



SIVAS CUMHURİYET ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Sosyoloji Ana Bilim Dalı

YEME VE BESLENME TUTUMLARININ BEDEN İMAJINA ETKİSİ
(CUMHURİYET ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİ ÜZERİNE
SOSYOLOJİK BİR İNCELEME)

Yüksek Lisans Tezi

Sara ÖZKAN

Sivas
Şubat 2021

SİVAS CUMHURİYET ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Sosyoloji Ana Bilim Dalı

YEME VE BESLENME TUTUMLARININ BEDEN İMAJINA ETKİSİ
(CUMHURİYET ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİ ÜZERİNE
SOSYOLOJİK BİR İNCELEME)

Yüksek Lisans Tezi

Sara ÖZKAN

Tez Danışmanı
Prof. Dr. Sezer YUDULMAZ

Sivas
Şubat 2021

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü bünyesinde hazırladığım bu Yüksek Lisans tezinin bizzat tarafımdan ve kendi sözcüklerimle yazılmış orijinal bir çalışma olduğunu ve bu tezde;

- 1- Çeşitli yazarların çalışmalarından faydalandığımda bu çalışmaların ilgili bölümlerini doğru ve net biçimde göstererek yazarlara açık biçimde atıfta bulunduğumu;
- 2- Yazdığım metinlerin tamamı ya da sadece bir kısmı, daha önce herhangi bir yerde yayımlanmışsa bunu da açıkça ifade ederek gösterdiğimi;
- 3- Başkalarına ait alıntılanan tüm verileri (tablo, grafik, şekil vb. de dâhil olmak üzere) atıflarla belirttiğimi;
- 4- Başka yazarların kendi kelimeleriyle alıntıladığım metinlerini, tırnak içerisinde veya farklı dizerek verdiğim yine başka yazarlara ait olup fakat kendi sözcüklerimle ifade ettiğim hususları da istisnasız olarak kaynak göstererek belirttiğimi,

beyan ve bu etik ilkeleri ihlal etmiş olmam halinde bütün sonuçlarına katlanacağımı kabul ederim.

04.02.2021
Sena AŞIK

TEŞEKKÜR

Öğrettikleriyle ufkumu açan, lisans ve yüksek lisans eğitimlerim boyunca kendime örnek aldığım ve almaya devam edeceğim, derslerini zevkle dinlediğim ve benden her türlü desteğini esirgemeyen Sayın Danışmanım Prof. Dr. Sezer YUDULMAZ'a;

Katkılarından ve desteklerinden dolayı değerli hocalarım Doç. Dr. Gazanfer KAYA ve Dr. Öğr. Üyesi Ziyet BAHADIR'a teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım.

Eğitim hayatım boyunca benden maddi ve manevi desteğini esirgemeyen aileme;

Varlıkları ile beni destekleyen, çalışmamda motivasyonumu daima yüksek tutan, kahvemi de hiç eksik etmeyen dostlarıma teşekkür ederim.



İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER	i
TABLO LİSTESİ	v
ÖZET	ix
ABSTRACT.....	xi
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1	5
1. KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	5
1.1. Beden İmajı	5
1.2. Beslenme	11
1.3. Yeme Tutumu	17
BÖLÜM 2	21
2. KURAMSAL ÇERÇEVE.....	21
2.1. Beden İmajı ile İlgili Yaklaşım ve Kuramlar.....	21
2.1.1. Sosyal Kıyaslama Kuramı.....	21
2.1.2. Sosyo-Kültürel Kuram	23
2.1.3. Sosyo-Biyolojik Kuram	25
2.1.4. Nesnelleştirme Kuramı	26
2.1.5. Feminist Kuram	26
2.2. Beslenme ile İlgili Yaklaşım ve Kuramlar.....	28
2.2.1. Klasik Sosyolojinin İçerisinde Beslenme	31
2.2.1.1. İşlevselci Yaklaşım	32
2.2.1.2. Yapısalcı Yaklaşım	33
2.2.2. Gelişimsel Yaklaşım (Stephen Mennel)	36
2.2.3. Toplumun Mcdonaldlaşması ve Fast Food Kültürü (George Ritzer).....	37

2.2.4. Pierre Bourdieu: Habitus	40
2.3. Yeme Tutumuna Sosyolojik Yaklaşım.....	41
BÖLÜM 3	47
3. ARAŞTIRMANIN METODOLOJİSİ.....	47
3.1. Araştırmanın Konusu.....	47
3.2. Araştırmanın Amacı	48
3.3. Araştırmanın Önemi	48
3.4. Yaklaşım.....	49
3.5. Temel ve Alt Varsayımlar	49
3.6. Sınırlılıklar.....	51
3.7. Evren ve Örneklem.....	52
3.8. Genel Anket ve Kullanılan Ölçekler	52
3.8.1. Beden Algısı Ölçeği (BAÖ)	53
3.8.2. Yeme Tutum Testi (YTT)	54
3.8. Verilerin Çözümü ve Yorumlanması.....	55
BÖLÜM 4.....	57
4. ARAŞTIRMA BULGULARI	57
4.1. Genel Bulgular.....	57
4.1.1. Demografik Özellikler.....	57
4.1.2. Beden İmajı ile İlgili Anket Sorularına Verilen Yanıtlar	63
4.1.3. Beslenme ve Yeme Tutumu ile İlgili Anket Sorularına Verilen Yanıtlar	69
4.1.4. Karma Diğer Sorulara Verilen Yanıtlar	80
4.2. Beden Algısı Ölçeği ve Yeme Tutum Testi Ölçeklerinden Elde Edilen Bulgular	82
4.3. Varsayımlar ile İlgili Beden Algısı Ölçeği Varyans Analizi.....	87

SONUÇ VE ÖNERİLER.....	121
KAYNAKÇA	133
EKLER.....	141
Ek:1. Anket Formu.....	141
ÖZGEÇMİŞ.....	147



TABLO LİSTESİ

Tablo 1. Katılım Sağlayan Öğrencilerin Yaş Durumu.....	57
Tablo 2. Katılım Sağlayan Öğrencilerin Eğitimdeki Sınıf Düzeyleri	58
Tablo 3. Katılım Sağlayan Öğrencilerin Anne Eğitim Durumu	58
Tablo 4. Katılım Sağlayan Öğrencilerin Baba Eğitim Durumu	59
Tablo 5. Katılım Sağlayan Öğrencilerin Aile Gelir Durumu	59
Tablo 6. Katılım Sağlayan Öğrencilerin Ailelerinin Tutum Durumu	60
Tablo 7. Katılım Sağlayan Öğrencilerin Kilo, Boy ve Beden Kitle İndeksleri.....	60
Tablo 8. Katılım Sağlayan Öğrencilerin Beden Kitle İndeksi	61
Tablo 9. Katılım Sağlayan Öğrencilerin Magazin Haberlerini Düzenli Takip Edip Etmeme Durumu	61
Tablo 10. Katılım Sağlayan Öğrencilerin Düzenli ve Sürekli Bir Arkadaş Grubuna Sahip Olma Durumu.....	62
Tablo 12. Katılım Sağlayan Öğrencilerin Sahip Olmak İstedikleri Kilo ve Kilolarını Değerlendirme Durumu.....	63
Tablo 13. Katılım Sağlayan Öğrencilerin Diğer Beden İmajı ile ilgili Anket Sorularına Verdikleri Yanıtlar.....	65
Tablo 14. Katılım Sağlayan Öğrencilerin Diyet Yapma Durumu.....	69
Tablo 15. Katılım Sağlayan Öğrencilerin Beslenme ve Yemek Seçiminde Ailenin Etkisinin Olduğu Düşüncesi	71
Tablo 16. Katılım Sağlayan Öğrencilerin Beslenme ve Yemek Seçiminde Sosyal Çevrenin Etkisinin Olması Düşüncesi.....	72
Tablo 17. Katılım Sağlayan Öğrencilerin Beslenme ve Yemek Seçiminde Medyanın Etkisinin Olması Düşüncesi	74
Tablo 18. Katılım Sağlayan Öğrencilerin Neyi Ne Kadar Yediklerini Aileden veya Sosyal Çevreden Gizleme Hissinin Varlığı Durumu	76

Tablo 19. Katılım Sağlayan Öğrencilerin Diğer Beslenme Davranışı Sorularına Verdiği Yanıtlar	77
Tablo 20. Karma Diğer Sorulara Verilen Yanıtlar	80
Tablo 21. Katılım Sağlayan Öğrencilerin Beden İmajı Algısı Ölçeğinden Aldıkları Puanlar	82
Tablo 22. Katılım Sağlayan Öğrencilerin Yeme Tutum Testinden Aldıkları Puanlar	84
Tablo 23. Öğrencilerin Beden Algısı Ölçeği ve Yeme Tutum Testinden Aldıkları Puan Ortalamaları (n=219)	86
Tablo 24. Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Beden Algısı Ölçeği Varyans Analizi Sonuçları	87
Tablo 25. Anne Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Beden Algısı Ölçeği Varyans Analizi Sonuçları	89
Tablo 26. Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Beden Algısı Ölçeği Varyans Analizi Sonuçları	89
Tablo 27. Aile Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Beden Algısı Ölçeği Varyans Analizi Sonuçları	91
Tablo 28. Aile Tutumu Değişkenine Göre Beden Algısı Ölçeği Varyans Analizi Sonuçları	92
Tablo 29. Beden Kitle İndeksi Değişkenine Göre Beden Algısı Ölçeği Varyans Analizi.....	93
Tablo 30. Magazin Haberlerini Düzenli Takip Etme Durumuna Göre Beden Algısı Ölçeği Analizi	95
Tablo 31. Düzenli ve Sürekli Bir Arkadaş Grubuna Sahip Olma Durumunun Beden Algısı Ölçeği Analizi	95
Tablo 32. Flört İlişisine Sahip Olma Durumunun Beden Algısı Ölçeği Karşılaştırması İçin T Testi Tablosu.....	95
Tablo 33. Olmak İstenilen Kilo Değişkenine Göre Beden Algısı Ölçeği Varyans Analizi.....	96

Tablo 34. Şu Anki Kilonun Değerlendirilmesi Durumuna Göre Beden Algısı Ölçeği Varyans Analizi Sonuçları.....	97
Tablo 35. Katılımcıların Mevcut Ağırlıklarından Memnun Olma Durumuna Göre Beden Algısı Ölçeği Analizi	98
Tablo 36. Medyanın Fiziksel Görünümü Değiştirme İsteğini Oluşturması Durumuna Göre Beden Algısı Ölçeği Analizi	99
Tablo 37. Katılımcıların Çevrenin Dış Görünümleri ile İlgili Görüşlerini Dikkate Alma Durumuna Göre Beden Algısı Ölçeği Analizi	100
Tablo 38. İnsanların Katılımcıların Dış Görünümü Hakkında Konuşmasının (Özellikle Kilo) Üzerlerinde Bir Baskı Oluşturması Durumuna Göre Beden Algısı Ölçeği Analizi	101
Tablo 39. Katılımcıların Kendi Dış Görünümlerini Başkaları ile Kıyaslama Durumuna Göre Beden Algısı Ölçeği Analizi	102
Tablo 40. Zayıflamaya Yönelik İsteğin Varlığı Durumuna Göre Beden Algısı Ölçeği Analizi	105
Tablo 41. Katılımcıların Dışarıda Bir Şey Yerken Bir Yabancıнын veya Sosyal Çevresinin Yemek Yemesi ile İlgili Alaycı Yorumuna Maruz Kalma Durumuna Göre Beden Algısı Ölçeği Analizi	106
Tablo 42. Beslenme ve Yeme Tutumuna Göre Beden Algısı Ölçeği Varyans Analizi	109



ÖZET

Yapılan bu çalışma, beden imajının sosyolojik, sosyo-psikolojik ve kültürel faktörler temelinde yeme ve beslenme tutumlarıyla olan ilişkisini inceleme amacıyla tanımlayıcı ve ilişki arayıcı biçimde gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın çalışma evrenini 2019-2020 eğitim-öğretim döneminde Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Sosyoloji Bölümü'nde öğrenim gören kız öğrenciler oluşturmaktadır. Çalışmaya evrendeki 488 kız öğrencinin tamamı dahil edilmiş, 219 kız öğrenciden geri dönüş sağlanmıştır. Araştırmada Anket Formu, Beden Algısı Ölçeği ve Yeme Tutum Testi kullanılmıştır. Araştırma verileri SPSS 22.0 paket programında tanımlayıcı analizler (frekans, yüzdelik, ortalama, standart sapma), Bağımsız T testi ve Ano-way ANOVA ile analiz edilmiştir. Öğrencilerin yaş aralıkları 18-26 yaş, kilo ortalamaları 62,82 ve boy ortalamaları 163,81 cm şeklindedir. Öğrencilerin beden kitle indekslerine bakıldığında %55,7'sinin normal sınırlarda olduğu belirlenmiştir. Yine öğrencilerin Beden Algısı Ölçeği ve Yeme Tutum Testi'nden aldıkları puan ortalamalarına bakıldığında; Beden Algısı Ölçeği ortalamasının $131,61 \pm 34,65$ olduğu yani genellikle olumsuz bir beden imajına sahip oldukları, Yeme Tutum Testi ortalamasının ise $20,54 \pm 13,47$ olduğu yani yeme tutumlarının normal ve sağlıklı düzeyde olduğu görülmektedir. Öğrencilerin Beden Algısı Ölçeğinden aldıkları ortalamalara göre; beden imajı algıları ile eğitimdeki sınıf düzeyleri ($p=0,01$), anne ($p=0,01$) ve baba ($p=0,00$) eğitim düzeyleri, aile gelir durumu ($p=0,00$), aile tutumu ($p=0,04$) ve BKİ'leri ($p=0,00$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuş ancak düzenli bir arkadaş grubuna sahip olma ($p=0,67$) ve flört ilişkisine sahip olma ($p=0,26$) ile arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Öğrencilerin beden imajı algıları ile yeme ve beslenme tutumları arasında da ($p=0,00$) istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç olarak, bu araştırmadan elde edilen veriler, beden imajının beslenme ve yeme tutumuna etki ettiğini göstermektedir. Söz konusu etki bireylerin beden imajının olumsuz olması durumunda beslenme ve yeme tutumlarının da sağlıksız ve riskli yönde gelişebilmesi şeklindedir. Sosyolojik açıdan böyle bir etkinin temelinde ise bireylerin toplum tarafından kolektif müdahale grubunun kontrolü ile sınırlandırılması ve şekillendirilmesi yatmaktadır. Bu durum ise geleceğimizi temsil eden genç kadınlarımızın fiziksel, sosyal ve psikolojik sağlığını tehdit etmektedir.

Anahtar Kelimeler: Beden İmajı, Beslenme, Yeme Tutumu



ABSTRACT

This study was carried out in a descriptive and correlational way in order to examine the effect of body image on nutrition and eating attitudes on the basis of sociological, socio-psychological and cultural factors. The population of the study consists of female students studying in the Department of Sociology of the Faculty of Literature of Sivas Cumhuriyet University in the 2019-2020 academic year. 488 female students from the research population were included in the study and 219 female students returned. Questionnaire Form, Body Perception Scale and Eating Attitude Test were used in the research. Research data were analyzed with descriptive analyses (frequency, percentage, mean, standard deviation), Independent T test and Ano-way ANOVA in SPSS 22.0 package program. The age range of the students is 18-26 years old, their weight average is 62.82 and their height average is 163.81 cm. When we looked at the BMI of the students, it was determined that 55.7% were at normal bounds. When looking at the average score of the students from the Body Perception Scale and Eating Attitude Test; It is seen that the body perception scale average is 131 ± 34.65 , that is, they usually have a negative body image, while the average Eating Attitude Test is 20.54 ± 13.47 , meaning that their eating attitudes are normal and healthy. According to the averages taken by students from the Body Perception Scale; a statistically significant relationship was found between body image perceptions and class levels in education ($p=0.013$), mother's ($p=0.014$) and father's ($p=0.001$) education level, family income status ($p=0.003$), family attitude ($p=0.036$) and BMI ($p=0.000$), but no statistically significant relationship was found between body image perceptions and having a regular group of friends ($p=0.672$), having a dating relationship ($p=0.259$). It was also found that there was a statistically significant relationship between students' perceptions of body image and their eating and nutrition attitudes ($p=0.002$).

As a result, data from this research show that body image affects nutrition and eating attitudes. This effect is that if individuals have a negative body image, their nutrition and eating attitudes may also develop in an unhealthy and risky direction. From a sociological point of view, such an effect is based on the limitation and shaping of individuals by society with the control of the collective intervention group. This situation threatens the physical, social and psychological health of our young women representing our future.

Keywords: Body Image, Nutrition, Eating Attitude



GİRİŞ

Toplumsal bir varlık olarak insan, bedenle toplum sahnesinde yer alır. Bu açıdan bakıldığında beden, insan varlığının aynasıdır. Toplumsal ilişkiler, insan bedenlerinin toplumda yer almasıyla gerçeklik kazanır (Okumuş 2009: 35). Bedenlerin toplum sahnesinde yer alışı oldukça karmaşık bir süreçtir. Bu karmaşıklığın temelinde bedenlerin birbiri ile etkileşimi ve bedenlere yapılan çeşitli müdahaleler yatmaktadır. Bedene yapılan müdahaleler, kıyafet biçimleriyle, tıbbi uygulamalarla, zararlı veya yararlı güzelleştirme çabalarıyla olabilmektedir. Özellikle günümüze bakıldığında bedenler bir proje haline getirilmiştir ve sürekli bir müdahalenin varlığı söz konusudur.

Müdahale, medya ve toplum baskısının etkisiyle gün geçtikçe artmaktadır. Bireyler de güzel giyinmek, zayıf olmak gibi konularda sürekli bir yarış içine girmişlerdir. Özellikle kadınlar için zayıflık, güzellik ile eşdeğer gösterilmeye başlanmıştır. Bu durum da bireylerin beden memnuniyetlerini etkilemektedir (Oğuz 2005: 41).

Bedenlerin bir proje olarak şekillendirilmesinde beden imajı ise oldukça önemli bir rol oynamaktadır. Şöyle ki; bireyin, bedeninin başkalarına nasıl görüldüğü konusundaki düşünce, duygu ve davranışlarını ifade eden beden imajı, bireylerin hem sosyal yaşamlarını hem de bireysel yaşam ve alışkanlıklarını şekillendirdiğinden öne sürülen ve ideal olarak gösterilen bir beden imajı geliştirilen projede oldukça etkili olacaktır. Buna en iyi örnek günümüzde özellikle kadınlara dayatılan zayıf bir bedenin güzel olduğu algısını öne sürerek oluşturulan ideal beden imajları gösterilebilir. Bu ideal beden imajına ulaşabilmek için ise özellikle kadınlar sürekli bir çaba içerisine girebilmekte ve kendilerine karşı olumsuz bir beden imajı geliştirerek sağlıklarını bile olumsuz etkileyebilecek kadar kendilerine kısıtlayıcı davranışlarda bulunabilmekte hatta kendilerini toplumdan soyutlayabilmektedir.

Günümüz bireylerinin geliştirmiş olduğu beden imajları pek çok davranışta kendini gösterebilmektedir. Ancak özellikle beslenme davranışları ve yeme tutumları bu noktada dikkat çekicidir. Birey kendine karşı geliştirmiş olduğu beden imajı ve toplumda dayatılan ideal beden imajı arasında yaşadığı sorunları davranışsal olarak beslenmelerinde ve duygusal olarak yeme tutumlarında kendini göstermektedir. Bu durum bazen yemek yemeyi reddetmek, diyet yapmak, yemek yemeyi sınırlamak ile

kendini gösterebiliyorken bazen de tıkanırcasına yemek yiyerek kendini gösterebilmektedir. Sonuç olarak kadınlar sağlıklı ve riskli düzeyde bir yeme tutumuna sahip olabilmekte ve yeme bozukluğu hastalıklarına yakalanabilmektedirler.

Yapılan pek çok çalışmada yeme ve beslenme tutumlarının olumsuz gelişimi sonucu oluşan yeme bozuklukları hastalıkları günümüzün en yaygın psikiyatrik hastalıklarından biri olarak değerlendirilmektedir. Bu ise özellikle kadınlar için toplumlarda güzelliğin zayıflıkla eşdeğer gösterilmesi ile ilişkilendirilebilir.

Yıllardır özellikle kadınlar ideal vücut nasıl olmalı veya arzu edilen fiziksel görüntü nasıldır şeklinde sorular ile hedef alınmaktadır. Tabi bu durum kadınlar üzerinde çok küçük yaşlardan başlayarak bir baskı oluşturmaktadır. Özellikle günümüzde bu durum öyle bir hal almıştır ki birçok kadın kendi değer yargısını fiziksel görünüşü üzerinde yaşamaktadır. İlişkilerini, kariyerlerini, bulundukları ortamı, geleceğini, eş seçimini vs. belirleyen sanki bu dış görünüşleriymiş gibi algılayabilmektedir. Buradaki dış görünüş ise genellikle kilo şeklinde algılanmaktadır. Hal böyle olunca ne yediğimiz, nerede yediğimiz, nasıl yediğimiz de temel bir sorun haline gelebilmektedir. Bu nedenle beden imajı ile yeme ve beslenme tutumu sosyolojik ve sosyo-psikolojik açıdan önemli bir konu olmaktadır.

“Aslında hiçbir toplumsal mesele yemek kadar dünya coğrafyasındaki insanları ilgilendirmez. İster bir öğün ister üç öğün herkes yaşamını sürdürebilmek için bir şeyler yemek zorundadır. Bu nedenle sosyolojinin geç kalmış ilgisine karşın ‘yemek’ son derece sosyolojik bir meseledir.” (Akarçay 2016:13). Ancak bu kadar önemli olan ve hayatımızın sürekli içinde olan yemek konusu halen yeterince ilgilenilmemektedir. Özellikle ülkemizde yapılan çalışmalara bakılacak olursak konunun sosyolojik perspektifte yeterince çalışılmadığını görmemiz mümkün olacaktır.

Bu çalışma bireylerin geliştirmiş oldukları beden imajının yeme ve beslenme tutumlarıyla olan ilişkisini sosyolojik, sosyo-psikolojik ve kültürel açıdan incelemektedir. Ancak burada yer alan beslenme ve yeme tutumu ifadeleri ne sadece bireylerin yemek yeme davranışdır ne de sadece yemeye karşı geliştirilen tutumlardır. Her iki ifadeyi de kullanmamızın sebebi şu şekilde açıklanmaktadır; yeme tutumu yemek yemeye karşı geliştirilen duygularımızı ön plana alırken, beslenme biyolojik, sosyolojik ve kültürel açıdan gerçekleştirilen bir davranış ön plana almaktadır. Bu çalışmada hem duygular

hem de davranışlar inceleme altına alındığından bu iki ifadeye de çalışmada yer verilmiştir.

Bunun yanı sıra çalışmada beden imajı her ne kadar bireyin tüm fiziksel dış görünümünü kapsasa da yapılan bu çalışmada beden imajının yemek ile olan ilişkisi bazında ele alındığından özellikle kilo dikkate alınmakta ve bu açıdan bir inceleme yapılmaktadır.

Yapılan bu çalışmada amaç öncelikle bireylerin geliştirdiği beden imajının ne yönde olduğunu, nasıl bir yeme tutumu geliştirdiklerini tespit ederek beden imajının yeme tutumunu etkileyip etkilemediğini, beslenme davranışında belirleyici bir etken olup olmadığını ortaya çıkarmaktır. Bununla birlikte bu çalışmada beden imajının beslenme ve yeme tutumuna olan etkisinin sosyolojik, sosyo-psikolojik ve kültürel ilişkisi ortaya çıkarılmaya çalışılmıştır.

Beden imajının, bireylerin yaşamlarını derinden etkileyen sosyolojik, sosyo-psikolojik ve kültürel etkileri söz konusudur. Bireylerin yaşamlarına bakıldığında bu etkileri görmek mümkündür. Beden imajının etkileri yaşamımızın içinde o kadar çok yer almaktadır ki devlet politikalarına, beslenmeye, din çeşitlerine, ekonomiye vs. dahi yansımaktadır. Bununla birlikte yeme tutumu ve beden imajı arasında bir ilişkinin olduğu da varsayılmaktadır. Olumlu ya da olumsuz bu ilişkiyi ise günümüz toplumlarında özellikle kadınlarda görmemizin mümkün olduğunu söyleyebiliriz. Bedenlerinin nasıl görüldüğü ile ilgili özellikle kadınların olumlu beden algısını geliştirme ve istenilen bedene ulaşmak için çaba göstermeye sebep olması oldukça önemli ve dikkat çekicidir. Günümüz toplumlarında özellikle kadınlar medya, aile, sosyal çevre gibi kanallardan aldığı mesajlara oldukça önem vermekte ve bu nedenle oluşabilecek olumsuz beden algısı olumsuz beslenme davranışlarını ve yeme tutumunu geliştirmeye ve beslenmeden kaynaklanan çeşitli hastalıkların oluşmasına sebep olabilmekte, sosyolojik olarak sosyalleşmeyi etkilemesi, toplumsal baskıdan kaynaklı olarak toplumdan uzaklaşması gibi pek çok soruna da ev sahipliği yapabilmektedir.

Bu açıdan bakıldığında yapılan çalışma, toplumumuzun geleceğini oluşturan ve şekillendiren kadınların beden imajlarından dolayı geliştirmiş oldukları yeme tutumlarının ve beslenmelerinin sosyal sağlık açısından bir risk oluşturup oluşturmadığını tespit etmesi yoluyla çeşitli iyileştirme politikaları oluşturulabilir, kadınların beslenme davranışlarına pozitif anlamda bir ışık tutabilir. Özellikle eğitim kurumlarında

beslenmenin önemi öne çıkarılarak beden imajının şekillendirdiği yönde değil de sağlığın yönlendirdiği bir şekilde beslenmenin sağlanmasına ilişkin bir çalışma yürütülmesi sağlanabilir. Bununla birlikte bu alanda yapılan çalışmaların sınırlı olması da göz önüne alındığında, bu alanda çalışma yapacak olan diğer araştırmacıların çalışmalarında da yol gösterici olabilir.



BÖLÜM 1

1. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Beden İmajı

Beden, organik yapısı, kütlesi, biçimi ve rengiyle canlı varlığın maddi bölümünü oluştururken, toplumsal cinsiyet, ırk ve cinsellik olarak tanımlanan birçok kimliğin konumlandığı, şekillendirildiği ve sorgulandığı bir yapıdır. Toplumsal yapının değerleri, değişimleri, talepleri ve arzuları insan bedeni üzerinde çeşitli şekillerde kendini göstermektedir (Kara 2011: 33). Bu noktada karşımıza beden imajı kavramı çıkmaktadır. Ancak beden imajı kavramının çok boyutlu olması sebebiyle açıklaması güç bir kavram olduğu belirtilir ve yaygın bir tanımlamasının olmadığı görülmektedir (Varlık 2006: 102).

Beden imajı kavramı ilk olarak ‘beden imajı bozukluğu’ şeklinde 16. yüzyılda Cerrah Ambroise Pare tarafından ileri sürülmüştür. Ancak konu ile ilgili çalışmalar bir süre ilgi görmemiş, 20. yüzyıldan sonra dikkat çekerek yeniden gündeme gelmiştir (Erkal, Pek 1993:43). Bunun sebebinin günümüz medyasında bedene yapılan vurgu olması düşünülebilir.

“Beden imajı kavramı tanımlanırken dört farklı açıdan bakılmalıdır. Bunlardan ilki ‘algısal beden imajı’dır. Algısal beden imajı bireyin kendi bedeni ile ilgili düşüncelerini ifade eder. Algısal beden imajı her zaman doğru olmayabilir. Kendisini kilolu olarak değerlendiren birisi aslında kilolu olmayabilir. İkincisi ‘duygusal beden imajı’dır. Duygusal beden imajı bireyin kendi bedeni ile ilgili sahip olduğu duyguları ifade eder. Vücut parçaları, kilo ve biçim ile ilgili olarak yaşanan tatmin/mutluluk düzeyi veya tatminsizlik/mutsuzluk düzeyi duygusal beden imajını oluşturur. Üçüncüsü “bilişsel beden imajı”dır. Bilişsel beden imajında bireyin kendi bedeni ile ilgili düşünceleri etkili olur. Örneğin, bireyin kaslı veya ince olduğunda daha iyi hissedeceğini düşünmesi bu kapsamda değerlendirilebilir. Sonuncusu “davranışsal beden imajı”dır. Davranışsal beden imajı bireyin beden imajına bağlı olarak sergilediği davranışları ifade eder. Örnek vermek gerekirse, bende imajı ile ilgili olumsuz düşüncelere sahip olan birisi kendisini sosyal etkinliklerden uzak tutmaya çalışacaktır.” (NEDC akt. Sağıroğlu 2019:58).

Beden imajı, bireyin kendi bedenini algılayarak değerlendirmesi, anlam vermesi ve bu çerçevede duygu ve davranış geliştirmesi biçiminde tanımlanabilmektedir. Bireyin kendi bedenini algılamasında geliştirmiş olduğu duyguların olumlu ve olumsuz olması davranışlara yansiyarak bireylerin öz güvenlerini, sosyal ilişkilerde aktif rol oynama durumunu ve yaşam içerisindeki başarısını etkilemektedir. Beden imajı algısı olumlu olan bireylerin özgüvenlerinin yüksek olduğu, sosyal ilişkilerinden bireysel doyumu sağlayabildiği ve daha aktif olduğu, iş ve sosyal hayatında daha başarılı olduğu yapılan çalışmalarda vurgulanmıştır. Aynı şekilde beden imajı algısı olumsuz olan kişilerin kendilerini beğenmemelerinden ve kusurlu görmelerinden dolayı iş ve sosyal yaşamlarında güvensiz davranışlar sergilediği, değersizlik duygusuna kapılarak toplumsal yaşamdan kendilerini soyutlamaya başladıkları yapılan çalışmalarda vurgulanmıştır. Görüldüğü gibi beden imajı algısı bireyin zihninde şekillenen ve kendi bedeni ile ilgili olan düşüncelerini tarif eder. Bu noktada beden imajı beden zihin tarafından yorumlanması şeklinde tanımlanabilir (Tümen, Öner 2015: 17).

Doğan, Sapmaz ve Totan (2011), beden imajının bireyin yalnızca bireysel ve ruhsal yönlerini kapsamadığını aynı zamanda hem birey hem de toplum için sosyolojik bir anlam taşıdığını vurgulamışlardır. Bu çerçevede beden imajı kavramı kişilerarası, çevresel ve geçici etkenlerin de eklenmesiyle genişletilmiştir.

Tümen-Öner (2015) 'e göre beden imajı üzerine yapılan tanımlamalar birbirlerine benzediği kadar birbirlerini tamamlamaktadır. Bu noktada yapılan bu tanımlamaların genel özellikleri şu şekilde sıralanmaktadır:

- Beden imajının gelişiminde bireyin kendi bedeniyle ilgili olan tüm eski ve yeni duygular ve tutumlar önemli olmaktadır.
- Bireyin beden imajı algısında kendi dışındaki diğer insanların da bakış açıları etkili olmaktadır.
- Beden imajı algısı sürekli değişebilen dinamik bir yapıya sahiptir.
- Beden imajı algısı hem beden uzuvlarına hem de onların işlevlerine karşı olan tutumu gösterir.
- Bireyin beden imajı algısının gelişmesinde sosyo-kültürel değerleri de etkili olmaktadır.
- Geliştirilen beden imajı algısı bireyin sahip olduğu beden imajı algısı ile aynı veya farklı olabilir.

- Beden imajı kavramı benlik, kimlik, kişilik ve kendilik kavramları ile yakından ilişkili olarak değerlendirilmektedir.
- Beden imajının gelişiminde bilinç dışı öznel yaşantılar da etkili olduğu için birey kendi beden imajını tam olarak tanımlayamaz. (Tümen-Öner, 2015: 19-20)

Görüldüğü gibi beden imajının en önemli özelliği oturmuş bir kalıp yargısı olmamasıdır. Bir diğer ifadeyle beden imajı yapılan tanımlamalar içerisinde bile sürekli değişim gösteren bir yapıdır. Mevsimlere, yaşa, yaşam olaylarına, medya ve dönemin modasına göre farklılaşabilmektedir (Hetherington, Parke akt. Arslangiray 2013: 87).

Bireyler beden imajlarını geliştirirlerken olumlu veya olumsuz bir tutum geliştirmektedirler. Bireyin geliştirmiş olduğu beden imajının olumsuz olması kendi bedenine karşı bir memnuniyetsizlik duygusu içerisine sokar. Bu durum ise her ne kadar içsel bir süreç olarak görünse de yaşamın tüm alanlarına etki etmektedir. Bireyin beden imajı algısının olumlu ya da olumsuz olmasında ise pek çok faktör söz konusudur.

Bu noktada beden imajına etki eden faktörlerin de belirtilmesi gerekmektedir. Yapılan literatür taramasının sonucunda beden imajına etki eden faktörler genellikle üç grupta toplandığı görülmektedir. Bu gruplar biyolojik faktörler, psikolojik faktörler ve sosyo-kültürel faktörler şeklindedir.

Biyolojik faktörler: Biyolojik faktörlerin en başında bireylerin beden ağırlıkları dikkat çekmektedir. Özellikle bireylerin aşırı kilolu veya zayıf olmaları geliştirilen beden imajı algısının olumlu ya da olumsuz olmasında büyük rol oynamaktadır. Bunun yanı sıra boy, cinsiyet, fiziksel görünüm geliştirilen beden imajı algısına etki eden biyolojik faktörlerdir. Her ne kadar beden ağırlığı biyolojik faktörler arasında en dikkat çeken faktör olsa da cinsiyet de bir o kadar dikkat çeken ve önem arz eden faktör olarak görülebilir. Bunun sebebi erkeklere kıyasla kadınların kendi bedenleriyle daha fazla meşgul olmaları ve olumsuz düşüncelere kapılma olasılıklarının daha fazla olması şeklinde belirtilir. Sönmez (2015) 'e göre yapılan çalışmalarda kadınların geliştirdikleri beden imajı algıları erkeklere oranla daha olumsuz olmakta ve kadınlar erkeklerden daha fazla memnuniyetsizlik duygusu geliştirmektedirler (Sönmez 2015: 43).

Biyolojik bir faktör olarak beden imajında cinsiyet faktörüne ağırlık veren Tiwari ve Kumar (2015)'a göre kadınların beden imajı algıları erkeklere kıyasla daha olumsuz

olmaktadır. Burada özellikle kadınların zayıflamaya yönelik isteklerinin varlığına ve erkeklerin kilo almak, daha kaslı bir bedene sahip olma isteklerinin varlığına değinilmektedir. Bu açıdan bakıldığında erkekler beden imajı noktasında zayıflıktan şikâyet ederlerken kadınlar zayıf bedene sahip olmaktan memnuniyet duymaktadırlar (Tiwari, Kumar 2015: 4).

Psikolojik Faktörler: İnsanlar sosyal yaşam içerisinde bulundukları toplum ile uyum göstermeye yönelmektedir. Bu çerçevede toplumun davranış kalıplarına, normlarına ve değerlerine uygun bir yaşam tarzına sahip olmaya çalışan bireyler aksi bir durum söz konusu olduğunda eleştirilere maruz kalmakta ve kendilerini dışlanmış hissetmektedirler. Bu durum beden imajı için de geçerli olmaktadır. Bunun gözle görülür örneği toplumların güzellik algısı olarak öne sürdükleri ideal bedene sahip olma isteği şeklindedir. Bireylerin bu ideal bedene sahip olmaması/olamaması durumu bazı psikolojik rahatsızlıklar/etkiler ile sonuçlanabilmektedir. Özellikle kadınların ideal bedene ulaşabilmek amacıyla yaşadıkları psikolojik baskı bireylerin beslenmelerini etkileyebilir ve buna bağlı olarak yeme bozukluklarının ortaya çıkmasına sebep olabilmektedir.

Özellikle günümüzde belli bir giyim tarzı, tüketim alışkanlığı veya yaşam tarzı gerek sosyal medya gerek arkadaş çevresi ile öne sürülmekte ve bireylerin de buna uygun yaşaması beklenmektedir. Burada bir de mağaza vitrinlerinde, dergilerde, televizyon programlarında, reklamlarda, sosyal medyada vs. ideal vücut ölçüsü öne sürülerek sürekli tekrarlanmaktadır. Bu tekrarlanmaya maruz kalan birey ideal vücut ölçüsüne sahip olma noktasında kendi üzerinde psikolojik bir baskı ile karşı karşıya kalmaktadır. Diğer bir ifade ile kendilerini zorunda hissetmektedirler. Bu zorunluluğu gerçekleştiremediklerinde ise olumsuz bir beden imajı geliştirerek bedenlerine karşı bir memnuniyetsizlik duygusu içerisine girmektedirler. Bu durum beraberinde kendini beğenmeme, sevmeme, toplum içerisinde kendini geri planda tutma veya kendini geri planda hissetme gibi duygular ile sonuçlanmaktadır. Böylece bireyler dönüştürülmesi planlanan bir nesne haline gelmektedir (Sönmez 2015: 27-28).

Olumsuz beden imajı algısına sahip bireylerin düşük özgüven, depresyon, sosyal anksiyete gibi psikolojik pek çok rahatsızlıkla mücadele ettikleri belirtilmektedir (Tiwari, Kumar 2015: 2).

Sosyo-Kültürel Faktörler: Beden imajı ile sosyo-kültürel faktörler arasında yakın bir ilişki söz konusudur. Burada en belirgin olan toplumsal olarak öne sürülen ideal vücuttur. Belli kriterler sonucu belirlenen ideal vücut ölçüsü sosyal çevrede kabul görmek ve beğenilme isteğine sahip olan tüm bireylerde bir toplumsal baskı oluşturmaktadır. Öyle ki bireylerin sahip oldukları sosyal statü bile etkilenmektedir. Tümen-Öner'e göre özellikle batı toplumlarında ideal bir beden olarak zayıflık kadınlara dayatılmaktadır. Erkekler için ise kaslı, uzun boylu, geniş omuzlu olma idealize edilmektedir. Söz konusu empoze etme süreci ise medya, aile ve arkadaş çevresi ile yapılmaktadır (Tümen, Öner 2015: 20-21).

Sönmez'e (2015) göre insan bedeni kültürel ve sosyal açıdan hem içeriden hem de dışarıdan sürekli olarak yeniden yapılandırılmaktadır. Bedenler önceleri yalnızca fiziksel açıdan ele alınan bir varlık iken sonraları toplumun belirlediği kurallar çerçevesinde denetlenen ve sınırları çizilen bir nesne haline getirilmiş, böylece insan bitmeyen bir proje haline gelmiştir. Özellikle günümüzün teknolojik gelişmeleri, kapitalizm ve küreselleşme bu projenin yaygınlaşmasını ve insan bedenlerinin birer meta haline gelmesini sağlamıştır (Sönmez 2011: 41).

Köse (2014) ise özellikle günümüzdeki sosyal görünüş kaygısını vurgulamış, beden imajı ile sosyal görünüş kaygısı arasında doğrudan bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Bireylerin olumsuz beden imajı geliştirmesinin bir sonucu olarak sosyal görünüş kaygısının oluşmasından söz eden Köse, bireylerin toplumsal olarak nasıl değerlendirildiklerine önem verdiklerini ve olumsuz beden imajına sahip bireylerin özellikle utanma, rezil olma gibi kaygılar ve korkularla karşı karşıya kaldığını belirtmiştir (Köse 2014: 26).

Gerçekten de bakıldığı zaman geçmişten bu yana bedenlerin neye benzediğine veya benzemesi gerektiğine dair algı sürekli bir değişim içerisinde olmuştur. “Kadınlarda ve erkeklerde ideal vücut tipinin tarihi günümüze kadar belli eğilimlerin etkisinde kalmakla beraber her bir kalıp, beden imajı konusunda kendi dönemi ve coğrafyası içinde bir etki alanına sahipti. Bu etki alanı günümüzde medyanın etkisiyle daha geniş bir alanı kaplamaktadır. Batı toplumlarının etki alanını bugün daha geniş coğrafyalarda hissetmek mümkündür. Birçok algının batıdan tüm dünyaya yayıldığı düşünüldüğünde bu coğrafyaya ait veriler önemlidir.” (Bölükoğlu 2019: 21). Buna göre;

- “Batılı toplumlar kadın ve erkekler için esnekliği teşvik eder. Kadınların ince ve düzgün olması, erkeklerin ince ve kaslı olması beklenmektedir.”
- “Diyet endüstrisi çok ince bir ideali teşvik etmekte olduğu için obez olmayan diyet yapanların yüzdesi artmaktadır. Bu durumun sağlık sorunları ve uzun vadeli kilo kaybına yol açması muhtemeldir.”
- “Egzersiz yapma baskısı, toplumsal olarak kabul edilebilir bir durum olduğu için diyeteye uygulanan basıncı da değiştirmektedir.” (Grogan akt. Bölükoğlu 2019: 21).

Buradaki sonuçlar göz önüne alındığında hem erkekler hem de kadınlar için bir baskı oluştuğunu ve bu çerçevede ise bedensel memnuniyeti sağlayabilmek amacıyla beden değişim stratejilerinin bireylere dayatıldığını söylememiz mümkündür.

Beden imajı noktasında söz konusu olan baskının araçları olarak ise medya, akran grupları ve ailelerin tutumlarından söz edilebilir. Ancak son zamanlarda aileden ziyade bireylere beden imajları noktasında en çok baskı oluşturan sosyal medya ve akran grubu dememiz mümkündür.

Sosyal medyada her gün kullanıcılar ne giydiklerini nasıl giydiklerini ne yediklerini, nasıl kilo verdiklerini veya mal varlıklarını paylaşarak buna sahip olamayan/olmayan diğer kullanıcılarda baskı oluşturmaktadır. Moda olarak öne sürülen her şey özellikle akran çevresinde ilgi gördüğünden buna sahip olan birey çevresinde beğenilen ve imrenilen bir statüye sahip olmaktadır. Bu nedenle bireyler arasında bir yarış başlamış ve bedenler birer meta haline gelmiştir.

Belirtmek gerekir ki beden imajı yalnızca bireyin bedensel özellikleri yer almamaktadır. Yani yalnızca bireyin boyu, kilosu, yüz yapısı gibi bedensel materyaller beden imajının kapsamına girmemektedir. Bu bedensel materyallere ek olarak, makyaj, giysiler, takılar gibi moda materyalleri ve hatta tekerlekli sandalye, koltuk değnekleri veya baston gibi sağlık materyalleri de beden imajının kapsamına girmektedir. Buna ek olarak beden imajında değişiklik yaratan görünüm ve fonksiyon değişiklikleri, iş hayatı, sosyal aktiviteler ve cinsellik gibi hayatın farklı yönlerini de etkilemektedir. Ancak yapılan bu çalışmada beden imajı daha çok katılımcıların kiloları ile ilişkilendirilmektedir.

Beden imajı alanında Thomas F. Cash önemli katkıda bulunan isimlerden biridir. Cash, beden imajını iki değişik açıdan tanımlamaktadır. Bunlar; 'dışarıdan görünen sosyal

beden imajı' ve 'bireyin kendini algılaması' şeklindedir (Cash, Theriault ve Annis'den akt. Arslangiray 2013: 38). Beden imajı alanında buna benzer başka tanımlamalar da bulunmaktadır. Beden imajı gelişiminde 'bireyin kendini değerlendirmesi' ve 'diğerlerinin değerlendirmesi' arasındaki uyum önemli oranda etkili olmaktadır (Arslangiray 2013: 38).

Beden imajı konusunda dikkat çeken bir diğer nokta da beden imajıyla ilgili kadınlar ve erkekler arasında önemli farklar bulunmasıdır. Kadınlar, bedenleriyle daha fazla meşgul olmakla birlikte bu konuda daha fazla baskıya maruz kaldıklarını düşünmektedir. Özellikle günümüzde medya kullanılarak kadınlara ideal vücudun zayıf olduğu dayatılarak çeşitli baskılar yapılmaktadır. Sonuç olarak kadınlar kendi bedenlerini değiştirebilmek ve ideal vücuda ulaşabilmek amacıyla birtakım faaliyetlerde bulunurlar. Söz konusu faaliyetler mide ameliyatı, estetik ameliyat gibi cerrahi yollara başvurularda yapılan veya çok sağlıklı olmayan yollar ile kilo alma-vermeyi kapsayan faaliyetlerdir. Bu noktada beslenme davranışı ve yeme tutumu kavramlarının beden imajı ile yakından ilişkili olduğunu söylememiz mümkündür.

1.2. Beslenme

Beslenme; bedensel büyüme ve gelişmesi, çeşitli fiziksel aktivitelerde bulunabilmesi, sağlıklı ve üretken bir birey olarak uzun süre yaşaması, kısaca bireyin hayatını devam ettirebilmesi için bedenin ihtiyaç duyduğu miktardaki gerekli besinleri sağlayarak tüketmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Demirezen, Coşansu 2005:174; Işık 2009: 1; Açıkgöz 2006: 5). Bir başka tanımlama yapacak olursak beslenme; bireylerin doğumu ile başlayarak yaşamını devam ettirebilmek, doğal ve fiziksel olarak gerçekleşen büyüme ve gelişme süreçlerini sağlıklı bir biçimde geçirebilmek amacıyla ihtiyaç duyduğu, enerji kaynağı, yapı hammaddesi ve düzenleyici olarak kullanılan öğeleri yeterli ve dengeli miktarlarda tüketmesidir (Baysal 2013: 4).

