



**T.C.  
E G E Ü N İ V E R S İ T E S İ  
Sosyal Bilimler Enstitüsü**

**NESNELEŞTİRİLMİŞ BEDEN BİLİNCİ VE YEME  
TUTUMU ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZ-ŞEFKATİN  
DÜZENLEYİCİ ROLÜNÜN İNCELENMESİ**

**Yüksek Lisans Tezi**

**Başak ORMANKIRAN**

**Klinik Psikoloji Anabilim Dalı**

**İZMİR**

**2021**

**T.C.**  
**E G E Ü N İ V E R S İ T E S İ**  
**Sosyal Bilimler Enstitüsü**

**NESNELEŞTİRİLMİŞ BEDEN BİLİNCİ VE YEME**  
**TUTUMU ARASINDAKİ İLİŞKİDE**  
**ÖZ-ŞEFKATİN DÜZENLEYİCİ ROLÜNÜN**  
**İNCELENMESİ**

**Yüksek Lisans Tezi**

**Başak ORMANKIRAN**

**Tez Danışmanı: Doç. Dr. Serap TEKİNSAV SÜTCÜ**

**Klinik Psikoloji Anabilim Dalı**

**Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı**

## ETİK KURALLARA UYGUNLUK BEYANI

Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne sunduğum “Nesneleştirilmiş Beden Bilinci ve Yeme Tutumu Arasındaki İlişkide Öz-şefkatin Düzenleyici Rolünün İncelenmesi” adlı yüksek lisans tezinin tarafımdan bilimsel, ahlak ve normlara uygun bir şekilde hazırlandığını, tezimde yararlandığım kaynakları bibliyografyada ve dipnotlarda gösterdiğimi onurumla doğrularım.

**Başak ORMANKIRAN**

## ÖNSÖZ

Bireyin, içinde bulunduğu toplumun güzellik standartlarına uyum sağlamaya yönelik çabası bedenine yansiyarak sağlıklı yeme davranışı üzerinde bozucu bir etki gösterebilmektedir. Ergenlik döneminde bedene yönelik artan dikkat ve güzellik standartlarına ulaşabilmeye yönelik yaşanan baskı ve pekiştirmelerin, beden utancını da tetikleyerek yeme bozuklukları için önemli bir risk faktörü olduğu bilinmektedir. Bunun yanında son yıllarda psikopatolojiler için koruyucu bir unsur olduğu düşünülen öz-şefkat, utanç duygusunun panzehri olarak da görülmektedir. Ergenlik döneminde yaşanacak psikopatolojilerin, bireylerin hayatlarının ilerleyen yıllarında da etkilerini sürdürebileceği göz önünde bulundurulduğunda, yeme davranışında bozulmaya yol açacak unsurların yanında koruyucu faktörleri incelemek oldukça dikkatimi çeken bir konu olmuştur. Umarım ki yeme bozukluğu açısından riskli bir grup olan ergenlerde hem olası risk faktörlerini hem de koruyucu bir faktör olan öz-şefkati bir arada incelediğim tez çalışmamın bulguları, bu alanda yapılacak önleyici müdahalelere ve diğer araştırmacılara faydalı olur.

İzmir, Temmuz 2021

Başak ORMANKIRAN

## ÖZET

Bu çalışmada ergenlerde nesneleştirilmiş beden bilinci, öz-şefkat ve beden görünümüne yönelik baskı ve içselleştirilen ideallerin olumsuz yeme tutumu üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca, öz-şefkatin beden görünümüne yönelik içselleştirilen idealler ve beden utancının olumsuz yeme tutumu üzerindeki etkisinde koruyucu bir faktör olacağı varsayılmıştır. Bu sebeple, beden utancı aracılığıyla beden görünümüne yönelik içselleştirilen idealler ve olumsuz yeme tutumu arasındaki ilişkide öz-şefkatin düzenleyici rolü incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini İzmir ilinde lise öğrenimine devam eden 14-17 yaş aralığındaki 725 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada, Yeme Tutum Testi (YTT-26), Görünüme Yönelik Sosyal Tutumlar Ölçeği (GYSTÖ), Nesneleştirilmiş Beden Bilinci Ölçeği (NBBÖ), Öz-Duyarlık Ölçeği (ÖDÖ) ve Sosyo-Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Veriler SPSS.23 programı kullanılarak analiz edilmiş olup, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), Çok Değişkenli Varyans Analizi (MANOVA), Pearson Korelasyon Analizi ve Regresyon Analizi uygulanmıştır. Ayrıca, Hayes (2018) tarafından önerilen Durumsal Aracılık Modeli, beden utancının, beden görünümüne yönelik içselleştirilen idealler ile olumsuz yeme tutumu arasındaki aracılık rolünü incelemek ve öz-şefkatin bu aracılık modeli üzerindeki düzenleyici etkisini araştırmak için test edilmiştir. Olumsuz yeme tutumunu yordamak amacıyla gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizi sonucunda; öz-şefkat toplam puanı, beden utancı ve beden görünümüne yönelik içselleştirilen ideallerin (zayıflık, kaslılık ve çekicilik alt ölçekleri) yeme tutumunu anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur ( $R^2=.35$ ,  $F(1,725)= 44.15$ ,  $p<.001$ ). Öz-şefkatin olumsuz yeme tutumu üzerindeki koruyucu etkisini incelemek için gerçekleştirilen durumsal aracılık analizi sonucunda ise, beden görünümüne yönelik içselleştirilen idealler ile olumsuz yeme tutumu arasındaki ilişkide beden utancının kısmi aracılık etkisi olduğu ve bu aracı ilişkide ise öz-şefkatin düzenleyici etkisinin olduğu saptanmıştır. Çalışma bulguları ilgili literatür bilgisi kapsamında tartışılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Olumsuz Yeme Tutumu, Görünüme Yönelik Sosyo-Kültürel Tutumlar, Nesneleştirilmiş Beden Bilinci, Öz-Şefkat

## ABSTRACT

The present study aimed to investigate objectified body consciousness, self-compassion, internalization of the appearance-related ideals and body-related pressures stemmed from family, friends, and media on negative eating attitudes among adolescents. Furthermore, self-compassion was considered as a protective factor on the effect of internalization of appearance-related ideals and body shame on negative eating attitudes. To provide evidence, self-compassion was examined as a moderator of the mediated association between internalization of appearance-related ideals and eating attitudes via body shame. The sample of the study consists of 725 high school students between the ages of 14-17 who continue their high school education in İzmir. Participants completed 5 self-report questionnaires, which are Eating Attitudes Test (EAT-26), Socio-Cultural Attitude Towards Appearance Questionnaire (SATAQ-4R), Self-compassion Scale, Objectified Body Consciousness Scale. Besides the Socio-Demographic Information Form was used to obtain essential personal information including body-related information. Data were analyzed by using SPSS 23 to analyze the data, Univariate Analysis of Variance (ANOVA), Multivariate Analysis of Variance (MANOVA), Pearson Correlation Analysis, Regression Analysis were applied. Moreover, Moderated Mediation Model suggested by Hayes (2018) was tested to examine the mediating role of the body shame between internalization of appearance-related ideals and eating attitudes, and to investigate the moderating effect of self-compassion on this mediation model. The result of the hierarchical regression analysis performed to predict eating attitude showed that self-compassion total score, body shame, and, internalization of appearance-related ideals (thinness, muscularity and, attractiveness sub-scales) significantly predicted negative eating attitude ( $R^2 = .35$ ,  $F(1,725) = 44.15$ ,  $p < .001$ ). As a result of testing moderated mediation model, body shame had a partial mediating effect on the relationship between internalization of appearance-related ideals and negative eating attitudes. Moreover, it was found that self-compassion moderated the relationship between internalization of appearance-related ideals and eating attitude which was mediated by body shame. The findings of the study were discussed within the scope of the relevant literature.

**Key words:** Negative Eating Attitude, Socio-Cultural Attitudes Towards Appearance, Objectified Body Consciousness, Self-compassion, Adolescent



## İÇİNDEKİLER

|                        |      |
|------------------------|------|
| ÖNSÖZ .....            | i    |
| ÖZET.....              | ii   |
| ABSTRACT.....          | iii  |
| İÇİNDEKİLER .....      | v    |
| TABLOLAR LİSTESİ.....  | viii |
| ŞEKİLLER LİSTESİ ..... | ix   |
| KISALTMALAR .....      | x    |

## BİRİNCİ BÖLÜM

### 1.GİRİŞ

|                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------|----|
| 1.1. Yeme Tutumu ve Yeme Bozuklukları ile İlişkisi .....              | 1  |
| 1.2.Yeme Bozuklukları .....                                           | 4  |
| 1.2.1. Anoreksiya Nervoza .....                                       | 4  |
| 1.2.2. Bulimiya Nervoza.....                                          | 5  |
| 1.2.3. Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu .....                             | 7  |
| 1.3.Yeme Bozukluklarının Yaygınlığı.....                              | 8  |
| 1.3.2. Yeme Bozukluklarının Etiyolojisi ve Risk faktörleri.....       | 10 |
| 1.3.2.1. Biyolojik Faktörler .....                                    | 10 |
| 1.3.2.2. Sosyokültürel Faktörler .....                                | 10 |
| 1.3.2.2.1. Aile Etkisi .....                                          | 11 |
| 1.3.2.2.2. Akran Etkisi .....                                         | 12 |
| 1.3.2.2.3. Medya Etkisi .....                                         | 13 |
| 1.3.2.2.4. Beden Görünümüne Yönelik İdeallerin İçselleştirilmesi..... | 14 |
| 1.4. Nesneleştirme Teorisi .....                                      | 15 |

|                                                                           |    |
|---------------------------------------------------------------------------|----|
| 1.4.1. Nesneleştirilmiş Beden Bilinci .....                               | 16 |
| 1.4.1.1. Beden İzleme.....                                                | 16 |
| 1.4.1.2. Beden Utancı.....                                                | 17 |
| 1.4.1.3. Dış Görünüşü Kontrol İnancı .....                                | 17 |
| 1.4.2. Nesneleştirilmiş Beden Bilinci ve Yeme Bozuklukları İlişkisi ..... | 20 |
| 1.5. Öz-şefkat .....                                                      | 22 |
| 1.5.1. Öz-şefkatin Alt Boyutları .....                                    | 23 |
| 1.5.1.1. Öz-sevecenlik.....                                               | 23 |
| 1.5.1.2. Ortak Paylaşımların Bilincinde Olma .....                        | 24 |
| 1.5.1.3. Bilinçli Farkındalık .....                                       | 25 |
| 1.5.2. Öz-şefkat ve Psikopatolojiler Arasındaki İlişki.....               | 25 |
| 1.5.3. Öz-şefkat ve Yeme Bozuklukları Arasındaki İlişki .....             | 27 |
| 1.6 Araştırmanın Amacı ve Hipotezler .....                                | 34 |

## İKİNCİ BÖLÜM

### YÖNTEM

|                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------|----|
| 2.1. Örneklem .....                                            | 37 |
| 2.2. Veri Toplama Araçları .....                               | 41 |
| 2.2.1. Sosyo-demografik Bilgi Formu .....                      | 41 |
| 2.2.2. Yeme Tutumu Ölçeği (YTT-26) .....                       | 41 |
| 2.2.3. Nesneleştirilmiş Beden Bilinci Ölçeği (NBBÖ) .....      | 42 |
| 2.2.4. Öz-duyarlık Değerlendirme Ölçeği (ÖDÖ).....             | 42 |
| 2.2.5. Görünüme Yönelik Sosyal Tutumlar Ölçeği (GYSTÖ-4R)..... | 43 |
| 2.3. İşlem.....                                                | 43 |
| 2.4. İstatistiksel Analiz.....                                 | 44 |

### 3.BÖLÜM

#### BULGULAR

|                                                                                                                                                                                     |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 3.1. Sosyo-Demografik Bilgiler Formundaki Bazı Değişkenlere Göre Yeme Tutumu Puanlarının Karşılaştırılması.....                                                                     | 46  |
| 3.1.2. Cinsiyete Göre Yeme Tutumu, Nesneleştirilmiş Beden Bilinci ve Görünüme Yönelik Sosyal Tutum ve Öz-şefkat Puanlarının Karşılaştırılması.....                                  | 46  |
| 3.1.2. Beden Kitle İndeksine Göre Yeme Tutumu Puanlarının Farklılaşmasının İncelenmesi.....                                                                                         | 49  |
| 3.1.3. Beden Görünümünden Memnuniyete Göre Yeme Tutumu, Nesneleştirilmiş Beden Bilinci, Görünüme Yönelik Sosyal Tutum Puanları ve Öz-şefkat Toplam Puanının Karşılaştırılması ..... | 50  |
| 3.2. Araştırmanın Değişkenleri Arasındaki Korelasyonlara İlişkin Bulgular.....                                                                                                      | 53  |
| 3.3. Görünüme Yönelik Sosyal Tutum, Nesneleştirilmiş Beden Bilinci ve Öz-Şefkat Puanlarının Lise Öğrencilerinin Yeme Tutumu Puanlarını Yordamasına.....                             | 56  |
| İlişkin Hiyerarşik Regresyon Sonuçları .....                                                                                                                                        | 56  |
| 3.4. Beden Görünümüne Yönelik İçselleştirilen İdealler ve Olumsuz Yeme Tutumu Arasındaki İlişkide Beden Utancının Aracı Rolü .....                                                  | 58  |
| 3.5. Beden Görünümüne Yönelik İçselleştirilen İdealler ile Olumsuz Yeme Tutumu Arasındaki İlişkide Beden Utancının Aracı Etkisi ve Bu İlişkide Öz-Şefkatin Düzenleyici Etkisi.....  | 60  |
| 4. TARTIŞMA .....                                                                                                                                                                   | 63  |
| KAYNAKLAR .....                                                                                                                                                                     | 78  |
| EKLER.....                                                                                                                                                                          | 100 |
| TEŞEKKÜR.....                                                                                                                                                                       | 109 |
| ÖZGEÇMİŞ .....                                                                                                                                                                      | 110 |

## TABLÖLER LİSTESİ

|                                                                                                                                                                                                                      |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Tablo 1.</b> Sosyo-demografik değişkenlere ilişkin sıklık ve yüzdelik değerler.....                                                                                                                               | 38 |
| <b>Tablo 2.</b> Sosyo-demografik bilgi formundaki yeme tutumu ile ilişkili olduğu düşünülen değişkenlerin sıklık, yüzdelik, ortalama değerleri.....                                                                  | 41 |
| <b>Tablo 3.</b> Cinsiyete göre yeme tutumu, nesneleştirilmiş beden bilinci ve görünüme yönelik sosyal tutum ve öz-şefkat puanlarına ilişkin tek yönlü varyans analizi sonuçları.....                                 | 48 |
| <b>Tablo 4.</b> Beden kitle indeksine göre yeme tutumu toplam puana ilişkin tek yönlü varyans analizi sonuçları.....                                                                                                 | 49 |
| <b>Tablo 5.</b> Beden görünümünden memnuniyete göre yeme tutumu, nesneleştirilmiş beden bilinci ve görünüme yönelik sosyal tutum puanlarının karşılaştırılması .....                                                 | 52 |
| <b>Tablo 6.</b> Yeme tutumu toplam puanı ile görünüme yönelik soyo-kültürel tutum alt boyutları, nesneleştirilmiş beden bilinci alt boyutları ve öz-şefkat puanlarına ilişkin korelasyon katsayıları.....            | 55 |
| <b>Tablo 7.</b> Görünüme yönelik sosyo-kültürel tutumlar, nesneleştirilmiş beden bilinci ve öz-şefkat puanlarının lise öğrencilerinin yeme tutumu puanlarını yordamasına ilişkin hiyerarşik regresyon sonuçları..... | 58 |
| <b>Tablo 8.</b> Önerilen durumsal aracılık modeli için regresyon katsayıları.....                                                                                                                                    | 61 |

## ŞEKİLLER LİSTESİ

|                                                                                                                                                  |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Şekil 1. McKinley ve Hyde (1996) tarafından tanımlanan nesneleştirilmiş beden bilinci kavramı.....                                               | 19 |
| Şekil 2. Beden görünümüne yönelik içselleştirilen idealler ve olumsuz yeme tutumu arasındaki ilişkide beden utancının aracı rolü.....            | 59 |
| Şekil 3. Önerilen durumsal aracılık ( <i>moderated mediation</i> ) modeli.....                                                                   | 60 |
| Şekil 4. Öz-şefkatin beden görünümüne yönelik içselleştirilen idealler ve beden utancı aracılığıyla yeme tutumunu üzerindeki dolaylı etkisi..... | 62 |



## **KISALTMALAR**

DSM: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders

APA: American Psychological Association

WHO: World Health Organization

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu

BKİ: Beden Kitle İndeksi

YB: Yeme Bozuklukları

YTT: Yeme Tutumu Testi

AN: Anoreksiya Nervosa

BN: Bulimiya Nervosa

TYB: Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu

NBBÖ: Nesneleştirilmiş Beden Bilinci Ölçeği

GYSTÖ: Görünüme Yönelik Sosyal Tutumlar Ölçeği

ÖDÖ: Öz-Duyarlık Ölçeği

## BİRİNCİ BÖLÜM

### 1.GİRİŞ

#### 1.1. Yeme Tutumu ve Yeme Bozuklukları ile İlişkisi

Yeme tutumu kavramı, bireyin yemeğe dair düşünceleri, duyguları ve davranışlarını oluşturan bir eğilim olarak ele alınmakta ve yeme bozukluğuna giden süreç hakkında bilgi vermektedir (Attie ve Brooks-Gunn, 1989; Becker, Grinspoon, Klibanski ve Herzog, 1999; Yılmaz, 2017). Diğer bir deyişle, bireyin yeme tutumlarında meydana gelen olumsuz gidişat yeme bozukluklarını ortaya çıkaran temel faktör olarak ele alınmaktadır. Bu nedenle yeme bozukluklarının gelişimini öngörmede bireylerin olumsuz yeme tutumlarının incelenmesi önem kazanmaktadır (Batıgün ve Utku, 2006). Hayes, Fitzsimmons-Craft, Karam, Jakubiak, Brown ve Wilfley (2018) tarafından olumsuz yeme tutumlarının çocuk ve ergenlerde yeme bozukluklarına ve erken yaşta obeziteye yol açabileceği belirtilmiştir. Olumsuz yeme tutumu ile ilgili davranışlara örnek olarak; kişinin sağlığına zarar verebilecek düzeyde yiyecek kısıtlaması, laksatif ve diüretik ilaç kullanımı, öğün atlama, kendini kusturma, yalnız yeme, kalori alımına aşırı dikkat etme, belirli gıda türlerine karşı aşırı seçicilik gösterilebilir. (Acar, 2020; Eaton, Kann, Kinchen, Shanklin, Ross ve Hawkins, 2010). Bireylerin sağlıklı yeme davranışının bozulduğuna işaret eden bu davranış örüntülerini takip etmek, bu tutum ve davranışlarını sürdürdükleri takdirde yaşamlarının ilerleyen dönemlerinde hangi yeme bozukluğu açısından risk altında olduklarını anlamada bir yol gösterici olabilmektedir (Jones, Bennett, Olmsted, Lawson ve Rodin, 2001).

Yeme Bozuklukları (YB) biyolojik, sosyal ve psikolojik birçok faktörün etkisiyle yeme düzeninde gözlenen anormalliklerdir (Arıca, Arıca, Arı ve Özer, 2011; Becker, 2004). YB, sağlıklı yeme davranışında bozulmanın görüldüğü ve kişinin kilo kontrolü üzerinde artan zihinsel meşguliyeti ve davranışsal değişimleri ile karakterize olan bir psikopatolojidir. Fiziksel ve psikososyal işlevsellikte klinik olarak anlamlı bir bozulmaya sebep olmaktadır (Fairburn ve Harrison, 2003). YB'nin; hem yeme bozukluğu tanılı kişiler için iş ve eğitim hayatına katılım, üretkenlik ve sosyal hayat üzerinde olumsuz bir etkisinin hem de bakım veren yakın çevresi için olumsuz etkisi olduğu bildirilmiştir (van Hoeken ve Hoek, 2020). Bu psikiyatrik bozukluk, Ruhsal

Hastalıkların Tanısal ve İstatiksel El Kitabı'nda (DSM) ilk kez 1980 yılında; çocukluk ve ergenlik döneminde başlayan bozuklukların bir alt kategorisi olarak ele alınmış ve DSM-IV'de ayrı bir kategori haline getirilmiştir (Kring, Johnson, Davison ve Neale, 2019, s.332; Davison ve Neale, 2004). Yeme Bozuklukları DSM-5'de, Beslenme ve Yeme Bozuklukları başlığı altında: Anoreksiya Nervoza (AN), Bulimia Nervoza (BN), Tıkanırcasına Yeme Bozukluğu (TYB), Pika, Geri Çıkarma Bozukluğu, Kaçınan/Kısıtlı Yiyecek Alımı Bozukluğu, Tanımlanmış Diğer Bir Beslenme ve Yeme Bozukluğu, Tanımlanmamış Beslenme ve Yeme Bozukluğu tanı kategorileri yer almaktadır (APA, 2013).

YB, gerekli tedavi alınmadığı durumlarda fiziksel sağlığı ve yaşamı tehdit eden bir boyutunun olması açısından son yıllarda sıklıkla çalışılan önemli bir psikiyatrik hastalıktır (Arıca, Arıca, Arı ve Özer, 2011; Fairburn ve Harrison, 2003). Yeme bozukluğu tanılı bireyler ciddi somatik problemler geliştirebilmektedir. Özellikle AN'de yaşanan bu problemler bireylerde ölüm oranını %5-20 arasında arttırabilmektedir (Smink, van Hoeken ve Hoek, 2012). Fichter ve Quadflieg (2016) tarafından, 1985-2005 yılları arasında Almanya'da gerçekleştirilen boylamsal bir çalışmada AN, BN, TYB, Tanımlanmamış Beslenme ve Yeme Bozukluğu tanısı alan 5839 kişinin sağlık durumları ve ölüm oranları incelenmiştir. Araştırma sonucunda, bu bozukluk ile beraber gelişen fizyolojik hastalıklardan dolayı (organ yetmezliği, dolaşım problemleri, kaşeksi) YB tanılı kişilerin ölüm oranlarının genel popülasyona oranla daha fazla olduğu görülmüştür. Genel popülasyonda aynı yaş ve cinsiyetteki bireylere oranla AN tanılı kişilerin ölüm oranının 5.5 kat yüksek olduğu saptanmıştır. Araştırmacılar, AN'de ölüm oranının diğer yeme bozukluklarına göre yüksek olmasının sebeplerini hastalığın kronikleşmesi, geç başlangıç yaşının da olabilmesi, kişinin sosyal ilişkiler açısından izole bir yaşam biçimini benimsemiş olması ve hastane tedavisini tamamlamadan ayrılması şeklinde sıralamıştır. BN ve TYB'de, AN'ye kıyasla ölüm oranlarının daha düşük olduğu bulunmuştur. Buna rağmen, BN'li bireylerin ölüm oranlarının genel popülasyon ile karşılaştırıldığında 1.49 kat fazla olduğu görülmüştür. Ayrıca yeme bozuklukları arasında yalnızca BN'de intiharın ölümü yordayan bir değişken olarak görüldüğü bildirilmiştir. AN ve BN'ye bağlı ölüm oranlarının genel popülasyona göre yüksek olmasının yanı sıra, süregelen yeme bozukluğu patolojileri her yıl dünya

apında 3.3 milyon insanı fiziksel ve zihinsel açıdan dezavantajlı bir konuma koyarak sağlıklı yaşamı tehdit edici bir rol oynamaktadır (Van Hoeken ve Hoek, 2020). Günümüzde farklı ülkelerde yapılan birçok araştırma sonucu, yeme bozukluklarının yalnızca belli bir topluluğu ve coğrafi konumu değil, her yıl artan görülme yaygınlığı ve etkileri ile dünyayı ilgilendiren ciddi bir psikiyatrik bozukluk olduğunu göstermektedir (Galmiche, Dechelotte, Lambert ve Tavolacci, 2019; van Hoeken ve Hoek, 2020; Qian, Wu, Liu, Zhu, Jin, Zhang ve Yu, 2021).

YB'nin başlangıcının sıklıkla ergenlik ağı olduğu ve bu dönemdeki gençlerin yeme bozuklukları oluşumu açısından risk altında bulundukları bilinmektedir (Reijonen, Pratt, Patel ve Greydanus, 2003). Ergenlik; fiziksel, bilişsel ve sosyal gelişimin hızlı olduğu ve yaşam boyu sürecek alışkanlıkların kazanıldığı bir gelişim dönemidir. Ergenlik döneminde kazanılacak sağlıklı yeme davranışları, yetişkinlik dönemi başta olmak üzere yaşam boyu daha sağlıklı bir ruh-beden ilişkisinin ortaya çıkmasında etkili olabilecektir (Bayındır-Gümüş ve Yardımcı, 2020). Bu dönemde gençlerin sağlıksız yeme alışkanlıkları edinmesi ise hem içinde bulunan dönem hem de yaşamlarının ilerleyen dönemlerinde yeme bozukluğu belirtilerinin ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Büyük ve zdemir, 2018). Ergenlik döneminin kendi içerisinde erken (12-14 yaş), orta (15-17 yaş) ve geç (18-20 yaş) olarak ayıran çalışmalar, özellikle erken ergenlik döneminde olumsuz yeme tutumu puanlarındaki artışın, yeme bozukluğu açısından riski daha fazla artırdığını bildirmektedir (Bayındır-Gümüş ve Yardımcı, 2020; Rohde, Stice ve Marti; 2015). Bunun yanında orta ve geç ergenlik dönemlerinde ortaya çıkan olumsuz yeme tutumunun da yeme bozukluğu açısından yüksek risk oluşturduğunu tespit eden çalışmalar da mevcuttur (Kotler, Cohen, Davies, Pine ve Walsh, 2001; Stice, Marti ve Rohde, 2013).

Ergenlik döneminde bedene yönelik yoğun bir ilgi duyulmakta, bu dönemde ergenler önemsedikleri kişilerin onlar hakkındaki düşünceleri ile oldukça ilgilenmektedir (Vangeel, Vandenbosch ve Eggermont, 2018). Medya, aile veya arkadaşlar tarafından iletilen, toplumun dayattığı ideal bedene ulaşmaya yönelik baskı ve pekiştirmeleri iselleştirebilmekte, bu da ergenlik döneminde bedenin nesneleştirilmesi için de ciddi bir risk faktörü oluşurmaktadır (Fredrickson ve Roberts, 1997). Bu durum; olduğundan daha zayıf olmayı isteme, fiziksel görünümü sıklıkla

kontrol etme ve üzerinde düşünme, diyet yapma, bedenden utanç duyma gibi sonuçlar doğurarak olumsuz yeme tutumuna ve yeme bozukluklarına yol açabilmektedir (Braun, Park ve Gorin, 2016; Noll ve Fredrickson, 1998; Vangeel, Vandenbosch ve Eggermont, 2018). Yeme bozukluklarının oluşumunda, kültürel ve sosyal baskılara maruz kalmanın tek belirleyici etken olmadığı bilinmektedir. Ancak ergenlik dönemi gibi kritik bir dönemde bu sosyo-kültürel etkilere maruz kalmak kişide daha güçlü etkiler bırakmakta ve yeme davranışında bozulma için bir risk faktörü olmaktadır (Yücel, 2009).

## **1.2.Yeme Bozuklukları**

DSM-5’de (2013), Beslenme ve Yeme Bozuklukları kategorisinde: AN, BN, TYB, Pika, Kaçınan/Kısıtlı Yiyecek Alımı Bozukluğu, Geri Çıkarma Bozukluğu, Tanımlanmış Diğer Bir Beslenme ve Yeme Bozukluğu, Tanımlanmamış Beslenme ve Yeme Bozukluğu tanı kategorileri yer almaktadır. Bunun yanında DSM 5’e göre temel üç yeme bozukluğunu Anoreksiya Nervoza, Bulimia Nervoza ve Tıkanırcasına Yeme Bozuklukları oluşturmaktadır (Culbert, Racine ve Klump, 2015; Kring, Jonshon, Davison ve Neale, 2019).

### **1.2.1. Anoreksiya Nervoza**

Anoreksiya Nervoza (AN), zayıf bir bedene sahip olma arzusu ile olağan vücut ağırlığında kalmayı reddederek yiyecek ve yeme sınırlandırılmasının yapıldığı klinik bir tablodur (Oğlağı, 2012). AN tanılı kişiler normalden zayıf oldukları halde düşük kiloları için endişelenmek yerine kilo almaktan ve şişmanlamaktan korkmakta, durmak bilmeyen bir zayıflığı kovalama uğraşı içerisinde bulunmaktadır (Fairburn, 2020, s.40). AN tanılı bireylerde beden imgesindeki bozulma temel patolojiyi oluşturmaktadır (Oğlağı, 2012). Bu kişiler çeşitli davranış örüntüleri ile aşırı zayıflasalar bile kendilerinin kilolu olduklarını ya da bedenlerinin bazı parçalarının (sıklıkla bel ve basen bölgelerinin), şişman olduğunu düşünmektedirler. Yaş ve boylarına göre normalin oldukça altında kalan bir kiloda olmalarına rağmen aynadaki yansımalarını eleştirel bir şekilde inceler ve kilo kaybetmek için aşırı egzersiz veya diyet yapmayı seçebilirler (Kring, Jonshon, Davison ve Neale, 2019). AN’si olan bireylerin özgüveninin büyük oranda bedenlerinin şekline ve ağırlık algılarına bağlı olduğu bilinmektedir. Bu kişilerde kilo kaybı etkileyici bir başarı ve sıradışı bir özdisiplin belirtisi olarak değerlendirilirken kilo alma, kendini kontrol etmede kabul edilemez bir başarısızlık olarak algılanır (Şen-

Demirdöğen, 2015, s.23). AN ve altında yatan faktörler üzerine çalışmaları ile bilinen Brunch'a göre kasıtlı olarak kendini aç bırakma belirtilerinin ortaya çıkışı; kişide otonomi ve yeterlilik duygularını sağlamak, bedeniyle yaşadığı kopukluktan kurtulmaya ve onun kontrolünü ele geçirmeye yönelik yapılan bir girişimdir (Geçtan, 2015, s.243). Ancak bu girişimlerinde AN'li bireylerin yemek ile ilgilerini ve iştahlarını kaybetmedikleri tam tersine kendilerini aç bırakırken aslında çoğu zaman zihinlerinin yiyecek ile meşgul olduğu düşünülmektedir (Kring, Jonshon, Davison ve Neale, 2019).

### **DSM-5'e göre Anoreksiya Nervosa tanı ölçütleri**

- A. Gereksinimlere göre 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.
- B. Kilo almaktan ya da şişmanlamaktan çok korkma ya da belirgin bir biçimde düşük vücut ağırlığında olmasına karşın kilo almayı güçleştiren sürekli davranışlarda bulunma.
- 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.

Anoreksiya Nervosa, *kısıtlayıcı tip* (neredeyse hiç yiyecek tüketmeyerek, diyet yaparak, ya da aşırı sıklıkta spor yapılarak kilonun kaybedildiği tür) ve *tıkanırmasına yeme/çıkarma tipi* (geçtiğimiz üç ay içinde, yineleyen tıkanırmasına yeme ya da kendini kusturma, laksatif ilaçlar veya idrar söktürücü ilaçlar kullanarak çıkarmanın görüldüğü tür) olarak iki ana alt grup şeklinde sınıflandırılmıştır (APA, 2013).

### **1.2.2. Bulimiya Nervosa**

Bulimiya Nervosa terimi, 1979 yılında Profesör Gerald Russell'ın yayımladığı "Anoreksiya Nervozanın Kaygı Verici Bir Türü" isimli makalede yer almıştır (Fairburn, 2020, s.37). BN, benzer zaman ve şartlar altında birçok insanın tüketemeyeceği miktarda besin tüketme, bu süreçte kendini durduramama hissi, tıkanırmasına yeme ve

arınma davranışlarının (kendini kusturma, laksatif, diüretik ve lavman kullanımı, aşırı egzersiz, kendini aç bırakma) görülmesidir (Kring, Jonshon, Davison ve Neale, 2019). Yeme sırasında kontrol kaybı görülmesinin yanında sıklıkla şekerli, yağlı, yüksek kalorili besinler kişinin yalnız kaldığı bir ortamda tüketilmektedir (Oğlağı, 2012). BN'si olan bazı kişilerin tıknırcasına yeme davranışını gerçekleştirdiği zamanlar haricinde neredeyse hiçbir şey yemedikleri, bir kısmının da oldukça katı bir diyet uyguladıkları bilinmektedir (Fairburn, 2020, s.39). BN'de tıknırcasına yeme davranışı görülmesinin ardından gelen kusma davranışları bir duygudurum düzenleyicisi olarak işlev görmektedir (Fairburn, 2020). Tıknırcasına yeme atakları sonrasında kişinin arınma davranışı ve katı diyet uygulama eğiliminde olduğu bilinmektedir. Bu sebeple, kişilerin vücut ağırlığı dikkat çekmemekte ve beden kitle indeksine bakıldığında genellikle normal aralıkta yer aldıkları bilinmektedir (Fairburn, 2020, s.36).

#### **DSM-5'e göre Bulimiya Nervosa tanı ölçütleri**

- A. Yineleyici tıknırcasına yeme dönemleri. Bir tıknırcasına yeme dönemi aşağıdakilerin her ikisi ile belirlidir:
1. Benzer koşullarda, benzer sürede, çoğu kişinin yiyebileceğinden açıkça daha çok yiyeceği, ayrı bir zaman biriminde yeme.
  2. Bu dönem sırasında yemek yemeyle ilgili denetimin kalktığı duyumunun olması.
- B. Kilo almaktan sakınmak için, kendi kendini kusturma, iç sürdüren ilaçları, idrar söktürücü ilaçları ya da diğer ilaçları yanlış yere kullanma, neredeyse hiç yememe ya da aşırı spor yapma gibi yineleyen, uygunsuz ödünleyici davranışlarda bulunma.
- C. Bu tıknırcasına yeme davranışlarının ve uygunsuz ödünleyici davranışların her ikisi de, ortalama, üç ay içinde, en az haftada bir kez olmuştur.
- D. Kendilik değerlendirilmesi, vücut biçiminden ve ağırlığından yersiz bir biçimde etkilenir.
- E. Bu bozukluk, yalnızca anoreksiya nervosa dönemleri sırasında ortaya çıkmamaktadır.

### 1.2.3. Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu

Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu, DSM-IV-TR’de ayrı bir tanı kategorisi olarak yer almazken, yapılan araştırmalar sonucunda diğer yeme bozukluklarından ayrımının ortaya konulması neticesinde DSM-5’de yeme bozuklukları ana sınıflandırmasına eklenmiştir (Kring, Jonshon, Davison ve Neale, 2019). TYB; Bulimia Nervosa’da görülen telafi edici davranışın (kusma, diüretikler kullanma) olmadığı, tekrarlayan tıkınırcasına yeme epizotları ile karakterize olan bir psikiyatrik bozukluktur (APA, 2013). Tıkınırcasına yeme epizotları; kişinin kendini dizginleyemediği, benzer koşullarda ve benzer sürede, diğer kişilerin yiyebileceğinden çok daha fazla yiyeceğin tüketildiği tekrarlayan bir örüntüdür (Turan, Poyraz ve Özdemir, 2015). Olumsuz duygulanımın TYB’yi tetiklediği bilinmektedir. Aynı zamanda bu yeme bozukluğuna sahip kişilerin artmış yeme hızı, yalnız olduğu bir ortamda yemek yemeyi tercih etme ve yeme davranışı üzerinde kontrol kaybı hissetme gibi ortak deneyimleri olduğu görülmektedir (Fairburn, 2020, s.17-20).

#### DSM-5’e göre Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu tanı ölçütleri

- A.Yineleyici tıkınırcasına yeme dönemleri. Bir tıkınırcasına yeme dönemi aşağıdakilerden her ikisi ile belirlidir:
1. Benzer koşullarda, benzer sürede, çoğu kişinin yiyebileceğinden açıkça daha çok yiyeceği, ayrı bir zaman biriminde yeme.
  2. Bu dönem sırasında, yemek yemeye ilgili denetiminin kalktığı duyumunun olması.
- B. Tıkınırcasına yeme dönemlerine aşağıdakilerden üçü (ya da daha çoğu) eşlik eder:
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 tiksime, çökkünlük yaşama ya da büyük bir suçluluk duyma.
- C. Tıkınırcasına yeme ile ilgili olarak belirgin bir sıkıntı duyulur.
- D. Bu tıkınırcasına yeme davranışları, ortalama, üç ay içerisinde, en az haftada bir kez olmuştur.

E. Tıkınırcasına yemeye, bulimiya nervoza olduğu gibi yineleyen uygunsuz ödünleyici davranışlar eşlik etmez ve tıkınırcasına yeme, yalnızca bulimiya nervoza ya da anoreksiya nervozanın gidişi sırasında ortaya çıkmamaktadır.

