şekilde Jan ve arkadaşları (2017) yürüttükleri araştırmada, sosyal medya kullanımı ile benlik saygısı arasında güçlü bir ilişki saptanmıştır. Bireylerin sosyal medya kullanım süresinde artış oldukça benlik saygılarının azaldığı tespit edilmiştir. Bu doğrultuda, literatür taraması sonucunda elde edilen bilgilerin mevcut çalışmayı desteklediğini görmekteyiz. Karşı fikir olarak, Özbey (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışmada katılımcıların günlük tablet/telefon kullanım süresi ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Yetişkinlerin beden algısı, yeme tutumu ve benlik saygısı düzeyi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi amacıyla yapılan araştırmanın sonuçları incelendiğinde değişkenler arasında anlamlı ilişkiler olduğu ortaya konulmuştur. Buna göre, bozulmuş yeme tutumuna sahip kişilerin, normal yeme tutumuna sahip kişilere kıyasla daha olumsuz beden algısına sahip olduğunu söylemek mümkündür. Aynı zamanda bozulmuş yeme tutumuna sahip kişilerin, normal yeme tutumuna sahip kişilere kıyasla daha düşük benlik saygısına sahip olduğu bulgusuna da ulaşılmıştır. Ayrıca olumsuz beden algısına sahip bireylerin, olumlu beden algısına sahip bireylere kıyasla daha düşük benlik saygısının bulunduğu tespit edilmiştir. Bu bilgiler ışığında, mevcut çalışmanın alan yazında yer alan bulgularla tutarlı olduğu görülmektedir.

Araştırmanın sonuçları cinsiyet değişkeni açısından incelendiğinde beden algısı, yeme tutumu ve benlik saygısının cinsiyete göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Vücut kitle indeksi değişkeni açısından incelendiğinde beden algısı, yeme tutumu ve benlik saygısının VKİ değerlerine göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Yüksek VKİ değerlerine sahip katılımcıların, normal düzeyde VKİ değerlerine sahip katılımcılara göre daha olumsuz beden algısı, bozulmuş yeme tutumu ve düşük benlik saygısına sahip olduğu görülmektedir.

Katılımcıların fiziksel görünümüne yönelik değerlendirmelerinin beden algısı, yeme tutumu ve benlik saygısı değişkenlerine göre farklılaştığı saptanmıştır. Fiziksel görünümünü şişman olarak değerlendiren katılımcılar fiziksel görünümünü normal, hafif şişman, zayıf olarak değerlendiren katılımcılara göre daha olumsuz beden algısı, bozulmuş yeme tutumu ve düşük benlik saygısına sahiptir.

Fiziksel görünümünden memnuniyet durumuna göre incelendiğinde beden algısı, yeme tutumu ve benlik saygısının fiziksel görünümünden memnuniyet değişkenine göre farklılaştığı belirlenmiştir. Fiziksel görünümünden memnun olan katılımcıların, fiziksel görünümünden memnun olmayan katılımcılara göre daha olumlu beden algısı, olumlu yeme tutumu ve yüksek benlik saygısına sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Diyet yapma durumuna göre incelendiğinde beden algısı, yeme tutumu ve benlik saygısının diyet yapma durumuna göre farklılaştığı görülmüştür. Diyet yapan katılımcıların, yapmayanlara göre daha olumsuz beden algısı, bozulmuş yeme tutumu ve düşük benlik saygısına sahip olduğu belirlenmiştir.

Son olarak beden algısı, yeme tutumu ve benlik saygısı değişkenlerinin sosyal medya kullanım sürelerine göre farklılaştığı saptanmıştır. Sosyal medya kullanım süresi 6 saatten fazla olan katılımcılar sosyal medya kullanım süreleri 1 saatten az, 1-3 saat arası ve 4-6 saat arası olan katılımcılara göre daha olumsuz beden algısı, bozulmuş yeme tutumu ve düşük benlik saygısına sahiptir.

Alan yazın incelendiğinde yetişkinlerde beden algısı, yeme tutumu ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya karşılaşılmamış olup mevcut araştırmanın literatürdeki bu boşluğu dolduracağına inanılmaktadır.

Öneriler

1. Araştırma kapsamında 135 kadın ve 81 erkek olmak üzere 216 katılımcıya ulaşılmıştır. Sonraki araştırmalarda daha geniş kapsamlı örneklemle çalışılması önerilmektedir. Bu doğrultuda daha genellenebilir sonuçlara ulaşılabileceği öngörülmektedir.
2. Araştırma aracılığıyla ulaşılan örneklem grubunda cinsiyet dağılımında eşitsizlik (135 kadın, 81 erkek) bulunmaktadır. Gelecek araştırmalarda cinsiyet dağılımının birbirine eşit olarak yapılması önerilmektedir.
3. Olumsuz yeme tutumları, yeme bozuklukları, olumsuz beden algısı ve düşük benlik saygısı gibi konularda bireylere farkındalık kazandırabilmek için seminerler, bireysel ya da grup danışmanlığı hizmetleri verilmesi önerilmektedir.
4. Kitle iletişim araçları yoluyla aktarılan ideal beden imajı doğrultusunda bireylerin beden algıları, yeme tutumları ve benlik saygıları olumsuz yönde etkilenmektedir. Medyanın bu olumsuz etkilerine karşı bilinçlenmek adına medya okur yazarlığı eğitimlerinin yaygınlaşması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Acar, T. Ö. (2010). *Öğrencilerinde beden algısı ve iyilik halinin beden kitle indeksi ve vücut yağı dağılımı ile ilgisi*. Uzmanlık Tezi, Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi, Kocaeli.
- Adams, J.F. (1995). *Ergenliği anlamak*. (Çev: B. Onur ve diğ.), İstanbul: İmge Kitabevi Yayınları.
- Akça, K. (2019). *Üniversite öğrencilerinde yeme tutumu, obsesif kompulsif belirtiler ve anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Akdeniz, C. (2020). *Ergenlerde yeme tutumunun bağlanma stili, beden algısı ve öz-şefkat açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Akman, G. (2019). *Fazla kilolu ve obez bireylerde beden algısı, benlik saygısı ve algılanan sosyal desteğin yaşam doyumuyla ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Alagül, Ö. (2004). *Farklı spor branşlarındaki sporcuların atılganlık ile beden algısı ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Allen, C. L., Scannell, E. D., & Turner, H. R. (1998). Guilt and hostility as coexisting characteristics of bulimia nervosa. *Australian Psychologist*, 33(2), 143-147.
- Allgood-Merten, B., Lewinsohn, P. M., & Hops, H. (1990). Sex differences and adolescent depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 99(1), 55-63. <https://doi.org/10.1037//0021-843x.99.1.55>
- Amaya-Hernandez, A., Ortega-Luyando, M., Bautista-Díaz, M. L., Alvarez-Rayón, G. L. & Mancilla-Díaz, J. M. (2017). Children with obesity: Peer influence as a predictor of body dissatisfaction. *Eating and Weight Disorders*, 24, 121-127. <https://doi.org/10.1007/s40519-017-0374-0>.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, Beşinci Baskı (DSM-5), Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı*. (E. Köroğlu, Çev.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