Bireylerin bedenlerinin ihtiyaç duyduğu besinleri uygun miktarlarda alması oldukça önemlidir. Sosyolojik açıdan bu önemini şu şekilde örneklendirebiliriz: “Miktarın az ya da çok olması “yetersiz”, “dengesiz” ve “sağlıksız” beslenme kavramlarını ortaya çıkarmakta ve buna bağlı olarak vitamin ve mineral yetmezliği, zayıflık-şişmanlık, protein-enerji malnütrüsyonu ve beslenmeyle ilişkili kronik hastalıklar gelişmektedir. Sonrasında ise hastalık sahibi bireylerin verimsiz iş gücü, devletin yüklendiği tedavi masraflarının artmasıyla ekonomik gelişmenin yavaşlaması ve

maddi yetersizliklerin yol açtığı sınıflar arası çatışmalar ile karşı karşıya kalınmaktadır.” (Kutluay Merdol 2012; Baysal 2013 akt. Aşık Canbaz, Özsöz,2020: 290).

Görüldüğü gibi beslenme yalnızca bir fizyolojik ihtiyacın giderilmesi ya da basit bir yemek yeme eylemi olarak düşünülmemeli ve sadece sağlık açısından düşünülmemelidir. Çeşitli toplumlarda, kültürlerde, dinlerde veya sosyal sınıflarda belirlenen bir beslenme miktarı, beslenme sıklığı, beslenme tercihi veya beslenme alışkanlığının olması, beslenmenin tüketim süreci içerisinde yer alması, beslenme etkinliğinin bir sosyalleşme aracı olarak kullanılması gibi durumlar dikkate alındığında beslenmenin aynı zamanda sosyolojik bir olgu olduğu da ortaya çıkmaktadır. Örneğin bir beslenme alışkanlığı içerisinde yer alan bazı besinler bireyin sosyal sınıf hiyerarşisi içerisinde nerede yer aldığına dair bizlere bilgi verebilmektedir ve bu sosyoloji ile beslenme arasındaki ilişkinin en belirgin örneklerindendir (Beşirli 2017: 27). Bu açıdan artık beslenmenin sosyal bir davranış biçimine dönüştüğünü söylememiz mümkündür.

Sosyal bir davranış biçimi olarak beslenme davranışı için tam bir tanım bulunmamasına karşılık literatür taraması sonucunda elde edilen bilgiler ışığında bir tanımlama yapacak olursak; bireylerin temel ihtiyacını geliştirmek amacıyla küçük yaşlardan başlayarak içerisinde bulunduğu toplum, deneyimleri ve zamanla kazandığı alışkanlıkları çerçevesinde yapmış olduğu besin seçimi ve tüketimi süreci şeklinde tanımlanabilir. Beslenme davranışı bireylerin deneyimlerinden, zamanla kazandıkları alışkanlıklarından, bulunduğu toplumun gelenek ve göreneklerinden etkilenmekte ve buna bağlı olarak da toplumlara özgü bir beslenme davranış biçimi ortaya çıkmaktadır. Ancak, toplumsal sınırların şeffaflaşması ile artan etkileşimin bir sonucu olarak sosyal, ekonomik ve kültürel değişimler beslenme alışkanlıklarının ve davranışlarının da değişmesine neden olmuştur (Baysal 2013: 1-2). Bu açıdan bakıldığında besin seçimi ve tüketimi sürecine etki eden faktörler çeşitlilik göstermektedir.

Kutluay Merdol, toplumsal açıdan besin seçimi ve tüketimi sürecini etkileyen faktörleri biyolojik, coğrafik, ekonomik, geleneksel, politik, teknolojik, sosyal, psikolojik, medya etkisi, reklamlar, moda ve küreselleşme şeklinde sınıflandırmaktadır (Kutluay Merdol 2012: 17).

Biyolojik faktörler: Beslenmeyi etkileyen biyolojik faktörler yaş, cinsiyet, fiziksel aktivite, hastalık/sağlık durumu, çay, kahve ile sigara tüketimi ve genetik yapı

şeklinde belirtilmektedir. Tüm bu biyolojik faktörler çerçevesinde bireyin besin ve enerji ihtiyacı belirlenmektedir (Kutluay Merdol 2012:17).

Coğrafik faktörler: Toplamların içerisinde yaşadığı bölgenin coğrafı yapısı, iklimi ve besin kaynakları beslenmeyi etkileyen coğrafik faktörlerdir. Burada en belirgin olarak bir toplumun yaşadığı bölgede yaşanılacak bir kuraklığın açabileceği sorunlar gösterilmektedir. Kutluay Merdol, beslenme ve sağlığın coğrafı faktörler çerçevesinde nasıl etkilendiğini İrlanda örneği ile açıklamaktadır. “Amerika’nın keşfine kadar Avrupa’da patates bilinmiyordu. 1492’de Amerika’nın keşfinden sonra tanınan patatesin hektar başına üretilen miktarın buğdaydan daha çok olması ve İrlanda iklimine çok uygun olması üzerine İrlandalıları tarlalarına patates ektiler. Patates İrlanda halkının en çok tükettiği besin olarak birinci sıraya geçti. Bin sekizyüzlü yıllarda İrlanda toplumunun üçte ikisi tarımla uğraşıyordu ve fakir halk, büyük çoğunluğu oluşturuyordu. 1845 yılında toplumun üçte biri yaşamını tamamen patatese bağımlı olarak sürdürebiliyor, en fakir gruplarda bu oran onda dokuzu buluyordu. O yıllarda İrlandalıları erken evleniyor ve çok çocuk doğuruyordu. Patates tarlalarına bulaşan bir mantar hastalığı nedeniyle ürün perişan oldu ve toplumun büyük bir kısmını ‘Büyük açlık’ ile karşı karşıya getirdi. Açlık ve buna bağılı ortaya çıkan kolera ve tifo gibi hastalıklar kişileri Amerika’ya göçe zorladı. Pek çok İrlandalı Amerika yolculuğu sırasında yaşamlarını yitirdi.” (Kutluay Merdol, 2012:18).

Ekonomik faktörler: Bireylerin ekonomik imkanları ile beslenme harcamaları birbirleri ile yakından ilişkilidir. Düşük gelire sahip bireyler gelirlerinin büyük kısmını beslenmelerine harcarken, yüksek gelirli bireylerde bu oran çok daha düşüktür. Bununla birlikte ülkelerin besin ve beslenme politikaları da ekonomik faktörler içerisinde. Besinlerin fiyatlandırılması, pazarlanması ile ilgili konulardaki politikalar bireyler düşünülerek oluşturulmalı, bireylerin alım gücü önemsenmelidir (Kutluay Merdol, 2012:18).

Sosyal faktörler: Kutluay-Merdol’a göre sosyal faktörler nüfus yoğunluğu, bireyin içerisinde bulunduğu sosyal sınıf, bireylerin iş yerleri, okulları gibi yerlerde toplu halde yemek yemeleri gibi durumları kapsamaktadır. Burada özellikle gelire bağılı sosyal sınıf vurgulanmaktadır. Bireylerin yüksek, orta veya düşük gelirli olmaları onların besinleri satın alma, yeme şekli, pişirme/saklama yöntemleri veya servis etme gibi davranışlarında doğrudan etki olduğu belirtilmektedir (Kutluay Merdol, 2012:18-19).

Örneğin Türkiye’de şu an düşük gelirli bir ailenin et ile beslenme sıklığı yüksek gelirli bir aileye oranla daha düşüktür. Sosyo-ekonomik düzeyi düşük olan kadınların besin seçimi üzerine yapılan bir araştırmada, kadınların içerisinde bulundukları durumdan dolayı kaliteden ziyade miktara odaklandıkları tespit edilmiş, sağlıklı besinlerin pahalı olmasından dolayı ise ucuz ve sağlıksız yiyeceklere yöneldikleri belirlenmiştir (Tuğal 2019:6). Yine başka bir örnek vermek gerekirse, düşük gelirli bir aile için beslenme sadece fiziksel ihtiyacı giderme amacı taşırken, yüksek veya orta gelirli ailelerde beslenme çoğunlukla sosyalleşme amacı taşımaktadır. Bununla birlikte kurumsal ortamlarda yer alan bireylerde toplu beslenme davranışı yaygınlaşmış durumdadır. Kutluay-Merdol’e göre yapılan çalışmalarda toplu beslenme ortamlarında bireylerin yalnızken yediklerinden daha fazla yeme davranışı sergilediği belirtilmektedir (Kutluay Merdol 2012:19).

Bununla birlikte Kutluay-Merdol’un sosyal faktörlerinde eksik olan ama içerisinde yer alması gereken bir etken daha söz konusudur. Bu etken bireyin aile ve arkadaş çevresi ile olan sosyal ilişkileridir. Yalnız yaşayan bir birey ile ailesiyle yaşayan bir bireyin beslenme davranışları birbirinden farklılık göstermekte ve ailesi ile yaşayan bireyler besin tercihini çoğunlukla ailesine göre yapmaktadır. Bireylerin içerisinde bulunduğu ailenin gelir durumu, anne ve babanın eğitim düzeyi ile gelenek ve görenekler küçük yaşlardan başlayarak bireyleri etkisi altına aldığından beslenme davranışında da önemli bir faktör olmaktadır. Yine arkadaş çevresi ile birlikte bir yemeğe gidildiğinde bireyin beslenme davranışı arkadaş çevresinin etkisi altında kalacaktır. Bu yüzden bireyin sosyal ilişkileri beslenme davranışında etkili olan bir sosyal faktördür.

Geleneksel faktörler: Kutluay Merdol geleneksel faktörlerde bireylerin ve toplumların inanç ve değerlerinden söz etmektedir. Geçmişten bu yana geleneksel olarak uygulanan pek çok ritüel beslenme merkezlidir. Ayrıca bireylerin inançları neyi, ne zaman ve nasıl yiyebileceğine ve hatta neyi yiyemeyeceğine karar vermesinde etkili olmaktadır. Müslümanlık’da domuz etinin yasaklanması, Musevilik’de et ve sütün birlikte tüketilmesinin uygun görülmemesi, Hinduizm’de sığır etinin yasaklanması bu duruma örnektir (Kutluay Merdol 2012:19).

Geleneksel faktörlerde ayrıca geleneksel besin üretimlerinden ve bazı toplumlardaki batıl inançların etkisinden söz edilmektedir. Geleneksel besin üretiminde tarhana, turşu sucuk gibi yiyecekleri örnek vererek bazı yiyeceklerin içerisinde

bulunduğu topluma özgü olduğu belirtilmektedir. Bununla birlikte gelişmişlik düzeyi ne olursa olsun her toplumda batıl inançların olduğunu belirten Kutluay Merdol bu batıl inançlar çerçevesinde bazı yiyeceklerin yasaklandığını belirtmektedir (Kutluay Merdol 2012: 19).

Son olarak geleneksel faktörlerde her toplumun kendine özgü bir beslenme davranışı bulunduğunu belirtmek gerekir. Örneğin bazı toplumlarda bir yemeğin yenilmesinde öncelik erkeklere verilir ve erkeklerin ardınlar kadınların ayrı bir odada yemek yemesine müsaade edilirken bazı toplumlarda erkekler ve kadınlar birlikte yemek yemektedir.

Politik faktörler: Bir ülkede hangi besinlerin üretileceği, hangi besinlerin ihraç veya ithal edileceği tarım ve gıda üretimi politikaları çerçevesinde belirlenmektedir. Bu politikalar ise özellikle toplumların gelişmişlik düzeyi ve toplumsal eşitsizlik ile iç içedir. Gelir dağılımındaki toplumsal eşitsizlik daha öncede bahsedildiği üzere besin seçimini etkilemektedir. Bu nedenle beslenmede eşitsizliği önlemek amacıyla da politikaların oluşturulması gerekmektedir. Ancak bu politikalar belli bir gelişmişlik düzeyine ulaşılmadan oluşturulamadığını vurgulanmaktadır. Türkiye’de ise 1970’lerde beslenme 5 yıllık kalkınma planlarının içerisinde yerini almıştır ama uygulanması noktasında başarılı olunamamıştır (Kutluay Merdol 2012:20).

Teknolojik faktörler: Kutluay-Merdol burada besinlerin üretimi, işlenmesi, paketlenmesi ve pazarlanması sürecinde teknolojinin rolünü vurgulamaktadır. Bu noktada özellikle besinlerin üretiminde teknolojinin ne kadar ilerlediğini ve her geçen gün yeni bir ürünün üretilerek faydalı olması öne sürülerek piyasaya sürüldüğünü de özellikle belirtmektedir (Kutluay Merdol 2012:20).

Medya etkisi: Medya özellikle günümüzde sürekli iç içe olduğumuz bir etkidir. Teknolojinin gelişmesi ile bağlantılı olan medya faktörü incelendiğinde kontrol mekanizmasının zayıflığından dolayı Dr. Doç. Prof. gibi bir etiketi olan hemen herkesin özellikle beslenme konusunda pek çok yorumda bulunduğunu görmemiz mümkündür. Bu durum bireylerin kararlarına etki etmekte ve çoğu zaman yanlış beslenmelerine yol açabilmektedir (Kutluay Merdol 2012: 21). Burada sosyal medya da medya faktörünün içerisinde yer almaktadır.

Ek olarak burada medyatik kişilerden söz edilmesi gerekmektedir. Bireyler kendilerini özdeşleştirdikleri medyatik kişilerin beslenme alışkanlıklarını ve beden

ölçülerini kendilerine temel almakta, her gün onları medya aracılığı ile takip ederek beslenmelerine bile yön verebilmektedirler. Tabi bu durum başarı ile sonuçlanmaması takdirde birey kendi yarattığı bu durum içerisinde mutsuzluğa sürüklenmektedir (Otay Demir 2015: 61-62).

Reklamlar: Kutluay-Merdol reklamlar faktörünü bir ürünün tüketimini teşvik etmesi noktasında değerlendirmektedir (Kutluay Merdol 2012:21). Ancak reklam faktörü sadece beslenmede bir ürünün tüketimini teşvik etmesi ve daha fazla tüketilmesini sağlamak ile sınırlı kalmaz. Ayrıca reklamlar ile bireylere belirli bir güzellik ve beden kriterleri sunulmakta ve bu kriterlerin dışında kalanlar psikolojik baskıya maruz kaldıklarından bir besinin tüketilmemesine de yol açabilmektedir. Reklamların beslenme davranışına etkisi ise özellikle ergenlik döneminden başlayarak kendisini göstermektedir (Tuğal 2019: 5-6).

Modaların etkisi: Beslenmede de modanın varlığından söz eden Kutluay Merdol zamanla sofranın önem kazandığını, lezzetin ön plana çıkarıldığını ve yağlı ve şekerli besinlerin tüketiminin arttığını belirtmektedir. Beslenmenin fiziksel ihtiyacı giderme amacından çıkarak bu modaya dönüşme yolculuğu ise “haute cuisine” anlamında “yüksek mutfak -lezzet” modası olarak adlandırılmaktadır. Bunu “yeni yemeklerin menülere girmesi” anlamında olan “nouvelle cuisine” modası takip etmiştir. Burada daha çok lezzet ön planda tutulmuştur. Ancak zamanla şişmanlığın artması ve zayıflığın önem kazanması ile beslenme modası değişime uğramış şeker, tuz ve yağ gibi besin maddelerinin azaltıldığı “inceltici mutfak” modası olan “cuisine mincer” modası başlamıştır. Günümüzde ise özellikle sağlıklı beslenme bir takıntı haline gelmiş ve organik besinlerin tüketimi moda haline gelmiştir (Kutluay Merdol 2012: 21-22).

Günümüzün bir diğer modası ise sağlıklı ve lezzetli besinlerle diyet yapma denilebilir. Burada hem lezzete önem verilmesinden hem incelmeye önem verilmesinden hem de yeni tariflerin oluşturulmasından dolayı yukarıda söz edilen modaların bir karışımı denilebilir. Özellikle sosyal medyada diyet ürünlerinin daha lezzetli hale gelmesi üzerine çeşitli tariflerin paylaşılması ve yaygınlaşması bu durumun bir çeşit moda haline geldiğini düşündürmektedir.

Küreselleşme: Küreselleşme ile dünyanın her köşesinden toplumlar birbirleri ile etkileşim içerisine girdi. Kutluay-Merdol’a göre böylece bireyler farklı toplumlardaki mutfaklar ile tanıştı. Bununla da kalmayarak kendi ülkesinde olmayan bir besini sırf daha

sağlıklı olduğunu düşündüğünden, merak ettiğinden veya izlediği bir programda gördüğünden o besine ulaşma ve tüketme eğilimi içerisine girdi. Bu durum dışarda farklı ülkelerin besin ve yemeklerini servis eden lokantalarında sayısını arttırdı (Kutluay Merdol 2012: 22).

Küreselleşme ile birlikte ayrıca beslenme alışkanlıkları ve davranışlarında da değişimler söz konusu olmuştur (Baysal 2013: 1-2). Eskiden özellikle kırsal alanlarda kadınların çok fazla yemek yemesi ve kilolu olması sağlıklı olduklarını düşündürmesine karşılık günümüzde kadınlar için az yemek ve zayıf olmak bir sağlık göstergesi olarak kabul edilmesi bu duruma örnektir. Başka birkaç belirgin örnek ise kahvaltılarının kahve ile geçiştirilmesi, çeşitli öğünlerin oluşturulması veya dışarda beslenme davranışının artması şeklindedir.

Psikolojik faktörler: Burada bireylerin yas, mutluluk gibi duyguları. İçsel dürtüleri, deneyimleri, tat ve koku algıları ile takıntıları vurgulanmaktadır. Bozuk bir süt içtikten sonra tekrar bireyin tekrar süt içmemesi, kurban edilirken bir koyun görmesi üzerine et yiyememesi gibi durumlar oldukça yaygındır. Bununla birlikte üzüldüğünde aşırı yemek yiyenler veya yemeyi reddedenler, mutluyken tatlı yiyerek kendini ödüllendirmek isteyenlerin sayısı da oldukça fazladır. Kutluay-Merdol burada ayrıca bireylerin beden imajı algılarından veya başka nedenlerden dolayı beslenmeyi kısıtlayıcı davranışların ya da sağlıklı beslenme takıntısının ortaya çıktığını belirtmekte ve bu durumun anoreksiya, bulimia ve son dönemlerde öne sürülen ortoreksiya (sağlıklı beslenme takıntısı) gibi hastalıklara yol açtığını vurgulamaktadır (Kutluay Merdol 2012:17-18).

Psikoloji faktöründen en son bahsedilmesinin sebebi görüldüğü gibi beslenmenin duygular ile bağlantısının olmasındandır. Beslenmenin duygular ile ilişkili olarak davranışa yansıyan hali ise yeme tutumudur.

1.3. Yeme Tutumu

Yeme tutumu çeşitli boyutlarıyla ele alınan ve sıkça gündeme gelen bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Kundakçı 2005: 33). Yaşamımızın ilk anlarından başlayarak tüm yaşantımızı kapsayan bir kavramdır.

Teknolojinin gelişmesiyle beraber her geçen gün toplumsal tutum ve yargılar değişmekte ve insan davranışına yansımaktadır. Doğal ihtiyaçlar, değişen toplumsal

tutumlar ile yeniden şekillenmiş ve standardın dışında bir tüketim alışkanlığı oluşmuştur (Baudrillard, 2012: 85). Beslenme de bu değişimden nasibini almış, sadece fizyolojik bir ihtiyacı gidermekten çıkmıştır. Beslenme artık toplumların idealize ettiği beden imajına ulaşma baskısının da etkisi altında kalmış durumdadır. Bireyler ideal bedenlere sahip olabilme arzusu ile beslenme davranışlarını kontrol altına almaya çalışmaktadır. Söz konusu kontrolü içeren tüm eğilimler ise yeme tutumunun temelini oluşturmaktadır (Öztürk 2019: 4).

Yeme tutumu; bireylerin beslenme ile ilgili davranış biçimlerini oluşturan bir eğilim olarak tanımlanabilir. Bir başka ifade ile yeme tutumu, bireylerin beslenme ile ilgili duygu ve düşüncelerini oluşturan, onların beslenme davranışlarına yön veren eğilim şeklinde tanımlanabilir. Beslenme davranışındaki normal ve normal olmayan davranış biçimleri bireyin yeme tutumu hakkında bilgi vermektedir (Sarısoy ve ark. Akt. Öztürk 2019: 4).

“Yeme tutumu ile alakalı bir başka bakış açısı ise şu şekildedir. Yeme tutumları çocuk çağlarda başlayıp aile ve sosyal etmenlere ve öğrenmeye dayalı bir gelişim gösterdiği ayrıca bu durumun kişilerin isteklerini de barındırdığı yönündedir. Neyi ne zaman nerede kiminle yiyeceği şeklindeki seçimleri barındıran yeme tutumu biyolojik ve fizyolojik ihtiyaçlar dışında psikolojik ve toplumsal değişkenlerle de alakalı olarak değişim gösterebilen bir kavramdır.” (Ertekin 2019:5).

Yeme tutumu çoğunlukla bireylerin duyguları ile ilişkilendirilmekte, duyguları tanıma, ortaya çıkarma veya örtbas etme gibi durumlarla bağlantılı olduğu belirtilmektedir (Sevinçer, Konuk 2013). Bununla birlikte yeme tutumu bireylerin yaşamlarını derinden etkilemektedir.

“Sosyal psikolojide tutum; bir bireye yüklenen ve onun psikolojik bir nesne ile ilgili duygu, düşünce ve davranışlarının tümünü kapsayan eğilimdir.” (Smith akt. Akdeniz 2020: 1). “Dolayısıyla bu bilgiden yola çıkarak yeme tutumunu şu şekilde tanımlamak mümkündür; ‘kişinin yeme ve beslenmeyle ilgili duygu, düşünce ve davranışlarının tamamı kişinin yeme tutumunu oluşturur’” (Yılmaz akt. Akdeniz 2020: 1).

Tutumlar somut göstergelere sahip olmadıklarından dolayı burada direk gözlemlenebilen somut bir gösterge olarak davranışlar gözlemlenir. Gözlenen davranışlar sonucunda bir çıkarım yapılarak bireyin nasıl bir eğilim gösterdiği tespit edilir.

Dolayısıyla bireyin beslenme davranışında sergilediği olumsuz ve olumlu davranışlar bireylerin yeme tutumunun göstergesi olarak kabul edilir (Akdeniz 2020: 48).

Yeme tutumu beslenme ve yeme bozuklukları ile yakından ilişkilidir (Değirmenci 2006: 38). Bireylerin çeşitli faktörlerden etkilenen beslenme davranışları karşısında birey olumsuz yeme tutumu geliştirebilmektedir. Olumsuz yeme tutumu diğer bir değişle sağlıksız yeme tutumu ise yeme bozukluklarına dönüşmekte, fiziksel, psikolojik ve sosyal sorunları beraberinde getirebilmektedir (Parmaksız 2020: 52).

Yeme tutumunun olumsuz olması sonucunda yeme bozukluklarının ortaya çıkması özellikle son zamanlarda gerek toplumsal gerek bireysel büyük bir sorun olarak karşımıza çıkan bir durumdur. Bunun kadınlar için en temel sebebi yeme tutumunun beden imajı ile olan ilişkisidir. Günümüzde kadınlara dayatılan zayıflık, baskı oluşturduğundan yeme tutumları etkilenmekte ve beslenme davranışlarına yansımaktadır. Yeme tutumunun olumsuz yönde etkilenmesinin artması ise beraberinde yeme bozukluklarını getirerek kadınların fiziksel sağlıklarını etkilemekte, toplumdan soyutlanmalarına sebep olabilmekte veya psikolojik olarak bir travma yaşamalarına sebep olabilmektedir. Çoğu zamanda yaşanan travmalar yeme tutumunu etkilemekte ve beslenme davranışına yansımaktadır. Örneğin ergenlik döneminde olan kilolu bir genç kız hoşlandığı erkeğin alaycı bir tavrı ile karşılaşması ya da sokak ortasında hakaret edilmesi gibi bir durum çoğu zaman bir travma sebebi olabilmekte ve bu durum yeme tutumunu etkilemektedir. Böylece yemek yemekten nefret etme bu yüzdende beslenmeyi bilerek kısıtlama veya beslenmeyi reddetme durumu yaşanmaktadır. Bu gibi örnek oldukça fazladır. Genellikle olumsuz beden imajı algısına sahip bireylerin olumsuz yeme tutumu sergiledikleri yapılan çeşitli araştırmalarda belirtilmektedir. Görüldüğü gibi beden imajının, beslenmenin ve yeme tutumunun iç içe olduğunu söylememiz mümkündür.



BÖLÜM 2

2. KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Beden İmajı ile İlgili Yaklaşım ve Kuramlar

Beden imajı ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde en temel üç kuram üzerinde durulduğu tespit edilmiştir. Bu kuramlar sosyal kıyaslama, sosyo-kültürel kuram ve feminist kuram şeklindedir. Bu kuramların dışında nesnelleştirme kuramı ve sosyo-biyolojik kuramlarda da beden imajı noktasında birtakım değerlendirmeler yapılmıştır.

2.1.1. Sosyal Kıyaslama Kuramı

Sosyal kıyaslama kuramını ilk geliştiren isim Lean Festinger (1954) olarak belirtilmektedir. Festinger'e göre insanların kendi yeterlilikleri ve özelliklerinin tam anlamıyla farkında olmaları onların motive olmalarını sağlamaktadır. Ancak kendi yetenek ve özelliklerinin farkında olma amacıyla insanlar diğerleri ile bir kıyaslama içerisine girer. Bu kıyaslama sonucunda birey kendini yeterli gördüğü takdirde benlik saygısı, bireysel motivasyonu ve özgüveni daha yüksek olacaktır (Ünlü 2011: 43).

Bireyler kendi özellikleri ve yetenekleri hakkında bilgi alabilmek amacıyla diğer insanları kendilerine bir kriter olarak baz almaktadır. Önceleri bu kıyaslama sadece bireyin kendi çevresi ile sınırlı iken günümüzde özellikle teknolojinin gelişmesiyle birlikte bu sınır ortadan kalkmıştır. Gerek teknolojinin gelişmesi gerekse küreselleşen dünyada artık sosyal kıyaslamalar dünyanın farklı bölgelerinde yaşayan insanların yaşantıları temel alınarak yapılabilmektedir. Ancak burada çoğu zaman dikkate alınmayan bir durum söz konusu olmaktadır. Özellikle sosyal medya aracılığı ile yeteneklerini ve yaşamlarını paylaşan insanların yapmış olduğu paylaşımlar kimi zaman gerçeği yansıtmayabilmekte veya bireyin kıyaslama yaptığı diğer kişiler kendi sosyal statüsünün çok uzağında olabilmektedir. Bu durum ise bireyin kendi hakkında yanlış bir sonuca ulaşmasına sebep olmaktadır. Böylece birey kendisini olduğundan daha kötü bir durumda görerek kendi hakkında yanlış bir değerlendirme yapmış olacaktır (Sözkesen ve Biçer 2018: 304).

Bireylerin zihinlerinde belirli kriterler çerçevesinde oluşturulmuş ideal bir beden bulunmaktadır. Söz konusu ideal beden ile bireyin sahip olduğu beden arasında olumsuz

yönde bir farklılık söz konusu ise durum mutsuzluk ile sonuçlanır. Bu durum sıklıkla kadınlarda kendini göstermektedir. Kadınlar gerek medya da gerek çevrelerinde gördükleri diğer kadınlar ile kendilerini kıyaslamaktadır. Bu kıyaslama sonucu diğerlerinin sahip olduğu ideal bedene kendilerinin sahip olmadıklarını düşünmesi sonucunda kadınların özgüvenleri düşmektedir. Özellikle bir başkasının durumu dile getirerek kıyaslama yapması bireyin kendisini değersiz hissetmesine, kendisini suçlamasına sebep olur ve benlik saygılarının düşmesi ile sonuçlanır (Arslangiray 2013:15).

Bireylerin beden imajının oluşum süreçlerinde yalnızca kendi düşünceleri etkili olmamaktadır. Çevrelerindeki diğer insanların yapmış olduğu yorumlar ve düşünceler de etkili olmaktadır. Bireyin çevresinin yapmış olduğu değerlendirmeler, söylediği sözler veya imalar olumsuz olduğu durumda bireyin geliştirmiş olduğu beden imajı algısı da olumsuz yönde gelişmektedir. Ancak söz konusu değerlendirmeler ve kıyaslamalar hatalı olabilir ve gerçeği yansıtmayabilir. Bu durumda da birey kendisi hakkında hataya düşmektedir (Erdağı Oral 2018: 30).

Sosyal kıyaslama kuramında kıyaslamalar iki yönde gerçekleşmektedir. Bunlar yukarı yönlü ve aşağı yönlü şeklindedir. Yukarı yönde yapılan sosyal kıyaslamalar, “yönü aşağı olan sosyal kıyaslamalardan daha çok kolay bir şekilde kişinin amaçlarını değerlendirebilmeye olanak sağlar. Bir kişinin, kendisinden daha iyi bir durumda olduğu birinin varlığını öğrenmek birkaç bilgi sağlayabilir, (a) sen diğerleri gibi iyi durumda değilsin veya (b) şu an bulunduğun durumdan daha iyi bir duruma gelmen olanaklıdır. Kişilikler ve içerisinde bulunan şartlara bağlı olarak, bireyler eğer bu bilginin pozitif yönü ile ilgilenirlerse, bu yukarı yönlü olan sosyal kıyaslama süreci bireylerin kendilerini iyi hissetmelerini sağlayabilir.” (Sağıroğlu 2019: 35).

“Yönü aşağı olan sosyal karşılaştırmalar kişinin kendisini kolayca yükseltebilmesine imkân sağlayabilir. Kişinin kendisinin diğer bireylerden daha iyi durumda olduğu bilgisini odağına alması, yönü aşağı olan bir sosyal kıyaslama sürecidir ve kişinin kendisini iyi hissettirebilir.” (Sağıroğlu 2019: 35).

Bakıldığında sosyal kıyaslamada çoğunlukla bir ölçüt olarak vücut ağırlığı değerlendirilmektedir. Birey çevresinden kendi vücut ağırlığı hakkında olumlu değerlendirmeler yapıldığında ve diğerleri ile kıyaslandığında olumlu bir sonuca ulaştığında geliştirdiği beden imajı algısı daha olumlu olmaktadır. Bunun aksi durumda

ise birey vücut ağırlıkları açısından olumlu durumda olan kişilerle kendini kıyasladığında ve olumsuz bir değerlendirmeye ulaştığında, ayrıca çevresinden de olumsuz yorumlar aldığı anda kendi hakkında olumsuz bir beden imajı algısı geliştirmektedir (Tiwari, Kumar 2015: 2).

2.1.2. Sosyo-Kültürel Kuram

Beden imajının gelişim sürecinde yalnızca bireyin bireysel görüşü etkili olmamaktadır. Belli kriterler çerçevesinde oluşturulmuş olan ve genel olarak kabul görmüş olan ideal bedenler de beden imajının gelişim sürecini etkilemektedir. Birey beden imajı algısı geliştirirken toplumsal açıdan kabul görmüş olan bu ideal bedenler hakkında hem kendi düşüncelerini hem de çevresindekilerin düşüncelerini dikkate almaktadır.

Sosyo-kültürel kuram açısından bakıldığında toplumların güzellik kavramıyla ilişkilendirdiği bazı kriterler olduğu görülmektedir. Bu kriterler toplum içerisinde çoğunlukta medya ve benzeri yollarla aktarılmaktadır. Böylece toplum içerisinde yer alan insanlar arasında güzellik kriterleri içselleştirilir. Böylece birey içselleştirdiği bu kriterler çerçevesinde kendi bedeni hakkında olumlu veya olumsuz bir duygu içerisine girmektedir. Bu nedenle sosyo-kültürel kuram güzellik kriterlerini bir baskı unsuru olarak değerlendirmektedir. Sosyal bir çevre içerisinde bulunan birey söz konusu kriterlere sahip ise toplum içerisinde kendini daha rahat hisseder ve özgüven sahibi olurlar. Ancak bu kriterlere sahip olmayan bireyler kendilerini toplum içerisinde değersiz hisseder ve özgüven sorunları yaşarlar. Öyle ki kendilerini toplum içerisinden uzaklaştırma davranışında da bulunabilirler. Bunu vücut ağırlığı noktasında örneklendirmek gerekirse, kadınların ince bedene sahip olmak günümüzde kabul görmüş bir kriterdir. Bu nedenle ince bedene sahip olan kadınlar çevreleri tarafından beğenildiğini, kabul gördüğünü düşünmektedir. Ancak kilolu bir bedene sahip olan kadın çevresi tarafından beğenilmediğini düşünmekte, alaycı bakış ve sözlere maruz kalmakta ve bu nedenle kendi üzerinde bir baskı hissetmektedir (Sağıroğlu 2019: 36). Bu baskının bir sonucu olarak kadınlar kendi bedenlerini yeniden şekillendirebilmek amacıyla her çeşit acıya ve cerrahi operasyona bile katlanabilmektedir.

Tiwari ve Kumar'a (2015) göre bireylerin beden imajı algılarıyla medyanın arasında yakından bir ilişki bulunmaktadır. Davranışların şekillenmesinde etkili olan medyanın beden imajının gelişiminde de etkili olmaktadır. Özellikle sosyal medyada

görseller ve videolarla başarılı olan güzel/yakışıklı insanların sahip olduğu yaşam standartları ve özellikler sürekli olarak öne çıkarılmakta ve bunları izleyenler tüm bu kriterleri içselleştirmektedirler. Böylece güzel/yakışıklı olan insanların sahip olduğu fiziksel özellikler de bireyin beden imajını etkilemekte ve bu kriterlere sahip olma yönünde eğilim göstermektedir. Söz konusu fiziksel özelliklere sahip olma durumunda ise bireyin benlik saygısı, özgüveni ve beden imajı algısı olumlu veya olumsuz yönde etkilenmektedir (Tiwari, Kumar 2015: 2).

Sosyo-kültürel kuram beden imajında ailenin de etkisine vurgu yapmaktadır. Doğdukları andan itibaren bir aile içerisinde bulunan bireyin ilk sosyal ortamı aile olmaktadır. Bu sosyal ortam içerisinde ailelerin yapmış olduğu değerlendirmeler ve kıyaslamalar en küçük yaşlardan başlayarak bireyi etkilemektedir. Şayet bu değerlendirme ve kıyaslamalar olumsuz yönde ise çocukluk çağlarından itibaren bireyin kendisinden nefret etmesi söz konusu olacaktır. Aile üyeleri tarafından çocuğa birilerinin örnek olarak gösterilmesi onun beden imajında bir kriter oluşturmaya sebep olmaktadır. Bu durum cinsiyet fark etmeksizin gerçekleşen bir durum olmakla beraber dikkat edilmesi gereken bir durumdur. Ancak her ne kadar cinsiyet fark etmeksizin çocuğu etkilese de özellikle kız çocuklarında etki çok daha fazla olmaktadır. Annelerinin sözleri çerçevesinde kız çocukları ideal bir beden kriteri belirleyebilmektedir (Sağıroğlu 2019: 37).

Bir diğer etki ise akran grupları aracılığıyla söz konusu olmaktadır. Bireyin sosyal yaşama katılımında akran grupları oldukça önemlidir. Birey akranlarının desteğini alabilmek ve kendini kabul ettirebilmek amacıyla akran gruplarının belirlemiş olduğu kriterleri içselleştirerek bu kriterlere sahip olmaya çalışmaktadır. Bireyin beden imajı bu kriterlere sahip olup olmamaya bağlı olarak zedelenmekte veya olumlu yönde etkilenebilmektedir. Akran gruplarınca kabul gören bireyde kendine güven durumu görülmekte ve sağlıklı bir sosyalleşme süreci içerisine girmektedir. Böylece toplumsal açıdan daha sağlıklı bir birey olma durumu söz konusu olmaktadır. Ancak bunun aksi durumu da söz konusudur. Akran gruplarının belirlemiş olduğu kritere sahip olamayan bireyin alaycı tavra maruz kalması olumsuz bir beden imajı algısı geliştirmesine sebep olmakta ve bireyin sosyalleşme süreci de olumsuz yönde etkilenmektedir (Arslangiray 2013: 44).

Bireyin beden imajı algısını oluşturmada sözel veriler kadar sözel olmayan veriler de etkili olmaktadır. Bireyin çevresindeki insanların beden dili, ses tonu, kurulan göz kontağı da çevresi tarafından onaylanıp onaylanmadığını hissettirebilmektedir. Tüm bunları dikkate alan bireyin geliştirmiş olduğu beden imajı algısı da olumlu veya olumsuz yönde gelişecektir (Arslangiray 2013: 45).

Sosyo-kültürel kuram da bireyin sosyo-ekonomik durumu üzerinde de durulmaktadır. Tiwari ve Kumar'a göre yapılan bazı çalışmalarda sosyo-ekonomik açıdan alt tabakada olan çocuklar kilolu olmalarına rağmen üst tabakadakilere kıyasla kendilerini kilolu olarak değerlendirmeye bilmektedir. Buna göre orta ve üst sınıf tabakada yer alan çocuklar (özellikle kız çocukları) kilolu olma durumuna daha fazla dikkat etmekte ve kendileri hakkında daha olumsuz bir beden imajı algısı geliştirmektedir (Tiwari, Kumar 2015: 4).

Tüm bunlara ek olarak bir de sosyo-kültürel kurama göre toplumda güzel görünüme sahip bireyler, modellik, mankenlik, hosteslik, oyunculuk gibi daha gözde mesleklere sahip olabilirler. Bu nedenle bedensel açıdan daha çekici olarak değerlendirilen bireyler, daha şanslı görülmektedir. Onların daha iyi bir işe, daha iyi bir ekonomiye daha iyi bir evliliğe ve daha mutlu bir yaşama sahip oldukları düşünülmektedir (Dittmar'dan akt. Arslangiray 2013).

2.1.3. Sosyo-Biyolojik Kuram

Günümüzde her ne kadar ince bir bedene sahip olmak ideal olan bir güzellik kriteri olsa da farklı dönemlerde ve farklı toplumlarda ideal olan güzellik kriterleri farklılık gösterebilmektedir. Kimi dönem ve toplumlarda kilolu kadınlar güzel olarak algılanmaktayken günümüzde zayıf kadınlar güzel olarak algılanmaktadır. Sosyo-biyolojik kurama vücut ölçüleri dikkate alınarak yapılan değerlendirmeler çoğunlukla erkeklerin eş seçimlerinde oluşturmuş olduğu kriterler çerçevesinde gerçekleşmektedir.

Sosyo-biyolojik görüşe göre erkekler, eş seçimlerinde, bedensel görünümü bir ölçüt olarak değerlendirmektedirler. Çünkü kadının üretkenliğinin daha çok sağlık ve yaşına bağlı olduğu; sağlık ve üretkenliğin görsel ifadesinin de bedensel görünüm olduğu belirtilmektedir (Dittmar'dan akt. Arslangiray 2013).

2.1.4. Nesnelleştirme Kuramı

Frederick ve Roberts'ın (1997) Nesnelleştirme Kuramı (Objectification Theory) çerçevesinde beden imajı ele alındığında, özellikle kadınlar, medyanın etkisiyle sürekli güzel ve çekici kadın figürüyle karşı karşıya kaldıkları için sürekli olarak kendi bedensel görünümelerini sorgulamaktadırlar. Genel güzellik kalıplarına uymayan kadınların, dış görünüşlerinden utandıkları için sosyal ortamlara girmeye çekindikleri belirtilmiştir (Akt., Arslangiray 2013).

- Kadınlar, başkalarının kendilerinin bedensel görünümüyle ilgili değerlendirmelerini kendi düşünceleriymiş gibi içselleştirmektedir.

- Erkekler ise, zekâ, kişilik, kariyer gibi özellikler doğrultusunda değerlendirilmekte ve hatta bu özellikleriyle bağlantılı olarak çekicilik kazanmaktadır (Dittmar'dan akt. Arslangiray 2013).

Yine nesneleştirme kuramına göre kadınlar, söylenenleri içselleştirdiği için, yeme bozukluğu, cinsel işlev bozukluğu ve tek yönlü depresyon gibi psikolojik kökenli hastalıklara yakalanma riskleri artmaktadır (Dittmar'dan akt. Arslangiray 2013).

2.1.5. Feminist Kuram

Beden imajı ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde özellikle kadınların sorun yaşadıkları tespit edilmiştir. Toplumsal açıdan dayatılan güzellik kriterleri özellikle kadınlar üzerinde büyük baskı oluşturmaktadır. Kadınların yaşadığı bu baskı da doğal olarak feminist kuramın ilgi alanı içerisinde yer almaktadır.

Feminist kuram başlarda kadınların kölelik ile mücadelesini savunma amacıyla ortaya çıkmış bir kuramdır. Daha sonraki süreçlerde ise kadınların iş hayatında aktif bir role sahip olabilmelerine de odaklanan feminist kuram kadın bedenini de odak noktasına almıştır. Bu noktada en çok üzerinde durulan konu ise medya ve beden ilişkisidir. Feminist kuram, medyanın öne sürdüğü kadın bedeni ile ilgili algıların erkeklerin istekleri çerçevesinde düzenlendiğini belirtmektedir. Buna göre aslında kadınlar, erkeklerin istedikleri vücut ölçülerine sahip olmaları için baskı altına alınmaktadır. Bu ölçülere sahip olmayan kadınlar beğenilmediğini düşündüğünden mutsuzluğa sürüklenmekte, fiziksel aktivite, yaşam tarzı ve beslenme alışkanlıklarında değişiklikler yapmakta ve sağlıksız yollara başvurarak kendi yaşamlarını bile tehlike altına alabilmektedir (Sağıroğlu 2019: 38).

Öztürk'e (2012) göre kadın bedeni üzerine gerçekleştirilen tartışmaların merkezi feminist kuramdır. Bu kuramda cinsiyetin toplumsal olarak kurgulanmış bir yapı olduğu belirtilmektedir. Cinsiyetin kurgulanmasıyla birlikte cinsiyetler ve bedenler üzerinde çalışılabilecek bir proje haline getirilmiş bir obje durumuna gelmiştir (Öztürk 2012: 43-44). Günümüzde özellikle kadın bedenleri bir proje halindedir. Kadın bedenleri tasarlanmış toplumsal güzellik kriterleri doğrultusunda şekillendirilmekte ve bu ölçülere sahip olmayanlar üzerinde toplumsal bir baskı oluşmaktadır.

“(..)Sönmez (2015) 'e göre sürekli değişen ve homojenize olmuş ideal kadın güzellik ölçüleri, kadınlara sürekli ulaşmaları gereken bir hedef göstermiş ve moda trendlerini takip etmelerini sağlamıştır. Takip edilen moda ve ideal güzellik ölçüleri de bir anlamda dış kurallar, dönüşümler ve gelişmeler tarafından yaratılmakta ve diyet, makyaj, kıyafet gibi uygulamalarla normalize edilerek sunulmaktadır. Aslında kadın beden stili zaman içinde ve kültürlere bağlı olarak değişmiş ve kültürel takıntıları ve kaygıları yansıtmıştır. Bugün baskı, güç ya da bolluk ile kadın bedeni hoş olmayan bir şekle bürünmüştür. Bu şekil ideal bedenleri yaratmaktadır. İdeal bedene göre moda olan küçük göğüs, dar kalçalar ve zayıf bir görünümdür ve bu da yetişkin bir kadının bedeninden ziyade ergenlik çağındaki bir erkeğin bedenini çağrıştırmaktadır.” (Sağıroğlu 2019: 39).

Toplumsal olarak erkek egemenliğinde tasarlanmış güzellik kriterinin yaratmış olduğu baskı noktasında feminist kuram kadınların beslenme davranışlarına da odaklanılmaktadır. Buna göre söz konusu güzellik kriterlerine ve vücut ölçülerine sahip olmayan kadınlar üzerlerinde hissettikleri baskı sonucunda beslenme alışkanlıklarını değiştirmektedir. Bu doğrultu da çeşitli diyetlere başvurmaktadır. Ancak başvuru alan diyetlerin çoğu sağlıklı beslenmenin aksine sağlıksız beslenmeye teşvik etmektedir (Peterson, akt. Sağıroğlu 2019: 39).

Görüldüğü gibi şimdiye kadar bahsedilen tüm kuramlarda beden imajının beslenme davranışına etkisi ve olumlu beden imajı geliştirilmesinin önemi vurgulanmaktadır. Olumlu yönde gelişmeyen beden imajı kendini çoğunlukla sağlıksız beslenme davranışında göstermekte, bireyler sağlıksız beslenme davranışında bulunarak kendi görünümelerini değiştirme eğilimlidir. Olumlu beden imajı geliştirmiş bireylerin ise beslenme davranışları ise daha sağlıklı yönde olabilmektedir.

2.2. Beslenme ile İlgili Yaklaşım ve Kuramlar

En başta sosyal antropoloji olmak üzere pek çok sosyal bilim alanlarında beslenme konusuna olan ilgi çok daha eskilere dayanıyorken, sosyoloji bu konuyu henüz yeni yeni gündemine alması söz konusu olmuş ve çeşitli araştırmaların yapılmıştır. Sosyoloji alanında beslenme konusunun sosyoloji biliminin doğuşundan bu yana geçen süre zarfında bu şekilde geri planda kalmış olmasının sebepleri ve henüz doğmuş bu ilgiye de nelerin ön ayak olduğu ise bazı sosyologlar tarafından açıklanmaya çalışılmıştır. Bu sosyologlardan bazıları; Stephen Mennel, Anne Murcott, Anneke Van Otterloo, Alan Beardsworth, Teresa Keil şeklinde belirtilebilir (Bingör 2016: 6).