### 1.3.Yeme Bozukluklarının Yaygınlığı

Yeme Bozukluklarının toplumda görülme sıklığı oldukça yaygın olmakla birlikte cinsiyet ve yaş dağılımı açısından değerlendirildiğinde, kadınların ve ergenlik dönemindeki bireylerin bu problemi deneyimleme riskinin daha yüksek olduğu bilinmektedir (Kring, Jonshon, Davison ve Neale, 2019). AN'nin başlangıç yaşı 13-20 arasında olup, genellikle ergenlik dönemindeki kızları ve genç kadınları etkilediği bilinmektedir. Bunun yanında görülen 10 vakadan yalnızca biri erkektir (Fairburn, 2020, s.41; Oğlağı, 2012). DSM-5'e göre AN'nin yaygınlığı kadınlarda %0.3-%1, erkeklerde ise %0.1 oranındadır. Yaşam boyu yaygınlığının ise %0.6 olduğu görülmüştür (Treasure, Macare, Mentxaka ve Harrison, 2010). BN'nin genç kadınlarda bir yıllık yaygınlık oranının %1-1.5 arasında değişim gösterdiği ve BN teşhisi konan kişilerin %90'ının kadın olduğu bildirilmiştir. Tıkınırcasına Yeme Bozukluğunun ise Amerika'daki yetişkinlerde bir yıllık yaygınlık oranı kadın ve erkekler için sırasıyla %1.6 ve %0.8 olarak tespit edilmiştir (APA, 2013). Yaşam boyu yaygınlıkları incelendiğinde AN için %0.6, BN için %1 ve TYB için bu oranın %3 olduğu bildirilmektedir (Treasure, Macare, Mentxaka ve Harrison, 2010). Qian vd. (2021), aralarında Amerika, Avrupa, Asya, Güney Amerika ülkelerinin yer aldığı on altıdan fazla ülkeden katılımcılar ile gerçekleştirilmiş ve YB yaygınlık oranlarını inceleyen 33 çalışmayı içeren meta-analizlerinde, AN, BN ve TYB yaşam boyu yaygınlık oranlarını sırasıyla %0.16, %0.63 ve %1.53 olarak bildirmişlerdir. Smink, van Hoeken, Oldehinkel ve Hoek (2014) tarafından ergen katılımcılar ile yapılan, toplum temelli alan çalışmasında AN yaygınlığı kızlarda % 1.7, erkeklerde % 0.1, BN yaygınlığı kızlarda % 0.8, erkeklerde % 0.1, TYB yaygınlığı kızlarda %2.3, erkeklerde % 0.7 olarak tespit edilmiştir. Ergenler ile yapılan diğer bir çalışmada tüm YB için yaygınlık oranlarının kızlarda %8.5, erkeklerde %1.2 olduğu bildirilmiştir (Allen, Byrne, Oddy ve Crosby, 2013).

Ülkemizde İstanbul ilinde 1867 üniversite öğrencisinin katılımcı olduğu geniş örneklemli bir çalışmada YB'yi değerlendirmek amacı ile Yeme Bozukluğu Değerlendirme Ölçeği kullanılmış olup YB açısından riskli grupta yer alan katılımcılar ile DSM-5 için Yarı Yapılandırılmış Yeme Bozukluğu Görüşme Formu'nun yer aldığı ikinci bir değerlendirme görüşmesi yapılmıştır. Araştırmanın sonucunda yeme bozukluğu yaygınlık oranları; AN için %0.16, BN için %0.11, TYB için %0.21 olarak tespit edilmiştir. Aynı zamanda yeme bozukluğu tanısı almayan ancak Eşikaltı AN, Eşikaltı BN ve Eşikaltı TYB oranlarının da sırasıyla; %0.05, %0.32, %0.48 olduğu saptanmıştır (Deveci, 2020). Ülkemizde YB yaygınlığını araştırmak amacı ile üniversite öğrencileriyle yapılan bir diğer çalışmada ise öğrencilerin %2.2'sinde YB görüldüğü, BN oranı % 0.5-%1.57 arasında değiştiği, TYB oranının ise %0.31 olduğu tespit edilmiştir. TYB'nin yalnızca erkek öğrencilerde görüldüğü bildirilmiştir (Kuğu, Akyüz, Doğan, Ersan ve İzgiç, 2006). Vardar ve Erzengin'in 2011 yılında 2907 ergen katılımcı ile yaptığı araştırmaya göre, YB yaygınlığı %2.33 olarak saptanmıştır. Yeme bozukluklarının katılımcılar arasındaki farklılaşması incelendiğinde; AN oranı %0.034, BN oranı %0.79 ve TYB oranı %0.99 olarak tespit edilmiştir. Ülkemizde yapılan bir diğer çalışmada kadın öğrencilerde Yeme Bozukluğu yaygınlığı %6.3 olarak bulunmuştur (Çelik, Yoldaşcan, Okyay ve Özenli, 2016).

Ülkemizde YB yaygınlığını inceleyen bu çalışmaların yanında, yeme bozukluğuna giden yolda ciddi bir risk faktörü kabul edilen olumsuz yeme tutumlarını inceleyen pek çok çalışma da yapılmıştır. Bu çalışmalardan birinde 100 lise öğrencisi ile çalışılmış ve öğrencilerin %14'ünün (14 kişi) YTT-40 ölçeğinden riskli kabul edilen 30 ve üzeri puan aldıkları bildirilmiştir (Uzdil, Özenoğlu ve Ünal, 2017). Oğur, Aksoy ve Selen'in (2016) gerçekleştirdikleri bir diğer çalışmada ise, 294 üniversite öğrencisi içerisinde YTT-40 puanlarından 30 ve üzeri puan alarak riskli grupta yer aldığı düşünülen öğrencilerin oranı %26.8 (39 kişi) olduğu bildirilmiştir.

### **1.3.2. Yeme Bozukluklarının Etiyolojisi ve Risk faktörleri**

#### **1.3.2.1. Biyolojik Faktörler**

İlgili literatür incelendiğinde, yeme bozukluğunun ortaya çıkması üzerinde genetik etmenlerin önemli bir rolü olduğu görülmektedir. Özellikle ikiz çalışmaları bu alanda kalıtım ile ilgili bilgiler sunmaktadır (Becker, 2004; Fairburn, 2020, s.122). Klump, Miller, Keel, McGue ve Iacano (2001)'de ikizler üzerinde yaptıkları boylamsal çalışmada, AN'de çevresel faktörlerin etkisini %26, genetik faktörlerin etkisini ise %74 olarak bulgulamışlardır. İkizler ile yapılan bir diğer çalışma genetik faktörlerin AN'de %48-74, BN'de %55-62, TYB'de %39-45 oranında belirleyici olduğunu bildirmiştir (Yılmaz, Hardaway ve Bulik, 2015). Ek olarak, yeme bozukluklarının aile bireyleri arasında geçişken olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur. Ailesinde yeme bozukluğu olan kişilerin yeme bozukluğu tanısı alma riskinin, kontrol grubuna oranla 5 ila 12 kata kadar fazla olduğu bildirilmiştir (Strober, Freeman, Diamond ve Kaye, 2001; aktaran Becker, 2004).

#### **1.3.2.2. Sosyokültürel Faktörler**

Yeme bozukluklarının biyolojik etmenlerin yanında sosyo-kültürel çerçevede incelenmesi, bu bozuklukların oluşumu ve sürdürülmesinin dışsal kaynaklar tarafından nasıl etkilendiğini incelemek adına önem taşımaktadır. Walcott, Pratt ve Patel'e göre (2003) modern toplumların ideal beden algısına yönelik yapmış olduğu değerlendirmeler, bireylerde bozulmuş yeme davranışının oluşumunda bir risk faktörü olarak rol oynamaktadır. Bahsedilen ideal beden algısı ve çekicilik kavramları kadınlarda zayıflık, erkeklerde ise kaslı bir bedene sahip olma şeklinde tanımlamaktadır (McKinley, 2006). Aynı zamanda sağlıklı olmak, diyet ve zayıflık kavramları üzerinden tanımlanır hale gelmeye başlamıştır (Sepúlveda ve Calado, 2012). Günümüzde aile, arkadaşlar ve medya aracılığıyla kişiler bu tanımlamalara sıklıkla maruz kalmakta ve zayıflık/incelik kavramlarını içselleştirerek görünümelerini değerlendirmektedir. Bu durum olumsuz yeme tutumu ve yeme bozuklukları açısından kritik bir önem taşımaktadır (Austin ve Smith, 2008; Oliveira, Simoes ve Ferreira, 2019; Webb ve Zimmer-Gembeck, 2014; Lonergan, Bussey, Mond, Brown, Griffiths, Murray ve Mitchison, 2019).

#### 1.3.2.2.1. Aile Etkisi

Aile, bir çocuğun gelişiminde yapı taşı vazifesi gören en önemli etkenlerden biridir. Bu sebeple, bireyin olumsuz yeme tutumu ve davranışları geliştirmesi sürecinin kişinin deneyimlediği aile yaşantısı ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir (Pace, D'Urso ve Zappulla, 2017). Aileler, çocuklarının hem sağlıklı kalmaları hem de güzel görünmeleri için onların yeme davranışları üzerinde eleştirel bir tutum sergileyebilmektedir. Bu durum çocukların diyet yapma davranışında artışa yol açabilmektedir (Anschutz, Kaners, Van Strien, Vermulst ve Engels, 2009). Şirin (2020, s.185) ergenlik döneminde kilo alımının doğal bir süreç olabileceğini, ailelerin özellikle ergenlik döneminde alınan kilolar ile ilgili çocuklarının beslenme alışkanlıklarına müdahale ederken bunu göz önünde bulundurmalarının önemli olduğunu belirtmiştir. Ergenlerin gelişimsel sebeplerden dolayı aldığı kilolar yüzünden ailesi tarafından yargılanmasının, günümüzde özellikle kız çocuklarında yaygın olarak görülen BN'ye neden olabileceği ifade edilmiştir. BN'li kişilerle yapılan birkaç çalışma, bu kişilerin aile baskılarından sonra kilo kaybetmek için diyetle başladıklarını bildirdiklerini ortaya koymuştur (Maner ve Aydın, 2007; Toker ve Hocaoglu, 2009). Oliveria, Simoes ve Ferreira, (2019) erken dönem ebeveyn mesajlarının, beden utancı ve bozulan yeme davranışı üzerindeki etkisini incelemiştir. Geçmiş yaşantılarından kısıtlayıcı ve eleştirel aile mesajlarını daha fazla hatırlayan kadınlar; beden imajı odaklı utancı daha yoğun deneyimleyerek, katı yemek kurallarını benimsediklerini bildirmişlerdir. Bu kişilerin, erken dönem eleştirel ve kısıtlayıcı aile mesajlarına maruz kalmayan kişilere nazaran kısıtlayıcı yeme davranışları gibi olumsuz yeme tutumlarına daha fazla eğilimli oldukları görülmüştür. Rogers, Taylor, Jafari ve Webb (2019), kadın katılımcılar ile yaptıkları çalışmada kişilerin geçmişte ailelerinden yeme üzerine eleştirel ve kısıtlayıcı mesajlara maruz kalmalarının, yetişkinlik döneminde aileleri ile kilo hakkında daha sık olumsuz konuşmalar yapmalarına ve artan beden utancına yol açtığını bildirmişlerdir. Krug, Fuller-Tyszkiewicz, Anderluh, Bellodi, Bagnoli, Collier ve Micali (2015) yaptıkları çalışmada yeme bağlamında aileden algılanan baskıların YB tüm alt tipleri ile ilişkili olduğunu saptamıştır. Zayıf bir görünüme sahip olunması gerektiği yönünde aileden gelen olumsuz mesaj ve baskıların olumsuz yeme tutumu için önemli bir risk etmeni olduğu görülmektedir. Bunun yanında, duygusal ve sıcak ebeveynliğin ise

çocukların kötü beslenme alışkanlıklarını veya olumsuz yeme tutumlarını azalttığı tespit edilmiştir (Su, Liang, Yuan, Olsen, Cnattingius ve Li, 2016).

#### **1.3.2.2.2. Akran Etkisi**

Bireylerin maruz kaldığı sosyo-kültürel güzellik normlarına uygun bir bedene sahip olmaya yönelik aileden gelen baskıların yanı sıra, akranlardan gelen benzer nitelikte baskıların da beden imajı ve yeme bozuklukları için önem taşıdığı düşünülmektedir (Marcos, Sebastian, Aubalat, Ausina ve Treasure, 2013). Günümüzde özellikle gençlerin sıklıkla arkadaşları ile birlikte vakit geçirdikleri, sosyal bağlamlarda fiziksel görünüme yönelik idealler hakkında birbirleri ile konuştukları ve bu yolla sosyo-kültürel beden ideallerini pekiştirdikleri bilinmektedir. Bu durum özellikle ergenlik döneminde beden imajının gelişimi açısından akranların önemli bir payı olduğuna işaret etmektedir (Hosseini, Talepasand ve Boogar, 2017). Yapılan çalışmalarda YB'nin ortaya çıkmasında arkadaş grupları arasındaki kilo ve yeme davranışı ile ilgili geçen konuşmalar, model alma davranışları, eleştiri ve alay etme gibi faktörlerin etkili olduğu bildirilmiştir (Lorasch-Gunderson, 2012; Webb ve Zimmer-Gembeck, 2014). Bir diğer çalışmada, ergenlik dönemindeki kızların zayıf olmaya yönelik baskıyı daha çok aynı cinsiyetteki akranlarından hissettikleri, bunun aksine erkeklerin ise kaslı olmaya ilişkin baskıyı daha çok karşı cinsiyetteki akranlarından hissettikleri bulunmuştur (Thompson, Kelly, Schvey, Brady, Courville, Kraff ve Shomaker, 2017). Rojo, Livianos, Conesa, Garcia, Dominguez, Rodrigo, Sanjuan ve Vila (2002), yeme bozukluğu risk faktörlerini incelemek amacıyla 12-18 yaş grubundaki ergen katılımcılar ile çalışmıştır. Çalışmanın sonucunda, arkadaş çevresinde son bir yıl içerisinde diyet yapan birinin olmasının, ergenlerde yeme bozukluğunun ortaya çıkmasında ciddi bir risk faktörü olduğu tespit edilmiştir. Laporta-Herrero, Jáuregui-Lobera, Serrano-Troncoso, Garcia-Argibay, Cortijo-Alcarria ve Santed-Germán (2020), YB tanılı grupta (AN, BN, Tanımlanmamış Beslenme ve Yeme Bozukluğu) ve kontrol grubunda yer alan ergenlerin arkadaş ilişkilerini inceledikleri çalışmada, YB tanılı ergenlerin kontrol grubuna göre arkadaşları ile iletişimlerinin zayıf, güven duygularının düşük olduğu ve kendilerini arkadaş çevrelerinden izole ettiklerini

saptamıştır. Yeme bozukluğu grubunda yer alan katılımcıların kendilerini arkadaş çevresinden izole etmelerinin beden memnuniyetsizliklerini arttırdığı görülmüştür.

#### **1.3.2.2.3. Medya Etkisi**

Modern toplumlarda kültürel beden standartları, erkekler için kaslı bir bedene kadınlar için ise ince ve zayıf bir bedene sahip olmanın önemine vurgu yapmaktadır (Salomon ve Brown, 2020). Bireyler için gerçekçi olmayan beden standartlarının oluşumunda ve bu standartların ön plana çıkartılmasında ise çeşitli medya kaynakları önemli bir rol oynamaktadır (Tiggemann, 2012). İnternet kaynaklarına ulaşım ve medya kullanımı gün geçtikçe artış göstermektedir. Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK) hazırlamış olduğu Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması 2020 yılı verileri incelendiğinde, 16-74 yaş arası bireylerin internet kullanımının bir önceki yıla göre %3.7 artarak %79.0'a yükseldiği görülmüştür (TÜİK, 2020). Bunun yanında We Are Social ve Hootsuite'in yayımladığı 'Dijital 2020' raporuna göre, sosyal medyada geçirilen süre incelendiğinde Türkiye'nin 46 ülke içerisinde 15. sırada yer aldığı, toplam nüfusun %64'ünün sosyal medya kullanıcısı olduğu bildirilmiştir. Günümüzde sosyal medya iletişimin en yaygın kullanılan biçimlerinden biri haline gelmiştir. Geleneksel medyadan farklı olarak sosyal medya anlık ve interaktif bir yapıdadır ve birebir iletişime olanak sağlamaktadır (Lonergan vd, 2019). Çeşitli sosyal medya platformları, kişilerin bu alanlarda fotoğraf ve video gibi görsel içerikler paylaşmalarına alan tanımaktadır. Yapılan bu paylaşımlar sonucunda, kişiler görünümlerine yönelik olumsuz geri bildirimlere açık hale gelmektedir (Salomon ve Brown, 2020). Sosyal medyada yapılan görünüm karşılaştırmalarının, beden memnuniyetsizliğini ve bedenin nesneleştirilmesini tetiklediği ve yeme bozukluğu için bir risk faktörü olduğu düşünülmektedir (Lonergan vd, 2019; McLean, Paxton ve Wertheim, 2016; Solomon ve Brown, 2020). Acar (2020)'ın 1384 ergen katılımcı ile gerçekleştirdiği çalışma sonucunda, sosyal medya kullanım sıklığı arttıkça fiziksel görünüme yönelik karşılaştırma sayısının arttığı ve bu durumun hem kızlar hem de erkeklerin olumsuz yeme tutumu puanlarındaki artış ile ilişkili olduğu bildirilmiştir. White ve diğerlerine (2016) göre, kişinin medya kaynaklı olarak algılanan stres seviyesinin artması kusma ve diüretik kullanma davranışları ve kısıtlı yeme gibi YB belirtileri ile ilişkilendirilebilir.

Hausenblas, Campbell, Menzel, Doughty, Levine ve Thompson (2013) 14 farklı çalışmayı inceledikleri meta-analiz çalışmalarında ise ideal beden görünümü ile ilgili medya öğelerine maruz kalmanın, kişilerde YB belirtilerini arttırdığı bilgisine ulaşmışlardır.

#### **1.3.2.2.4. Beden Görünümüne Yönelik İdeallerin İçselleştirilmesi**

Modern toplumlarda fiziksel görünüme odaklanma eğilimi artmakta, toplumsal olarak önerilen güzel ve ‘ideal’ bedene ulaşma çabası önem kazanmaktadır (Calogero, Davis ve Thompson, 2005). Toplumsal güzellik ve çekicilik normu haline dönüşen zayıf veya kaslı bir bedene sahip olma ideali; aile, akranlar ve medya kanallarıyla iletilmesi sonucunda bireyler üzerinde ciddi bir baskı unsuru oluşturmaktadır (Meier ve Gray, 2014; Walker ve diğerleri, 2015). Bu baskı unsurları bireyin fiziksel görünümü hakkında yapılan yorumlar ve davranışlar aracılığıyla pekiştirilmektedir (Thompson ve Stice, 2001). Bu baskı ve pekiştirmeler sonucunda bireylerin yaptıkları değerlendirmelerde, zayıf bir bedenin daha çekici ve yüksek statüde olduğuna dair inancın oluşmasının, zayıflığın içselleştirilmesi için bireyleri motive ettiği düşünülmektedir (Meier ve Gray, 2014). Medya, aile ve akranlar yoluyla kişiye iletilen baskılar sonucunda bireylerin toplumsal güzellik ideallerini bilişsel olarak benimsemesi, içselleştirmesi ve bu idealleri karşılamak amacıyla bazı davranışlar gerçekleştirmesi ‘zayıflık idealinin içselleştirilmesi’ olarak tanımlanmaktadır (Thompson ve Stice, 2001). Zayıflık idealini içselleştiren bireylerin, sağlıklı yeme davranışlarında bozulma ve yeme bozukluğu belirtilerinin gelişmesi açısından risk altında olduğu düşünülmektedir (Walcott, Pratt ve Patel, 2003). Meier ve Gray (2014) ergenler ile yaptığı çalışmada sosyal medya üzerinden fiziksel görünüme yönelik uyaranlara maruz kalma sıklığının artmasının, ergenlerde zayıf bir bedene sahip olma ile ilgili çaba, zayıflık idealinin içselleştirilmesi ve bedeni nesneleştirme ile ilişkili olduğunu bildirmiştir. İdeal beden görünümüne yönelik standartların hem kadın hem de erkeklerde içselleştirilmesindeki artışın ise bedeni nesneleştirmeyi arttırdığı ve aynı zamanda bu iki kavramın da yeme bozukluğu belirtileri için risk faktörleri olduğu bilinmektedir (Van Diest ve Perez, 2013).

#### 1.4. Nesneleştirme Teorisi

Beden, cinsiyetler arası farklılıkların değerlendirilmesinde başlangıç noktası olarak karşımıza çıkmaktadır. Biyolojik yaklaşım daha çok bedenin anatomik, genetik ve hormonal özelliklerinin kişilik, davranış ve deneyimlere etkisine odaklanmıştır. Bedenin sadece biyolojik etmenler göz önüne alınarak değerlendirilmesi sosyo-kültürel etmenlerin görmezden gelinmesine sebebiyet verebilmektedir (McKinley, 2006). Oysa insan, sosyal ve kültürel bağlamlarda var olan bir canlıdır ve insan bedeni de bu sosyo-kültürel pratikler ve deneyimler aracılığıyla şekillenmektedir (Frederickson ve Roberts, 1997). Çevresel faktörlerin beden üzerindeki etkisine odaklanan sosyo-kültürel bakış açısı, biyolojik yaklaşımın önerdiği determinist yapıya alternatif bir bakış açısı getirmiştir (Frederickson ve Roberts, 1997).

Frederickson ve Robert (1997) tarafından ortaya konan “Nesneleştirme Kuramı” birey ve beden ilişkisinin açıklanmasında sosyo-kültürel etmenlerin rolüne odaklanmıştır. Fredrickson ve Roberts (1997) bireylerin kendi bedenlerine yönelik yaptığı değerlendirmelerde gözlemci perspektifini içselleştirmelerini ve böylelikle bedenin bir nesne gibi görülmesini ‘kendini nesneleştirme’ kavramı ile açıklamışlardır. Kendini nesneleştirmenin kişinin beden algısına yönelik etkileri üzerinde çalışan McKinley ve Hyde (1996) kadınların kendilerini kültürel standartlara göre şekillenmiş bir izleyici/gözlemci perspektifi ile değerlendirmesi sonucu oluşan durumu ‘nesneleştirilmiş beden bilinci’ olarak isimlendirmişlerdir. Nesneleştirme Kuramı; kadın bedeninin cinsel açıdan nesneleştirilmesinin olağan kabul edildiği bir toplumda kadın olmak ve bu nesneleştirme deneyimine maruz kalma sonucunda ortaya çıkabilecek ruhsal bozukluklar konusunda bir çerçeve sunmaktadır (Tiggemann ve Williams, 2012). Bu sebeple yapılan çalışmaların hedef kitlesini çoğunlukla kadınlar oluşturmuştur. Ancak modern toplumlarda kadınlar gibi erkeklerin de kendi bedenlerini nesneleştirme deneyimi yaşadıklarını ve bu durumdan olumsuz etkilendiklerini gösteren çalışmalar mevcuttur (Knauss, Paxton ve Alsaker, 2008; Lindberg, Hyde ve McKinley, 2006; Lowery, Kurpius, Befort, Blanks, Sollenbeger, Nicpon ve Huser, 2005).

#### **1.4.1. Nesneleştirilmiş Beden Bilinci**

Nesneleştirilmiş beden bilinci kavramı, Fredrickson ve Roberts (1997)'ın nesneleştirme teorisi ile yakın ilişkili olmakla beraber, temelleri ilk olarak McKinley ve Hyde (1996) tarafından ortaya konulmuştur. Nesneleştirilmiş beden bilinci kavramının temellenmesinde önemli rol oynayan feminist yaklaşımda, kadın vücudunun diğerleri tarafından değerlendirilen ya da bakılan bir nesne olarak şekillendirildiği belirtilmiştir (Spitzack, 1990; aktaran McKinley ve Hyde, 1996). Bu çerçevede nesneleştirilmiş beden bilinci, kendini nesneleştirmenin bir sonucu olarak; bireylerin kendi bedenlerini bir gözlemci bakış açısı ile değerlendirmelerine, sosyo-kültürel etkilerle şekillenen beden standartlarını sanki kendi standartlarıymış gibi kabullenmelerine ve bu standartlara uyma konusunda büyük çaba harcamalarına sebep olmaktadır. Standartlara ulaşılmasının çok zor olması ise kişide bedeninden memnuniyetsizlik, bedeninden utanç duyma gibi olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir (McKinley, 2006). McKinley ve Hyde (1996), nesneleştirilmiş beden bilincinin, bedenin işlevselliğine önem vermekten ziyade fiziksel özelliklerinin ön planda tutulmasına sebep olduğunu belirtmiştir. İlgili literatürde yapılan çalışmaların hedef kitlesini çoğunlukla kadınlar oluşturmuş olsa da hem kadın hem de erkeklerin bedenlerini nesneleştirme deneyiminden olumsuz etkilendiği bilinmektedir (Slater ve Tiggemann, 2002; Lindberg, Hyde ve McKinley, 2006; Lowery ve diğerleri, 2005). Bedeni nesneleştirme süreçleri Şekil 1'de gösterilmiştir. Bedeni nesneleştirme deneyiminin sonuçları olarak beden izleme, beden utancı ve dış görünüşü kontrol inancı üzerinde durulmuştur (Lindberg, McKinley ve Hyde, 2006)

##### **1.4.1.1. Beden İzleme**

Nesneleştirilmiş beden bilincinin davranışsal sonucu olarak nitelenen beden izleme, temelde kişinin bedenini gözlemci perspektifinden değerlendirmesine yönelik olan davranışlarını tanımlamaktadır (McKinley ve Hyde, 1996). Bireyin kendi bedenini denetleme, kontrol etme davranışını sıkça tekrarlayarak alışkanlık haline getirmesi olarak ifade edilmektedir (Fredrickson ve Roberts, 1997). Kişi beden izleme davranışını, ideal bedene yönelik oluşturulan ve çeşitli kaynaklar ile kendisine iletilen

standartların içselleştirilmesinin bir sonucu olarak sergilemektedir (McKinley ve Hyde, 2006). Kilosundaki değişimi incelemek üzere gün içerisinde sıklıkla tartılması, sıkça ayna karşısında bedenini incelemesi şeklindeki davranışlar ile örneklendirilebilir (McKinley, 2006). Beden izleme ve fiziksel görünümü denetleme davranışının artması ile birey, bedenini utanılacak bir özelliği olarak görebilmekte ve utanç duygusu yaşayabilmektedir (McKinley ve Hyde, 1996).

#### **1.4.1.2. Beden Utancı**

Bireylerin, fiziksel görünümelerini toplumsal idealler çerçevesinde değerlendirmeleri ve bu idealleri karşılayamadıklarında yaşadıkları utanç duygusu beden utancı olarak isimlendirilmektedir (Fredrickson ve Roberts, 1997). Fredrickson, Roberts, Noll ve Twenge (1998)'e göre Amerikan kültüründe güzellik anlayışı, incecik bir bedene sahip olma ile karakterize edilmekte ve bu kimse için kolay ulaşılabilecek bir görünüm olmamaktadır. Bu da birçok kişinin bedeninden utanmasına yol açabilmektedir.

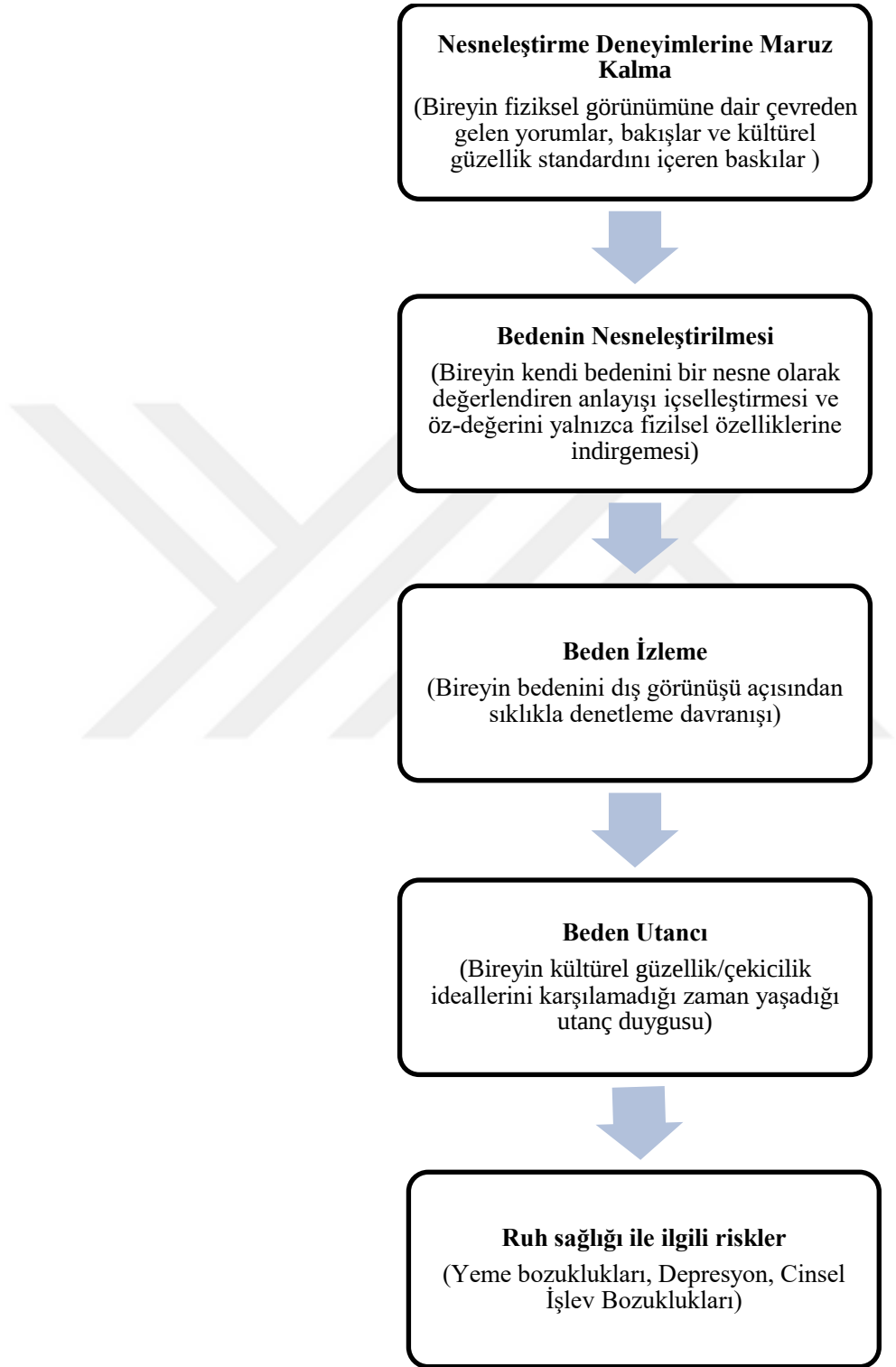
Güzellik ve çekiciliğe dair belirlenen kültürel standartlar öylesine ulaşılması zor bir seviyededir ki beden kitle indeksine göre normal aralıkta yer alan bireyler için bile bu kriterleri sağlamak mümkün olmamakta ve bu durum beden utancına neden olmaktadır (McKinley, 2006). Bireylerin fiziksel görünüme yönelik ulaşılması zor kriterleri karşılayamayıp sonucunda bedeninden utanç duyacağına yönelik endişeleri, güzellik anlayışı olarak dayatılan sosyal normlara uyma davranışını daha da arttırmaktadır. (Moradi ve Huang, 2008; McKinley, 2006). Bu durumun içselleştirilmesi ise bireylerin görünümelerini değiştirmelerini ve bu yolla sosyal olarak daha kabul edilebilir olmalarını pekiştirmektedir (Yağmurcu, 2015).

#### **1.4.1.3. Dış Görünüşü Kontrol İnancı**

Dış görünüşü kontrol inancı, bireylerin beden görünümlerinden sorumlu oldukları ve yeteri kadar çaba sarf ettikleri takdirde dış görünümelerini kontrol edebilecekleri ve böylelikle dış görünüşle ilgili belirlenen sosyo-kültürel standartlara uyum sağlayabilecekleri inancı olarak açıklanmaktadır (McKinley ve Hyde, 1996). Eğer insanlar diyet veya egzersiz gibi uğraşlar ile bedenlerinin nasıl göründüğünü kontrol edebileceklerine inanıyorlarsa, kültürün idealize ettiği standartları karşılama

abaları; yani davranışlarını değiştirme olasılıkları da artabilmektedir (Salomon ve Brown, 2019). Kontrol inancının, kültürel standartlara ulaşma çabası ile kısıtlayıcı yeme davranışını tetikleyebileceği ve bu durumun bireylerin metabolik süreçlerini bozarak sağlıklarını olumsuz yönde etkileyebileceği bilinmektedir (McKinley, 1996). Kontrol inancının neden olduğu bu kısıtlayıcı yeme davranış kalp hastalıkları, diyabet ve yeme bozuklukları gibi hastalıklara yakalanma oranlarını da arttırabilmektedir (Ernsberger ve Haskew, 1987 aktaran McKinley ve Hyde 1996). Ayrıca bu inançlar sosyo-kültürel normlar tarafından dayatılan ideal beden standartlarına ulaşılamadığı takdirde bireylerde utanç duygusuna neden olabilmektedir (Salomon ve Brown, 2019).

Dış görünüşü kontrol inancı bileşeninin; nesneleştirilmiş beden bilinci kavramı açısından paradoksal ve tartışmalı bir konumda yer aldığı düşünülmektedir (Boursier, Gioia ve Griffiths, 2020). Dış görünüşü kontrol inancının yukarıda bahsedilen olumsuz etkileri bir yana, birçok çalışmada olumlu etkileri olduğu da ortaya konmuştur. Örneğin kontrol inancı ile beden memnuniyeti, psikolojik iyi oluş ve beden saygısı değişkenlerinin pozitif yönde ilişkili olduğuna dair çalışmalar mevcuttur (Sinclair ve Myers, 2004; John ve Ebbeck, 2008; Noser ve Zeigler-Hill, 2014). Ayrıca, bireyin beden görünümünü kontrol ettiğine dair inancının beden izleme ve sosyo-kültürel beden standartlarının içselleştirilmesi ile beraber gelişen utanç duygusunu bir ölçüde azaltabileceği ileri sürülmüştür (McKinley ve Hyde, 1996).



Şekil 1. McKinley ve Hyde (1996) tarafından tanımlanan Nesneleştirilmiş Bilinci kavramı

#### 1.4.2. Nesneleştirilmiş Beden Bilinci ve Yeme Bozuklukları İlişkisi

Kendini nesneleştirmenin, üç temel psikopatoloji olan yeme bozuklukları, depresyon ve cinsel işlev bozuklukları ile ilişkili olduğu düşünülmektedir (Fredrickson ve Roberts, 1997; Fredrickson, Roberts, Noll, Quin ve Twenge, 1998). Kişinin fiziksel görünümüne yönelik artan dikkati ve odaklanması, “açlık, tokluk” gibi içsel durumların hem farkındalığının azalması hem de kişi tarafından yanlış yorumlanması şeklinde sonuçlar doğurabilmektedir (Yağmurcu, 2015). Bunun yanında kişinin görünümünü sürekli denetlemesi, ulaşılmaması oldukça güç olan güzellik ideali ile kendisini karşılaştırarak beden utancı yaşamaya yol açabilmektedir. Kişi görünümünden utanç duyduğunda, tekrar kontrolü sağlama girişimi olarak yeme kısıtlamaları, sindirim sistemini hızlandırıcı ilaçlar kullanma gibi yöntemler deneyebilmektedir. Bu durum kişinin yeme tutumunu etkilemektedir (van Diest ve Perez, 2013). Cristina, Sara, Roberta ve Sechi (2020) bazı kişilik özelliklerinin (özsaygı ve sürekli kaygı hali) toplumsal güzellik standardının içselleştirilmesinde etkili olduğunu ve bu durumun hem kadın hem de erkeklerde olumsuz yeme tutumuna yol açabileceğini öne sürmüşlerdir. Çalışmalarında, 698 üniversite öğrencisi (375 kadın, 323 erkek) ile özsaygı ve sürekli kaygı durumunun olumsuz yeme tutumu ile ilişkisi ve bu ilişkide kendini nesneleştirmenin aracı rolünü incelemişlerdir. Sonuç olarak; her iki cinsiyette de düşük öz-saygı ve sürekli kaygı halinin toplumsal güzellik algısının içselleştirilmesinde aktif rol oynadığı tespit edilmiştir. Bu durumun nesneleştirme sürecine katkı sağladığı, kendini nesneleştirme sürecinin de olumsuz yeme tutumuna yol açtığı sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanında toplumsal güzellik standartlarını karşılamadıklarını bildiren kadın ve erkekler arasında yapılan değerlendirmede; kadın katılımcıların erkeklere oranla daha fazla beden utancı hissettikleri ve nesneleştirme deneyimine daha yatkın oldukları bildirilmiştir.