- Andre, C. & Lelord, F. (2002). *Kendine Saygı*. İ. Yerguz (Çev, Ed.). İstanbul: İletişim Yayınları.
- Andrew, R., Tiggemann, M. ve Clark, L. (2014). Positive body image and young women's health: Implications for sun protection, cancer screening, weight loss and alcohol consumption behaviours. *Journal of Health Psychology*, 1-12.
- Aparicio-Martinez, P., Perea-Moreno, A. J., Martinez-Jimenez, M. P., Redel-Macías, M. D., Pagliari, C., & Vaquero-Abellan, M. (2019). Social media, thin-ideal, body dissatisfaction and disordered eating attitudes: An exploratory analysis. *International journal of environmental research and public health*, 16(21), 4177. doi: 10.3390/ijerph16214177
- Arıcak, O. T. (1999). *Grupla psikolojik danışma yoluyla benlik ve mesleki benlik saygısının geliştirilmesi*. Yayınlanmış Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Arslan, M. (2020). Lise öğrencilerinin beden algısı ve yeme tutumunun incelenmesi ve bunların BKİ (Beden Kitle İndeksi) ile ilişkisinin değerlendirilmesi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 11(26), 107-117.
- Arslangiray, N. (2013). *Üniversite öğrencilerinde beden imajının yordayıcıları olarak bağlanma stilleri ve toplumsal cinsiyet rolleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Arslanoğlu, E. (2015). *Adölesan voleybolculara uygulanan yapılandırılmış grup müdahalesinin yeme tutumu, depresyon düzeyi, beden algısı ve benlik saygısı üzerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Asch, S. S. (1966). Claustrophobia and Depression. *Journal of American Psychoanalytic Association*, 14 (4), 711- 729.
- Asch, S. S. (1966). Depression: Three clinical variations. *The Psychoanalytic Study of Child*, 21, 150- 171.
- Aslan, D. (2004). Beden algısı ile ilgili sorunların yaratabileceği beslenme sorunları. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 13(9), 326-329.

- Ayar, N. (2021). *Algılanan anne tutumları, duygu düzenleme stratejileri ve erken dönem uyumsuz şemaların yeme tutumu üzerindeki yordayıcı rolü*. Yüksek Lisans Tezi. Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aytin, N. (2014). *Ergenlerde yeme tutumları ile sorun çözme eğilimleri ve ebeveyne bağlanma arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (s. 71–81) içinde. New York: Academic Press.
- Barker, M., Robinson, S., Wilman, C., & Barker, D.J.P. (2000). Behaviour, body composition and diet in adolescent girls. *Appetite*, 35(2), 161-170. <https://doi.org/10.1006/appe.2000.0345>
- Baş, M., Aşçı, F.H., Karabudak, E., Kızıltan, G. (2004) Eating attitudes and their psychological correlates among Turkish adolescents. *Adolescence*. 39(155), 593-599.
- Batıgün, A.D, Utku, Ç. (2006). Bir grup gençte yeme tutumu ve öfke arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 21:65-78.
- Becker, A. E., Keel, P. K., Anderson-Fye, E. P., & Thomas, J. J. (2004). Genes (and/or) jeans: Genetic and sociocultural contributions to risk for eating disorders. *Journal of Addictive Diseases*, 23(3), 81-103.
- Bekker, M. H., van de Meerendonk, C., & Mollerus, J. (2004). Effects of negative mood induction and impulsivity on self-perceived emotional eating. *International Journal of Eating Disorders*, 36(4), 461-469.
- Bıyıklı, M.E. (2021). *Sosyal medyanın; yeme tutumu, duygusal yeme ve beden algısı üzerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Blood, S. K. (2005). *Body work: The social construction of women's body image*. London, UK: Routledge.
- Boz, A. (2022). *Yetişkin bireylerde benlik saygısı, umut ve yaşam anlamı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Bruch, H. (1973). *Eating disorders: Obesity, anorexia nervosa, and the person within* (Vol. 5052). Basic Books.
- Butcher, J.N., Mineka, S. ve Hooley, J.M. (2013). *Anormal psikoloji* (O. Gündüz, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Button, E. J., Sonuga-Barke, E. J., Davies, J., & Thompson, M. (1996). A prospective study of self-esteem in the prediction of eating problems in adolescent schoolgirls: questionnaire findings. *The British journal of clinical psychology*, 35(2), 193–203. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8260.1996.tb01176.x>
- Canpolat, B. I., Örsel, S., Akdemir, A. Özbay, M.H. (2003). Ergenlerin kendilik algısında beden imajının ve beden kitle indeksinin rolü. *Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji (3P) Dergisi*, 11(2), 143–154.
- Cash, T. F., & Deagle, E. A. (1997). The nature and extent of body-image disturbances in anorexia nervosa and bulimia nervosa: A meta-analysis. *International Journal of Eating Disorders*, 22(2), 107-126.
- Cash, T. F. (2004). Body image: Past, present, and future. *Body Image*, 1(1), 1-5. [https://doi.org/10.1016/S1740-1445\(03\)00011-1](https://doi.org/10.1016/S1740-1445(03)00011-1)
- Cenk, D.K. (2019). *Genç yetişkinlerde yeme tutumu ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Cohen, R., & Blaszczynski, A. (2015). Comparative effects of Facebook and conventional media on body image dissatisfaction. *Journal of eating disorders*, 3, 23. <https://doi.org/10.1186/s40337-015-0061-3>
- Copeland, W. E., Bulik, C. M., Zucker, N., Wolke, D., Lereya, S. T., & Costello, E. J. (2015). Does childhood bullying predict eating disorder symptoms? A prospective, longitudinal analysis. *International journal of eating disorders*, 48(8), 1141-1149.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: W. H. Freeman and Company.

- Corey, G., & Corey, M. S. (2006). *I never knew I had a choice explorations in personal growth*. United States of America: Thomson Brook/Cole.
- Cunningham, S. A., Vaquera, E., Maturo, C. C. & Venkat Narayan, K. M. (2012). Is there evidence that friends influence body weight? A systematic review of empirical research. *Social Science & Medicine*, 75(7), 1175–1183. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2012.05.024>.
- Çavli, G. (2019). *Lise öğrencilerinde beden kitle indeksinin yeme tutumu, beden imgesi, benlik saygısı ve depresif belirtiler üzerine etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kafkas Üniversitesi, Kars.
- Çelik, Ç. B., Odacı, H., & Bayraktar, N, (2015), Is problematic internet use an indicator of eating disorders among Turkish university students? *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 20(2), 167-172.
- Çevik Demir, Ş. (2013). *Ergenlerde benlik saygısı ve dini başa çıkma*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Çiftçi, F.S. (2012). *Üniversite öğrencilerinin beden algısı ve yeme tutumları arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi. Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Isparta.
- Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adolesanlarda Benlik Saygısı*. Uzmanlık Tezi, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara.
- Davison, K. K., & Birch, L. L. (2001). Weight status, parent reaction, and self-concept in five year-old girls. *Pediatrics*, 107(1), 46–53. <http://dx.doi.org/10.1542/peds.107.1.46>.
- Dayıoğlu, Ö. (2019). *Obez ve obez olmayan bireylerde yeme tutumları, aile işlevleri ve benlik saygısı ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Değirmenci, T. (2006). *Obez erişkinlerde benlik saygısı yaşam kalitesi yeme tutumu depresyon ve anksiyete*. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi. Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı, Denizli.