Sosyolojinin ilgi alanları içerisinde beslenme konusuna daha önceleri pek değinilmemiş olmasına sebep olan nedenlerin neler olabileceği Mennel, Murcott ve Oterloo tarafından incelenmiş ve bu inceleme sonucunda elde ettikleri bulgular doğrultusunda nedenleri dört madde olarak belirlemişlerdir (Bingör 2016: 6). Bunlar şu şekilde sıralanabilir;

- Beslenmenin temel bir ihtiyaç olması ve basit bir eylem olarak değerlendirilmesi, beslenme davranışının bir konu olarak görülmemesine neden olmuştur.
- Sosyolojinin doğuşundan bu yana sosyologlar genellikle içerisinde yer aldıkları toplumların sorunlarına değinmektedir. Sosyolojinin doğuşunda yer alan sosyologların sanayileşmiş toplum içerisinde yer almaları ve sanayileşmiş toplumların ön planda tutulması gerektiği ve çözüm önerilerinin gerekliliği düşünülen toplumlar olması, beslenme ile ilgili konulara duyulan veya duyulması gereken merakı geri plana atmış olması söz konusu olmuştur.
- Beslenme konusunun siyaset ya da ekonomi gibi konularla kıyaslandığında çok daha düşük önemde bir konu olduğu düşünülmesi ve bu durumun ise akademik araştırmalarda pek kabul görmeyeceği veya hafife alınacağı düşüncesini oluşturması da sebeplerden biri olarak düşünülmüştür.
- Genellikle çoğu toplumda açlığın bir sorun olarak görülmemesi ve bu bakış açısından o toplumlarda yer alan sosyologların da etkilenmiş olması belirlenen son sebep olarak gösterilmektedir (Bingör 2016: 6-7).

Bununla birlikte beslenme davranışı konusuna pek değinilmeme nedenlerinin dışında sosyolojik çalışmalara yeni konu olmasının nedenleri de araştırma konusu olmuştur. Bu konu hakkındaki araştırmalardan biri de Baerdsworth ve Keil'e aittir.

“Yemek ve Toplum Çalışmasına Bir Davet: Yemek sosyolojisi” (Sociology on the Menu: An Invitation to the Study of Food and Society) adlı kitaplarında beslenme konusuna sosyolojik ilgideki artışın nedenlerini belirten Beardsworth ve Keil’ e göre bu nedenler şu şekilde sıralanabilir (Beardsworth, Keil 2011:18-19);

- Sosyolojide üretim süreçleri hakkında yapılan çalışmaların yerini yavaş yavaş tüketim analizine bırakması söz konusu olmuştur. Bu durum ise tüketim içerisinde değerlendirilen beslenmenin sosyolojide yer almasını sağlamıştır.
- Feminist kuramların ortaya çıkmasıyla birlikte kadınlar ve kadınların içerisinde yer aldığı tüm alanlar sosyolojinin ilgi alanına girmiş böylece ev içerisinde ve gündelik yaşamdaki konular da önem kazanmış, beslenme de böylece sosyolojide kendine bir yer bulmuştur.
- Sosyolojide araştırma konusu olan problemler genellikle siyaseti yakından ilgilendiren konularla bağlantılı olabilmektedir. Besin kaynaklarının yeterliliği, besin standartları, beslenme ve sağlık arasındaki ilişkiler, besin üretim yöntemleri, düşük gelirli ailelerin besin alım gücü gibi konular çevresel kaygıları oluşturmakta ve bu çevresel sorun olarak algılanan durumlara yapılan siyasi müdahaleler sosyologların ilgisini çekmiştir.

Beardsworth ve Keil tarafından açıklanan bu gibi sebepler sonucunda yemek sosyolojisi doğmuştur diyebiliriz. Ancak belirtmemiz gerekir ki Batı sosyolojisi içerisinde ‘sociology of food’ olarak ortaya çıkan bu alan ülkemizde yemek sosyolojisi olarak kabul görmüştür (Bingör 2016: 10). Bunun yanı sıra Batı sosyolojisinde yemek-beslenme ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde “sociology of eating” ya da “sociology of nutrition” gibi başlıklarla da karşılaşmaktayız. Bu çalışma içerisinde ise yemek sosyolojisinden daha çok “sociology of eating/nutrition” olarak geçen beslenme sosyolojisi yaklaşımlarını değerlendirmekteyiz. Zira beslenmek ve yemek yemek kelimeleri birbirini kapsayan kelimeler olması bakımından birbiri ile karıştırılan veya yerine kullanılan kavramlardır. Bu nedenle bu ayrıma dikkat edilmesi gerekmektedir.

Beslenme sosyolojisinin tanımlaması yapılırken, konuya dört ana tema ele alınarak yaklaşıldığı görülmektedir. Bu temaların ilkinde tarihsel ve biçimsel sosyolojiye odaklanan sosyologların beslenme sosyolojisi altında besinleri daha çok bir tüketim unsuru olarak değerlendirmiş olduğu ve bu noktada davranışlara bir etkisinin olup

olmadığı veya sosyal farklılaşmaya yol açıp açmadığını inceledikleri görülmektedir. İkinci temada ise sosyologların beslenme davranışını sağlık ile ilişkilendirdikleri ve bu amaçla beslenme ve tüketim biçimlerinden kaynaklanan sağlık sorunlarını tespit etmeye çalıştıkları görülmektedir ki yapılan bu çalışma da tam da bu temadan yola çıkmaktadır. Üçüncü temada daha çok besinlerin üretimi ve üretim biçimlerinin çevre sosyolojisi ile ilişkilendirilerek çevresel etkileri araştırıldığı görülmektedir. Ve son olarak dördüncü temada da özellikle günümüz sorunu olan katkısız besine ulaşım gibi bir konunun varlığı hissedilmektedir ki bu amaçla sosyologların besinlerin üretimi ve işlenmesi sürecinin sonucunda oluşan bu krizin ne gibi sağlık sorunlarına yol açtığını incelediği görülmektedir (Bingör 2016: 12).

Günümüzde beslenme sosyolojisi alanında yapılan çalışmalarda daha çok birinci ve ikinci temanın hâkim olduğunu, daha çok yetersiz beslenme, büyüme engelleri, obezite ve beslenme açısından eksikliklerin ele alındığını görmemiz mümkündür. Söz konusu beslenme sorunları veya yetersizlikleri de sınıf, cinsiyet, yaşam tarzı veya etnisite gibi faktörler ile ele alınmaktadır (Akarçay 2016: 20). Bununla birlikte yapılan çalışmaların çoğunlukla sağlık ve çevre sosyolojisi ile ilişkilendirildiğini söylememiz de mümkündür. Ancak beslenme sosyolojisi yalnızca bu alanlar ile sınırlı olmayıp aynı zamanda siyasi, kültürel, felsefi veya ekonomik alanlar ile de ilişkilendirilmektedir. Örneğin bazı toplumsal sınıfların belli besinlerin tüketimini seçmesi gibi bir durumun beslenme sosyolojisinin diğer alanlarla ne kadar ilişkili olabileceğini bizlere göstermektedir. Sonuçta beslenme davranış ve kültürüne odaklanan çalışmalar incelediği toplumların beslenme davranış ve kültürlerinin nasıl şekillendiğini inceleyerek açıklamakla birlikte, o topluma dair ekonomik, siyasi ve sosyal bilgileri de içerisinde barındırmaktadır (Akarçay 2016: 28).

Çok daha yeni bir çalışma alanı olan beslenme sosyolojisinin kuramsal yaklaşımları ele alındığında karşımıza çoğunlukla Stephen Mennel, Norbert Ellias, George Ritzer, Pierre Bourdieu gibi isimlerin geliştirmiş oldukları yaklaşımlar çıkmaktadır. Ancak her ne kadar bugün ki anlamında olmasa da klasik sosyoloji de beslenmeyi tamamen göz ardı etmemiştir. Bu amaçla burada öncelikle işlevselciliğin ve yapısalcılığın içerisinde yer alan beslenme çalışmalarını ele alacak, ardından gelişimsel yaklaşım ve uygarlaşma sürecine, toplumun mcdonaldlaşması ve fast food kültürüne son olarak Bourdieu'nun habitus kavramına değineceğiz.

2.2.1. Klasik Sosyolojinin İçerisinde Beslenme

Sosyolojinin içerisinde yer alan tüm kaynakları inceleyerek beslenme ve besin ile ilgili tüm değinmeleri ortaya çıkarmayı amaçlayan çalışma Stephen Mennell, Anne Murcott ve Anneke Van Otterloo tarafından gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen bu çalışma 1992 yılında Current Sociology dergisinin özel sayısı olarak yayımlanmış ve yine 1992 yılında kitaplaştırılmıştır. Beslenme ve besin temasına ilişkin klasik sosyoloji metinlerinin incelenmesi noktasında en düzenli bilginin olduğu bu kitap “The Sociology of Food: Eating, Diet and Culture” adıyla yayınlanmıştır (Bingör 2016:15).

“Mennell ve arkadaşlarına göre, güncel beslenme sosyolojisi çalışmalarıyla benzer temalar, yaklaşımlar ve yoğunlaşmalar klasik eserlerde görülmemektedir. Örneğin “beslenme biçimi” (diet) kavramı Marx’ın çalışmalarında yalnızca siyasal kurguya, eşitsizliklere atıfta karşımıza çıkacaktır. Friedrich Engels’in “The Condition of Working Class in England (1845)” adlı eserinde ise çalışan sınıfın olumsuz koşullardaki beslenme biçimine ilişkin detaylı bilgiler görüleceği; ancak bu içeriğin, ardılı sosyologlar için beslenme ve beslenme alışkanlıkları konusunda “eşitsizlik” temasına odaklanmaları yönünde belirleyici olduğu ifade edilir.” (Mennell, Murcott ve Otterloo, akt. Bingör 2016:15).

Bununla birlikte Weber ve Durkheim’in da yaptığı çalışmalarda besin üzerine geçici bir ilgi olduğu ve beslenmeyi dini işlev boyutunda ele aldıkları görülmektedir. Aynı şekilde Spencer, beslenmeyi dini işlevleri açısından ele almakla birlikte sosyal eşitsizlik ile bağlantısını incelemiştir. Sosyal tabakalaşma noktasında Veblen’in de yemek sosyolojisine bir katkısı olduğu söylenebilir. Şöyle ki Veblen, bazı lüks sayılan besinlerin üst sınıfta yer alan ‘soylu erkeklerin’ tüketimini temsil etmekte olduğunu belirtmektedir (Bingör 2016: 15).

Buraya kadar bahsedilen isimlerde beslenme sosyolojisinin konusuna geçici ve ufak bir ilginin olduğu görülmektedir. Ancak klasik sosyoloji içerisinde beslenmeye sosyolojik açıdan yaklaşan ilk sosyologun George Simmel olduğunu söylememiz mümkündür (Akarçay 2016:45).

Simmel 1910 yılında “The Sociology of the Meal” adlı bir çalışmayı kaleme almış ve sosyolojinin içerisinde besin ve beslenme sosyolojisinin bir alanı olabileceğinin işaretlerini vermiştir. Bu çalışmada ise Simmel, beslenmeyi toplumsal etkileşim süreci biçiminde değerlendirmekte ve beslenmenin yalnızca bedensel ihtiyacı karşılamadığını

aynı zamanda bir “kültürel arınma etkinliği” olduğunu da belirtmektedir (Akarçay 2016: 45; Bingör 2016:17).

Görüldüğü gibi klasik sosyoloji içerisinde beslenmeye pek önem verilmemiş veya ikinci planda bırakılmıştır. Bu nedenle mevcut literatürde beslenme sosyolojisini temel alan bir yaklaşım da söz konusu değildir. Ancak bazı yaklaşımlar içerisinde besin ve beslenmeyi temel alan çeşitli çalışmalar söz konusu olmuştur. Mennell, Murcott ve Van Otterloo bu yaklaşımların işlevselcilik, yapısalcılık ve gelişimcilik olduğunu, Goody ise bu yaklaşımların işlevsel, yapısal ve kültürel yaklaşım şeklinde olduğunu ortaya koymuşlardır (Beardsworth, Keil 2011: 100).

2.2.1.1. İşlevselci Yaklaşım

Beardsworth, Keil işlevselci yaklaşımın temel önermeleri çerçevesinde beslenme üzerine bazı soruların yöneltilebileceğini belirterek buna örnek vermişlerdir. Verilen örnek sorular şu şekilde sıralanabilir:

- Gıda üretimi, dağıtımı ve tüketimi gibi alt sistemler nasıl bir örgütlenme içerisinde bulunmakta ve bir bütün olarak işleyen sosyal sistemin devamını sağlamada ne gibi bir katkıları olmaktadır?
- Besinlerin temin edilme ve tüketim biçimlerinin toplumsal (örneğin; besinsel olmayan) işlevleri nelerdir? Örneğin, besinlerin temin edilme ve tüketim gelenekleri toplumsal ilişkileri nasıl ifade ediyor ve ne kadar pekiştiriyor?
- Gizil işlevlerin yanı sıra besin sistemi içerisindeki işlevsel olmayan olguları tanımlayabilir miyiz? İşlevsel olmayan unsurlar nasıl ortaya çıkıyor? Bir bütün olarak toplumsal sistem için sonuçları neler? (Beardsworth, Keil 2011:102-103).

İşlevselci yaklaşımın beslenmeyi incelemesi en çok sosyal antropoloji alanında gerçekleştiğini söylememiz mümkündür (Beardsworth, Keil 2011:100). Bu alanda öne çıkan bazı sosyal antropologlar ise Malinowski, Richards, Frazer, Evans-Pritchard ve Radcliffe-Brown şekilde belirtilebilir. Bahsi geçen bu sosyal antropologlar işlevsel teori içerisinde beslenmeyi bir tabu, totem, kurban veya komünyon¹ şeklinde beslenme davranışını din ile ilişkili olarak bir dini süreç açısından ele almışlardır (Akarçay 2016: 48; Bingör 2016: 20).

¹ Şarap ve ekmek yeme ayini olarak bilinen bir Hristiyanlık ibadet biçimidir.

2.2.1.2. Yapısalcı Yaklaşım

Yapısalcı yaklaşım, beslenmeye işlevsel yaklaşıma kıyasla çok daha farklı bir bakış açısı ile yaklaşmaktadır. İşlevsel yaklaşımda besinlerin üretimi, dağıtımı ve tüketiminin toplumsal süreçlerine ve işlevselliğine odaklanıldığı görülmektedir. Ancak yapısalcı yaklaşımda direk olarak besinlerin sınıflandırılmasını veya hazırlanmasını içeren geleneklere odaklanmaktadır (Beardsworth, Keil 2011:106). Beardsworth ve Keil'e göre yapısalcı yaklaşımın besin ve beslenme sosyolojisi alanındaki varsayımı ise şu şekildedir: “mutfak kültüründe bulunan bu yüzey kuralları, başlı başına daha derin ve altta yatan yapıların birer göstergesidir. Bu kurallar neredeyse, anlamını çözdüğümüz takdirde bize insan düşünce sisteminin ve insan toplumunun örgütlenmesi hakkında birçok şey ortaya koyacak olan dil gibidir.” (Beardsworth, Keil, 2011:106). Bu benzetme ise Levi-Strauss tarafından yapılmıştır. Kısaca yapısalcı yaklaşım beslenmenin estetiğine odaklanmıştır (Bingör 2016: 22).

Yapısalcı yaklaşım temelinde beslenme sosyolojisi alanında özellikle Levi-Strauss, Douglas ve Barthes'in yapmış olduğu çalışmalar dikkat çekicidir.

Levi-Strauss, yapısalcılığın önemli isimlerinden olmasının yanı sıra çağdaş akademi içerisinde beslenmeye odaklanmış en temel araştırmacılardan biridir. Ona göre bir toplumun bir yemeği hazırlama şekli toplumların bilinçsiz bir biçimde toplumlarını açıklayan bir dil biçimindedir (Belge'den akt. Akarçay 2016:50).

Besinleri temel alarak yaptığı ilk çalışmasında Levi-Strauss yerel/egzotik, ana yemek/aperatif veya mideye dokunan/dokunmayan şeklinde zıtlıklar oluşturmuş ve bu zıtlıklar çerçevesinde İngiliz ve Fransız mutfağını inceleyerek bu iki topluma ve kültüre dair çeşitli farklılıkları ortaya koymuştur (Beardsworth, Keil 2011:106).

Bunun yanı sıra Levi-Strauss'un “mutfak üçgeni” de oldukça dikkat çekici olmaktadır. Burada O, bir yemeğin hazırlanıp nasıl sunulduğundan söz etmekte ve bu noktada çiğ, pişmiş ya da çürümüş bir sunumun olduğunu belirtmiştir. Pişirme işleminin ise evrensel bir olgu olduğunu vurgulayan Levi-Strauss, toplumların nasıl ki dilden yoksun olamayacağı biliniyorsa pişirme sürecinden de yoksun olamayacaklarını belirtmiştir. Buradan hareketle Levi-Strauss'un temel önermesinde çoğu toplumun beslenme davranışında besinleri pişirmesinin söz konusu olduğunu söylememiz mümkündür (Akarçay 2016: 52).

Levi-Strauss, ‘mutfak üçgeni’ çalışmasında yalnızca pişirme sürecine de odaklanmamaktadır. Bu çalışmada ayrıca “yemeğin çiğden pişmiş dönüşümünde ateşin rolünü” (Bingör 2016:22) de vurgulamış ve dönüşümü doğa ve kültür arasındaki ayrımı belirleyen bir unsur olarak değerlendirerek uygarlıkların doğuşunun böylece temsil edildiğini ifade etmiştir (Bingör 2016:22). Özetle Levi-Strauss, bu çalışmasında asıl olarak toplumsal kültürdeki karmaşıklığın beslenme biçimlerine ve pişirme süreçlerine de yansıdığını vurgulamaktadır (Akarçay 2016:56).

Yapısalcı yaklaşım içerisinde yemek sosyolojisi alanında dikkati çeken bir diğer isim M. Douglas’tır. Ancak Levi-Strauss ve Douglas her ne kadar aynı yaklaşım içerisinde yer alsalar da beslenmeye ilişkin görüşlerinde farklılıklar söz konusudur ve Douglas beslenmeye ilişkin görüşlerini çok daha anlaşılır bir biçimde ifade etmektedir (Beardsworth, Keil2011:108).

Douglas, “Yemeği Deşifre Etmek” başlıklı çalışmasında beslenmenin günlük yaşam içerisindeki yerini çözmeye yönelik bir çizgi çizmiştir. Bu çalışmada temel alınan görüş ise yapısalcılık ve dilbilim ışığında ele alınan beslenmenin bir koda sahip olduğu ve bu kodun çözülebilmesi için ise toplumsal ilişkilere odaklanılması gerektiği gerçeğidir (Akarçay 2016:57).

Douglas, beslenmeyi günlük yaşam içerisinde ele alarak değerlendirme yapmaktadır. Bu değerlendirme ise beslenmenin biyolojik bir ihtiyaç olmasının yanı sıra toplumsal ilişkilerle bağlantılı bir gerçek olmasından yola çıkılarak yapılmaktadır (Goody’dan akt. Akarçay 2016:57) Buna göre beslenme davranışı toplumsal ilişkilerin mesajlarını içeren birer kodlar olarak değerlendirilmektedir (Beardsworth, Keil 2012:108-109).

Aslında Douglas, çalışmasında Halliday’in beslenme davranışı için oluşturduğu şemayı kullanmaktadır. Söz konusu bu şema, yemek yeme kalıplaşmış bir etkinlik olarak ele alınıp dilbilimsel bir biçimde benzeşim kurularak oluşturulmuştur (Halliday, 1961; Douglas, 1972; akt. Akarçay 2016:57).

Halliday’in şeması şu şekilde özetlenebilir: “Bu şemada her öğün bir birim olarak kabul edilir. Günlük menü (Daily menü), öğün (meal), yemek çeşid (course), porsiyon (helping), lokma (mouthful) (Douglas akt. Akarçay 2016:57). Bu şemaya göre en üstte günlük menü ve bunun altında öğün bulunur. Öğünün altında yemek çeşidi, bunun altında

porsiyon (miktar) ve son olarak yapının temelinde bulunan ... ‘bir lokma’ gelir.” (Akarçay 2016:57).

Douglas, bu şemadan yola çıkarak ailesindeki beslenme biçimlerini incelemeye almış ve çeşitli sonuçlara ulaşmıştır. Bu sonuçlara göre; öğünler belli bir düzen içermekte ve bir sıralamayı takip etmektedir. Ayrıca öğünler zıtlıkları da içerisinde barındıran geniş bir besin kaynağını oluşturmaktadır. Beslenme ilişkilerinde bulunan sembolik anlamlar ise bu öğünlerde bir hiyerarşi oluşturmakta ve hiyerarşinin en üstünde ise kutlama öğünü bulunmaktadır (Akarçay 2016:58).

Bunun yanı sıra Douglas, öğünler, yemekler ve bir şeyler içmenin arasında sentagmatik bir ilişki olduğunu belirterek bunlar arasında ayrım olduğunu vurgular. Buna göre yiyeceklerin sofraya gelişinde bile belli bir düzen söz konusu olmaktadır veya kişilerle kurulan yakınlık derecesine/samimiyete göre tercih edilen öğün ya da içecekler değişiklik göstermektedir (Akarçay 2016:60).

Douglas’ın ile benzer doğrultuda olan bir çalışma Türkiye’de de yapılmıştır. Geleneksel beslenme kültürünün incelendiği bu çalışmayı Nevin Halıcı yapmıştır. ‘Türk Halk Mutfağı’ kitabında Halıcı, beslenme etkinliğindeki gelenekselliği, dini ve kültürel öğelerin etkisinin varlığını vurgulamıştır (Halıcı 2008). Bu açıdan bakıldığında Halıcı’nın yapmış olduğu çalışmanın da beslenme davranışında yapısalcı bakış açısının izlerini taşıdığını söylememiz mümkündür.

Douglas’ın yapısalcılığı da beslenme davranışını “sembolik iletişim sistemi” (Akarçay 2016: 61) olarak ele alıp incelemesinde kendini göstermektedir. Ancak beslenme sadece bir sembolik iletişim sistemi değil, toplumsal ilişkilere ve eylemlere yansımış, kalıplaşmış düzendir (Akarçay 2016: 61).

Beslenme sosyolojisi alanında bir diğer yapısalcı isim Roland Barthes’tir. Barthes ayrıca göstergebilimin kurucusu olarak kabul edilmektedir. Saussure’ün yolunu yalnızca dil üzerinden değil, besinleri pişirmenin, beslenmenin, televizyon programlarının ve reklamların günlük yaşamın incelenmesinde de kullanılabileceğini vurgulamaktadır (Akarçay 2016: 62). Barthes’ın “en belirgin odak noktası, yiyecek reklamlarının ve yemek yazımının göstergebilimidir.” (Bingör 2016: 23).

Barthes, Douglas gibi beslenmeyi bir iletişim sistemi olarak değerlendirmekte ve bilgi ögesi olarak görmektedir. Barthes’a göre beslenme bir eylemden çok daha fazlasıdır.

Öyle ki; beslenme “bir iletişim sistemi, imajlar bütünü, kullanımlar protokolü, durumlar ve davranıştır.” (Akarçay 2016: 62). Çok daha genel bir biçimde ifade etmek gerekirse beslenme bir iletişim sistemi içerisinde yer alan göstergeler olarak ifade edilebilir. Beslenme davranışında bulunan bir birey temelinde eylemi gerçekleştirirken kültürel anlam içeren bir iletişim içerisinde yer almaktadır.

Barthes’a göre bir iletişim sistemi olan beslenmenin içerdiği kültürel anlamlar; geleneksellik, geçmiş ile bağ, dişilik ya da erillik, yüceltme, cinsellik, sağlık, enerji, rahatlama, tören, kurban gibi çeşitlenmektedir. Örneğin, bir misafir geldiğinde evde bulunan en güzel yiyeceklerin ikram edilmesi, bir durum üzerine kişinin adak adaması ya da normalde beslenme etkinliğinde çatal- bıçak kullanımı söz konusu değilken bir misafir geldiğinde çatal-bıçak kullanılması beslenmenin yalnızca vücuda gereken besinlerin alınması amaçlı bir eylem olmadığına işaret eden bir durum olduğunu vurgulamaktadır.

Toplumlarda vazgeçilmez olarak görülen bazı besin maddelerini “kurumlar” olarak değerlendiren Barthes, bunu yaparken Amerikan kültürü için şekeri, Fransız kültürü için ise şarabı örnek vermekte ve bu kurumların bir imaja, hayale, tercihe, beğeniye ve değerlere işaret ettiğini vurgulamaktadır (Akarçay 2016: 64).

Görüldüğü gibi yapısal yaklaşımda beslenme davranışı, genel anlamda bir toplumsal iletişim biçimi, birtakım davranışlardan ileri gelen toplumsal bir dil olarak ele alınmaktadır. Ancak bu yaklaşım beslenmeyi tek bir açıdan ele almasından kaynaklı olarak biyolojik, coğrafik, ekonomik veya siyasi etkenlerin potansiyel etkilerini göz ardı etmektedir.

2.2.2. Gelişimsel Yaklaşım (Stephen Mennel)

Beslenme sosyolojisi açısından gelişimsel yaklaşım toplumsal ilişki biçimlerini ve çağdaş kültürel formları geçmiş ile bağ kurarak anlamlandırma çabasında olan bir yaklaşım olarak karşımıza çıkmaktadır. Her ne kadar gelişimsel yaklaşım işlevsel ve yapısal yaklaşımlar gibi bütüncül veya belirgin bir açı bizlere sunmasa da geçmişi ve şu anı harmanlamayarak incelemesi ve böylece toplumsal değişim sürecini bizlere detaylı olarak önümüze sermesi açısından oldukça dikkat çekici ve önemli bir yaklaşım olmaktadır. Bu bağlamda, gelişimsel yaklaşım temelde toplumsal değişim sürecine yoğunlaşmakta ve değişimin baskın rolünü, çatışmayı ve çelişkileri çözümlemektedir (Bingör 2016:27; Beardsworth, Keil 2012:112).

Gelişimsel yaklaşım en temelinde Norbet Ellias'ın "toplumsal süreç kuramı" ve "uygarlaşma süreci" kavramlarından yola çıkılarak oluşturulan bir yaklaşım olmasıyla beraber beslenme sosyolojisi açısından bu yaklaşımı geliştiren isim Stephen Mennel olarak kabul edilmektedir (Akarçay 2016: 68). Mennel, Ellias'ın "uygarlaşma süreci" teorisini beslenme üzerine geliştirerek İngiltere ve Fransa toplumlarını incelediği "iştahın uygarlaşması" şeklinde bir çalışma yapmış 1985 yılında "All Manners of Food" ismiyle de yayınlanmıştır. Söz konusu olan çalışma beslenme sosyolojisine katkısı küçümsenmeyecek düzeyde önem arz eden bir çalışma olmaktadır (Bingör 2016: 27, Akarçay 2016: 70).

Mennel'in çalışması 18. ve 19. Yüzyıllarda Fransa ve İngiltere toplumundaki üst sınıfların beslenme davranışındaki değişimini incelemektedir. Söz konusu değişim Mennel'e göre nicelden nitele doğru gerçekleşmiştir. Şöyle ki önceleri bir beslenme davranışında besinlerin çokluğu önemliyken zaman içinde besinlerin sunumu ve lezzeti önem kazanmış, çatal-bıçak kullanımı gibi zarafet göstergeleri söz konusu olmuştur. Bununla sınırlı olmayan iştahın uygarlaşması, zamanla üst sınıflarla kalmamış, halkın gündelik yaşam biçimlerini de etkisi altına almıştır. Peçete kullanımından, çatal-bıçak kullanımına kadar çeşitli yeni pratikler yaygınlık kazanmıştır. Söz konusu bu değişim ise en temelinde beslenmenin doğal kaynağından sapıp insanın doğal düzenine karşı yabancılaşması şeklinde ifade edilmiştir (Ellias akt. Akarçay 2016:71).

Gelişimsel yaklaşım içerisinde yer alan bir başka isim Jack Goody'dir. Goody, "Yemek, Mutfak, Sınıf" adlı çalışmasıyla iki etnik grup arasındaki besinlerin üretimi ve tüketimindeki ilişkileri incelemiş, bazı toplumlarda "yüksek mutfak" oluşumu söz konusu iken bazı toplumlarda bu oluşumun olmayışının nedenlerini ortaya çıkarmayı amaçlamıştır (Bingör 2016:28). Ayrıca Goody, Elias'ın yaklaşımını eleştirmekte ve onun çalışmalarının kendi incelediği kültürel alan ile sınırlı olduğunu savunmaktadır. Bu açıdan bakıldığında "Goody, aslında giderek küreselleşen bir besin sisteminin gelişimi bağlamında incelediği grupların içerisindeki değişim sürecini analiz etmek çabasında olan tutarlı bir çalışma ortaya koyar." (Beardsworth, Keil 2011:113).

2.2.3. Toplumun Mcdonaldlaşması ve Fast Food Kültürü (George Ritzer)

McDonaldlaşma, George Ritzer'in toplumlarda beslenme alışkanlıklarında meydana gelen değişimi yani fast food kültürünün benimsenişini ifade ettiği bir kavramdır. Ancak Ritzer'e göre bu alışkanlığın değişmesine neden olan fast foodun

ortaya çıkışı değil, sanayileşmedir. Fabrikalarda üretim ile uğraşan işçiler veya işleri ile yoğun olan insanlar yemeğin hazırlanma süresini ve hatta tüketim süresini zaman kaybı olarak görmeye başlamış, böylece fast food restoranlarının hazırladığı o hamburgerleri tüketmek çok daha cazip hale gelmiştir (Akarçay 2016:76).

Günümüzde bakıldığında gerek çalışan işçiler gerek yoğun bir eğitim programı olan öğrenciler, zamandan tasarruf edebilmek adına sabah kahvaltılarında bile hazır yiyecek olan simit, poğaç, çay, kahve gibi yiyecek ve içeceklerle yönelerek ayaküstü beslenme davranışında bulunmaktadır. Bununla da kalmayarak öğlen yemeklerini dışarıdan söyleyerek zamanlarını iş yerlerinde veya eğitim kurumlarında değerlendirmektedirler.

“Ritzer’e göre zamansal olarak bir gösteriye dönüşen fast food tüketimi bir insanın yemeği alma ve yutma arasındaki hıza indirgenmiştir.” (Akarçay 2016:76). Burada amaçlanan boş zaman yaratmaktır. En güzel örnekleri ise alış-veriş merkezlerinde yer almaktadır.

Bununla birlikte günümüzdeki fast food alışkanlığı ile ayak üstü yeme alışkanlığı arasında bir fark olduğu da Pişkin tarafından belirtilmektedir. Pişkin bu farkın terimin içeriğinde olduğunu belirterek, fast food kültürü teriminin içeriğinin yabancılaşma olduğunu ifade etmiştir. Ayak üstü yeme alışkanlığı içerisinde yerelliği, ulaşım kolaylığı ve uygun maliyeti taşımaktadır (Pişkin 2010: 234).

“Boudan, Pişkin’in ayaküstü yemek olarak adlandırdığı süreci ‘hızlı karın doyurma’ olarak tanımlamıştır. Bu anlamda Türkiye Boudan’a göre ‘hızlı karın doyurma cenneti’dir çünkü, servis beklenmez, çabucak yenebilir, hızlı ödeme yapılabilir ve çekip gidilebilir; dolayısıyla bu tip mekanlar kendisine göre ev dışında yemek yemenin tek gerçek biçimi olarak değerlendirilmektedir.” (Akarçay 2016:78-79).

Bakıldığında tüm bu hızlı beslenme davranışının ve fast foodun ortaya çıkışının temel sebebi fordist üretim süreçlerinin yaygınlaşması, uzun çalışma saatlerinde ihtiyaçların hızlı ve ucuz bir biçimde giderilmesiyle zamandan tasarruf ederek emeğin daha fazla işe yönlendirilmesi şeklindedir. Halbuki özellikle hamburger, başlarda değersiz, sağlıksız ve fakir yiyeceği olarak değerlendiriliyordu (Akarçay 2016:79). O halde hamburgerin bu kadar yaygınlaşması sadece bir beslenme ihtiyacını gidermek olamaz. Fast food ile beslenme fordist üretim mantığına dayanmaktadır.

Aslında tüm toplumlarda ayaküstü beslenme davranışı çok eskilere dayanmaktadır. Bu nedenle toplumlar aslında ayaküstü yemeğe yabancı değildir. Sokaklarda satılan çeşitli yiyecekler hemen hemen her toplumda görülmektedir. Ritzer'in McDonald's örneğini vermesinin sebebi ayaküstü beslenme yiyeceklerinin hazırlanma, sunum, tat gibi tüm süreçlerinin standartlaşmış bir hal almış olmasıdır. Dünya'nın her yerinde McDonald's zincirlerini görmek mümkündür ve buradaki sunumlar, tatlar, ürünler hep aynı şekilde müşteriye sunulmaktadır. Ancak küreselleşmeyi de içerisinde barındıran bu durum yerellik ile de etkileşime girmiştir. Bu nedenle çoğu toplumlarda bazı farklılıklar yer almaktadır. Türkiye'de McDonald's restoranlarında ayranın yer alması, domuz etinin kullanılmayışı, ramazan ayı menülerinin hazırlanması ya da Hindistan'da sığır eti yerine koyun etinin kullanılması bunun en güzel örneğidir.

McDonaldlaştırma süreci, bakıldığında tüm toplumları etkilemiş ve beslenme davranışlarında radikal değişikliklere neden olmuştur. Sadece Amerikan kültürü ile sınırlı kalmayıp, tüm toplumlarda bir fast food kültürünün oluşmasına yol açmıştır. Durum öyle bir hal almıştır ki sadece dışarıda yenilen yemeklerle sınırlı kalmayıp, evde hazırlanan yemekler de bile hızlı hazırlanan yiyeceklere yönelme eğilimi söz konusu olmuştur. Günümüzde dondurulmuş veya konserve yiyecekler, ısıt-ye ürünleri giderek yaygınlık kazanmış ve McDonaldlaşma süreci evlerimizin de içerisine girmiştir (Akarçay 2016:82).

Özetle “George Ritzer Toplumun McDonaldlaştırılması (1998) kitabında, toplumdaki fast food kültürü ile birlikte ortaya çıkmış yeni bir olguyu, diğer bir ifadeyle hızlı tüketimi, esnek üretimi ve tüm bunların toplumu nasıl yeniden biçimlendirdiğini” (Akarçay 2016: 81) ortaya çıkarmıştır. Burada küreselleşmeye, fordist üretim biçimlerine, sanayileşmeye ve beslenme davranışının değişimlerine vurgu yapılmıştır.

Günümüzde fast food kültürünün bu kadar yaygın olması obezitenin yaygınlaşmasına yol açmıştır. Bu durumdan en çok etkilenen çoğunlukla kadınlardır. Kadın bedeninde ‘sıfır beden’ ve obezite bir mücadele içerisinde. Kadınlar bir yandan fast food yemek kültürü nedeniyle obezite sorunu ile karşı karşıya kalıyor bir yandan da sıfır beden dayatmaları ile bedenlerini ve beslenmelerini kontrol altına alma çabası içerisinde girme noktasında baskı hissediyor.

2.2.4. Pierre Bourdieu: Habitus

Besin ve beslenme alanında yapılan sosyolojik çalışmalarda toplumsal sınıflar da dikkate alınmıştır. Toplumsal sınıflar, yaşam içerisinde ve sosyolojik çalışmalar içerisinde önemini koruyan ve gerçekliğini koruyan bir olgudur. Besin ve beslenme sosyolojisinde sınıfsal farklılıklara özellikle besinlerin ulaşılabilirliği noktasında değinilmektedir. Çoğunlukla alt sınıfların açlık sorunu ile karşı karşıya kaldığı, belli başlı besinler ile beslendikleri veya bazı besinlere ulaşamadıkları vurgulanmaktadır. Bununla birlikte toplumsal sınıfların beslenme davranışında gösterdiği tüketim alışkanlıklar/tercihleri de inceleme alanı içerisinde yer almaktadır.

Toplumsal sınıflar ekseninde beslenme sosyolojisi için Pierre Bourdieu ve onun Habitus kavramı oldukça önemli bir noktadadır. Beslenme çalışmalarında Bourdieu'nün "Distinction: A Social Critique of the Judgement of Taste" (2010/1984) (Ayrım: Beğeni Yargısının Toplumsal Eleştirisi) adlı kitabı dikkate alınarak atıfta bulunulur. Söz konusu kitabın içeriğini oluşturan çalışmada Bourdieu, 1960 yıllarında Fransa'da yaşayan çeşitli sınıfların tercihlerini incelemiş, onların ayırt edici hayat tarzlarını ortaya çıkarmıştır. Özellikle üst ve alt sınıfların damak zevklerini de incelemiş, gelir ile tüketilen besinler arasında ilişkinin varlığını vurgulamıştır. Böylece damak tadının ve tercihlerin sınıfların kendilerini belirlemede kullandığı ve bu tercihlerin sınıfın üyelerince nasıl içselleştirildiği ortaya konmuş ayrıca sınıfların konumunun sahip olduğu sermayeye bağlı olduğu belirtilmiştir (Akarçay 2016: 88-91).

Yapısalcı-Marksist kabul edilen Bourdieu, yaptığı çalışmada beğenilere vurgu yapmakta ve beğenilerin bireyselden ziyade toplumsal olarak şekillendiğini belirtmektedir. Bir beğenin en önemli ayırt edeni ise sosyal sınıflardır. Beğenilerde oluşan hiyerarşi ise aslında sosyal sınıflar hiyerarşisinin bir yansıması şeklindedir (Akarçay 2016: 89-90). Dört farklı sınıfın habitusunun beğenilerine değinen Bourdieu bunları şu şekilde ifade eder;

- "Üst sınıfta gösterişçi lüks ve rahatlık,
- Entelektüeller arasında aristokratik estetizm,
- Orta sınıf gayretkeşlerde sakil özentilik,
- İşçi sınıfında özentisiz cehalet ve uyumluluk" (Swartz akt. Akarçay 2016: 90)

“Çağdaş Fransa’da toplumsal sınıfı gerçekliklerine ilişkin olarak üst ve alt sınıfların damak tatlarının üretilme ve tekrar üretilme yollarını” (Beardsworth, Keil 2012:149) inceleyen Bourdieu, istatistiksel verilerden yola çıkmaktadır. Gelir ile besinlere harcanan paranın doğru orantılı olduğunu ve geliri yüksek olanların daha hafif, kilo aldırmayan, daha pahalı olan yiyecekleri tercih ettiklerini belirtmiştir. Bourdieu’ya göre alt sınıflardan üst sınıflara doğru gidildikçe yenilecek olan yemeğin sunumu, hazırlanması ve tüketilmesi farklılaşmakta, daha törensel ve daha resmi bir hale gelmektedir. Geliri yüksek olan üst sınıflarda hafif, lezzetli ve işlem görmüş pahalı besinler, bir açıdan işçi sınıfının ağır, yağlı ve ucuz besinlerinden kendilerini ayırt ettikleri bir davranış biçimidir (Beardsworth, Keil 2012:149). Bu farklılıklar da besin harcamalarında kendini net bir biçimde göstermektedir.

Bourdieu toplumsal sınıflara dikkat çekerek bir sınıfın kendi varlığını nasıl sürdürdüğünü ve diğer nesillere nasıl aktardığını açıklamak amacıyla yeniden üretimi ifade eden bir çalışma yürütmüştür. Böylece Bourdieu, sınıfların kendilerine belirleyici olarak seçtikleri zevklerin olduğunu ve bu zevklerin diğer nesillere de aktarılacak o sınıfı temsil eden belirleyiciler olduğunu vurgulamış ve habitus kavramını oluşturmuştur (Wallace, Wolf 2015:163-170).

Bourdieu’nun ‘Habitus’ kavramı kuramının en önemi kavramı olmasının yanı sıra oldukça karmaşık bir yapıya sahip bir kavramdır. Habitus kavramı “hem bir pratik üretim kavramları sistemi, hem de pratiklerin algılanma ve değerlendirilme kavramları sistemidir” (Bourdieu akt. Akarçay 2016: 91). “Daha genel bir ifade ile habitus ‘farklı sosyo-ekonomik grupların toplumsal dünyayı kendilerinin baktığı yerden kültürel katmanlara ayırabilmeleri için gerekli belirli bir bilişsel ve yorumsal çerçeve edinmelerini sağlar.” (Yenal akt. Akarçay 2016: 92). Kültürel sınıflandırmalar habitusun bir ürünüdür ve bu durum kendini sınıflar arasındaki farklı tercih ve eylemlerinde göstermekte, beğenilerini oluşturmaktadır. Kısaca habitus, “ayrı ve ayırıştırıcı pratikler doğurmaktadır” (Akarçay 2016: 93). Söz konusu ayırıştırıcı pratikler ise kendini tüketim biçimlerinde, beslenme davranışında ve beğenilerde kendini göstermektedir.

2.3. Yeme Tutumuna Sosyolojik Yaklaşım

Yeme tutumu, yeme bozuklukları ile yakından ilişkilidir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde yeme tutumunun yeme bozuklukları ile bir arada ele alındığı ve çoğunlukla psikoloji ve tıp alanlarında yapılan çalışmalarda yer aldığı görülmektedir.

Sosyolojide de yeme tutumu yine yeme bozuklukları noktasında hem sağlık sosyolojisinde hem beslenme sosyolojisi hem de beden sosyolojisinde yer almaktadır. Bu nedenle öncelikle yeme bozukluklarına değinilmesi gerekmektedir.

Yeme bozuklukları, geliştirilen sağlıklı yeme tutumu sonucunda ortaya çıkan hastalıkların genel adıdır. Yeme bozukluklarını Amerikan Psikoloji Birliği (APA), Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'nda (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, DSM) temel iki gruba ayırmaktadır. Bunlar; Anoreksiya Nevroza ve Bulimiya Nevroza şeklindedir. Ayrıca bu temel iki yeme bozukluğunun dışında 'tanımlanamayan yeme bozuklukları' şeklinde ifade edilen ve ciddi derece yeme tutum ve davranış bozukluğunun görüldüğü yeme bozuklukları da söz konusu olmaktadır (Aşık Canbaz, Özsöz 2020: 292). Bunlara ek olarak yeme bozuklukları içerisinde ortoreksiya nevroza, tikanırcasına yeme bozukluğu, pika gibi hastalıklardan da söz edilmektedir. Söz konusu hastalıklar şu şekilde özetlenebilir:

- Anoreksiya Nevroza: Bireyin beden kitle indeksi bazında olması gerekenden çok daha düşük bir beden ağırlığına sahip olması, kilo almaktan çok fazla endişe duyması ve bunun sonucunda kilo almayı güçleştiren davranışlarda bulunarak beslenme davranışını sınırlamasıdır (Karaduman 2017: 25-26).
- Bulimiya Nevroza: birey bir taraftan beden ağırlığı hakkında endişeye kapılmakta bir yandan da yemek yemeyi durduramamaktadır. Bu hastalıkta adeta patlayana kadar tekrarlanan yemek yeme krizleri görülmektedir. Ancak beden ağırlıklarını da kontrol altına almak istediklerinden kendi kendilerini kusturma, müshil gibi ilaçları kullanma gibi davranışlarla birlikte krizlerin ardından bir sonraki yemek yeme krizine kadar neredeyse hiç yemek yememe ya da aşırı spor yapma gibi davranışlar sergilemektedirler (Karaduman 2017: 27-28).
- Tikanırcasına Yeme Bozukluğu: bireyin rahatsız edecek düzeyde tokluk hissedene kadar normalden hızlı bir şekilde aşırı miktarda yemek yemesidir. Ne kadar çok yediğini bildiğinden bireyler bu durumda utanabilmekte ve kendi başlarına yemek yemeyi tercih edebilmektedirler. Yemek yemenin ardından bireyler büyük bir suçluluk duygusuna ya da kendilerinden nefret etme, tikslenme gibi duygulara kapılmaktadır. BN ile

arasındaki fark ise aşırı yemek yemenin ardından yemek yemeyi kısıtlayıcı davranışlar veya aşırı spor yapma gibi durumların olmayışıdır (Karaduman 2017: 28-29).

- Pika: “Kültürel ve gelişimsel açıdan uygun olmayan, yenilebilir olmayan maddelerin sürekli olarak yenmesidir.” (Karaduman 2017: 31).
- Ortoreksiya Nevroza: Bireyin sağlıklı besin ve beslenme düşüncesini bir takıntı haline dönüştürmesidir. Diğer bir deyişle sağlıklı gıdalara sağlıklı bir biçimde bağımlı olma durumudur. Çoğunlukla psikiyatrik bir hastalık içerisinde yer alması da beslenme uzmanlarınca bir yeme bozukluğu olarak görülmektedir (Aşık Canbaz, Özsöz 2020:292-293).

Sosyolojik açıdan bakıldığında yeme tutumu, yeme bozuklukları ile ilişkisi bakımından her ne kadar sadece sağlık sosyolojisinin ilgi alanıymış gibi görünse de yeme tutumuna etki eden faktörler ve gerçekleştirilen davranışlar bazında beslenme sosyolojisi ve beden sosyolojisi alanlarına da girmektedir. Böylesine kompleks bir konuyu bu nedenle iki temel noktada ele almak daha doğru olacaktır. Bunlar yeme tutumunda toplumun bireye olan etkisi ve bireyin topluma olan tepkisi şeklindedir.

Yeme tutumunda toplumun bireye olan etkisinde özellikle güzellik dayatması vurgulanmaktadır. Günümüzde güzellik ise çoğunlukla zayıflık ile bir tutulmaktadır. Zayıf bir beden toplumun öne sürdüğü ideal beden haline gelmiştir. Birey söz konusu ideal bedene sahip olmadığı takdirde olumsuz beden imajı geliştirmektedir. Bunun sonucunda ise birey bedenini dönüştürme ve ideal bedene ulaşma amacıyla sağlıklı bile olsa çeşitli diyetler uygulamaya, zayıflama ilaçları kullanmaya hatta bıçak altına yatarak kendi hayatını bile riske atacak adımlar atmaya başlar. Bu evrede birey artık sağlıklı bir yeme tutumu içerisinde ve yeme bozuklukları bu duruma eşlik edecektir. Görüldüğü gibi burada medya, aile ve akran grupları gibi faktörlerin söz konusu olması bakımından toplumun bireye etkisinin bir sonucu olarak yeme bozuklukları oluşmakta ve yeme tutumu etkilenmektedir.