Jackson ve Chen (2015) tarafından bedeni nesneleştirme, görünüme yönelik sosyo-kültürel tutumlar ve yeme bozukluğu arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Çin’de yaşayan 17-21 yaş aralığındaki 2144 kadın ve 1017 erkek katılımcı ile boylamsal bir çalışma yapılmıştır. Bu çalışmada beden izleme, beden utancı ve aile, medya, akranlardan gelen görünüme yönelik sosyo-kültürel baskı unsurları yeme bozukluğu üzerindeki risk faktörleri olarak incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda

kadınlarda; görünüme yönelik sosyo-kültürel baskının (özellikle medya kaynaklı) ve bedeni nesneleştirme sonuçları olan beden utancı ve beden izleme davranışının yeme bozukluğunu yordayıcı faktörler olduğu görülmüştür. Erkek katılımcılarda ise; aile ve medya kaynaklı görünüme yönelik baskıların yeme bozukluğunu yordadığı sonucuna ulaşılmış ancak beden izleme ve beden utancı değışkenlerinin bozulmuş yeme davranışı üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı bildirilmiştir.

Bedeni nesneleştirme ve yeme bozukluğu ilişkisini inceleyen Calogero, Davis ve Thompson (2005) yeme bozukluğu tanılı 209 kadın katılımcı ile bir çalışma gerçekleştirmiştir. Araştırma sonuçlarına bakıldığında yeme bozukluğu tanısı alan katılımcıların medya kaynaklı sosyo-kültürel baskıyı içselleştirmeleri ve yeme bozukluğu arasındaki ilişkide bedeni nesneleştirme kısmi aracılık etkisi olduğu görülmüştür.

Fitzsimmons-Craft, Bardone-Cone ve Kelly (2011), yaptıkları çalışmada nesneleştirilmiş beden bilincinin yeme üzerindeki etkisini klinik örneklem ile klinik olmayan bir örneklemi karşılaştırarak incelemiştir. Katılımcılar, 16-40 yaş aralığndaki bireyler olup, 4 farklı gruba ayrılmıştır. İlk grupta, bir yeme bozukluğu tanısı (%17'si AN, %6'sı BN, %77'si ise tanımlanmamış beslenme ve yeme bozukluğu) olan 53 katılımcı yer almıştır. İkinci grupta, öncesinde yeme bozukluğu tanısı almış ama tamamen iyileşmiş 20 katılımcı yer almıştır. Üçüncü grupta, yeme bozukluğu tanısı olan ve kısmen/kısmi iyileşme gösteren kişilerden oluşan 15 katılımcı bulunmaktadır. Dördüncü grup ise herhangi bir yeme bozukluğu tanısı almayan 67 katılımcıdan oluşan kontrol grubudur. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında, nesneleştirilmiş beden bilincinin alt boyutlarından biri olan görünüme yönelik kontrol inancı değışkeninin gruplar arasında anlamlı bir farklılık göstermediğı bildirilmiştir. Kısmi iyileşme gösteren (3. grup) ve halihazırda bir yeme bozukluğu tanısı olan (1. grup) kişilerin ise beden izleme ve beden utancı değışkenlerinden yüksek puan alarak benzer özellikler gösterdikleri görülmüştür. Beden izleme ve beden utancı değışkenlerini içeren bedeni nesneleştirme puanlarındaki artış; yeme bozukluğu ile pozitif, psikolojik iyileşmeyle ise negatif bir ilişki içerisinde olduğunu göstermektedir. Beden utancı ve beden izleme değışkenleri etkilerinin hastalığın farklı aşamalarında yer alan kişiler üzerinde değıştiğı tespit edilmiştir. Tamamen iyileşmiş olan (2. grup) ve kontrol grubundaki (4. grup)

kişiler beden utancı ve beden izleme değişkenlerinden düşük puanlar alarak, benzer özellikler göstermektedir. Bu gruplarda yer alan kişilerin, kendilerinin sadece dış görünüşlerine göre yargılanma fikrini reddetmeyi öğrendikleri düşünülmektedir (Fitzsimmons-Craft, Bardone-Cone ve Kelly, 2011).

### 1.5. Öz-şefkat

Öz-şefkat; kişinin olumsuz yaşam olaylarının verebileceği zararlar karşısında kendisine yargılamadan ve daha duyarlı bir şekilde yaklaşması, aynı zamanda kendisine koşulsuz sevgi ve merhamet gösterebilmesi olarak ifade edilmektedir (Neff, 2003; Neff ve Vonk, 2009). Öz-şefkat kavramı Budist felsefe temelinden gelen bir kavram olmak ile birlikte son dönemlerde Batılı ülkelerde yapılan araştırmalarda da sıklıkla kullanılan ve incelenen bir değişken olmuştur (Akdeniz, 2020; Breines, Toole, Tu ve Chen, 2014; Karaoğlu, 2019; Türkcan, 2020; Yıldırım, 2019).

Öz-şefkatin kişinin iyi oluşu üzerinde olumlu etkisinin anlaşılabilmesi için öncelikle şefkat kavramının ne olduğu üzerinde durmakta fayda vardır (Neff ve Dahm, 2015). Şefkat kavramı, temelde, bireylerin başka kişilerin deneyimlediği acıları görmezden gelmesi veya söz konusu durumdan kaçınması yerine o acıları hissetmesi ve bu deneyime eşlik edebilmesi olarak tanımlanabilmektedir (Neff, 2004). Budist felsefeye göre şefkat, başkalarının olumsuz yaşantıları ve acıları karşısında gösterildiği gibi kişinin kendi olumsuz yaşantıları ve acıları karşısında da gösterilmelidir. Kişi böylelikle kendisini şefkat çemberine dahil etmiş olur (Salzberg, 1997; aktaran Neff, 2004). Ayrıca şefkat olumsuz yaşam olaylarına karşı hassasiyeti ve bu deneyimler sonucu çekilen acıyı hafifletme isteğini de içermektedir (Goetz, Keltner ve Simon-Thomas, 2010). Bu noktada kişi ilk olarak karşısındaki bireyin yaşadığı olay içerisinde hissettiği olumsuz duyguların varlığını kabul etmeli, olağan düşünce ve bakış akışından çıkıp yaşanan deneyimleri karşısındaki kişinin bakış açısı ile değerlendirebilmeli ve görmezden gelmeden, soyutlaştırmadan her insanın yaşadığı olumsuz deneyimler karşısında şefkate ihtiyacı olabileceğinin farkına varmalıdır (Neff ve Dahm, 2015). Bunun yanında kişinin karşısındaki insana şefkat gösterebilmesi gibi, diğer insanlardan kendisine gösterilen şefkati kabul edebilmesi de öz-şefkatin gelişimi açısından önem taşımaktadır (Atalay, 2020). Öz-şefkat kavramı temelde bu düşünceler üzerine şekillenmiştir. Öz-şefkati yüksek kişiler, değer verdiği insanlar zor deneyimler

yaşadığında onlara destek ve ilgi verebildiği gibi kendileri de zorlayıcı bir yaşam deneyimi içerisindeyken ve yetersizlik hissettiğinde bu durumu görmezden gelmek ya da bu durumdan kaçınmak yerine, kendilerine karşı anlayışlı ve şefkatli yaklaşabilen bireylerdir (Germer, 2020, s.32). Öz-şefkatin bireylerdeki gelişimi üzerinde çalışan Neff ve McGehee, (2010) özşefkat becerisinde bağlanma deneyiminin önemini vurgulamış olup; güvensiz bağlanma örüntüsüne sahip bireylerin güvenli bağlanma örüntüsüne sahip olanlara kıyasla öz-şefkat puanlarının daha düşük olduğunu bildirmiştir. Ek olarak, düşük öz-şefkate sahip bireylerin daha fazla aile ilişkisi sorunları bildirdiği tespit edilmiştir. Ülkemizde ergenler için de güvenli bağlanma örüntüsüne sahip olmanın yüksek öz-şefkat düzeyi, güvensiz bağlanma örüntüsüne sahip olmanın ise düşük öz-şefkat düzeyi ile ilişkili olduğunu gösteren çalışma bulguları mevcuttur (Andiç, 2013).

Neff (2003a), öz-şefkat kavramını birbirinden farklı 3 bileşenin toplamı şeklinde tanımlamıştır ve bileşenler arasındaki ilişkiyi ortaya koymuştur. Öz-sevecenlik, Ortak Paylaşımların Bilincinde Olma ve Bilinçli Farkındalık olarak adlandırılan bu kavramlar her ne kadar birbirlerinden farklı deneyimlenme biçimlerine sahip olsalar da birbirleri ile etkileşim halindedirler. Bu etkileşim sonucunda öz-şefkatin benimsendiği bir anlayış ortaya çıkmaktadır (Neff ve Dahm, 2015).

### **1.5.1. Öz-şefkatin Alt Boyutları**

#### **1.5.1.1. Öz-sevecenlik**

Öz-sevecenlik; kişinin karşılaştığı olumsuz bir yaşam deneyimi veya başarısızlık durumunda kendisini acımasızca eleştirmesi ve sert bir biçimde yargılaması yerine, yargılayıcı olmayan tutumlar benimseyerek kendisine nazik ve sabırlı bir biçimde yaklaşması olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2003b). Böylelikle birey kendisine sert ve eleştirel bir tutum ile yaklaşmak yerine, destekleyici ve umut verici olur ve bu durum zarar görme noktasında bireylere koruma sağlayabilmektedir (Neff ve Germer 2020, s.25). Öz-sevecenlik, başarısız olunan noktalara odaklanmak yerine, bireyin mutluluğu ve iyi oluşu için çaba göstermesi gerektiğini önermektedir. Ancak bu durum kişi ne yaparsa yapsın olumsuz duygular hissetmemesi gerektiği, pasif ve eylemsiz kalacağı anlamına gelmemektedir (Kirkpatrick, 2005). Öz-sevecenlik, kişinin benliğine zarar veren alışkanlıkları terk etmesini, iyi oluş ve doyumun sağlanması adına yapılması

gereken eylemleri zor olsa da yerine getirmek için kendisine pozitif telkinlerde bulunmasını içermektedir (Neff, 2003b).

#### **1.5.1.2. Ortak Paylaşımların Bilincinde Olma**

Ortak paylaşımların bilincinde olma; olumlu ya da olumsuz yaşam olaylarının yalnızca bir bireye özgü olmadığını, dünya üzerinde herhangi bir bireyin de aynı yaşantıları deneyimleyebileceğini ve bu deneyimler karşısında acı, üzüntü veya mutluluk gibi duyguların herkes tarafından hissedilebileceğinin farkında olmayı ifade etmektedir (Germer, 2009). İçinde bulunulan koşullar ya da hissedilen olumlu ve olumsuz duygu düzeyleri farklı olabilmekte ancak yaşanan acı çekme ya da keyif alma deneyimleri temelde aynı olmaktadır (Neff ve Germer, 2020, s.25). Birey, acı verici yaşam deneyimleri ile karşılaştığında izole ve yalnız hissetme eğiliminde olabilmektedir. Ancak acının ortak insanlık deneyiminin bir parçası olduğunun farkına varılması bu eğilimi azaltmaktadır (Neff ve Germer, 2020, s.26). Bu farkındalık bireyin, toplumun bir parçası olduğunu ve diğer insanlarla olan bağlarını vurgulamakta ve kişinin izolasyon hissini azaltmaktadır (Kirkpatrick, 2005). Bireylerin tüm insanlıkla ortak paylaşımlar içinde olduğuna dair bilinci şefkat ile ilişkilidir ancak bireylerin diğerlerine karşı işlevsel ve sağlıklı bir biçimde şefkatli olabilmesi için öncelikle kendisine yönelik şefkatli tutum ve davranışlarda bulunması gerekmektedir (Germer, 2009).

Ortak paylaşımların farkında olma kavramı, Irvin Yalom'un tanımladığı 'evrensellik' ilkesi ile benzerlik göstermektedir. Yalom (2015, s.24) 'evrensellik' ilkesini grup psikoterapilerinde tedavi edici etmenlerden biri olarak tanımlamıştır. Birçok hasta grup terapisine çok kötü bir durumda oldukları, kabul edilemez sorun, davranış, dürtü ve fantezilerinin yalnızca kendilerine ait olduğu inancı ile başlamaktadır. Bu durum izolasyon sürecini de beraberinde getirmektedir. Kişiler, grup terapisinde diğer grup üyelerinin benzer yakınmalarını dinledikten sonra hissettikleri ya da yaşadıklarında yalnız olmadıklarının ve insanlarla olan bağlarının farkına varmaktadır. Bu farkındalığın kişinin daha iyi hissetmesinde önemli bir rolü olduğu düşünülmektedir. Öz-şefkatin önemli bir bileşeni olan ortak paylaşımların bilincinde olma kavramı da

kişilerin olumsuz yaşam deneyimleri karşısında yalnız olmadıklarının farkındalığını vurgulamaktadır (Neff, Rude ve Kirkpatrick, 2007).

### **1.5.1.3. Bilinçli Farkındalık**

Neff (2003b), bilinçli farkındalığı kişilerin acı verici duygu ve düşünceleri ile aşırı özdeşleşmeleri yerine bu duygu ve düşünceleri dengede tutacak bir bilince sahip olmaları şeklinde tanımlamıştır. Bilinçli farkındalık; bireylerin şu anda yaşadığı deneyimleri, hissettiği duygular ve düşüncelerine yönelik hiçbir direnç ya da kaçınma göstermeksizin tüm bu deneyimlerinin farkındalık düzeyinde olmalarına izin vermesidir (Neff ve Germer, 2020, s.26). Bireyler, olumsuz yaşam deneyimi yaşadıkları ve bu deneyimleri ile aşırı özdeşleştikleri zaman çözüm yolu bulabilecekleri bir ruh halinden uzaklaşmaktadır. Ancak öz yargılayıcı olmak yerine kabullenici, şimdiki anda kalabilen bir bilinçli farkındalık düzeyinde olması bireyi daha dengeli bir duruma getirmektedir (Atalay, 2020). Bilinçli farkındalık, öz-şefkatin önemli bir bileşeni olup öz-sevecenlik ve paylaşımların bilincinde olma bileşenleri ile etkileşim halindedir (Neff, 2003b). Neff (2003) bu etkileşimi şu şekilde aktarmaktadır; bilinçli farkındalık bileşeni kişinin bir olumsuz deneyim karşısındaki öz yargılayıcı tutumunu azaltmaktadır. Bir kişi öz-sevecenliği deneyimleyecek kadar kendini yargılamayı bıraktığı zaman beraberinde, kişinin hissettiği olumsuz duygular da azalmaktadır. Olumsuz duyguların kişi üzerindeki etkileri azaldığında ise kişi kendi duygu ve düşüncelerini bilinçli bir farkındalık düzeyinde tutmaya devam etmektedir. Bunun yanında kişilerin bireysel başarısızlıkları ve yetersiz hissettiği noktalarının diğer kişiler tarafından paylaşıyor olduğunu bilmeleri, kişinin kendini suçlamasını ve yargılamasını azaltmaktadır. Kendini yargılamanın azalması sonucu ise izolasyon ve yalnızlık duyguları azalmaktadır.

### **1.5.2. Öz-şefkat ve Psikopatolojiler Arasındaki İlişki**

Öz-şefkatin psikopatolojiler üzerindeki etkisi ve bu ilişkideki rolü son dönemlerde araştırmacılar tarafından sıklıkla incelenen bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır. Yapılan çalışmaların sonucunda bireylerin öz-şefkat düzeyleri arttıkça yeme bozukluğu, depresyon, anksiyete ve stres gibi pek çok sorunun belirti düzeylerinin düştüğü, öz-şefkatin bu ilişkilerde koruyucu bir faktör olduğu bilinmektedir (Bayramoğlu, 2011; Kıcalı, 2015; MacBeth ve Gumley, 2012; Neff, 2003).

Bayramoğlu, (2011) 434 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada öz-şefkatin depresyon ve kaygı düzeyleri ile ilişkisini incelemiş olup, öz-şefkatin depresyon ve kaygı puanlarını anlamlı ve olumsuz olarak yordadığını saptamıştır.

Kıcalı, (2015) 250 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü çalışmada öz-şefkat, tekrarlayıcı düşünce ve depresyon değişkenlerini incelemiştir. Çalışma sonucunda öz-şefkatin depresyon için yordayıcı bir değişken olduğu ve depresyon ile öz-şefkat arasındaki ilişkide tekrarlayıcı düşüncenin kısmi aracılık etkisinin olduğu bulunmuştur.

Aktaş ve Şahin (2018), katılımcıların narsisizm puanları arttığında duygu düzenlemede daha fazla güçlük yaşadıklarını bildirmiştir. Öz-şefkat düzeyleri arttığında ise daha az duygu düzenleme gücü ile birlikte narsisizm puanlarının düştüğüne işaret edilmiştir.

Ferreira, Dias ve Oliveria, (2019) 18-55 yaş aralığındaki 651 kadın katılımcının öz-şefkat korkusu ve öz-eleştirel tutumlarının, katılımcıların beden imgelerinden utanç duymaları üzerindeki etkisini incelemiştir. Yaş ve BKİ kontrol edildiğinde kişinin kendisine öz-şefkatli yaklaşma veya diğerlerinin kendisine şefkat göstermesinden korku duymasının beden imajına yönelik utanç duyması ile pozitif ilişkili olduğu görülmüş ve kişinin öz-eleştirel tavrının bu ilişkide aracı bir rolü olduğu tespit edilmiştir.

Homan ve Tylka (2015), öz-şefkatin beden memnuniyeti ve kişinin fiziksel görünümüne göre kendilik değerini belirlemesi arasındaki ilişkide düzenleyici etkisini incelemiştir. Öz-şefkatin kişilerin beden memnuniyeti ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkide olduğu görülmüştür. Aynı zamanda beden memnuniyeti puanlarının yüksek olması bu kişilerde bedenlerini başka kişilerin bedenleri ile kıyaslama ve fiziksel görünümüne göre kendilerine değer verme eğilimlerini azaltmıştır. Öz-şefkatin kişilerin bedenini diğerleri ile kıyaslama ve beden memnuniyeti arasındaki negatif ilişkide düzenleyici bir rolünün olduğu ancak düşük düzeyde bir etki büyüklüğüne sahip olduğu saptanmıştır.

Öz-şefkatin psikopatolojiler üzerinde koruyucu bir etki oluşturmasının yanında, mutluluk, iyimserlik, pozitif duygulanım, beden memnuniyeti, uyumlu davranışlar gibi psikolojik iyi oluşu da arttırdığı düşünülmektedir (Neff, Rude ve Kirkpatrick, 2007).

Öz-şefkatin psikopatolojiler üzerindeki koruyucu rolünü ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini incelemeyi hedefleyen Neff ve McGehee (2010), ergen ve genç yetişkin katılımcılardan oluşan karşılaştırmalı bir çalışma yapmıştır. Çalışmanın sonuçları incelendiğinde, öz-şefkat her iki grupta da benzer düzeyde bulunup, yaş açısından gruplar arası bir farklılık saptanmamıştır. Cinsiyet değişkeni açısından ergen katılımcılardan oluşan grup içerisinde anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Ancak genç yetişkinlerden oluşan grupta yer alan kadın katılımcıların erkek katılımcılara kıyasla öz-şefkat düzeylerinin anlamlı bir biçimde daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Her iki gruptaki katılımcılar açısından incelendiğinde; anne desteği, aile işlevselliği ve güvenli bağlanma öz-şefkati yordayan değişkenler olarak bulunmuştur. Öz-şefkat, her iki grupta da depresyon ve anksiyete ile negatif, sosyal bağlılık ile pozitif anlamlı bir ilişkiye sahip bulunmuştur. Bunun sonucunda, öz-şefkatin yetişkinlerde olduğu gibi ergenlerde de iyi oluş ile ilişkili bir özellik olduğu bildirilmiştir.

Yıldırım (2018) ergenlerin öznel iyi oluşlarını artırma ve öz-şefkat korkularını düşürme amacıyla altı haftalık bir öz-şefkat programı yapılandırmıştır. Programı 18 ortaokul öğrencisi ile uygulamıştır. Çalışmanın izlem puanları ile elde edilen uzun vadeli sonuçları incelendiğinde; öz-şefkat eğitimi verilen grubun, kontrol grubuna kıyasla daha yüksek öz-şefkat düzeyine ulaştıkları, kişilerin kendilerine öz-şefkat ile yaklaşmaya korkma deneyimlerinin düştüğü ve bunun yanında öznel iyi oluşlarının arttığı bildirilmiştir.

### **1.5.3. Öz-şefkat ve Yeme Bozuklukları Arasındaki İlişki**

Yeme bozukluğu gösteren kişilerin yaşadıkları olumsuz deneyimler ve duygular ile nasıl başa çıkacaklarını bilememelerinin yeme bozukluklarının sürdürücü faktörlerinden biri olduğu düşünülmektedir (Fairburn ve Harrison, 2003). Öz-şefkat yeme bozukluğuna sahip kişiler için işlevsel bir duygu düzenleme süreci olarak da değerlendirilebilmektedir (Neff, 2003). Artan öz-şefkat ile birlikte ergenlerde beden izleme davranışı, beden utancı ve kilo ile ilgili endişelerinin azalacağı düşünülmektedir (Koç ve Owen, 2021; Liss ve Erchull, 2015; Oliveira, Trindade ve Ferreira, 2018). Öz-şefkat kişinin bedenindeki kusurları kabul etmesine yol açarak, beden utancının azalmasında önemli rol oynamaktadır. Görünümünden kaynaklanan sosyo-kültürel baskılar nedeni ile bozulmuş yeme davranışı açısından risk grubunda bulunan kadınlar

üzerinde öz-şefkat koruyucu bir etki üstlenebilmektedir (Breines, Toole, Tu ve Chen, 2014). Öz şefkat ile birlikte, bireyler beden görünümünün mükemmel olmasına odaklanmaktan ziyade beden işlevselliğine daha çok önem vermektedir (Germer ve Neff, 2020, s.140-141). Kilo alma ile ilgili endişeleri olan bireyler için öz-şefkatli tepki; kişinin kendisini yeterince diyet yapmadığı ya da toplumsal olarak ideal kabul edilen standartları karşılayamadığı için yeme davranışı ile cezalandırması yerine, kimsenin mükemmel olmadığını ve fiziksel olarak kusurlu hissetmenin normal bir durum olduğunu kendisine hatırlatması olarak örneklenebilir (Breines, Toole, Tu ve Chen, 2014).

Braun, Park ve Gorin (2016) tarafından öz-şefkatin yeme bozuklukları üzerindeki koruyucu etkisi üzerine yapılan sistematik derleme çalışmasında, konu ile ilgili 2003 ve 2015 yılları arasında yayımlanan 28 araştırma incelenmiş ve sonuçları raporlanmıştır. İncelenen çalışmalarda öz-şefkat, yeme bozuklukları için farklı aşamalarda koruyucu bir rol üstlenmiştir. Bunların ilki; öz-şefkatin artmasının yeme bozukluğu belirtilerini azaltmasıdır. Örneğin; klinik örneklem ile gerçekleştirilen çalışmada, öz-şefkat müdahalelerinin tedavide uygulanması ile yeme bozukluğu tanılı bireylerin yeme bozukluğu belirtilerin de azaldığı gözlenmiştir (Kelly, Carter ve Borairi, 2014). İkinci olarak; özşefkatin beden memnuniyetsizliği gibi işlevsel olmayan ve yeme bozukluğu için bir risk faktörü oluşturan özellikleri başlangıçta engelleyerek yeme bozukluğunu önlemesidir. Diğer bir deyişle; öz-şefkatin beden memnuniyeti, beden imajı esnekliği gibi koruyucu değişkenler ile pozitif ilişkili olması, risk faktörü olarak görülen bu tip değişkenlerin başlangıç aşamasında ortaya çıkmasını önleyebilmektedir. Üçüncü olarak; öz-şefkat risk faktörü olarak görülen bir değişken ile yeme bozukluğu arasında aracı bir rol oynayarak bu değişkenin zararlı etkilerini azaltabilmektedir. Son olarak da, yeme bozukluğu risk faktörlerinin birbirleri ile etkileşimlerini azaltarak, düzenleyici bir değişken olup, yeme bozukluğu üzerinde koruyucu bir rol oynamaktadır.

Akdeniz (2020), 14-17 yaş aralığındaki 256 lise öğrencisi ile yeme tutumu üzerinde bağlanma, beden algısı ve öz-şefkat değişkenlerinin etkisini incelemiştir. Çalışma sonucunda, negatif beden algısı ve kayıtsız bağlanmanın olumsuz yeme tutumunun anlamlı yordayıcıları olduğu saptanmıştır. Çalışmada öz-şefkatin, olumlu

beden algısı ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu gözlenmiştir. Aynı zamanda öz-şefkat düzeyi arttıkça olumsuz yeme tutumları düzeyinin azaldığı görülmüştür.

Ayar (2020), 177 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada öz-şefkat, besin seçimi, BKİ ve olumsuz yeme tutumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Öz-şefkat puanlarındaki artışın kontrolsüz yeme davranışındaki azalma ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Öz-şefkatin negatif alt boyutlarından olan öz-yargılama puanlarının artması ile kısıtlayıcı yeme puanları arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanında paylaşımların bilincinde olma boyutu ile ise kısıtlayıcı yeme puanlarının negatif bir ilişkide olduğu görülmüştür.

Pullmer, Cohello ve Zaitzoff (2019), ergenlerde öz-şefkatin yeme bozukluğu, psikolojik stres düzeyi ve beden memnuniyeti üzerindeki etkisini 311 ergen katılımcı ile incelemiştir. Çalışmada erkek ergenlerin kız ergenlere göre öz-şefkat düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Öz-şefkatin, hem kız hem de erkek ergenlerin beden memnuniyeti ile pozitif, psikolojik stres ve yeme bozukluğu değişkenleri ile negatif ilişkide olduğu görülmüştür. Psikolojik stres düzeyindeki azalmanın kız ergenler için beden memnuniyetindeki artış ve olumsuz yeme tutumu arasındaki ilişkide düzenleyici bir etkisi olduğu saptanmıştır. Öz-şefkatin ergenlerde pozitif bir beden imajına sahip olmak ve yeme bozukluklarının önlenmesi için koruyucu bir faktör olduğu düşünülmektedir.

Karaoğlu (2019) çalışmasında, çocukluk çağı travmaları ve olumsuz yeme tutumu arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü ve öz-şefkatin aracı rolünü incelemiştir. Öz-şefkatin tüm alt boyut puanlarının ve toplam puanının çocukluk çağı travmaları ve olumsuz yeme tutumu arasındaki ilişkiye aracılık ettiği görülmüştür. Sonuçlar, yeme bozukluklarının gelişiminde çocukluk çağı travmalarının önemli etkisi olsa da, öz-şefkatin yeme bozukluklarının oluşmasında koruyucu bir rolü olduğu şeklinde yorumlanmıştır.

Shaw ve Cassidy (2020), yeme farkındalığı ile öz-şefkatin sağlıklı yeme davranışı üzerindeki ortak etkisini incelemek üzere 350 üniversite öğrencisi ile çalışmıştır. Yeme farkındalığı ve öz-şefkatin hem ayrı ayrı olarak hem de etkileşimlerinin olumsuz yeme tutumlarını ve psikolojik iyi oluşu etkilediği görülmüştür. Beden kitle indeksinin, hem öz-şefkat hem de yeme farkındalığı ile egrisel bir ilişki içerisinde olduğu görülmüştür. Yani zayıf ve obez kategorisindeki kişilerin öz-şefkatlerinin ile yeme farkındalıklarının

düşük olduğu ve yeme bozukluklarının ortaya çıkmasına daha yatkın oldukları bulunmuştur.

Gouveia, Canavarro ve Moreira (2018) tarafından beden kitle indeksine göre aşırı kilolu ve obez kategorilerinde yer alan 12-18 yaş aralığındaki 245 ergen ile yapılan çalışmada, öz-şefkat ve bilinçli farkındalık değişkenlerinin duygusal yeme davranışı üzerindeki etkisi ve bu etkide duygu düzenlemenin aracı rolü incelenmiştir. Çalışma sonucunda; öz-şefkatin duygusal yeme üzerinde direkt etkisi görülmezken bu değişkenin duygu düzenleme becerisi aracılığıyla duygusal yeme davranışını etkilediğine ulaşılmıştır. Yani kişilerdeki düşük öz-şefkat düzeyi olumsuz duygu düzenleme becerilerini artırarak duygusal yeme puanlarındaki artışa etki etmektedir. Bunun yanında öz-şefkat ve bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan kişilerin daha etkili duygu düzenleme becerileri aracılığıyla duygusal yeme puanlarının düştüğü tespit edilmiştir. Araştırma bulgularından yola çıkarak öz-şefkatin önemli bir etkisinin, kişilerin etkili duygu düzenleme becerileri oluşturmalarına olanak vermek olduğu ve bu olumlu stratejilerin bireylerde duygusal yeme davranışını azalttığı söylenebilir. Bu çalışma öz-şefkat ve bilinçli farkındalık kavramlarının bozulan yeme davranışına sahip bireyler için sağlıklı yeme davranışı geliştirme açısından önemli olabileceğini göstermektedir.

Beekman, Stock ve Howe (2017) tarafından 121 kadın üniversite öğrencisi ile yapılan bir çalışmada sosyal dışlanma ve yeme bozukluğu arasındaki ilişkide negatif duygudurumun aracılık etkisi ve bu etkide öz-şefkatin düzenleyici rolü incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda; daha sık sosyal dışlanma deneyimi yaşayan kadınların olumsuz duygudurumlarındaki artış ile birlikte kısıtlayıcı yeme davranışlarının arttığı görülmüştür. Bunun yanında öz-şefkatin düzenleyici etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Düşük öz-şefkat düzeyi, kişilerin sık sosyal dışlanma yaşadıkları takdirde daha yoğun bir negatif duyguduruma sahip olmalarını arttırmakta ve bu yolla kısıtlayıcı yeme davranışlarında artışa yol açmaktadır. Bunun yanında katılımcılar sık sosyal dışlanma deneyimi yaşasalar bile yüksek öz-şefkat düzeyine sahip olduklarında, negatif duygudurum puanları ve beraberinde kısıtlayıcı yeme puanları düşmektedir. Elde edilen bilgiler doğrultusunda; öz-şefkatin, sosyal dışlanma, olumsuz duygudurum ve yeme bozukluğu arasındaki ilişkide koruyucu bir etkiye sahip olduğu söylenebilmektedir.

Meyer ve Leppma (2019), 100 üniversite öğrencisi katılımcı ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında öz-şefkat, bilinçli farkındalık ve duygu düzenlemenin olumsuz yeme tutumu ile ilişkisi incelenmiştir. Çalışmada, olumsuz yeme tutumu puanlarının artması üzerinde öz-şefkat ve bilinçli farkındalık değişkenlerinin koruyucu bir etkisinin olup olmadığı üzerinde durulmuştur. Yapılan analizler sonucunda; öz-şefkat ve bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan bireylerin daha işlevsel duygu düzenleme becerilerine sahip olduğu ve bu durumun olumsuz yeme tutumu puanlarını düşürerek, katılımcılarda yeme bozukluğu belirtilerinin oluşmasını önlediği belirlenmiştir. Duygu düzenleme değişkeninin; öz-şefkat ile olumsuz yeme tutumu arasındaki ilişkide kısmi aracılık etkisi bulunurken, bilinçli farkındalık ve olumsuz yeme tutumu arasındaki ilişkide tam aracılık etkisi olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, öz-şefkat ve bilinçli farkındalık değişkenleri arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Das (2020), 148 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü çalışmada medya, aile ve akranlar aracılığı ile iletilen sosyo-kültürel baskıların olumsuz yeme tutumu, aşırı egzersiz yapma ve beden imajı değişkenleri üzerindeki etkisini ve bu etkide öz-şefkatin koruyucu rolünü incelemiştir. Çalışma sonucunda, sosyo-kültürel baskıların olumsuz yeme tutumunu yordadığı belirlenmiştir. Ayrıca, sosyo-kültürel baskı kaynaklarından biri olan medyayı dış görünüş ile ilişkili konularda temel bilgi kaynağı olarak kullanan kadınların bozulmuş yeme, aşırı egzersiz davranışlarında ve olumsuz beden imajı alanlarında daha sık sorun yaşadığı belirlenmiştir. Son olarak, öz-şefkat değişkeninin sosyo-kültürel baskılar ve bozulmuş yeme davranışı arasındaki ilişkide düzenleyici bir rol oynadığı tespit edilmiştir. Bu durum öz-şefkatin bireyler üzerindeki fiziksel görünümlerine yönelik baskılar ve olumsuz bedene yönelik öz değerlendirme arasındaki ilişkiyi azalttığı ve bu yol ile olumsuz yeme tutumu üzerinde koruyucu bir etki ettiği belirlenmiştir.

Perey ve Koenigstorfer (2020) tarafından 250 kadın katılımcı ile gerçekleştirilen çalışmada, bireylerin görünümlerini çevre veya medyadaki görseller ile karşılaştırmalarının yeme bozuklukları ile ilişkisinde beden imajı esnekliği ve beden memnuniyetinin aracı rolü incelenmiştir. Bunun yanında dış görünüş ile ilgili yapılan karşılaştırmaların, beden esnekliği aracılığı ile yeme bozukluğuna etkisi üzerindeki

ilişkide öz-şefkatin düzenleyici rolü araştırılmıştır. Yapılan analizler sonucunda; beden imajı esnekliği ve beden memnuniyeti değişkenlerinin, dış görünüş ile ilgili yapılan karşılaştırmalar ve yeme bozuklukları arasındaki ilişkide anlamlı birer aracı oldukları tespit edilmiştir. Öz-şefkat ise dış görünüş ile ilgili yapılan karşılaştırmalar ile beden imajı esnekliği arasındaki ilişkide; düzenleyici etki etmiştir. Yani yüksek öz-şefkat düzeyine sahip kişilerin dış görünüşlerine ilişkin karşılaştırma yapma durumunda beden imajı esnekliğinin azalmadığı ve bu dolaylı etki ile de yeme davranışlarında bozulma olmadığı görülmektedir. Araştırma bulguları, öz-şefkatin yeme bozukluğu üzerinde bir koruyucu değişken olarak etki ettiğini ortaya koymuştur.

Breines, Toole, Tu ve Chen (2014), yaptıkları laboratuvar temelli çalışmalarında öz-şefkatin olumsuz beden imajı ve bozulmuş yeme davranışı üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Çalışmanın ilk aşamasının sonucunda, kişilerin sahip olduğu görünümüne yönelik olumsuz düşüncelerine öz-şefkat ile yaklaşmanın bozulmuş yeme davranışındaki azalma ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Ardından katılımcılara fiziksel görünümleri ile ilgili (örneğin, bedeninizde en sevmediğiniz bölge neresidir) ve görünümlerinden dolayı yaşadıkları olumsuz bir deneyim olup olmadığı gibi açık uçlu sorular (örneğin, bedeninizin sevmediğiniz bölgesi veya özelliği ile ilgili sizinle dalga geçildiği bir anınız oldu mu) yöneltip cevaplamaları istenmiştir. Katılımcılar sonrasında öz-şefkat, öz-saygı, yeme bozuklukları, beden utancı ile ilgili ölçekleri doldurmuşlardır. Kısıtlayıcı yeme davranışını değerlendirmek için ise kişilere konudan bağımsız bir kelime arama görevi verilerek bu esnada istedikleri kadar çikolata yeme fırsatı verilmiş ve bu yeme davranışları ölçülmüştür. Sonucunda, öz-şefkatin beden utancını, yeme bozukluğunu, kilo ile ilgili endişeleri ve kısıtlayıcı yeme davranışını yordadığı gözlenmiştir. Beden utancının, öz-şefkat ile yeme bozukluğu arasındaki ilişkide ve öz-şefkat ile kısıtlayıcı yeme arasındaki ilişkide aracı etkisinin olduğu saptanmıştır. Çalışmada elde edilen bulgular ışığında; öz-şefkatin beden utancını azaltarak, bunun sonucunda yeme bozukluğu ve sağlıksız yeme davranışları (kısıtlayıcı yeme) için koruyucu bir faktör olduğu desteklenmiştir.