- Demir, B. D. (2006). *Liseye devam eden kız öğrencilerin beslenme alışkanlıkları ve beden algısını etkileyen etmenler*. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ankara.
- Demirtaş, S. (2021). *Üniversite öğrencilerinde yeme tutumu, benlik saygısı, depresyon ve yaşam doyumu düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Devran, B. S. (2014). *Doğu Anadolu bölgesinde yaşayan adölesan ve yetişkinlerin beslenme ile yeme tutum ve davranışlarının belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Doğan T., & Eryılmaz, A. (2013). İki boyutlu benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 107-117.
- Duru, A. (1995). *İlkokul 5. sınıf öğrencilerinin benlik saygısı ve ana baba tutumları arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Elfhag, K., & Morey, L. C. (2008). Personality traits and eating behavior in the obese: poor self-control in emotional and external eating but personality assets in restrained eating. *Eating behaviors*, 9(3), 285–293. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2007.10.003>
- Erbaş, S. (2015). *Yeme tutumlarının nesne ilişkileri kuramı çerçevesinde incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Erol, A., Toprak, G., Yazıcı, F., Erol, S. (2000). Üniversite öğrencilerinde yeme bozukluğu belirtilerini yordayıcı olarak kontrol odağı ve benlik saygısının karşılaştırılması. *Klinik Psikiyatri*, 3:147- 52.
- Eşer, H. (2005). *Üniversite öğrencilerinde dini inanç ve benlik saygısı ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Evers, C., Stok, F. M., Danner, U. N., Salmon, S. J., De Ridder, D. T., & Adriaanse, M. A. (2011). The shaping role of hunger on self-reported external eating status. *Appetite*, 57(2), 318-320.
- Fairburn, C. G. (1995). *Overcoming binge eating*. New York, NY: Guilford Press.

- Fairburn, C. G. (1997). Interpersonal psychotherapy for bulimia nervosa. In D. M. Garner & P. E. Garfinkel (Eds.), *Handbook of treatment for eating disorders*. New York: The Guilford Press
- Fairburn, C.G., Cooper Z., & Shafran, R. (2003). Cognitive behaviour therapy for eating disorders: A “transdiagnostic” theory and treatment. *Behaviour Research and Therapy*, 41(5): 509-528. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(02\)00088-8](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(02)00088-8)
- Fairburn, C. G., Welch, S. L., Doll, H. A., Davies, B. A., & O'Connor, M. E. (1997). Risk factors for bulimia nervosa: A community-based case-control study. *Archives of General psychiatry*, 54(6), 509-517.
- Fairburn, C. G. (2008). *Cognitive behavior therapy and eating disorders*. New York: The Guilford Press.
- Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2015). Negative comparisons about one's appearance mediate the relationship between facebook usage and body image concerns. *Science Direct*, 82-88.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human relations*, 7(2), 117-140.
- Fredrickson, B.L., & Roberts, T.A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21, 173–206.
- Freud, A. (1946). The psychoanalytic study of infantile feeding disturbances. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 2(1), 119-132.
- Friedman, M. A., Wilfley, D. E., Welch, R. R., & Kuncze, J. T. (1997). Self-directed hostility and family functioning in normal-weight bulimics and overweight binge eaters. *Addictive Behaviors*, 22(3), 367-375.
- Galletly, C., Clark, A., Tomlinson, L., & Blaney, F. (1996). A group program for obese, infertile women: weight loss and improved psychological health. *Journal of psychosomatic obstetrics and gynaecology*, 17(2), 125–128. <https://doi.org/10.3109/01674829609025672>

- Garner, D. M., & Garfinkel, P. E. (1979). The Eating Attitudes Test: An index of the symptoms of anorexia nervosa. *Psychological Medicine*, 9(02), 273-279.
- Garner, D. M. (2002). Measurement of eating disorder psychopathology. *Eating disorders and obesity: A comprehensive handbook*, 2, 141-146.
- Geller, J., Cockell, S. J., Hewitt, P. L., Goldner, E. M., & Flett, G. L. (2000). Inhibited expression of negative emotions and interpersonal orientation in anorexia nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, 28(1), 8-19.
- Ghaderi, A., & Scott, B. (2001). Prevalence, incidence and prospective risk factors for eating disorders. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 104(2), 122-130. doi: 10.1034/j.1600-0447.2001.00298.x
- Gilhar, L. (2007). *A comparative exploration of internal object relations world of anorexic and bulimic patients*. Unpublished Master Thesis. University of Pretoria.
- Goodsitt, A. (1983). Self-regulatory disturbances in eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 2(3), 51-60.
- Gökçe, G. (2017). *Lise öğrencilerinde benlik saygısı ve beden algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Göncüoğlu, İ. (2021). *Yeme tutumu ile bağlanma stili, aleksitimi ve obsesif kompulsif belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Grogan, S. (2005). *Body image understanding body dissatisfaction in men, women and children*. USA: Routledge.
- Gündüz, A. (2022). *Beden algısı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide sosyal medya bağımlılığının ve atılganlığın aracı rolü*. Yüksek Lisans Tezi. Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hamidiye Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Gürel, G. (2020). *Lise öğrencilerinde yeme tutumu üzerinde beden algısı, kontrol odağı ve ebeveyn tutumunun etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Güven, H. (2020). *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Tıp Fakültesi Pelitköy Eğitim Aile Sağlığı Merkezine kayıtlı adölesanlarda benlik saygısı, beden algısı, yeme bozukluğu ve depresyon ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Tıp Fakültesi, Samsun.
- Güvenen, G. (2017). *Sosyal medya ve kitle iletişim araçlarının lise öğrencilerinin beden algısı ve sosyal görünüş kaygısı üzerine etkisinin belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Güzey, M. (2014). *Kadınlarda ağırlık yönteminin yeme tutum davranışı üzerine etkisinin değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Haavio-Mannila, E., & Purhonen, S. (2001). Slimness and self-rated sexual attractiveness: Comparisons of men and women in two cultures. *Journal of Sex Research*, 38, 102–110.
- Hacıbayramoğlu, S. (2021). *İnternet bağımlılığı, benlik saygısı ve sosyal onay ihtiyacı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Hamarta, E., Arslan, C., Saygın, Y. & Özyeşil, Z. (2009). Benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar bakımından üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yaklaşımlarının analizi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7 (18), 25-42.
- Hamurcu, P. (2014). *Obez bireylerde benlik saygısı ve beden algısının değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Bilim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Hart, K. & Kenny, M. (1997). Adherence to the super woman ideal and eating disorder symptoms among college women. *Sex Roles*, 36(7/8), 461-478.
- Harter S. (1990). Developmental differences in the nature of self-representations: Implications for the understanding, assessment, and treatment of maladaptive behavior. *Special Issue: Selfhood processes and emotional disorders*, 14, 113-42.