Yapılan araştırmalara bakıldığında yeme tutumunun olumsuz olması sonucunda ortaya çıkan yeme bozukluklarının daha çok kadınlarda görüldüğü ortaya çıkmaktadır ve sürekli bir artış göstermektedir. Ancak bu durumun sadece güzellik/zayıflık dayatması ile ilişkilendirilmesinin yeterli bir açıklama olmadığını savunanlar da söz konusudur. Bryan

Stanley Turner bu savunuculardan biridir. Turner’a göre yeme bozuklukları “genç bir kadının, annesinin ve tipik olarak her zaman namevcut olan babasının temsil ettikleri güçlü alışkanlıklara karşı bireyselliğini ispat etmeye çalıştığı, ebeveyn kontrolüne karşı bir gençlik başkaldırısıdır... Genel bir anlatımla, yirminci yüzyılda “anorexia”, on dokuzuncu yüzyıldaki “hysteria” gibi, toplum içinde kadına uygulanan ve özelliği cinsler arası eşitsizlik olan politik sınırlamaların ifadesidir.” (Wallace, Wolf 2015:731-732). Burada ise bireyin topluma tepkisi olarak sağlıklı gelişen yeme tutumu ve yeme bozukluğundan söz edilmektedir.

Yeme tutumu ve yeme bozukluklarında Anthony Giddens önemli isimlerden biridir. Giddens’a göre zengin hastalığı olan yeme bozuklukları, modern toplumlara özgü ve özellikle güzellikleri ile ilgili endişe eden kadınlarla ilişkilidir. Giddens yeme bozukluklarında AN’nin ilk defa Fransa’da 1874 yılında teşhis edildiğini belirtmiş, hastalığın gelişmiş olan batılı ülkelerde varlıklı ailelerin kadınlarının arasında oldukça sık görüldüğünü ve teknolojinin gelişmesiyle birlikte kadınlar arasında hastalığın yayılma hızının artış gösterdiğini belirtmiştir (Giddens 2008: 295). Bu noktada yeme tutumunda Giddens hem gelir hem de cinsiyet farklılıklarının etkisini vurgulamıştır.

Giddens’a göre AN bir zengin hastalığıdır çünkü yoksulluktan kaynaklanan bir açlık durumu değil, bolluk içerisinde gerçekleşen bir tercih durumu söz konusudur. Bununla birlikte bu hastalığın 19. yy’dan sonra ortaya çıkmasında güzellik algısının değişimini belirtmektedir. Giddens, 19. yy’dan önce yapılan resimlerde yer alan kadın figürlerine işaret ederek, önceleri şişmanlığın zenginlik ve güzellik göstergesi olduğunu belirtmiştir. Ancak modernleşme süreciyle beraber toplumlardaki güzellik algısı da değişmiş ve yeme bozuklukları hastalıklarının oluşumu söz konusu olmuştur (Giddens 2008: 295).

Giddens ayrıca teknolojinin gelişimi ve küreselleşmenin de yeme bozuklukları hastalıklarının yaygınlaşmasına sebep olduğunu belirtmektedir. Günümüzde durum öyle bir hal almıştır ki yeme bozukluklarının yaygınlığı şaşırtıcı boyutlara ulaşmıştır. Burada yatan temel nedenin ise yine bir tercih durumu olduğunu belirten Giddens’a göre bireyler yiyeceklerin bol olduğu toplumda gün içerisinde ne yiyeceklerini ve ne kadar yiyeceklerine karar vermek durumundadır, yeme bozukluklarının kaynağı ise “bu durumun bize sunduğu fırsatlarda hem de yarattığı şiddetli gerilimlerde ve baskılarda”dır (Giddens 2008: 298).

Yeme bozukluklarının neden daha fazla kadınlarda görüldüğü sorusunu ise Giddens şu şekilde açıklamaktadır: “Anoreksiya ve diğer beslenme bozuklukları, aslında, kadınların daha geniş bir toplumda yaşadıkları ve eskisinden daha fazla rol aldıkları, ama buna rağmen becerileriyle değil, halen görünüşleriyle değerlendirildikleri mevcut durumu yansıtmaktadır.” (Giddens 2008: 299).





BÖLÜM 3

3. ARAŞTIRMANIN METODOLOJİSİ

Araştırma iki aşamalı gerçekleştirilmiştir. İlk aşamada kavramsal ve kuramsal çerçeve oluşturulmuştur. Bu amaçla konu ile ilgili çeşitli makaleler, kitaplar ve tezler ve benzeri kaynaklara ulaşılmıştır. Ulaşılan kaynaklar çerçevesinde konuyu kapsayan teoriler ve kavramlar detaylandırılmıştır.

İkinci aşama ise uygulama aşaması olmaktadır. Elde edilen kaynaklardan ve yapılan sınırlı çalışmalardan yola çıkılarak problemin tanımı, araştırmanın amacı, önemi ve varsayımları oluşturulmuş, daha sonra içerisinde bulunulan şartlar çerçevesinde evren ve örneklem, veri toplama teknikleri belirlenmiş ve değişkenler saptanmıştır.

Araştırmanın veri toplama aracı olarak anket formu kullanılmıştır. Anket soru formunda araştırmanın amacına uygun olarak yapılmış benzer çalışmalardan (Karaduman 2017; Öztürk 2019; Tanrıverdi ve ark. 2011; Öngören 2015; Güzel 2013; Bölükoğlu 2019; Varlık 2006; Parmaksız 2020; Değirmenci 2006; Erdağı Oral 2018; Aşık Canbaz, Özsöz 2020; Çiftçi 2012; Demir 2006 gibi) faydalanarak geliştirilen sorular bulunmaktadır. Bu sorular açık uçlu ve seçmeli nitelikte bilgi sorularından oluşturulmuştur. Ek olarak ankette beden algısı ölçeği ve yeme tutum testine de yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Konusu

Araştırmanın konusu en genel anlamda beden imajının yeme ve beslenme tutumuyla olan ilişkisidir. Burada bireylerin geliştirmiş oldukları beden imajının yeme ve beslenme tutumlarından sosyolojik, sosyo-psikolojik, kültürel ve ekonomik açıdan etkilenip etkilenmediği incelenmektedir. Ancak bu çalışmada yer alan beslenme ve yeme tutumu ifadesi ne sadece bireylerin yemek yeme davranışdır ne de sadece yemeye karşı geliştirilen tutumlardır. ‘Yeme ve beslenme tutumları’ şeklinde her iki ifadeyi de almanın sebebi; yeme tutumu yemek yemeye karşı geliştirilen duygularımızı ön plana alırken, beslenme biyolojik, sosyolojik, kültürel ve ekonomik açıdan gerçekleştirilen bir davranış ön plana almasıdır. Bu çalışmada hem duygular hem de davranışlar inceleme altına alındığından bu iki kavram çalışmada yer almaktadır. Bunun yanı sıra çalışmada

beden imajı her ne kadar bireyin tüm fiziksel dış görünümünü kapsasa da özellikle şişmanlık ve zayıf olma yani kısaca kilo ile ilişkilendirilmiş olup, aynı şekilde beslenme ve yeme tutumları da yine kilo ile ilişkilendirilmiştir.

3.2. Araştırmanın Amacı

Amacımız burada bireylerin geliştirdiği beden imajının ne yönde olduğunu, nasıl bir yeme tutumu geliştirdiklerini tespit ederek beden imajının yeme ve beslenme tutumlarıyla olan ilişkisini sosyolojik, sosyo-psikolojik ve kültürel faktörler açısından ortaya çıkarmaktır.

3.3. Araştırmanın Önemi

Beden imajının, bireylerin yaşamlarını derinden etkileyen sosyolojik, sosyo-psikolojik ve kültürel etkileri söz konusudur. Özellikle günümüzde bireylerin yaşamlarına bakıldığında bu etkileri görmek mümkündür. Beden imajının etkileri yaşamımızın içinde o kadar çok yer almaktadır ki devlet politikalarına, beslenmeye, din çeşitlerine, ekonomiye vs. dahi yansımaktadır. Bununla birlikte yeme tutumu ve beden imajı arasında bir ilişkinin olduğu da varsayılmaktadır. Olumlu ya da olumsuz bu ilişki ise günümüz toplumlarında özellikle kadınlarda görülmektedir. Bedenlerinin nasıl görüldüğüne oldukça önem veren kadınların olumlu beden algısını geliştirme ve istenilen bedene ulaşmak için harcadığı çaba oldukça önemli ve dikkat çekicidir. Günümüz toplumlarında özellikle kadınlar medya, aile, sosyal çevre gibi kanallardan aldığı mesajlara oldukça önem vermekte ve bu nedenle oluşabilecek olumsuz beden algısı olumsuz beslenme davranışlarını ve yeme tutumunu geliştirmeye ve beslenmeden kaynaklanan çeşitli hastalıkların oluşmasına sebep olabilmekte, sosyolojik olarak sosyalleşmeyi etkilemesi, toplumsal baskıdan kaynaklı olarak toplumdan uzaklaşması gibi pek çok soruna da ev sahipliği yapabilmektedir. Bu açıdan bakıldığında yapılan çalışma, toplumumuzun geleceğini oluşturan ve şekillendiren kadınların beden imajlarından etkilenen beslenme ve yeme tutumunun sosyal sağlık açısından bir risk oluşturup oluşturmadığını tespit etmesi açısından önemlidir. Bu çalışmada kadınların beslenme davranışlarına pozitif anlamda bir ışık tutabilmek amaçlanmaktadır. Bununla birlikte bu alanda yapılan çalışmaların sınırlı olması da göz önüne alındığında, yapılan bu çalışma aynı alanda çalışma yapacak olan diğer araştırmacıların çalışmalarında da yol gösterici olabilir, çeşitli kavram ve kuramların üretilmesine öncülük edebilir.

3.4. Yaklaşım

Bu çalışmada yeme ve beslenme tutumlarının beden imajına etkisi sosyolojik, sosyo-psikolojik ve kültürel faktörlerden yola çıkılarak incelenmektedir. Çalışma esasen sosyolojik ve sosyo-psikolojik olmakla beraber, tıp ve psikoloji alanlarından da destek alınmıştır. Bunun sebebi ise özellikle konu ile doğrudan örtüşen bir çalışmanın sosyoloji alanında henüz yapılmamış olmasıdır.

3.5. Temel ve Alt Varsayımlar

Araştırmanın temel ve alt varsayımları şu şekildedir:

Temel Varsayım: Beden imajı, bireylerin beslenme ve yeme tutumlarından sosyolojik, sosyo-psikolojik ve kültürel faktörler temelinde etkilenmektedir. Burada;

Sosyolojik faktörler; sınıf düzeyine, ailenin eğitim durumuna, ailenin gelir durumuna, medyanın takip edilmesine, flört ve arkadaşlık ilişkilerine sahip olunmasına vurgu yapan faktörler şeklindedir.

Sosyo-psikolojik faktörler; bireyin toplumdan kaçınmasına, çevreden aldığı mesajlara önem vererek bu mesajlardan dolayı yaşadığı toplumsal baskıya, bireyin kendisini başkaları ile kıyaslaması sonucu oluşan duruma vurgu yapan faktörler şeklindedir.

Son olarak **kültürel faktörler;** bireyin içerisinde bulunduğu toplumda öne sürülen beden imajını idealleştirmesi ile bireyin beslenme ve yeme tutumunda kültürel faktörleri dikkate almasına vurgu yapan faktörlerdir.

Değişkenler: Araştırmanın bağımlı (sonuç) değişkeni beden imajıdır. Bağımsız (sebebi) değişkenler ise bireyin sahip olduğu demografik özellikler, beslenme davranışları ve yeme tutumlarıdır.

Alt Varsayımlar: Aşağıdaki şekilde belirtilmektedir.

1. Katılımcıların demografik özellikleri olan;
 - a. Eğitimdeki sınıf düzeyleri ile beden imajı algılarının arasında bir ilişki vardır.
 - b. Anne eğitim düzeyi ile beden imajı algılarının arasında bir ilişki vardır.
 - c. Baba eğitim düzeyi ile beden imajı algılarının arasında bir ilişki vardır.
 - d. Aile gelir düzeyi ile beden imajı algılarının arasında bir ilişki vardır.

- e. Aile tutumu ile beden imajı algılarının arasında bir ilişki vardır.
 - f. Beden kitle indeksi (BKİ) ile beden imajı algılarının arasında bir ilişki vardır.
 - g. Magazin haberlerini düzenli takip etme durumu ile beden imajı algılarının arasında bir ilişki vardır.
 - h. Düzenli ve sürekli bir arkadaş grubuna sahip olma durumu ile beden imajı algılarının arasında bir ilişki vardır.
 - i. Flört ilişkisine sahip olma durumu ile beden imajı algılarının arasında bir ilişki vardır.
2. Katılımcıların olmak istedikleri kilo ile beden imajı algılarının arasında bir ilişki vardır.
 3. Katılımcıların şu anki kilolarını değerlendirme durumu ile beden imajı algılarının arasında bir ilişki vardır.
 4. Katılımcıların mevcut ağırlıklarından memnun olmaları ile beden imajı algılarının arasında bir ilişki vardır.
 5. Katılımcıların medyadan etkilenecek fiziksel görünümü değiştirme isteğine sahip olmaları ile beden imajı algılarının arasında bir ilişki vardır.
 6. Katılımcıların dış görünüşleri hakkında çevrenin görüşlerini dikkate almaları ile beden imajı algılarının arasında bir ilişki vardır.
 7. Katılımcıların dış görünüşleri hakkında konuşulmasının (özellikle kilo) üzerlerinde bir baskı oluşturmaları ile beden imajı algıları arasında bir ilişki vardır.
 8. Katılımcıların kendi dış görünüşlerini çevrelerindekiyle kıyaslama durumu ile beden imajı algılarının arasında bir ilişki vardır.
 9. Katılımcıların zayıflamaya yönelik isteğinin olması ile beden imajı algılarının arasında bir ilişki vardır.
 10. Katılımcıların dışarıda bir şey yerken bir yabancıya veya sosyal çevresinin alaycı yorumuna maruz kalması ile beden imajı algılarının arasında bir ilişki vardır.
 11. Katılımcıların diyet yapma durumu ile beden imajı algılarının arasında bir ilişki vardır.
 12. Katılımcıların beslenmelerinde sorun olduğunu düşünmeleri ile beden imajı algılarının arasında bir ilişki vardır.
 13. Katılımcıların beslenmelerinde çoğunlukla fast food tercih etmeleri ile beden imajı algılarının arasında bir ilişki vardır.

14. Katılımcıların beslenmelerinde çoğunlukla yöresel/ev yemeği tercih etmeleri ile beden imajı algılarının arasında bir ilişki vardır.
15. Katılımcıların yemek saatlerinin düzenli olması ile beden imajı algılarının arasında bir ilişki vardır.
16. Katılımcıların günlük su tüketimine önem vermeleri ile beden imajı algılarının arasında bir ilişki vardır.
17. Katılımcıların bazen tıkanırcasına bazen ise kısıtlı yeme davranışında bulunmaları ile beden imajı algılarının arasında bir ilişki vardır.
18. Katılımcıların neyi ve ne kadar yediklerini aileden veya sosyal çevreden gizleme davranışında bulunma durumu ile beden imajı algılarının arasında bir ilişki vardır.
19. Katılımcıların yemek yerken toplum içerisinde bulunmaktan kaçınması ile beden imajı algılarının arasında bir ilişki vardır.
20. Katılımcıların yeme tutumları ile beden imajı algılarının arasında bir ilişki vardır.

Yukarıda oluşturulan tüm varsayımlar, anket soru formunun uygulanması sonucu elde edilen veriler göz önünde bulundurularak test edilecektir.

3.6. Sınırlılıklar

Bu çalışma 2019-2020 yılında Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Sosyoloji Bölümü'nde okuyan kız öğrencilerden elde edilen toplanan veriler ile sınırlıdır. Çalışmanın başında daha kapsamlı bir çalışmanın yapılması amaçlanmıştır ancak içerisinde bulunduğumuz Covid-19 dönemi nedeniyle çalışmanın online yürütülmesi zorunlu hale gelmiş, bu amaçla hedef kitlesi daha ulaşılabilir bir kitle biçiminde Cumhuriyet Üniversitesi Sosyoloji bölümü öğrencileri şeklinde belirlenmiştir. Ayrıca çalışmada özellikle kız öğrencileri ile sınırlanmasının sebebi beden imajı algısının etkilerinin en belirgin şekilde genç kızlarda görülmesidir.

Bunun yanı sıra çalışmada elde edilen veriler diğer tüm anket çalışmalarından elde edilen verilerde olduğu gibi bireylerin kendi ifadelerine dayanmaktadır. Ancak özellikle covid-19 dönemi karantina sürecinin bir sonucu olarak uygulanan anket çalışması online olarak gerçekleştirilmiştir. Bu nedenle araştırmanın bir sınırlılığı olarak, katılımcıların eksik ya da yanlış beyan ettikleri bir durum söz konusuysa beden imajı ile beslenme ve yeme tutumları arasındaki ilişkinin araştırılmasında verilerin gerçekliği etkilenmekte ve tüm boyutuyla ortaya konmamış olabilmektedir.

Bir diğerk sınırlılık ise konu ile ilgili olarak yapılan çalışmaların sınırlı olması durumudur. Ülkemizde beden imajı ile beslenme ve yeme tutumu arasındaki sosyolojik ilişki üzerine yeterince çalışma yapılmamıştır. Bu nedenle yapılan bu çalışmanın bulguları sınırlı sayıda yapılan çalışmalardan biri olması sebebiyle tartışmaya değerdir.

3.7. Evren ve Örnekleme

Beden imajının beslenme ve yeme tutumuna etkisini inceleyen bu çalışmanın evrenini; Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Edebiyat Fakóltesi Sosyoloji bölümünde okuyan kız öğrenciler oluşturmaktadır. 2019-2020 eğitim ve öğretim döneminde sosyoloji bölümünde 382'si birinci öğretim, 267'si ikinci öğretim öğrencileri olmak üzere toplamda 649 öğrenci bulunmaktadır. Genel anlamda bakıldığında bu öğrencilerin %24,81'i erkek (161), %75,19'u kız (488) öğrenciden oluşmaktadır. Çalışmanın kız öğrenciler üzerinde yapılacağı dikkate alındığında evrenimiz 488 kız öğrenciden oluşmaktadır.

Covid-19 nedeniyle anket formları online olarak tüm kız öğrencilerine gönderilmiştir. Gönderilen anket formlarına toplam 219 kız öğrenci geri dönüş yapmıştır. Böylece örneklem grubumuz tesadüfi örnekleme yoluyla oluşmuştur. Burada amaçlanan örneklemin olabildiğince geniş biçimde alınmasını sağlamaktır.

3.8. Genel Anket ve Kullanılan Ölçekler

Bu çalışmada verilerin toplanması anket formu ile sağlanmışır. Anket formunda soruların yanı sıra Beden Algısı Ölçeği ve Yeme Tutum Testi yer almaktadır.

Anket soru formunda katılımcıların demografik özellikleri, beden imajı ile ilgili durumları, beslenme ve yeme tutumları ile ilgili durumları, beden imajının beslenme ve yeme tutumuna etkisi ortaya konmaya çalışılmış, bunlar yapılırken de sosyolojik, sosyo-psikolojik ve kültürel faktörler bazında değerlendirilmeye alınmıştır. Bu doğrultuda;

- Katılımcıların demografik özelliklerini yaş, eğitimde sınıf seviyesi, anne ve babanın eğitim durumu, ailenin gelir durumu, kilo, boy, BKİ, magazin haberlerinin takibi, düzenli ve sürekli bir arkadaş grubuna sahip olma durumu, flört ilişkisine sahip olma durumu, ailenin bireye yönelik tutumunu belirten sorular ortaya koymakta, (soru numaraları; 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 11, 13, 14, 15 şeklindedir.)

- Katılımcıların beden imajları ile ilgili görüşlerini olmak istenilen kilo, sahip olunan kilonun bireye göre değerlendirilmesi, zayıflamaya yönelik isteği, mevcut kilodan memnuniyet durumu, çevreden dış görünüş ile ilgili aldığı mesajlar, ilişkilerde fiziksel görünümünün sebep olduğu olumsuz durumun varlığı düşüncesi, dış görünüşten dolayı sosyal aktivitelerden, toplu mekanlardan kaçma durumunun varlığı ve baskı oluşturup oluşturmama durumu, diğer insanlarla kendi dış görünüşünü kıyaslama durumu ifade eden sorularla ortaya konulmakta, (soru numaraları; 8, 9, 10, 12, 16, 31, 32, 36, 36, 37, 38, 40 şeklindedir.)
- Katılımcıların beslenme ve yeme tutumu ile ilgili görüşlerini diyet yapma durumu, beslenme ve yeme seçiminde aile, sosyal çevre ve medyanın etkisinin var olma durumu, fast food veya yöresel ev yemeklerinin tercihi, toplum içerisinde yemek yeme davranışı durumu, yemek saatlerinin düzeni, günlük su tüketimi, çok veya az yeme noktasında dengesizlik durumunun varlığı, yemek seçimlerinde bireysel tercihlerin mi yoksa çevresel etkenlerin etkilediği tercihlerin mi ön planda olması durumunu ifade eden sorular ile ortaya konulmakta, (soru numaraları; 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 26, 27, 28, 29, 30, 39 şeklindedir.)
- Katılımcıların hem beden imajlarını hem de beslenmelerini temel alan görüşleri ise yemek yenirken çevreden birilerinin bakışının altında yatan düşüncenin fiziksel görünümle ilişkilendirilmesi durumunun varlığı veya çevrenin fiziksel görünümünden dolayı yemek yeme sırasında alaycı durumu maruz kalma ve yemek yerken toplum içerisinde bulunmaktan kaçınma durumu ile ilgili sorular ile ortaya konulmaya çalışılmaktadır. (Soru numaraları; 25, 33, 34 şeklindedir.)

Anket soru formunda toplamda 40 tane soru bulunmaktadır. Bilgi sorularının yanı sıra diğer iki bölümde ayrı ayrı ölçek uygulamasına da yer verilmiştir. Bu ölçekler “Beden Algısı Ölçeği” ile “Yeme Tutum Testi” şeklindedir.

3.8.1. Beden Algısı Ölçeği (BAÖ)

Beden imajını ölçebilmek için “Beden Algısı Ölçeği” kullanılmaktadır. Ölçek 1953 yılında Secord ve Jourand tarafından geliştirilmiştir. Türkçe uyarlanması, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları ise 1989 yılında Hovardaoğlu tarafından yapılmıştır. Ölçeğin her bir maddesi bir organı veya bedenin bir bölümünü ya da bir işlevini ifade eden 40 maddeden oluşmaktadır.

Her bir madde için en olumlu ifadeden, en olumsuz ifadeye doğru 1’den 5’e kadar değişen puanlar almakta ve “Hiç beğenmiyorum”, “Beğenmiyorum”, “Kararsızım”, “Beğeniyorum” ve “Çok beğeniyorum” şeklinde likert tipi uygulanan ölçeğin toplam puanı 40 ile 200 arasında değişmektedir. Alınabilecek en düşük toplam puan 40, en yüksek toplam puan 200’dür. Ölçekten alınan toplam puanın artması, kişinin vücut bölümlerinden ya da işlevinden duyduğu memnuniyetin azalmasını, puanın azalması ise memnuniyetin artmasını belirtmektedir. Ölçeğin kesme puanı 135 olup, 135 altında puana sahip olanlar beden algısı düşük grup olarak tanımlanmıştır (Hamurcu, Öner, Telatar, Yeşildağ 2015:123-124).

Beden imajı ölçeğinin kullanılmasındaki amaç bireylerin dış görünüşlerine karşı geliştirmiş oldukları tutumu tespit edebilmektir.

“Ölçekten alınan toplam puanın artması, kişinin vücut bölümlerinden ya da işlevinden duyduğu memnuniyetin azalmasını, puanın azalması ise memnuniyetin artmasını belirtmektedir. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada ölçeğin geçerliği iki yarım güvenirliği ile değerlendirilmiş ve iki yarım güvenirliği katsayısı $\alpha=.75$ olarak bulunmuştur. Ölçeğin güvenirliğini değerlendirmek amacıyla iç tutarlık katsayısı hesaplanmış ve Cronbach Alfa katsayısı $\alpha=.91$ olarak belirlenmiştir.” (Aldan 2013: 57).

3.8.2. Yeme Tutum Testi (YTT)

Yeme tutumunu ölçebilmek amacı ile kullanılan ölçek “Yeme Tutum Testi” (YTT) olup, bu ölçek hem yeme bozukluğu olan hastalardaki hem de yeme bozukluğu olmayan bireylerdeki yeme davranışındaki olası bozuklukları değerlendirmek amacıyla Garner ve Garfinkel (1979) tarafından geliştirilmiş bir ölçektir. Türkçe ’ye uyarlaması, geçerlik ve güvenirlik çalışması Savaşır ve Erol (1989) tarafından yapılmıştır (Tanrıverdi ve ark. 2011: 34).

Bu ölçek, toplam 40 sorudan oluşan 6’lı likert tipi bir ölçektir. “Patoloji bakımından her bir uç cevap için 3, öteki seçenekler için 2 ve 1 puan verilerek incelenmektedir. Testten en fazla 120 puan elde edilebilir. Alınan toplam puan 21’den düşükse düşük risk, 21 ile 30 arasında ise orta risk, 30’dan yüksek ise yüksek risk olarak tespit edilmiştir.” (Garner ve Garfinkel, 1979 akt. Karaduman 2017). “Teste 1., 18., 19., 23., 27., 39., maddeler ters olarak puanlanmakta bazen 1, nadiren 2, hiçbir zaman 3, diğer

seçenekler 0 puan olarak değerlendirilmektedir. Ölçeğin diğer maddeleri ise daima 3, çok sık 2, sık sık 1 ve diğer seçenekleri 0 puan olarak değerlendirilmektedir. Testin kesme puanı 30’dur. Otuz puan ve üzerindeki değerler anlamlı olup, toplam puanın düzeyi patolojinin düzeyi ile doğrudan ilişkilidir. Ölçeğin Cronbach Alfa güvenirlilik katsayısı 0,70 ve geçerliliği 0,65 olarak bulunmuştur.” (ztrk 2019:38).

Bu ölçeğin seçilmesindeki sebep toplumsal düzeyde beden imajı ile ilişkili olarak yeme tutumuna karşı bir risk grubunun oluşup oluşmadığını tespit edebilmektir.

3.8. Verilerin zm ve Yorumlanması

Beden imajının beslenme ve yeme tutumuna etkisinin incelendiği bu çalışmada, öğrencilere bir anket formu ile Beden Algısı leği ve Yeme Tutum Testi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar dördüncü bölümde üç ana başlık altında sunulmuştur.

Genel bulgular: Tanıtıcı sıklık ve yüzdelik dağılımları gösteren düz tablolardan oluşmaktadır.

Beden Algısı leği ve Yeme Tutum Testi ortalamaları: Öğrencilerin beden imajı algılarını ve yeme tutumlarını tespit amacıyla uygulanmış ölçeklerin ortalamalarına ilişkin bilgiler detaylandırılmıştır.

Varsayımlarla ilgili Beden Algısı leği varyans analizi: Varsayımları test ederek öğrencilerin beden imajı algılarının beslenme ve yeme tutumuna etki edip etmediği incelenmektedir.

Analizler için SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır. Bağımsız iki gruptan elde edilen ölçümler karşılaştırılırken Bağımsız T testi, bağımsız ikiden fazla gruptan elde edilen ölçümler karşılaştırılırken One-Way ANOVA testi kullanılmıştır. Tablolarda ortalama, standart sapma, minimum-maksimum değer, birey sayısı ve yüzde bilgilerine yer verilmiştir. Yanılma payı 0,05 olarak alınmıştır.



BÖLÜM 4

4. ARAŞTIRMA BULGULARI

Bu bölümde araştırmadan elde edilen veriler genel bulgular (yüzde tabloları), Beden Algısı Ölçeği ve Yeme Tutum Testinden elde edilen ortalamalar ve varsayımlarla ilgili Beden Algısı Ölçeği varyans analizi başlıkları altında detaylandırılmaktadır.

4.1. Genel Bulgular

Bu bölümde araştırma kapsamında katılım sağlayan öğrencilerin demografik özellikleri, beden imajı algıları ile ilgili anket soruları ile beslenme ve yeme tutumu ile ilgili anket sorularına verdikleri yanıtların tanıtıcı sıklık ve % dağılımlarını gösteren düz tablolara yer verilmiştir.

4.1.1. Demografik Özellikler

Tablo 1. Katılım Sağlayan Öğrencilerin Yaş Durumu

YAŞ	S	%
18	16	7.3
19	22	10.0
20	20	9.1
21	46	21.0
22	49	22.4
23	45	20.5
24	17	7.8
25	2	0.9
26	2	0.9
Toplam	219	100.0

Öğrencilerin yaşlarına göre dağılımları incelendiğinde (Tablo 1) çoğunluğun (%22,4) 22 yaşında olduğu görülmektedir. En düşük yaş grubu 18 (%7,3) yaşındaki öğrencilerden, en yüksek yaş grubu ise 26 (%0,9) yaşındaki öğrencilerden oluşmaktadır.

Tablo 2. Katılım Sağlayan Öğrencilerin Eğitimdeki Sınıf Düzeyleri

Sınıflar	S	%
Sınıf	42	19.2
Sınıf	61	27.9
Sınıf	57	26.0
Sınıf	59	26.9
Toplam	219	100.0

Araştırma kapsamında öğrencilerin eğitimdeki sınıf düzeylerine göre dağılımlarına bakıldığında (Tablo 2) öğrencilerin çoğunlukla 2. sınıftan (%27,9) katılım sağladıkları görülmektedir. En az katılım ise 1. sınıftan (%19,2) sağlanmıştır. Diğer sınıf düzeylerindeki katılımlara bakıldığında ise %26,9'u 4. sınıfta, %26'sı 3. sınıftadır.

Tablo 3. Katılım Sağlayan Öğrencilerin Anne Eğitim Durumu

Eğitim Düzeyleri	S	%
Bir eğitim kurumundan mezun değil	11	5.0
İlkokul mezunu	88	40.2
Ortaokul mezunu	63	28.8
Lise mezunu	36	16.4
Üniversite mezunu	21	9.6
Toplam	219	100.0

Öğrencilerin anne eğitim durumlarına bakıldığında (Tablo 3) annelerin çoğunluğu (%40,2) ilkokul mezunudur ve lisansüstü eğitim almış bir anne katılım grubunda bulunmamaktadır. Annelerin %40,2'si ilkokul mezunu, %28,8'i ortaokul mezunu, %16,4'ü lise mezunu, %9,6'sı üniversite mezunu olup, %5'i herhangi bir eğitim kurumundan mezun değildir.

Tablo 4. Katılım Sağlayan Öğrencilerin Baba Eğitim Durumu

Eğitim Düzeyleri	S	%
Bir eğitim kurumundan mezun değil	2	0.9
İlkokul mezunu	48	21.9
Ortaokul mezunu	55	25.1
Lise mezunu	69	31.5
Üniversite mezunu	43	19.6
Lisansüstü	2	0.9
Toplam	219	100.0

Öğrencilerin baba eğitim durumları incelendiğinde (Tablo 4) babaların çoğunun (%31,5) lise mezunu olduğu tespit edilmiştir. Babaların %25,1'inin ortaokul mezunu, %21,9'unun ilkokul mezunu, %19,6'sının üniversite mezunu olduğu, %0,9'unun lisansüstü eğitim aldığı ve %0,9'unun herhangi bir eğitim kurumundan mezun olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 3 ve 4 incelendiğinde anne ve baba eğitim durumlarının farklılık gösterdiği görülmektedir. Buna göre annelerin çoğu ilkokul mezunu iken, babaların çoğu lise mezunudur. Bu farklılığın dönemsel koşullar ile ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Tablo 5. Katılım Sağlayan Öğrencilerin Aile Gelir Durumu

Gelir Durumu	S	%
Asgari ücretin altı (0-2499)	26	11,9
Asgari ücret düzeyinde (2500-3499)	72	32,9
Orta düzeyde (3500-5499)	88	40,2
İyi düzeyde (5500 ve üstü)	33	15,1
Total	219	100,0

Araştırmada ailelerin gelir durumları katılımcılara açık uçlu soru biçiminde sorulmuş, elde edilen cevaplar daha sonra kategorilere ayrılmıştır. Bu kategoriler aylık gelir 0 ile 2499 olarak belirtilenler asgari ücret düzeyinin altı, 2500 ile 3499 olarak belirtilenler asgari ücret düzeyi, 3500 ile 5499 olarak belirtilenler orta düzey, 5500 ve daha fazlası ise iyi düzey şeklindedir. Buna göre öğrencilerin aile gelir durumu

incelendiğinde (Tablo 5) katılım sağlayan öğrencilerin aile gelir durumları çoğunlukla orta düzeyde (%40,2) olduğu tespit edilmiştir. Asgari ücret düzeyinde gelire sahip aileleri olanlar %32,9 oranında, iyi düzeyde gelire sahip aileleri olanlar %15,1 oranında ve asgari ücretin altında gelire sahip aileleri olanlar %11,9 oranında olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 6. Katılım Sağlayan Öğrencilerin Ailelerinin Tutum Durumu

Aile Tutumları	S	%
İlgisiz	19	8,7
Aşırı korumacı/otoriter	77	35,2
Demokratik	123	56,2
Total	219	100,0

Ailelerinin öğrenciye karşı tutumları incelendiğinde (Tablo 6) ailelerin çoğu (%56,2) demokratik bir tutum içerisindedir. Bu sıralamayı aşırı korumacı/otoriter tutum (%35,2) izlemiş, ilgisiz bir aile tutumunun (%8,7) ise en az karşılaşılan bir durum olduğu belirlenmiştir.

Tablo 7. Katılım Sağlayan Öğrencilerin Kilo, Boy ve Beden Kitle İndeksleri

	Kilonuz	Boyunuz	Beden kitle indeksi
Ortalama	62,82	163,81	3,3425
Standart sapma	13,863	6,979	,90694
Varyans	192,184	48,706	,823
Minimum değer	38	1,50	1,00
Maximum değer	110	1,80	5,00

Araştırma kapsamında öğrencilerin Beden Kitle İndekslerini (BKİ) hesaplayabilmek için kilo ve boyları sorulmuştur. Buna göre (Tablo 7) öğrencilerin kiloları 38 ile 110 arasında, boylarının ise 1,50 cm ile 1,80 cm arasında değişkenlik göstermektedir. Öğrencilerin kilo ortalamaları 62,82 olarak, boy ortalamaları ise 163,81 cm olarak tespit edilmiştir. Bu açıdan bakıldığında araştırma kapsamında kilo ve boy

oranları çoğunlukla normal düzeyde olan kişilerin katılım sağladığını söylememiz mümkündür. Bunu BKİ ortalama verisinden de ($X=3,3245$) elde edebilmekteyiz.

Tablo 8. Katılım Sağlayan Öğrencilerin Beden Kitle İndeksi

Beden Kitle İndeksi	S	%
Ağır düzeyde zayıf	4	1,8
Hafif düzeyde zayıf	21	9,6
Normal	122	55,7
Hafif kilolu şişman	40	18,3
Şişman	32	14,6
Total	219	100,0

Öğrencilerin BKİ kilo ve boy hesaplamasıyla (kilo/boyxboy) elde edilen formülle tespit edilmiş olup, Dünya Sağlık Örgütü'nün belirlemiş olduğu kategoriler çerçevesinde öğrencilerin sahip oldukları BKİ değerleri belirlenmiştir. Buna göre araştırmaya katılan öğrencilerin çoğunlukla normal seviyede (%55,7) olduğu tespit edilmiş, bunu hafif kilolu/şişman (%18,3), şişman (%14,6) ve hafif düzeyde zayıf (%9,6) düzeydeki kişiler takip etmiştir. En az katılım ise ağır düzeyde zayıf (%1,8) olan kişilerden sağlanmıştır.

Tablo 9. Katılım Sağlayan Öğrencilerin Magazin Haberlerini Düzenli Takip Edip Etmeme Durumu

Magazin haberlerini düzenli takip etme durumu	S	%
Evet	52	23,7
Hayır	167	76,3
Total	219	100,0

Katılım sağlayan öğrencilerin magazin haberlerini düzenli olarak takip etme durumları incelendiğinde (Tablo 9) katılım sağlayan öğrencilerin çoğunlukla (%76,3) magazin haberlerini takip etmediği tespit edilmiştir.

Tablo 10. Katılım Sağlayan Öğrencilerin Düzenli ve Sürekli Bir Arkadaş Grubuna Sahip Olma Durumu

Düzenli ve sürekli bir arkadaş grubuna sahip olma durumu	S	%
Evet	182	83,1
Hayır	37	16,9
Total	219	100,0

Öğrencilerin düzenli ve sürekli bir arkadaş grubuna sahip olma durumları incelendiğinde (Tablo 10) katılım sağlayan öğrencilerin %83,1'inin düzenli ve sürekli bir arkadaş grubuna sahip olduğu, %16,9'unun ise düzenli ve sürekli bir arkadaş grubuna sahip olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 11. Katılım Sağlayan Öğrencilerin Flört İlişkisinin Olup Olmaması Durumu

Flört ilişkisine sahip olma durumu	S	%
Evet	136	62,1
Hayır	83	37,9
Total	219	100,0

Araştırmaya katılan öğrencilerin özel hayatlarında bir flört ilişkisinin olma durumu incelendiğinde (Tablo 11) katılım sağlayan öğrencilerin çoğunlukla (%62,1) bir flört ilişkisi vardır. Tablo 10 ve 11 dikkate alındığında öğrencilerin sosyalleşme problemi yaşamadığını söylememiz mümkündür.

Buraya kadar elde edilen bilgiler çerçevesinde katılım sağlayan öğrencilerimizin genel profiline bakıldığında; ekonomik anlamda Türkiye standartlarında orta sınıfta yer aldıkları, demokratik bir aile yapısına sahip oldukları, magazin haberlerini pek takip etmedikleri, 18-26 yaş aralığında ve BKİ'lerinin çoğunlukla normal düzeyde olduğu görülmektedir.

4.1.2. Beden İmajı ile İlgili Anket Sorularına Verilen Yanıtlar

Tablo 12. Katılım Sağlayan Öğrencilerin Sahip Olmak İstedikleri Kilo ve Kilolarını Değerlendirme Durumu

Sorular	Yanıtlar	S	%
Olmak İstenilen Kilo	Daha Az	153	69.9
	Daha Fazla	29	13.2
	Şuanki İle Aynı	37	16.9
Şuan ki Kilonuzu Nasıl Değerlendiriyorsunuz?	Zayıf	22	10.0
	Normal	112	51.1
	Şişman	85	38.8

Araştırmaya katılım sağlayan öğrencilere şu an sahip oldukları kiloya kıyasla kaç kilo olmak istedikleri sorulmuştur. Bu sorunun sorulmasındaki amaç katılımcıların kendi kilolarından memnun olup olmadıklarını tespit etmektir. Öğrencilerin sahip olmak istedikleri kilo durumuna bakıldığında (Tablo 12) çoğunlukla (%69.9) sahip oldukları kilodan daha az bir kiloya sahip olma isteği içerisindeyler. Buna göre katılım sağlayan öğrenciler kendi kilolarından memnun değildir. Ayrıca sahip oldukları kilodan memnun oldukları için kilolarının aynı kalmasını istediklerini belirten öğrencilerin %16.9 oranında, sahip oldukları kilodan daha fazla kiloya sahip olma isteği içerisinde olan öğrencilerin ise %13.2 oranında olduğu tespit edilmiştir.

Yine araştırmaya katılım sağlayan öğrencilerin kendilerini kilo açısından nasıl değerlendirdiklerini tespit edebilmek amacıyla sahip oldukları kilolarını değerlendirmeleri istenmiştir. Buna göre (Tablo 12) öğrencilerin çoğunlukla (%51.1) kendilerini normal olarak değerlendirdikleri tespit edilmiştir. Bu durum aslında Tablo 7’de verilen BKİ durumları ile örtüşmektedir. Bunun yanı sıra kendilerini şişman olarak değerlendiren öğrenciler %38.8 oranında, kendilerini zayıf olarak değerlendiren öğrenciler ise %10.0 oranındadır.

BKİ verileri de baz alınarak sahip olmak istenilen kilo ve katılımcıların kendilerini değerlendirmeleri incelendiğinde ise (Tablo 8, 12); öğrencilerin çoğunlukla hem BKİ noktasında normal olduğu hem de kendilerini normal değerlendirdiği ancak buna rağmen kendi kilolarından daha az bir kiloya sahip olmak istedikleri görülmektedir. BKİ normal düzeyin üstünde olan kişilerin kendi kilolarından memnun olmamaları çoğunlukla bilinen

bir gerçek olmasına karşılık BKİ normal düzeyde olan ve kendilerini de normal düzeyde görenlerin kilolarından memnun olmama durumu oldukça dikkat çekicidir. Bu durumu günümüzde zayıflığın güzellik ölçütü olarak kabul görmesi ile ilişkilendirebiliriz.

Günümüzde belli bir giyim tarzı, tüketim alışkanlığı, yaşam tarzı ve beden ölçüleri medya veya sosyal çevre ile öne çıkarılmaktadır. Bireyler de öne çıkarılan bu ölçütlere uyum sağlama konusunda kendilerini mecbur hissedebilmektedir. Uyumu sağlayamadığı durumda birey, olumsuz bir beden imajı geliştirerek bedenlerine karşı bir memnuniyetsizlik içerisinde olmaktadır. Söz konusu ölçütler öyle bir hale gelmiştir ki bireyler sağlıklı bir kiloya sahip olsalar bile daima daha zayıf olma arzusu içerisinde olmakta hatta olumsuz beden imajı geliştirerek kendilerini beğenmemektedir. Bu çalışmada da katılımcıların çoğunlukla BKİ'lerinin normal düzeyde olmasına rağmen kilolarından memnun olmayarak daha da zayıf olmak istedikleri sonucuna ulaşılması söz konusu durumu desteklemektedir.

Tablo 13. Katılım Sağlayan Öğrencilerin Diğer Beden İmajı ile ilgili Anket Sorularına Verdikleri Yanıtlar

Sorular	Yanıtlar	S	%
1.Medyanın fiziksel görünümünüzü değiştirme isteği uyandırdığını düşünüyor musunuz?	Evet	155	70.8
	Hayır	64	29.2
2.Mevcut ağırlığınızdan memnun musunuz?	Evet	71	32.4
	Hayır	148	67.6
3.Çevrenizin dış görünümünüz ile ilgili görüşlerini dikkate alır mısınız?	Evet	149	68.0
	Hayır	70	32.0
4.Flört ilişkilerinizde dış görünüşünüzden dolayı bir engel yaşadınız mı?	Evet	55	24.9
	Hayır	163	75.1
5.Dış görünüşünüz sosyal aktivitelere katılmaktan kaçınmanıza sebep oluyor mu?	Evet	52	23.7
	Hayır	167	76.3
6.İnsanların dış görünüşünüz hakkında konuşması (özellikle kilo) üzerinizde bir baskı oluşturuyor mu?	Evet	87	39.7
	Hayır	132	60.3
7.Toplu taşıma araçları, eğlence mekanları gibi sosyal alanlarda dış görünüşünüzden dolayı rahatsızlık duyuyor musunuz?	Evet	49	22.4
	Hayır	170	77.6
8.Çevrenizdeki insanlar ile kendinizin dış görünüşlerini kıyaslama davranışında bulunuyor musunuz?	Evet	152	69.4
	Hayır	67	30.6
9.Çevrenizde sizden daha zayıf ya da sizden daha kilolu birilerinin olması sizi rahatsız ediyor mu?	Evet	61	27.9
	Hayır	158	72.1
10.Zayıflamaya yönelik bir isteğiniz var mı?	Evet	145	66.2
	Hayır	74	33.8

Araştırma kapsamında katılım sağlayan öğrencilere uygulanan ankette, beden imajı ile ilgili anket soruları kategorisinde yer alan “olmak istenilen kilo” ve “şu anki kilonuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?” Sorularının dışındaki tüm sorulardan elde edilen bulgular Tablo 13’de yer almaktadır. Buna göre öğrencilerden elde edilen bulgular şu şekildedir:

1. Katılımcıların beden imajlarının medyadan etkilenip etkilenmediğini tespit edebilmek amacıyla sorulan “Medyanın fiziksel görünümünüzü değiştirme isteği uyandırdığını düşünüyor musunuz?” sorusuna katılım sağlayan öğrencilerin 155’i (%70.8) evet cevabı, 64’i (%29.2) hayır cevabı vermiştir. Buna göre katılım medya, katılım sağlayan öğrencilerin fiziksel görünümlerini değiştirmek istemelerine yol açmaktadır. Günümüzde özellikle sosyal medya aracılığı ile belirli fiziksel görünümün önne sürülmesi ve güzellik ölçütü olarak belirleyici olması açısından katılım grubundan da bu doğrultuda bir veri elde edilmesi oldukça normaldir.
2. Daha önce sorulan “sahip olmak istenilen kilo” sorusuna verilen yanıtların doğruluğunu teyit amaçlı sorulan “Mevcut ağırlığınızdan memnun musunuz?” sorusuna, katılım sağlayan öğrencilerin 71’inin (%32.4) evet cevabı vermesine karşılık 148’i (%67.6) hayır cevabı vermiştir. Buna göre katılım sağlayan öğrenciler çoğunlukla kendi kilolarından memnun değildir. Katılım grubundaki öğrencilerin “olmak istenilen kilo” değerlendirmesi (Tablo 12) sonucunda çoğunluğun kendi kilolarından daha az bir kiloya sahip olmak istediğine ulaşılması yine onların kendi kilolarından memnun olmadığını göstermekte ve buradaki sonucu desteklemektedir.
3. “Çevrenizin dış görünümünüz ile ilgili görüşlerini dikkate alır mısınız?” sorusuna katılım sağlayan öğrencilerin 149’u (%68.0) evet cevabını, 70’i (%32.0) hayır cevabını vermiştir. Bu durum katılım sağlayan öğrencilerin beden imajlarında çevrelerinden etkilendiklerini ve aldıkları mesajlara önem verdiklerini göstermektedir.
4. “Flört ilişkilerinizde dış görünümünüzden dolayı bir engel yaşadınız mı?” sorusuna katılım sağlayan öğrencilerin 55’i (%24.9) evet cevabını, 163’ü (%75.1) hayır cevabını vermiştir. Buna göre katılım sağlayan öğrencilerin flört ilişkilerinde dış görünümünün bir engel oluşturmadığını söylememiz mümkündür.
5. “Dış görünümünüz sosyal aktivitelere katılmaktan kaçınmanıza sebep oluyor mu?” sorusuna katılım sağlayan öğrencilerin 52’si (%23.7) evet, 167’si (%76.3) hayır cevabını vermiştir. Buna göre katılım sağlayan öğrencilerin çoğunun dış görünümünün sosyal aktivitelere katılmalarına engel olmayarak sosyalleşme süreçlerinin etkilenmediğini söylememiz mümkündür.