Adams ve Leary (2007) düşük ve yüksek kısıtlayıcı yeme düzeyine sahip 84 üniversite öğrencisi katılımcı ile yürüttükleri laboratuvar temelli çalışmada, olumsuz yeme tutumları üzerinde öz-şefkatin rolünü incelemişlerdir. Bu çalışmada katılımcılar

seçkisiz atama ile üç gruba ayrılmıştır (2 deney, 1 kontrol grubu) ve her grupta kısıtlayıcı yeme davranışını yüksek ve düşük düzeyde gerçekleştiren kişiler yer almaktadır. İlk deney grubundaki kişilere n yükleme yapılarak (bir adet donut yeme görevi) ardından öz-şefkatin bileşenlerini içerisinde barındıran bir söylem doğal bir diyalog içerisinde araştırmacı tarafından katılımcılara aktarılmıştır. İkinci deney grubundaki kişilere ise n yükleme yapıldıktan sonra öz-şefkat içerikli bir uygulama gerçekleştirilmemiştir. Kontrol grubundaki kişilere ise hem n yükleme hem de öz-şefkate dair bir uygulama yapılmamıştır. Deneyin ikinci aşamasında tüm gruplara şeker tadım testi yapılarak ne oranda yedikleri ölçülerek yeme davranışına dair duygu ve düşünceleri alınmıştır. Sonuç olarak, öz-şefkat koşulu olan grupta yer alan kısıtlayıcı yeme davranışını gösteren kişilerin, diyetlerini bozacak bir n yükleme sağlandıktan sonra ölçülen yedikleri yiyecek miktarı, öz-şefkat koşulu olmayan grup ve kontrol grubundaki kısıtlayıcı yiyen kişilere oranla azalmıştır. Bu azalma, öz-şefkatin kısıtlayıcı yeme davranışını gösteren kişilerin diyetlerini bozma koşulu (donut yeme) sonrasında tüketecekleri yiyecek miktarında kendilerine karşı suçlayıcı ve eleştirel yaklaşarak aşırı yemek yerine az yiyerek n yükü telafi edici davrandıklarını göstermektedir. Katılımcıların bildirdiği duygusal ve bilişsel tepkilere bakıldığında; diğer gruptaki kişilere kıyasla öz-şefkat koşulunun sağlanması katılımcıların kendileri ile ilgili değerlendirmelerindeki negatif düşünce ve duyguları azalttığı saptanmıştır. Heatherton (1993), diyet yapanların sıklıkla beden görünümüne ilişkin olumsuz duygular yaşadığını ve diyetlerini bozmalarının daha fazla olumsuz duygulanım ve öz eleştiriye neden olduğunu belirtmiştir (akt. Adam ve Leary, 2007). Benzer olarak yeme bozukluğuna sahip klinik örneklemde yapılan çalışmalarda, yeme bozukluğunun yarattığı olumsuz etkilerin öz-şefkati yüksek olan hastalarda daha hızlı bir şekilde azaldığı görülmüştür (Kelly, Carter ve Borairi, 2014; Ferreira, Pinto-Gouveia ve Duarte, 2013). Bunun yanında öz-şefkat arttığında beden utancının, beden izlemenin, beden memnuniyetsizliğinin ve olumsuz yeme tutumlarının azaldığı bulunmuştur; bu sebeple yeme bozukluğunu nleme ve müdahale programlarına öz-şefkatin de dahil edilmesinin çalışmaların etkililiğini arttıracığı düşünülmektedir (Albertson, Neff ve Dill-Shackleford, 2015; Liss ve Erchull, 2015).

## 1.6 Araştırmanın Amacı ve Hipotezler

Fiziksel gelişim ve değişimin hızlı yaşandığı ve bedene yönelik dikkatin yoğunlaştığı bir dönem olarak bilinen ergenlik dönemi, bir yandan da bireyin kişilik gelişimi açısından önem taşımaktadır (Yücel, 2009). Bu dönemde alınan çevresel mesajlar ve baskıların içselleştirilmesi sonucunda bedenin nesneleştirilmesi; beden ve dış görünüş özelliklerinin, gençler tarafından benliklerini temsil eden en önemli parça olarak algılanmasına yol açabilmektedir (McKinley, 2006). Ergenlik dönemindeki bireyler, gelişen ve farklılaşan bedenleri ile toplumsal güzellik standartlarının dayattığı zayıf ve ideal beden imajını kıyasladıklarında, dış görünüşleri ile ilgili çok fazla zaman harcama, bedenlerine yönelik utanç ve yetersizlik hissetmeleri mümkündür. Bedenin nesneleştirilmesi kimlik arayışında olunan bu dönem için kritik önem taşımaktadır çünkü beden ve ruh arasındaki bölünme kişiyi kendi içsel dünyası ve bedeni arasında bir ikilemde ve ayırma bırakabilmektedir (Yücel, 2009). Benlik sunumu fiziksel görünüme indirgendiği takdirde ise bedenin güzellik ve çekiciliği ön planda tutularak, sağlıklı olması ve işlevselliğinin önemi geri planda bırakılmaktadır. Benlik, yalnızca beden görünümü ile ifade edilmeye odaklanıldığında, bu süreçte gençlerin kendilerini keşfedebilecekleri, ilgi alanlarına yönelerek yeteneklerini geliştirebilecekleri, sağlıklı bir birey olma yolundaki zamanı etkin bir şekilde değerlendirememelerine de yol açmaktadır. Nesneleştirme teorisi açısından ele alındığında, ergenlerin aile, arkadaş ve medya kaynaklı aktarılan toplumsal güzellik standartlarını içselleştirmeleri sonucunda kendi bedenlerini nesneleştirmelerinin, olumsuz yeme tutumu geliştirmelerine ve bu tutumun hayatlarının ileriki dönemlerinde ise yeme bozukluğuna yol açabileceği düşünülmektedir. Bunun yanında yeme bozukluğu tanılı kişilerin bozulan yeme davranış örüntülerini sürdürmeleri bir çeşit etkili olmayan duygu düzenleme davranışı olarak da görülebilmektedir. Bu noktada öz-şefkat kavramı yeme bozukluğu tanılı ve risk grubundaki kişiler için işlevsel bir duygu düzenleme süreci olarak da değerlendirilebilir (Neff, 2003).

Uluslararası literatürde, ergenlerin olumsuz yeme tutumu üzerinde nesneleştirilmiş beden bilinci, beden görünümüne yönelik içselleştirilen idealler ve öz-şefkatin etkisi ayrı ayrı incelenmiş olup bu değişkenlerin bir arada incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ülkemizde de bu değişkenlerin bir arada incelendiği bir

çalışmaya rastlanmamasının yanı sıra olumsuz yeme tutumu ile nesneleştirilmiş beden bilinci ve öz-şefkat değişkenlerinin arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmaların oldukça sınırlı sayıda olduğu görülmüştür. Bu bağlamda bu çalışmanın çıkış noktasının literatürdeki bu eksikliği gidermek olduğu söylenebilir. Bu doğrultuda bu tez çalışmasının amacı yeme bozukluğu gelişimi açısından yüksek riske sahip olduğu bildirilen ergenlerde beden görünümüne yönelik ideallerin içselleştirilmesi ve bedenin nesneleştirilmesinin olumsuz yeme tutumu üzerindeki etkisinin incelenmesi ve öz-şefkatin bu ilişkide düzenleyici (koruyucu) rolünün belirlenmesidir.

Bu çalışmanın temel hipotezleri aşağıda sıralanmıştır;

- H<sub>1</sub>: Kız ergenlerin, beden görünümüne yönelik içselleştirilen idealler ve baskı puanları erkek ergenlere göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir.
- H<sub>2</sub>: Kız ergenlerin beden utancı ve beden izleme puanları erkek ergenlere göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir.
- H<sub>3</sub>: Erkek ergenlerin öz-şefkat puanı kız ergenlere göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir.
- H<sub>4</sub>: Kız ergenler, erkek ergenlere göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olumsuz yeme tutumu puanlarına sahiptir.
- H<sub>5</sub>: Beden görünümünden memnun olmayan ergenler, beden görünümünden memnun olan ergenlerden anlamlı bir şekilde daha yüksek beden görünümüne yönelik içselleştirilen idealler ve baskı puanlarına sahiptir.
- H<sub>6</sub>: Beden görünümünden memnun olmayan ergenler, beden görünümünden memnun olan ergenlerden anlamlı bir şekilde daha yüksek beden utancı puanlarına sahiptir.
- H<sub>7</sub>: Beden görünümünden memnun olmayan ergenlerin olumsuz yeme tutumu puanları, beden görünümünden memnun olan ergenlere göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir.
- H<sub>8</sub>: Beden kitle indeksine göre ‘normal’ grupta yer alan ergenlerin olumsuz yeme tutumu puanları, ‘zayıf’ ve ‘fazla kilolu’ grubunda yer alan ergenlerin olumsuz yeme tutumu puanlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha düşüktür.
- H<sub>9</sub>: Görünüme yönelik içselleştirilen idealler ve baskı puanları ile olumsuz yeme tutumu puanı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>10</sub>: Nesneleştirilmiş beden bilinci alt boyutları olan beden utancı, beden izleme puanları ile olumsuz yeme tutumu arasında pozitif, dış görünüşü kontrol inancı alt boyutu ile olumsuz yeme tutumu arasında negatif ve anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>11</sub>: Olumsuz yeme tutumu ile öz-şefkat toplam puanı arasında negatif ve anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>12</sub>: Görünüme yönelik içselleştirilen idealler ile beden utancı puanı arasında pozitif anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>13</sub>: Görünüme yönelik içselleştirilen idealler ve baskı, nesneleştirilmiş beden bilinci ve öz-şefkat değişkenleri olumsuz yeme tutumunu anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

H<sub>14</sub>: Beden utancı, görünüme yönelik içselleştirilen idealler ile olumsuz yeme tutumları arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir.

H<sub>15</sub>: Beden utancı aracılığında, görünüme yönelik içselleştirilen idealler ile yeme tutumu arasındaki ilişkide öz-şefkatin düzenleyici etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır.

## İKİNCİ BÖLÜM

### YÖNTEM

#### 2.1. Örneklem

Araştırmanın örneklemini 2020-2021 yılları arasında İzmir ilinde çeşitli Anadolu ve Meslek liselerinde öğrenim gören 14-18 yaş aralığındaki ( $\bar{X}$ =16.35,  $SS$ =1.06) 481(%66.2) kız ve 244(%33.8) erkek olmak üzere toplam 725 öğrenci oluşturmaktadır. Katılımcıların 201(%27.7)'i 9. Sınıf; 184(%25.4)'ü 10. Sınıf; 235(%32.4)'i 11. Sınıf ve 105(%14.5)'i 12. Sınıf öğrenim kademesinde yer almaktadır.

Katılımcıların sosyo-demografik bilgileri sıklık (F) ve yüzdelik değerler (%) olarak Tablo1'de yer almaktadır.

Katılımcıların olumsuz yeme tutumu ile ilgili olabileceği düşünülen beden görünümünden memnun olma durumu, kilo algısı, beden kitle indeksi, diyetisyen başvuru durumu gibi kişisel bilgilere ilişkin sıklık (F) ve yüzdelik (%) değerleri Tablo2.'de verilmiştir.

**Tablo 1. Sosyo-Demografik Değişkenlere İlişkin Sıklık ve Yüzdelik Değerler**

| <i>Demografik Değişkenler</i>    | Sıklık (F) | Yüzde (%) |
|----------------------------------|------------|-----------|
| <b><i>Cinsiyet</i></b>           |            |           |
| Kadın                            | 481        | 66.2      |
| Erkek                            | 244        | 33.8      |
| <b><i>Sınıf</i></b>              |            |           |
| 9. Sınıf                         | 201        | 27.7      |
| 10. Sınıf                        | 184        | 25.4      |
| 11. Sınıf                        | 235        | 32.4      |
| 12. Sınıf                        | 105        | 14.5      |
| <b><i>Yaş</i></b>                |            |           |
| 14                               | 18         | 2.5       |
| 15                               | 175        | 24.1      |
| 16                               | 170        | 23.4      |
| 17                               | 265        | 36.1      |
| 18                               | 100        | 13.8      |
| <b><i>Anne Eğitim Durumu</i></b> |            |           |
| İlkokul mezunu                   | 265        | 36.6      |
| Ortaokul mezunu                  | 122        | 16.8      |
| Lise mezunu                      | 222        | 30.6      |
| Üniversite mezunu                | 107        | 14.8      |
| Yüksek Lisans/Doktora            | 9          | 1.2       |
| <b><i>Baba Eğitim Durumu</i></b> |            |           |
| İlkokul mezunu                   | 188        | 25.9      |
| Ortaokul mezunu                  | 137        | 18.9      |
| Lise mezunu                      | 248        | 34.2      |
| Üniversite mezunu                | 129        | 17.8      |
| Yüksek Lisans/Doktora            | 23         | 3.2       |

---

***Anne-Babanın Kaybı***

|                  |     |      |
|------------------|-----|------|
| Anne ve baba sağ | 703 | 97.0 |
| Anne sağ değil   | 3   | 0.4  |
| Baba sağ değil   | 19  | 2.6  |

---

***Anne Babanın Birliktelik Durumu***

|                     |     |      |
|---------------------|-----|------|
| Evli ve birlikteler | 614 | 84.7 |
| Ayrılar/Boşandılar  | 111 | 15.3 |

---

***Aile Geliri***

|            |     |      |
|------------|-----|------|
| Çok düşük  | 43  | 5.9  |
| Düşük      | 132 | 18.2 |
| Orta       | 330 | 45.5 |
| Yüksek     | 150 | 20.7 |
| Çok yüksek | 70  | 9.7  |

---

|        |     |      |
|--------|-----|------|
| Toplam | 725 | %100 |
|--------|-----|------|

---

**Tablo2. Sosyo-Demografik Bilgi Formundaki Yeme Tutumu ile İlişkili Olduğu  
Düşünülen Değişkenlerin Sıklık, Yüzdelik ve Ortalama Değerleri**

| <i>Diğer Demografik Değişkenler</i>              | Sıklık (F) | Yüzde (%) |
|--------------------------------------------------|------------|-----------|
| <b><i>Beden Görünümünden Memnuniyet</i></b>      |            |           |
| Memnun                                           | 415        | 57.2      |
| Memnun Değil                                     | 310        | 42.8      |
| <b><i>Diyetisyen Başvuru Durumu</i></b>          |            |           |
| Var                                              | 85         | 11.7      |
| Yok                                              | 640        | 88.3      |
| <b><i>Kilo Algısı</i></b>                        |            |           |
| Zayıf                                            | 122        | 16.8      |
| Normal                                           | 360        | 49.7      |
| Fazla Kilolu                                     | 243        | 33.6      |
| <b><i>Beden Kitle İndeksi</i></b>                |            |           |
| Zayıf                                            | 170        | 23.4      |
| Normal                                           | 449        | 61.9      |
| Fazla Kilolu                                     | 106        | 14.6      |
| Toplam                                           | 725        | %100      |
|                                                  | $\bar{X}$  | SS        |
| <b><i>Cinsiyete Göre Beden Kitle İndeksi</i></b> |            |           |
| Kız                                              | 20.54      | 3.34      |
| Erkek                                            | 22.98      | 4.25      |
| Toplam                                           | 21.36      | 3.84      |

## **2.2. Veri Toplama Araçları**

Araştırmada katılımcıların olumsuz yeme tutumlarını ve bozulan yeme davranışlarını ölçmek için Yeme Tutumu Testi (YTT-26), bedene yönelik algılarını değerlendirmek için Nesneleştirilmiş Beden Bilinci Ölçeği (NBBÖ), öz-şefkat düzeylerini değerlendirmek için Öz Duyarlılık Ölçeği (ÖDÖ), görünüme yönelik çevresel tutum algılarını ölçmek için Görünüme Yönelik Sosyal Tutumlar Ölçeği (GYSTÖ) ve katılımcıların sosyo-demografik bilgilerini almayı amaçlayan sosyo-demografik bilgi formu kullanılmıştır.

### **2.2.1. Sosyo-demografik Bilgi Formu**

Katılımcıların yaş, cinsiyet, kilo gibi genel demografik özelliklerinin yanı sıra, beden memnuniyeti, kilo algısı gibi yeme tutumuyla ilişkili olabileceği düşünülen bilgileri edinmeyi amaçlayan ve araştırmacı tarafından hazırlanmış bilgi formudur.

### **2.2.2. Yeme Tutumu Ölçeği (YTT-26)**

Garner ve Garfinker (1979) tarafından geliştirilen Yeme Tutumu Testi-40'ın Garner, Olmstad, Bohr ve Garfinkel (1982) tarafından revize edilmesiyle oluşturulmuş 26 maddeden oluşan kısa formudur. 11-70 yaş aralığında uygulama yapılabilmesi ile birlikte tek başına bir yeme bozukluğu teşhisi koymak üzere kullanılmamakta, yeme tutumu ve yeme davranışlarındaki bozulmayı değerlendirmektedir (Bayındır-Gümüş ve Yardımcı, 2020). Ölçeğin Türkiye örneklemini için uyarlanması Ergüney-Okumuş ve Sertel-Berk (2020) tarafından yapılmıştır. Öz-bildirim yöntemine dayanan bu ölçek, 26 madde ve üç bölümden oluşmakta ve 6'lı likert derecelendirme tipinde değerlendirilmektedir. Ölçeğin "A" bölümünde kişilerin kilo, boy gibi demografik bilgilerine yönelik yedi soru, "B" bölümünde yeme tutumunu değerlendiren 26 madde ve "C" bölümünde kişilere yöneltilen son altı ayı değerlendirdikleri yeme davranışlarındaki bozulmayı işaret eden 5 madde bulunmaktadır. Türkçe'ye uyarlanan ölçek "Yeme Meşguliyeti", "Kısıtlama", "Sosyal Baskı" olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Bunun yanında ölçekten bir yeme tutumu toplam puanı elde edilmektedir. Ölçeğin orijinal kısa formunda önerildiği gibi kesme puanının 20 olarak kullanılabileceği yapılan ayırıcı geçerlik analizi sonucunda belirtilmiştir. YTT-26'nın Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı toplam puan için .62 olarak saptanmıştır. Yeme

meşguliyeti, kısıtlama ve sosyal baskı alt boyutları için ise sırasıyla .84, .85, .76 olarak bildirilmiştir. Test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise .78 olarak bulunmuştur (Ergüney-Okumuş ve Sertel-Berk, 2020). Bu çalışmada YTT-26 toplam puan için Cronbach alpha güvenirlik katsayısı .82, yeme meşguliyeti, kısıtlama ve sosyal baskı alt boyutları için Cronbach alpha değerleri sırasıyla, .85, .76, .65 olarak bulunmuştur.

### **2.2.3. Nesneleştirilmiş Beden Bilinci Ölçeği (NBBÖ)**

McKinley ve Hyde (1996) tarafından geliştirilen ölçek; beden utancı, beden izleme ve dış görünüşü kontrol inancı olarak üç alt boyuttan oluşmaktadır. Beden izleme alt boyut puanının yükselmesi, kişinin beden duyularına, nasıl hissettiğine odaklanmak yerine bedeninin nasıl görüldüğüne odaklanarak bedenini sık sık kontrol ettiği anlamına gelmektedir. Beden utancı alt boyutu puanlarının yükselmesi kişinin kültürel beden standartlarını içselleştirerek, bu beklentileri karşılamadığında bedeninden utanç duyması anlamına gelmektedir. Görünüme yönelik kontrol inancı puanının artması ise kişinin yeterince sorumluluk aldığında kilosunu ve görünümünü kontrol edebileceğine yönelik inancının yüksekliğini ifade etmektedir (McKinley ve Hyde, 1996). Ölçeğin Türkiye örneklemini için uyarlanması Yağmurcu (2015) tarafından yapılmıştır. Öz bildirim yöntemine dayanan bu ölçek, 19 maddeden oluşmakta ve 7'li likert tipinde değerlendirilmektedir. Yağmurcu ve Tosun (2018) ölçeğin Türk örneklemindeki psikometrik özellikleri incelemek için yaptıkları çalışmada Cronbach Alfa güvenirlik katsayıları beden utancı için .73, kontrol inancı için .68 ve beden izleme için .61 olarak bildirmiştir. Bu çalışmada NBBÖ Cronbach alpha güvenirlik katsayıları beden utancı için .79, beden izleme için .62, kontrol inancı için .58 olarak bulunmuştur.

### **2.2.4. Öz-duyarlık Değerlendirme Ölçeği (ÖDÖ)**

Neff (2003) tarafından geliştirilen bu ölçek; Öz-sevecenlik, Öz-yargılama, Paylaşımların bilincinde olma, İzolasyon, Bilinçli farkındalık ve Aşırı özdeşleşme olarak 6 alt boyuttan ve 26 maddeden oluşmaktadır. Öz bildirim yöntemine dayanan bu ölçek 5'li likert tipi değerlendirilir (1=Hiçbir zaman, 2=Nadiren, 3=Sık sık, 4=Genellikle, 5=Her zaman). Ölçeğin puanlanması her bir alt boyut için ayrı yapılmaktadır. Her bir alt boyuttan elde edilen puanın yüksek olması bireyin ilgili alt

ölçeğin değerlendirdiği özelliklere sahip olduğunu göstermektedir. Bunun yanında ölçekten toplam puan da elde edilebilmektedir. Ölçeğin Türkiye örnekleme için uyarlanması Akın, Akın ve Arabacı (2007) tarafından yapılmıştır. Ölçekten orijinal formundaki gibi 6 alt boyut ve toplam puan elde edilmektedir. Ölçeğin Cronbach alpha güvenirlik katsayıları .72-.80 aralığında olduğu belirlenmiştir. Test-tekrar test aralığı .56-.69 aralığında olduğu bulunmuştur. Bu çalışmada ÖDÖ toplam puan için Cronbach alpha güvenirlik katsayısı .90 olarak bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutları olan öz-sevecenlik için .80, öz-yargılama için .83, paylaşımların bilincinde olma için .70, izolasyon için .80, bilinçli farkındalık için .74 ve aşırı özdeşleşme için .78 olarak bulunmuştur.

#### **2.2.5. Görünüme Yönelik Sosyal Tutumlar Ölçeği (GYSTÖ-4R)**

Heinberg, Thompson ve Storer, (1995) tarafından geliştirilen bu ölçek; beden imajı problemleri ve yeme bozuklukları ile ilgili olarak sosyo-kültürel risk etmenlerini ölçmektedir. Öz bildirim yöntemine dayanan bu ölçek 5'li likert tipi olarak değerlendirilir (1=kesinlikle katılmıyorum, 5=kesinlikle katılıyorum). Zayıflığın içselleştirilmesi, kaslılığın içselleştirilmesi, genel çekiciliğin içselleştirilmesi, aile baskısı, medya baskısı, akran ve önemli diğer kişilerin baskısı olmak üzere 6 alt boyuttan ve 31 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Cihan, Bozo, Lauren ve Thompson (2016) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alfa güvenirlik katsayılarının .84-.96 aralığında değiştiği belirlenmiştir. Bu çalışmada GYSTÖ-4R Cronbach alpha güvenirlik katsayıları zayıflığın içselleştirilmesi için .81, kaslılığın içselleştirilmesi için .88, genel çekiciliğin içselleştirilmesi için .83, aile baskısı için .81, medya baskısı için .95, akran baskısı için .91 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada kullanılan beden görünümüne yönelik içselleştirilen idealler puanı (zayıflığın, kaslılığın ve genel çekiciliğin içselleştirilmesi alt boyutlarının ortalaması) için Cronbach alpha güvenirlik katsayısı .83, baskı için .91 olarak bulunmuştur.

#### **2.3. İşlem**

Ege Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kuru'ndan alınan etik kurul onayı (Protokol No: 680) sonrası İzmir Valiliği İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden çalışma için gerekli izin alınmıştır. İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nün verdiği izinler ve okul

müdürlüklerinin onayları doğrultusunda İzmir ilinde farklı sosyo-ekonomik düzeyleri temsil eden okulların lise müdürlükleri ve rehberlik araştırma birimleri ile iletişime geçilmiştir. Pandemi süreci içerisinde eğitim ve öğrenimin uzaktan sürdürülmesi göz önüne alındığında, araştırmanın ölçüm araçları çevrimiçi ortamda Google Forms uygulamasına yüklenerek katılımcılara ulaştırılmış, ölçekler bireysel olarak uygulanmıştır. Ölçeklerin uygulanmasının öncesinde katılımcılara çalışmanın amacı, yaklaşık uygulama süresi ve çalışmaya katılımın gönüllülük esasına bağlı olarak yapıldığı detaylıca açıklandığı bir bilgilendirilmiş onam formu sunulmuştur. Bilgilendirilmiş onam formunu onaylayan ve çalışmaya gönüllü olarak katılan öğrencilere, ilk olarak sosyo-demografik bilgilerin yer aldığı “Sosyo-demografik bilgi formu” devamında düzenlenen ölçüm araçları sunulmuştur. Hazırlanan öz bildirim ölçeklerinin tamamlanması ortalama 30 dakika içerisinde gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada dışlama ölçütü olarak belirlenen bir psikiyatrik tanıya sahip olmak kriterini karşılayan 46 katılımcı analizlere dahil edilmemiştir.

#### **2.4. İstatistiksel Analiz**

Araştırmada elde edilen verilerin istatistiksel olarak değerlendirilmesinde SPSS 23 programı kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen verilerin analizinde parametrik analizlerin uygulanması planlandığı için sürekli değişkenlerin normal dağılım varsayımının karşılayıp karşılanmadığının değerlendirilmesi; Kolmogorov-Smirnov testi, box plot, basıklık ve çarpıklık değerleri ve histogram grafikleri üzerinde yapılmıştır. Yapılan bu incelemelerde değişkenlerin dağılımlarının basıklık ve çarpıklık katsayıları +2 ve -2 arasında yer alması nedeniyle, normal dağılım kriterini karşıladığı kabul edilmiştir (George ve Mallery, 2010).

1. Sosyo-demografik bilgi formundaki bazı değişkenlere göre katılımcıların olumsuz yeme tutumlarında farklılaşmanın olup olmadığı Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile değerlendirilmiştir.
2. Katılımcıların cinsiyetine ve bedeninden memnun olup olmamasına göre nesneleştirilmiş beden bilinci alt boyutları ve görünüme yönelik sosyal tutumlar ölçeği

puanları arasında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını incelemek amacıyla ayrı ayrı çok değişkenli karşılaştırmalara dayanan MANOVA analizleri uygulanmıştır.

3. Araştırmadaki değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi yapılmıştır.

4. Araştırmanın temel değişkenlerinin olumsuz yeme tutumu üzerindeki yordama düzeyini incelemek üzere Hiyerarşik Regresyon analizi yapılmıştır.

5. Beden görünümüne yönelik içselleştirilen idealler ile olumsuz yeme tutumu arasındaki ilişkide beden utancının aracı etkisini incelemek üzere Hayes (2018)'in önerdiği basit aracılık (*model 4*) analizi yapılmıştır.

6. Beden görünümüne yönelik içselleştirilen idealler ile olumsuz yeme tutumları arasındaki ilişkide beden utancının aracı etkisini, bu ilişkide öz-şefkatin düzenleyici etkisini incelemek üzere Hayes (2018)'in önerdiği durumsal aracılık (moderated mediation, *model 7*) analizi yapılmıştır.

### 3.BÖLÜM

#### BULGULAR

#### 3.1. Sosyo-Demografik Bilgiler Formundaki Bazı Değişkenlere Göre Yeme Tutumu Puanlarının Karşılaştırılması

Araştırmanın örneklemini oluşturan lise öğrenimine devam eden ergenlerin cinsiyet, beden görünümünden memnuniyet durumları ve beden kitle indeksi değişkenlerine göre yeme tutumu puanlarında farklılaşmanın olup olmadığı Tek Yönlü Varyans Analizleri ile değerlendirilmiştir. Ayrıca nesneleştirilmiş beden bilinci ve görünüme yönelik sosyal tutumlar ölçeklerinden alınan puanların cinsiyet ve beden görünümünden memnun olup olmama durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı, Çok Yönlü Varyans Analizi (MANOVA) ve Tek Yönlü Varyans Analizleri (ANOVA) ile değerlendirilmiştir.

#### 3.1.2. Cinsiyete Göre Yeme Tutumu, Nesneleştirilmiş Beden Bilinci ve Görünüme Yönelik Sosyal Tutum ve Öz-şefkat Puanlarının Karşılaştırılması

Kız ve erkek ergenlerin yeme tutumu puanlarında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını değerlendirmek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre yeme tutumu toplam puanının cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüştür,  $F(3, 606.79) = 3.85, p < .05$ . Karşılaştırılan grupların varyansları homojen olmadığı için analiz sırasında Welch F testi kullanılmıştır. Kız ergenlerin yeme tutumu puanlarının ortalaması ( $\bar{X} = 10,66, SS = 8,54$ ), erkeklerin yeme tutumu puanı ortalamasına göre ( $\bar{X} = 9,43, SS = 6,63$ ) daha yüksek olduğu görülmüştür.

Kız ve erkek ergenler arasında nesneleştirilmiş beden bilinci alt boyutlarından alınan puanların (beden izleme, beden utancı, dış görünüşü kontrol inancı) farklılaşıp farklılaşmadığını değerlendirmek amacıyla Çok Değişkenli Varyans Analizi (MANOVA) yapılmıştır. MANOVA'nın temel sayıtlarından varyans-kovaryans matrislerinin homojenliği incelemek amacıyla yapılan Box's M testinde bağımlı değişkenler arasındaki varyans ve kovaryansların, her iki faktör düzeyi için aynı olduğu belirlenmiştir (Box's M = .460,  $p > .01$ ). MANOVA sonucuna göre tüm modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu (Wilk's Lambda = .98,  $F(3, 721) = 3.683, p < .05$ , kısmi

$\eta^2 = .015$ ) bulunmuştur. MANOVA'yı izleyen Tek Yönlü Varyans Analizleri'nde, Tip 1 hatayı önlemek amacıyla Bonferroni düzeltmesi yapılmış ve anlamlılık değeri ( $.05/3$ )  $p = .016$  olarak alınmıştır. Bu anlamlılık değerine göre kız ve erkek ergenlerin; beden izleme [ $F(1,724) = 5.64, p < .05$ , kısmi  $\eta^2 = .18$ ] ve beden utancı [ $F(1,124) = 3.89, p < .05$ , kısmi  $\eta^2 = .05$ ] puanlarının istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaştığı saptanmıştır. Beden utancı puanının kız ergenlerde erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Erkek ergenlerin ise kızlara kıyasla beden izleme puanı daha yüksek bulunmuştur. Grupların, nesneleştirilmiş beden bilinci alt boyutlarına ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri ve MANOVA analizini izleyen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları ise Tablo 3'de gösterilmektedir.

Kız ve erkek ergenler arasında görünüme yönelik sosyal tutumlar ölçeği içselleştirilen idealler ve baskı puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını değerlendirmek amacıyla Çok Değişkenli Varyans Analizi (MANOVA) yapılmıştır. MANOVA'nın temel sayıtlarından varyans-kovaryans matrislerinin homojenliği incelemek amacıyla yapılan Box's M testinde bağımlı değişkenler arasındaki varyans ve kovaryansların, her iki faktör düzeyi için aynı olduğu belirlenmiştir (Box's M = 1.79,  $p > .05$ ). MANOVA sonucuna göre modelin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı (Wilks' Lambda = .06,  $F_{(2, 722)} = 44.50, p > .05$ , kısmi  $\eta^2 = .27$ ) bulunmuştur. Kız ve erkek ergenlerin beden görünümüne yönelik içselleştirilen idealler ve maruz kaldıkları baskı arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Grupların görünüme yönelik içselleştirme ve baskı alt boyutlarına ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 3'de gösterilmektedir.

Kız ve erkek ergenlerin öz-şefkat toplam puanlarında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını değerlendirmek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre öz-şefkat toplam puanının cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüştür,  $F(1, 723) = 6.11, p < .05$ . Levene testi sonucunda karşılaştırılan grupların varyanslarının homojen dağıldığı görülmüştür. Kızların öz-şefkat puanlarının ortalaması ( $\bar{X} = 18,46, SS = 4,49$ ), erkeklerin öz-şefkat puanı ortalamasına göre ( $\bar{X} = 19,31, SS = 4,08$ ) daha düşük olduğu saptanmıştır.

**Tablo 3. Cinsiyete göre Yeme Tutumu, Nesneleştirilmiş Beden Bilinci ve Görünüme Yönelik Sosyal Tutum, Öz-şefkat Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi**

|                                | Kadın<br>(N=481) |      | Erkek<br>(N=244) |      | <i>F</i> | <i>p</i> |
|--------------------------------|------------------|------|------------------|------|----------|----------|
|                                | $\bar{X}$        | SS   | $\bar{X}$        | SS   |          |          |
| YTT-Toplam Puan                | 10.66            | 8.54 | 9.43             | 6.63 | 3.85*    | .04      |
| NBBÖ-Beden izleme              | 3.60             | 1.13 | 3.82             | 1.15 | 5.646**  | .010     |
| NBBÖ-Beden utancı              | 3.21             | 1.29 | 3.01             | 1.30 | 3.897**  | .014     |
| NBBÖ-Kontrol inancı            | 4.72             | 0.92 | 4.80             | 0.92 | 1.226    | .269     |
| GYSTÖ-İçselleştirilen idealler | 3.00             | 0.74 | 2.97             | 0.68 | 0.23     | .629     |
| GYSTÖ-Baskı                    | 2.02             | 0.91 | 2.02             | 0.92 | .005     | .943     |
| Öz-şefkat Toplam Puan          | 18.46            | 4.49 | 19.31            | 4.08 | 6.11*    | .014     |

\*\* $p < .016$ , \* $p < .05$

### 3.1.2. Beden Kitle İndeksine Göre Yeme Tutumu Puanlarının Farklılaşmasının İncelenmesi

Katılımcıların beden kitle indeksine göre zayıf, normal ve fazla kilolu olmalarına göre yeme tutumu toplam puanının farklılaşıp farklılaşmadığını değerlendirmek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Gerçekleştirilen analiz sonucunda, yeme tutumu toplam puanın, katılımcıların beden kitle indeksine göre anlamlı bir farklılaşma gösterdiği saptanmıştır,  $F(2, 260.23)=3.57$ ,  $p<.01$ . Karşılaştırılan grupların varyansları homojen olmadığı için analiz sırasında Welch F testi kullanılmıştır. Yapılan Games-Howell çoklu karşılaştırma testi sonucuna göre, fazla kilolu katılımcıların yeme tutumu puanı ( $\bar{X} = 11,52$ ,  $SS = 8,03$ ) zayıf katılımcıların yeme tutumu puanından ( $\bar{X} = 8,99$ ,  $SS = 6,58$ ) daha yüksektir ( $p = 0.02$ ). Normal kilolu katılımcıların yeme tutumu puanları diğer iki gruptan da anlamlı biçimde farklılaşmamaktadır. Katılımcıların yeme puanı ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 4’de gösterilmektedir.

**Tablo 4. Beden Kitle İndeksine göre Yeme Tutumu Toplam Puanı İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları**

|                 | Zayıf<br>(N=170) |      | Normal<br>(N=449) |      | Kilolu<br>(N=106) |      | <i>F</i> | <i>p</i> |
|-----------------|------------------|------|-------------------|------|-------------------|------|----------|----------|
|                 | $\bar{X}$        | SS   | $\bar{X}$         | SS   | $\bar{X}$         | SS   |          |          |
| YTT-Toplam Puan | 8.99             | 6.58 | 10.41             | 8.37 | 11.52             | 8.03 | 3.57*    | .029     |

\* $p<.05$

### 3.1.3. Beden Görünümünden Memnuniyete Göre Yeme Tutumu, Nesneleştirilmiş Beden Bilinci, Görünüme Yönelik Sosyal Tutum Puanları ve Öz-şefkat Toplam Puanının Karşılaştırılması

Katılımcıların beden görünümülerinden memnuniyetlerine göre yeme tutumu puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre grupların ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır,  $F(1, 526.39) = 91.98$ ,  $p < .01$ . Beden görünümünden memnun olan ergenlerin ( $\bar{X} = 7.93$ ,  $SS = 6.27$ ), beden görünümünden memnun olmayanlara ( $\bar{X} = 13.34$ ,  $SS = 8.90$ ) göre yeme tutumu puanları daha düşüktür. Katılımcıların yeme puanı ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 5’de gösterilmektedir.