- Has, Ö. (2022). *Üniversite öğrencilerinde sosyal medya kullanımının beden algısı ve dikotomik düşünce ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Topkapı Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Haworth-Hoepfner, S. (2000). The critical shapes of body image: The role of culture and family in the production of eating disorders. *Journal of Marriage and Family*, 62(1), 212 – 227.
- Herman, C.P., & Polivy, J. (1980). Restrained eating. A. Stunkard (Ed.), *Obesity*. (s.208-225) içinde. Philadelphia: Saunders.
- Hoek, H. W., & van Hoeken, D. (2003). Review of the prevalence and incidence of eating disorders. *The International journal of eating disorders*, 34(4), 383–396. <https://doi.org/10.1002/eat.10222>
- Hovardaoğlu, S. (1992). Vücut algısı ölçeği. *Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji (3P) Dergisi*, 1(1), 26.
- Hudson, J.I., Hiripi, E., & Pope, H.G. (2007). The prevalence and correlates of eating disorders in the national comorbidity survey replication. *Biol Psychiatry*, 61, 348-358.
- Işık, E. (2018). *Yetişkin kadınlarda öz-duyarlılık ile beden algısı ve yeme tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Işık, M. (2019). *Erişkinlerin sosyal medya kullanım özelliklerinin sosyal görünüş kaygısı ve yeme tutumlarına etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- İnanç, N. (1997). *Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Jackson, L.A. (2004). Physical attractiveness a sociocultural perspectives. T. F. Cash ve T. Pruzinsky (Ed.), *Body image a handbook of theory, research and clinical practice* (s.13–21) içinde. New York: The Guilford Press.
- James, W. (1950). *The Principles of psychology*. Vol 1. Reprint Edition, Dover Publications.

- Jan, M., Soomro, S., Ahmad, N. (2017). Impact of social media on self-esteem. *European Scientific Journal*, 13(23), 329-341, SSRN: <https://ssrn.com/abstract=3030048>, URL: <http://dx.doi.org/10.19044/esj.2017.v13n23p329>
- Juarascio, A. S., Forman, E. M., Timko, C. A., Herbert, J. D., Butryn, M., & Lowe, M. (2011). Implicit internalization of the thin ideal as a predictor of increases in weight, body dissatisfaction, and disordered eating. *Eating behaviors*, 12(3), 207-213.
- Kaçar, S. (2021). *Yetişkin bireylerde benlik saygısı, boyun eğici davranış ve karakter özelliklerinin bağlanma stillerine göre incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gedik Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Kadioğlu, M. ve Ergün, A. (2015). Üniversite öğrencilerinin yeme tutumu, özetkililik ve etkileyen faktörler. *Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(2), 96-104.
- Kandemir, E.F. (2021). *Erken dönem uyumsuz şemalar ve algılanan ebeveynlik stillerinin yeme tutumu üzerine etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kaplan, H. I. & Kaplan, H. S. (1957). The psychosomatic concept of obesity. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 125, 181-201.
- Karaboğa, M. (2011). *Çocuklarda bağlanma şekilleri ve benlik saygısının aleksitimi üzerindeki yordayıcı rolünün incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Tokat.
- Karaduman, M. (2017). *Bağlanma stilinin yeme davranışı ve beden imajı ile ilişkisinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Karaoğlu, M. (2019). *Yeme tutumları ve çocukluk çağı travmaları arasındaki ilişkide öz şefkat ve duygu düzenlemenin aracı rolü*. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Karataş, Z. (2012). Eğitim fakültesi öğrencilerinin empatik becerileri ve benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(23), 97-114.
- Karatay, H. H. (2021). *Ortorektik belirtiler ve yeme tutumu ile benlik saygısı ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi. Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Kaya, T. (2022). *Yetişkin bireylerde narsistik kişilik özellikleri ile beden algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Kaya Şen, A. (2019). *Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin beş faktörlü kişilik özellikleri ile beden algısı ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kearney-Cooke, A. (2002). Familial influences on body image development. T.F.Cash ve T.Pruzinsky (Ed.), *Body images: A handbook of theory, research and clinical practice*. New York: The Guilford Press.
- Keskin, B. (2021). *Ergenlerde sosyal medya kullanımı ile benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi. Nişantaşı Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Kılıç, S. (2013). Örneklem yöntemleri. *Journal of Mood Disorders*, 3(1), 44-6.
- Kımtır, N. (2008). *Benlik saygısı ve dindarlık ilişkisi*. Doktora Tezi. Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Kımtır, N. (2012). Ergenlerde benlik saygısı ve öznel dindarlık algısının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *MKU Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(17).
- Kısa, N. H. (2022). *Tıp öğrencilerinde benlik saygısı ile yeme tutumu arasındaki ilişki*. Tıpta Uzmanlık Tezi. Hitit Üniversitesi Tıp Fakültesi, Çorum.
- Kostanski, M., & Gullone, E. (2007) The impact of teasing on children's body image. *Journal of Child and Family Studies*, 16, 307–319.

- Kring, A.M., Johnson, S.L., Davison G.C., & Neale J.M. (2017). *Anormal Psikolojisi*. Muzaffer Şahin (Çev. Ed.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Krueger, D. W. (2004). Psychodynamic perspectives on body image. T. F. Cash ve T. Pruzinsky (Ed.), *Body images: a handbook of theory, research and clinical practice* (s. 30–37) içinde. New York: The Guilford Press.
- Kundakçı, H. A. (2005). *Üniversite öğrencilerinin yeme tutumları, benlik algısı, vücut algısı ve stres belirtileri açısından karşılaştırılması*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji, Ankara.
- Kurban, M. (2019). *Üniversite öğrencilerinin beden algıları, yeme tutumları ve beden kitle indeksi durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Kuruoğlu, A.Ç. (2000). Yeme bozukluklarında genetik etkenler. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 10(1), 32-37.
- Kuzu, A. (2019). *Genç yetişkinlerde sosyal medya kullanımı ile beden algısı ve depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Küey, G. A. (2008). Yeme bozuklukları. *Adolesan Sağlığı II, Sempozyum Dizisi*, 63, 81-83.
- Labre, M. P. (2005). The male body ideal: Perspectives of readers and non-readers of fitness magazines. *Journal of Men's Health & Gender*, 2(2), 223–229. <https://doi.org/10.1016/j.jmhg.2005.03.001>
- Levine, M. P., Smolak, L., & Hayden, H. (1994). The relation of sociocultural factors to eating attitudes and behaviors among middle school girls. *The Journal of Early Adolescence*, 14(4), 471–490. <https://doi.org/10.1177/0272431694014004004>
- Levine, M. P., Smolak, L. (2004). Body image development in adolescence. T. F. Cash ve T. Pruzinsky (Ed.), *Body images: a handbook of theory, research and clinical practice* (s. 74–82) içinde. New York: The Guilford Press.
- Maner, F., & Aydın, A. (2007). Bulimiya nervozada psikososyalkültürel etmenler. *Düşünen Adam*, 20(1), 25-37.