6. “İnsanların dış görünümünüz hakkında konuşması (özellikle kilo) üzerinizde bir baskı oluşturuyor mu?” sorusuna katılım sağlayan öğrencilerin 87’si (%39.7) evet, 132’si (%60.3) hayır cevabını vermiştir. Buna göre katılım sağlayan öğrencilerin çoğunluğu, insanların dış görünüşleri hakkında konuşmasının üzerlerinde bir baskı oluşturmadığını belirtmektedir.
7. “Toplu taşıma araçları, eğlence mekanları gibi sosyal alanlarda dış görünümünüzden dolayı rahatsızlık duyuyor musunuz?” sorusuna katılım sağlayan öğrencilerin 49’u (%22.4) evet, 170’i (%77.6) hayır cevabını vermiştir. Buna göre katılım sağlayan öğrencilerin çoğunluğu toplu taşıma araçları, eğlence mekanları gibi sosyal alanlarda dış görünüşlerinden dolayı herhangi bir rahatsızlık duymamaktadır. O halde altıncı madde de baz alınarak yine katılım sağlayan öğrencilerin çoğunlukla dış görünüşlerinin sosyalleşme sürecine olumsuz yönde etki etmediğini ve toplum içerisinde bulunmaktan kaçınmadıklarını söylememiz mümkündür.
8. “Çevrenizdeki insanlar ile kendinizin dış görünüşlerinizi kıyaslama davranışında bulunuyor musunuz?” sorusuna katılım sağlayan öğrencilerin 152’si (%69.4) evet, 67’si (%30.6) hayır cevabını vermiştir. Buna göre katılım sağlayan öğrencilerin çoğunluğu çevredeki insanlar ile kendilerini kıyaslamaktadır.
9. “Çevrenizde sizden daha zayıf ya da sizden daha kilolu birilerinin olması sizi rahatsız ediyor mu?” sorusuna katılım sağlayan öğrencilerin 61’i (%27.9) evet, 158’i (%72.1) hayır cevabını vermiştir. Buna göre katılım sağlayan öğrencilerin çoğu çevrelerinde kendilerinden daha zayıf veya kilolu birilerinin olmasından bir rahatsızlık duymamaktadır. O halde öğrencilerin çoğunun çevrelerindeki bireyleri dış görünüşlerini baz alarak dışlama davranışı sergilemediğini de söylememiz mümkündür.
10. Son olarak “Zayıflamaya yönelik isteğiniz var mı?” sorusuna katılım sağlayan öğrencilerin 145’i (%66.2) evet, 74’ü (%33.8) hayır cevabını vermiştir. Burada öğrencilerin çoğunun zayıflama isteğinin olduğu görülmektedir. Bu soruda ayrıca evet cevabını verenlerden sağlık, dış görünüm, aile baskısı, sosyal baskı, medya ve diğer seçenekleri sunularak bu sebeplerden birinin seçilmesi istenmiştir. Buna göre 109’u (%75.2) dış görünümü güzelleştirme, 34’ü (%23.4) sağlığı ve 2’si (%1.4) medyayı sebep göstermiştir. Aile baskısı, sosyal baskı, medya ve diğer seçenekleri katılımcılar tarafından işaretlenmemiştir. Buna göre katılım sağlayan

öğrenciler çoğunlukla dış görünümelerini değiştirmek amacı ile zayıflama ihtiyacı duymaktadır.

Buraya kadar elde edilen veriler çerçevesinde ulaşılan genel bilgiler doğrultusunda katılım sağlayan öğrencilerin sahip oldukları kilodan memnun olmadıklarını ve çoğunlukla zayıflama isteklerinin olduğu görülmektedir (Tablo 13:2,10). Bu durumu toplumsal açıdan güzelliğin kadınlar için zayıflıkla ilişkilendirilmesi çerçevesinde açıklamamız mümkündür. Görüldüğü gibi katılım sağlayan öğrencilerin çoğu toplumsal açıdan güzel bir kadının zayıf bir kadın olarak idealize edildiğinin bilincindedir ve yine çoğunun BKİ normal ve sağlıklı düzeyde (Tablo 8) olmasına rağmen bu doğrultuda hareket ederek hem ikinci maddede mevcut ağırlıklarından memnun olmadıklarını hem de on birinci maddede zayıflama isteklerinin bulunduğunu belirtmektedir. Bunun temel nedeni ise dış görünümelerini güzelleştirme şeklinde tespit edilmiştir. O halde katılım grubumuzun daha zayıf olmaları durumunda daha güzel olacaklarını düşünme durumu söz konusudur.

Tablo 13'te üçüncü maddede katılım sağlayan öğrencilerin çoğunun dış görünüşleri hakkında çevresinin görüşlerini dikkate aldıklarını belirtmelerine rağmen altıncı maddede insanların dış görünüşleri hakkında konuşmamasının üzerlerinde bir baskı oluşturmadığını belirtmeleri katılım grubunda BKİ'nin çoğunlukla normal ve sağlıklı düzeyde olması ile ilişkilendirilebilir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde BKİ normal düzeyin üstünde olan gruplar toplu taşıma araçları, eğlence mekanları gibi sosyal alanlarda rahatsızlık duymakta, flört ilişkilerinde engel/sorun yaşamakta, sosyal aktivitelere katılmaktan kaçınarak kendilerini soyutlayabilmektedir. Ayrıca dış görünüşleri hakkında çevrelerindeki insanların konuşmasını oldukça fazla dikkate aldıklarından hem rahatsızlık duymakta hem de üzerlerinde baskı hissetmektedirler. Oysa yapılan bu çalışmada elde edilen verilere bakıldığında katılım grubu flört ilişkisinde bir sorun/engel yaşamamakta (madde 4), sosyal aktivitelere katılmakta (madde 5), sosyal alanlarda dış görünümünden dolayı bir rahatsızlık duymamakta (madde 7) ve dış görünüşleri hakkında (özellikle kilo) çevresindeki insanların konuşmasından dolayı üzerlerinde bir baskı hissetmemektedir (madde 6). Ortak olan tek durum katılım grubunun da çevrelerindeki insanların dış görünüşleri ile ilgili görüşleri dikkate aldıklarıdır. Bu nedenle tüm bunlar katılım grubunun çoğunlukla normal ve sağlıklı bir düzeyde BKİ'ne sahip olmaları ile ilişkilendirilmektedir.

Yine Tablo 13'te yer alan sekiz maddede katılım sağlayan öğrencilerin çoğunun dış görünümünü çevrelerindeki insanlar ile kıyasladıkları sonucuna ulaşılmış olması birinci madde ile ilişkilendirilebilir. Sosyal medya aracılığı ile şekillendirilmeye çalışılan güzellik algısı çoğunlukla birileri örnek model gösterilerek gerçekleştirilmektedir. Bu nedenle o güzelliğe ulaşabilme amacıyla bireyler hem kendi etrafındaki insanlar hem de o modeller ile kendilerini kıyaslama davranışı sergilemekte ve sürekli kendilerinde bir değişim amaçlamaktadırlar. O halde medya, bireylerin kendilerini diğerleri ile kıyasladığı ve kıyaslama sonucunda geliştirilen düşüncelerden dolayı bireylerde fiziksel görünümü değiştirme isteği uyandıran bir alandır. Elde edilen veriler doğrultusunda da katılım sağlayan öğrencilerin çoğunlukla medyadan etkilenecek hem kıyaslama davranışı sergilediklerini hem de kendilerini değiştirme çabası içerisinde olduklarını söylememiz mümkündür. Bu değişiklik ise çoğunlukla daha zayıf olma yönünde olduğu bunun ise toplumsal açıdan güzelliğin zayıflık olarak algılanmasından kaynaklandığı görülmektedir.

4.1.3. Beslenme ve Yeme Tutumu ile İlgili Anket Sorularına Verilen Yanıtlar

Tablo 14. Katılım Sağlayan Öğrencilerin Diyet Yapma Durumu

Diyet yapma durumu	S	%
Evet	103	47,0
Hayır	116	53,0
Total	219	100,0

Araştırmaya kapsamında öğrencilerin diyet yapma durumları incelendiğinde (Tablo 14) katılım sağlayan öğrencilerden diyet yapanlar ve yapmayanların sayılarının birbirine yakın olduğu ancak çoğunluğun (%53,0) diyet yapmadığı tespit edilmiştir.

Bunun yanı sıra diyet yapan öğrencilerden neden diyet yaptıklarına dair kısa bir açıklama yapmaları istenmiştir. Yapılan açıklamalar incelendiğinde diyet yapma nedenleri şu şekilde sıralanmaktadır:

- Artık sağlığım söz konusu oldu maalesef
- Beden kitle indeksinde normal seviyede olabilmek için
- Bölgesel kilo vermem gerek

- Bölgesel zayıflama amaçlı
- Daha iyi bir bedene sahip olma isteği
- Daha iyi görünebilmek için
- Daha sağlıklı olmak için ve daha bakımlı görünmek için
- Dış görünüş için
- Dış görünüş ve kilo kaybı
- Dış görünüşte daha seksi bir vücuda sahip olabilmek için
- Dış görünüşümden hoşlanmıyorum
- Dış görünüşümü mükemmelleştirmek için
- Dış görünüşümün iyi olmasını istiyorum
- Diyetle zayıflamam gerek
- Fazla kilo aldığımda vermek için
- Fit olmak için
- Güzel ve fit olma
- Güzel ve sağlıklı bir fiziğim olsun diye
- Güzel ve sağlıklı görünmek için
- Güzelleşmek ve kilo vermek için
- Herkes baskı yapıyor ve sağlığım da beni etkiliyor
- Keyfi olarak
- Kıyafetlerimin daha güzel durması için
- Kıyafetlerimin üzerimde hoş durması için, kilolu olmak hoşuma gitmiyor
- Kıyafetlerin bende güzel durması
- Kilo alabilmek amaçlı
- Kilo alırsam vermek için
- Kilo almamak için
- Kilo boy endeksinde obezite değerine yakın olmamak için
- Kilo kaybı ve fiziğimin güzel görünmesi için
- Kilo verip güzel olabilmek için
- Kilo verip sağlıklı olmak ve rahat olabilmek
- Kilo vermek için
- Kilo vermem gerektiği için
- Sağlığım için

- Sağlıklı olmak için
- Sağlıklı ve fit görünüme kavuşmak için
- Seksi ve çekici olabilmek için
- Yaşam biçimi haline getirmek için
- Zayıf beden hoşuma gidiyor
- Zayıflamak için
- Zayıflamak ve sağlıklı beslenmek için

Tablo 15. Katılım Sağlayan Öğrencilerin Beslenme ve Yemek Seçiminde Ailenin Etkisinin Olduğu Düşüncesi

Beslenme ve yemek seçiminde ailenin etkisinin olduğu düşüncesi	S	%
Evet	91	41.6
Hayır	128	58.4
Total	219	100,0

Araştırma kapsamında öğrencilerin beslenme ve yemek seçimlerinde ailelerinin etkisinin olduğunu düşünüp düşünmedikleri soruldu. Katılım sağlayan öğrencilerin yanıtları incelendiğinde (Tablo 15) öğrencilerin çoğu (%58.4) hayır cevabını vererek beslenmelerinde ailelerinin etkisinin olduğunu düşünmediklerini belirtti.

Beslenme ve yemek seçiminde ailenin etkisinin olduğunu düşünen gruptan ayrıca kısa bir açıklama yapılması istendi. Yapılan açıklamalarda yer alan ifadeler şu şekildedir:

- Aile evinde asla düzen yok o yüzden beslenemiyorum
- Aile evinde diyet yapılmıyor mesela
- Ailede ilk beslenme alışkanlığı gelişir
- Ailede yapılan yemekler daha sağlıklı
- Ailemle yaşadığım için
- Annem çok güzel yemek yapıyor
- Annemin pişirdiğini yiyorum
- Çok fazla karbonhidrat içeren yiyecekler tüketiliyor ailede
- Çok fazla yemek yapılıyor

- Çok yediriyorlar
- Çok yemem için baskı yapabiliyorlar onlara göre sanki hiç tok değilim
- Düzenli ve sağlıklı beslenmemi sağlıyorlar
- Evde bazen çok ağır yemekler pişiyor
- Evde belli düzen yok
- Evde çok yemek yapıldığı zaman çok yememi bekliyorlar
- Evde gergin bir ortam olunca daha çok üzülüyorum ve üzülünce kendimi yemeğe veriyorum
- Evde gerginlik ve stres olunca yemek yiyişim gelmiyor
- Evde hangi yemek yapılıyorsa o yenir
- Evde ne yediğime annem hep dikkat ediyor
- Evde yemek zorunda kalıyorum
- Evdeyken diyet yapmama izin vermiyorlar
- Fazla yemem için zorluyorlar
- Karbonhidrat ağırlıklı beslenme
- Küçük yaşlarımda yediğim besinleri şu an tüketemiyorum tiksiniyorum buna babam sebep oldu
- Küçükken ailemin zorladığı sebzeleri artık yiyemiyorum özellikle annem yüzünden
- Onlardan ne gördüysem öyle besleniyorum
- Sürekli yediklerime karışıyorlar
- Yapılan yemeği yemezsem kızıyorlar
- Yemediğim zaman baskı yapılıyor

Tablo 16. Katılım Sağlayan Öğrencilerin Beslenme ve Yemek Seçiminde Sosyal Çevrenin Etkisinin Olması Düşüncesi

Beslenme ve yemek seçiminde sosyal çevrenin etkisinin olması düşüncesi	S	%
Evet	118	53.9
Hayır	101	46.1
Total	219	100,0

Araştırma kapsamında öğrencilerin beslenmelerinde sosyal çevrenin etkisinin olduğunu düşünüp düşünmedikleri soruldu. Katılım sağlayan öğrencilerin yanıtları incelendiğinde (Tablo 16) öğrencilerin çoğu (%53.9) beslenme ve yemek seçimlerinde sosyal çevrenin etkisinin olduğunu düşünmektedir. Katılım sağlayan öğrencilerin çoğunun beslenme ve yemek seçiminde ailenin etkisinin olmadığını düşünmeleri ancak sosyal çevrenin etkisinin olduğunu düşünmeleri zamanlarının çoğunu ev içerisinde değil de okul gibi dışarıda geçirmeleri ile ilişkilendirilebilir. Özellikle katılım grubumuzun üniversite öğrencisi oldukları baz alındığında öğünlerinin çoğu dışarıda oldukları zamana denk gelmekte ve bu nedenle aile etkisinden daha çok sosyal çevre etkisi altında olması normal bir durumdur.

Beslenme ve yemek seçimlerinde sosyal çevrenin etkisinin olduğunu düşünen gruptan ayrıca kısa bir açıklama yapılması istendi. Buna göre yapılan açıklamalarda şu ifadeler yer almaktadır:

- Ailemin yanında daha sağlıklı beslenirken arkadaşlarımla yanında daha sağlıksız besleniyorum
- Arkadaş çevremde yemeğe daha düşkün oluyorum
- Arkadaş çevremle hep yemek yeriz
- Arkadaşlarım abur cubura zorlayabiliyor
- Arkadaşlarım yüzünden hep diyeti bozmak zorunda kalıyorum
- Arkadaşlarımla dışarda evdekinden farklı yiyorum
- Arkadaşlarımla diyet yemeği yiyebileceğim bir yer yok ki
- Arkadaşlarımla sağlıksız seçimler yapabiliyorum
- Arkadaşlarımla sağlıksız yemek tercih etme oranım daha yüksek oluyor
- Arkadaşlarımla yemek yemeyi sevmiyorum
- Arkadaşlarla beraber yemek yediğimizde sağlıksız şeyler tüketiyoruz
- Ayak uydurmak zorunda kalıyorum
- Çevreden bağımsız hareket edemiyoruz
- Çikolata ve kahve merakımız var arkadaşlarımla
- Daha önce yemediğim şeyleri arkadaşlarımla birlikteyken yiyebiliyorum bazen
- Dışarıda çok vakit geçirdiğimde dışarıda yemek yemek zorunda kalıyorum
- Dışarıda onlar ne yerse onu yerim, genelde fast food yerler

- Dışarıda sağlıklı yemekler bulmak gerçekten zor
- Eğer bir arkadaşım diyet yapıyorsa ona bende ayak uyduruyorum
- Fastfood yiyecekler sosyal çevremde tercih ediliyor
- Genelde arkadaşlarımla yiyorum
- Hep sağlıksız şeyler yememe sebep oluyorlar
- Moralimi bozuyorlar bu yüzden bazen iştahım kesiliyor
- Mutlu olduğum yerde iştahım açılıyor
- Ne zaman arkadaşlarımla dışarı çıksam fazla kalori alabiliyorum
- Okul ortamı çok etkiliyor
- Okul zamanı hep arkadaşlarımla yiyorum ve en ulaşılır olan fast food oluyor
- Okulda ne kadar sağlıklı yemeye çalışsam o kadar zorlanıyorum
- Onlarda yediğimde fast food yemek zorunda kalıyorum
- Ortamda birileri yemek yediği zaman yememezlik yapamıyorum tok olsam da
- Örneğin çikolata alıp alıp geliyorlar
- Sağlıklı beslenen bir arkadaşım varsa bende öyle yiyorum
- Sürekli dışarda kafede onlarlayım
- Yaşadığımız çevreden bağımsız değiliz

Tablo 17. Katılım Sağlayan Öğrencilerin Beslenme ve Yemek Seçiminde Medyanın Etkisinin Olması Düşüncesi

Beslenme ve yemek seçimlerinde medyanın etkisinin olması düşüncesi	S	%
Evet	56	25,6
Hayır	163	74,4
Total	219	100,0

Araştırma kapsamında öğrencilerin beslenmelerinde medyanın etkisinin olduğunu düşünüp düşünmedikleri soruldu. Katılım sağlayan öğrencilerin yanıtları incelendiğinde (Tablo 17) öğrencilerin çoğu (%74,4) beslenmelerinde medyanın etkisinin olduğunu düşünmediklerini belirtti.

Beslenmede medyanın etkisi olduğunu düşünen gruptan ise ayrıca kısa bir açıklama yapılması istendi. Yapılan açıklamalarda yer alan ifadeler şu şekildedir:

- Bazı reklamlardaki abur cuburları canım çekiyor ve yemeden duramıyorum
- Dizi ve filmlerde yemek yenildiği zaman o yemekleri yapasım geliyor
- Farklı tarifler gördükçe yemek yeme isteği oluşturuyor
- Günümüzde bazı yiyecekleri öne çıkarıyorlar mesela çikolata ye yoksa tatlı krizin olur gibi
- Her tatlı tarifini sosyal medyada görüp denemeye ihtiyacım varmış gibi yapıyorum
- Medya güzellik algısını zayıflık olarak biçimlendiriyor ve buna yönelik beslenmemize zorluyor
- Medya reklam aracılığıyla sürekli beslenmemizi etkiliyor ve çoğu zaman farkında olmuyoruz
- Popüler kültür etkisi ile zararlı da olsa bazı yiyeceklerin moda oluşu
- Reklam sektörü zehirli gaz gibidir ve bizi zehirleyip çözümü olarak o ürüne yönlendirir
- Reklamlar ve tarifler iştah kabartıcı oluyor
- Sağlıklı yaşamaya çalışmamı sağlıyor
- Son zamanlarda Koreli kızların yemek yediği videolar sürekli karşıma çıkıyor sinirleniyorum
- Sosyal medya ve reklamlar sürekli gözümüze bazı yemekleri sokmaya çalışıyor
- Sosyal medyada sürekli yemek tarifleri ile karşılaşıyorum
- Sosyal medyadaki farklı tarifler çok iştah açıcı oluyor
- Sürekli bir yemek ya da abur cubur gözümün içine sokuluyor sanki
- Sürekli yemek tarifleri gözümün önüne geliyor
- Zayıf kızların lezzetli şeyler yemesi sinir bozucu ve ben de öyle olmak için o şeyleri yiyemiyorum.

Tablo 18. Katılım Sağlayan Öğrencilerin Neyi Ne Kadar Yediklerini Aileden veya Sosyal Çevreden Gizleme Hissinin Varlığı Durumu

Ne yediğinizi ya da ne kadar yediğinizi aileden veya sosyal çevreden gizlemek zorunda hissediyor musunuz ya da gizliyor musunuz?	S	%
Evet	33	15,1
Hayır	186	84,9
Total	219	100,0

Araştırma kapsamında öğrencilerin “Ne yediğinizi ya da ne kadar yediğinizi aileden veya sosyal çevreden gizlemek zorunda hissediyor musunuz ya da gizliyor musunuz?” sorusu soruldu. Katılım sağlayan öğrencilerin yanıtları incelendiğinde (Tablo 18) öğrencilerin çoğu (%84,9) gizleme davranışında bulunmadığını ya da gerek duymadığını belirtmiştir. Yapılan araştırmalar incelendiğinde yediğini saklama gibi davranışlar çoğunlukla BKİ normal ve sağlıklı düzeyin üstündeki gruplarda görülmektedir. Bu çalışmada ise elde edilen verilerde yediğini saklama davranışının çoğunlukta olmayışı katılım grubunun çoğunlukla normal ve sağlıklı düzeyde BKİ’ne sahip olması ile ilişkilendirilebilir.

Ne yediğini ya da ne zaman yediğini gizleme davranışında bulunma ihtiyacı duyan veya eylemde bulunan diğer gruptan ise kısa bir açıklama yapılması istenmiştir. Yapılan açıklamalarda yer alan ifadeler şu şekildedir:

- Abur cuburları evdekiler yememi istemiyor
- Az ye de kilo ver bence diyorlar
- Bazen gereksiz yorumlar yapabiliyorlar
- Bilmiyorum öyle yapmak istiyorum
- Dalga geçiyorlar çok yiyorsun diye
- En ufak bir yorum bile rahatsız hissettirebiliyor
- Evdeki maddi durum bazen yemek yeme ihtiyacımı kısıtlıyor
- Gereksiz yorumlar duymamak için
- Gereksiz yorumlar yapılmasın diye
- Herkes yargılıyor ve tavsiye vermeye başlıyor
- İnsanlar yargılıyor ve tavsiye vermeye kalkıyor

- Kilolu olduğumu söylemesinler diye
- Kilomla ilgili yorum yapmasınlar diye
- Kilomla ve düzensiz yemek saatlerimle ilgili sert eleştiriler alıyorum
- Ne yediğime karışmasınlar diye
- Olumlu veya olumsuz hep bir yorum yapan oluyor
- Tepki gösteriyorlar
- Yediğim yemeklerin az veya fazla olması önemli değil hep bir tepki gösteriyorlar
- Yine diyeti mi bozdun demesinler diye çünkü ufak kaçamaklar yapıyorum
- Yorum yapılması hoşuma gitmiyor

Tablo 19. Katılım Sağlayan Öğrencilerin Diğer Beslenme Davranışı Sorularına Verdiği Yanıtlar

Sorular	Yanıtlar	S	%
1.Beslenmenizde bir sorun olduğunu düşünüyor musunuz?	Evet	99	45,2
	Hayır	120	54,8
2.Beslenmenizi ekonomik gelirinize göre mi şekillendiriyorsunuz?	Evet	103	47,0
	Hayır	116	53,0
3.Beslenmenizde çoğunlukla fast food mu tercih edersiniz?	Evet	88	40,2
	Hayır	131	59,8
4.Beslenmenizde çoğunlukla yöresel yemekleri mi tercih edersiniz?	Evet	173	79,0
	Hayır	46	21,0
5.Yemek yerken toplum içerisinde bulunmaktan kaçınıyor musunuz?	Evet	50	22,8
	Hayır	169	77,2
6.Yemek saatleriniz düzenli midir?	Evet	72	32,9
	Hayır	147	67,1
7.Günlük su tüketimine önem verir misiniz?	Evet	152	69,4
	Hayır	67	30,6
8.Bazen tıkanırcasına bazen ise kısıtlı yemek yeme davranışında bulunur musunuz?	Evet	179	81,7
	Hayır	40	18,3
9.Sosyal çevrenizle birlikte yenilecek yemeği genellikle siz mi seçiyorsunuz?	Evet	90	41,1
	Hayır	129	58,9

Araştırma kapsamında katılım sağlayan öğrencilere uygulanan ankette beslenme ve yeme tutumu ile ilgili anket soruları kategorisinde yer alan ve Tablo 14, 15, 16, 17, 18’ de değerlendirilen soruların dışında kalan beslenme ve yeme tutumu ile ilgili anket sorularından elde edilen bulgular Tablo 19’da yer almaktadır. Katılım sağlayan öğrencilerden elde edilen veriler şu şekildedir:

1. “Beslenmenizde bir sorun olduğunu düşünüyor musunuz?” sorusuna katılım sağlayan öğrencilerin 99’u (%45.2) evet, 120’si (%54.8) hayır cevabını vermiştir. Buna göre katılım sağlayan öğrenciler beslenmelerinde bir sorun olduğunu düşünmemektedir.
2. “Beslenmenizi ekonomik gelirinize göre mi şekillendiriyorsunuz?” sorusuna katılım sağlayan öğrencilerin 103’ü (%47.0) evet, 116’sı (%53.0) hayır cevabını vermiştir. Buna göre katılım sağlayan öğrencilerin ekonomik durumları beslenmelerine etki etmemektedir. Ancak değerlerin birbirine yakın olması beslenme ve yemek seçiminde ekonomik gelirin tamamen göz ardı edilemeyeceğini göstermektedir.
3. “Beslenmenizde çoğunlukla fast food yemeklerini mi tercih ediyorsunuz?” sorusuna katılım sağlayan öğrencilerin 88’i (%40.2) evet, 131’i (%59.8) hayır cevabını vermiştir. Buna göre katılım sağlayan öğrencilerin çoğunun beslenmesinde fast food yemeklerini tercih etmediği ortaya çıkmaktadır.
4. “Beslenmenizde çoğunlukla yöresel/ev yemeklerini mi tercih ediyorsunuz?” sorusuna katılım sağlayan öğrencilerin 173’ü (%79.0) evet, 46’sı (%21.0) hayır cevabını vermiştir. Buna göre katılım sağlayan öğrencilerin çoğu beslenmelerinde yöresel/ev yemeklerini tercih etmektedir.
5. “Yemek yerken toplum içerisinde bulunmaktan kaçınıyor musunuz?” sorusuna katılım sağlayan öğrencilerin 50’si (%22.8) evet, 169’u (%77.2) hayır cevabını vermiştir. Buna göre öğrenciler beslenme davranışında toplum içerisinde bulunmaktan kaçınmamakta, sosyal mekanlarda veya kalabalık ortamlarda yemek yiyebilmektedirler.
6. “Yemek saatleriniz düzenli midir?” sorusuna katılım sağlayan öğrencilerin 72’si (%32.9) evet, 147’si (%67.1) hayır cevabını vermiştir. Buna göre katılım sağlayan öğrencilerin çoğunun beslenme saatleri düzenli değildir.

7. “Günlük su tüketimine önem verir misiniz?” sorusuna katılım sağlayan öğrencilerin 152’si (%69.4) evet, 67’si (%30.6) hayır cevabını vermiştir. Buna göre katılım sağlayan öğrencilerin çoğunun yemek saatleri düzenli olmamasına karşılık günlük su tüketimine önem vermektedir.
8. “Bazen tıkanırcasına bazen ise kısıtlı yemek yeme davranışında bulunur musunuz?” sorusuna katılım sağlayan öğrencilerin 179’u (%81.7) evet, 40’ı (%18.3) hayır cevabını vermiştir. Buna göre katılım sağlayan öğrencilerin çoğu bazen tıkanırcasına bazen ise kısıtlı yeme davranışı sergilemektedir.
9. “Sosyal çevreniz ile birlikte yenilecek olan yemeği genellikle siz mi seçiyorsunuz?” sorusuna katılım sağlayan öğrencilerin 90’ı (%41.1) evet, 129’u (%58.9) hayır cevabını vermiştir. Buna göre katılım sağlayan öğrencilerin çoğu sosyal çevreleri ile birlikte yemek yediklerinde seçimleri kendileri yapmamaktadır. Bu durum Tablo 16’da da elde edilen veri ile uyusmaktadır. Katılım sağlayan öğrenciler beslenme ve yemek seçimlerinde sosyal çevrelerinden etkilenmekte ve hatta çoğunlukla seçimleri sosyal çevreleri yapmaktadır.

Tablo 19’da elde edilen veriler çerçevesinde katılım sağlayan öğrencilerin beslenmelerinde çoğunlukla ev yemeklerini tercih etmeleri, beslenmelerinde bir sorun olmadığını düşünmeleri ve su tüketimlerine önem vermeleri beslenmelerine dikkat ettiklerini göstermektedir. Ancak çoğunluğun bazen tıkanırcasına bazen ise kısıtlı beslenme davranışı sergilemeleri ve yemek saatlerinin düzensiz olması yeme tutumunda risk durumunun olabileceğini göstermektedir.

4.1.4. Karma Diğer Sorulara Verilen Yanıtlar

Tablo 20. Karma Diğer Sorulara Verilen Yanıtlar

Sorular	Yanıtlar	S	%
Bir yiyeceği çok sevdiğiniz halde dış görünümünüzden dolayı o yiyeceği bırakma, azaltma gibi bir davranışınız oldu mu?	Evet	85	38.8
	Hayır	134	61.2
Dışarıda yemek yerken bir yabancıya size bakması aklınıza dış görünümünüzden kaynaklı olduğu düşüncesini getirmekte midir?	Evet	75	34.2
	Hayır	144	65.8
Dışarıda yemek yerken bir yabancıya veya sosyal çevrenizin yemek yemenizle ilgili alaycı bir yorumu oldu mu?	Evet	32	14.6
	Hayır	187	85.4

Araştırma kapsamında katılımcılara uygulanan anket sorularında beden imajı ile beslenme ve yeme tutumunu bir arada karma kapsayan sorular yer almaktadır. Bu sorular ve elde edilen bulgular incelendiğinde:

1. “Bir yiyeceği çok sevdiğiniz halde dış görünümünüzden dolayı o yiyeceği bırakma, azaltma gibi bir davranışınız oldu mu?” sorusuna katılım sağlayan öğrencilerin 85’i, (%38.8) evet, 134’ü (%61.2) hayır cevabını vermiştir. Buna göre öğrencilerin çoğu dış görünümünden dolayı bir yiyecekten vazgeçme ya da azaltma davranışında bulunmamaktadır.
2. “Dışarıda yemek yerken bir yabancıya size bakması aklınıza dış görünümünüzden kaynaklı olduğu düşüncesini getirmekte midir?” sorusuna katılım sağlayan öğrencilerin 75’i (%34.2) evet, 144’ü (%65.8) hayır cevabını vermiştir. Buna göre katılım sağlayan öğrencilerin çoğu dışarıda bir lokantada yemek yerken bir yabancıya kendilerine bakmasına sebep olan şeyin dış görünümü olduğunu düşünmemektedir.
3. “Dışarıda yemek yerken bir yabancıya veya sosyal çevrenizin yemek yemenizle ilgili alaycı bir yorumu oldu mu?” sorusuna katılım sağlayan öğrencilerin 32’si (%14.6) evet, 187’si (%85.4) hayır cevabını vermiştir. Buna göre katılım sağlayan öğrencilerin çoğu dışarıda yemek yediklerinde yabancılarından veya sosyal çevresinden yemek yemeleri ile ilgili bir alaycılığa maruz kalmamıştır.

“Dışarıda yemek yerken bir yabancıнын veya sosyal çevrenizin yemek yemenizle ilgili alaycı bir yorumu oldu mu?” sorusuna evet cevabını verenler öğrencilerden ayrıca yapılan yorumları kısaca açıklamaları istenmiştir. Yapılan açıklamalar ise:

- Ağır hakaret.
- Az ye yoksa patlayacaksın.
- Bir doyamadı gitti.
- Diyet şart diye bağırılmıştı bir keresinde.
- Genel dalga geçme cümleleri.
- Hızlı yerim çabuk acıkırım ondan ufak şeyler söylenir
- Hoş olmayan sözler.
- Obur.
- Obursun, beni de ye gibi sözler.
- Söylenmeyecek derecede ağır hakaretler.
- Yavaş yemek yediğim için dalga geçiyorlar.
- Yemek seçtiğim için eleştiri alıyorum.
- Yemeğe doyamıyor belli diyorlar.
- Yemek konusu açıldığında akıllarına ben geliyormuşum şeklindedir.

Buraya kadar katılım sağlayan öğrencilerin demografik özellikleri, beslenme ve yeme tutumları ile beden imajlarına dair genel bilgileri hakkında elde edilen verilere yer verilmiştir. İlk olarak katılımcıların beden imajları hakkında elde edilen genel bilgilere bakacak olursak, katılımcıların BKİ’leri de baz alındığında olumsuz bir beden imajı geliştirdiklerini söylememiz mümkündür. Bununla birlikte BKİ’lerine rağmen sağlıklı olmaktan ziyade daha güzel olmaya önem verdikleri sonucuna da ulaşılmaktadır. Belirtilen güzelliğin zayıflık olduğu da ortaya çıkmaktadır. Ek olarak katılımcıların beslenme ve yeme tutumlarına bakıldığında çoğunluğun hazır gıdalar yerine ev yemeği tercih etmiş olması, su tüketimlerine önem vermeleri her ne kadar sağlıklı bir tutum içerisinde olduklarını gösterse de beslenmelerinde bir sorun olduğunu düşünmeleri aslında günümüzün modası olan sağlıklı beslenme takıntısına sahip olabileceklerini düşündürmektedir. Tıp dilinde bu tür tutumları gösteren insanlar ortoreksiya nervoza hastası olarak bilinmektedir. Beden algısı ölçeği ve yeme tutum testinden elde edilen veriler tüm bu sonuçları şekillendirecektir.

4.2. Beden Algısı Ölçeği ve Yeme Tutum Testi Ölçeklerinden Elde Edilen Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde katılımcıların beden imajı algılarını ölçebilmek amacıyla uygulanan beden algısı ölçeği ve yeme tutumlarını incelemek amacıyla uygulanan yeme tutum testinden elde edilen verilere yer verilmiştir.

Tablo 21. Katılım Sağlayan Öğrencilerin Beden İmajı Algısı Ölçeğinden Aldıkları Puanlar

Tutum Ölçeği Maddeleri*	Cevap Seçenekleri										X	S
	Çok Beğeniyorum		Oldukça Beğeniyorum		Kararsızım		Pek Beğenmiyorum		Hiç Beğenmiyorum			
	f	%	F	%	F	%	F	%	f	%		
M.1	59	26.9	105	47.9	18	8.2	23	10.5	14	6.4	3.79	1.143
M.2	53	24.2	85	38.8	32	14.6	31	14.2	18	8.2	3.57	1.230
M.3	32	14.6	60	27.4	44	20.1	39	17.8	44	20.1	2.99	1.360
M.4	61	27.9	48	21.9	52	23.7	25	11.4	33	15.1	3.36	1.389
M.5	20	9.1	37	16.9	53	24.2	63	28.8	46	21.0	2.64	1.242
M.6	60	27.4	58	26.5	33	15.1	31	14.2	37	16.9	3.33	1.440
M.7	49	22.4	58	26.5	46	21.0	33	15.1	33	15.1	3.26	1.362
M.8	34	15.5	52	23.7	44	20.1	48	21.9	41	18.7	2.95	1.354
M.9	31	14.2	54	27.7	66	30.1	33	15.1	35	16.0	3.06	1.268
M.10	42	19.2	62	28.3	34	15.5	34	15.5	47	21.5	3.08	1.438
M.11	50	22.8	67	30.6	30	13.7	35	16.0	37	16.9	3.27	1.412
M.12	53	24.2	60	27.4	32	14.6	39	17.8	35	16.0	3.26	1.415
M.13	64	29.2	78	35.6	29	13.2	24	11.0	24	11.0	3.61	1.306
M.14	83	37.9	67	30.6	30	13.7	15	6.8	24	11.0	3.78	1.317
M.15	65	29.7	56	25.6	38	17.4	24	11.0	36	16.4	3.41	1.449
M.16	57	26.0	61	27.9	39	17.8	19	8.7	43	19.6	3.32	1.449
M.17	58	26.5	77	35.2	38	17.4	20	9.1	26	11.9	3.55	1.295
M.18	56	25.6	64	29.2	39	17.8	21	9.6	39	17.8	3.35	1.417
M.19	46	21.0	78	35.6	45	20.5	33	15.1	17	7.8	3.47	1.201
M.20	60	27.4	51	23.3	46	21.0	22	10.0	40	18.3	3.32	1.439
M.21	47	21.5	56	25.6	64	29.2	29	13.2	23	10.5	3.34	1.248
M.22	50	22.8	74	33.8	41	18.7	28	12.8	26	11.9	3.43	1.295
M.23	58	26.5	60	27.4	24	11.0	37	16.9	40	18.3	3.27	1.473
M.24	70	32.0	76	34.7	15	6.8	32	14.6	26	11.9	3.60	1.376
M.25	49	22.4	56	25.6	37	16.9	41	18.7	36	16.4	3.19	1.403
M.26	58	26.5	54	24.7	37	16.9	35	16.0	35	16.0	3.30	1.423
M.27	42	19.2	63	28.8	31	14.2	35	16.0	48	21.9	3.07	1.448
M.28	66	30.1	49	22.4	37	16.9	26	11.9	41	18.7	3.33	1.482
M.29	76	34.7	40	18.3	42	19.2	24	11.0	37	16.9	3.43	1.477
M.30	47	21.5	62	28.3	70	32.0	22	10.0	18	8.2	3.45	1.173
M.31	59	26.9	50	22.8	32	14.6	32	14.6	46	21.0	3.20	1.504
M.32	37	16.9	55	25.1	51	23.3	19	8.7	57	26.0	2.98	1.437
M.33	49	22.4	58	26.5	29	13.2	32	14.6	51	23.3	3.10	1.496
M.34	48	21.9	70	32.0	44	20.1	19	8.7	38	17.4	3.32	1.371
M.35.	43	19.6	44	20.1	71	32.4	13	5.9	48	21.9	3.10	1.386
M.36	42	19.2	67	30.6	62	28.3	17	7.8	31	14.2	3.33	1.271
M.37	54	24.7	50	22.8	47	21.5	29	13.2	39	17.8	3.23	1.419
M.38	50	22.8	83	37.9	37	16.9	27	12.3	22	10.0	3.51	1.250
M.39	36	16.4	49	22.4	46	21.0	32	14.6	56	25.6	2.90	1.431
M.40	36	16.4	49	22.4	46	21.0	32	14.6	56	25.6	3.16	1.324

* Ölçek maddeleri Ek -1 de yer alan anket formunda yer almaktadır.

Araştırmaya katılım sağlayan öğrencilerin beden algısı ölçeğinden aldıkları puanlar incelendiğinde (Tablo 1) en yüksek ortalama puanı ($X=3,79\pm1.143$) birinci maddeye (saçlarım) verdikleri görülmektedir. Bu maddeye 59 kişi (%26,9) çok beğeniyorum, 105 kişi (%47,9) oldukça beğeniyorum, 18 kişi (%8,2) kararsızım, 23 kişi (%10,5) pek beğenmiyorum ve 14 kişi (%6,4) hiç beğenmiyorum cevabını vermişlerdir. Buna göre öğrencilerin kendilerinde en çok beğendikleri saçlarıdır.

Katılım sağlayan öğrencilerin beden algısı ölçeğinden aldıkları en düşük ortalama puanı ise ($X=2,64\pm1,242$) beşinci maddeye (vücudumdaki kıl dağılımı) verdikleri görülmektedir. Bu maddeye 20 kişi (%9,1) çok beğeniyorum, 37 kişi (%16,9) oldukça beğeniyorum, 53 kişi (%24,2) kararsızım, 63 kişi (%28,8) pek beğenmiyorum ve 46 kişi (%21,0) hiç beğenmiyorum cevabını vermişlerdir. Buna göre katılım sağlayan öğrenciler en fazla kendi vücutlarındaki kıl dağılımlarından rahatsız olmaktadır.

Çalışma kapsamında beden algısında özellikle kilo ağırlıklı düşünülmekte olup ölçekte yer alan kilo maddesinin de (madde 39) incelenmesi gerekmektedir. Bu maddeye katılım sağlayan öğrencilerden 36 kişi (%16,4) çok beğeniyorum, 49 kişi (%22,4) oldukça beğeniyorum, 46 kişi (%21,0) kararsızım, 32 kişi (%14,6) pek beğenmiyorum ve 56 kişi (%25,6) hiç beğenmiyorum cevabını vermişlerdir. Elde edilen ortalama puana bakıldığında ise ($X=2,90\pm1.431$) kilo maddesinin ikinci en düşük ortalama puanı aldığı ve katılım sağlayan öğrencilerin çoğunlukla kendi kilolarını beğenmedikleri görülmektedir.

Tablo 22. Katılım Sağlayan Öğrencilerin Yeme Tutum Testinden Aldıkları Puanlar

Tutum Ölçeği Maddeleri*	Cevap Seçenekleri												X	S
	Daima		Çok sık		Sık Sık		Bazen		Nadiren		Hiçbir zaman			
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%		
M.1(T)	170 %77,6						35	16,0	10	4,6	4	1,8	0,31	0,644
M.2	4	1,8	21	9,6	10	4,6	184 %84,0						0,29	0,714
M.3	4	1,8	16	7,3	8	3,7	191 %87,2						0,24	0,662
M.4	22	10,0	22	10,0	18	8,2	157 %71,7						0,59	1,025
M.5	16	7,3	16	7,3	6	2,7	181 %82,6						0,39	0,909
M.6	33	15,1	23	10,5	24	11,0	137 %62,6						0,78	1,141
M.7	42	19,2	10	4,6	24	11,0	143 %65,3						0,78	1,193
M.8	16	7,3	22	10,0	30	13,7	151 %68,9						0,56	0,943
M.9	17	7,8	12	5,5	8	3,7	182 %83,1						0,38	0,903
M.10	10	4,6	8	3,7	12	5,5	189 %86,3						0,27	0,738
M.11	25	11,4	38	17,4	29	13,2	127 %58,0						0,82	1,088
M.12	17	7,8	29	13,2	20	9,1	153 %69,9						0,59	0,989
M.13	6	2,7	19	8,7	6	2,7	188 %85,8						0,28	0,737
M.14	26	11,9	13	5,9	9	4,1	171 %78,1						0,52	1,041
M.15	38	17,4	19	8,7	5	2,3	157 %71,7						0,72	1,193
M.16	10	4,6	11	5,0	6	2,7	192 %87,7						0,27	0,756
M.17	12	5,5	12	5,5	10	4,6	185 %84,5						0,31	0,812
M.18 (T)	98 %44,7						34	15,5	22	10,0	65	29,7	1,25	1,296
M.19 (T)	127 %58,0						31	14,2	44	20,1	17	7,8	0,78	1,023
M.20	6	2,7	17	7,8	40	18,3	156 %71,2						0,42	0,752
M.21	7	3,2	7	3,2	12	5,5	193 %88,1						0,22	0,652
M.22	10	4,6	25	11,4	8	3,7	176 %80,4						0,40	0,863
M.23 (T)	129 %58,9						44	20,1	17	7,8	29	13,2	0,75	1,068
M.24	21	9,6	27	12,3	24	11,0	147 %67,1						0,64	1,028
M.25	26	11,9	27	12,3	21	9,6	145 %66,2						0,69	1,084
M.26	22	10,0	36	16,4	17	7,8	144 %65,8						0,71	1,069
M.27 (T)	152 %69,4						24	11,0	32	14,6	11	5,0	0,55	0,919
M.28	15	6,8	10	4,6	19	8,7	175 %79,9						0,38	0,861
M.29	6	2,7	14	6,4	15	6,8	184 %84,0						0,28	0,703
M.30	11	5,0	2	0,9	11	5,0	198 %90,4						0,18	0,620
M.31	13	5,9	25	11,4	25	11,4	156 %71,2						0,52	0,915
M.32	27	12,3	33	15,1	23	10,5	136 %62,1						0,78	1,105
M.33	15	6,8	12	5,5	20	9,1	172 %78,5						0,41	0,875
M.34	18	8,2	8	3,7	38	17,4	155 %70,8						0,49	0,906
M.35.	14	6,4	8	3,7	39	17,8	158 %72,1						0,44	0,841
M.36	5	2,3	28	12,8	19	8,7	167 %76,3						0,41	0,799
M.37	3	1,4	13	5,9	29	13,2	174 %79,5						0,29	0,640
M.38	16	7,3	7	3,2	18	8,2	178 %81,3						0,37	0,859
M.39 (T)	78 %35,6						60	27,4	43	19,6	38	17,4	1,19	1,103
M.40	16	7,3	8	3,7	6	2,7	189 %86,3						0,31	0,856

*Ölçek maddeleri Ek -1 de yer alan anket formunda yer almaktadır.