Katılımcıların beden görünümülerinden memnuniyetlerine göre nesneleştirilmiş beden bilinci puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını değerlendirmek amacıyla Çok Yönlü Varyans Analizi (MANOVA) yapılmıştır. MANOVA’nın temel sayıltılarından varyans-kovaryans matrislerinin homojenliği incelemek amacıyla yapılan Box’s M testinde bağımlı değişkenler arasındaki varyans ve kovaryansların, her iki faktör düzeyi için aynı olmadığı belirlenmiştir (Box’s M = 7.85,  $p < .01$ ). MANOVA sonucuna göre tüm modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu (Pillai’s Trace = .22,  $F_{(3, 721)} = 70.27$ ,  $p < .05$ , kısmi  $\eta^2 = .22$ ) bulunmuştur. MANOVA’yı izleyen Tek Yönlü Varyans Analizleri’nde, Tip 1 hatayı önlemek amacıyla Bonferroni düzeltmesi yapılmış ve anlamlılık değeri  $(.05/3)$   $p = .01$  olarak alınmıştır. Bu anlamlılık değerine göre beden görünümünden memnun olan ve beden görünümünden memnun olmayan ergenlerin; beden utancı [ $F(1,724) = 210.85$ ,  $p < .05$ , kısmi  $\eta^2 = .22$ ] ve dış görünüşü kontrol inancı [ $F(1,724) = 16.78$ ,  $p < .05$ , kısmi  $\eta^2 = .02$ ] puanlarının istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaştığı saptanmıştır. Beden izleme puanında ise beden görünümünden memnun olan ve olmayan ergenler arasında farklılaşma olmadığı görülmüştür [ $F(1,724) = 4.76$ ,  $p > .05$ , kısmi  $\eta^2 = .02$ ]. Beden görünümünden memnun olmayan ergenlerin; beden utancı puanı ( $\bar{X} = 3.85$ ,  $SS = 1.29$ ) beden görünümünden memnun olanların puanından ( $\bar{X} = 2.61$ ,  $SS = 1.01$ ) daha yüksektir ( $p = 0.00$ ). Beden görünümünden memnun olan

ergenlerin dış görünüşü kontrol inancı puanları ( $\bar{X} = 4,86$ ,  $SS = 0,90$ ) beden görünümünden memnun olmayan ergenlerin puanından ( $\bar{X} = 4,58$ ,  $SS = 0,92$ ) daha yüksektir ( $p = 0.00$ ). Grupların, nesneleştirilmiş beden bilinci alt boyutlarına ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri ve MANOVA analizini izleyen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları ise Tablo 5’de gösterilmektedir.

Katılımcıların beden görünümünden memnuniyetlerine göre görünüme yönelik sosyal tutumlar ölçeği içselleştirilen idealler ve baskı puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını değerlendirmek amacıyla Çok Yönlü Varyans Analizi (MANOVA) yapılmıştır. MANOVA’nın temel sayıtlarından varyans-kovaryans matrislerinin homojenliği incelemek amacıyla yapılan Box’s M testinde bağımlı değişkenler arasındaki varyans ve kovaryansların, her iki faktör düzeyi için aynı olmadığı belirlenmiştir (Box’s M = 7.20,  $p < .01$ ). MANOVA sonucuna göre tüm modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu (Pillai’s Trace = .18,  $F_{(2, 722)} = 80.44$ ,  $p < .05$ , kısmi  $\eta^2 = .18$ ) bulunmuştur. MANOVA’yı izleyen Tek Yönlü Varyans Analizleri’nde, Tip 1 hatayı önlemek amacıyla Bonferroni düzeltmesi yapılmış ve anlamlılık değeri ( $.05/2$ )  $p = .025$  olarak alınmıştır. Bu anlamlılık değerine göre beden görünümünden memnun olan ve beden görünümünden memnun olmayan ergenlerin; beden görünümüne yönelik içselleştirilen idealler [ $F(1,724) = 151.29$ ,  $p < .05$ , kısmi  $\eta^2 = .17$ ] ve baskı [ $F(1,724) = 82.98$ ,  $p < .05$ , kısmi  $\eta^2 = .10$ ] puanlarının istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaştığı saptanmıştır. Beden görünümünden memnun olmayan ergenlerin beden görünümüne yönelik içselleştirilen idealler puanı ( $\bar{X} = 3,31$ ,  $SS = 0.68$ ) memnun olan ergenlerin puanından ( $\bar{X} = 2,75$ ,  $SS = 0,65$ ) daha yüksektir ( $p = 0.00$ ). Beden görünümünden memnun olmayan ergenlerin görünümüne yönelik maruz kaldıkları baskı puanı ( $\bar{X} = 2,39$ ,  $SS = 0,98$ ) memnun olan ergenlerin puanından ( $\bar{X} = 1,74$ ,  $SS = 0,76$ ) daha yüksektir ( $p = 0.00$ ). Grupların görünüme yönelik sosyal tutumlar ölçeği beden görünümüne yönelik içselleştirilen idealler ve baskı puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri ve MANOVA analizini izleyen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları ise Tablo 5’de gösterilmektedir.

Katılımcıların beden görünümlerinden memnuniyetlerine göre öz-şefkat toplam puanlarında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını değerlendirmek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre öz-şefkat toplam puanının beden memnuniyetine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüştür,  $F(1, 723) = 64.73$ ,  $p < .01$ . Levene testi sonucunda karşılaştırılan grupların varyanslarının homojen dağıldığı görülmüştür. Beden görünümünden memnun olan ergenlerin öz-şefkat puanlarının ortalaması ( $\bar{X} = 19,83$ ,  $SS = 4,12$ ), beden görünümünden memnun olmayan ergenlerin öz-şefkat puanı ortalamasına göre ( $\bar{X} = 17,29$ ,  $SS = 4,28$ ) daha yüksek olduğu saptanmıştır.

**Tablo 5. Beden Görünümünden Memnuniyet ile Olumsuz Yeme Tutumu, Nesneleştirilmiş Beden Bilinci, Görünüme Yönelik Sosyal Tutum Puanları ve Öz-şefkat Toplam Puanına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi**

|                                   | Memnun Olan<br>(N=415) |      | Memnun olmayan<br>(N=310) |      | <i>F</i> | <i>p</i> |
|-----------------------------------|------------------------|------|---------------------------|------|----------|----------|
|                                   | $\bar{X}$              | SS   | $\bar{X}$                 | SS   |          |          |
| YTT-Toplam Puan                   | 7.93                   | 6.27 | 13.34                     | 8.90 | 91.98*   | .000     |
| NBBÖ-Beden Utancı                 | 2.61                   | 1.01 | 3.38                      | 1.29 | 210.85*  | .000     |
| NBBÖ-Beden İzleme                 | 3.60                   | 1.06 | 3.78                      | 1.23 | 4.76     | .029     |
| NBBÖ-Kontrol İnancı               | 4.86                   | .90  | 4.58                      | .92  | 16.78*   | .000     |
| GYSTÖ-İçselleştirilen<br>İdealler | 2.75                   | 0.65 | 3.31                      | 0.68 | 125.65*  | .000     |
| GYSTÖ-Baskı                       | 1.74                   | 0.76 | 2.39                      | 0.98 | 98.14*   | .000     |
| Öz-şefkat Toplam Puan             | 19.83                  | 4.12 | 17.29                     | 4.28 | 64.73*   | .000     |

\* $p < .01$

### 3.2. Araştırmanın Değişkenleri Arasındaki Korelasyonlara İlişkin Bulgular

Yeme Tutumu ölçeğinden elde edilen toplam puan ile Görünüme Yönelik Sosyo-Kültürel Tutumlar ölçeğinin alt boyutları, Nesneleştirilmiş Beden Bilinci ölçeğinin alt boyutları, Öz-şefkat ölçeğinden elde edilen toplam puan ve alt boyut puanları arasındaki ilişki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi ile değerlendirilmiştir. Korelasyon analizi, araştırmanın örneklem grubunu oluşturan 725 kişilik bir örnekleme yapılmıştır. Korelasyon katsayıları Tablo 6’da verilmiştir.

Yapılan korelasyon analizleri sonucunda, YTT toplam puanı ile GYSTÖ ölçeğinin alt boyut puanları arasındaki korelasyon değerleri incelendiğinde; Yeme tutumu toplam puanı ile Görünüme Yönelik Sosyo-kültürel Tutumlar Ölçeğinin; zayıflık/inceliğin içselleştirilmesi ( $r = .52$ ), kaslılık ( $r = .14$ ), genel çekicilik ( $r = .38$ ), aileden gelen baskı ( $r = .20$ ), akranlardan gelen baskı ( $r = .28$ ), media kanalıyla gelen baskı ( $r = .29$ ), beden görünümüne yönelik içselleştirilen idealler ( $r = .49$ ), baskı ( $r = .32$ ), puanlarının pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı ( $p < .01$ ) bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Diğer bir deyişle, görünüme yönelik sosyo-kültürel baskı kaynakları ve katılımcıların bu baskıları içselleştirmeleri arttıkça yeme tutumu puanı artmaktadır.

YTT toplam puanının Nesneleştirilmiş Beden Bilinci ölçeği alt boyu puanları ile arasındaki ilişki incelendiğinde; Yeme Tutumu toplam puanı ile Nesneleştirilmiş Beden Bilinci ölçeğinin; beden utancı ( $r = .52$ ) puanı ile pozitif yönde ve kontrol inancı ( $r = .11$ ) puanı ile negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı ( $p < .01$ ) bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur ancak beden izleme ( $r = .05$ ,  $p > .05$ ) puanı ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye sahip olmadığı görülmüştür. Katılımcılarda beden utancı arttığında yeme tutumu puanları artmakta ya da yeme tutumu puanları arttığında beden utancı artmaktadır. Katılımcıların görünümüne yönelik kontrol inancı arttığında yeme tutumu puanları azalmaktadır.

YTT toplam puanının Öz-şefkat ölçeği toplam puan ve alt boyu puanları ile arasındaki ilişki incelendiğinde; Yeme Tutumu toplam puanı ile Öz-şefkat ölçeğinin toplam puanı ( $r = .23$ ) arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı ( $p < .01$ ) bir ilişki olduğu bulunmuştur. Katılımcıların öz-şefkat toplam puanı arttığında yeme tutumu puanları azalmaktadır ya da yeme tutumu puanları azaldıkça öz-şefkat

artmaktadır. YTT toplam puanının Öz-şefkat ölçeğinin alt boyutlarından olan öz-yargılama ( $r = .29$ ), izolasyon ( $r = .25$ ), aşırı özdeşleşme ( $r = .27$ ) puanları ile ise pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ( $p < .01$ ) bir ilişkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Öz-sevecenlik ( $r = .06$ ), ortak paylaşımların bilincinde olma ( $r = .02$ ), bilinçli farkındalık ( $r = .07$ ), puanları ile istatistiksel olarak anlamlı ( $p > .05$ ) bir ilişkiye sahip olmadığı bulunmuştur.

GYSTÖ ölçeğinin baskı kaynakları ve beden görünümüne ilişkin içselleştirilen temsiller grupları alt boyut puanları ile NBBÖ alt boyutları arasındaki korelasyon değerleri incelendiğinde; NBBÖ ölçeğinin beden utancı alt boyutu GYSTÖ ölçeğinin zayıflık/inceliğin içselleştirilmesi ( $r = .61$ ), kaslılığın içselleştirilmesi ( $r = .18$ ), genel çekiciliğin içselleştirilmesi ( $r = .51$ ), aileden gelen baskı ( $r = .39$ ), akranlardan gelen baskı ( $r = .49$ ), media kanalıyla gelen baskı ( $r = .43$ ), beden görünümüne yönelik içselleştirilen idealler ( $r = .61$ ) ve baskı ( $r = .54$ ) puanlarının pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı ( $p < .01$ ) bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur.

**Tablo 6. Yeme Tutumu, Görünüme Yönelik Sosyal Tutumlar, Nesneleştirilmiş Beden Bilinci ve Öz-şefkat Puanları Korelasyon Katsayıları**

|                    | 1      | 2      | 3      | 4      | 5      | 6      | 7      | 8      | 9      | 10     | 11     | 12     | 13     | 14     | 15     | 16     | 17     | 18     | 19 |
|--------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----|
| <b>1. YTT</b>      | -      |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |    |
| <b>2. GYSTÖ-z</b>  | ,52**  | -      |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |    |
| 3. GYSTÖ-k         | ,14**  | ,70    | -      |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |    |
| 4. GYSTÖ-gç        | ,38**  | ,50**  | ,14**  | -      |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |    |
| 5. GYSTÖ-ab        | ,20**  | ,31**  | ,16**  | ,15**  | -      |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |    |
| 6. GYSTÖ-akb       | ,28**  | ,37**  | ,25**  | ,25**  | ,54**  | -      |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |    |
| 7. GYSTÖ-mb        | ,29**  | ,40**  | ,11**  | ,34**  | ,36**  | ,49**  | -      |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |    |
| 8. GYSTÖ-bgyii     | ,49**  | ,76**  | ,60**  | ,74**  | ,30**  | ,42**  | ,40**  | -      |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |    |
| 9. GYSTÖ-bas       | ,32**  | ,45**  | ,21**  | ,32**  | ,76**  | ,81**  | ,82**  | ,47**  | -      |        |        |        |        |        |        |        |        |        |    |
| <b>10. NBBÖ-bi</b> | ,05    | ,04    | -,03   | ,08*   | -,03   | ,09    | ,08*   | ,03    | ,03    | -      |        |        |        |        |        |        |        |        |    |
| 11. NBBÖ-bu        | ,52**  | ,61**  | ,18**  | ,51**  | ,39**  | ,49**  | ,43**  | ,61**  | ,54**  | ,12**  | -      |        |        |        |        |        |        |        |    |
| 12. NBBÖ-ki        | -,11** | -,22** | -,01   | -,11** | -,14** | -,27** | -,15** | -,16** | -,23** | ,30    | -,32** | -      |        |        |        |        |        |        |    |
| <b>13. ÖDÖ-top</b> | -,23** | -,31** | -,14** | -,38** | -,16** | -,28** | -,31** | -,39** | -,32** | -,10** | -,46** | ,26**  | -      |        |        |        |        |        |    |
| 14. ÖDÖ-ös         | -,06   | -,15** | -,10** | -,21** | -,04   | -,14** | -,18** | -,22** | -,16** | -,13** | -,25** | ,16**  | ,78**  | -      |        |        |        |        |    |
| 15. ÖDÖ-öy         | ,29**  | ,30**  | ,18**  | ,36**  | -,22** | ,33**  | ,40**  | ,39**  | ,41**  | ,08*   | ,47**  | -,19** | -,78** | -,47** | -      |        |        |        |    |
| 16. ÖDÖ-pay        | -,02   | -,10** | -,10** | -,13** | -,02   | -,04   | -,008  | -,15** | -,03   | -,19** | -,16** | ,04    | ,58**  | ,59**  | -,24** | -      |        |        |    |
| 17. ÖDÖ-izo        | ,25**  | ,30**  | ,10**  | ,39**  | ,22**  | ,31**  | ,33**  | ,37**  | ,36**  | ,003   | ,47**  | -,28** | -,75** | -,33** | ,71**  | -,16** | -      |        |    |
| 18. ÖDÖ-bf         | -,07   | -,14** | -,04   | -,18** | ,21    | -,13** | -,08*  | -,17** | -,08*  | -,11** | -,24** | ,18**  | ,75**  | ,73**  | -,35** | ,57**  | -,31** | -      |    |
| 19. ÖDÖ-aö         | ,27**  | ,34**  | ,08*   | ,40**  | ,18**  | ,27**  | ,35**  | ,38**  | ,34**  | -,02   | ,42**  | -,27** | -,76** | -,39** | ,63**  | -,13** | ,71**  | -,43** | -  |

\*\*\* $p < .001$ , \*\* $p < .01$ , \* $p < .05$ , YTT: Yeme Tutum testi toplam puan, GYSTÖzi: zayıflığın içselleştirilmesi, GYSTÖki: kashılığın içselleştirilmesi, GYSTÖgç: genel çekiciliğin içselleştirilmesi, GYSTÖai: aile askı, GYSTÖakb: akran baskı, GYSTÖmb: medya baskı, GYSTÖb: beden görünümüne yönelik içselleştirilen idealler, GYSTÖbas: Baskı, NBBÖbi: beden bilinci, NBBÖbu: beden utancı, NBBÖki: kontrol inancı, ÖDÖtop: Öz-duyarlık ölçeği toplam puan, ÖDÖös: öz sevecenlik, ÖDÖöy: öz yargılama, ÖDÖpay: paylaşımların bilincinde olma, ÖDÖizo: izolasyon, ÖDÖbf: bilinçli farkındalık, ÖDÖaö: asırı özdeşim

### **3.3. Görünüme Yönelik Sosyal Tutum, Nesneleştirilmiş Beden Bilinci ve Öz-Şefkat Puanlarının Lise Öğrencilerinin Yeme Tutumu Puanlarını Yordamasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Sonuçları**

Lise öğrencilerin yeme tutumu puanlarının yordayıcılarını incelemek amacıyla öz-şefkat toplam puanı, görünüme yönelik sosyal tutumlar alt boyutları, nesneleştirilmiş beden bilinci alt boyutlarından beden utancı ve kontrol inancı değişkenleri hiyerarşik regresyon analizine dahil edilmiştir. Hiyerarşik regresyon analizi öncesinde yapılan korelasyon analizi sonucunda nesneleştirilmiş beden bilinci ölçeğinden beden izleme alt boyutu puanının, yeme tutumu ile aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı anlaşıldığından bu değişkenler regresyon analizine dahil edilmemiştir.

Yeme tutumunu açıklamak üzere ilk blokta, öz-şefkat toplam puanı kontrol değişkeni olarak girilmiştir. Öz-şefkatin yeme tutumu üzerindeki yordayıcı gücünün istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. Öz-şefkatin yeme tutumu toplam varyansının %5'ini açıkladığı görülmüştür [ $R^2 = .05$ ,  $F(1,722) = 40.99$ ,  $p < .001$ ].

İkinci blokta, katılımcıların GYSTÖ alt boyutları olan zayıflık/incelik, kaslılık, genel çekicilik ideallerini içselleştirmeleri, aileden gelen baskı, arkadaşan gelen baskı, medyadan gelen baskı girilmiştir. Bunlardan sadece incelik, kaslılık ve genel çekicilik puanlarının yeme tutumu üzerindeki yordayıcı gücünün istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. Görünüme yönelik sosyo-kültürel tutumların varyansın açıklanmasına %25'lik bir katkı sağladığı ve bu ikinci modelin lise öğrencilerinin yeme tutumlarına ilişkin puanlarında varyansın %30'unun açıkladığı görülmüştür [ $R^2 = .30$ ,  $F(6,716) = 45.32$ ,  $p < .001$ ].

Üçüncü blokta, GYSTÖ'ye ek olarak NBBÖ alt boyutlarından olan beden utancı ve kontrol inancı analize girilmiştir. Beden utancı ve kontrol inancı puanları varyansın açıklanmasına % 5'lik bir katkı sağladığı ve bu üçüncü modelin lise öğrencilerinin yeme tutumu puanlarına ilişkin varyansın %35'ini açıkladığı görülmüştür [ $R^2 = .35$ ,  $F(10,713) = 44.15$ ,  $p < .001$ ]. Analize ilişkin sonuçlar Tablo 7'de verilmiştir.

**Tablo 7. Görünüme Yönelik Sosyal Tutumlar, Nesneleştirilmiş Beden Bilinci ve Öz-Şefkat Puanlarının Lise Öğrencilerinin Yeme Tutumu Puanlarını Yordamasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Sonuçları**

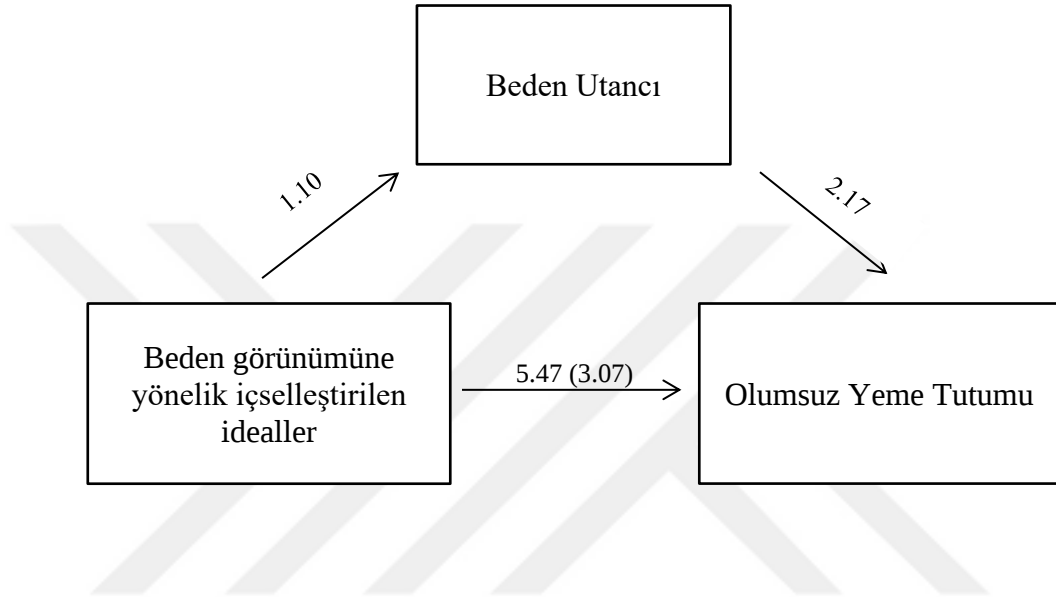
| Değişkenler                                        | Model 1 |      |          | Model 2   |      |         | Model 3   |      |         |
|----------------------------------------------------|---------|------|----------|-----------|------|---------|-----------|------|---------|
|                                                    | B       | SH B | B        | B         | SH B | B       | B         | SH B | $\beta$ |
| <b>Öz-şefkat</b>                                   | -0.09   | .01  | -.232*** | -0.05     | 0.01 | -.012   | 0.01      | 0.01 | .045    |
| <b>GYSKTÖ</b>                                      |         |      |          |           |      |         |           |      |         |
| Zayıflık/İncelik                                   |         |      |          | 2.9       | .27  | .411*** | 2.1       | .28  | .306*** |
| Kaslılık                                           |         |      |          | .53       | .23  | .075*   | .40       | .22  | .057    |
| Genel çekicilik                                    |         |      |          | 1.18      | .34  | .131**  | .59       | .34  | .065    |
| Aile baskı                                         |         |      |          | -.05      | .28  | -.007   | -.35      | .28  | -.046   |
| Akran baskı                                        |         |      |          | .47       | .34  | .058    | .12       | .33  | .015    |
| Medya baskı                                        |         |      |          | .24       | .21  | .043    | .14       | .20  | .026    |
| <b>NBBÖ</b>                                        |         |      |          |           |      |         |           |      |         |
| Beden utancı                                       |         |      |          |           |      |         | 2.0       | .27  | .338*** |
| Kontrol inancı                                     |         |      |          |           |      |         | .52       | .28  | .060    |
| <b><math>R_2(R_2</math>değişim)</b>                | .05     |      |          | .30 (.25) |      |         | .35 (.05) |      |         |
| <b><math>F</math></b>                              | 40.99   |      |          | 45.32     |      |         | 44.15     |      |         |
| <b><math>\Delta R_2</math> için <math>F</math></b> | 40.99   |      |          | 43.62     |      |         | 28.06     |      |         |

\*\*\*  $p < .001$ , \*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$

### 3.4. Beden Görümüne Yönelik İçselleştirilen İdealler ve Olumsuz Yeme Tutumu Arasındaki İlişkide Beden Utancının Aracı Rolü

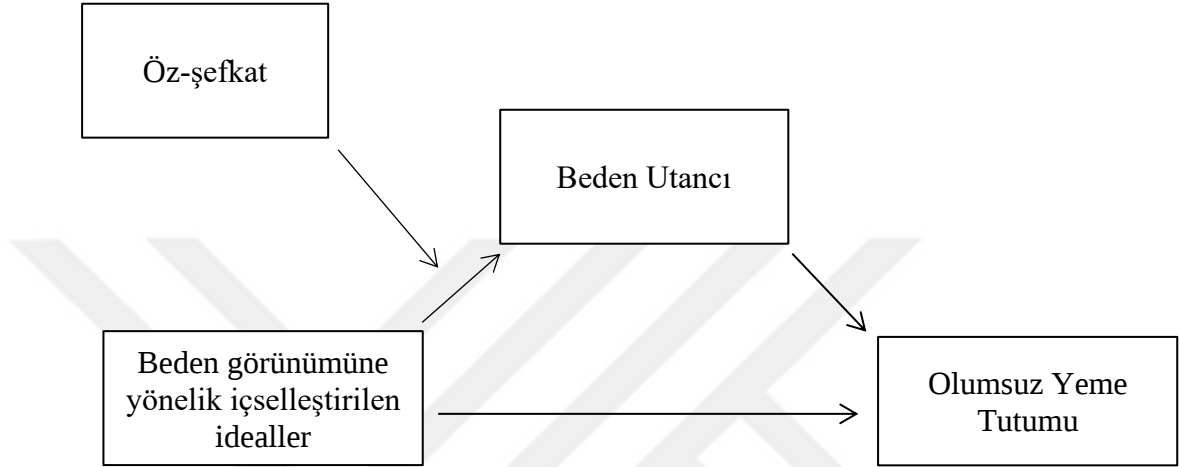
Lise öğrencilerin görümüne yönelik sosyal tutumlar ölçeğinden aldıkları zayıflığın içselleştirilmesi, kaslılığın içselleştirilmesi ve genel çekiciliğin içselleştirilmesi puanlarının ortalaması alınarak, beden görümlerine yönelik içselleştirilen idealler puanı elde edilmiştir. Bu çalışmada beden görümüne yönelik içselleştirilen idealler ile (yordayıcı değişken) olumsuz yeme tutumu (yordanan değişken) arasındaki ilişkide beden utancının aracılık etkisi olup olmadığı Hayes'in (2018) SPSS PROCESS Macro uzantısı kullanılarak (Model 4; 5.000 bootstrap örneklem) incelenmiştir. Modelde cinsiyetin etkisi kontrol edilmiştir. Oluşturulan modelde beden görümüne yönelik içselleştirilen idealler ve beden utancı değişkenlerinin bir arada olumsuz yeme tutumu üzerindeki varyansın %38'ini açıkladığı görülmüştür ( $F(2,722) = 225.73, p < .001$ ). Beden görümüne yönelik içselleştirilen idealler ve olumsuz yeme tutumu arasındaki ilişkide beden utancının aracı rolü olup olmadığını belirlemek amacı ile yürütülen aracılık analizi sonucunda, beden görümüne yönelik ideallerin içselleştirilmesinin, olumsuz yeme tutumu üzerindeki toplam etkisinin anlamlı olduğu belirlenmiştir ( $c':\beta = 5.47, t = 15.44, p < .001$ ). Beden utancının aracılık etkisini incelemek üzere Bootstrapping analizi bulguları sonucunda, beden görümüne yönelik içselleştirilen ideallerin beden utancı aracılığıyla olumsuz yeme tutumu üzerindeki dolaylı etkiler toplamının anlamlı olduğu görülmektedir (%95 GA = [.16-.26], SH = .02). Değişkenlerin aracılık etkisi bootstrap güven aralıkları üzerinden ayrı ayrı olarak incelendiğinde, beden görümüne yönelik içselleştirilen idealler ve olumsuz yeme tutumu arasındaki ilişkide beden utancının aracılık etkisinin (dolaylı etki) istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır ( $a_1b_1 = .300, SH = .033$ ), %95 GA [.243 - .364]. Aracı değişken olan beden utancı analize dahil edildikten sonra beden görümüne yönelik içselleştirilen ideallerin doğrudan etkisinin azaldığı ancak anlamlı kaldığı ( $c: \beta = 3.07, t = 7.20, p < .001$ ), beden utancının beden görümüne yönelik içselleştirilen idealler ve olumsuz yeme tutumu arasındaki ilişkide kısmi aracı rol oynadığı saptanmıştır. Özetle, beden görümüne yönelik içselleştirilen

ideallerin hem tek başına hem de katılımcıların beden utancı eğilimleri aracılığıyla olumsuz yeme tutumu düzeyindeki artışı yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.



Şekil 2. Beden görünümüne yönelik içselleştirilen idealler ve olumsuz yeme tutumu arasındaki ilişkide beden utancının aracı rolü

### 3.5. Beden Görünümüne Yönelik İçselleştirilen İdealler ile Olumsuz Yeme Tutumu Arasındaki İlişkide Beden Utancının Aracı Etkisi ve Bu İlişkide Öz-Şefkatin Düzenleyici Etkisi



Şekil 3. Önerilen Durumsal Aracılık (*Moderated Mediation*) Modeli (Model 7; bkz. Hayes, 2018)

Beden utancı aracılığıyla beden görünümüne yönelik içselleştirilen idealler ve yeme tutumu arasındaki ilişkide öz-şefkatin düzenleyici etkisini incelemek amacıyla Hayes'in (2018) PROCESS Macro Uzantısı (Model 7; 5.000 bootstrap örnekleme) ile durumsal etkiler analiz edilmiştir (bkz. Şekil 2.). Analiz gerçekleştirilirken cinsiyetin etkisi kontrol edilmiştir. Tablo 8'de görüldüğü üzere, beden görünümüne yönelik içselleştirilen ideallerin beden utancı aracılığıyla, yeme tutumu üzerinde dolaylı etkisi -1 standart sapma ( $B= 2.38$ ,  $SH= .30$ , %95 BCa GA [1.80, 2.97]), ortalama ( $B=1.96$ ,  $SH= .24$ , %95 BCa GA [1.50, 2.43]) ve +1 standart sapma ( $B=1.55$ ,  $SH=.21$ , %95 BCa GA [1.14, 1.98]), değerleri için anlamlıdır. Öz-şefkat değişkeninin 3 farklı düzeyi arasındaki dolaylı etki anlamlı olarak farklılaşmaktadır ( $p<.001$ ). Özetle öz-şefkat değişkeni, beden görünümüne yönelik içselleştirilen idealler ile yeme tutumu arasındaki beden utancı aracılığıyla oluşan dolaylı ilişkiyi düzenlemektedir (Bkz. Şekil 3). Öz-şefkati yüksek olan grup, beden görünümüne yönelik içselleştirilen ideallere sahip olduklarında daha az beden utancı deneyimlemekte ve olumsuz yeme tutumu puanları düşmektedir. Öz-

şefkati düşük olan grup ise beden görünümüne yönelik içselleştirilen idealler sonucu daha fazla beden utancı yaşamakta ve bu durum olumsuz yeme tutumu puanlarını arttırmaktadır.

**Tablo 8. Önerilen Durumsal Aracılık Modeli için Regresyon Katsayıları**

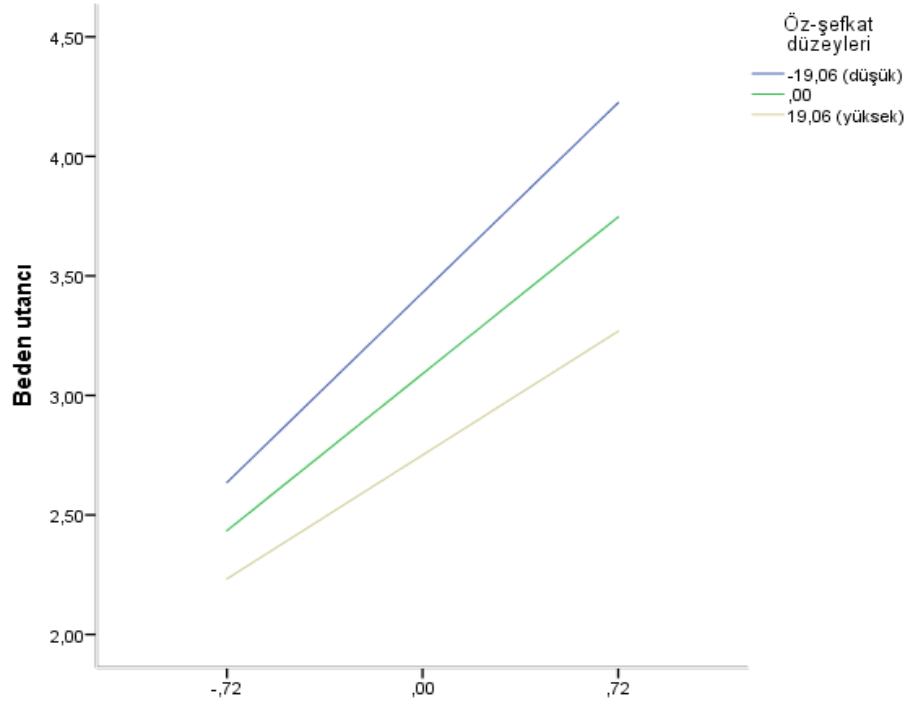
| <b>Beden Utancı</b>                                    |             |           |                   |          |
|--------------------------------------------------------|-------------|-----------|-------------------|----------|
| Yordayıcı                                              | <b>B</b>    | <b>SH</b> | <b>T</b>          | <b>P</b> |
| Sabit                                                  | 3.023       | 0.062     | 48.308            | 0.00     |
| Cinsiyet                                               | 0.100       | 0.075     | 1.326             | 0.185    |
| Beden Görünümüne Yönelik İçselleştirilen İdealler (İİ) | 0.906       | 0.053     | 16.890            | 0.00     |
| Öz-şefkat (ÖŞ)                                         | -0.017      | 0.002     | -8.731            | 0.00     |
| İİ x ÖŞ                                                | -.010       | 0.002     | -4.160            | 0.00     |
| <b>Yeme Tutumu</b>                                     |             |           |                   |          |
| Yordayıcı                                              | <b>B</b>    | <b>SH</b> | <b>T</b>          | <b>P</b> |
| Sabit                                                  | 2.942       | 0.837     | 3.515             | 0.00     |
| Cinsiyet                                               | 0.710       | 0.515     | 1.376             | 0.169    |
| Beden Utancı (BU)                                      | 2.171       | 0.239     | 9.085             | 0.00     |
| Beden Görünümüne Yönelik İçselleştirilen İdealler (İİ) | 3.074       | 0.426     | 7.201             | 0.00     |
| Öz-şefkatin Dolaylı Etki Bootstrap                     | <b>Etki</b> | <b>SH</b> | <b>%95 BCa GA</b> |          |
| -1 SS (-19.05)                                         | 2.38        | 0.30      | 1.80-2.97         |          |
| Ort. (0.00)                                            | 1.96        | 0.24      | 1.50-2.43         |          |
| +1 SS (+19.05)                                         | 1.55        | 0.21      | 1.14-1.98         |          |

Not 1. N = 725.

Not 2. Standardize olmayan regresyon katsayıları belirtilmiştir.

Not 3. Bootstrap örneklem sayısı:5,000.

Not 4. BCa: Bias-Corrected and Accelerated.



**Beden görünümüne yönelik içselleştirilen idealler**

Şekil 3. Öz-şefkatin beden görünümüne yönelik içselleştirilen idealler ve beden utancı aracılığıyla yeme tutumunu üzerindeki dolaylı etkisi

#### 4. TARTIŞMA

Yeme bozuklukları, yalnızca belli bir topluluğu ve coğrafi konumu değil, her yıl artan görülme yaygınlığı ve olumsuz etkileri ile tüm dünyayı ilgilendiren ciddi psikiyatrik bozukluklardır (Galmiche, Dechelotte, Lambert ve Tavolacci, 2019; Van Hoeken ve Hoek, 2020). YB’de, yüksek ölüm oranları görülmesinin yanı sıra bu psikiyatrik bozukluk, yeme bozukluğu tanılı kişilerin iş, eğitim ve sosyal hayata aktif katılımlarının azalmasına da yol açabilmektedir (van Hoeken ve Hoek, 2020). Anoreksiya Nervosa, Bulimiya Nervosa, Tıkınırcasına yeme bozukluğu gibi tanı kategorilerini içeren bu bozukluklar, genel olarak beden ağırlığı ve yeme üzerine yoğunlaşan düşünceler ve yeme davranışında bozulma gibi belirtiler ile kendini göstermektedir. Son yıllarda yeme bozukluğu semptomlarını içeren ve yeme bozukluğu için riske işaret eden belirtiler bozulmuş yeme tutumu (disordered eating attitude), olumsuz yeme tutumu ya da anormal yeme tutumu gibi terimlerle ifade edilmiş ve bu belirtilerin pek çok değişkenle ilişkisi incelenerek yeme bozukluğuna yol açan süreçler araştırılmıştır (de Castro ve Goldstein, 1995; Acar, 2020; Kadioğlu ve Ergün, 2015; Sepulveda ve María Calado, 2012). Yeme bozukluğunun etiyolojisinde pek çok faktör üzerinde durulsa da, üzerinde durulan önemli faktörlerden biri çevrenin beden görünümüne ilişkin baskıları ve kişinin bu baskılara dayalı olarak bazı ideal görünümleri içselleştirmesidir (Austin ve Smith, 2008; Tylka, Russell ve Neal, 2015). Yeme bozukluğunun etiyolojisinde üzerinde çalışılan ve yine bu baskılarla ilişkili olan bir başka değişken ise nesneleştirilmiş beden bilincidir. Bu kavram, modern toplumlarda güzel ve çekici bir görünüme sahip olmak için, ideal bedene yönelik toplumun standartlarını karşılamak üzere kişilerin bedenlerini bir nesne gibi görmesidir. Yani algıladıkları baskılar sonucu bireyler bedeninin işlevselliği yerine görünümüne daha çok önem vererek nesneleştirilmiş beden bilinci bileşenleri olan beden izleme davranışı geliştirirler ve beden utancı yaşarlar (Cole, Davidson ve Gervais, 2013; Jackson ve Chen, 2015; McKinley ve Hyde, 2006).