- Mann, M. M., Hosman, C. M., Schaalma, H. P., & De Vries, N. K. (2004). Selfesteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. *Health education research*, 19(4), 357-372.
- Maslow, A. (1970). *Motivation and Personality*. USA: Harper and Row Publishers.
- McKinley, N.M. (2004). Feminist perspectives and objectified body consciousness. T. F. Cash ve T. Pruzinsky (Ed.), *Body images: a handbook of theory, research and clinical practice* (s.55–62) içinde. New York: The Guilford Press.
- McKnight Investigators. (2003). Risk factors for the onset of eating disorders in adolescent girls: Results of the McKnight longitudinal risk factor study. *American Journal of Psychiatry*, 160(2), 248-254.
- Meier, E. P., & Gray, J. (2014). Facebook photo activity associated with body image disturbance in adolescent girls. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17, 199–206. <https://doi.org/10.1089/cyber.2013.0305>.
- Mills, J. S., Polivy, J., Herman, C. P., & Tiggemann, M. (2002). Effects of exposure to thin media images: Evidence of self-enhancement among restrained eaters. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(12), 1687-1699. <https://doi.org/10.1177/014616702237650>
- Morry, M.M. & Staska, S.L. (2001). Magazine exposure: Internalization, selfobjectification, eating attitudes and body satisfaction in male and female university students. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 33(4), 269-279.
- Mousa, T.Y. (2011). Risk faktors of eating disorders in females. C.M. Shapiro (Ed.). *Eating Disorders*. New York: Nova Science Publishers.
- Myers, T. A., & Crowther, J. H. (2009). Social comparison as a predictor of body dissatisfaction: A meta-analytic review. *Journal of Abnormal Psychology*, 118(4), 683–698.
- Ogren, J. (2008). The many meanings of food and their impact on eating behaviour. J. Buckroyd ve S. Rother (Ed.) *Psychological Responses to Eating Disorders and Obesity: Recent and Innovative Work* (s.17–35) içinde. Oxford, UK: John Wiley & Sons Ltd.

- Oğur, M., & Taşkale, N. (2022). Yeme bozukluklarında geliştirilmiş bilişsel davranışçı terapi: Bulimiya nervoza üzerine bir gözden geçirme. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 11(1), 58-73. 10.5455/JCBPR.77511
- Oğuz, G. Y. (2005). Bir güzellik miti olarak incelik ve kadınlarla ilgili beden imgesinin televizyonda sunumu. *Selçuk İletişim Dergisi*, 4 (1), 31-37.
- Oktan, V., & Şahin, M. (2010). Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 533-556.
- Oral, N. (2006). *Yeme tutum bozukluğu ile, kişilerarası şemalar, bağlanma stilleri, kişilerarası ilişki tarzları ve öfke arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Oskay, M. (2021). *18-45 yaş arası kadınlarda algılanan ebeveynlik biçimi ve öz-şefkatin yeme tutumu üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Öksüz, Y. (2012). Üniversite öğrencilerinin özerklik düzeyleri ile vücut algıları arasındaki ilişki. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28, 69-77.
- Örsel S., Canpolat B.N., Akdemir A. (2004). Diyet yapan ve yapmayan ergenlerin kendilik algısı, beden imajı ve beden kitle indeksi açısından karşılaştırılması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 15(1), 5-15.
- Öz, F. & Yılmaz, E. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlamlık. *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 8(3): 82-89.
- Özbey H. (2019). *Lise öğrencilerinde beden algısı ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından incelenmesi (Akşehir ilçesi örnekleme)*. Yüksek Lisans Tezi. Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Afyon.
- Özcan, H., Subaşı, H., Budak, B., Çelik, M., Gürel, Ş. C. & Yıldız, M. (2013). Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki kadınlarda benlik saygısı, sosyal görünüş

- kaygısı, depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Journal of Mood Disorders*, 3(3), 107-113.
- Özkan, İ. (1994). Benlik saygısını etkileyen etkenler. *Düşünen Adam*, 7(3), 4-9.
- Öztürk, M. O., & Uluşahin, A. (2016). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. Ankara: Nobel Tıp Kitabevleri.
- Pesa, J. A., Syre, T. R., & Jones, E. (2000). Psychosocial differences associated with body weight among female adolescents: the importance of body image. *The Journal of Adolescent Health: Official Publication of the Society for Adolescent Medicine*, 26(5), 330–337. [https://doi.org/10.1016/s1054-139x\(99\)00118-4](https://doi.org/10.1016/s1054-139x(99)00118-4)
- Pieri, L. F., & Campbell, D. A. (1999). Understanding the genetic predisposition to anorexia nervosa. *European Eating Disorders Review*, 7, 84-95.
- Pirim Düşgör, B. (2007). *Anoreksiya nervozada babalık işlevinin projektif testlerle değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Pişkin, M. (2003). Özsaygı geliştirme eğitimi. Y. Kuzgun (Ed.). *İlköğretimde Rehberlik* (s. 95-123) içinde. Ankara: Nobel Yayınları.
- Polivy, J., & Herman, C. P. (1985). Dieting and bingeing: A causal analysis. *American psychologist*, 40(2), 193.
- Polivy, J., & Herman, P. (2002). Causes of eating disorders. *Annual Review of Psychology*, 53, 187–213. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.53.100901.135103>
- Qian, J., Hu, Q., Wan, Y., Li, T., Wu, M., Ren, Z., & Yu, D. (2013). Prevalence of eating disorders in the general population: A systematic review. *Shanghai archives of psychiatry*, 25(4), 212–223. <https://doi.org/10.3969/j.issn.1002-0829.2013.04.003>
- Qian, J., Wu, Y., Liu, F., Zhu, Y., Jin, H., Zhang, H., Wan, Y., Li, C., & Yu, D. (2022). An update on the prevalence of eating disorders in the general population: A systematic review and meta-analysis. *Eating and weight disorders: EWD*, 27(2), 415–428. <https://doi.org/10.1007/s40519-021-01162-z>