Tablo 2’de araştırmaya katılım sağlayan öğrencilerin (n=219) yeme tutum testinden aldıkları ortalamalar ve dağılımlar detaylandırılmaktadır. Yeme tutum testinde puanlama 0 ile 3 arasındadır ve testin tutum maddelerinde bazen, nadiren ve hiçbir zaman seçenekleri 0 puan ile değerlendirildiğinden aynı grupta yer almaktadır. Ters olarak ifade

edilen tutum maddelerinde (1,18,19,23,27,39) ise daima, çok sık ve sık sık seçenekleri 0 puan ile değerlendirilmekte ve aynı grupta yer almaktadır. Burada beden algısı ölçeğinin aksine puanın düşük olması katılımcıların daha sağlıklı ve normal bir yeme tutumu sergilediğini göstermektedir. Puan arttıkça sağlıklı yeme tutumu söz konusu olmakta ve risk artmaktadır. Bu çerçevede ölçekte yer alan ters maddeler olumlu tutum maddeleri, diğer maddeler ise olumsuz tutum maddeleri şeklinde değerlendirilebilir.

Araştırmaya katılım sağlayan öğrencilerin yeme tutum testine vermiş oldukları yanıtlar çerçevesinde olumlu tutum maddeleri incelendiğinde; en düşük ortalama puanı ($X=0,31\pm0,644$) birinci maddeye (Başkaları ile birlikte yemek yemekten hoşlanırım.) verdikleri görülmektedir. Bu maddeye 170 kişi (%77,6) daima, çok sık ve sık sık (0 puan gurubu), 35 kişi (%16,0) bazen, 10 kişi (%4,6) nadiren, 4 kişi (%1,8) hiçbir zaman yanıtını vermiştir. En yüksek ortalama puanı ($X=1,25\pm1,296$) ise on sekizinci maddeye (Vücudumu saran dar elbiselerden hoşlanırım.) verdikleri görülmektedir. Bu maddeye 98 kişi (%44,7) daima, çok sık ve sık sık (0 puan gurubu), 34 kişi (%15,5) bazen, 22 kişi (%10,0) nadiren, 65 kişi (%29,7) hiçbir zaman yanıtını vermiştir.

Olumsuz tutum maddeleri incelendiğinde; öğrencilerin olumsuz maddelerden en yüksek ortalama puanı ($X=0,82\pm1,088$) on birinci maddeye (Yemeklerden sonra şişkinlik hissederim.) verdikleri görülmektedir. Bu maddeye 127 kişi (%58,0) bazen, nadiren ve hiçbir zaman (0 puan gurubu), 25 kişi (%11,4) daima, 38 kişi (%17,4) çok sık, 29 kişi (%13,2) sık sık yanıtını vermiştir. En düşük ortalama puanı ($X=0,18\pm0,620$) ise otuzuncu maddeye (Diyet (perhiz) yemekleri yerim.) verdikleri görülmektedir. Bu maddeye 198 kişi (%90,4) bazen, nadiren, hiçbir zaman (0 puan gurubu), 11 kişi (%5,0) daima, 2 kişi (%0,9) çok sık, 11 kişi (%5,0) sık sık yanıtını vermiştir.

Tablo 23. Öğrencilerin Beden Algısı Ölçeği ve Yeme Tutum Testinden Aldıkları Puan Ortalamaları (n=219)

Ölçekler	Madde sayısı	X	S. S	Min-Maks
Beden Algısı Ölçeği	40	131,61	34,65	41-194
Yeme Tutum Testi	40	20,54	13,47	5-63

Katılım sağlayan öğrencilerin beden algısı ölçeğinden elde edilen genel veriler incelendiğinde (Tablo 3) ölçekten en az 41 puan en fazla 194 puan alındığı görülmektedir. Katılımcıların ortalama puanının ($X=3,29\pm0,866$) 131,61 olduğu, puan ortalamalarının ölçek kesme puanı olan 135 puanın altı olmasından dolayı katılım sağlayan öğrencilerin çoğunlukla düşük seviyede bir beden algısına sahip oldukları tespit edilmiştir. Bu durum öğrencilerin çoğunlukla olumsuz bir beden imajı geliştirdiklerini göstermektedir.

Katılım sağlayan öğrencilerin yeme tutum testinden elde edilen genel veriler incelendiğinde ise ölçekten en az 5 puanın en fazla 63 puanın alındığı görülmektedir. Daha öncede belirtildiği gibi ölçekten alınan puanın düşük olması katılımcının sağlıklı bir yeme tutumuna sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca genel ortalama 21 puanın altında olduğunda düşük risk, 21-30 arasında olduğunda orta derecede risk ve 30 puanın üstünde olduğunda yüksek derecede risk içeren bir yeme tutumunun söz konusu olduğu metodoloji bölümünde belirtilmiştir. Buna göre katılımcıların genel ortalama puanı incelendiğinde ($X=0,51\pm0,337$) 20,54 olduğu görülmekte ve her ne kadar katılımcıların sağlıklı ve normal bir yeme tutumu geliştirerek düşük risk grubuna girdiği görülse de orta derecede risk grubuna yakın bir puana sahip olması da dikkat çekici bir durumdur. Ancak öğrencilerin yeme tutumlarının sağlıklı ve normal düzeyde olduğu kabul edilmektedir.

Görüldüğü gibi beden algısı ölçeğinden ve yeme tutum testinden elde edilen veriler daha önce bahsedilen anket sorularından elde edilen veriler ile örtüşmektedir. Bu noktada hem beden imajı ve yeme tutumunda neyin etkili olduğunu hem de beden imajının beslenme ve yeme tutumuna etkisinin olup olmadığını tespit amaçlı varsayımlar dikkate alınarak ölçeklerden alınan ortalamalar ile anket sorularının değerlendirmeleri yapılacaktır.

4.3. Varsayımlar ile İlgili Beden Algısı Ölçeği Varyans Analizi

Yapılan bu çalışmada amaç beden imajının beslenme ve yeme tutumuna etkisi incelemektir. Bu amaç doğrultusunda bağımlı değişken olarak beden imajı belirlenmiş ve varsayımlarımız test edilirken öğrencilerin Beden Algısı Ölçeğinden (BAÖ) aldıkları puan ortalamaları temel alınmıştır. Araştırmanın bu bölümünde BAÖ puan ortalamalarının demografik özellikler, beslenme davranışı ve yeme tutumu ile ilgili değişkenler açısından farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla uygulanan One-Way ANOVA testi ve Bağımsız T testi sonuçlarına yer verilmiştir. Elde edilen veriler doğrultusunda öğrencilerin beden imajı algıları öncelikle demografik özellikler açısından incelenmiştir. Araştırmada beden imajı algısında kilolu olma durumunun, medyanın ve sosyal çevrenin de ne derece etkili olduğunu saptayabilmek amacıyla anket soru formunda beden imajı ile ilişkilendirilen bazı sorular da değerlendirmeye alınmıştır. Ardından öğrencilerin beden imajı algılarının beslenmeye etkisini incelemek amacıyla anket soru formundaki beslenme soruları BAÖ puan ortalamaları ile test edilmiştir. Son olarak Yeme Tutum Testinden elde edilen toplam puanlar çerçevesinde öğrencilerin yeme tutumları sağlıklı ve sağlıklı olmayan şekilde kategorilere ayrılmış ve bu kategoriler BAÖ puan ortalamaları ile test edilerek beden imajının yeme tutumuna etki edip etmediği ortaya çıkarılmıştır.

Tablo 24. Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Beden Algısı Ölçeği Varyans Analizi

Sonuçları

Boyut	Sınıf grubu	S	X	S.s	F	P
Beden Algısı Ölçeği	1. sınıf	42	2,92	0,798	3,662	0,01
	2. Sınıf	61	3,36	0,828		
	3. Sınıf	57	3,31	1,117		
	4. sınıf	59	3,46	0,565		

*p<0,05

Araştırmada “H1a: Katılımcıların eğitimdeki sınıf düzeyleri ile beden imajı algıları arasında anlamlı bir ilişki vardır.” hipotezini test etmek amacıyla gerçekleştirilen varyans analizi sonucuna göre (Tablo 24) eğitimdeki sınıf düzeyi ile geliştirilen beden imajı algısı arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p=0,01<0,05$; Hipotez 1a kabul). Buna göre dördüncü sınıf öğrencilerinin beden imajı algısı ($X=3,46$) birinci sınıf öğrencilerine ($X=2,92$) oranla daha olumlu düzeydedir.

Alagül (2004) ve Tayfur (2018) farklı zamanlarda yapmış oldukları çalışmalarında sınıf düzeyi ile beden algısı arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını belirtmişlerdir. Buna karşılık Çiftçi (2012) çalışmasında sınıf düzeyi ile beden algısı arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu, ilerleyen sınıflarda beden algısı puanının azaldığı sonucuna ulaşmıştır. Görüldüğü gibi yapılan bu çalışmada ele alınan çalışmalardan farklı bir sonuç elde edilmiştir. Ancak Öngören (2015), yapılan bu çalışma ile benzer şekilde eğitim seviyesi yükseldikçe beden algısı puanının da yükseldiğini yani olumlu yönde geliştiğini tespit etmiştir.

Bu çalışmada öğrencilerin yaşları varyans analizlerine dahil edilmemiştir. Ancak eğitimde sınıf düzeyi arttıkça yaşın da arttığı bir gerçektir. Bu yüzden sınıf durumunu ayrıca yaş ile de ilişkilendirerek incelememiz mümkündür. Bölükoğlu (2019) yaptığı çalışmada bireylerin yaşları ile beden algıları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu, yaş arttıkça bireyin bedenine dair daha olumsuz düşüncelere sahip olduğunu belirtmiştir. Buna karşılık Ergür (1996), Tayfur (2018) ve Alagül (2004) farklı zamanlarda yaptıkları çalışmalarda bireylerin yaşları ile beden imajı algıları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını tespit etmişlerdir. Tiggemann ve McCourt'un (2003) yaptığı çalışmada ise bu çalışma ile benzer bir şekilde artan yaş ile bireylerin fiziksel kusurlarını daha fazla kabul ettiklerini bu nedenle daha olumlu beden imajı geliştirdiklerini saptamışlardır.

Bireylerin yaşları ilerledikçe bedenlerine karşı geliştirdikleri tutumları ve bakış açıları farklılık gösterebilmektedir. Literatür taramasında sonucunda da farklı görüşlerin olduğu tespit edilmiştir. Bu farklılığa sebep, örneklemin yaş aralığı, coğrafi konumu veya kültürel değerlerindeki farklılıklar gösterilebilir.

Ayrıca çalışmada elde edilen sınıf düzeyinin artması ile bireylerin daha olumlu beden imajı geliştirmesi sonucunu çeşitli şekillerde açıklamamız mümkündür. Bunlardan biri Tiggemann ve McCourt'un (2003) yapmış olduğu açıklamadaki gibi bireylerin yaşlarının artması ile bedenlerindeki kusurları daha fazla kabullenmesi şeklindedir. Farklı olarak üniversite ortamına yeni gelen öğrencilerin içerisinde bulundukları ortama uyum sağlama çabası ile de açıklayabiliriz. Üniversite ortamında yeni bir arkadaş çevresi kurmaya çalışan gençler çoğunlukla kendilerinden yaş ve sınıf olarak büyük olan kişileri daha 'havalı' olarak adlandırabilmekte ve onları örnek alarak davranış sergileyebilmektedir. Bu tıpkı ailede bir kardeşin ağabeyi/ablasını örnek alması gibidir. Yeni gelen gençler örnek aldıkları ya da özendikleri kişiler gibi olabilmek ve ortama

uyum sağlayabilmek için çaba sarf ederler ancak koşulları sağlasalar bile çoğunlukla kendilerini bir adım geride gördüklerinden beden imajları çoğunlukla olumsuz olarak gelişebilmektedir.

Tablo 25. Anne Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Beden Algısı Ölçeği Varyans Analizi Sonuçları

Boyut	Anne Eğitim Düzeyi	S	X	S.s	F	P
Beden Algısı Ölçeği	Herhangi bir kurumdan mezun değil	11	3,44	0,865	3,208	0,01
	İlkokul mezunu	88	3,45	0,689		
	Ortaokul mezunu	63	3,09	1,049		
	Lise mezunu	36	3,45	0,893		
	Üniversite mezunu	21	2,88	0,682		

*p<0,05

Araştırmada “H1b: Katılımcıların anne eğitim düzeyi ile beden imajı algısı arasında anlamlı bir ilişki vardır.” hipotezini test etmek amacıyla gerçekleştirilen varyans analizi sonuçlarına göre (Tablo 25)anne eğitim düzeyi ile beden imajı algısı arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki vardır ($p=0,01<0,05$; Hipotez 1b kabul). Buna göre üniversite mezunu anneye sahip öğrencilerin ($X=2,88$) diğer eğitim kurumlarından mezun olan veya hiçbir eğitim kurumundan mezun olmayan anneye sahip öğrencilere göre daha olumsuz bir beden imajı algısı geliştirdiği gözlenmektedir. Bununla birlikte anneleri ilkököl mezunu ve lise mezunu olan öğrencilerin beden algısı ölçek puanı ortalamalarının aynı olduğu ($X=3,45$); annesi herhangi bir eğitim kurumundan mezun olmayan öğrencilerin ortalamasının da bunlara yakın olduğu ($X=3,44$) görülmektedir.

Tablo 26. Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Beden Algısı Ölçeği Varyans Analizi Sonuçları

Boyut	Baba Eğitim Düzeyi	S	X	S.s	F	P
Beden Algısı Ölçeği	Herhangi bir kurumdan mezun değil	2	2,43	0,000	4,528	0,00
	İlkokul mezunu	48	3,51	0,701		
	Ortaokul mezunu	55	3,39	0,747		
	Lise mezunu	69	3,37	0,699		
	Üniversite mezunu	43	2,90	1,210		
	Lisansüstü eğitim	2	1,80	0,000		

*p<0,05

Araştırmada “H1c: Katılımcıların baba eğitim düzeyi ile beden imajı algısı arasında anlamlı bir ilişki vardır.” hipotezini test etmek amacıyla uygulanan varyans

analizi sonucuna göre (Tablo 26) baba eğitim düzeyi ile beden imajı algısı arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p=0,00<0,05$; Hipotez 1c kabul). Buna göre ilkokul mezunu babaya sahip öğrencilerin geliştirdiği beden imajı algısı ($X=3,51$) diğerlerine göre daha olumludur. En düşük ortalamanın ise lisansüstü eğitim almış bir babaya sahip katılımcılara ($X=1,80$) ait olduğu tespit edilmiştir.

Görüldüğü gibi hem anne hem de baba eğitim düzeyi öğrencilerin beden imajı algılarını etkileyen bir faktördür. Anne ve babanın eğitim düzeyi arttıkça öğrencilerin beden imajlarının olumsuz yönde etkilendiğini söylememiz mümkündür. Bu en belirgin olarak Tablo 26'da görülmektedir.

Literatür taramasına bakıldığında pek çok çalışma anne ve baba eğitim düzeyi ile beden imajı algısı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Örneğin Arslangiray (2013) araştırmasında anneleri üniversite mezunu olan öğrencilerin beden imajı algılarının diğerlerine göre daha olumsuz düzeyde olduğunu tespit etmiştir. Ancak çalışmamızdan farklı olarak baba eğitim düzeyi ile beden algısı arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Zaten bakıldığında literatürde baba eğitim düzeyi ile beden imajı arasında anlamlı ilişkinin varlığını tespit eden çalışma oldukça az sayıdadır.

Bununla birlikte anne ve baba eğitim düzeyi ile beden algısı arasında anlamlı ilişkinin bulunmadığı çalışmalar da söz konusudur. Tayfur (2018) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada anne ve baba eğitim düzeyleri ile beden algıları arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Doğduğumuz andan itibaren hayatımızın büyük kısmı eğitim ve aile kurumları içerisinde geçmektedir. Söz konusu kurumlar hayatımızı şekillendirdiği gibi bedenlerimizi de şekillendirmektedir. Bireylere dayatılan toplumsal güzellik algısının etkisi her ne kadar ergenlikle yani lise döneminde baş gösterse de en belirgin olarak üniversite döneminde görülmektedir. Belli bir üniformanın olmadığı bu eğitim kurumunda öğrenciler ne giydikleri, nasıl göründükleri hakkında endişe etmekte ve belirlenmiş olan güzellik ölçütüne uyum sağlamada daha fazla çaba göstermektedir. Bu açıdan bakıldığında belli bir eğitim seviyesine ulaşmış ebeveynlerin de kendi görünüşlerine önem verdiği gibi çocuklarının da görünüşlerine önem verdiğini hatta eleştirdiğini/yorum yaptığını söylememiz mümkündür.

Bir başka bakış açısı ile baktığımızda ise eğitim seviyesi yüksek olan annelerin genellikle çalıştığı ve bu nedenle iş ve sosyal yaşantılarında beden imajı ile ilgili

durumlarla daha fazla karşılaşmaktadır. Dolayısıyla onların beden imajı ile ilgili uğraşlarının daha fazla olması kaçınılmazdır. Sosyo-kültürel kuramda belirtildiği gibi özellikle annelerin söz ve davranışları kız çocukları için ideal bir kriter oluşturduğu da göz önüne alındığında yüksek eğitim seviyesine sahip annesi olan öğrencilerin beden imajı algılarının daha olumsuz olması normaldir. Ayrıca bu durumun beslenme ve yeme tutumuna da yansıdığını Bäck'in (2011) yapmış olduğu çalışmada görmemiz mümkündür. Bäck'e (2011) göre anne-kız ilişkisi beslenme ve yeme tutumunu olumlu ya da olumsuz yönde etkilemektedir.

Ayrıca görüldüğü gibi yapılan çalışmalarda çoğunlukla anne kız ilişkisi vurgulanmakta ve anne eğitim seviyesinin gerek beden imajı gerek beslenme ve yeme tutumuna etki ettiği belirtilmektedir. Baba figürü literatürde biraz gölgede kalmıştır. Farklı olarak bu çalışmada baba figürünün de beden imajını etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 27. Aile Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Beden Algısı Ölçeği Varyans Analizi Sonuçları

Boyut	Gelir Düzeyleri	S	X	S.s	F	P
Beden Algısı Ölçeği	Asgari ücretin altı	26	3,29	0,680	4,779	0,00
	Asgari ücret düzeyinde	72	2,99	0,892		
	Orta düzeyde	88	3,47	0,752		
	İyi düzeyde	33	3,47	1,064		

*p<0,05

Araştırmada “H1d: Katılımcıların aile gelir düzeyi ile beden imajı algıları arasında anlamlı bir ilişki vardır.” hipotezini test etmek amacıyla uygulanan varyans analizi sonucuna göre (Tablo 27) aile gelir düzeyi ile geliştirilen beden imajı arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki vardır ($p=0,00<0,05$; Hipotez 1d kabul). Buna göre asgari ücret düzeyinde gelire sahip katılımcıların geliştirdiği beden imajı algısı ($X=2,99$) orta ve iyi düzeydeki gelire sahip katılımcılara ($X=3,47$) oranla daha olumsuz olduğu tespit edilmiştir.

Çiftçi (2012) yaptığı çalışmada iyi düzeyde gelire sahip bireylerin daha olumlu beden algısı geliştirdiklerini tespit etmiştir. Çiftçi'ye (2012) göre ailenin gelir düzeyinin artması çocuklarının yaşam standartlarına da yansımakta ve giyim, boş zaman etkinlikleri, kişisel bakım gibi olanaklar artmaktadır. Bu da bireylerin beden algılarına

yansımakta ve daha olumlu beden algısı geliştirmelerine yol açmaktadır (Çiftçi, 2012). Benzer şekilde Uğurlu ve Akın (2008) da üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada beden algısı ile sosyo-ekonomik düzey arasında anlamlı bir ilişki tespit etmiş, ekonomik durumu iyi olanların beden algısı puanlarının daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Tayfur'da (2018) yaptığı çalışmada gelir durumu ile beden algısı arasında anlamlı bir ilişki olduğu, iyi düzeyde gelire sahip bireylerin daha olumlu beden imajı algısı geliştirdiği sonucuna ulaşmıştır.

Günümüzde para, her şeyi satın alabilecek bir güç olarak görülmektedir. Para gücüne sahip olanlar estetik ameliyatla fiziksel görünüşlerinde değişiklikler yapabilir, modayı yakından takip ederek ona uyum sağlayabilir ve arkadaşları arasında bir statüye sahip olabilir. Öte yandan belli bir ekonomik gelirin altında olanların çoğu zaman belirlenen güzellik standartlarına ulaşması çok daha zordur. Bir evin harcamasında öncelik evin geçimi olduğunda estetik ameliyata veya moda olarak öne çıkan ürünlere yapılacak harcama hiç mümkün olmayabilir. Bu açıdan bakıldığında birey özellikle sosyal medyada ulaşmak istediklerini gördüğü halde ulaşamadığı zaman geliştirdiği beden imajı da olumsuz etkilenmektedir. Kısaca aile gelir durumunun bir başka değişle ekonomik durumun beden imajına etkisi alım gücü ile açıklanabilir.

Tablo 28. Aile Tutumu Değişkenine Göre Beden Algısı Ölçeği Varyans Analizi Sonuçları

Boyut	Aile Tutumu	S	X	S.s	F	P
Beden Algısı Ölçeği	İlgisiz	19	2,80	0,812	3,376	0,04
	Aşırı korumacı/Otoriter	77	3,33	0,707		
	Demokratik	123	3,34	0,945		

*p<0,05

Araştırmada “H1e: Katılımcıların aile tutumu ile beden imajı algısı arasında anlamlı bir ilişki vardır.” hipotezini test etmek amacıyla uygulanan varyans analizi sonuçlarına göre (Tablo 28) aile tutumu ile beden imajı algısı arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p=0,04<0,05$; Hipotez 1e kabul). Buna göre ilgisiz bir aile tutumuna sahip katılımcıların geliştirdiği beden imajı algıları ($X=2,80$) aşırı korumacı ve demokratik ailelere ($X=3,33/ X=3,34$) oranla daha olumsuz olduğu tespit edilmiştir.

Bölükoğlu (2019), yaptığı çalışmada ailenin otoriter davranışının artmasıyla çocukların beden imajı algılarının daha olumlu düzeyde olduğunu tespit etmiştir. Bir

başka çalışmada da obezite grubundaki katılımcılar anne ve babalarının kendileri ile daha az ilgili olduğunu belirttikleri görülmüştür (Kutlu, 2009).

Beden imajı algısında bir etken olduğunu söyleyebileceğimiz aile tutumunun etkisini dikkat çekme ve kendini kabullendirme çabası şeklinde açıklamamız mümkündür. Özellikle çocukluk döneminde ilgisiz bir aileye sahip olan bireyler ailelerinin kendilerini sevmeyi düşünmekte ve bunun bir sonucu olarak kendilerini de sevmeme durumu ile karşı karşıya kalmaktadır. Ayrıca sürekli ilgi çekmeye çalışan ve onaylanma ihtiyacı duyan bir birey haline gelmeleri de söz konusudur. Tüm bunların bir sonucu olarak da birey ilgisiz ailenin ve tıpkı ailesi gibi ilgisiz olduğunu düşündüğü çevresinin dikkatini çekme amacıyla çeşitli davranışlar sergilemekte, toplumun belirlediği standartlarda en mükemmel bedene ulaşma çabası ile kendini toplumda sürekli ilgi gösterilen bir konuma getirme ihtiyacı içerisinde girebilmektedir. Örsel’de (2001) yapmış olduğu çalışmada bedenleri hakkında ailenin yaptığı eleştiri ve yorumların çocukların beden algılarını etkilediğini belirtmektedir.

Sosyo-kültürel kuram çerçevesinde de beden imajında ailenin etkisine vurgu yapılmaktadır. Daha önce de belirtildiği gibi bireylerin doğdukları andan itibaren içerisinde bulunduğu ilk sosyal ortam aile ortamıdır. Aile ortamında yapılan değerlendirmeler, kıyaslamalar, aile tutumu gibi etkenler bireyleri en küçük yaştan başlayarak etkisi altına almaktadır. Ailenin ilgisiz bir tutum sergilemesi, aile içerisinde yapılan değerlendirme ve kıyasların olumsuz olması gibi durumlar sonucunda bireylerin kendilerini değersiz hissetmeleri, olumsuz beden imajı geliştirmeleri ve öz güven sorunları yaşaması kaçınılmaz olmaktadır.

Tablo 29. Beden Kitle İndeksi Değişkenine Göre Beden Algısı Ölçeği Varyans Analizi

Boyut	Beden Kitle İndeksi	N	X	S.s	F	P
Beden Algısı Ölçeği	Ağır Düzeyde Zayıf	4	2,90	0,866	8,273	0,000
	Hafif Düzeyde Zayıf	21	3,41	0,637		
	Normal	122	3,51	0,613		
	Hafif Düzeyde Kilolu	40	3,15	1,148		
	Şişman	32	2,61	1,055		

*p<0,05

Araştırmada “H1f: Katılımcıların beden kitle indeksi ile beden imajı algıları arasında anlamlı bir ilişki vardır.” Hipotezini test etmek amacıyla uygulanan varyans

analizi sonucuna göre (Tablo 29) beden kitle indeksi ve beden imajı arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p=0,00<0,05$; Hipotez 1f kabul). Buna göre şişman düzeyde BKİ'ne sahip olan katılımcıların geliştirmiş oldukları beden imajı algıları ($X=2,61$) özellikle normal düzeydekilere ($X=3,51$) oranla daha olumsuzdur.

Literatüre bakıldığında; Çiftçi (2012) ve Tayfur (2018) farklı zamanlarda yaptıkları çalışmalarında BKİ ile beden algısı arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığını belirtmektedir. Ancak yapılan pek çok çalışmada durum tam tersidir. Örneğin Hamurcu ve arkadaşlarının (2015) yaptığı çalışmada BKİ normal düzeyde olanların beden imajı algılarının obezite seviyesinde olanlara oranla daha olumlu olduğu tespit edilmiştir. Bölükoğlu'nun (2019) yaptığı çalışmada da kadınların kiloları ile beden imajı algıları arasında anlamlı bir ilişki olduğu, kilolu olan kadınların daha olumsuz beden imajı algısı geliştirdikleri tespit edilmiştir. Ona göre, kadınlar kiloları arttıkça görünüşü düzeltme, olumsuz kabullenme ve kaçınma davranışlarında bulunmaktadır (Bölükoğlu, 2019:59). Çavli de (2019) lise öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada öğrencilerin BKİ ile beden algıları arasında negatif yönde ilişkinin bulunduğu, BKİ arttıkça beden algısı puanlarının azaldığı sonucuna ulaşmıştır. Aygör'ün (2010) yaptığı çalışmada da BKİ'nin artması ile bireylerin beden bölgelerinden hoşnut olma düzeyleri azaltmakta ve beden imajı algıları olumsuz yönde gelişmektedir. Bir başka çalışmada obezite tanısı konmuş kişilerin beden imajına dair düşüncelerinin çok daha fazla olumsuz olduğu tespit edilmiştir (Kutlu, 2009). Hamurcu'da (2014) katılım grubunun %55'inin kilolu ve obez olduğu çalışmada BKİ'nin artmasıyla bireylerin benlik saygılarının azaldığı, beden imajı algılarının olumsuz yönde geliştiği sonucuna ulaşmıştır. Benzer şekilde Tezcan (2009) çalışmada BKİ normal düzeyde olanların diğerlerine göre daha olumlu beden imajı geliştirdiği ve daha yüksek benlik saygısına sahip olduklarını tespit etmiştir.

Yapılan bu çalışmada da benzer sonuca ulaşılmıştır. Günümüz toplumlarında zayıflığın bir güzellik ölçütü olarak belirlenmesinin bireylerin beden imajı algılarına yansıdığını burada da görmemiz mümkündür. BKİ normal ve hafif düzeyde zayıf olan katılımcıların hafif düzeyde kilolu ve şişman olan katılımcılara oranla daha olumlu olması bunun en güzel örneğidir. Bireylerin BKİ geliştirilen beden imajının olumlu ya da olumsuz olmasında büyük rol oynamaktadır.

Tablo 30. Magazin Haberlerini Düzenli Takip Etme Durumuna Göre Beden Algısı Ölçeği Analizi

Ölçek	Grup	N	X	S.s	t	df	P
Beden Algısı Ölçeği	Evet	52	3,13	0,659	-1,786	118,036	0,08
	Hayır	167	3,34	0,918			

*p<0,05

Araştırmada “H1g: Katılımcıların magazin haberlerini düzenli takip etme durumu ile beden imajı algısı arasında anlamlı bir ilişki vardır.” hipotezini test etmek amacıyla uygulanan t testi sonuçlarına göre (Tablo 30) magazin haberlerini takip etme ile beden imajı arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (p=0,08>0,05; Hipotez 1g red).

Tablo 31. Düzenli ve Sürekli Bir Arkadaş Grubuna Sahip Olma Durumunun Beden Algısı Ölçeği Analizi

Ölçek	Grup	N	X	S.s	t	df	P
Beden Algısı Ölçeği	Evet	182	3,30	0,898	0,424	217	0,67
	Hayır	37	3,24	0,698			

*p<0,05

Tablo 32. Flört İlişkisine Sahip Olma Durumunun Beden Algısı Ölçeği Karşılaştırması İçin T Testi Tablosu

Ölçek	Grup	N	X	S.s	t	df	P
Beden Algısı Ölçeği	Evet	136	3,24	0,907	-1,131	217	0,26
	Hayır	83	3,38	0,793			

*p<0,05

Araştırmada “Katılımcıların düzenli ve sürekli bir arkadaş grubuna sahip olma durumu (H1h) ve flört ilişkisine sahip olma durumu (H1i) ile beden imajı algıları arasında anlamlı bir ilişki vardır.” hipotezlerini test etmek amacıyla uygulanan t testi analiz sonuçlarına göre (Tablo 31, 32) düzenli ve sürekli bir arkadaş grubuna sahip olma ve flört ilişkisine sahip olma durumları ile beden imajı algısı arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (p=0,67>0,05; Hipotez 1h red/ p=0,26>0,05; Hipotez 1i red).

Yapılan çalışmalarda arkadaş grubuna sahip olma, yakın arkadaşlıklar kurma ya da flört ilişkisine sahip olma ve bu sosyal ilişkiler içerisinde fiziksel görünümü ile ilgili geri bildirim alma bireylerin beden imajlarını etkilediği belirtilmektedir. Örneğin Kalafat (2006) yapmış olduğu çalışmada beden memnuniyetini sosyal beceri düzeyi ve arkadaş etkisi değişkenleri çerçevesinde incelemiş, olumlu yönde etki ettiği sonucuna ulaşmıştır. Ancak yapılan bu çalışmada flört ilişkisine sahip olma veya düzenli ve sürekli bir arkadaş grubuna sahip olma durumunun beden imajını etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır. O halde bir sosyal çevrenin varlığının değil o sosyal çevre içerisinde yaşanan durumun, alınan geri bildirimlerin önemli olduğunu söylememiz mümkündür.

Tablo 33. Olmak İstenilen Kilo Değişkenine Göre Beden Algısı Ölçeği Varyans Analizi

Boyut	Olmak İstenilen Kilo	N	X	S.s	F	P
Beden Algısı Ölçeği	Daha az olması	153	3,17	0,918	6,187	0,00
	Daha fazla olması	29	3,37	0,621		
	Aynı kalması	37	3,71	0,661		

*p<0,05

Araştırmada “H2: Katılımcıların olmak istedikleri kilo durumu ile beden imajı algıları arasında anlamlı bir ilişki vardır.” hipotezini test etmek amacıyla uygulanan varyans analizi sonuçlarına göre (Tablo 33) katılımcıların sahip olmak istedikleri kilo ile beden imajı algıları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p=0,00<0,05$; Hipotez 2 kabul). Buna göre sahip olduğu kilodan daha az kiloya sahip olmak isteyen öğrencilerin geliştirmiş olduğu beden imajı algıları ($X=3,17$) sahip oldukları kilonun aynı kalmasını isteyen öğrencilere ($X=3,71$) kıyasla çok daha olumsuzdur.

Çiftçi (2012) araştırmasında aynı kiloda kalmak isteyen öğrencilerin beden algılarının daha olumlu düzeyde olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bir başka çalışmada da farklı kiloda olmak isteyen öğrencilerin beden algılarının istediği kiloda olan öğrencilerin beden algısına kıyasla daha olumsuz düzeyde olduğu tespit edilmiştir (Tayfur, 2018).

Bireylerin sahip oldukları kiloyu beğenmemeleri ve çoğunlukla daha az kiloya sahip olmak istemeleri aslında onların kendi beden imajlarını beğenmeyişlerinin bir yansımasıdır. Bunun bir sonucu olarak ise bireyler çoğunlukla daha az kiloya sahip

olabilmek ve beden imajlarını değiştirebilmek amacıyla çeşitli diyetlere başvurarak zayıflama çabası içerisine girmektedir. Bu çaba bir süre sonra yeme tutumunun olumsuz etkilenmesi ile sonuçlanmaktadır. Ancak burada bireylerin zayıflama isteklerinin bir davranışa dönüşerek diyet yapma durumlarının olması gerekmektedir. Tablo 33, 34, 35 ve 39'dan elde edilen bulgular çerçevesinde bireylerin sahip oldukları kiloyu beğenmemeleri ve olumsuz beden imajına sahip olmaları beraberinde zayıflama isteğinin oluşumuna da yol açtığını söylememiz mümkündür. Ancak olumsuz beden imajına sahip bireylerin zayıflama isteğine sahip olması tek başına beslenmeye etki etmeyebilmekte bunun davranışa dökülmesi gerekebilmektedir. Bu tıpkı hukuk sisteminde bir düşüncenin değil de düşüncenin eyleme dönüşmesi sonucunda yargılanması gibidir. Böylece davranışa dökerek kendi kilolarını değiştirme ve fiziksel görünümelerini yeniden şekillendirme amacıyla diyet yapan bireylerin yeme tutumlarının da sağlıklı ve riskli düzeyde olabileceği sonucuna ulaşılabilir.

Tablo 34. Şu Anki Kilonun Değerlendirilmesi Durumuna Göre Beden Algısı Ölçeği Varyans Analizi Sonuçları

Boyut	Kilo Değerlendirmesi	N	X	S.s	F	P
Beden Algısı Ölçeği	Zayıf	22	3,24	0,532	23,736	0,000
	Normal	112	3,63	0,638		
	Şişman	85	2,85	0,995		

*p<0,05

Araştırmada “H3: Katılımcıların şu anki kilolarını değerlendirme durumu ile beden imajı algıları arasında anlamlı bir ilişki vardır.” hipotezini test etmek amacıyla uygulanan varyans analizi sonuçlarına göre (Tablo 34) bireylerin kendi kiloları hakkında yapmış oldukları değerlendirme ile beden imajı algıları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p=0,00<0,05$; Hipotez 3 kabul). Buna göre kendilerini şişman olarak değerlendirenlerin geliştirmiş oldukları beden imajı algıları ($X=2,85$) kendilerini normal olarak değerlendiren katılımcılara ($X=3,63$) oranla daha olumsuzdur.

Çiftçi (2012) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada katılım grubunun %67,1'inin kendini normal ağırlıkta değerlendirdiğini tespit etmiş, kendini normal düzeyde gören öğrencilerin daha olumlu beden imajı algısı geliştirdiğini belirtmiştir. Yapılan bu çalışmada da benzer sonuca ulaşılmıştır.

Tablo 8’de görüldüğü gibi katılım grubunun çoğu normal düzeyde bir BKİ’ne sahiptir ve öğrencilerin çoğu kendilerinin normal düzeyde olduğunun da bilincindedir. Ancak Tablo 8’de BKİ normal düzeyde olan birey sayısı 122 iken Tablo 34’te de görüldüğü gibi kendilerini normal düzeyde değerlendiren birey sayısı 112’dir. Geriye kalan 10 öğrencinin kendini zayıf ya da şişman olarak değerlendirdiğini söylememiz mümkündür. Kendini normalden daha zayıf ya da şişman olarak görme durumu ve kendi bedeninin bilincinde olmama durumu ise beden imajını olumsuz yönde etkilemektedir. Özellikle normal bir BKİ’ne sahip olduğu halde bireyin kendini şişman olarak değerlendirmesinin temelinde olumsuz bir beden imajı algısı yatığı düşünülmektedir ki elde edilen bulgular da bu doğrultudadır.

Tablo 35. Katılımcıların Mevcut Ağırlıklarından Memnun Olma Durumuna Göre Beden Algısı Ölçeği Analizi

Ölçek	Grup	N	X	S.s	t	df	P
Beden Algısı Ölçeği	Evet	71	3,67	0,606	5,387	195,296	0,000
	Hayır	148	3,11	0,914			

*p<0,05

Araştırmada “H4: Katılımcıların mevcut ağırlıklarından memnun olmaları ile beden imajı algıları arasında anlamlı bir ilişki vardır.” hipotezini test etmek amacıyla uygulanan varyans analizi sonuçlarına göre (Tablo 35) mevcut ağırlıktan memnun olma durumu ile beden imajı algıları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p=0,00<0,05$; Hipotez 4 kabul). Buna göre mevcut ağırlıklarından memnun olmayan katılımcıların geliştirdikleri beden imajı algıları ($X=3,11$) mevcut ağırlıklarından memnun olan katılımcılara ($X=3,67$) kıyasla daha olumsuz düzeydedir.

Karakuş Umar’ın (2018) yapmış olduğu çalışmada bireylerin bedenlerinden ve ağırlıklarından memnun olmamanın temelinde obez olma, şişmanlama ve şişmanlık ile ötekileştirilmeye uğrama korkusunun yattığı, bu korkunun da onları zayıflama endüstrisine sürüklediği belirtilmektedir.

Bireylerin mevcut ağırlıklarından memnun olmaması beden imajlarından da memnun olmayışlarını göstermektedir. Temelinde toplumsal standartlara uyum sağlama durumu yatan bu memnuniyetsizlik ise bireyleri uyum sağlayabilecekleri şekle gelebilmeleri amacına götürür. Mevcut ağırlıktan memnun olmayanların durumu

değiştirebilmek amacıyla başvurdukları ilk yöntem çoğunlukla diyet yöntemidir. İnternette her çeşit diyetler, zayıflama ilaçları, çeşitli zayıflama uzmanları (herhangi bir doktor unvanına sahip olmayan) yer almaktadır. Bunları gören ve zayıflamaya başvuracak birey diyetlerin, zayıflama haplarının ya da zayıflama uzmanlarının verdiği tavsiyelerin ne kadar sağlıklı olup olmadığı ile ilgilenmez. Daha çok kaç kilo verdirdiği ile ilgilenir. Bir hafta içerisinde on kilo verdiren diyet, üç gün içerisinde sekiz kilo verdiren diyet vb. pek çok sağlıksız diyetler mevcut kilolarından memnun olmayan bireyleri hedef alarak onların sağlıksız ve riskli bir yeme tutumu geliştirmesine yol açabilir.

Tablo 36. Medyanın Fiziksel Görünümü Değiştirme İsteğini Oluşturması Durumuna Göre Beden Algısı Ölçeği Analizi

Ölçek	Grup	N	X	S.s	t	df	P
Beden Algısı Ölçeği	Evet	155	3,14	0,915	-5,065	170,113	0,000
	Hayır	62	3,67	0,597			

*p<0,05

Araştırmada “H5: Katılımcıların medyadan etkilenecek fiziksel görünümü değiştirme isteğine sahip olmaları ile beden imajı algıları arasında anlamlı bir ilişki vardır.” hipotezini test etmek amacıyla uygulanan t testi analiz sonuçlarına göre (Tablo 36) medyadan etkisiyle fiziksel görünümünde değişiklik yapma isteğinde olma durumu ile beden imajı algıları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p=0,00<0,05$; Hipotez 5 kabul). Buna göre medyadan etkilenecek fiziksel görünümünü değiştirme isteğine sahip olduğunu söyleyen katılımcıların geliştirmiş oldukları beden imajı algıları ($X=3,14$) bu isteğe sahip olmadıklarını söyleyen katılımcılara ($X=3,67$) kıyasla daha olumsuz düzeydedir.

Günümüzde internet ve sosyal medya kullanımının beden algısına ve yeme tutumuna etki ettiği düşünülmektedir. Ercan (2018) yaptığı çalışmada sosyal medya kullanım sıklığı ile beden algısının ve yeme tutumunun arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca çalışmasında diyet yapanların daha fazla sosyal medya görüntülerinden etkilendiğini de belirtmiştir. O halde sosyal medyada karşılaşılan içeriklerin bireylerin beden imajı algılarına, beslenme ve yeme tutumlarına etki ettiğini söylememiz mümkündür. Yapılan bu çalışmada da benzer sonuca ulaşılmış,

katılımcıların çoğu medyanın fiziksel görünümü değiştirme isteğini oluşturduğunu ifade etmiş ve bu isteğe sahip olanların daha olumsuz bir beden algısına sahip oldukları görülmüştür.

Ayrıca Tablo 36’te medyanın beden imajında etkisi olduğu ortaya çıkmaktadır. Ancak Tablo 30’da magazin haberlerinin beden imajını etkilemediği görülmektedir. Bu durum günümüzde medya ile magazin haberlerinin gençler açısından farklı algılandığı mesajını vermektedir. Medyanın fiziksel görünümü değiştirme isteğini oluşturması bireylerin beden imajlarından memnun olmadıklarını ve bu memnuniyetsizliği ise medyanın yarattığını göstermektedir. Katılımcıların magazin haberlerini takip edip etmemeleri beden imajı algılarını etki etmiyorsa bu, medyanın ağırlıklı olarak sosyal medya olarak algılanmasından ve magazin haberlerinin onlar için önem teşkil etmemesinden kaynaklanabilir. Son zamanlarda medyatik kişilerin hayatını konu alan magazin haberleri popülerliğini yitirmiştir. Bu nedenle medyatik kişiler çeşitli zayıflama yollarını, bakım kremlerini veya giyim markalarını tanıtarak kendilerini gündemde tutmaya çalışmaktadır. Çünkü özellikle günümüzde gençler bir başkasının yaşam biçiminden ziyade dış görünüşlerini kendilerine örnek almakta ve ilgi alanları da bu doğrultuda olmaktadır. Bunun en güzel örnekleri makyaj yapımını, kıyafet kombinlerini ve diyetleri içeren videoların popülerlik kazanması ve hatta videoyu hazırlayanlarında bunu bir işe dönüştürmesidir.

Eşiyok Sönmez ve Özgen’in (2017) yapmış olduğu çalışmada da benzer şekilde medyanın takip edilme sıklığının değil medyada takip edilen içeriğin önemli olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 37. Katılımcıların Çevrenin Dış Görünümleri ile İlgili Görüşlerini Dikkate Alma Durumuna Göre Beden Algısı Ölçeği Analizi

Ölçek	Grup	N	X	S.s	t	df	P
Beden Algısı Ölçeği	Evet	149	3,02	0,811	-7,715	217	0,000
	Hayır	70	3,88	0,670			

*p<0,05

Araştırmada “H6: Katılımcıların dış görünüşleri hakkında çevrenin görüşlerini dikkate almaları ile beden imajı algıları arasında anlamlı bir ilişki vardır.” hipotezini test etmek amacıyla uygulanan t testi analiz sonuçlarına göre (Tablo 37) dış görünüm

hakkında çevrenin görüşlerini dikkate alma ile beden imajı algıları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p=0,00<0,05$; Hipotez 6 kabul). Buna göre dış görünüşleri ile ilgili çevrelerinin görüşlerini dikkate alan katılımcıların geliştirdikleri beden imajı algıları ($X=3,02$) çevresinin görüşlerini dikkate almayan katılımcılara ($X=3,88$) kıyasla daha olumsuz düzeydedir.

Daha önce de değinildiği üzere beden imajını ‘dışarıdan görünen sosyal beden imajı’ ve ‘bireyin kendini algılaması’ şeklinde iki açıdan değerlendiren Cash, bireyin beden imajı gelişiminde bireyin kendini değerlendirmesi ile diğerlerinin bireyi değerlendirmesi arasında bir uyum olmasının önemini vurgulamaktadır. Bu çerçevede bireylerin beden imajlarında çevrelerinin görüşlerini dikkate aldığını ve bu görüşlerin olumlu ya da olumsuz olmasının beden imajını etkilediğini söylememiz mümkündür. Ancak bu etki çoğu zaman olumsuz yönde olmaktadır. Bu çalışmada da görüldüğü gibi çevrelerinin görüşlerini dikkate alan katılımcıların geliştirdikleri beden imajı daha olumsuz düzeydedir.

Aynı şekilde çevresindeki insanların dış görünüşleri hakkında yaptıkları yorumları dikkate alarak etkilenen bireylerin yeme tutumlarında da olumsuz yönde etkilenmesi kaçınılmaz olmaktadır. Birinin ‘çok kilo aldın sanki bu aralar’ şeklinde bir cümle kurması bireyin şişmanlama korkusuna kapılmasına sebep olmakta ve hemen ideal beden formundan uzaklaşmama amacıyla çeşitli diyetlere başvurarak sağlıksız bir yeme tutumu geliştirebilmektedir.