Yeme bozukluklarını anlamak ve uygun tedavi stratejilerini belirlemek adına bu bozukluğa neden olan etiyolojik faktörlerin belirlenmesi üzerine pek çok çalışma yapılmaktadır (Bulik, Blake ve Austin, 2019; Fairburn, Cowen ve Harrison, 1999; Weissman, 2019; Klump ve Fulkerson, 1997). Tedavi ve önleme çalışmaları için

bozukluğa neden olan faktörleri belirlemenin yanı sıra koruyucu faktörleri belirlemenin de önemli olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle bu çalışmada yeme bozukluğu için riske işaret eden olumsuz yeme tutumu ile görünüme yönelik sosyal baskılar, zayıflık, kashılık, çekicilik gibi beden görünümüne yönelik içselleştirilen idealler ve nesneleştirilmiş beden bilincinin ilişkilerinin yanı sıra psikopatolojiler için koruyucu bir faktör olarak düşünülen öz-şefkat ile ilişkisi de incelenmiştir.

Literatür incelendiğinde bu değişkenlerin her birinin tek tek olumsuz yeme tutumu ile ilişkisini inceleyen çalışmaların olduğu ancak tüm bu değişkenlerin bir arada ele alındığı bir çalışmanın olmadığı, dolayısıyla tüm değişkenlerin bir arada olumsuz yeme tutumunu ne ölçüde yordadığının bilinmediği görülmüştür. Bu bilgi, bu çalışmanın başlangıç noktasını oluşturmuştur.

Ergenlik dönemi fiziksel gelişimin hızlanması, bedene yönelik dikkatin artması, çevresel etkilere karşı hassas olma ve kişilik gelişimi için kritik bir dönem olması dolayısıyla, yeme bozukluklarının ortaya çıkması için riskli bir dönemdir (Yücel, 2009). Bu nedenle olumsuz yeme tutumunun incelendiği bu çalışmanın örneklemini ergenlik çağındaki lise öğrencilerinden oluşturulmuştur.

Çalışmanın temel amacına ilişkin bulgulara geçmeden önce, bazı özelliklerin çalışmanın değişkenleri ile arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bunlardan biri cinsiyettir. Yeme bozukluklarının kadınlarda görülme oranının erkeklerden çok daha yüksek olduğu bilindiğinden bu konudaki çalışmaların bazıları sadece kadın katılımcılar üzerinden yürütülmüştür (Austin ve Smith 2008; Rukavina ve Pokrajac-Bulian, 2006; Sapmaz-Yurtsever ve Tekinsav Sütcü, 2017). Ancak farklı kategoride olsa da erkeklerde de yeme bozukluklarının arttığına dair bulgular mevcuttur (Şen-Demirdöğen, 2015; Flament ve diğerleri, 2015). Bu nedenle bu çalışmada çalışmanın temel değişkenleri açısından cinsiyete göre bir farklılaşma olup olmadığı incelenmiştir.

Elde edilen bulgular sonucunda, kız ve erkek ergenler arasında beden görünümüne yönelik maruz kalınan baskı ve içselleştirilen idealler puanlarında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı görülmüştür. Diğer bir deyişle, hem kız hem de erkek ergenlerin beden görünümüne yönelik olarak benzer oranda baskıya maruz kaldıkları ve benzer oranda beden görünümüne yönelik idealleri içselleştirdikleri söylenilebilir. Literatürde bu çalışmanın bulgularına benzer sonuçlar bildiren çalışmalar

bulunmaktadır. Örneğin Andreea-Elena (2015), tarafından 119 ergen katılımcı ile gerçekleştirilen çalışmada hem kız hem de erkek ergenlerin beden görünümlerine yönelik maruz kaldıkları baskı ve içselleştirilen idealler puanlarında farklılaşma olmadığı bildirilmiştir. Bununla birlikte ilgili literatürde kadınların erkeklere göre beden görünümlerine yönelik daha fazla baskıya maruz kalarak, toplumsal standartlara ulaşmaya çalıştıkları ve ideal beden görünümünü içselleştirdiklerini bildiren çalışmalar mevcuttur (Halliwell ve Harvey, 2006; Rodgers, Paxton ve Chabrol, 2009; Lai, Mak, Pang, Fong, Ho ve Guldán, 2013). Mevcut çalışmanın sonuçları, günümüzde güzellik ve çekicilik algısının yalnızca kadınlar üzerinde değil erkekler üzerinde de bir baskı unsuru haline geldiğini ve her iki cinsiyet için de ideal görünüme ulaşmanın benzer ölçüde önemli olduğunu düşündürmektedir. Nesneleştirme teorisine göre, beden görünümüne yönelik baskılara maruz kalınması ve ideallerin içselleştirilmesi ile bireyler, bedenlerini bir nesne gibi değerlendirmektedir. Bunun sonucu olarak bedenlerinden utanç duymakta ve bedenlerini izleme davranışını sıklıkla gerçekleştirmektedir. Bu çalışmada kız ergenlerin erkeklere göre beden görünümlerine yönelik daha fazla baskı algılayacakları ve idealleri daha fazla içselleştirecekleri ve bunun sonucu olarak da kız ergenlerin beden izleme davranışları ile beden utançlarının daha fazla olacağı varsayılmıştır. Ancak sonuçlar incelendiğinde, kız ergenlerin erkeklere daha fazla beden utancı deneyimledikleri, erkek ergenlerin ise kızlara göre daha fazla beden izleme davranışı sergiledikleri belirlenmiştir. Bunun yanında kız ve erkek ergenlerin dış görünüme yönelik kontrol inancı puanları, yani istedikleri takdirde bedenleri üzerindeki değişimlerden (kilo alıp verme, halihazırda olduğundan daha fazla kas kütlesine sahip olma) sorumlu olduklarına dair inançları, arasında bir farklılaşma olmadığı saptanmıştır. İlgili literatürde bu çalışmanın sonucu ile benzer olarak kadınlar ve erkekler arasında dış görünüşü kontrol inancının farklılaşmadığını gösteren çalışmalar mevcuttur (John ve Ebbeck 2008; Lowery, Kurpius, Befort, Blanks, Sollenbeger, Nicpon ve Huser, 2005; McKinley, 2006). Ayrıca bu çalışmanın sonuçlarını destekler biçimde pek çok çalışmada kadınların daha fazla beden utancı yaşadığı bildirilmiştir (Cristina, Sara, Roberta ve Sechi, 2020; John ve Ebbeck, 2008; McKinley, 2006). Yetişkinlerde olduğu gibi Mustapic, Marcinko ve Vargek (2017) tarafından, ergen katılımcılar ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda, beden utancının

kızlarda erkeklere nazaran daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ancak, adı geçen çalışmalar benzer biçimde kadınların erkeklere göre daha fazla beden izleme davranışı gerçekleştirdiğini de ortaya koymuştur (Cristina, Sara, Roberta ve Sechi, 2020; John ve Ebbeck, 2008; McKinley, 2006). Bu da bu çalışmanın bulgularından farklı bir sonuçtur. Bu çalışmada literatürden farklı olarak erkeklerin beden izleme davranışının kızlardan daha fazla olduğu bulgusu, erkek ergenlerin de kızlara benzer biçimde bedenlerini nesneleştirme eğiliminde oldukları şeklinde yorumlanabilir. Nitekim beden görünümüne yönelik sosyal baskı algılama ve ideal görünümü içselleştirme açısından da cinsiyetler arasında farklılaşma bulunamamıştır. Bu bulgu ile birlikte, beden görünümüne yönelik sosyal baskı ve içselleştirilen ideallerin kızlarda daha çok beden utancına erkeklerde ise beden izlemeye yol açtığı düşünülebilir. Günümüzde kadınlar üzerindeki baskının yanı sıra, erkekler için de özellikle medya kanalıyla iletilen ideal bedene yönelik standartların ön plana çıkartılması bir baskı kaynağı oluşturarak, kaslı ve çekici bir görünüme ulaşma ile ilgili çabalamaya yol açabilmektedir (Cole, Davidson ve Gervais, 2013). İdeal bedene ulaşmaya yönelik çaba sarf etme, bedeni izleme davranışını gittikçe arttırmaktadır. Vandenbosch ve Eggermont (2013), erkek ergenler ile gerçekleştirdikleri çalışmada, katılımcıların dış görünüşlerini ideal beden standartlarına ulaştırma amacıyla oldukça fazla vakit harcadıklarını ve beden izleme davranışını sıklıkla gerçekleştirdiklerini bildirmiştir. Erkeklerde giderek artan kişisel bakım ürünleri kullanımı, sıkça fitness ve ağırlık egzersizleri yapma, aynada bedenini kontrol etme, kas kütesini arttırmak amacıyla steroid kullanımı gibi davranışlar ideal bedene yaklaşma ve beden izleme çabalarının göstergesi sayılabilir. Bu bilgiler ışığında, kız ergenlere kıyasla erkek ergenlerdeki artmış beden izleme davranışı, günümüzde erkeklerin de bedenlerini nesneleştirme eğilimlerinin arttığını ve bu durumun sonuçlarının kadınlarda olduğu gibi erkekler için de üzerinde durulması gereken önemli bir konu olduğunu ortaya koymaktadır. Mevcut bulgular, günümüzde ideal beden görünümüne yönelik maruz kalınan baskı ve toplumsal standartların içselleştirilmesinin cinsiyete göre farklılaşmadığını, bu deneyimlerin hem kız hem de erkek ergenleri benzer oranda etkilediğini ortaya koymuştur. Kız ve erkek ergenlerin benzer şekilde görünümüne yönelik baskıya maruz kaldıkları ve her iki cinsiyet için de bedene yönelik ideallerin ergenler tarafından içselleştirildiği saptanmıştır. Erkek ergenler, beden izleme davranışı

gerçekleştirseler de bu davranışın sonucunda kız ergenler kadar yüksek beden utancı yaşamadıkları görülmektedir. Bu durum erkeklerde görünümüne yönelik artan dikkat ve bedeni kontrol etme davranışının sonucunda oluşabilecek olumsuz duyguyu yani beden utancını daha iyi düzenleyebilmeleri ve olumsuz deneyimler sonucunda kendilerine daha az yargılayıcı ve daha fazla öz-şefkatli yaklaşabilmeleri ile ilişkili olacağı düşünülmektedir. Nitekim, yüksek öz-şefkate sahip bireylerin olumsuz yaşam deneyimlerine maruz kaldıklarında, bu deneyimler ile daha etkili başa çıkabileceği bilinmektedir. Bu çalışmada, öz-şefkatin erkek ergenlerde kız ergenlere göre daha yüksek olduğunun tespit edilmesi çalışmanın hipotezini desteklemektedir. Öz-şefkatin cinsiyete göre farklılaşmasını inceleyen çalışmalar sonucunda da bu çalışmaya benzer olarak, erkeklerin öz-şefkat puanlarının kadınlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir (Neff ve McGehee, 2010; Pullmer, Cohello ve Zaitzoff, 2019; Yarnell, Stafford, Neff, Reilly, Knox ve Mullarkey, 2015). Çalışmada, beden görünümüne yönelik sosyal tutum, nesneleştirilmiş beden bilinci ve öz-şefkat değişkenlerinde olduğu gibi olumsuz yeme tutumu puanlarının da cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Çalışmanın hipotezini destekler biçimde kız ergenlerin olumsuz yeme tutumu puanlarının, erkek ergenlerin olumsuz yeme tutumu puanlarına göre yüksek olduğu tespit edilmiştir. İlgili literatür incelendiğinde, mevcut araştırma sonucuna benzer şekilde kızların olumsuz yeme tutumu puanlarının erkeklere göre daha yüksek olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Acar, 2020; Batıgün ve Utku, 2006; Mustapic, Marcinko ve Vargek, 2017; Sarıdağ-Devran ve Kızıltan, 2018; Uskun ve Şabaplı, 2013; Tabler ve Utz, 2015; Yıldırım, Uskun ve Kurnaz, 2017). Benzer olarak yetişkin örnekleme de cinsiyete göre olumsuz yeme tutumunda farklılaşmanın olduğu, kadınların erkeklere oranla yeme davranışlarında daha fazla bozulma yaşadıkları tespit edilmiştir (Kadioğlu ve Ergün, 2015; Çakaroğlu, Ömür ve Arslan, 2020). Nitekim yeme bozukluğunun yaygınlığını inceleyen çalışmaların da bu bozuklukların kadınlarda daha fazla görüldüğünü ortaya koyduğu bilinmektedir (Darcy, Doyle, Lock, Peebles, Doyle ve Grange, 2012; Smink, van Hoeken, Oldehinkel ve Hoek, 2014; Allen, Byrne, Oddy ve Crosby, 2013). Hatta Darcy ve diğerlerinin (2012), AN tanılı 48 kız ve 48 erkek ergen katılımcı ile gerçekleştirdikleri çalışmada kızların yeme bozukluğu belirtilerinin erkeklere oranla daha şiddetli olduğu bulunmuştur. Kadınların yaşamın farklı

evrelerinde olumsuz yeme tutumu ve yeme bozukluğu açısından erkeklere oranla daha fazla sorun yaşadıkları bilinmektedir. Bununla birlikte, son yıllarda erkeklerin de kadınlar gibi pek çok risk faktörünün etkisi ile sağlıklı yeme davranışlarındaki bozulmanın arttığını ve cinsiyetler arası farklılaşmanın olmadığını bildiren çalışmalar da mevcuttur (Akdeniz, 2020; Tunç, 2019; Vardal, 2015). Bu çalışma bulgularında kız ergenlerin yeme tutumu puanları, erkeklerin puanlarından daha yüksek olmasına rağmen, katılımcıların yeme tutumu ortalama puanları arasındaki farkın düşük olduğu dikkat çekmektedir. Bu bilgiler ışığında, kız ergenlerin erkeklere göre olumsuz yeme tutumu ve yeme bozukluğu açısından daha riskli olduğu ama bu risk açısından erkeklerin de çok geride olmadığı söylenebilir. Bu nedenle yeme bozuklukları üzerinde yapılacak çalışmaların her iki cinsiyeti de içermesinin, bu bozukluğun etiyojisi ve tedavisi üzerinde yapılacak araştırmalar açısından önem taşıdığı düşünülmektedir.

Beden, ergenlik döneminde hızlı bir değişime uğramakta ve ergenler bu değişimlere uyum sağlamaya çalışmaktadır. Uyum sağlama sürecinde bireyler beden görünümlerine yönelik çevresel etki ve baskılar ile karşılaşabilmekte ve sıklıkla beden memnuniyetsizliği yaşayabilmektedir (Markey, 2010). Çalışmanın örneklem grubunu oluşturan lise öğrencilerinin neredeyse yarısının beden görünümlerinden memnun olmadıklarını bildirdikleri tespit edilmiştir. Çalışmada elde edilen bu bulgu, ergenlik döneminin beden memnuniyetsizliğinin sık yaşandığı bir dönem olduğu bilgisi ile örtüşmektedir (Bucchianeri, Fernandes, Loth, Hannan, Eisenberg ve Neumark-Sztainer, 2016). Beden memnuniyetsizliği kavramının, bedenin nesneleştirilmesi ve olumsuz yeme tutumu ile ilişkili olduğu bilinmektedir (Van Diest ve Perez, 2013). Bu nedenle çalışmanın temel değişkenleri açısından beden memnuniyetsizliğine göre bir farklılaşmanın olup olmadığı incelenmiştir.

Bu çalışmada hipotezleri destekler biçimde beden görünümünden memnun olmayan öğrencilerin, beden görünümünden memnun olan öğrencilere göre görünümlerine yönelik daha fazla baskı algıladıkları ve beden görünümüne yönelik idealleri daha fazla içselleştirdikleri bulunmuştur. Beden memnuniyetsizliğinin kişinin sahip olduğu beden ile idealindeki beden arasındaki farktan kaynaklandığı bilinmektedir (Stice ve Shaw, 2002). Bu farkın açılmasında, kişilerin görünümlerine yönelik çevresel baskılara daha fazla maruz kalarak, ideal bedene yönelik daha fazla içselleştirme

yapmalarının etkili olduğu düşünölmektedir (Jones, Vigfusdottir ve Lee, 2004; Knauss, Paxton ve Alsaker, 2008). Çalışmadan elde edilen bulgu, bu bilgiyi desteklemektedir. Bunun yanında beden memnuniyetsizliğı yaşıyan ergenlerin, beden görünümünden memnun olanlara göre bedenlerinden daha fazla utandıkları ve görünömlerini kontrol edebileceklerine daha az inandıkları tespit edilmiştir. Bunlarda çok beklendik bulgulardır.

Çalışma sonuçları bedeninden memnun olduğunu belirten ergenlerin olumsuz yeme tutumu puanlarının, beden memnuniyetsizliğı bildiren ergenlerden daha düşük olduğunu göstermiştir. Bedeninden memnun olmayan kişilerin, bedenlerini olduğundan daha istenilir bir hale getirmek için denedikleri yollardan biri; sağlıklı yeme davranışlarında bozulmanın yani olumsuz yeme tutumunda artışın görülmesidir. Bu çalışmada beden memnuniyetsizliğı yaşıyan ergenlerin olumsuz yeme tutumu puanlarının daha yüksek olduğu görölmüştür. Çalışma bulgusu ile benzer olarak, beden memnuniyetsizliğı yaşıyan kişilerin beden memnuniyetsizliğı yaşamayan kişilere göre daha yüksek olumsuz yeme tutumuna sahip olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (Argyrides ve Kkeli, 2015; Figueiredo, Simola-Strom, Isomaa ve Weiderpass, 2019; Pullmer, Cohello ve Zaitzoff, 2019; Rohde, Stice ve Marti, 2015; Laporta-Herrero, Jauregui-Lobera, Barajas-Iglesias ve Santed-German, 2018).

Özetle, bedeninden memnun olmadığını bildiren ergenlerin beden memnuniyeti bildirenlere göre daha fazla ideal beden görünümüne yönelik baskıya maruz kalarak bu durumu içselleştirdikleri, daha fazla beden utancı yaşadıkları ve daha yüksek olumsuz yeme tutumuna sahip oldukları görölmektedir. Çalışmadan elde edilen bulgular sonucunda, beden memnuniyeti ve memnuniyetsizliğinin yeme bozukluğunun etiyolojisi ve tedavisine yönelik çalışmalarda önemli bir değişken olduğu düşünölmektedir. Mevcut çalışmada beden memnuniyeti, sosyo-demografik bilgi formu içinde ve katılımcıların “dış görünüşümden memnunum veya memnun değilim” şeklinde iki seçenekten birini işaretleyebilecekleri bir formatta sunulurak değerlendirilmiştir. Ancak ilgili literatür incelendiğinde beden memnuniyeti düzeyini değerlendirmek adına geliştirilen ölçeklerin mevcut olduğu görölmektedir. Bu çalışmadaki dikotomik değerlendirmenin sınırlı bilgi verdiği bunun yerine ilgili ölçeklerin kullanılmasının daha kapsamlı bilgi verebileceğı düşünölmektedir.

Çalışmada, beden kitle indeksine göre olumsuz yeme tutumu düzeyinde farklılaşma olup olmadığı incelenmiştir. Katılımcılar, Dünya Sağlık Örgütü (WHO) kriterleri uygulanarak BKİ'ye göre gruplandırılmıştır. BKİ'si 18'den düşük olan grup zayıf, 18-25 arası normal, 25 üzeri olan grup ise fazla kilolu olarak çalışmada yer almıştır. Çalışma sonucunda, BKİ arttıkça olumsuz yeme tutumu puanlarında artış eğilimi olduğu ancak sadece zayıf ergenler ile kilolu ergenlerin bozulmuş yeme tutumu puanlarında kilolular aleyhine anlamlı bir farklılaşma olduğu bulunmuştur. İlgili literatürde, obez grupta sınıflanan kişilerin normal kilo ağırlığındaki kişilere göre daha fazla olumsuz yeme tutumu gösterdiği bildirilmektedir (Nagata, Garber, Tabler, Murray ve Bibbins-Domingo, 2018; Neumark-Sztainer, Wall, Eisenberg, Story ve Hannan, 2006). Bu çalışmada ise beden kitle indeksine göre obez olarak sınıflandırılan bir grup yer almadığı için normal kiloda olan katılımcılar ile obez katılımcıların olumsuz yeme tutumu arasındaki farklılaşma incelenememiştir. Fazla kilolu katılımcıların ise zayıf katılımcılar ile kıyaslandığında yeme puanlarının yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bilgi beden kitle indeksi hesaplandığında fazla kilolu ve/veya obez gruplarında yer alan kişilerin, zayıf grupta yer alan kişilere göre daha fazla olumsuz yeme tutumuna sahip olduklarını gösteren çalışma bulguları ile benzerlik göstermektedir (Argyrides ve Kkeli, 2014; Arslan, 2020; Başay, Kabukçu-Başay, Erbay, Coşkun ve Sağıroğlu, 2021; Yıldırım, Uskun ve Kurnaz, 2017).

Bu çalışmanın en temel amacı daha önce de belirtildiği üzere çalışmanın değişkenlerinin olumsuz yeme tutumu üzerindeki yordayıcı gücünü belirlemektir. Bu amaçla regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz öncesinde ideal görünüme yönelik baskı ve içselleştirilen idealler, beden utancı, beden bilinci ve dış görünüşü kontrol inancı, öz-şefkat toplam puanı ve yeme tutumu arasındaki ilişkiler korelasyon analizi ile incelenmiştir. Korelasyon analizi sonucunda nesneleştirilmiş beden bilinci ölçeğinden beden izleme alt boyutu puanının yeme tutumu ile arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmadığı için bu değişken regresyon analizine dahil edilmemiştir. Kişinin yüksek öz-şefkate sahip olmasının, psikolojik iyi oluş ile ilişkili olduğu bilinmektedir. Bunun yanında olumsuz yeme tutumu yaşayan bireyler için öz-şefkat etkin bir duygu düzenleme becerisi olarak da düşünülmektedir (Neff, 2003). Dolayısıyla bireylerin hayatının erken evreleri itibarıyla öz-şefkati kazanabileceği ve bu özelliğin kişinin

olumsuz yaşam deneyimleri üzerinde koruyucu etkisinin olabileceği düşünülmektedir (Germer, 2009). Öz-şefkat'in, diğer araştırma değişkenlerinden erken bir dönemde kişinin hayatında etkili olduğu düşünüldüğünden bu değişken kontrol değişkeni olarak ilk aşamada, beden görünümüne yönelik baskı ve içselleştirilen idealler ikinci, nesneleştirilmiş beden bilincinin alt boyutları olan beden utancı ve dış görünüşü kontrol inancı üçüncü aşamada analize eklenerek hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Çalışma bulgularına göre, öz-şefkatin olumsuz yeme tutumu üzerinde negatif bir yordayıcı gücü olduğu görülmektedir. Bu bulgu, öz-şefkatin yeme bozukluklarının başlaması ve sürdürülmesi gibi farklı aşamalarda bireyler için koruyucu içsel bir set olabileceği şeklinde açıklanabilir (Braun, Park ve Gorin, 2016). Bu sonuç ile öz-şefkatin olumsuz yeme tutumu üzerindeki yordayıcılığını inceleyen diğer araştırma bulguları benzerlik göstermektedir (Akdeniz, 2020; Meyer ve Leppma, 2019; Fekete, Herndier ve Sander, 2021). Beden görünümüne yönelik içselleştirilen idealler ve baskılar değişkenleri modele eklendiğinde; aile, akran ve medya kaynaklı baskı puanlarının olumsuz yeme tutumu üzerinde yordayıcı etkilerinin olmadığı görülmüştür. Aile, akran ve medya kaynaklı baskıların yeme bozukluğunun gelişiminde etkili olduğuna yönelik literatür bulguları azımsanamayacak kadar çok olsa da (Lai, Mak, Pang, Fong, Ho ve Guldan, 2013; Meier ve Gray, 2014; Rukavina ve Pokrajac-Bulian, 2006; Walcott, Pratt ve Patel, 2003) bu modelde ortaya çıkan sonuç bu bilgiyi desteklememiştir. Bunun yanında, beden görünümüne yönelik zayıflığın içselleştirilmesi, kaslılığın içselleştirilmesi ve genel çekiciliğin içselleştirilmesi puanlarının olumsuz yeme tutumu üzerinde anlamlı birer yordayıcı oldukları tespit edilmiştir. Bu sonuç, ergenlerin beden görünümüne yönelik maruz kaldığı sosyal baskıların olumsuz yeme tutumunu yordamakta tek başına yeterli olmadığı ancak bu baskılar sonucu ergenler eğer zayıf, kaslı ve çekici bir bedene sahip olma idealini içselleştirirler ise bu durumun yeme davranışında bozulma ile sonuçlanabildiği şeklinde yorumlanabilir. Nesneleştirilmiş beden bilinci alt boyutlarından olan beden utancı ve dış görünüşe yönelik kontrol inancı üçüncü basamakta modele eklendiğinde bunlardan yalnızca beden utancı değişkeninin olumsuz yeme tutumunu anlamlı biçimde yordadığı görülmüştür.

Nesneleştirilmiş beden bilinci bakış açısına göre, beden görünümüne yönelik içselleştirilen ideallerin beden utancının yaşanması üzerinde etkili olduğu (Mehak,

Friedman ve Cassin, 2018; Meier ve Gray, 2014) ve aynı zamanda hem beden görünümüne yönelik içselleştiren ideallerin hem de beden utancı kavramlarının yeme bozukluğu belirtileri için risk faktörleri olarak görüldüğü bilinmektedir (Calogero, Davis ve Thompson, 2005; Van Diest ve Perez, 2013). Bu bilgiden yola çıkılarak zayıflık, kaslılık ve genel çekicilik gibi beden görünümüne yönelik içselleştirilen idealler ile olumsuz yeme tutumu arasındaki ilişkide beden utancının aracı rolü incelenmiştir. Aracılık analizi bulguları incelendiğinde, beden görünümüne yönelik içselleştirilen ideallerin olumsuz yeme tutumu üzerinde doğrudan bir yordayıcı etkisi olduğu bulunmuştur. Bunun yanında beden görünümüne yönelik içselleştirilen ideallerin beden utancına yol açarak olumsuz yeme tutumu üzerinde dolaylı bir etkiye sahip olduğu da belirlenmiştir. Görünüme yönelik ulaşılması mümkün olmayan standartların içselleştirilmesinin beden memnuniyetsizliği (Maher, Lane ve Mulgrew, 2021; Rymarczyk, 2021; Walcott, Pratt ve Patel, 2003), olumsuz yeme tutumu ve yeme bozukluğu üzerinde (Blowers, Loxton, Grady-Flessner, Occhipinti ve Dawe, 2003; Sharma, Singh, Tiwari ve Chauhan, 2019; Izydorczyk ve Sitnik-Warchulska, 2018; Walcott, Pratt ve Patel, 2003) yordayıcı bir değişken olduğu pek çok araştırma bulgusu ile desteklenmiştir. Ayrıca çalışmada beden görünümüne yönelik içselleştirilen idealler ve olumsuz yeme tutumu arasındaki ilişkide beden utancının kısmi aracı rolü olduğu saptanmıştır. Diğer bir deyişle, beden görünümüne yönelik içselleştirilen ideallerin kişilerin bedenlerinden utanmalarını tetiklediği ve bu utancın bozulmuş yeme tutumuna yol açtığı anlaşılmaktadır. Olumsuz yeme tutumunun beden utancı ile başa çıkmak için gösterilen bir davranış olduğu söylenebilir (Fairburn, Cooper ve Shafran, 2003). Literatürde benzer sonucu destekleyen bir kaç çalışma bulunmaktadır (Jackson ve Chen, 2015; Meier ve Gray, 2014).

Çalışmada ayrıca; beden utancı aracılığıyla beden görünümüne yönelik içselleştirilen idealler ve olumsuz yeme tutumu arasındaki dolaylı ilişkide, öz-şefkatin düzenleyici rolü incelenmiştir. Beden utancının, beden görünümüne yönelik içselleştirilen idealler ve olumsuz yeme tutumu arasındaki ilişkiye aracılık ettiği ancak bu aracılığın öz-şefkat düzeyi arttığında zayıfladığı saptanmıştır. Öz-şefkatin yüksek olduğu durumda aracı değişken olan beden utancının, beden görünümüne yönelik içselleştirilen idealler ve olumsuz yeme tutumu arasındaki etkileşimde daha az varyansı

açıkladığı görülmüştür. Başka bir deyişle, öz-şefkati yüksek olan ergenlerin beden görünümüne yönelik içselleştirilen ideallere sahip olsalar dahi bedenlerinin ihtiyaçlarını, açlık tokluk ipuçlarını ve bedeninin işlevselliğini ön planda tutarak yani bedenlerini daha az nesneleştirerek düşük beden utancı deneyimledikleri ve bu durumun da yeme davranışlarındaki daha az bozulmayla sonuçlandığı söylenebilir. Tam tersi olarak öz-şefkat düzeyi düşük olan gruptaki ergenler ise, beden görünümüne yönelik içselleştirdikleri idealler sonucunda bedenlerini daha fazla nesneleştirerek daha fazla beden utancı hissetmekte bu da, beraberinde yeme davranışlarında daha fazla bozulmayla sonuçlanmaktadır (bkz. Şekil2). Sonuç olarak, yüksek öz-şefkate sahip olmanın olumsuz yeme tutumu üzerinde koruyucu bir etki sağladığı söylenebilir. Öz-şefkat ve yeme bozukluğu arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda öz-şefkatin farklı yollardan yeme bozuklukları için koruyucu bir rol üstlenebildiği bildirilmiştir. (Braun, Park ve Gorin, 2016; Tylka, Russel ve Neal, 2015). Bu çalışmanın temel aldığı McKinley ve Hyde'in (1996) modeli en basit biçimiyle görünüme yönelik sosyal baskıların, ideal beden görünümünün içselleştirilmesine, bu içselleştirmenin beden nesneleştirilmesine (bedeninden utanma ve bedeni izleme) ve nesneleştirmenin de yeme bozukluklarına yol açtığını ortaya koymaktadır. Bu bağlamda öz-şefkatin yeme bozukluğuna giden bu yolda farklı aşamalarda koruyucu bir etkiye sahip olduğu söylenebilir. Bu çalışmada öz şefkatin ideal beden görünümü içselleştirildikten sonra nesneleştirmeyi (beden utancını) azaltarak yeme bozukluğu üzerinde koruyucu bir etki sağladığı ortaya konmuştur. Bunun yanı sıra özşefkatin bir önceki aşamada da etkili olabileceği düşünülmektedir. Yani öz-şefkat, ideal görünüme yönelik zayıflık, kaslılık ve genel çekicilik ile ilgili içselleştirmeleri önleyerek bedeni nesneleştirmenin önüne geçebilmekte ve kişinin bedeni konusunda daha kabul edici olmasına yol açarak bozulmuş yeme davranışlarını azaltabilmektedir. Neff'in (2003) tanımına göre öz-şefkat; bireyin olumsuz yaşam deneyimleri sürecinde kendisine anlayışlı ve yargılayıcı olmayan bir şekilde yaklaşması, yaşanan olumsuz deneyimlerin farkındalığı ile bu durumun insanlığın ortak deneyimi olduğunun bilincinde olmasıdır. Dolayısıyla öz-şefkati yüksek bireyler beden görünümüne yönelik baskılara maruz kaldıklarında da bu zorlayıcı durum ve gelen baskılar sonucunda beden görünümüne yönelik idealleri içselleştirmek yerine, bu baskıları daha temkinli ve ölçülü karşılayabilir ve

yorumlayabilir (Leary, Tate, Adams, Allen ve Hancock, 2007). Çalışmalar öz-şefkati yüksek olan bireylerin, öz-şefkati düşük olanlara göre zorlayıcı yaşam deneyimlerinde kendilerini daha az yargıladığını ve olumsuz duygular ile başa çıkabilmek için olumsuz yeme tutumu gibi kendilerine zarar verici davranışlara daha az başvurduğunu ortaya koymuştur (Tylka, Russel ve Neal, 2015). Ayrıca öz-şefkatin bireylerin bedenleriyle ilgili negatif duyguları ile kendilerini aşırı özdeşleştirmelerini engelleyebildiği bildirilmiştir (Daye, Webb ve Jafari, 2014). Bireyler beden görünümüne yönelik baskılara maruz kaldıklarında ve olumsuz duygudurum içerisinde olduklarında, öz-şefkati hem beden görünümüne yönelik idealleri içselleştirme hem de bedenin nesneleştirilmesi ile başa çıkmak için bir araç olarak kullanabilirlerse, bozulmuş yeme davranışı sergilemeyecekleri düşünülmektedir (Fekete, Herndier ve Sander, 2021). Bu durumda öz-şefkatin yeme bozukluğu üzerindeki koruyucu etkisinin farklı biçimlerde olabileceği anlaşılmaktadır. Nitekim yapılan tedavi çalışmaları, yeme bozukluğu tedavilerine öz-şefkat dahil edildiğinde yeme bozukluğu belirtilerinde azalma olduğunu ortaya koymuştur (Kelly, Carter ve Borairi, 2014; Adams ve Leary, 2007; Fekete, Herndier ve Sander, 2021).

Yeme bozuklukları, hem yaşam boyu yaygınlığı hem de dünya çapında ölüm oranları dikkate alındığında, nedenlerinin araştırılması ve önlem alınması gereken önemli psikiyatrik bozukluklardır (Braun, Park ve Gorin, 2016). Bireylerin sosyal yaşamlarında aksaklıklara, fiziksel ve ruhsal sağlıklarında anlamlı bozulmalara neden olarak yaşam kalitelerini düşürmektedir. Olumsuz yeme tutumu kavramı ise yeme bozukluklarına giden süreç hakkında bilgi vermekte olup, olumsuz yeme tutumlarının incelenmesi konusunda yapılacak çalışmaların YB'nin önlenmesinde önemli bir rol oynayabileceği düşünülmektedir. Yeme bozukluklarının başlangıcı açısından, ergenlik döneminin riskli bir dönem olduğu bilinmektedir (Tabler ve Utz, 2015). Bu dönem fiziksel gelişimin çok hızlı olduğu ve dolayısıyla boy uzaması, hızlı kilo alıp verme durumlarının yaşandığı ve bireylerin bedenleri ile meşguliyetinin arttığı bir dönemdir. Özellikle bu dönemde ergenler öz değerlerini fiziksel görünümleri ile özdeşleştirebilmektedir (Yücel, 2009). Ayrıca, ilgili literatür incelendiğinde yeme bozuklukları ile ilgili ergen ve yetişkinler ile yapılan çalışmaların pek çoğunda örneklem grubunun yalnızca kadınlardan oluştuğu görülmüştür (Cohen, Newton-John

ve Slater, 2018; Çelik, Yoldaşcan, Okyay ve Özenli, 2016; Davies, Brunette ve Mazzeo, 2020; Erol, Toprak ve Yazıcı, 2002) Ancak, bu çalışmanın örnekleminin hem erkek hem de kız ergenlerden oluşmasının çalışmanın başka bir güçlü yanı olduğu düşünülmektedir. Yeme bozukluklarının erkeklerde de arttığı düşünüldüğünde bu çalışmanın her iki cinsiyette de olumsuz yeme tutumu ve yeme bozukluklarının oluşumunu anlama ve önleme noktalarında bir çerçeve sunduğu söylenebilir. İlgili literatürde ergenlik döneminde olumsuz yeme tutumuyla beden görünümüne yönelik içselleştirilen idealler, bedenin nesneleştirilmesi ve öz-şefkat değişkenlerinin ilişkilerinin ayrı ayrı çalışıldığı görülmüştür. Çalışmada tüm bu değişkenlerin bir arada alınmasının ve beden utancının aracı rolü ve öz-şefkatin düzenleyici rolünün birlikte incelenmesinin bu çalışmanın en önemli yanı olduğu söylenebilir.