- Rodgers, R., Chabrol, H., & 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(3), 208–215. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2011.04.009>
- Rodin, G., Olmsted, M. P. & Rydall, A. C. (2002). Eating disorders in young women with Type 1 DM. *Journal of Psychosomatic Research*, 53, 943- 949.
- Rosenberg, M. (1965). Society and the Adolescent Self-image. *Princeton University Press*, Princeton.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. Malabar, Florida. Krieger Publishing Company.
- Sabancı, İ.G. (2021). *Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve olumsuz beden algısı ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sancar, N. (2016). *Algılanan baba tutumu ve benlik saygısı arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sarıkaya, A. (2015). *14-18 yaş arası ergenlerin benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sarıkoç, F. (2021). *Genç yetişkinlerin sosyal medya bağımlılıkları, benlik saygısı ve beden algısı arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi. Biruni Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Savaşır, I., & Erol, N. (1989). Yeme tutum testi: Anoreksiya nervoza belirtileri indeksi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 7, 19-25.
- Seki, T. (2020). *Benlik saygısı ve ilişkisel faktörler: Bir meta-analiz çalışması*. Doktora Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Sepulveda, A., Carrobbles, J. A., & Gandarillas, A. M. (2010). Associated factors of unhealthy eating patterns among Spanish university students by gender. *The Spanish journal of psychology*, 13(1), 364–375. <https://doi.org/10.1017/s1138741600003929>

- Sevim, K., & Artan, T. (2021). Yüksek ve düşük benlik saygısını etkileyen faktörler. *Toplumsal Politika Dergisi*, 2(2), 109-121. Retrieved from: <https://dergipark.org.tr/en/pub/tpd/issue/66013/1058371>.
- Seyhan, D. & Zincir, H. (2009). Tutuklu hükümlü gençlerin benlik saygısı düzeyleri ile aile özelliklerinin incelenmesi ve aralarındaki korelasyonun belirlenmesi. *Aile ve Toplum Eğitim-Kültür ve Araştırma Dergisi*, 11(5), 7- 24.
- Schachter, S. (1971). Some extraordinary facts about obese humans and rats. *American Psychologist*, 26(2), 129–144. <https://doi.org/10.1037/h0030817>
- Schilder, P. (1950). *The image and appearance of the human body*. New York: International Universities Press.
- Scott, D. (1988). An overview of psychosexual factors in eating disorders. D. Scott içinde, *Anorexia and Bulimia Nervosa: Practical Approach*. London: Croom Helm Ltd.
- Secord, P. F., & Jourard, S. M. (1953). The appraisal of body-cathexis: Body-cathexis and the self. *Journal of Consulting Psychology*, 17(5), 343-347.
- Semiz, M. (2011). *Sivas il merkezinde yeme bozukluğu yaygınlığı ve eşlik eden I.-II. eksen tanıları*. Tıpta Uzmanlık Tezi. Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.
- Siyez, M. D. (2006). Yeme bozukluğu olan çocuklar ve ergenler etiyolojisi ile ilgili çalışmalar, müdahale, değerlendirme ve tedavi. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(20), 21-7.
- Siyez, M. D., & Uzbaş, A. (2006). Bir grup üniversite öğrencisinin anoreksik yeme tutumları ile aile yapısı arasındaki ilişki. *Yeni Symposium Psikiyatri, Nöroloji ve Davranış Bilimleri Dergisi*, 44, 37-43.
- Smolak, L. (2002). Body image development in children. T. F. Cash ve T. Pruzinsky (Ed.), *Body images: A handbook of theory, research and clinical practice*. New York: The Guilford Press.
- Soo, K. L., Shariff, Z. M., Taib, M. N., & Samah, B. A. (2008). Eating behaviour, body image, and self-esteem of adolescent girls in Malaysia. *Perceptual and motor skills*, 106(3), 833–844. <https://doi.org/10.2466/pms.106.3.833-844>

- Stapleton, P. & Mackay, E. (2014). Psychological determinants of emotional eating: The role of attachment, psychopathological symptom distress, love attitudes and perceived hunger. *Current Research in Psychology*, 5(2), 77-88. <https://doi.org/10.3844/crpsp.2014.77.88>
- Stice, E. (2002). Risk and maintenance factors for eating pathology: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 128(5), 825-848.
- Striegel-Moore, R.H., Smolak, L. (2001). *Eating disorders*. Innovative Directions in Research and Practice. Washington DC: American Psychiatry Association.
- Striegel-Moore, R.H., Franko, D.L., Thompson, D., Barton, B., Schreiber, G.B. ve Daniels, S.R. (2004). Changes in weight and body image over time in women with eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 36(3): 315-27.
- Strober, M., Freeman, R., Lampert, C., Diamond, J., & Kaye, W. (2000). Controlled family study of anorexia nervosa and bulimia nervosa: Evidence of shared liability and transmission of partial syndromes. *American Journal of Psychiatry*, 157(3), 393-401.
- Stunkard, A. J., & Wadden, T. A. (1990). Restrained eating and human obesity. *Nutrition reviews*, 48(2), 78–131. <https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.1990.tb02909.x>
- Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. New York: Norton.
- Süner, E. (2000). *Farklı liselerdeki ergenlerin benlik saygısı, akademik başarı ve sürekli kaygı düzeyi arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Süzer, M. (2022). *Kadınlarda cinsel doyum ile beden algısı ve yeme tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Şirin, E. (2015). *Ergenlerin vücut kitle indeksi ile sosyal görünüş kaygı düzeyi ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.), Boston: Allyn and Bacon.
- Tanrıverdi, D., Savaş, E., Gönüllüoğlu, N., Kurdal, E., Balık, G. (2011). Lise öğrencilerinin yeme tutumları, yeme davranışları ve benlik saygılarının incelenmesi. *Gaziantep Tıp Dergisi*, 17(1), 33-39.
- Tayfur, S. (2018). *Üniversite öğrencilerinde beden algısı, yeme tutumu ve depresyon düzeyinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Teixeira, M. D., Pereira, A. T., Marques, M. V., Saraiva, J. M., & Macedo, A. F. D. (2016). Eating behaviors, body image, perfectionism, and self-esteem in a sample of Portuguese girls. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 38(2), 135-140. doi: 10.1590/1516-4446-2015-1723
- Temel, M. (2005). Beden imajını etkileyen faktörler ve beden imajı doyumu. *Sendrom Dergisi*, 62-65.
- Terzi, S. (2021). *Üniversite öğrencilerinde sosyal medya kullanımı ile beden algısı ve yeme tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Tezcan, B. (2009). *Obez bireylerde benlik saygısı, beden algısı ve travmatik geçmiş yaşantılar*. Tıpta Uzmanlık Tezi. T.C. Sağlık Bakanlığı Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul.
- Thompson, J., Heinberg, L., Altabe, N. & Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting beauty: theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. American Psychological Association. Washington, D.C. <https://doi.org/10.1037/10312-000>
- Toker, D. E., & Hocaoglu, Ç. (2009). Yeme bozuklukları ve aile yapısı: Bir gözden geçirme. *Düşünen Adam*, 22(1-4), 36-42.
- Tozzi, F., Sullivan, P.F., Fear J.L., McKenzie, J., Bulik, & C.M, (2003). Causes and recovery in anorexia nervosa: The patients perspective. *International Journal of Eating Disorders*, 33(2), 143-154.