Tablo 38. İnsanların Katılımcıların Dış Görünümü Hakkında Konuşmasının (Özellikle Kilo) Üzerlerinde Bir Baskı Oluşturması Durumuna Göre Beden Algısı Ölçeği Analizi

Ölçek	Grup	N	X	S.s	t	df	P
Beden Algısı Ölçeği	Evet	87	2,75	0,941	-7,846	130,853	0,000
	Hayır	132	3,64	0,592			

* $p<0,05$

Araştırmada “H7: Katılımcıların dış görünüşleri hakkında (özellikle kilo) konuşulmasının üzerlerinde bir baskı oluşturması dış görünüşleri ile beden imajı algıları arasında anlamlı bir ilişki vardır.” hipotezini test etmek amacıyla uygulanan t testi analiz sonuçlarına göre (Tablo 38) dış görünüm hakkında konuşulmasının baskı oluşturması ile beden imajı algıları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur

($p=0,00<0,05$; Hipotez 7 kabul). Buna göre dış görünüşleri hakkında konuşulmasının üzerlerinde bir baskı oluşturduğunu belirten katılımcıların geliştirdikleri beden imajı algıları ($X=2,75$) baskı oluşturmadığını belirten katılımcılara ($X=3,64$) kıyasla daha olumsuz düzeydedir.

Tablo 37’de de elde edilen veriler doğrultusunda çevrelerinin görüşlerini dikkate alanların ve yapılan yorumlardan dolayı üzerlerinde baskı hissedenenlerin beden imajlarının olumsuz yönde etkilediği görülmektedir. Tüm bunların temelinde yine toplumun belirlediği güzellik standartlarına sahip olma ve toplum içerisinde yer edinme çabası yer almaktadır.

Slater ve Tiggemann’a göre (2010) kadınlar erkeklere oranla daha fazla beden denetimi yapmakta ve nasıl göründükleri ile ilgili daha fazla endişe içerisinde olmaktadır. Bu durumu özellikle beden imajı algısı olumsuz olan bireylerde daha net görmemiz mümkündür. Görüldüğü gibi bu çalışmada da üzerlerinde baskı hissedenenlerin beden imajı algıları daha olumsuz düzeydedir. Ayrıca Tablo 13’de katılımcıların çoğunun zayıflama isteği içerisinde olması çoğunluğun beden denetimi yaptığını da göstermekte ve tezimizi desteklemektedir.

Sağlıklı ve zayıf görünmenin güzel olmak anlamına geldiği ve güzel olmanın en önemli değerler olduğu günümüz toplumlarında bireyler şişmanlama korkusu ile karşı karşıya kalmaktadır. “Şişmanlama korkusu kilo almak istemeyen bireyin yemek yeme isteği karşısında kendini durdurmak adına hissettiği yapay bir korku türüdür” (Karakuş Umar, 2018) ve özellikle çevrelerindeki insanların görüşlerine önem veren bireylerde yoğun bir baskı oluşturabilmektedir. Bu baskıyı yoğun bir şekilde hisseden bireyler ise çoğunlukla olumsuz beden imajına ve düşük özgüvene sahip bireylerdir. Bu bireyler üzerlerindeki baskıyı kaldırabilmek adına tüm imkanlarını seferber edebilmekte ve farkında olarak veya olmayarak kendi sağlıklarını bile riske atabilmektedir.

Tablo 39. Katılımcıların Kendi Dış Görünüşlerini Başkaları ile Kıyaslama Durumuna Göre Beden Algısı Ölçeği Analizi

Ölçek	Grup	N	X	S.s	t	df	P
Beden Algısı Ölçeği	Evet	152	3,09	0,893	-6,195	181,269	0,000
	Hayır	67	3,73	0,603			

* $p<0,05$

Araştırmada “H8: Katılımcıların kendi dış görünümünü çevrelerindekiyle kıyaslama durumu ile beden imajı algıları arasında anlamlı bir ilişki vardır.” hipotezini test etmek amacıyla uygulanan t testi analiz sonuçlarına göre (Tablo 39) bireylerin dış görünümünü başkalarıyla kıyaslaması ile beden imajı algıları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p=0,00<0,05$; Hipotez 8 kabul). Buna göre çevresi ile kendisinin dış görünümünü kıyaslama davranışında bulunan katılımcıların geliştirdikleri beden imajı algıları ($X=3,09$) kıyaslama davranışında bulunmayan katılımcılara ($X=3,73$) kıyasla daha olumsuz düzeydedir.

Sosyal kıyaslama kuramında daha önce değinildiği üzere bireyler kendi yetenek ve özelliklerinin farkında olma amacıyla kendilerini diğer insanlar ile kıyaslama davranışı sergilemektedir. Bu kıyaslama sonucunda birey kendini yeterli gördüğü takdirde gerek benlik saygısı gerek özgüveni ve motivasyonu yüksek olacak ve olumlu beden imajına sahip olacaktır. Ancak önceleri bu kıyaslama sadece bireyin çevresi ile sınırlıyken teknolojinin gelişmesi ile birlikte dünyanın farklı bölgelerinde yaşayan insanların hayatımıza girmesi sonucunda kıyaslama davranışı da sınırlarını aştı ve çok uç noktalara ulaştı. Hatta özellikle sosyal medyada paylaşılanlar ile bireyler kendilerini kıyaslaması söz konusudur. Oysa sosyal medyada görünen ile gerçekliğin uyuşmama olasılığı söz konusudur ve bu nedenle bireyler kendilerini gerçek olmayan o diğerleri ile kıyasladıklarında kendileri hakkında yanlış değerlendirme yapmaları kaçınılmaz olacaktır. Bu nedenle artık günümüzde özellikle sosyal medya baz alınarak yapılan kıyaslamalar sağlıklı değildir. Görüldüğü gibi bu çalışmada da kıyaslama davranışı sergileyen bireylerin daha olumsuz bir beden imajı geliştirdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Bireyler kendileri ile diğerlerini kıyaslaması sonucunda ideal bedene sahip olmadığını düşünerek olumsuz beden imajı geliştirebilmektedir. Ancak kıyaslama davranışı özellikle bir başkası tarafından yapıldığında ve bu kıyaslamanın olumsuz olması durumunda birey çok daha olumsuz yönde etkilenmektedir. Çünkü Tablo 37 ve 38’de de görüldüğü üzere bireyler sadece kendi düşüncelerinden değil çevrelerinin de düşünceleri ve yorumlarından da etkilenerek beden imajlarını şekillendirmektedir.

Tiwari ve Kumar’a (2015) göre sosyal kıyaslamada çoğunlukla ölçüt olarak vücut ağırlığı temel alınmaktadır. Bireyin vücut ağırlığı hakkında olumlu bir değerlendirme yapılması ve diğerleri ile kendini kıyasladığında veya kıyaslandığında olumlu bir sonuca ulaşması beden imajı algısını olumlu yönde etkilemekteyken, bunun tersi bir durum ile

karşılaşan bireyin ise beden imajı da olumsuz yönde etkilenecektir. Tablo 37’de katılımcının çevresinin dış görünümü hakkındaki görüşlerini dikkate alanların daha olumsuz bir beden imajına sahip olması, Tablo 38’de özellikle vücut ağırlığı gibi dış görünüşleri hakkında yorum yapılmasının üzerlerinde baskı oluşturduğunu belirten bireylerin yine olumsuz bir beden imajına sahip olmaları ve Tablo 39’de kendilerini diğerleri ile kıyaslayanların daha olumsuz bir beden imajına sahip olmaları bu görüşü destekler niteliktedir.

Bu durum sosyo-kültürel kuram içerisinde de ifade edilmektedir. Sosyo-kültürel kurama göre birey beden imajı geliştirirken toplumsal açıdan kabul görmüş olan ideal bedenler hakkında hem kendi düşüncelerini hem de çevresindekilerinin görüşlerini dikkate almaktadır. Günümüzde kadınlar için kabul görmüş kriter ise ince bir bedene sahip olmaktır. İnce bedene sahip olan kadınlar çevreleri tarafından beğenildiğini ve toplumda yer edindiğini, kabul gördüğünü düşünmektedir. Ancak kilolu bir bedene sahip kadın çevresi tarafından beğenilmediğini düşünmekte, alaycı bakışlara ve sözlere maruz kalmakta ve tüm bunlardan dolayı üzerinde bir baskı hissetmektedir. Bu baskının sonucu ise kendi bedenlerini şekillendirebilmek amacıyla her çeşit diyeti uygulamak ve gerekirse cerrahi operasyonlara bile katlanmak şeklindedir. Tüm bunları göze alan kadının zayıflayabilmek adına kendini aç bırakmaya ve sağlıksız beslenme daha eğilimli olması tabi ki kaçınılmaz olacaktır.

Tablo 37, 38 ve 39’den elde edilen verileri sosyal görünüş kaygısı ile de değerlendirmemiz mümkündür. Köse (2014), beden imajı ile sosyal görünüş kaygısı arasında doğrudan bir ilişki olduğunu vurgulamış, bireylerin olumsuz beden imajı geliştirmelerinin bir sonucu olarak sosyal görünüş kaygısının oluşmasından söz etmiştir. Buna göre bireyler, toplumsal olarak nasıl göründüklerine önem vermekte ve olumsuz beden imajına sahip bireyler özellikle utanma, rezil olma, alay edilme gibi kaygılar ve korkularla karşı karşıya kalmaktadır. Bedenlerin neye benzemesi gerektiği konusunda sürekli bir algı yaratılmaya çalışılan günümüz toplumlarında belirtilen ölçülere uygun olmayan bireyler olumsuz beden imajına sahip olmakta ve üzerlerinde bir baskı hissetmektedir. Tüm bunların bir sonucu ise birey üzerindeki baskıdan kurtulmak, sosyal görünüşünü belirtilen düzeye getirmek ve böylece bedensel memnuniyeti sağlamak amacıyla dayatılan beden değişim stratejilerine başvurmaktadır. Söz konusu beden değişim stratejileri toplumda belirtilen güzellik ölçütü ile oluşturulmaktadır. Örneğin

küçük bir buruna sahip olmak moda ise birey burun ameliyatı olma eğilimi içerisine girer. Günümüzde de kadınlar için zayıflık bir güzellik ölçütü olduğundan, kadınlar arasında her zaman daha zayıf olma eğilimi söz konusudur. Yapılan bu çalışmada da katılımcıların çoğunlukla zayıflama isteğine sahip oldukları ve bunun temel nedenini dış görünümelerini güzelleştirme olarak belirtmeleri (Tablo 13:10) durumu gözler önüne sermektedir. Bu çerçevede de beden değişim stratejisi olarak kadınlar diyetlere başvurmakta, çeşitli zayıflama ilaçları kullanmakta hatta bıçak altına yatmaktadır. Tüm bu beden değişim süreci onların yeme tutumlarını da olumsuz yönde etki etmekte ve sağlıklı, riskli bir yeme tutumuna sahip olmalarına neden olmaktadır.

Tablo 40. Zayıflamaya Yönelik İsteğin Varlığı Durumuna Göre Beden Algısı Ölçeği Analizi

Ölçek	Grup	N	X	S.s	t	df	P
Beden Algısı Ölçeği	Evet	145	3,14	0,937	-3,947	202,253	0,000
	Hayır	74	3,56	0,623			

*p<0,05

Araştırmada “H9: Katılımcıların zayıflamaya yönelik isteğinin olması ile beden imajı algıları arasında anlamlı bir ilişki vardır.” hipotezini test etmek amacıyla uygulanan t testi analiz sonuçlarına göre (Tablo 340) zayıflamaya yönelik isteğin olması ile beden imajı algıları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p=0,00<0,05$; Hipotez 9 kabul). Buna göre zayıflama isteği olan katılımcıların geliştirdikleri beden imajı algıları ($X=3,14$) zayıflama isteği olmayan katılımcılara ($X=3,56$) kıyasla daha olumsuz düzeydedir.

Daha önce de belirtildiği gibi günümüzün güzellik ölçütü kadınlar için çoğunlukla zayıf olmaktır. Bu nedenle kadınlar sürekli zayıf olmak ve zayıf kalmak konusunda çok fazla çaba göstermektedir. Görüldüğü gibi katılım grubundaki öğrenciler de çoğunlukla zayıflama isteği içerisindedirler. Katılım grubunun çoğunlukla normal düzeyde BKİ'ne sahip olmalarına rağmen hala bir zayıflama isteğine sahip olmaları toplumsal açıdan belirtilen güzellik algısını içselleştirdiklerini bize göstermektedir. Üstelik zayıflama isteğine sahip olan öğrencilerin beden imajı algılarının da olumsuz düzeydedir. O halde toplumsal güzellik ölçütü olan zayıf olmanın içselleştirildiğini ve bireylerin beden imajını olumsuz yönde etkilediğini söylememiz mümkündür.

Demir (2006) yaptığı çalışmada öğrencilerin %63,2'sinin zayıflamak istediğini tespit etmiş, arkadaş baskısının zayıflama isteğindeki en etkili sosyo-kültürel faktör olduğunu belirtmiştir. Gerçekten de kadınların diyetle başlamalarında ve besin seçimlerinde sosyal çevresinin etkisi önemli ölçüdedir. Tablo 16'da katılım grubunun çoğunun beslenme ve yemek seçimlerinde aileden ve medyadan ziyade sosyal çevrelerinden etkilendikleri görülmektedir. Ayrıca Tablo 10'da katılım grubunun çoğunun düzenli ve sürekli bir arkadaş grubuna sahip olduğu da tespit edilmiştir. Her ne kadar arkadaş grubuna sahip olma ile beden algısı arasında anlamlı bir ilişki bulunamasa da tüm bunlardan elde edilen sonuçta da öğrencilerin zayıflama isteğine sahip olmasında ve diyet yapmasında sosyal çevresi en etkili sosyo-kültürel faktördür.

Tablo 41. Katılımcıların Dışarıda Bir Şey Yerken Bir Yabancınn veya Sosyal Çevresinin Yemek Yemesi ile İlgili Alaycı Yorumuna Maruz Kalma Durumuna Göre Beden Algısı Ölçeği Analizi

Ölçek	Grup	N	X	S.s	t	df	P
Beden Algısı Ölçeği	Evet	32	2,66	1,068	-3,730	36,870	0,00
	Hayır	187	3,39	0,780			

*p<0,05

Araştırmada “H10: Katılımcıların dışarıda bir şey yerken bir yabancınn veya sosyal çevresinin alaycı yorumuna maruz kalması ile beden imajı algıları arasında anlamlı bir ilişki vardır.” hipotezini test etmek amacıyla uygulanan t testi analiz sonuçlarına göre (Tablo 41) dışarıda yemek yerken alaycı yoruma maruz kalmayla beden imajı algıları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p=0,00<0,05$; Hipotez 10 kabul). Buna göre yemek yerken sosyal çevresinin veya bir yabancınn alaycı yorumuna maruz kalan katılımcıların geliştirdikleri beden imajı algıları ($X=2,66$) alaycı yoruma maruz kalmayan katılımcılara ($X=3,39$) kıyasla daha olumsuz düzeydedir.

Kostanski ve Gullone (2007) yaptıkları çalışmada özellikle fazla kilolu olanların veya normalin altında olanların alaya maruz kaldıklarını belirtmiştir. Bu çalışmada katılım grubunun çoğu normal düzeyde BKİ'ne sahip olduğundan görüldüğü gibi alaya maruz kalan kişi sayısı azdır. Ancak yine de azımsanmayacak kadar olduğunu da söylememiz mümkündür. Ayrıca Kostanski ve Gullone'a göre (2007) alaya maruz kalma beden imajını olumsuz yönde etkilemektedir. Görüldüğü gibi çalışmamızda da alaya maruz kalanların olumsuz beden imajı geliştirdiği tespit edilmiştir. Bu durum tabi ki

onların beslenme ve yeme davranışlarına da etki edecektir ki Tablo 42’de de görüldüğü gibi yemek yerken toplum içerisinde bulunmaktan kaçınma, neyi ne kadar yediğini gizleme gibi davranışları çoğunlukla olumsuz beden imajına sahip bireyler sergilemektedir.

Bireyler sosyal yaşam içerisinde toplum ile uyum gösterme eğiliminde olduğundan toplumun belirlediği güzellik ölçütlerine de uyum gösterme eğilimindedirler. Ancak uyum sağlayamayan bireyler çoğunlukla ötekileştirilmekte ve damgalanmaktadır. Bu durum ise ötekileştirilen ve damgalanan bireylerin olumsuz beden imajı geliştirmesine, diğerlerinin ise sürekli bir şişmanlama korkusu ile karşı karşıya kalmasına yol açmaktadır.

Tablo 36, 37, 38, 39, 40 ve 41’den elde edilen bulgular özellikle damgalama kuramı ile açıklanabilir. Damgalama kavramı 1963 yılında Goffman tarafından obezite, akıl sağlığı, kanser, AIDS, engellilik vb. birçok duruma gösterilen olumsuz tepkileri tanımlamak için geliştirilmiştir (Sobal, 1991). Ritenbaugh (1982) obezitenin modern toplumlarda görülen ve kültüre bağlı bir sendrom olduğunu öne sürmektedir (akt. Sobal, 1991). Modern toplumlarda obezite ile ilgili değerler genellikle olumsuzdur ve bu durum bireylerde şişmanlama korkusuna yol açmaktadır. Zayıflığın bir güzellik ölçütü olarak kabul gördüğü günümüz toplumlarında obezitenin damgalanması oldukça yaygındır ve obez bireylerin sosyal rollere ve çeşitli fırsatlara erişimini engellediği yapılan çalışmalar sonucu ortaya çıkarılmıştır. Durum öyle bir hal almıştır ki günümüzde zayıf kadınların daha iyi koşullara ulaştığını ancak şişman kadınların toplumdan soyutlaştırıldığı düşüncesi hâkim olduğundan bireyler hem kendilerini hem de çevrelerindeki kiloları ile damgalamakta ve ayrımcılık yapmaktadır. Sobal’ın (1991) da belirttiği üzere bireylerin kiloları bakımından damgalanması, üniversite eğitiminde, iş imkanlarında, kazançlarında ve hatta barınmaya erişimlerinde bile ayrımcılığa yol açmaktadır. Bu yüzden bireyler şişman olmaktan, ötekileştirilmekten, ayrımcılığa uğramaktan ve damgalanmaktan korkmakta, üzerlerinde baskı hissetmekte ve sürekli bir zayıflama isteği içerisinde olmaktadır. O halde sosyolojik anlamda bireylerin damgalanması ve damgalama davranışı sergilemenin bireylerin beden imajlarına etki ettiğini ve bedenlerini yeniden şekillendirmek isteyenlerin beslenmelerinde yapacakları olumsuz değişikliklerden dolayı yeme tutumlarına da etki ettiğini söylememiz mümkündür. Söz konusu durumu en çok tetikleyen ise özellikle sosyal medyadır. Damgalanma kuramında kollektif müdahale

grubu çeşitli eylemlerde bulunarak bireyi kontrol altına alır. Müdahale grubunun eylemleri çoğunlukla sosyal medya, reklamlar, dizi ve filmler aracılığıyla kendini göstermektedir. Bu eylemlerden etkilenenler çevrelerindeki bireyleri eleştirerek damgalamakta veya damgalanma korkusu yaşamaktadır. Sonuç olarak kollektif müdahale grubunun eylemlerinin sonucunda alaya maruz kalan bireyler pek tabii olumsuz beden imajı geliştirmektedir. Bu çalışmada elde edilen veriler de bu yöndedir.

Buraya kadar öncelikle katılımcıların demografik özellikleri ile beden imajı algıları arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen veriler çerçevesinde öğrencilerin beden imajı algıları ile eğitimdeki sınıf düzeyi, anne ve baba eğitim düzeyi, aile gelir durumu, aile tutumu ve BKİ arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Öte yandan magazin haberlerini takip etme, düzenli bir arkadaş grubuna ve flört ilişkisine sahip olma durumlarının beden imajını etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır. Daha sonra katılımcıların sosyolojik ve sosyopsikolojik açıdan kilonun, medyanın ve sosyal çevrenin beden imajına etki edip etmediği incelenmiştir (Hipotez 2,3,4,5,6,7,8,9,10). Elde edilen sonuçlara göre öğrencilerin sahip olduğu kilonun, medyanın ve sosyal çevrelerinin geliştirdikleri beden imajını etkilediği görülmektedir.

Tablo 42. Beslenme ve Yeme Tutumuna Göre Beden Algısı Ölçeği Varyans Analizi

		S	X	S.s	F	P
Diyet Yapma Durumu	Evet	103	3,02	1,021	-4,39	0,00
	Hayır	116	3,52	0,612		
Katılımcıların Beslenmelerinde Sorun Olduğunu Düşünmeleri Durumu	Evet	99	2,98	0,982	-4,79	0,00
	Hayır	120	3,54	0,663		
Fast Food Tüketim Durumu	Evet	88	3,02	1,028	-3,52	0,00
	Hayır	131	3,46	0,687		
Yöresel/Ev Yemekleri Tüketim Durumu	Evet	173	3,43	0,696	3,66	0,00
	Hayır	46	2,75	1,190		
Yemek Saatlerinin Düzenli Olması Durumu	Evet	72	3,44	0,623	2,20	0,03
	Hayır	147	3,21	0,955		
Günlük Su Tüketimine Önem Verme Durumu	Evet	152	3,37	0,901	2,08	0,04
	Hayır	67	3,10	0,755		
Bazen Tıkanırcasına Bazen Kısıtlı Yemek Yeme Davranışında Bulunması Durumu	Evet	179	3,23	0,903	-1,96	0,05
	Hayır	40	3,53	0,629		
Beslenmelerinde Ne Yediklerini ya da Ne Kadar Yediklerini Aileden veya Sosyal Çevrelerinden Gizleme Durumu	Evet	33	2,21	1,025	-6,82	0,00
	Hayır	186	3,48	0,678		
Yemek Yerken Toplum İçerisinde Bulunmaktan Kaçınma Durumu	Evet	50	2,77	0,690	-5,09	0,00
	Hayır	169	3,44	0,855		
Yeme Tutum	Sağlıklı	173	3,29	0,874	3,19	0,00
	Sağlıksız	46	2,94	0,745		

*p<0,05

Tablo 42’de öğrencilerin beden imajı algılarının beslenme ve yeme tutumuna etkisi incelenmektedir. Bu amaç doğrultusunda öncelikle öğrencilerin beslenme rutinlerini kapsayan sorular Beden Algısı Ölçeğinden alınan puan ortalamaları ile karşılaştırılmıştır. Ardından her bir öğrencinin Yeme Tutum Testinden elde edilen toplam puanlar testin kesme puanı dikkate alınarak “sağlıklı” ve “sağlıksız” olarak kategorilere ayrılmış, bu gruplar ve Beden Algısı Ölçeğinden elde edilen puan ortalamaları bağımsız T testi ile analiz edilmiştir. Tüm bu analizlerin sonucunda da öğrencilerin Beden Algısı Ölçeğinden aldığı puan ortalamalarının beslenme ve yeme tutumlarına göre anlamlı bir

farklılık gösterdiği görülmüştür. Söz konusu farklılık varsayımlar ile birlikte aşağıda detaylandırılmıştır.

Araştırmada “H11: Katılımcıların diyet yapma durumu ile beden imajı algıları arasında anlamlı bir ilişki vardır.” hipotezini test etmek amacıyla uygulanan t testi analiz sonuçlarına göre diyet yapma durumu ile beden imajı algıları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p=0,00<0,05$; Hipotez 11 kabul). Buna göre diyet yapan katılımcıların geliştirdikleri beden imajı algıları ($X=3,02$) diyet yapmayan katılımcılara ($X=3,52$) kıyasla daha olumsuz düzeydedir.

Literatüre bakıldığında yapılan pek çok çalışmada diyet ile beden imajı algısı arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Örnek vermek gerekirse Öngören (2015) çalışmasında diyet yapanların olumsuz beden algısı geliştirdiklerini belirtmektedir. Ona göre beslenme ve yeme tutumu ile beden imajı arasında dolaylı da olsa bir ilişki söz konusudur. Özellikle medyada sürekli sağlıklı olma adına verilen öğün atlamama, ara öğün ekleme gibi tavsiyelerin beden imajını etkilediğini, sağlıklı beslenme alışkanlıklarına sahip bireylerin diyet yapma gereksinimi bulunmadığı gibi olumlu beden imajına da sahip olduklarını belirtmektedir. Öngören, tüketim kültürünün kadın bedenleri üzerinden çeşitli ürünleri piyasa sürerek geliştiğini ifade eder ve diyetin bu ürünlerden biri olduğunu ekler (Öngören 2015).

Yapılan bu çalışmada da diyet yapanların daha olumsuz beden imajı geliştirdiği tespit edilmiştir. İdeal beden algısına ulaşamayan kadınların başvurduğu ilk yöntem çoğunlukla diyet yöntemidir. Burada özellikle kadınları vurgulamamızın nedeni ise yapılan araştırmalarda kimi zaman kilolu olma ve kilosunu beğenmeme durumlarında cinsiyet ayrımı olmazken, Öngören’in (2015) de belirttiği gibi sadece kadınlar kilosunu nedeniyle diyet yapmaktadır. Bu da bizi kadınların ideal ölçülere ulaşma konusunda daha fazla baskı altında oldukları sonucuna götürmektedir ve baskı hissedenlerin de beden imajları daha olumsuz düzeydedir. Tablo 38’de de böyle bir sonuç elde edilmiştir. Bu da bizi beden imajının yaratmış olduğu baskı sonucu kadınların beslenmelerini yeniden şekillendirdiği ve diyet yaptıkları sonucuna götürmektedir.

Ayrıca Tablo 35, 40 ve 42’den de elde edilen veriler incelendiğinde de mevcut ağırlıktan memnun olmama, diyet yapma ve zayıflamaya yönelik isteğin bulunması durumlarının bireylerin beden imajı algıları ile ilişkili bulunmuş, beslenme ve yeme tutumunu sağlıksız yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum ise katılım

grubunun zayıflığa önem verdiğini ve bu doğrultu da sağlıksız bile olsa çeşitli diyetler yapabildiklerini göstermektedir.

Araştırmada “H12: Katılımcıların beslenmelerinde sorun olduğunu düşünmeleri ile beden imajı algıları arasında anlamlı bir ilişki vardır.” hipotezini test etmek amacıyla uygulanan analiz sonucunda da beslenmede sorun olduğunu düşünme ile beden imajı algıları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p=0,00<0,05$; Hipotez 12 kabul). Buna göre beslenmelerinde sorun olduğunu düşünen katılımcıların geliştirdikleri beden imajı algıları ($X=2,98$) beslenmelerinde bir sorun olmadığını düşünen katılımcılara ($X=3,54$) kıyasla daha olumsuz düzeydedir.

Bir başka hipotezimiz olan “H13: Katılımcıların beslenmelerinde çoğunlukla fast food tercih etmeleri ile beden imajı algıları arasında anlamlı bir ilişki vardır.” hipotezini test etmek amacıyla uygulanan analiz sonuçlarına göre beslenmede çoğunlukla fast food tüketimi ile beden imajı algıları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p=0,00<0,05$; Hipotez 13 kabul). Buna göre beslenmelerinde çoğunlukla fast food tüketen katılımcıların geliştirdikleri beden imajı algıları ($X=3,02$) beslenmelerinde fast food tüketmeyen katılımcılara ($X=3,46$) kıyasla daha olumsuz düzeydedir.

Tablo 42’de de görüldüğü gibi beslenmelerinde çoğunlukla fast food tercih eden öğrenci sayısı beklenilenden azdır. Yapılan bu çalışmanın aksine Tanrıverdi ve arkadaşlarının (2011) yapmış olduğu çalışmada öğrencilerin %81,3’ünün fast food tarzı gıdalarla beslendiğini belirtmiştir. Güleç ve arkadaşları (2008) da araştırmalarında öğrencilerin fast food tüketimini yaygın bulmuştur. Yıldırım ve Çengel’in (2013) yapmış olduğu çalışmada da üniversite öğrencilerinin öğle yemeklerinde çoğunlukla fast food tercih ettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Ancak yapılan bu çalışmada katılım sağlayan öğrenciler öğünlerinde fast food’a fazla yer vermediklerini belirtmiştir. Bunun sebebi katılımcıların fast food ’un Amerikan tarzı hamburger ya da pizza gibi yiyecekler olduğunu düşünmelerinden kaynaklanabilir. Akarçay ve Suğur’a (2015) göre “benzer fordist üretim, servis ve mekânsal tasarım tarzlarını kullandığı için tantuni, döner, dürüm vb. yeme içme mekânlarını da Ritzer’in (1998) McDonaldlaşma tezi ile ilişkilendirildiğinde fast-food olarak kabul edebilmek mümkündür.” (Akarçay, Suğur 2015:16).

Araştırmada “H14: Katılımcıların beslenmelerinde çoğunlukla yöresel/ev yemeği tercih etmeleri ile beden imajı algıları arasında anlamlı bir ilişki vardır.” hipotezini test

etmek amacıyla uygulanan analiz sonuçlarına göre beslenmede çoğunlukla yöresel/ev yemeği tüketimi ile beden imajı algıları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p=0,00<0,05$; Hipotez 14 kabul). Buna göre beslenmelerinde ev yemeğini pek tercih etmeyen katılımcıların geliştirdikleri beden imajı algıları ($X=2,75$) beslenmelerinde çoğunlukla ev yemeğini tercih eden katılımcılara ($X=3,43$) kıyasla daha olumsuz düzeydedir.

Görüldüğü gibi öğrencilerimizin çoğu beslenmesinde fast food yerine yöresel/ev yemeklerini tercih ettiklerini belirtmiş, ev yemeği yerine fast food ile beslenenlerin beden imajı algılarının olumsuz olduğu tespit edilmiştir. Buna göre katılımcılarımız beslenmede sağlıklı olan ne olduğunun bilincindedir. Sağlıklı olanı tercih etmeyenlerin beden algısının olumsuz olması da sağlıksız beslenenlerin beden formlarındaki olumsuzluklardır.

Akarçay ve Suğur 'un (2015) yaptığı çalışma bireylerin fast food tüketimini kısıtlayan etkenin 'beden formu kaygıları' olduğu sonucuna ulaşılmıştır. O halde katılım grubunun çoğunlukla fast food tercih etmeyerek ev yemeklerini tercih etmesi ve sağlıksız beslenmenin beden imajı etkilemesi günümüzün moda yeme tutumu olan sağlıklı beslenme takıntısı ve beden formu kaygısı ile ilişkilendirebiliriz.

Sağlıklı beslenme takısına sahip bireyler beslenme saatlerine, günlük su tüketimlerine, neyi ne kadar yediklerine vb. dikkat etmektedir ancak bunu yaparken aşırıya kaçarak beslenme ve yeme tutumlarının sağlıksız yönde ilerlemesine sebep olabilmektedirler. Ayrıca bu bireylerin beden algılarının olumsuz olduğu yapılan bazı araştırmalar sonucunda elde edilmiştir. Bu çalışmada da öğrencilere yemek saatlerinin düzenli olup olmadığı, günlük su tüketimlerine önem verip vermedikleri ve fast food mu yoksa yöresel/ev yemeklerini mi tercih ettiklerini sormamızın nedeni medyanın idealleştirdiği sağlıklı ve zayıf olmanın bir sonucu olarak yeniden şekillenen beslenme ve yeme tutumu ile beden imajı arasındaki ilişkiyi tespit etmektir. Değinildiği gibi fast food veya yöresel/ev yemeği tercihi ile beden algısı arasında bir ilişki bulunmuştur. Aşağıda da yemek saatlerinin düzenli olması ve günlük su tüketimine önem verme durumları incelenmektedir.

Araştırmada “H15: Katılımcıların yemek saatlerinin düzenli olması ile beden imajı algıları arasında anlamlı bir ilişki vardır.” hipotezini test etmek amacıyla uygulanan analiz sonuçlarına göre yemek saatinin düzenli olması ile beden imajı algıları arasında

istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p=0,03<0,05$; Hipotez 15 kabul). Buna göre yemek saatleri düzenli olan katılımcıların geliştirdikleri beden imajı algıları ($X=3,44$) yemek saatleri düzenli olmayan katılımcılara ($X=3,21$) kıyasla daha olumlu düzeydedir.

Yine araştırmada “H16: Katılımcıların günlük su tüketimine önem vermeleri ile beden imajı algıları arasında anlamlı bir ilişki vardır.” hipotezini test etmek amacıyla uygulanan analiz sonuçlarına göre günlük su tüketimine önem vermeye beden imajı algıları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p=0,04<0,05$; Hipotez 16 kabul). Buna göre günlük su tüketimine önem veren katılımcıların geliştirdikleri beden imajı algıları ($X=3,37$) günlük su tüketimine önem vermeyen katılımcılara ($X=3,10$) kıyasla daha olumlu düzeydedir.

Görüldüğü gibi özellikle medyanın şekillendirdiği sağlıklı beslenme takıntısını katılım sağlayan öğrencilerin idealleştirdiğini söylememiz mümkündür. Buna göre sağlıklı beslenmenin ne olduğunun bilincinde olan ve beslenmelerini sağlıklı yönde geliştiren bireylerin beden imajı algıları olumlu düzeydedir. Elde edilen bu sonucun temelinde yatanın sağlıklı beslenmeye sahip öğrencilerin yani katılım grubunun çoğunun beden kitle indekslerinin normal düzeyde olması düşünülebilir.

Aşık Canbaz ve Özsöz’ün (2020) yapmış olduğu “sağlıklı beslenme takıntısının sosyolojik bağlantıları” adlı çalışmada yeme tutumunda günümüz modası olan ortorektik bireyler (sağlıklı beslenme takıntısı olan) incelenmiş olup, toplum içerisinde beğenilme, kabul görme ve onaylanma kaygılarından dolayı bireylerin, tüketim kültürünün rehberliği ile “sağlıklı yaşam, sağlıklı beslenme ve spor yapma” başlıklarının etkisi altında kaldıklarını ve bunu bir takıntıya dönüştürerek bedenlerini yeniden inşa ettiklerini vurgulanmaktadır. Buna göre ideal bedene sahip olma hırsı ile sağlıklı beslenme takıntısı birbirinin tamamlayıcısıdır. Tüketim kültürü yalnızca kusursuz bedenleri idealize etmemekte ayrıca besinleri de sınıflara ayırmakta ve bireyler tüm bunlar karşısında teslimiyet göstererek ideal bedene ulaşabilme amacıyla sağlıklı olarak sınıflandırılan besinlere yönelmektedir (Aşık Canbaz, Özsöz 2020).

Öngören’in (2015) yapmış olduğu “sosyolojik açıdan sağlıklı beden imgesi” adlı çalışmada da benzer bir sonuca ulaşılmakta ve tüketim kültürünün zayıf, sağlıklı, fit, güzel gibi sıfatlarla ideal beden algısı yaratarak bireyleri manipüle ettiği, böyle bir etki altında kalan bireylerin de diyet, egzersiz veya estetik ameliyat gibi hizmetlerin

tüketimine yöneldiği belirtilmektedir. İdeal bedene ulaşmanın özellikle günümüz toplumlarında en önemli amaçmışçasına vurgulanması bireylerin hep daha fazla çaba göstermesine, maddi ve manevi tüm varlıklarını harcamalarına ve hatta sağlıklı yaşamı takıntı haline getirmelerine yol açmaktadır.

Yine Tuğal'in (2019) yapmış olduğu çalışmada kadınların besin seçerken en çok sağlıklarına ve kilolarına dikkat ettikleri belirtilmiş, besin seçiminde sağlık ve kiloya önem verenlerin beden imajlarının daha olumsuz olduğu ve bozulmuş yeme davranışı sergiledikleri tespit edilmiştir.

Yapılan bu çalışmada da katılım sağlayan öğrencilerin sağlıklı beslenme ve beden ağırlığı kontrolü odaklı oldukları düşünülmektedir. 12, 13, 14, 15 ve 16'ncı hipotezlerin doğruluğu çerçevesinde öğrencilerimizin yeme tutumunda günümüzün popüler hastalığı olan sağlıklı beslenme takıntısı içerisinde olduğunu söylememiz mümkündür. Katılımcıların beslenmelerinde çoğunlukla hazır gıdalar yerine ev yemekleri tercih etme ve günlük su tüketimlerine önem verme durumlarına bakılacak olursa sağlıklı beslenmeye önem verdikleri görülebilir. Beslenmelerinde hazır gıda olan ve sağlıksız olarak sınıflandırılan fast food'u tüketenlerin beden imajlarının daha olumsuz olduğu, sağlıklı beslenerek ev yemeği tercih edenlerin de beden imajlarının olumlu düzeyde olduğu, beslenmelerinde bir sorun olduğunu düşünenlerin daha olumsuz bir beden imajı geliştirdikleri, yemek saatlerine ve günlük su tüketimine dikkat edenlerin olumlu beden imajı geliştirdikleri ortaya çıkmıştır. Buna göre katılım grubunun sağlıklı beslenme takıntısı geliştirme olasılığının yüksek olduğu kabul edilerek hep "daha"nın peşinde oldukları ve toplumun "sağlıklı ve zayıf görünüme ulaş" dayatmasının etkisinde oldukları sonucuna ulaşılmaktadır. Bu etki hem beden imajlarına hem de beslenme ve yeme tutumlarına yansımaktadır.

Araştırmada "H17: Katılımcıların bazen tıkanırcasına bazen ise kısıtlı yeme davranışında bulunmaları ile beden imajı algıları arasında anlamlı bir ilişki vardır." hipotezini test etmek amacıyla uygulanan analiz sonuçlarına göre bazen çok fazla bazen ise çok az yeme davranışında bulunmasıyla beden imajı algıları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p=0,05 \leq 0,05$; Hipotez 17 kabul). Buna göre bazen tıkanırcasına bazen ise kısıtlı yeme davranışında bulunan katılımcıların geliştirdikleri beden imajı algıları ($X=3,23$) böyle bir yeme davranışında bulunmayan katılımcılara ($X=3,53$) kıyasla daha olumsuz düzeydedir.

Semiz ve arkadaşlarının (2012) yapmış olduğu çalışma sonucunda yeme bozuklukları hastalıklarından en yaygın olanın tıkanırcasına yeme bozukluğu olduğu saptanmıştır. Ancak bu çalışmada bireylere Bulimia Nervoza'nın (BN) bir göstergesi olan bazen tıkanırcasına bazen ise kısıtlı yeme davranışının var olup olmadığı sorulmuştur. Elde edilen verilere göre çoğu katılımcının bazen tıkanırcasına ve bazen de kısıtlı bir yeme davranışı sergilediğini belirtmesi her açıdan bir yeme bozukluğu hastalığının habercisidir ve davranışı sergileyenlerin yeme tutumlarının olumsuz olması beklenen bir durumdur. Bununla birlikte yalnızca tıkanırcasına yeme bozukluğunun değil BN'nin de yaygın olarak görülebileceği sonucuna da ulaşılmıştır.

Bununla birlikte yapılan çalışmalarda yeme bozukluğu hastalıklarına sahip bireylerin beden imajı algılarının olumsuz olduğu vurgulanmaktadır. Bu çalışmada da yeme tutumunun olumsuz olması sonucunda ortaya çıkan yeme bozukluğu hastalıklarından BN'nin beslenme davranışını sergileyenlerin beden imajlarının olumsuz olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmada “H18: Katılımcıların neyi ve ne kadar yediklerini aileden veya sosyal çevreden gizleme davranışında bulunma durumu ile beden imajı algıları arasında anlamlı bir ilişki vardır.” hipotezini test etmek amacıyla uygulanan analiz sonuçlarına göre neyi ne kadar yediğini gizleme davranışı ile beden imajı algıları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p=0,00<0,05$; Hipotez 18 kabul). Buna göre neyi ne kadar yediklerini gizleyen katılımcıların geliştirdikleri beden imajı algıları ($X=2,41$) böyle bir yeme davranışında bulunmayan katılımcılara ($X=3,48$) kıyasla daha olumsuz düzeydedir.

Beslenmede neyi ve ne kadar yediğini gizleme davranışı sağlıklı bir durum değildir. Genellikle tıkanırcasına yeme bozukluğunda görülen bir durumdur. Birey aşırı yediğinde veya sağlıksız besinlerle beslendiğinde kendini suçlu hisseder ve bu nedenle gizleme ihtiyacı içerisine girer. Söz konusu suçluluğa sebep olan aslında bireylerin alaya maruz kalma durumundaki gibi eleştirilme, şişmanlık ile damgalanma ve ötekileştirilme korkusu yatmaktadır. Aşırı tükettiklerini gizleme amacıyla kendini yalnızlaştırmakta ve toplum içerisinde yemek yemekten kaçınmaktadır ki bu da bizi 19'uncu hipoteze götürmektedir.

“H19: Katılımcıların yemek yerken toplum içerisinde bulunmaktan kaçınması ile beden imajı algıları arasında anlamlı bir ilişki vardır.” hipotezini test etmek amacıyla uygulanan analiz sonuçlarına göre yemek yerken toplum içerisinde bulunmaktan kaçınma

ile beden imajı algıları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p=0,00<0,05$; Hipotez 19 kabul). Buna göre neyi ne kadar yediklerini gizleyen katılımcıların geliştirdikleri beden imajı algıları ($X=2,41$) böyle bir yeme davranışında bulunmayan katılımcılara ($X=3,48$) kıyasla daha olumsuz düzeydedir. Buna göre yemek yerken toplum içerisinde bulunmaktan kaçınan katılımcıların geliştirdikleri beden imajı algıları ($X=2,77$) böyle bir davranışta bulunmayan katılımcılara ($X=3,44$) kıyasla daha olumsuz düzeydedir.

Bireylerin yemek yerken alaycı bir yorumla karşılaşması, neyi ne kadar yediklerini gizlemesi ve toplum içerisinde yemek yemekten kaçınması olumsuz beden imajları geliştirdiklerini ve bağlantılı olarak sağlıksız bir yeme tutumuna sahip olduklarını göstermektedir. Hepsinin temelinde ise bir alaya maruz kalmak, eleştirilmek ve toplum tarafından şişmanlıkla damgalanarak ötekileştirilme ile karşı karşıya kalma korkusu yatar. Toplumsal güzellik standartlarına ve mükemmel beden ölçülerine sahip olmadıklarını düşünen bireyler olumsuz beden imajına sahiptir. Beden imajı her ne kadar tamamen psikolojik bir olay olarak görülse de aslında bireylerin kendi düşüncelerinden daha çok toplumsal düşüncelerden etkilenme durumu söz konusu olduğundan ağırlıklı olarak sosyolojik bir durumdur ve toplum tarafından kontrol edilir. Toplumun bakış açısına göre şekillenen olumsuz beden imajları bireyin yemek yeme davranışına da etki etmekte ve bireyler beslenmelerini kontrol altında tutma ihtiyacı hissetmektedir. Söz konusu his aslında yine toplum tarafından bireye aşılır.

Daha önce damgalamanın bireyleri nasıl etkilediğine değinilmiştir. Söz konusu etki her ne kadar sadece bireyselmış gibi dursa da Sobal (1991) etkinin aslında hem psikolojik hem de sosyolojik düzeyde olduğunu vurgulamaktadır. Psikolojik düzeyde; belirli bireylerin damgalanarak bireysel olarak etkilendikleri ve analizlerinde birey temele alınarak yapıldığı belirtilmektedir. Sosyolojik düzeyde ise devreye kurumlar ve sosyal süreçler girmektedir. Kurumlar ve sosyal süreçler damgalamayı teşvik etmekte ve böylece müdahale kolektif hale gelmektedir (Sobal 1991). Foucault'un deyimiyle sosyal rol ve sorumlulukların yerine getirilip getirilmediği kolektif hale gelen müdahale grubu ile denetlenerek disipline edilmekte ve istenilen düzeyde olmayan birey istenilen düzeye ulaşana kadar yeniden dönüştürülmektedir (Foucault 1993:269-271). Söz konusu dönüştürme sürecine kolektif müdahale grubu tarafından şişman olarak damgalanma korkusu eşlik etmektedir. Toplumda şişman, obez gibi sıfatlar ile bireyler BKİ'leri baz

alınarak damgalanmakta, bu da bireyleri zayıf olma kaygısı ile baş başa bırakmaktadır. Burada kollektif müdahale grubunun amacı belirlenen ideal bedenlerin öne sürülmesiyle ortak algı yaratmak ve kurumlar ve sosyal süreçler içerisinde toplumsal denetim mekanizması oluşturarak bireyleri denetlemek, disipline etmek ve yeniden dönüştürmektir. Bu noktada bireylerin ne yedikleri ne kadar yedikleri de sürekli denetlenmekte hatta şişman olan (sapmış birey olarak kabul edilen) bireylerin yediklerine müdahale daha fazla olmaktadır. Bu müdahale ise aile, sosyal çevre hatta bir yabancı tarafından bile yapılabilmektedir. Zaten obez/şişman olarak damgalanmış olan bireylerin bir de ne ve ne kadar yedikleri alay konusu olmuş, sosyal süreçler de bunu teşvik etmiştir. Amaç yine denetim altına almak ve disipline ederek bireyi obez/şişman seviyesinden normal seviyesine getirmektir.

Görüldüğü gibi kollektif müdahale grubu damgalamayı kullanarak bireyleri bir baskı altına almaktadır. Bu baskıdan en çok etkilenenler ise özellikle olumsuz beden imajına sahip olanlardır ve bundan kurtulabilmek amacıyla bireyler neyi ve ne kadar yediklerini gizleme davranışına veya yemek yerken toplum içerisinde bulunmaktan kaçınma davranışına yönelebilmektedir. Yapılan bu çalışmada da elde edilen veriler bu doğrultudadır.

Bununla birlikte Öngören’de (2015) yaptığı çalışmada BKİ’nin artmasının beden algısına olumsuz yönde etki ettiğini ve bireylerin dış görünüşleri nedeniyle sosyal ortamlardan kaçındığını belirtmektedir. Tablo 29’da BKİ’nin beden imajını nasıl etkilediğini zaten tespit etmiştik. Tablo 42’de de yemek yerken toplum içerisinde bulunmaktan kaçınan insanların olumsuz beden imajı geliştirdiklerini görmekteyiz. Bu durum bize beden imajının beslenme ve yeme tutumuna etki ettiğini, olumsuz beden imajının yemek yerken çekinmeye, toplum içerisinde bulunmaktan kaçınmaya sebep olduğunu göstermektedir.