Çalışmanın en önemli bulgusu ise öz-şefkatin, olumsuz yeme tutumunu etkileyen mekanizma üzerinde koruyucu etkisinin görülmesidir. Yani ergenlerde beden görünümüne yönelik idealler içselleştirilse bile öz-şefkatin beden utancını ve olumsuz yeme tutumunu azaltmada rol oynadığı bilgisi yeme bozukluklarında uygulanacak tedaviler için çok önemlidir. Bilişsel davranışçı terapi yeme bozukluğu tedavisinde en sık kullanılan psikoterapi yaklaşımlarından biri olarak bilinmektedir. Bilişsel davranışçı teoriye göre yeme bozukluğunun sürmesini sağlayan etkenin; hastanın beden görünümüne yönelik kendisini değerlendirmedeki işlevsiz düşünceleri olduğu söylenebilir. Bunun yanında öz-şefkat ve bilinçli farkındalık temelli program ve yaklaşımların bozulmuş yeme davranışını azaltma üzerinde etkili olduğu görülmektedir (Katterman, Kleinman, Hood, Nackers ve Corsica, 2014; Neff ve Germer, 2013). Yeme bozukluklarının tedavisine yönelik bilişsel davranışçı terapi uygulamalarına, bedenin işlevselliğine yönelik farkındalık kazanımını hedefleyen, bedene yönelik öz-şefkatli farkındalık meditasyonları ve egzersizlerinin dahil edilmesinin, öz-şefkati arttırarak beden utancını azaltma üzerinde etkili olabileceği düşünülmektedir. Bu farkındalık meditasyonları sırasında bireylerin, bedenlerinin memnun oldukları ve memnun olmadıkları kısımları değerlendirmeleri, bu değerlendirmeler sonucunda ortaya çıkabilen beden utancı gibi olumsuz duyguların günümüzde insanlığın ortak bir deneyimi olduğu bilincine varmaları hedeflenmektedir. Beden utancı gibi olumsuz duygulara odaklanmak yerine bireyler, kendilerine karşı şefkat ile yaklaşmaya yönelik

desteklenmektedir. Aynı zamanda öz-şefkat düzeyinin artması ile bireylerin bedenlerini değerlendirirken “yeterince güzel/çekici bir bedene sahip değilim” gibi olumsuz otomatik düşüncelere odaklanmaları yerine, alternatif düşünce üretmeye daha açık bir konuma gelebilecekleri düşünülmektedir. Yeme bozukluğu vakalarında yapılan bilişsel davranışçı terapi uygulamalarında bedene yönelik öz-şefkatli farkındalık meditasyonlarının yapılan tedaviyi güçlendireceği düşünülmektedir.

Öz-şefkat yeme bozuklukları tedavisinde olduğu gibi önleme programlarının yapılandırılmasında da önem taşımaktadır. Ulaşılan literatürde, ergenler ile gerçekleştirilen sınırlı sayıda öz-şefkati geliştirme programı bulunmakta olup (Neff ve Germer, 2013; Bluth, Eisenlohr-Moul, 2017; Yıldırım, 2018) bu programların yeme bozukluğu üzerindeki koruyucu/önleyici etkilerinin henüz incelenmediği görülmüştür. Öz-şefkat ve bilinçli farkındalık temelli yaklaşımların, yeme bozukluğu önleme programlarına dahil edilmesi ve olumsuz yeme tutumu üzerinde koruyucu rolünün incelenmesi, toplum sağlığı açısından oldukça önemli olacaktır.

Araştırmanın önemli bulgularının yanında birtakım sınırlılıkları bulunmaktadır. İlk olarak, olumsuz yeme tutumu, beden görünümüne yönelik içselleştirilen idealler, beden utancı ve öz-şefkat arasındaki ilişkilerin incelendiği bu çalışmada yeme bozukluğu tanısı alan ergen bireylerden oluşan bir örneklem grubunun yer almıyor oluşu araştırmanın en temel sınırlılığıdır. Yeme bozukluğu tanısı almış ergenlerin dahil edildiği bir örneklemde çalışmanın tekrarlanmasının daha kapsamlı sonuçlar verebileceği düşünülmektedir. Böylece farklı yeme bozukluğu tanı grupları üzerinde hem risk faktörleri olduğu düşünülen değişkenlerin hem de koruyucu olduğu düşünülen öz-şefkatin etkisi incelenebilecektir.

Araştırmanın bir diğer sınırlılığı olarak kesitsel bir araştırma deseninin kullanılmış olması, ergenlerin beden görünümüne yönelik içselleştirilen idealler ve olumsuz yeme tutumu arasındaki ilişkide nedensellik etkisini görmemizi kısıtlamaktadır. Ergenlik döneminin, bedene yönelen dikkatin artması ve yeme bozukluklarının ortaya çıkışı açısından riskli bir dönem olarak bilinmesinin yanında bu dönem etkilerinin, beliren yetişkinlik döneminde sürmesi veya pekişmesi olasıdır. Bu nedenle boylamsal çalışmalar yürütülerek, yeme bozukluklarının etiyolojisini ve sürdürücü değişkenlerin etkisinin incelenmesi önerilmektedir.

Ergenlik dönemi gibi hem fiziksel hem de psikososyal gelişim açısından oldukça önemli olan bir dönemde, günümüzde ideal beden görünümüne yönelik standartların içselleştirilmesi ve bedenin nesneleştirilmesi yeme bozukluğu açısından risk faktörleridir. Ülkemizde son yıllarda yapılan epidemiyolojik çalışmalarda ergenlik döneminde yeme bozukluğu yaygınlığının arttığı bilinmektedir. Bu durum, yeme bozukluklarını önlemeye hizmet edecek programların yapılandırılmasının önemini ön plana çıkartmaktadır.



## KAYNAKLAR

- Acar, M. (2020). *Adölesanların Sosyal Medyada Ve Günlük Yaşamda Fiziksel Görünüm Karşılaştırmalarının Yeme Tutum Bozukluğu İle İlişkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Adams, C. E., & Leary, M. R. (2007). Promoting self-compassionate attitudes toward eating among restrictive and guilty eaters. *Journal of Social and Clinical Psychology, 26*(10), 1120-1144.
- Adams, D. F., Behrens, E., Gann, L., & Schoen, E. (2017). Gender conformity, self-objectification, and body image for sorority and nonsorority women: A closer look. *Journal of American College Health, 65*(2), 139-147.
- Akdeniz, C. (2020). *Ergenlerde yeme tutumunun bağlanma stili, beden algısı ve öz-şefkat açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Akın, Ü., Akın, A., & Arabacı, R. (2007). Öz-duyarlık ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 33* (33), 1-10.
- Aktaş, A., & Şahin, M. (2018). Narsisistik özellik, öz-şefkat ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi, 5*(6), 367-368.
- Albertson, E. R., Neff, K. D., & Dill-Shackleford, K. E. (2015). Self-compassion and body dissatisfaction in women: A randomized controlled trial of a brief meditation intervention. *Mindfulness, 6*(3), 444-454.
- Allen, K. L., Byrne, S. M., Oddy, W. H., & Crosby, R. D. (2013). DSM-IV-TR and DSM-5 eating disorders in adolescents: prevalence, stability, and psychosocial correlates in a population-based sample of male and female adolescents. *Journal of Abnormal Psychology, 122*(3), 720-732.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2013). *DSM-5 Ruhsal bozuklukların tanıs ve sayımsal el kitabı* (Çev. Köroğlu, E.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

- Ana R. Sepúlveda & Calado, M. (2012). Westernization: The Role of mass media on body image and eating disorders: Relevant topics in eating disorders. *Eating Disorder*, 47-64.
- Andiç, S. (2013). *Ergenlik döneminde zihni meşgul eden konularla ilişkili değişkenler: Bağlanma tarzları, öz-şefkat ve psikolojik belirtiler* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Andreea-Elena, M. (2015). The risk of eating disorders in adolescence and its association with the impact of the sociocultural attitudes towards appearance. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 187, 153-157.
- Anschutz, D. J., Kanters, L. J., Van Strien, T., Vermulst, A. A., & Engels, R. C. (2009). Maternal behaviors and restrained eating and body dissatisfaction in young children. *International Journal of Eating Disorders*, 42(1), 54-61.
- Argyrides, M., & Kkeli, N. (2015). Predictive factors of disordered eating and body image satisfaction in cyprus. *International Journal of Eating Disorders*, 48(4), 431-435.
- Arıca, S., Arıca, V., Arı, M., & Özer, C. (2011). Adolesanda yeme bozuklukları. *Mustafa Kemal Üniversitesi Tıp Dergisi*, 2(5), 1-10.
- 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.
- Atalay, Z. (2020). *Zorlayıcı duygu ve durumlarla yaşayabilme sanatı*. İstanbul: İnkılap Kitabevi ve Yayıncılık.
- Attie, I., & Brooks-Gunn, J. (1989). Development of eating problems in adolescent girls: A longitudinal study. *Developmental Psychology*, 25(1), 70-79.
- Ayar, Ş. (2020). *Öz-şefkatin yeme tutumu, besin seçimi ve beden kitle indeksi ile ilişkisinin araştırılması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi, Tekirdağ.
- Austin, J. L., & Smith, J. E. (2008). Thin ideal internalization in Mexican girls: A test of the sociocultural model of eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 41(5), 448-457.

- Başay, Ö., Başay, B. K., Erbay, C., Coşkun, O., & Sağıroğlu, B. (2021). Çocuk ve ergen psikiyatri polikliniğine başvuran olguların beden kitle indeksi, beslenme tutum ve davranışları: duygusal ve davranışsal sorunlarla ilişkisi. *Pamukkale Tıp Dergisi*, 14(2), 402-415.
- Batıgün, A. D., & Utku, Ç. (2006). Bir grup gençte yeme tutumu ve öfke arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 21(57), 65-78.
- Bayramoğlu, A. (2011). *Self-compassion in relation to psychopathology*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Becker Anne, E., Grinspoon, S. K., Klibanski, A., & Herzog, D. B. (1999). Current concepts: eating disorders. *The New England Journal of Medicine and Massachusetts Medical Society*, 340, 1092-1098.
- Becker, A. E. (2004). New global perspectives on eating disorders. *Culture, Medicine and Psychiatry*, 28(4), 433-437.
- Beekman, J. B., Stock, M. L., & Howe, G. W. (2017). Stomaching rejection: Self-compassion and self-esteem moderate the impact of daily social rejection on restrictive eating behaviours among college women. *Psychology & Health*, 32(11), 1348-1370.
- Blowers, L. C., Loxton, N. J., Grady-Flessner, M., Occhipinti, S., & Dawe, S. (2003). The relationship between sociocultural pressure to be thin and body dissatisfaction in preadolescent girls. *Eating behaviors*, 4(3), 229-244.
- Bluth, K., & Eisenlohr-Moul, T. A. (2017). Response to a mindful selfcompassion intervention in teens: A within-person association of mindfulness, self-compassion, and emotional well-being outcomes. *Journal of Adolescence*, 57, 108–118.
- Boursier, V., Gioia, F., & Griffiths, M. D. (2020). Objectified body consciousness, body image control in photos, and problematic social networking: the role of appearance control beliefs. *Frontiers in Psychology*, 11, 1-11.
- Braun, T. D., Park, C. L., & Gorin, A. (2016). Self-compassion, body image, and disordered eating: A review of the literature. *Body Image*, 17, 117-131.

- Breines, J., Toole, A., Tu, C., & Chen, S. (2014). Self-compassion, body image, and self-reported disordered eating. *Self and Identity*, 13(4), 432-448.
- Bucchianeri, M. M., Fernandes, N., Loth, K., Hannan, P. J., Eisenberg, M. E., & Neumark-Sztainer, D. (2016). Body dissatisfaction: Do associations with disordered eating and psychological well-being differ across race/ethnicity in adolescent girls and boys?. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 22(1), 137-146.
- Bulik, C. M., Blake, L., & Austin, J. (2019). Genetics of eating disorders: What the clinician needs to know. *Psychiatric Clinics*, 42(1), 59-73.
- Büyük, E. T., & Özdemir, E. (2018). Lise öğrencilerinin beden algısı ile yeme tutumu arasındaki ilişki. *International Anatolia Academic Online Journal Health Sciences*, 4(2), 1-12.
- Calogero, R. M., Davis, W. N., & Thompson, J. K. (2005). The role of self-objectification in the experience of women with eating disorders. *Sex Roles*, 52(1), 43-50.
- Cihan, B., Bozo, Ö., Schaefer, L. M., & Thompson, J. K. (2016). Psychometric properties of the sociocultural attitudes towards appearance Questionnaire-4-Revised (SATAQ-4R) in turkish women. *Eating Behaviors*, 21, 168-171.
- Cohen, R., Newton-John, T., & Slater, A. (2018). 'Selfie'-objectification: The role of selfies in self-objectification and disordered eating in young women. *Computers in Human Behavior*, 79, 68-74.
- Cole, B. P., Davidson, M. M., & Gervais, S. J. (2013). Body surveillance and body shame in college men: Are men who self-objectify less hopeful?. *Sex Roles*, 69(2), 29-41.
- Cristina, C., Sara, M., Roberta, T., & Sechi, C. (2020). Do personal factors make women and men more susceptible to self-objectification and the development of dysfunctional eating attitudes?. *Current Psychology*, 1-11.
- Culbert, K. M., Racine, S. E., & Klump, K. L. (2015). Research Review: What we have learned about the causes of eating disorders—a synthesis of sociocultural, psychological, and biological research. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 56(11), 1141-1164.

- Çakaroğlu, D., Ömür, E. H., & Arslan, C. (2020). Üniversite öğrencilerinin yeme tutumu, yeme farkındalığı ve sosyal görünüş kaygısının değerlendirilmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(1), 1-12.
- Çelik, S., Yoldaşcan, E. B., Okyay, R. A., & Özenli, Y. (2016). Kadın üniversite öğrencilerinde yeme bozukluğunun yaygınlığı ve etkileyen etkenler. *Anatolian Journal of Psychiatry* 17(1), 42-50.
- Darcy, A. M., Doyle, A. C., Lock, J., Peebles, R., Doyle, P., & Le Grange, D. (2012). The eating disorders examination in adolescent males with anorexia nervosa: How does it compare to adolescent females?. *International Journal of Eating Disorders*, 45(1), 110-114.
- Das, M. (2020). *Self-compassion as a protective mechanism between sociocultural pressures and disordered eating behaviors in Latina college students* (Yayımlanmamış doktora tezi). Texas Tech University, Texas, USA.
- Davies, A. E., Burnette, C. B., & Mazzeo, S. E. (2020). Black and white women's attributions of women with underweight. *Eating Behaviors*, 39, 1-6.
- Davison, G. J., & Neale, J. M. (2004). *Anormal Psikoloji* (Çev. Dağ, İ.). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Daye, C. A., Webb, J. B., & Jafari, N. (2014). Exploring self-compassion as a refuge against recalling the body-related shaming of caregiver eating messages on dimensions of objectified body consciousness in college women. *Body Image*, 11(4), 547-556.
- De Castro, J. M., & Goldstein, S. J. (1995). Eating attitudes and behaviors of pre-and postpubertal females: clues to the etiology of eating disorders. *Physiology & Behavior*, 58(1), 15-23.
- Deveci, E. (2020). *Üniversite öğrencilerinde yeme bozukluğunun görülme sıklığı ve psikososyokültürel yordayıcıları: İstanbul örnekleme* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Eaton, D. K., Kann, L., Kinchen, S., Shanklin, S., Ross, J., Hawkins, J., Harris, W. A., Lowry, R., McManus, T., Chyen, D., Lim, C., Whittle, L., Brener, N. D., Wechsler, H., & Centers for Disease Control and Prevention (CDC), (2010).

- Youth risk behavior surveillance - United States, 2009. *Morbidity and Mortality Weekly Report. Surveillance Summaries*, 59(5), 1–142.
- Ergüney-Okumuş, F. E. , & Sertel-Berk, H. Ö. , (2020). The Psychometric properties of the eating attitudes test short form (EAT-26) in a college sample. *Studies in Psychology*, 40, 57-78.
- Ernsberger, P., & Haskew, P. (1987). Rethinking obesity: An alternative view of its health implications. *The Journal of Obesity and Weight Reduction*, 6, 58-137.
- Erol, A., Toprak, G., & Yazıcı, F. (2002). Üniversite öğrencisi kadınlarda yeme bozukluğu ve genel psikolojik belirtileri yordayan etkenler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 13(1), 48-57.
- Fairburn, C. G. (2020). *Yeme bozuklukları ve bilişsel davranışçı terapi: değerlendirme ve tedavi* (Çev. Sevim, B. & Tezcan, G.). İstanbul: Psikonet Yayıncılık.(Özgün çalışma, 2008)
- Fairburn, C. G. & Harrison, P. J. (2003). Eating disorders. *The Lancet*, 361, 407–416.
- 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.
- Fairburn, C. G., Cowen, P. J., & Harrison, P. J. (1999). Twin studies and the etiology of eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 26(4), 349-358.
- Fekete, E. M., Herndier, R. E., & Sander, A. C. (2021). Self-compassion, internalized weight stigma, psychological well-being, and eating behaviors in women. *Mindfulness*, 12(5), 1262-1271.
- Ferreira, C., Dias, B., & Oliveira, S. (2019). Behind women's body image-focused shame: Exploring the role of fears of compassion and self-criticism. *Eating Behaviors*, 32, 12-17.
- Ferreira, C., Pinto-Gouveia, J., & Duarte, C. (2013). Self-compassion in the face of shame and body image dissatisfaction: Implications for eating disorders. *Eating Behaviors*, 14(2), 207-210.

- Fichter, M. M., & Quadflieg, N. (2016). Mortality in eating disorders-results of a large prospective clinical longitudinal study. *International Journal of Eating Disorders*, 49(4), 391-401.
- Figueiredo, R. A. D. O., Simola-Ström, S., Isomaa, R., & Weiderpass, E. (2019). Body dissatisfaction and disordered eating symptoms in Finnish preadolescents. *Eating Disorders*, 27(1), 34-51.
- Fitzsimmons-Craft, E. E., Bardone-Cone, A. M., & Kelly, K. A. (2011). Objectified body consciousness in relation to recovery from an eating disorder. *Eating behaviors*, 12(4), 302-308.
- Flament, M. F., Buchholz, A., Henderson, K., Obeid, N., Maras, D., Schubert, N., Paterniti, S., & Goldfield, G. (2015). Comparative distribution and validity of DSM-IV and DSM-5 diagnoses of eating disorders in adolescents from the community. *European Eating Disorders Review: The Journal of the Eating Disorders Association*, 23(2), 100–110.
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T. A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21(2), 173-206.
- Fredrickson, B. L., Roberts, T. A., Noll, S. M., Quinn, D. M., & Twenge, J. M. (1998). That swimsuit becomes you: sex differences in self-objectification, restrained eating, and math performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(1), 269-284.
- Galmiche, M., Déchelotte, P., Lambert, G., & Tavolacci, M. P. (2019). Prevalence of eating disorders over the 2000–2018 period: a systematic literature review. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 109(5), 1402-1413.
- Garner, D. M., & Garfinkel, P. E. (1979). The Eating attitudes test: An index of the symptoms of anorexia nervosa. *Psychological Medicine*, 9(2), 273-279.
- Garner, D. M., Olmsted, M. P., Bohr, Y., & Garfinkel, P. E. (1982). The Eating attitudes test: psychometric features and clinical correlates. *Psychological Medicine*, 12(4), 871-878.
- Geçtan, E. (2015). *Psikodinamik psikiyatri ve normal dışı davranışlar*. İstanbul: Metis Yayınları.

- George, D., & Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows step by step. A simple study guide and reference*. Boston: Pearson Education.
- Germer, C. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. New York, Guilford Press.
- Germer, C. K. (2020). *Öz şefkatli farkındalık* (Çev. Ünlü Haktanır, H.).İstanbul: Diyojen Yayıncılık. (Özgün çalışma, 2009).
- Goetz, J. L., Keltner, D., & Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: an evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin*, 136(3), 351-374.
- Goldschmidt, A. B., Wall, M. M., Loth, K. A., & Neumark-Sztainer, D. (2015). Risk factors for disordered eating in overweight adolescents and young adults. *Journal of Pediatric Psychology*, 40(10), 1048-1055.
- Gouveia, M. J., Canavarro, M. C., & Moreira, H. (2018). Is mindful parenting associated with adolescents' emotional eating? The mediating role of adolescents' self-compassion and body shame. *Frontiers in Psychology*, 9, 1-15.
- Gümüş, A. B., & Yardımcı, H. (2020). Erken ve orta adölesan dönemdeki bireylerin ana öğün tüketim durumları ve yeme tutumları. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(1), 176-184.
- Halliwel, E., & Harvey, M. (2006). Examination of a sociocultural model of disordered eating among male and female adolescents. *British Journal of Health Psychology*, 11(2), 235-248.
- Hausenblas, H. A., Campbell, A., Menzel, J. E., Doughty, J., Levine, M., & Thompson, J. K. (2013). Media effects of experimental presentation of the ideal physique on eating disorder symptoms: A meta-analysis of laboratory studies. *Clinical Psychology Review*, 33(1), 168-181.
- Hayes, A. F. (2018). Partial, conditional, and moderated moderated mediation: Quantification, inference, and interpretation. *Communication Monographs*, 85(1), 4-40.
- Hayes, J. F., Fitzsimmons-Craft, E. E., Karam, A. M., Jakubiak, J., Brown, M. L., & Wilfley, D. E. (2018). Disordered eating attitudes and behaviors in youth with overweight and obesity: implications for treatment. *Current Obesity Reports*, 7(3), 235-246.

- Heatherton, T. F. (1993). Body dissatisfaction, self-focus, and dieting status among women. *Psychology of Addictive Behaviors*, 7(4), 225-231.
- Heinberg, L. J., Thompson, J. K., & Storer, S. (1995). Development and validation of the sociocultural attitudes towards appearance questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, 17, 81–89.
- Homan, K. J., & Tylka, T. L. (2015). Self-compassion moderates body comparison and appearance self-worth's inverse relationships with body appreciation. *Body Image*, 15, 1-7.
- Hosseini, E., Talepasand, S., & Rahimian Boogar, I. (2017). Body image and eating problems: Testing a tripartite model. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 23(2), 192-207.
- Hootsuite (2020). Digital 2020. <https://www.hootsuite.com/resources/digital-2020> adresinden elde edildi. Erişim Tarihi: 11.03.2021.
- Izydorczyk, B., & Sitnik-Warchulska, K. (2018). Sociocultural appearance standards and risk factors for eating disorders in adolescents and women of various ages. *Frontiers in Psychology*, 9, 429-440.
- Izydorczyk, B., Truong Thi Khanh, H., Lizińczyk, S., Sitnik-Warchulska, K., Lipowska, M., & Gulbicka, A. (2020). Body dissatisfaction, restrictive, and bulimic behaviours among young women: A Polish–Japanese comparison. *Nutrients*, 12(3), 666-686.
- Jackson, T., & Chen, H. (2015). Features of objectified body consciousness and sociocultural perspectives as risk factors for disordered eating among late-adolescent women and men. *Journal of Counseling Psychology*, 62(4), 741-752.
- Jarman, H. K., Marques, M. D., McLean, S. A., Slater, A., & Paxton, S. J. (2021). Social media, body satisfaction and well-being among adolescents: A mediation model of appearance-ideal internalization and comparison. *Body Image*, 36, 139-148.
- John, D. H., & Ebbeck, V. (2008). Gender-differentiated associations among objectified body consciousness, self-conceptions and physical activity. *Sex Roles*, 59(10), 623-632.

- Jones, J. M., Bennett, S., Olmsted, M. P., Lawson, M. L., & Rodin, G. (2001). Disordered eating attitudes and behaviours in teenaged girls: a school-based study. *Cmaj*, 165(5), 547-552.
- Jones, D. C., Vigfusdottir, T. H., & Lee, Y. (2004). Body image and the appearance culture among adolescent girls and boys: An examination of friend conversations, peer criticism, appearance magazines, and the internalization of appearance ideals. *Journal of Adolescent Research*, 19(3), 323-339.
- Kadıoğlu, M., & Ergün, A. (2015). The eating attitudes of the university students, self-efficacy and affecting factors. *Clinical and Experimental Health Sciences*, 5(2), 96-104.
- Karaoğlu, M. (2019). *Yeme tutumları ve çocukluk çağı travmaları arasındaki ilişkide öz şefkat ve duygu düzenlemenin aracı rolü* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Katterman, S. N., Kleinman, B. M., Hood, M. M., Nackers, L. M., & Corsica, J. A. (2014). Mindfulness meditation as an intervention for binge eating, emotional eating, and weight loss: a systematic review. *Eating Behaviors*, 15(2), 197-204.
- Kelly, A. C., Carter, J. C., & Borairi, S. (2014). Are improvements in shame and self-compassion early in eating disorders treatment associated with better patient outcomes?. *International Journal of Eating Disorders*, 47(1), 54-64.
- Kıcalı, Ü. Ö. (2015). *Öz-şefkat ve tekrarlayıcı düşünmenin olumsuz duygulanım ve depresyon ile ilişkilerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Kirkpatrick, K. L. (2005). *Enhancing self-compassion using a Gestalt two-chair intervention* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). The University of Texas, Austin, United States.
- Klump, K. L., & Fulkerson, J. A. (1997). Understanding the etiology of eating disorders'. psychopharmacology. *Bulletin*, 33(3), 405-411.
- Klump, K. L., Miller, K. B., Keel, P. K., McGue, M., & Iacono, W. G. (2001). Genetic and environmental influences on anorexia nervosa syndromes in a population-based twin sample. *Psychological Medicine*, 31(4), 737-740.

- Knauss, C., Paxton, S. J., & Alsaker, F. D. (2008). Body dissatisfaction in adolescent boys and girls: Objectified body consciousness, internalization of the media body ideal and perceived pressure from media. *Sex Roles*, 59(9), 633-643.
- Ko, N. (2010). *The Role of body shame, social appearance anxiety, and body checking behavior on body dissatisfaction and disordered eating behaviors: A cross cultural study in Germany and Korea*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). University of Freiburg, Freiburg, Germany.
- Koç, M. S., & Owen, F. K. (2021). Öz-duyarlılığın vücut algısı, beden kitle indeksi, yaş ve ebeveyn tutumları ile ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 36(1), 130-144.
- Kotler, L. A., Cohen, P., Davies, M., Pine, D. S., & Walsh, B. T. (2001). Longitudinal relationships between childhood, adolescent, and adult eating disorders. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 40(12), 1434-1440.
- Kring, A. M., Johnson, S. L., Davison, G. C., & Neale, J. M. (2019). *Anormal Psikoloji* (Çev. Şahin, M.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık (Özgün çalışma, 2012)
- Krug, I., Fuller-Tyszkiewicz, M., Anderluh, M., Bellodi, L., Bagnoli, S., Collier, D., Fernandez-Aranda, F., Karwautz, A., Mitchell, S., Nacmias, B., Ricca, V., Sorbi, S., Tchanuria, K., Wagner, G., Treasure, J., & Micali, N. (2015). A new social-family model for eating disorders: A European multicentre project using a case-control design. *Appetite*, 95, 544-553.
- Kuşu, N., Akyüz, G., Doğan, O., Ersan, E., & İzgiç, F. (2006). The prevalence of eating disorders among university students and the relationship with some individual characteristics. *The Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 40(2), 129-135.
- Lai, C. M., Mak, K. K., Pang, J. S., Fong, S. S., Ho, R. C., & Guldán, G. S. (2013). The associations of sociocultural attitudes towards appearance with body dissatisfaction and eating behaviors in Hong Kong adolescents. *Eating Behaviors*, 14(3), 320-324.
- Laporta-Herrero, I., Jáuregui-Lobera, I., Barajas-Iglesias, B., & Santed-Germán, M. Á. (2018). Body dissatisfaction in adolescents with eating disorders. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 23(3), 339-347.

- Laporta-Herrero, I., Jáuregui-Lobera, I., Serrano-Troncoso, E., Garcia-Argibay, M., Cortijo-Alcarria, M. C., & Santed-Germán, M. A. (2020). Attachment, body appreciation, and body image quality of life in adolescents with eating disorders. *Eating Disorders*, 1-14.
- Laporta-Herrero, I., Jáuregui-Lobera, I., Barajas-Iglesias, B., Serrano-Troncoso, E., Garcia-Argibay, M., & Santed-Germán, M. Á. (2020). Attachment to parents and friends and body dissatisfaction in adolescents with eating disorders. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 26(1), 154-166.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887-904.
- Lindberg, S. M., Hyde, J. S., & McKinley, N. M. (2006). A measure of objectified body consciousness for preadolescent and adolescent youth. *Psychology of Women Quarterly*, 30(1), 65-76.
- Liss, M., & Erchull, M. J. (2015). Not hating what you see: Self-compassion may protect against negative mental health variables connected to self-objectification in college women. *Body Image*, 14, 5-12.
- Lonergan, A. R., Bussey, K., Mond, J., Brown, O., Griffiths, S., Murray, S. B., & Mitchison, D. (2019). Me, my selfie, and I: The relationship between editing and posting selfies and body dissatisfaction in men and women. *Body image*, 28, 39-43.
- Lorasch-Gunderson, D. (2012). Relative influence of family, peers, and media on the development of eating disorders in adolescents. [https://sophia.stkate.edu/msw\\_papers/66](https://sophia.stkate.edu/msw_papers/66) adresinden elde edildi.
- Lowery, S. E., Kurpius, S. E. R., Befort, C., Blanks, E. H., Sollenberger, S., Nicpon, M. F., & Huser, L. (2005). Body image, self-esteem, and health-related behaviors among male and female first year college students. *Journal of College Student Development*, 46(6), 612-623.

- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545-552.
- Maher, A. L., Lane, B. R., & Mulgrew, K. E. (2021). Self-compassion and body dissatisfaction in men: Extension of the tripartite influence model. *Psychology of Men & Masculinities*, 22(2), 345-353.
- Maner, F., & Aydın, A. (2007). Bulimiya nervozada psikososyokültürel etmenler. *Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 20(1), 25-37.
- Marcos, Y. Q., Sebastián, M. Q., Aubalat, L. P., Ausina, J. B., & Treasure, J. (2013). Peer and family influence in eating disorders: A meta-analysis. *European Psychiatry*, 28(4), 199-206.
- Markey, C. N. (2010). Invited commentary: Why body image is important to adolescent development. *Journal of Youth and Adolescence*, 39(12), 1387–1391.
- McKinley, N. M. (2006). Longitudinal gender differences in objectified body consciousness and weight-related attitudes and behaviors: Cultural and developmental contexts in the transition from college. *Sex Roles*, 54(3-4), 159-173.
- McKinley, N. M., & Hyde, J. S. (1996). The objectified body consciousness scale: Development and validation. *Psychology of Women Quarterly*, 20(2), 181-215.
- McLean, S. A., Paxton, S. J., & Wertheim, E. H. (2016). The role of media literacy in body dissatisfaction and disordered eating: A systematic review. *Body Image*, 19, 9-23.
- Mehak, A., Friedman, A., & Cassin, S. E. (2018). Self-objectification, weight bias internalization, and binge eating in young women: testing a mediational model. *Body Image*, 24, 111-115.
- Meier, E. P., & Gray, J. (2014). Facebook photo activity associated with body image disturbance in adolescent girls. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(4), 199-206.
- Meyer, L. P., & Leppma, M. (2019). The role of mindfulness, self-compassion, and emotion regulation in eating disorder symptoms among college students. *Journal of College Counseling*, 22(3), 211-224.

- Moradi, B. (2010). Addressing gender and cultural diversity in body image: Objectification theory as a framework for integrating theories and grounding research. *Sex Roles*, 63(1), 138-148.
- Moradi, B., & Huang, Y. P. (2008). Objectification theory and psychology of women: A decade of advances and future directions. *Psychology of Women Quarterly*, 32(4), 377-398.
- Mustapic, J., Marcinko, D., & Vargek, P. (2017). Body shame and disordered eating in adolescents. *Current Psychology*, 36(3), 447-452.
- Nagata, J. M., Garber, A. K., Tabler, J. L., Murray, S. B., & Bibbins-Domingo, K. (2018). Prevalence and correlates of disordered eating behaviors among young adults with overweight or obesity. *Journal of General Internal Medicine*, 33(8), 1337-1343.
- Neff, K. & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44.
- Neff, K. & Germer, C.K. (2020). *Öz-şefkatli farkındalık uygulama rehberi* (Çev. Altun, F.). İstanbul: Diyojen Yayıncılık. (Özgün çalışma, 2018).
- Neff, K. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. (2004). Self-compassion and psychological well-being. *Constructivism in the Human Sciences*, 9(2), 27-37.
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. In D.B. Robinson, M., Meier, B., & Ostafin, B. (Eds), *Handbook of mindfulness and self-regulation* (pp. 121-137). New York: Springer.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240.
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50.

- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality, 41*, 908–916.
- Neumark-Sztainer, D., Wall, M., Eisenberg, M. E., Story, M., & Hannan, P. J. (2006). Overweight status and weight control behaviors in adolescents: longitudinal and secular trends from 1999 to 2004. *Preventive Medicine, 43*(1), 52-59.
- Noll, S. M., & Fredrickson, B. L. (1998). A mediational model linking self-objectification, body shame, and disordered eating. *Psychology of Women Quarterly, 22*(4), 623-636.
- Noser, A., & Zeigler-Hill, V. (2014). Investing in the ideal: Does objectified body consciousness mediate the association between appearance contingent self-worth and appearance self-esteem in women?. *Body Image, 11*(2), 119-125.
- Oğlağu, Z. (2012). *Yeme bozukluklarında çocukluk çağı travmalarının benlik saygısı ve beden algısı değişkenleri üzerine etkisi*. (Yayımlanmamış tıpta uzmanlık tezi) YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından elde edildi (Tez no: 324335).
- Oğur, S., Aksoy, A., & Selen, H. (2016). Üniversite öğrencilerinin yeme davranışı bozukluğuna yatkınlıkları: Bitlis Eren Üniversitesi örneği. *Bitlis Eren Üniversitesi Fen Bilimleri Dergisi, 5*(1), 14-26.
- Oliveira, S., Marta-Simões, J., & Ferreira, C. (2019). Early parental eating messages and disordered eating: The role of body shame and inflexible eating. *The Journal of Psychology, 153*(6), 615-627.
- Oliveira, S., Trindade, I. A., & Ferreira, C. (2018). The buffer effect of body compassion on the association between shame and body and eating difficulties. *Appetite, 125*, 118-123.
- Pace, U., D'Urso, G., & Zappulla, C. (2018). Negative eating attitudes and behaviors among adolescents: The role of parental control and perceived peer support. *Appetite, 121*, 77-82.
- Perey, I., & Koenigstorfer, J. (2020). Appearance comparisons and eating pathology: A moderated serial mediation analysis exploring body image flexibility and body appreciation as mediators and self-compassion as moderator. *Body Image, 35*, 255-264.

- Pullmer, R., Coelho, J. S., & Zaitsoff, S. L. (2019). Kindness begins with yourself: The role of self-compassion in adolescent body satisfaction and eating pathology. *International Journal of Eating Disorders*, 52(7), 809-816.
- Qian, J., Wu, Y., Liu, F., Zhu, Y., Jin, H., Zhang, H., Wan, Y., Li, C., & Yu, D. (2021). An update on the prevalence of eating disorders in the general population: a systematic review and meta-analysis. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 1-14.
- Reijonen, J. H., Pratt, H. D., Patel, D. R., & Greydanus, D. E. (2003). Eating disorders in the adolescent population: An overview. *Journal of Adolescent Research*, 18(3), 209-222.
- Rodgers, R. F., Paxton, S. J., & Chabrol, H. (2009). Effects of parental comments on body dissatisfaction and eating disturbance in young adults: A sociocultural model. *Body Image*, 6(3), 171-177.
- Rogers, C. B., Taylor, J. J., Jafari, N., & Webb, J. B. (2019). “No seconds for you!”: Exploring a sociocultural model of fat-talking in the presence of family involving restrictive/critical caregiver eating messages, relational body image, and anti-fat attitudes in college women. *Body Image*, 30, 56-63.
- Rohde, P., Stice, E., & Marti, C. N. (2015). Development and predictive effects of eating disorder risk factors during adolescence: Implications for prevention efforts. *International Journal of Eating Disorders*, 48(2), 187-198.
- Rojo, L., Livianos, L., Conesa, L., García, A., Domínguez, A., Rodrigo, G., Sanjuán, L., & Vila, M. (2003). Epidemiology and risk factors of eating disorders: a two-stage epidemiologic study in a Spanish population aged 12-18 years. *The International Journal of Eating Disorders*, 34(3), 281–291.
- Rukavina, T., & Pokrajac-Bulian, A. (2006). Thin-ideal internalization, body dissatisfaction and symptoms of eating disorders in Croatian adolescent girls. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 11(1), 31-37.
- Rymarczyk, K. (2021). The role of personality traits, sociocultural factors, and body dissatisfaction in anorexia readiness syndrome in women. *Journal of Eating Disorders*, 9(1), 1-10.