- Tözün, M. (2010). Benlik saygısı. *Actual Medicine*, 52-57.
- Tunç, P. (2019). Yeme tutumunun, ebeveyn bağlanma tarzları ve vücut kitle indeksi ile ilişkisinin araştırılması. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 8(4), 2728-2753.
- Tural Büyük, E. ve Özdemir, E. (2018). Lise öğrencilerinin beden algısı ile yeme tutumu arasındaki ilişki. *International Anatolia Academic Online Journal Health Science*, 4(2), 1-12.
- Tütüncüler, A. (2021). *Beden kitle indeksi bağlamında bilişsel esneklik, beden algısı ve kişilerarası ilişki tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Uğur, G. (2019). *Bir üniversitenin aşçılık ve işletme yönetimi bölümü öğrencilerinin besin seçimlerinin beden algısı üzerindeki etkisinin incelenmesi ve karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Biruni Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Ulaş, B., Uncu, F. ve Üner, S. (2013). Sağlık yüksekokulu öğrencilerinde olası yeme bozukluğu sıklığı ve etkileyen faktörler. *İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2, 15-22.
- Uskun, E. ve Şabaplı, A. (2013). Lise öğrencilerinin beden algıları ile yeme tutumları arasındaki ilişki. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 12(5):519-528.
- Ünalın, D., Öztop, D.B., Elmalı, F., Öztürk, A., Konak, D., Pırlak, B. ve Güneş, D. (2009). Bir grup sağlık yüksekokulu öğrencisinin yeme tutumları ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişki. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 16 (2): 75-81.
- Ünlü, Ş. (2015). *Yetişkin kadınlarda şişmanlığın benlik saygısı ve beden algısı ile ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Van Hout, G. C., Van, O. I., & Van, H. G. (2004). Psychological profile of the morbidly obese. *Obes Surg*, 14, 579-588.

- Vardal, E. (2015). *Yeme tutumu: Bağlanma stilleri ve geştalt temas biçimleri açısından bir değerlendirme*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Vardar, E., & Erzenin, M. (2011). Ergenlerde yeme bozukluklarının yaygınlığı ve psikiyatrik eş tanıları iki aşamalı toplum merkezli bir çalışma. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(4), 205-212.
- Waller, J. V., Kaufman, R. M., & Deutsch, F. (1940). Anorexia nervosa: A psychosomatic entity. *Psychosomatic Medicine*, 2(1), 3-16.
- Wells, E. & Marwell, G. (1976). *Self-esteem: Its conceptualization and measurement*. Beverly Hills, Sage Publications Inc.
- Wendy, S. & Henderson, K. (2004). Eating disorders and the role of the media. *The Canadian Child and Adolescent Psychiatry Review*, 13(1), 16-19. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2533817/pdf/0130016.pdf>
- Wills, T. A. (1981). Downward comparison principles in social psychology. *Psychological bulletin*, 90(2), 245-271.
- Yavuzer, H. (1993). Çocuk Psikolojisi. 9. Basım İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H. (2000). Okul çağı çocuğu. 4. Basım. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yıldırım, Z. (2022). *Kadınlarda sosyal medya kullanımının yeme tutumu ve davranışı üzerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Yıldız, B. (2018). *Yeme tutumunun cinsiyet değişkenine göre duygusal ve bilişsel şemalarla olan ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yılmaz, B. (2017). *Bir grup lise öğrencisinin internet kullanımının beden algıları ve yeme tutumları ile ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yılmaz, H. (2016). Bir derleme: Benlik kavramına ilişkin bazı yaklaşımlar ve tanımlamalar. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 48, 79-89.

- Yılmaz, T. (2019). *Kadınlarda benlik saygısı, beden algısı ve öfkenin yeme tutumu ile ilişkisi*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Yakın Doğu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Lefkoşa.
- Yılmaz, İ. (2014). *Klinik olmayan bir örnekte yeme tutumu, beden algısı ve benlik saygısı ile dissosiyatif belirtiler arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yörükoğlu, A. (1993). *Gençlik Çağı-Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunlar*. (8. Baskı). İstanbul: Özgür Yayın- Dağıtım Ltd. Şti.
- Yörükoğlu, A. (2000). *Gençlik Çağı*. İstanbul: Özgür Yayınları.
- Yurtören, D.D. (2021). *Öz şefkat, yeme tutumu, sosyal görünüş kaygısı ve fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma ile vücut algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yücel, B. (2009). Estetik bir kaygıdan hastalığa uzanan yol. *Klinik Gelişim*, 22(4), 39-44.
- Ziyalar, A. (1983). Beden imajı kavramı. *Yeni Sempozyum Dergisi*, 1(2), 31-37.

EKLER

EK- 1 Bilgilendirilmiş Onam Formu

Sayın Katılımcı,

Sizi Doç. Dr. Alışan Burak Yaşar danışmanlığında, İstanbul Gelişim Üniversitesi Klinik Psikoloji Programı yüksek lisans öğrencisi Hanife Ergüven tarafından yürütölen “Yetişkinlerde Beden Algısı, Yeme Tutumu ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı tez çalışmasına davet ediyoruz.

Bu araştırmaya katılım tamamen gönüllölük esasına dayanmaktadır. Araştırma kapsamında sizden 4 adet form doldurmanız beklenmektedir. Formlarda yer alan soruları dikkatli bir şekilde okuyarak kendinize en uygun cevabı işaretlemeniz ve boş bırakmamanız araştırmanın sağlıklı bir şekilde yürütölmesi için çok önemlidir. Araştırmaya katılmama veya katıldıktan sonra istediğiniz bir anda çıkma hakkında sahipsiniz. Araştırmaya katılımınız için sizden herhangi bir ücret talep edilmeyecek ve size de herhangi bir ödeme yapılmayacaktır. Araştırma boyunca sizden kimlik bilgileriniz istenmeyecektir. Elde edilen bilgiler sadece araştırmacı tarafından akademik araştırma amacıyla kullanılacaktır ve kesinlikle paylaşılmayacaktır.

Araştırma ile ilgili daha fazla bilgi almak veya sonuçları öğrenmek için iletişim kurmak isterseniz, araştırmacı Hanife Ergüven’e [redacted] adresinden ulaşabilirsiniz.

Tüm bu bilgiler doğrultusunda, bu araştırmaya gönüllölük olarak katılıyorum ve istediğim zaman araştırmadan çıkma hakkım olduğunu biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı olarak kullanılmasını kabul ediyorum.