- Salomon, I., & Brown, C. S. (2019). The selfie generation: Examining the relationship between social media use and early adolescent body image. *The Journal of Early Adolescence*, 39(4), 539-560.
- Salomon, I., & Brown, C. S. (2020). That selfie becomes you: examining taking and posting selfies as forms of self-objectification. *Media Psychology*, 1-19.
- Salzberg, S. (1997). *Lovingkindness: The revolutionary art of happiness*. Boston: Shambala.
- Yurtsever, S. S., & Sütçü, S. T. (2017). Algılanan ebeveynlik biçimleri ile bozulmuş yeme tutumu arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların ve duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 32(80), 20-43.
- Sarıdağ-Devran, B., & Kızıltan, G. (2018). Ülkemizin Doğu Anadolu Bölgesinde yaşayan adolesan ve yetişkin bireylerin beslenme alışkanlıkları ile yeme tutum ve davranışlarının belirlenmesi. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2(2), 47-60.
- Sharma, M., Singh, S. K., Tiwari, P., & Chauhan, N. (2019). Body image perception, eating attitude and influence of media among undergraduate students of medical college in Delhi: A Cross sectional study. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 7(12), 4627-4634.
- Shaw, R., & Cassidy, T. (2020). Self-compassion, mindful eating, eating attitudes and wellbeing: Self-compassion, mindful eating, eating attitudes and wellbeing. *Sumerianz Journal of Behavioral Science & Psychological Studies*, 1(2), 72-79.
- Sinclair, S. L., and Myers, J. E. (2004). The relationship between objectified body consciousness and wellness in a group of college women. *Journal of College Counselling*, 7, 150–161.
- Slater, A., & Tiggemann, M. (2002). A test of objectification theory in adolescent girls. *Sex Roles*, 46(9), 343-349.
- Smink, F. R., Van Hoeken, D., & Hoek, H. W. (2012). Epidemiology of eating disorders: incidence, prevalence and mortality rates. *Current Psychiatry Reports*, 14(4), 406-414.

- Smink, F. R., van Hoeken, D., Oldehinkel, A. J., & Hoek, H. W. (2014). Prevalence and severity of DSM-5 eating disorders in a community cohort of adolescents. *International Journal of Eating Disorders*, 47(6), 610-619.
- Spitzack, C. (1990). *Confessing excess: Women and the politics of body reduction*. New York: Suny Press.
- Stice, E., & Shaw, H. E. (2002). Role of body dissatisfaction in the onset and maintenance of eating pathology: A synthesis of research findings. *Journal of Psychosomatic Research*, 53(5), 985-993.
- Stice, E., Marti, C. N., & Rohde, P. (2013). Prevalence, incidence, impairment, and course of the proposed DSM-5 eating disorder diagnoses in an 8-year prospective community study of young women. *Journal of Abnormal Psychology*, 122(2), 445-457.
- Strober, M., Freeman, R., Lampert, C., Diamond, J., & Kaye, W. (2001). Males with anorexia nervosa: A controlled study of eating disorders in first-degree relatives. *International Journal of Eating Disorders*, 29(3), 263-269.
- Su, X., Liang, H., Yuan, W., Olsen, J., Cnattingius, S., & Li, J. (2016). Prenatal and early life stress and risk of eating disorders in adolescent girls and young women. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 25(11), 1245-1253.
- Şen-Demirdöğen, E. (2015). *12-18 Yaş aralığındaki ergenlerde tıknırcasına yeme bozukluğu ile ayrılma-bireyleşme süreci arasındaki ilişki.* (Yayımlanmamış tıpta uzmanlık tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından elde edildi (Tez no: 445277)
- Şirin, S. (2020). *Yetişin gençler*. İstanbul: Doğan Egmont Yayıncılık.
- Tabler, J., & Utz, R. L. (2015). The influence of adolescent eating disorders or disordered eating behaviors on socioeconomic achievement in early adulthood. *International Journal of Eating Disorders*, 48(6), 622-632.
- Thompson, J. K., & Stice, E. (2001). Thin-ideal internalization: Mounting evidence for a new risk factor for body-image disturbance and eating pathology. *Current Directions in Psychological Science*, 10(5), 181-183.

- Thompson, K. A., Kelly, N. R., Schvey, N. A., Brady, S. M., Courville, A. B., Tanofsky-Kraff, M., Yanovski, S. Z., Yanovski, J. A., & Shomaker, L. B. (2017). Internalization of appearance ideals mediates the relationship between appearance-related pressures from peers and emotional eating among adolescent boys and girls. *Eating Behaviors*, 24, 66-73.
- Tiggemann, M. (2012). Sociocultural perspectives on body image. In T. F. Cash (Eds.), *Encyclopedia of body image and human appearance* (pp. 758–765). Massachusetts: Elsevier Academic Press.
- Tiggemann, M., & Williams, E. (2012). The role of self-objectification in disordered eating, depressed mood, and sexual functioning among women: A comprehensive test of objectification theory. *Psychology of Women Quarterly*, 36(1), 66-75.
- Toker, D. E., & Hocaoglu, Ç. (2009). Yeme bozuklukları ve aile yapısı: Bir gözden geçirme. *Düşünen Adam*, 22(1-4), 36-42.
- Treasure, J., Macare, C., Mentxaka, I. O., & Harrison, A. (2010). The use of a vodcast to support eating and reduce anxiety in people with eating disorder: A case series. *European Eating Disorders Review*, 18(6), 515-521.
- Tunç, P. (2019). Yeme tutumunun, ebeveyn bağlanma tarzları ve vücut kitle indeksi ile ilişkisinin araştırılması. *Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches*, 8(4), 2728-2753.
- Turan, Ş., Poyraz, C. A., & Özdemir, A. (2015). Tıkınırcasına yeme bozukluğu. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7(4), 419-435.
- Türkiye İstatistik Kurumu (2020). *Bölgesel İstatistikler*. <https://biruni.tuik.gov.tr/bolgeselistatistik/> adresinden elde edildi.
- Türkcan, H. H., (2020). *Öz-şefkatin beden algısı ve sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkiye etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Tylka, T. L., Russell, H. L., & Neal, A. A. (2015). Self-compassion as a moderator of thinness-related pressures' associations with thin-ideal internalization and disordered eating. *Eating Behaviors*, 17, 23-26.

- Uskun, E., & Şabaplı, A. (2013). Lise Öğrencilerinin Beden Algıları ile Yeme Tutumları Arasındaki İlişki. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 12(5), 519-528.
- Uzdil, Z., Özenoğlu, A., & Gökçe, Ü. N. A. L. (2017). Lise öğrencilerinde yeme tutumlarının beslenme alışkanlıkları, antropometrik ve demografik özellikleri ile ilişkisi. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 11-18.
- Van Diest, A. M. K., & Perez, M. (2013). Exploring the integration of thin-ideal internalization and self-objectification in the prevention of eating disorders. *Body Image*, 10(1), 16-25.
- Van Hoeken, D., & Hoek, H. W. (2020). Review of the burden of eating disorders: mortality, disability, costs, quality of life, and family burden. *Current Opinion in Psychiatry*, 33(6), 521-527.
- Vandenbosch, L., & Eggermont, S. (2013). Sexualization of adolescent boys: Media exposure and boys' internalization of appearance ideals, self-objectification, and body surveillance. *Men and Masculinities*, 16(3), 283-306.
- Vangeel, L., Vandenbosch, L., & Eggermont, S. (2018). The multidimensional self-objectification process from adolescence to emerging adulthood. *Body Image*, 26, 60-69.
- Vardal, E. (2015). *Bağlanma stilleri ve gestalt temas biçimleri açısından bir değerlendirme* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Vardar, E., & Erzengin, M. (2011). Ergenlerde Yeme Bozukluklarının Yaygınlığı ve Psikiyatrik Eş Tanıları İki Aşamalı Toplum Merkezli Bir Çalışma. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(4), 205-212.
- Vartanian, L. R., & Hayward, L. E. (2020). Dimensions of internalization relevant to the identity disruption model of body dissatisfaction. *Body Image*, 32, 1-4.
- Walcott, D. D., Pratt, H. D., & Patel, D. R. (2003). Adolescents and eating disorders: Gender, racial, ethnic, sociocultural, and socioeconomic issues. *Journal of Adolescent Research*, 18(3), 223-243.

- Walker, M., Thornton, L., De Choudhury, M., Teevan, J., Bulik, C. M., Levinson, C. A., & Zerwas, S. (2015). Facebook use and disordered eating in college-aged women. *Journal of Adolescent Health, 57*(2), 157-163.
- Webb, H. J., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2014). The role of friends and peers in adolescent body dissatisfaction: A review and critique of 15 years of research. *Journal of Research on Adolescence, 24*(4), 564-590.
- Weissman, R. S. (2019). The role of sociocultural factors in the etiology of eating disorders. *Psychiatric Clinics, 42*(1), 121-144.
- White, E. K., Warren, C. S., Cao, L., Crosby, R. D., Engel, S. G., Wonderlich, S. A., Mitchell J.E., Peterson, C.B., Crow, S.J., & Le Grange, D. (2016). Media exposure and associated stress contribute to eating pathology in women with Anorexia Nervosa: Daily and momentary associations. *International Journal of Eating Disorders, 49*(6), 617-621.
- Yağmurcu, Y. (2015). *Nesneleştirme kuramı, sistemi meşrulaştırma kuramı ve çelişik duygulu cinsiyetçilik perspektiflerinden kendini nesneleştirmenin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Yağmurcu, Y., & Tosun, L. P. (2018). Nesneleştirilmiş Beden Bilinci Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Nesne Psikoloji Dergisi, 6*(13), 225-255.
- Yalom, I. D. (2015). *Grup psikoterapisinin teori ve pratiği*. (Çev. Tangör, A. ve Karaçam, Ö.). İstanbul: Kabalcı Yayınevi. (Özgün çalışma, 1995).
- Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C., & Mullarkey, M. (2015). Meta-analysis of gender differences in self-compassion. *Self and Identity, 14*(5), 499-520.
- Yıldırım, M. (2018). *Ergenlere yönelik öz-şefkat geliştirme programının öz-şefkat, kendine şefkat vermekten korkma ve öznel iyi oluş üzerindeki etkililiğinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından elde edildi ( Tez no: 511250).
- Yıldırım, M. (2019). *Bilinçli farkındalık, öz-anlayış ve anksiyete arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Uludağ Üniversitesi, Bursa.

- Yıldırım, S., Uskun, E., & Kurnaz, M. (2017). Bir il merkezinde liselerde eğitim gören öğrencilerin yeme tutumları ve ilişkili faktörler. *J. Pediatr Res*, 4, 149-55.
- Yılmaz, Z., Hardaway, J. A., & Bulik, C. M. (2015). Genetics and epigenetics of eating disorders. *Advances in Genomics and Genetics*, 5, 131.
- Yılmaz, B. (2017). *Bir grup lise öğrencisinin internet kullanımlarının beden algıları ve yeme tutumları ile ilişkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Yücel, B. (2009). Estetik bir kaygıdan hastalığa uzanan yol: Yeme bozuklukları. *İlk Söz*, 22(4), 39-45.



## EKLER

### EK-1 SOSYO-DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Doğum Tarihiniz:                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Cinsiyetiniz: <input type="checkbox"/> Kadın <input type="checkbox"/> Erkek |
| Sınıfınız:                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                             |
| Beden Ağırlığınız (kg):                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Boyunuz(cm):                                                                |
| Annenizin eğitim durumu:<br><input type="checkbox"/> Okur-yazar değil <input type="checkbox"/> İlkokul mezunu <input type="checkbox"/> Ortaokul mezunu<br><input type="checkbox"/> Lise mezunu <input type="checkbox"/> Üniversite mezunu <input type="checkbox"/> Yüksek Lisans/Doktora                          |                                                                             |
| Babanızın eğitim durumu:<br><input type="checkbox"/> Okur-yazar değil <input type="checkbox"/> İlkokul mezunu <input type="checkbox"/> Ortaokul mezunu<br><input type="checkbox"/> Lise mezunu <input type="checkbox"/> Üniversite mezunu <input type="checkbox"/> Yüksek Lisans/Doktora                          |                                                                             |
| Anneniz ve babanız : <input type="checkbox"/> Evli ve birlikteler <input type="checkbox"/> Evliler ama ayrı yaşıyorlar <input type="checkbox"/> Boşandılar                                                                                                                                                        |                                                                             |
| Şu anda yaşadığınız romantik ilişki:<br><input type="checkbox"/> İlişkim yok <input type="checkbox"/> İlişkim var                                                                                                                                                                                                 |                                                                             |
| Şu andaki kilonuz için kendinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?<br><input type="checkbox"/> Çok Zayıf <input type="checkbox"/> Zayıf <input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> Kilolu <input type="checkbox"/> Çok Kilolu                                                                             |                                                                             |
| Bedensel görünüşünüzden memnun musunuz? <input type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır                                                                                                                                                                                                              |                                                                             |
| Bedensel görünüşünüz hayatınızı ne yönde etkilemektedir ?<br>(5) (4) (3) (2) (1)<br>Çok olumlu Olumlu Etkilemez Olumsuz Çok olumsuz                                                                                                                                                                               |                                                                             |
| Beden ağırlığınızla ilgili olarak aşağıdakilerden hangisini yapmayı deniyorsunuz?<br><input type="checkbox"/> Hiçbir şey yapmıyorum <input type="checkbox"/> Kilo vermeye çalışıyorum<br><input type="checkbox"/> Kilo almaya çalışıyorum <input type="checkbox"/> Diğer.....                                     |                                                                             |
| <u>Pandemi süresi boyunca</u> evinizde kaldığınız karantina döneminde yeme davranışınız ile ilgili verilen aşağıdaki cümlelerden size uygun olduğunu düşündüğünüz maddeleri işaretleyiniz.<br><input type="checkbox"/> Daha fazla yemek yedim.<br><input type="checkbox"/> Yeme düzenimde bir farklılaşma olmadı. |                                                                             |

|                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><input type="checkbox"/> Daha az yiyecek tükettim.</p> <p><input type="checkbox"/> Evde kaldığım sürelerde daha fazla abur-cubur gibi sağlıksız besinler tükettim.</p> <p><input type="checkbox"/> Öğünlerim daha düzenli ve sağlıklıydı.</p> |
| Beden ağırlığınız nedeniyle hiç diyetisyene başvurduğunuz mu? <input type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır                                                                                                                       |
| Daha önce hiç psikiyatrik tanı aldınız mı? <input type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır                                                                                                                                          |
| Yanıtınız evet ise almış olduğunuz tanıyı belirtiniz.....                                                                                                                                                                                        |



**EK-2**  
**YEME TUTUMU TESTİ**

|                                                                                                 |              |                |                |              |                |                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------|----------------|--------------|----------------|---------------------|
| <b>A. Bölümü: Aşağıdaki soruları tamamlayınız.</b>                                              |              |                |                |              |                |                     |
| <b>1) Doğum tarihiniz    Ay:    Gün:    Yıl:</b>                                                |              |                |                |              |                |                     |
| <b>2) Cinsiyetiniz    Erkek:    Kadın:</b>                                                      |              |                |                |              |                |                     |
| <b>3) Boyunuz (cm)</b>                                                                          |              |                |                |              |                |                     |
| <b>4) Şuanki kilonuz:</b>                                                                       |              |                |                |              |                |                     |
| <b>5) En Yüksek Kilonuz:</b>                                                                    |              |                |                |              |                |                     |
| <b>6) İdeal Kilonuz:</b>                                                                        |              |                |                |              |                |                     |
| <b>B. Bölümü: Aşağıda yer alan her bir ifade için size uygun gelen bir şıkkı işaretleyiniz.</b> | <b>Daima</b> | <b>Çok sık</b> | <b>Sık sık</b> | <b>Bazen</b> | <b>Nadiren</b> | <b>Hiçbir zaman</b> |
| <b>1.Şişmanlamaktan ödüm kopuyor.</b>                                                           |              |                |                |              |                |                     |
| <b>2.Acıktığımda yemek yememeye çalışırım.</b>                                                  |              |                |                |              |                |                     |
| <b>3.Kendimi sürekli yemek düşünürken bulurum.</b>                                              |              |                |                |              |                |                     |
| <b>4.Yemek yemeyi durduramadığımı hissettiğim zamanlar olur.</b>                                |              |                |                |              |                |                     |
| <b>5.Yiyeceğimi küçük parçalara bölerim.</b>                                                    |              |                |                |              |                |                     |
| <b>6.Yediğim yiyeceklerin kalorisini bilirim.</b>                                               |              |                |                |              |                |                     |
| <b>7.Ekmek, patates, pirinç gibi yüksek kalorili yiyeceklerden kaçınırım.</b>                   |              |                |                |              |                |                     |
| <b>8.Başkaları, benim daha fazla yememi tercih ediyorlar gibi gelir.</b>                        |              |                |                |              |                |                     |
| <b>9.Yemek yedikten sonra kusarım.</b>                                                          |              |                |                |              |                |                     |
| <b>10.Yemek yedikten sonra aşırı suçluluk duyarım.</b>                                          |              |                |                |              |                |                     |
| <b>11.Zayıf olma arzusu zihnimi meşgul eder.</b>                                                |              |                |                |              |                |                     |
| <b>12.Egzersiz yaptığımda, harcadığım kalorileri düşünürüm.</b>                                 |              |                |                |              |                |                     |
| <b>13.Başkaları çok zayıf olduğumu düşünür.</b>                                                 |              |                |                |              |                |                     |
| <b>14.Vücudumda yağ birikeceği (şişmanlayacağım) düşüncesi zihnimi meşgul eder.</b>             |              |                |                |              |                |                     |
| <b>15.Yemeklerimi yemek, başkalarınınkinden daha uzun sürer.</b>                                |              |                |                |              |                |                     |
| <b>16.Şekerli yiyeceklerden kaçınırım.</b>                                                      |              |                |                |              |                |                     |
| <b>17.Diyet (perhiz) yemekleri yerim.</b>                                                       |              |                |                |              |                |                     |
| <b>18.Yaşamımı yiyeceğin kontrol ettiğini düşünürüm.</b>                                        |              |                |                |              |                |                     |

|                                                                                                                                                                  |                     |                               |                     |                        |                        |                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------------|---------------------|------------------------|------------------------|-------------------------------------|
| 19.Yiyecek konusunda kendimi denetleyebilirim.                                                                                                                   |                     |                               |                     |                        |                        |                                     |
| 20.Yemek yeme konusunda başkalarının bana baskı yaptığını hissedirim.                                                                                            |                     |                               |                     |                        |                        |                                     |
| 21.Yiyeceklerle ilgili düşünceler çok fazla zamanımı alır.                                                                                                       |                     |                               |                     |                        |                        |                                     |
| 22.Tatlı yedikten sonra rahatsız hissedirim.                                                                                                                     |                     |                               |                     |                        |                        |                                     |
| 23.Diyet yaparım.                                                                                                                                                |                     |                               |                     |                        |                        |                                     |
| 24.Midemin boş olmasından hoşlanırım.                                                                                                                            |                     |                               |                     |                        |                        |                                     |
| 25.Yemeklerden sonra içimden kusmak gelir.                                                                                                                       |                     |                               |                     |                        |                        |                                     |
| 26.Şekerli, yağlı yiyecekleri denemekten hoşlanırım.                                                                                                             |                     |                               |                     |                        |                        |                                     |
| <b>C. Bölümü: Davranışsal Sorular:</b><br>Geçtiğimiz 6 ayda;                                                                                                     | <b>Hiçbir zaman</b> | <b>Ayda bir ya da daha az</b> | <b>Ayda 2-3 kez</b> | <b>Haftada bir kez</b> | <b>Haftada 2-6 kez</b> | <b>Günde bir ya da daha çok kez</b> |
| A.Durduramayacağınızı hissettiğiniz tıknırcasına yeme ataklarınız oldu mu?*                                                                                      |                     |                               |                     |                        |                        |                                     |
| B.Kilonuzu ve beden şeklinizi kontrol etmek için kendinizi kusturdunuz mu?                                                                                       |                     |                               |                     |                        |                        |                                     |
| C.Kilonuzu ve beden şeklinizi kontrol etmek için laksatif (barsak söktürücü), diyet hapları veya idrar söktürücü kullandınız mı?                                 |                     |                               |                     |                        |                        |                                     |
| D.Kilo vermek ya da kilonuzu kontrol etmek için bir günde 60 dakikadan fazla egzersiz yaptınız mı?                                                               |                     |                               |                     |                        |                        |                                     |
| E.Geçtiğimiz 6 ayda 9 kilodan fazla verdiniz mi?                                                                                                                 |                     |                               |                     |                        |                        |                                     |
| *Tıknırcasına yeme atakları: aynı şartlarda pek çok kişinin yiyebildiğinden çok daha fazla yemek ve yeme kontrolünü kaybettiğiniz hissi olarak tanımlanmaktadır. |                     |                               |                     |                        |                        |                                     |

**EK-3**  
**NESNELEŞTİRİLMİŞ BEDEN BİLİNCİ ÖLÇEĞİ**

|                                                                                                                                       | Hiç katılmıyorum | Oldukça katılmıyorum | Birazcık katılmıyorum | Ne katılıyorum ne de katılmıyorum | Birazcık katılıyorum | Oldukça katılıyorum | Çok katılıyorum |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------|-----------------------|-----------------------------------|----------------------|---------------------|-----------------|
| 1. Nasıl görüldüğüm hakkında nadiren düşünürüm.                                                                                       | 1                | 2                    | 3                     | 4                                 | 5                    | 6                   | 7               |
| 2. Kilomu kontrol edemediğimde kendimde bir terslik varmış gibi hissederim.                                                           | 1                | 2                    | 3                     | 4                                 | 5                    | 6                   | 7               |
| 3. Bence giysilerimin rahat olması, üzerimde güzel durmasından daha önemlidir.                                                        | 1                | 2                    | 3                     | 4                                 | 5                    | 6                   | 7               |
| 4. Bence bir insan doğuştan getirdiği görünüş özelliklerinin büyük bir kısmını yaşamı boyunca korur.                                  | 1                | 2                    | 3                     | 4                                 | 5                    | 6                   | 7               |
| 5. En iyi şekilde görünmek için çaba sarf etmediğimde kendimden utanırım.                                                             | 1                | 2                    | 3                     | 4                                 | 5                    | 6                   | 7               |
| 6. Formda bir bedene sahip olmak en baştan beri öyle bir bedene sahip olmayı gerektirir.                                              | 1                | 2                    | 3                     | 4                                 | 5                    | 6                   | 7               |
| 7. Bedenimin nasıl görüldüğünden çok nasıl hissettiği hakkında düşünürüm.                                                             | 1                | 2                    | 3                     | 4                                 | 5                    | 6                   | 7               |
| 8. Olabildiğim kadar iyi görünemediğimde, kendimi kötü bir insanmış gibi hissederim.                                                  | 1                | 2                    | 3                     | 4                                 | 5                    | 6                   | 7               |
| 9. Kendi görünüşümü başkalarının görünüşleri ile nadiren kıyaslarım.                                                                  | 1                | 2                    | 3                     | 4                                 | 5                    | 6                   | 7               |
| 10. Bence, eğer bir kişinin görünüşü üzerinde çalışmaya niyeti varsa, büyük ölçüde istediği gibi bir görünüme sahip olması mümkündür. | 1                | 2                    | 3                     | 4                                 | 5                    | 6                   | 7               |
| 11. İnsanlar gerçekte kaç kilo olduğumu bilirlerse kendimden utanırım.                                                                | 1                | 2                    | 3                     | 4                                 | 5                    | 6                   | 7               |
| 12. Bedenimin nasıl görüldüğü hakkında pek fazla kontrolüm olduğunu sanmıyorum.                                                       | 1                | 2                    | 3                     | 4                                 | 5                    | 6                   | 7               |

|                                                                                                               |   |   |   |   |   |   |   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| <b>13. Kilomu kontrol edemediğimde bile kendimi makbul bir insan olarak görürüm.</b>                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| <b>14. Yapmam gerektiği kadar egzersiz yapmadığımda, kendimde bir terslik olduğu kaygısına asla kapılmam.</b> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| <b>15. Gereği kadar egzersiz yapmadığımda, yeterince iyi bir insan olup olmadığımı sorgularım.</b>            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| <b>16. Diğer insanların gözüne nasıl gözüktüğüm hakkında nadiren kaygılanırım.</b>                            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| <b>17. Bence bir insanın kilosu çoğunlukla o kişinin doğuştan getirdiği genleriyle belirlenmektedir.</b>      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| <b>18. Bedenimin nasıl görüldüğünden ziyade bedenimle neler yapabileceğimle ilgilenirim.</b>                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| <b>19. Kilo almak/vermek için ne kadar uğraşırsam uğraşayım, büyük ihtimalle kilom hep aynı kalacak.</b>      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| <b>20. Olmam gerektiğini düşündüğüm beden ölçülerine sahip değilsem, utanırım.</b>                            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| <b>21. Yeterince gayret ettiğim takdirde, olmam gereken kiloya ulaşabilirim.</b>                              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| <b>22. Bedeninizin şekli, büyük ölçüde genlerinize bağlıdır.</b>                                              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

**EK-4**  
**ÖZ-DUYARLIK ÖLÇEĞİ**

|                                                                                                                                                 |          |          |          |          |          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|
| <b>1. Bir yetersizlik hissettiğimde, kendime bu yetersizlik duygusunun insanların birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım.</b> | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> |
| <b>2. Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine ilişkin anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.</b>                                                     | 1        | 2        | 3        | 4        | 5        |
| <b>3. Bir şey beni üzdüğünde, duygularıma kapılıp giderim.</b>                                                                                  | 1        | 2        | 3        | 4        | 5        |
| <b>4. Hoşlanmadığım yönlerimi fark ettiğimde kendimi suçlarım.</b>                                                                              | 1        | 2        | 3        | 4        | 5        |
| <b>5. Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, kendimi bu başarısızlıkta yalnız hissederim.</b>                                    | 1        | 2        | 3        | 4        | 5        |
| <b>6. Zor zamanlarımda ihtiyaç duyduğum özen ve şefkati kendime gösteririm.</b>                                                                 | 1        | 2        | 3        | 4        | 5        |
| <b>7. Gerçekten güç durumlarla karşılaştığımda kendime kaba davranırım.</b>                                                                     | 1        | 2        | 3        | 4        | 5        |
| <b>8. Başarısızlıklarımı insanlık halinin bir parçası olarak görmeye çalışırım.</b>                                                             | 1        | 2        | 3        | 4        | 5        |
| <b>9. Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım.</b>                                                                         | 1        | 2        | 3        | 4        | 5        |
| <b>10. Kendimi kötü hissettiğimde kötü olan her şeye kafamı takar ve onunla meşgul olurum.</b>                                                  | 1        | 2        | 3        | 4        | 5        |
| <b>11. Yetersizliklerim hakkında düşündüğümde, bu kendimi yalnız hissetmeme ve dünyayla bağlantımı koparmama neden olur.</b>                    | 1        | 2        | 3        | 4        | 5        |
| <b>12. Kendimi çok kötü hissettiğim durumlarda, dünyadaki birçok insanın ben-zer duygular yaşadığını hatırlamaya çalışırım.</b>                 | 1        | 2        | 3        | 4        | 5        |
| <b>13. Acı veren olaylar yaşadığımda kendime kibar davranırım.</b>                                                                              | 1        | 2        | 3        | 4        | 5        |
| <b>14. Kendimi kötü hissettiğimde duygularıma ilgi ve açıklıkla yaklaşılmaya çalışırım.</b>                                                     | 1        | 2        | 3        | 4        | 5        |
| <b>15. Sıkıntı çektiğim durumlarda kendime karşı biraz acımasız olabilirim.</b>                                                                 | 1        | 2        | 3        | 4        | 5        |
| <b>16. Sıkıntı veren bir olay olduğunda olayı mantıksız biçimde abartırım.</b>                                                                  | 1        | 2        | 3        | 4        | 5        |
| <b>17. Hata ve yetersizliklerimi anlayışla karşılarım.</b>                                                                                      | 1        | 2        | 3        | 4        | 5        |
| <b>18. Acı veren bir şeyler yaşadığımda bu duruma dengeli bir bakış açısıyla yaklaşmaya çalışırım.</b>                                          | 1        | 2        | 3        | 4        | 5        |
| <b>19. Kendimi üzgün hissettiğimde, diğer insanların çoğunun belki de benden daha mutlu olduklarını düşünürüm.</b>                              | 1        | 2        | 3        | 4        | 5        |
| <b>20. Hata ve yetersizliklerime karşı kınayıcı ve yargılayıcı bir tavır takınırım.</b>                                                         | 1        | 2        | 3        | 4        | 5        |
| <b>21. Duygusal anlamda acı çektiğim durumlarda kendime sevgiyle yaklaşıyorum.</b>                                                              | 1        | 2        | 3        | 4        | 5        |
| <b>22. Benim için bir şeyler kötüye gittiğinde, bu durumun herkesin yaşayabileceğini ve yaşamın bir parçası olduğunu düşünürüm.</b>             | 1        | 2        | 3        | 4        | 5        |
| <b>23. Bir şeyde başarısızlık yaşadığımda objektif bir bakış açısı takınmaya çalışırım</b>                                                      | 1        | 2        | 3        | 4        | 5        |
| <b>24. Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik duygularıyla kendimi harap ederim.</b>                                 | 1        | 2        | 3        | 4        | 5        |
| <b>25. Zor durumlarla mücadele ettiğimde, diğer insanların daha rahat bir durumda olduklarını düşünürüm.</b>                                    | 1        | 2        | 3        | 4        | 5        |
| <b>26. Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine karşı sabırlı ve hoşgörülü değilimdir.</b>                                                            | 1        | 2        | 3        | 4        | 5        |

**EK-5**  
**GÖRÜNÜME YÖNELİK SOSYAL TUTUMLAR ÖLÇEĞİ**

|                                                                                                                                                                        |   |   |   |   |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 1. Kaslı görünmek benim için önemlidir.                                                                                                                                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Giydiğim kıyafetlerin içinde iyi görünmek benim için önemlidir.                                                                                                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Vücudumun çok zayıf görünmesini isterim.                                                                                                                            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Kaslı görünmekle ilgili çok fazla düşünürüm.                                                                                                                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Dış görünüşümle ilgili çok fazla düşünürüm.                                                                                                                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Zayıf görünmekle ilgili çok fazla düşünürüm.                                                                                                                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Güzel/yakışıklı görünmek isterim.                                                                                                                                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Vücudumun kaslı görünmesini isterim.                                                                                                                                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Dış görünüşüm hakkında çok da fazla düşünmem.                                                                                                                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Vücudumun kaslı görünmesini istemem.                                                                                                                               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Vücudumun çok ince görünmesini isterim.                                                                                                                            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Çekici olmak benim için önemlidir.                                                                                                                                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Vücudumda çok az yağ olması ile ilgili çok fazla düşünürüm.                                                                                                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. Nasıl görüldüğümle ilgili çok fazla düşünmem.                                                                                                                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. Çok kaslı görünen bir vücutum olsun isterim.                                                                                                                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Aşağıdaki soruları ailenizi (ebeveynleri, ağabeyleri, ablaları, kardeşleri ve akrabalarınızı içerek şekilde) düşünerek cevaplayınız                                    |   |   |   |   |   |
| 16. Daha zayıf görünmem konusunda üzerimde ailemin baskısını hissederim.                                                                                               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. Dış görünüşümü düzeltmem konusunda üzerimde ailemin baskısını hissederim.                                                                                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. Vücut yağımı düşürmem konusunda ailem beni teşvik eder.                                                                                                            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. Ailem vücudumu daha iyi bir şekle sokmam konusunda beni teşvik eder.                                                                                               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Aşağıdaki soruları akranlarınızı (yakın arkadaşlarınızı, sınıf arkadaşlarınızı ve aynı yaş grubunda olduğunuz diğer kişileri içerecek şekilde) düşünerek cevaplayınız. |   |   |   |   |   |
| 20. Zayıflamam konusunda akranlarım beni teşvik eder.                                                                                                                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. Dış görünüşümü düzeltmem konusunda üzerimde akranlarımın baskısını hissederim.                                                                                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. Vücudumun daha iyi görünmesi konusunda üzerimde akranlarımın baskısını hissederim.                                                                                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. Vücut yağımı düşürmem konusunda akranlarımdan baskı görürüm.                                                                                                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Aşağıdaki soruları hayatınızdaki önemli kişileri (romantik ilişkide bulunduğunuz kişileri, öğretmenleri ve koçlarınızı içerecek şekilde) düşünerek cevaplayınız.       |   |   |   |   |   |
| 24. Zayıflamam konusunda hayatımdaki önemli kişiler beni teşvik eder.                                                                                                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. Dış görünüşümü düzeltmem konusunda üzerimde hayatımdaki önemli kişilerin baskısını hissederim.                                                                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26. Vücudumun daha iyi görünmesi konusunda üzerimde hayatımdaki önemli kişilerin baskısını hissederim.                                                                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

|                                                                                                                                                     |   |   |   |   |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| <b>27. Vücut yağımı düşürmem konusunda hayatımdaki önemli kişilerden baskı görürüm.</b>                                                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>Aşağıdaki soruları medyayı (televizyon, dergiler, internet, filmler, reklam panoları ve reklamları içerecek şekilde) düşünerek cevaplayınız.</b> |   |   |   |   |   |
| <b>28. Vücudumun daha iyi görünmesi konusunda üzerimde medyanın baskısını hissedirim.</b>                                                           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>29. Daha zayıf görünmem konusunda üzerimde medyanın baskısını hissedirim.</b>                                                                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>30. Dış görünüşümü düzeltmem konusunda üzerimde medyanın baskısını hissedirim.</b>                                                               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>31. Vücut yağımı düşürmem konusunda üzerimde medyanın baskısını hissedirim.</b>                                                                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |



## TEŞEKKÜR

Tez sürecim boyunca verdiği tüm değerli katkıların yanında, psikoloji lisans ve yüksek lisans eğitim dönemlerim boyunca bu alanda merak ve ilgimi destekleyen, deneyimlerini paylaşarak mesleki yetkinliğimi arttıracak çalışmalar için beni yüreklendiren başta sevgili danışmanım Doç. Dr. Serap Tekinsav Sütcü'ye çok teşekkür ederim.

Tez savunma jürimde yer alarak destekleyici yaklaşımları ve çalışmama yaptıkları çok değerli katkıları için Prof. Dr. Haluk Arkar ve Doç. Dr. Zümrüt Gedik'e teşekkür ederim.

Lisanstan bu yana birlikte çalıştığımız her zaman bilgi birikimini benimle paylaşan ve desteğini esirgemeyen sevgili Seda Sapmaz Yurtsever, Onur Can Çabuk, Ceren Gökdağ'a ve eğitim sürecime katkısı olan tüm kıymetli meslektaşlarıma teşekkür ederim.

Yollarımız eğitim hayatımızın bu güzel ama bir o kadar da zorlu döneminde iyi ki kesişti dediğim, son yıllarda iyi ya da kötü pek çok anımda olduğu gibi tez sürecimde de yanımda olduğunu hissettiren güzel dostum Aslı Tuncel'e ve varlığı, sabrı, anlayışı ile tüm süreçte en büyük destekçim olan Furkan Kuşcu'ya çok teşekkür ederim.

Son olarak, tüm eğitim sürecimde her daim desteklerini sunan annem, babam, kardeşlerim Belgin ve Deniz başta olmak üzere, başarılarımı paylaştığımda ya da zorlandığım zamanlarda telefonun diğer ucunda beni gülümseten, güç veren aileden olan herkese tek tek teşekkür ederim.

## ÖZGEÇMİŞ

### BAŞAK ORMANKIRAN

#### Eğitim Bilgileri

##### Yüksek Lisans

**Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü-İzmir**

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı-2021

**Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü-İzmir**

Aile Danışmanlığı Yüksek Lisans Programı-2019

##### Lisans

**Ege Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi-İzmir**

Psikoloji Bölümü- 2017

#### Yayınlar

##### Makaleler

Mestci, S., Gökkaya, F., & **Ormankıran, B.** (2019). Okul Öncesi Eğitim Kurumlarına Devam Eden 60-72 Aylık Çocukların Sosyal Problem Çözme Becerilerini Geliştirmede Duygu Düzenleme Eğitiminin Etkililiği: Bir Pilot Çalışma, *Uluslararası Erken Çocukluk Eğitimi Çalışmaları Dergisi*. 4(1), 56-71.

##### Bildiriler

**Ormankıran, B.**, Sapmaz-Yurtsever S., ve Tekinsav-Sütcü, S. (Kasım 2018). Çocukluk Çağı Travmatik Yaşantılar, Beden Görünüşü, Kilo ve Yeme ile İlgili Endişelerin Ergenlikteki Duygusal Yeme Üzerine Etkisi [**Sözel Bildiri**]. 20. Ulusal Psikoloji Kongresi, Ankara.

**Ormankıran, B.**, Sapmaz, S. & Tekinsav Sütcü, S. (July, 2017). Relationships between Emotional Eating, Childhood Traumas and Emotion Regulation Difficulties in Turkish Adolescents [**Poster Presentation**]. 15th European Psychology Congress in Amsterdam, Netherlands.

Doğan, A., Şen, H., Özyağcı, B., **Ormankıran, B.** & Takanoğlu, E. (Kasım, 2016). Akran Zorbalığının Ergenler Üzerindeki Psikolojik Etkileri [**Poster Sunumu**]. 19. Ulusal Psikoloji Kongresi İzmir, Türkiye.

##### Ödüller

Keser, E., Şen, Z., **Ormankıran, B.**, Takanoğlu, E. & Doğan, A. (November, 2015). Bullying among Turkish Adolescents: Prevalence and Psychosocial Problems [**Second Prize Poster Presentation**]. 20th Workshop Agression Congress in Linz, Austria.