EK- 2 Sosyodemografik Bilgi Formu

1) **Cinsiyet:**

- Kadın
 Erkek

2) **Yaş:**

3) **Kilo:**

4) **Boy:**

5) **Eğitim Düzeyi:**

- İlköğretim
 Lise
 Üniversite
 Lisansüstü

6) **Medeni Hal:**

- Evli
 Bekar

7) **İdeal kiloda olduğunuzu düşünüyor musunuz?**

- Evet
 Hayır

8) **Fiziksel görünümünüzü nasıl değerlendiriyorsunuz?**

- Zayıf
 Normal
 Hafif Şişman
 Şişman

9) **Fiziksel görünümünüzden memnun musunuz?**

- Evet
 Hayır

10) **Daha önce bir psikiyatrik tanı aldınız mı?**

- Evet
 Hayır

11) **Bugüne kadar hiç diyet yaptınız mı?**

- Evet
 Hayır

12) **Günde ortalama kaç saatinizi sosyal medya kullanarak geçiriyorsunuz?**

- 1 saatten az
 1-3 saat arası
 4-6 saat arası
 6 saatten fazla

EK- 3 Yeme Tutum Testi

Bu anket sizin yeme alışkanlıklarınızla ilgilidir. Lütfen her bir soruyu dikkatlice okuyunuz ve size en uygun gelen içine X işareti koyunuz.

	6= Daima	5= Çok sık	4= Sık sık	3= Bazen	2= Nadiren	1= Hiçbir zaman
1. Başkaları ile birlikte yemek yemekten hoşlanırım.						
2. Başkaları için yemek pişiririm ama pişirdiğim yemeği yemem.						
3. Yemekten önce sıkıntılı olurum.						
4. Şişmanlamaktan ödüm kopar						
5. Acıktığımda yemek yemeye çalışırım.						
6. Aklım fikrim yemektir.						
7. Yemek yemeyi durdurmadığım zamanlar olur.						
8. Yiyeceğimi küçük küçük parçalara bölerim.						
9. Yediğim yiyeceğin kalorisini bilirim.						
10. Ekmek, patates, pirinç gibi yüksek kalorili yiyeceklerden kaçınırım.						
11. Yemeklerden sonra şişkinlik hissedirim.						
12. Ailem fazla yememi bekler.						
13. Yemek yedikten sonra kusarım.						
14. Yemek yedikten sonra aşırı suçluluk duyarım.						
15. Tek düşüncem daha zayıf olmaktır.						
16. Aldığım kalorileri yakmak için yorulana dek egzersiz yaparım.						
17. Günde birkaç kere tartılırım.						
18. Vücudumu saran dar elbiselerden hoşlanırım.						
19. Et yemekten hoşlanırım.						

20. Sabahları erken uyanırım.						
21. Günlerce aynı yemeği yerim.						
22. Egzersiz yaptığımda harcadığım kalorileri hesaplarım.						
23. Adetlerim düzenlidir.						
24. Başkaları çok zayıf olduğumu düşünür						
25. Şişmanlayacağım (vücudumun yağ toplayacağı) düşüncesi zihnimi meşgul eder.						
26. Yemeklerimi yemek, başkalarınınkinden daha uzun sürer.						
27. Lokantada yemek yemeyi severim.						
28. Müshil kullanırım.						
29. Şekerli yiyeceklerden kaçınırım.						
30. Diyet (perhiz) yemekleri yerim.						
31. Yaşamımı yiyeceğin kontrol ettiğini düşünürüm.						
32. Yiyecek konusunda kendimi denetleyebilirim						
33. Yemek konusunda başkalarının bana baskı yaptığını hissedirim						
34. Yiyeceklerle ilgili düşünceler çok zamanımı alır.						
35. Kabızlıktan yakınırım.						
36. Tatlı yedikten sonra rahatsız olurum.						
37. Diyet (perhiz) yaparım.						
38. Midemin boş olmasından hoşlanırım						
39. Şekerli, yağlı yiyecekleri denemekten hoşlanırım.						
40. Yemeklerden sonra içimden kusmak gelir.						

EK- 4 Vücut Algısı Ölçeği

AÇIKLAMA: Aşağıda çeşitli vücut özellikleri ve beğenip beğenmeme ifadeleri bulunmaktadır. Yapmanız gereken, bir vücut özelliğinin hakkındaki duygularınızı bu ifadelere göre değerlendirmektir. Tüm maddeleri eksiksiz olarak ve içtenlikle cevaplamanız önemlidir.

		Çok beğeniyorum	Oldukça beğeniyorum	Kararsızım	Pek beğenmiyorum	Hiç beğenmiyorum
1	Saçlarım					
2	Yüzümün rengi					
3	İştahım					
4	Ellerim					
5	Vücudumun kıl dağılımı					
6	Burnum					
7	Fiziksel gücüm					
8	İdrar dışkı düzenim					
9	Kas kuvvetim					
10	Belim					
11	Enerji düzeyim					
12	Sırtım					
13	Kulaklarım					
14	Yaşım					
15	Çenem					
16	Vücut/ beden yapım					
17	Profilim					
18	Boyum					
19	Duygularımın 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					

EK- 5 Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği – Kısa Form

Aşağıdaki maddeler, kendiniz hakkında ne düşünüp genel olarak nasıl hissettiğinize ilişkin olarak hazırlanmıştır. Lütfen kendiniz hakkında nasıl hissettiğinizi, aşağıdaki seçeneklerden size en uygun olanı işaretleyerek belirtiniz.

	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.	a	b	c	d
2. Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.	a	b	c	d
3. Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.	a	b	c	d
4. Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.	a	b	c	d
5. Kendimle gurur duyacak fazla bir şeyler yapabilirim.	a	b	c	d
6. Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.	a	b	c	d
7. Genel olarak kendimden memnunum.	a	b	c	d
8. Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.	a	b	c	d
9. Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığımı düşünüyorum.	a	b	c	d
10. Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığını düşünüyorum.	a	b	c	d

EK- 6 Etik Kurul Karar Örneği



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurul Başkanlığı

ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

Toplantı No	Toplantı Tarihi	Toplantı Saati	Toplantı Yeri
2023 – 03	08.03.2023	14.00	Online

KARAR NO: 2023-03-89: Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı 211424004 numaralı Hanife ERGÜVEN' in "Yetişkinlerde Beden Algısı, Yeme Tutumu ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu çalışması hakkında yapacağı anket sorularının, etik kurallara uygun olup olmadığını tespit etmek üzere, İGÜ Etik Kurulumuzun 04.01.2023 tarih ve 2023-01 sayılı toplantısında, İGÜ Etik Kurul Yönergesinin 12(1) maddesine göre değerlendirme yapmak üzere görevlendirilen öğretim elemanlarının raporları incelenmiş olup, ilgili çalışmada yer alan bilimsel araştırmanın etik kurallara uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

ASLI GİBİDİR

BİRİM Etik Kurul Başkanlığı 08.03.2023 TARİH 2023 – 03 ETİK KURUL TOPLANTI TUTANAĞI KARAR ÖRNEĞİ

Cihangir Mah. Şehit Jandarma Komando Er Hakan Öner Sokak No:1 34310 Avcılar / İSTANBUL
Tel: (+90212) 422 70 00 Faks: (+90212) 422 74 01
www.gelisim.edu.tr [https://\(birim\).gelisim.edu.tr](https://(birim).gelisim.edu.tr) [\(birim\)@gelisim.edu.tr](mailto:(birim)@gelisim.edu.tr)

KYS.YD.004 / 4.08.2022 / 0 / 4.08.2022

1/1