Son olarak araştırmada “H20: Katılımcıların yeme tutumları ile beden imajı algıları arasında anlamlı bir ilişki vardır.” hipotezini test etmek amacıyla uygulanan analiz sonuçlarına bakıldığında yeme tutumu ile beden imajı algısı arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir ($p=0,00<0,05$; Hipotez 20 kabul). Buna göre yeme tutumları sağlıklı düzeyde olanların beden imajı algıları ($X=2,94$) sağlıklı düzeyde olanların beden imajı algılarına ($X=3,39$) kıyasla daha olumsuz düzeydedir.

Bedenin kusursuz gözükmesi çabasının beslenme ve yeme tutumunu etkileyerek pek çok yeme bozukluğu hastalığına yol açtığını ifade eden pek çok araştırmacı bulunmaktadır (Berry ve Howe, 2000; Senra ve ark. 2007; Thompson ve ark. 2006). Koenig ve Wasserman'ın (1995) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada yeme bozukluklarının ve olumsuz yeme tutumunun beden algısı ile etkileşim içerisinde olduğunu belirtmişlerdir. Buna göre beslenme problemleri en fazla olumsuz beden algısına sahip bireylerde ve beden görünümüne en fazla önem verenlerde gözlemlenmektedir (Koenig, Wasserman 1995). Çalışmamızda katılımcı grubun çoğunlukla normal BKİ'ne sahip olmasına rağmen olumsuz beden imajı algısına sahip olmaları onların bedensel görünümüne önem verdiklerini göstermektedir ki yeme tutumları olumsuz olanların beden imajı algılarının da olumsuz olması bunu desteklemektedir.

Yine Parmaksız (2020) yaptığı çalışmada katılımcıların yeme tutumları ile beden algıları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmış, katılımcıların beden memnuniyetlerinin azalmasıyla yeme tutumlarının puanının arttığını yani beden algısının olumsuz olması ile sağlıksız yönde yeme tutumu geliştiğini belirtmiştir. Benzer şekilde Karataş (2017) yaptığı çalışmada bireylerin kendini kabul etmesi ile yeme tutumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit etmiş, bireylerin kendilerini kabul düzeylerinin artmasıyla yeme tutum puanlarının azaldığını belirtmiştir. Bir başka çalışmada da sağlıksız yeme tutumu ve yeme bozukluğu hastalıklarında beden memnuniyetsizliğini etken olarak gösteren araştırmayı destekleyici sonuçlara ulaşılmıştır (Demir 2016). Tayfur'da (2018) yapmış olduğu çalışmada beden algısının yeme tutumuna göre farklılık göstermediğini ancak yeme tutumunun beden algısına göre farklılık gösterdiğini tespit etmiştir.

Çiftçi (2012) çalışmasında BKİ ile yeme tutumu arasında anlamlı bir ilişki olduğunu, BKİ normalin üstünde olanların daha sağlıksız düzeyde yeme tutumu geliştirdiklerini tespit etmiştir. Yapılan bu çalışmada BKİ normalin üstünde olanların daha olumsuz bir beden imajı geliştirmiş olması ve olumsuz beden imajının da beslenme ve yeme tutumuna yansıdığı sonucuna ulaşılmıştır. Aynı şekilde Demir (2006) çalışmasında yeme bozukluğu hastalıkları riski içerisinde olan öğrencilerin %95,2'sinin bedenlerinden memnun olmadıklarını tespit etmiştir ki çalışmamızda öğrencilerin çoğu

mevcut ağırlıklarından memnun olmadıklarını belirtmiş, beden algılarının olumsuz düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sonuç olarak elde edilen tüm veriler temel varsayımımızın doğruluğunu ortaya çıkarmakta, beden imajının beslenme ve yeme tutumuna duygusal ve davranışsal olarak etki ettiğini göstermektedir. Bu etki, yemek yerken toplum içerisinde bulunmaktan kaçınma, beslenmede sorun olduğunu düşünme, besin tercihi ve su tüketimi, neyi ne kadar yediğini gizleme, bazen tıkanırcasına bazen ise kısıtlı yeme davranışında bulunma ve diyet yapma gibi durumlarla kendini göstermektedir. Ayrıca beden imajının beslenme ve yeme tutumuna etkisi biyolojik ve tıbbi durumlardan ziyade daha çok kültürel ve sosyal faktörlerden kaynaklandığı sonucuna da ulaşılmıştır.





SONUÇ VE ÖNERİLER

Beden imajının beslenme ve yeme tutumuna olan etkisini inceleyen bu çalışmada araştırma evrenini Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Sosyoloji bölümünde eğitim gören 18-26 yaş aralığındaki kız öğrenciler oluşturmaktadır.

Araştırmada evrenin kız öğrencilerden seçilmesinin temel sebebi, cinsiyet faktörünün beden imajı ve yeme tutumundaki gözle görülür etkisidir. Yapılan pek çok çalışmada kadınların erkeklere oranla daha olumsuz bir beden imajı geliştirdiği belirtilmektedir. Yine yapılan bazı araştırmalarda kadınların erkeklere oranla daha sağlıksız ve riskli düzeyde yeme tutumu geliştirdikleri tespit edilmiştir. Bu açıdan bakıldığında geliştirilen beden imajının olumsuzluğunun yeme tutumuna etki edip etmediğini tespit edebilmenin iyi yolunun kız öğrenciler üzerinde çalışma yapmak olduğu düşünülmüştür.

Araştırmanın amacı, beden imajının beslenme ve yeme tutumuna olan etkisini sosyolojik, sosyo-psikolojik ve kültürel faktörler temelinde incelemektir. Bu amaç doğrultusunda belirtilen faktörleri kapsayacak biçimde temel ve alt varsayımlar geliştirilmiş, geliştirilen varsayımları test edebilmek amacıyla anket formu kullanılmıştır. Anket formundaki soruların yanı sıra kullanılan Beden Algısı Ölçeği ve Yeme Tutum Testi, araştırma evreninde yer alan tüm kız öğrencilere gönderilmiştir. Gönderilen anket formu ve ölçeklere 219 kız öğrenci yani araştırma evrenini oluşturan kız öğrencilerin %44,88'ünden geri dönüş sağlanmıştır. Uygulamanın ardından elde edilen veriler de üç bölüm halinde istatistiksel analize tabi tutulmuştur. Bu bölümler; yüzde dağılımları verilen genel bulgular, Beden Algısı Ölçeği ile Yeme Tutum Testi analizleri ve varsayımlar ile ilgili BAÖ varyans analizleri şeklindedir.

Yüzdelik dağılımları içeren genel bulgular bölümünde katılım sağlayan öğrencilerin demografik özellikler, beden imajı algıları ile beslenme ve yeme tutumları ayrı ayrı incelenmiştir. İlk olarak öğrencilerin demografik özelliklerine bakıldığında katılım sağlayan öğrencilerin 18-26 yaş aralığında olduğu ve en çok katılımın 22 yaş (%22,4) ile ikinci sınıf düzeyinden (%27,9) sağlandığı tespit edilmiştir. Annelerin %40,2'si ilkokul, babaların ise %31,5'i lise mezunudur. Ailelerin %40,2'si Türkiye ortalamasına göre orta düzey bir gelire (3500-5499) sahiptir. Ailelerinin %56,2'si demokratik bir tutum içerisindedir. Öğrencilerin %62,1'inin flört ilişkisi, %83,1'inin

düzenli ve sürekli bir arkadaş grubu vardır. Öğrencilerin %76,3'ü magazin haberlerini düzenli takip etmediklerini belirtmiştir. Öğrencilerin kiloları 38-110 arasında değişkenlik göstermekte, ortalaması ise 62,82 şeklindedir. Öğrencilerin boyları 1,50 cm ile 1,80 cm arasında değişkenlik göstermekte, ortalaması ise 1,64 cm şeklindedir. Son olarak katılım sağlayan öğrencilerin BKİ'leri çoğunlukla normal (%55,7) düzeydedir.

Araştırmada beden imajı algısını tespit amacıyla geliştirilen anket sorularına verilen yanıtlar yine genel bulgular içerisinde yüzdelik dağılımlar şeklinde verilmiş olup, elde edilen bu veriler katılım sağlayan öğrencilerin beden imajı algıları hakkında bilgi vermektedir. Buna göre öğrencilerin %69,9'u sahip oldukları kilodan daha az bir kiloya sahip olmak istediklerini, %67,6'sı mevcut ağırlıklarından memnun olmadıklarını, %66,2'si ise zayıflamaya yönelik bir isteğe sahip olduklarını belirtmişlerdir. Zayıflama isteğine sahip olan öğrencilerin %75,2'si ise bu isteğe sahip olmalarının sebebini dış görünümü güzelleştirme olarak belirtmiştir. Öğrencilere o anki kilolarını değerlendirmeleri istendiğinde %51,1'i normal olduklarını belirtmişlerdir. Öğrenciler çoğunlukla kendilerini normal olarak değerlendirmelerine ve BKİ'lerinin de normal düzeyde olmasına rağmen görüldüğü gibi hep daha zayıf olma arzusu içerisindeyler. Yine öğrencilerin %70,8'i medyanın fiziksel görünümelerini değiştirme isteği uyandırdığını belirtmiştir. Öğrencilerin %68,8'i dış görünüşleri ile ilgili çevrenin görüşünü dikkate almaktadır ancak buna rağmen %60,3'ü dış görünüşleri hakkında (özellikle kilo) insanların konuşmasının üzerlerinde bir baskı oluşturmadığını belirtmiştir. Öğrencilerin %69,4'ü çevrelerindeki insanlar ile kendilerini kıyaslamasına karşılık öğrencilerin %72,1'i çevrelerinde kendilerinden daha kilolu ya da daha zayıf birilerinin olmasından rahatsız olmamaktadır. Son olarak öğrencilerin %75,1'i flört ilişkisinde dış görünüşünden dolayı bir sorun yaşamamış, %76,3'ü yine dış görünüşünden dolayı sosyal aktivitelere katılmaktan kaçınma davranışında bulunmamış, %77,6'sı toplu taşıma, eğlence mekanları gibi sosyal ortamlarda dış görünüşlerinden dolayı bir rahatsızlık duymamaktadır. Buraya kadar elde edilen veriler çerçevesinde öğrencilerin beden imajı algılarının çoğunlukla olumsuz yönde olduğu, normal düzeyde olmalarına ve bunun bilincinde olmalarına rağmen kendilerini beğenmedikleri ve toplumsal açıdan güzel bir kadının zayıf bir kadın olarak idealize edildiğinin bilincinde oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmada öğrencilerin beslenme ve yeme tutumunu tespit amacıyla geliştirilen anket sorularına verdikleri yanıtlar genel bulgular içerisinde yüzdelik dağılımlar şeklinde değerlendirilmiştir. Buna göre öğrencilerin %53'ü diyet yapmamaktadır ancak diyet yapan öğrencilerin sayısı da azımsanmayacak kadardır. Diyet yapan öğrencilerin diyet yapma sebeplerinde çoğunlukla zayıflama, güzel görünme, fit olma, sağlıklı olma gibi ifadeler yer almaktadır. Ayrıca öğrencilerin çoğu beslenme ve yemek seçimlerinde ailelerinden (%58,4) ve medyadan (%74,4) etkilenmediklerini ancak sosyal çevreden (%53,9) etkilendiklerini belirtmişlerdir. Sosyal çevrenin beslenmeye etkisinin de olumsuz olduğu ve sağlıklı yiyeceklere yönelttiğine dair ifadeler kullanmışlardır. Ayrıca %58,9'u sosyal çevre ile birlikte yenilecek olan yemeği kendilerinin seçmediğini belirtmişlerdir. Öğrencilerin %84,9'u neyi ne kadar yediklerini gizleme ihtiyacı duymazken, gizleyenlerin neden olarak gösterdiği ifadelerinden eleştirilmekten kaçındığı sonucuna ulaşılmıştır. Yine öğrencilerin %54,8'inin beslenmelerinde bir sorun olduğunu düşünmedikleri, %53'ünün beslenmelerini ekonomik gelire göre şekillendirmediği, %59,8'inin beslenmelerinde fast food tercih etmediği, %79'unun beslenmelerinde yöresel/ev yemeklerini tercih ettiği, %67,1'inin yemek saatlerinin düzenine önem vermediği, %69,4'ünün günlük su tüketimlerine önem verdiği, %81,7'sinin bazen tıkanırcasına bazen ise kısıtlı yeme davranışında bulunduğu, %77,2'sinin yemek yerken toplum içerisinde bulunmaktan kaçınmadığı tespit edilmiştir. Elde edilen bu verilerden öğrencilerin sağlıklı beslenmeye önem verdiği, beslenmede sosyal çevrenin etkisinin yoğun olduğu ancak sağlıklı yeme tutumuna yakın oldukları görülmektedir.

Araştırmanın genel bulgular bölümde son olarak hem beslenme hem de yeme tutumunu içeren karma sorular yüzdelik dağılımlar ile değerlendirilmiştir. Buna göre öğrencilerin %61,2'sinin bir yiyeceği çok sevdiği halde dış görünüşlerinden dolayı o yiyeceği bırakmaveya azaltma gibi bir davranış sergilemediği, %65,8'inin dışarıda yemek yerken bir yabancıya bakmasının dış görünüşünden kaynaklandığını düşünmediği, %85,4'ünün yemek yerken bir yabancıya veya sosyal çevresinin alaycı yorumuna maruz kalmadığı tespit edilmiştir. Burada ele alınan durumların çoğunlukla obez bireylerde karşılaşılması ve katılım grubunun çoğunlukla normal düzeyde BKİ'ne sahip olması elde edilen verileri etkilemiştir. Ayrıca alaycı yoruma maruz kalanların ne gibi sözlere maruz kaldıkları sorulduğunda ağır hakaretlerle karşılaştıkları, az yemelerinin vurgulandığı görülmüştür.

Öğrencilerin beden algılarını ve yeme tutumlarını test etmek amacıyla uygulanan BAÖ ve YTT sonucunda elde edilen verilere göre beden algılarının olumsuz düzeyde olduğu ($X=3,29\pm0,866$), yeme tutumlarının ise düşük riskli düzeyde yani normal ve sağlıklı olduğu ($X=0,51\pm0,337$) tespit edilmiştir.

Varsayımları test etmek amacıyla uygulanan BAÖ varyans analizi; öğrencilerin beden imajlarında etken olan değişkenler ile beslenme ve yeme tutumlarına olan etkisindeki değişkenleri belirlemek amacıyla yapılmıştır. Analizden elde edilen verilere göre öğrencilerin demografik özellikleri olan eğitimdeki sınıf düzeyleri, anne ve baba eğitim düzeyleri, aile gelir durumu, aile tutumu ve BKİ ile beden imajı algıları arasında anlamlı bir ilişki olduğu ancak magazin haberlerini takip etme, düzenli ve sürekli bir arkadaş grubuna ve flört ilişkisine sahip olma durumları ile beden algıları arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı tespit edilmiştir. Buna göre öğrenciler sınıf düzeyi yükseldikçe daha olumlu, anne ve baba eğitim düzeyi yükseldikçe daha olumsuz, aile gelir düzeyi arttıkça daha olumlu beden imajı algısı geliştirmektedir. Ayrıca BKİ normal düzeyde olanların diğerlerine göre daha olumlu, ailesi ilgisiz olan öğrencilerin ise daha olumsuz beden imajı algısı geliştirdiği görülmüştür. Beden imajının olmak istenilen kilo, kilolarını değerlendirme, medyanın fiziksel görünümü değiştirme isteği oluşturma, mevcut ağırlıktan memnun olma, dış görünüm hakkında yapılan görüşleri dikkate alma ve bu görüşlerden dolayı baskı hissetme, kendilerini başkaları ile kıyaslama, zayıflamak isteme durumları açısından farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre olduğundan daha zayıf olmak isteyen, mevcut ağırlıklarından memnun olmayan, dış görünüm hakkında yapılan yorumları dikkate alan ve bu görüşlerden dolayı üzerinde baskı hisseden, kendilerini diğerleriyle kıyaslayan öğrenciler daha olumsuz beden imajı algısı geliştirmektedir. Son olarak diyet yapma, beslenmede sorun olduğunu düşünme, günlük su tüketimine önem verme, yemek saatlerinin düzenli olması, fast food veya yöresel/ev yemeği tercih etme, bazen tıkanırcasına bazen ise kısıtlı yeme davranışında bulunma, neyi ve ne kadar yediğini gizleme, yemek yerken toplum içerisinde bulunmaktan kaçınma durumları ile beden imajı algısı arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç olarak analizlerden elde edilen bulgular beden imajının beslenme ve yeme tutumuna sosyolojik, sosyo-psikolojik ve kültürel faktörler temelinde etki ettiği görülmektedir. Elde edilen bu sonucun sosyolojik, sosyo-psikolojik ve psikolojik nitelikteki yaklaşım ve kuramlar ile örtüştüğünü de söylememiz mümkündür. Bu

yaklaşım ve kuramlar sosyal kıyaslama kuramı, sosyo-kültürel kuram, nesnelleştirme kuramı, damgalama kuramı ve feminist yaklaşım şeklinde sıralanabilir.

İnsanların kendi özellikleri ve yetenekleri hakkında bilgi alabilmek amacıyla diğerlerini kendilerine bir kriter olarak belirleyerek kıyaslama içerisine girdiklerini belirten sosyal kıyaslama kuramına göre beden imajında yalnızca insanların kendi düşüncelerinin değil başkalarının da düşüncelerinin etkili olduğu vurgulanmaktadır. Buna göre çevrelerindeki diğer insanların yapmış olduğu yorumlar ve düşünceler beden imajı algısında etkili olmakta, değerlendirmelerin, söylenen sözlerin veya imaların olumsuz olması durumunda beden imajı algısı da olumsuz yönde gelişmektedir. Sosyal kıyaslamada çoğunlukla bir ölçüt olarak da vücut ağırlığı baz alınmaktadır. Ayrıca kurama göre eskiden insanlar başlarda kendilerini sadece çevresi ile kıyaslarken sosyal medyanın yaşamlarımıza girmesi ve dünyamızın genişlemesi ile kıyaslama yapılan alanında genişlediği belirtilmektedir. Ancak yapılan bu kıyaslamalar insanların sosyal medyada her zaman gerçeği yansıtmadıklarından çoğu zaman sağlıklı ve doğru olmamaktadır. Yapılan bu çalışmadan da elde edilen veriler öğrencilerin çoğunun kendilerini çevreleri ile kıyasladığı ortaya çıkmış, kıyaslama davranışında bulunanların daha olumsuz bir beden imajı algısı geliştirdiği tespit edilmiştir. Ayrıca beden imajı algısının mevcut ağırlıklarından memnun olma, dış görünümle ilgili yapılan yorumları dikkate alma, medyanın fiziksel görünümü değiştirme isteği uyandırması durumlarına göre farklılık göstermesi de sosyal kıyaslama kuramı ile ilişkilendirilebilir. Özellikle medyadan etkilenecek fiziksel görünümünü değiştirme isteğine sahip olmak medyada karşılaşılanlar ile öğrencilerin kendilerini kıyasladığı ve bu kıyasın sonucunda kendilerinden memnun olmayarak olumsuz beden algısı geliştirdiğini söylememiz mümkündür. Yine görüldüğü gibi öğrenciler dış görünümleri ile ilgili yapılan yorumları dikkate almakta ve bu yorumlar onların beden imajı algısına yansımaktadır.

Çalışmamızla örtüşen bir diğer kuram sosyo-kültürel kuramdır. Kurama göre beden imajı algısının gelişiminde toplumun güzellik ile ilişkilendirdiği kriterler etkilidir ve bu kriterlerden biri kadınların ince bir bedene sahip olmasıdır. Bu nedenle ince bedene sahip olan kadınlar çevreleri tarafından beğenildiğini, kabul gördüğünü düşünürken, kilolu bir bedene sahip olan kadınlar çevresi tarafından beğenilmediğini düşünmekte, alaycı bakış ve sözlerle maruz kalmakta, üzerlerinde baskı hissetmektedir. Bu baskının sonucunda kadınlar kendi bedenlerini yeniden şekillendirmek amacıyla her çeşit diyet,

acıya ve hatta cerrahi operasyona katlanabilmektedir. Çalışmamızda öğrencilerin çoğunun normal düzeyde BKİ'ne sahip olmasına rağmen zayıflama isteğine sahip olduğu görülmektedir. Bu isteğin temelinde toplumun belirlemiş olduğu güzellik ölçütü olan zayıflığın idealleştirilmesi yatmaktadır. Ayrıca normal düzeyde BKİ'ne sahip öğrencilerin diğerlerine göre daha olumlu beden imajı algısı geliştirdiği sonucuna ulaşılmıştır ki bu da onların ideal olan güzellik ölçütüne sahip olmalarından kaynaklanmaktadır. Öğrencilerden dış görünüşleri hakkında yapılan yorumlardan dolayı üzerlerinde baskı hissedenlerin de olumsuz beden algısı geliştirmesi bu kuram ile örtüşmektedir.

Sosyo-kültürel kuram içerisinde Tiwari ve Kumar, bireylerin beden imajı algıları ile medyanın arasındaki ilişkiyi vurguladığı görülmektedir. Davranışların da şekillenmesinde etkili olan medyanın sürekli güzellik ölçütlerini öne sürerek bu ölçütlerin bireylere aşıladığı ve içselleştirdiğini belirtmekte bunun sonucunda ise bu ölçütlere sahip olmayan bireylerin olumsuz beden algısı geliştirdiğini belirtmektedirler (Tiwari ve Kumar, 2015). Bu çalışmada da öğrencilerin medyadan etkilenecek fiziksel görünüşlerini değiştirme isteğine sahip oldukları ve bu isteğe sahip olanların olumsuz beden imajı algısı geliştirdiği tespit edilmiştir.

Yine sosyo-kültürel kuram çerçevesinde beden imajında ailenin etkisine vurgu yapılmaktadır. Daha önce de belirtildiği gibi bireylerin doğdukları andan itibaren içerisinde bulunduğu ilk sosyal ortam aile ortamıdır. Aile ortamında yapılan değerlendirmeler, kıyaslamalar, aile tutumu gibi etkenler bireyleri en küçük yaştan başlayarak etkisi altına almaktadır. Ailenin ilgisiz bir tutum sergilemesi, aile içerisinde yapılan değerlendirme ve kıyasların olumsuz olması gibi durumlar sonucunda bireylerin kendilerini değersiz hissetmeleri, olumsuz beden imajı geliştirmeleri ve öz güven sorunları yaşaması söz konusudur. Ayrıca eğitim seviyesi yüksek olan anneler genellikle çalıştığı ve bu nedenle iş ve sosyal yaşantılarında beden imajı ile ilgili durumlarla daha fazla karşılaşmaktadır. Dolayısıyla onların beden imajı ile ilgili uğraşlarının daha fazla olması kaçınılmazdır. Sosyo-kültürel kuramda belirtildiği gibi özellikle annelerin söz ve davranışları kız çocukları için ideal bir kriter oluşturduğu da göz önüne alındığında çalışmamızda yüksek eğitim seviyesine sahip annesi olan öğrencilerin beden imajı algılarının daha olumsuz olması normaldir.

Sosyo-kültürel kuramda beden imajına etki eden bir diğer faktör gelir durumudur. Ekonomik gelir düzeyleri iyi olanlar estetik ameliyatla fiziksel görünüşlerinde değişiklikler yapabilir, modayı yakından takip ederek ona uyum sağlayabilir ve arkadaşları arasında bir statüye sahip olabilir. Öte yandan belli bir ekonomik gelirin altında olanların çoğu zaman belirlenen güzellik standartlarına ulaşması çok daha zordur. Bir evin harcamasında öncelik evin geçimi olduğunda estetik ameliyata veya moda olarak öne çıkan ürünlere yapılacak harcama hiç mümkün olmayabilir. Bu açıdan bakıldığında birey özellikle sosyal medyada ulaşmak istediklerini gördüğü halde ulaşamadığı zaman geliştirdiği beden imajı da olumsuz etkilenmektedir. Kısaca aile gelir durumunun bir başka değişle ekonomik durumun beden imajına etkisi alım gücü ile açıklanabilir. Yapılan bu çalışmada da ekonomik açıdan iyi durumda olanların daha olumlu beden imajı algısı geliştirdiği tespit edilmiştir.

Nesnelleştirme kuramına göre kadınlar medyanın etkisiyle sürekli çekici, zayıf ve güzel kadın figürlerine maruz kalmaktadır. Bu durum ise onların üzerlerinde büyük bir baskı oluşturmakta ve sürekli dış görünümelerini sorgulamalarına yol açmaktadır. Bu kurama göre kadınların bedenleri ile ilgili çok daha fazla olumsuz tutum geliştirmelerinin en önemli nedeni olarak günlük yaşamlarında sürekli medya kanallarıyla empoze edilen güzellik ölçütlerine maruz kalmalarıdır. Nitekim çalışmamızda kendilerini diğerleri ile kıyaslayan, yapılan yorumlardan dolayı üzerlerinde baskı hisseden öğrencilerin daha olumsuz beden algısı geliştirdiği sonucuna ulaşılması bu kuram ile örtüşmektedir. Ayrıca nesnelleştirme kuramına göre olumsuz beden algısı geliştirmiş kadınlar söylenenleri içselleştirdiği için yeme tutumlarının etkilendiğini ve yeme bozukluğu hastalıklarının da görülebileceğini belirtmektedirler ki çalışmamızda da beden imajı algısının yeme tutumuna etki ettiği, sağlıklı yeme tutumuna sahip öğrencilerde olumsuz beden algısının geliştirilmiş olduğu görülmüştür.

Damgalama kuramı ise obezite, akıl sağlığı, kanser, AIDS, engellilik vb. birçok duruma gösterilen olumsuz tepkileri tanımlamak için geliştirilmiştir. Kurama göre modern toplumlarda obezite ile ilgili değerler genellikle olumsuzdur ve bu durum bireylerde şişmanlama korkusuna yol açmaktadır. Zayıflığın bir güzellik ölçütü olarak kabul gördüğü günümüz toplumlarında obezitenin damgalanması oldukça yaygındır ve obez bireylerin sosyal rollere ve çeşitli fırsatlara erişimini engellediği yapılan çalışmalar sonucu ortaya çıkarılmıştır. Durum öyle bir hal almıştır ki günümüzde zayıf kadınların

daha iyi koşullara ulaştığını ancak şişman kadınların toplumdan soyutlaştırıldığı dūřuncesi hâkim olduğundan bireyler hem kendilerini hem de çevrelerindeki kiloları ile damgalamakta ve ayrımcılık yapmaktadır. Sobal'ın (1991) da belirttiği üzere bireylerin kiloları bakımından damgalanması, üniversite eğitiminde, iř imkanlarında, kazançlarında ve hatta barınmaya erişimlerinde bile ayrımcılığa yol açmaktadır. Bu yüzden bireyler şişman olmaktan, ötekileştirilmekten, ayrımcılığa uğramaktan ve damgalanmaktan korkmakta, üzerlerinde baskı hissetmekte ve sürekli bir zayıflama isteği içerisinde olmaktadır. O halde sosyolojik anlamda bireylerin damgalanması ve damgalama davranışı sergilemenin bireylerin beden imajlarına etki ettiğini ve bedenlerini yeniden şekillendirmek isteyenlerin beslenmelerinde yapacakları olumsuz değişiklerden dolayı yeme tutumlarına da etki ettiğini söylememiz mümkündür. Söz konusu durumu en çok tetikleyen ise özellikle sosyal medyadır. Damgalanma kuramında kollektif müdahale grubu çeşitli eylemlerde bulunarak bireyi kontrol altına alır. Müdahale grubunun eylemleri çoğunlukla sosyal medya, reklamlar, dizi ve filmler aracılığıyla kendini göstermektedir. Bu eylemlerden etkilenenler çevrelerindeki bireyleri eleştirerek damgalamakta veya damgalanma korkusu yaşamaktadır. Sonuç olarak kollektif müdahale grubunun eylemlerinin sonucunda alaya maruz kalan bireyler pek tabii olumsuz beden imajı geliştirmektedir. Bu çalışmada elde edilen veriler de bu yöndedir. Öğrencilerin çoğunun zayıflama isteğine sahip olmasının temelinde şişmanlama korkusu ve şişman olarak damgalanmaktan kaçınma yatmaktadır. Ayrıca alaya maruz kalan, toplum içerisinde yemek yemekten kaçınan, neyi ve ne kadar yediklerini gizleme davranışında bulunan, yapılan yorumlardan dolayı üzerlerinde baskı hisseden öğrencilerin diğerlerine kıyasla olumsuz beden imajı algısına sahip olmaları yine damgalama kuramı ile örtüşmektedir.

Son olarak kadın bedenlerinin bir proje haline geldiğini belirten feminist yaklaşıma göre erkek egemenliğinde tasarlanmış güzellik kriterlerinin kadınlar üzerinde baskı yarattığı ve bu nedenle sürekli kendilerini yeniden şekillendirme ve güzellik ölçütlerine ulaşma isteği içerisinde oldukları vurgulanmaktadır. Bu baskının bir sonucu olarak kadınların beslenme davranışına odaklanarak alışkanlıklarını değiştirdiği ve çeşitli diyetlere başvurduğu belirtilmektedir. Ancak başvuru alan diyetlerin ve yeniden şekillenen alışkanlıkların çoğu sağlıklı beslenmenin aksine sağlıksız beslenmeye teşvik etmektedir. Yapılan bu çalışmanın ve literatürdeki diğer çalışmaların ortaya koyduğu sonuçlar bu yaş grubundaki kadınların zayıflama isteğinin yaygın olduğu doğrultusundadır. Ancak buna

sebepler sağlıklı olmaktan çok güzelliğin zayıflıkla eşdeğer tutulmasıdır. Özellikle genç kızlarda artan diyet yapma yaygınlığı algılanan ve ideal olan beden algısının arasındaki farklılıklardan kaynaklandığı düşünülmektedir. Yapılan bu çalışmada diyet yapma ve zayıflama isteğinin temel nedeni dış görünümü güzelleştirme olarak bulunmuştur. Dış görünüş ile ilgili normların ise özellikle medyanın etkisi ile oluşmaktadır.

Şimdiye kadar bahsi geçen ve çalışmamızla örtüşen tüm yaklaşım ve kuramların en belirgin ortak noktası olumsuz beden imajına sahip olanların beslenme ve yeme tutumlarındaki sağlıksız düzenlemeleri vurgulamasıdır. Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde de beden imajının beslenme ve yeme tutumuna etki ettiği, sağlıksız ve riskli yeme tutumuna sahip öğrencilerin olumsuz beden imajı geliştirdikleri görülmektedir. Bakıldığında bedenin kusursuz gözükmesi çabasının beslenme ve yeme tutumunu etkileyerek yeme bozukluğu hastalığına yol açtığı sonucunu ortaya koyan pek çok çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmalara yeme tutumunun sağlıksız düzeyde gelişmesi en fazla olumsuz beden algısına sahip bireylerde ve beden görünümüne en fazla önem verenlerde gözlemlenmektedir. Çalışmamızda katılımcı grubun çoğunlukla normal BKİ'ne sahip olmasına rağmen olumsuz beden imajı algısına sahip olmaları onların bedensel görünümüne önem verdiklerini göstermektedir ki yeme tutumları olumsuz olanların beden imajı algılarının da olumsuz olması bunu desteklemektedir.

Beden imajının beslenme ve yeme tutumuna etkisi ayrıca günümüzün modası olan ve tüketim kültürü tarafından yaratılmış sağlıklı beslenme takıntısı ile de değerlendirilmektedir. Bireyler toplum içerisinde beğenilme, kabul görme ve onaylanma kaygılarından dolayı tüketim kültürünün rehberliği ile “sağlıklı yaşam, sağlıklı beslenme ve spor yapma” başlıklarının etkisi altında kalmakta ve bunu bir takıntıya dönüştürerek bedenlerini yeniden ve sürekli inşa etmektedir. Bu açıdan bakıldığında ideal bedene sahip olma hırsı ile sağlıklı beslenme takıntısı birbirinin tamamlayıcısıdır. İdeal bedene ulaşmanın özellikle günümüz toplumlarında en önemli amaçmışçasına vurgulanması bireylerin hep daha fazla çaba göstermesine, maddi ve manevi tüm varlıklarını harcamalarına ve hatta sağlıklı yaşamı takıntı haline getirmelerine yol açmaktadır. Tüketim kültürü yalnızca kusursuz bedenleri idealize etmemekte ayrıca besinleri de sınıflara ayırmakta ve bireyler tüm bunlar karşısında teslimiyet göstererek ideal bedene ulaşabilme amacıyla sağlıklı olarak sınıflandırılan besinlere yönelmektedir. (Aşık Canbaz, Özsöz, 2020). Özetle tüketim kültürü zayıf, sağlıklı, fit, güzel gibi sıfatlarla ideal

beden algısı yaratarak bireyleri manipüle etmekte, hem bireyleri güzel çirkin şeklinde hem de yiyecekleri sağlıklı sağlıksız şeklinde sınıflara ayırmakta, böyle bir etki altında kalan bireylerin de diyet, egzersiz veya estetik ameliyat gibi hizmetlerin tüketimine yöneldiği belirtilmektedir.

Yapılan bu çalışmada da öğrencilerin sağlıklı beslenme ve beden ağırlığı kontrolü odaklı oldukları düşünülmektedir. Öğrencilerin beslenmelerinde çoğunlukla hazır gıdalar yerine ev yemekleri tercih etme ve günlük su tüketimlerine önem verme durumlarına bakılacak olursa sağlıklı beslenmeye önem verdikleri görülebilir. Ayrıca beslenmelerinde hazır gıda olan ve sağlıksız olarak sınıflandırılan fast food'u tüketenlerin beden imajlarının daha olumsuz olduğu, sağlıklı beslenerek ev yemeği tercih edenlerin de beden imajlarının olumlu düzeyde olduğu, beslenmelerinde bir sorun olduğunu düşünenlerin daha olumsuz bir beden imajı geliştirdikleri, yemek saatlerine ve günlük su tüketimine dikkat edenlerin olumlu beden imajı geliştirdikleri ortaya çıkmıştır. Buna göre katılım grubunun sağlıklı beslenme takıntısı geliştirme olasılığının yüksek olduğu kabul edilerek hep “daha”nın peşinde oldukları ve toplumun “sağlıklı ve zayıf görünüme ulaş” dayatmasının etkisinde oldukları sonucuna ulaşılmaktadır. Bu etki hem beden imajlarına hem de beslenme ve yeme tutumlarına yansımaktadır.

Sonuç olarak öğrencilerin beden imajı algıları beslenme ve yeme tutumlarına gerek duygusal gerek davranışsal olarak etki etmektedir. Bu etkinin temeli ise biyolojik ya da tıbbi değil, sosyal ve kültürel açıdan sağlıklı ve güzel görünme çabasıdır. Araştırma kapsamında ele alınan yaklaşım ve kuramlarla, literatürde yer alan çalışmalarla da benzer doğrultuda sonuçlar elde edilmiştir. Ancak ele alınan yaklaşım ve kuramlarda çoğunlukla soruna odaklanılmaktadır. Oysa sorunun detaylı incelenmesinin yanı sıra çözüme de odaklanması gerekmektedir. Bu nedenle önerim sorunun kaynağının tespiti ile birlikte nasıl çözülebileceğine dair çalışılma yapılmasıdır. Bu amaçla çalışmanın farklı örneklem gruplarında tekrarlanması, farklı değişkenlerle de değerlendirilen daha kapsamlı bir araştırmanın yapılması gerekmektedir. Böylece hem literatürdeki eksiklik giderilecek hem de sorunun çözümü sağlanabilecektir.

Ayrıca olumsuz beden imajı geliştiren bireylerin ilk başvurduğu kanal olan medyada sağlıklı beslenme ve diyet konusunda verilen bilgilerde daha seçici olunması, bireylerin bu konuda uzman kişilere yönlendirilmesi gerekmektedir. Böylece güzel görünmek için değil sağlıklı olmak için bireyler yine sağlıklı tercihler yapabilecektir.

Son olarak fiziksel görünümde kadınlar için zayıflık değil, normal düzeyde beden kitle indeksine sahip olmanın ideal olduğunun vurgulanması ve toplumdaki ‘zayıflık güzelliştir’ görüşünün yeniden şekillenmesi gerekmektedir. Bunu sağlayacak en iyi araç tabi ki yine medyadır. Son zamanlarda zayıf kadınların yanı sıra kilolu kadınlarında yabancı dizi ve filmlerde öne çıkarıldığı görülmektedir ancak ülkemiz dizi ve filmlerinde halen kilolu kadınların çirkinlikle damgalandığı görülmektedir. Bu durumun en kısa sürede düzeltilmesi gerekmektedir. Çünkü kadın bedenleri erkeklerin çekici bulması ve şekillendirilmesi gereken bir obje değildir.





KAYNAKÇA

- Açıkgöz, Serap (2006). *Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları ile Öz Yetkinlik ve İyimserlik İlişkisi*. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sağlık Eğitimi Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.
- Akarçay, Erhan (2016). *Beslencenin Sosyolojisi: Orta Sınıf(lar)ın Yeme İçme ve Eğlence Örüntüleri*. Ankara: Siyasal Kitabevi.
- Akarçay, Erhan ve Suğur Nadir (2015). “Dışarıda Yemek: Eskişehir’de Yeni Orta Sınıfın Fast Food Yeme-İçme Örüntüleri”. *Sosyoloji Araştırmaları Dergisi*. 18(1):1-29.
- Akdeniz, Cansu (2020). *Ergenlerde Yeme Tutumunun Bağlanma Stili, Beden Algısı ve Öz Şefkat Açısından İncelenmesi*. İstanbul: İstanbul Maltepe Üniversitesi Lisans Üstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı Klinik Psikolojisi Yüksek Lisans Programı Yüksek Lisans Tezi.
- Alagül, Özlem (2004). *Farklı Spor Branşlarındaki Sporcuların Atılganlık ile Beden Algısı İlişkisi*. İzmir: Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.
- Aldan, Deniz (2013). *Üniversite Öğrencilerinde Beden İmajı ve İlişkili Değişkenlerin Üçlü Etki Modeli Kapsamında İncelenmesi*. Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.
- Arslangiray, Nermin (2013). *Üniversite Öğrencilerinde Beden İmajının Yordayıcıları Olarak Bağlanma Stilleri ve Toplumsal Cinsiyet Roller*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.
- Aslan, Halime S. (2001). “Beden İmgesi ve Yeme Davranışı Bozuklukları ile Medya İlişkisi”. *Düşünen Adam Dergisi*. 14(1):41-47.
- Aşık Canbaz Emine ve Özsöz Cihad (2020). “Sağlıklı Beslenme Takıntısının Sosyolojik Bağlantıları”. *İstanbul Üniversitesi Sosyoloji Dergisi*. 40(1):279-308.
- Bäkc, Emma A. (2011). “Effects of Parental Relations and Upbringing in Troubled Adolescent Eating Behaviors”. *Eating Disorders*. 19:403-424.

- Barlas Gül Ünsal, Karaca Semra, Onan Nevin, Öz Yüksel Can, Gürkan Aysel, Işık Işıl ve Sümeli Fatma (2014). “Estetik Cerrahi Hastalarında Beden İmajı, İşlevsel Olmayan Tutumlar ve Depresyon”. *Türk Plastik Rekonstrüktif ve Estetik Cerrahi Dergisi*. 22(3):108-113.
- Baudrillard, Jean (2012). *Tüketim Toplumu*. İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Baysal, Ayşe (2013). *Genel Beslenme*. Ankara: Hatipoğlu Basım.
- Beardsworth Alan ve Keil Teresa (2011). *Yemek Sosyolojisi: Yemek ve Toplum Çalışmasına Bir Davet*. (Çev: Abdulkaki Dede). Ankara: Phoenix Yayınevi.
- Berry Tanya ve Howe Bruce (2000). “Risk factors for disordered eating in female university athletes”. *Journal of Sport Behavior*. 23 (3), 207-218.
- Beşirli, Hayati (2010). “Yemek, Kültür ve Kimlik”. *Milli Folklor Dergisi*. 22(87):159-169.
- Beyaz Coşkun, Ayfer (2017). Üniversite Öğrencilerinde Beslenme Bilgi Düzeylerinin Beslenme Durumu ile Yeme Tutum ve Davranışlarına Etkisinin Değerlendirilmesi. Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.
- Bingör Banu (2016). *Küreselleşmenin Yemek Kültürüne Etkileri*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.
- Bölükoğlu, İpek (2019). *Beden İmajı ile Anne Baba Tutumu, Kişilik Özellikleri, İçsel Ego Durumları ve Demografik Özellikler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. İstanbul: Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.
- Çavlı, Gül (2019). *Lise Öğrencilerinde Beden Kitle İndeksinin Yeme Tutumu, Beden İmgesi, Benlik Saygısı ve Depresif Belirtiler Üzerine Etkisi*. Kars: Kafkas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.
- Çiftçi, Fatma Selcen (2012). *Üniversite Öğrencilerinin Beden Algısı ve Yeme Tutumları Arasındaki İlişki*. Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Halk Sağlığı Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.

- Dedeoğlu Özhan Ayla ve Savaşçı İpek (2005). “Tüketim Kültüründe Beden Güzelliği ve Yemek Yeme Arzuları: Kadınların Tüketim Pratiklerine Yansıması”. *Ege Akademik Bakış Dergisi*. 5(1):77-87.
- Değirmenci, Taner (2006). *Obez Erişkinlerde Benlik Saygısı, Yaşam Kalitesi, Yeme Tutumu, Depresyon ve Anksiyete*. Denizli: Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Uzmanlık Tezi.
- Demir, Burcu Dilek (2006). *Liseye devam eden kız öğrencilerin beslenme alışkanlıkları ve beden algısını etkileyen etmenler*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme Bilimleri Programı Yüksek Lisans Tezi.
- Demirezen Esmâ ve Coşansu Gülhan (2005). “Adölesan Çağı Öğrencilerde Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi”. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*. 14(8):174-178.
- Doğan Tayfun, Sıpmaz Fatma ve Totan Tarık (2011). “Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeğinin Türkçe Uyarlaması; Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması”. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. 12: 121-129
- Ercan, Deniz Merve (2018). *Geç ergenlik döneminde sosyal medya maruziyetinin beden algısı ile ilişkisi*. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.
- Erdağı-Oral, Semra (2018). *Kolonoskopi Uygulanan Hastalarda Beden İmajı Algısı ve Farklı Eğitim Programlarının Utanma Duygusuna Etkisi*. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi.
- Erkal Sibel ve Pek Hatice (1993). “Beden İmajında Değişimler ve Hemşirenin Rolü”. *Hemşirelik Bülteni*. 7(30):61-71.
- Ertekin Tuğçe (2019). *Ergenlerde Yeme Tutumu ile Bağlanma Stilleri, Dürtüsellik ve Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı Klinik Psikolojisi Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.
- Giddens, Anthony (2008). *Sosyoloji*. İstanbul: Kırmızı Yayınları.

- Güleç Mahir, Yabancı Nurcan, Göçgeldi Ercan ve Bakır Bilal (2008). “Ankara’da İki Kız Öğrenci Yurdunda Kalan Öğrencilerin Beslenme ve Alışkanlıkları”. *Gülhane Tıp Dergisi*. 50:102-9.
- Güzel, Ebru (2013). “Güzellik Dayatması Altında Tüketim Nesnesine Dönüşen Kadın”. *Yeditepe University Global Media Journal*. 4(7):81-96.
- Hamurcu, Pınar (2014). *Obez Bireylerde Benlik Saygısı ve Beden Algısının Değerlendirilmesi*. İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik Programı Yüksek Lisans Tezi.
- Hamurcu Pınar, Öner Can, Telatar Berrin ve Yeşildağ Şahin (2015). “Obezitenin Benlik Saygısı ve Beden Algısı Üzerine Etkisi”. *Türk Aile Hekimliği Dergisi*. 19(3):122-128.
- Işık, Beyhan (2009). *Uludağ Üniversitesi Öğrencilerinde Yeme Bozukluklarının Araştırılması*. Bursa: Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Ana Bilim Dalı Uzmanlık Tezi.
- Kabak, Turgay (2018). “Yerel Mutfaktan Ulusal Mutfığa Kuymak’ın Seyrinin Kültürel Endüstrisi Açısından İncelenmesi”. *Karadeniz Araştırmaları Enstitüsü Dergisi*. 4(6):347-352
- Kalafat, Temel (2006). *Üniversite Öğrencilerinin Beden Memnuniyeti Düzeyleri ile Sosyal Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi (Çanakkale İli Örneği)*. Çanakkale On sekiz Mart Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Programları ve Öğretimi Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.
- Kara, Zülküf (2011). “Beden Sosyolojisinden Ölüm Sosyolojisine”. *Beden Sosyolojisi* (Ed: Kadir Canatan). İstanbul: Açılım Kitap.
- Karaduman, Mehtap (2017). *Bağlanma Stilinin Yeme Davranışı ve Beden İmajı ile İlişkinin İncelenmesi*. İstanbul: Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.
- Karakuş-Umar, Esra (2018). *Küreselleşen Dünyada Sağlığın Değişen Anlamı: Beslenme Üzerinden Bir İnceleme*. Antalya: Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyoloji Ana Bilim Dalı Doktora Tezi.

- Karataş, Selda (2017). *Yetişkin Bireylerin Kendini Kabul Düzeyleri ile Yeme Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. İstanbul: Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı Klinik Psikoloji Programı Yüksek Lisans Tezi.
- Koenig Linda ve Wasserman Erika (1995). “Body Image and Dieting Failure in College Men and Women: Examining Links Between Depression and Eating Problems” *Sex Roles*. 32:225-249.
- Kostanski Marion ve Gullone Eleonora (2007). “The Impact of Teasing on Children’s Body Image”. *Journal of Child and Family Studies*. 16:307-319.
- Köse, Gülşah (2014). *Elektif Kroniyal Cerrahide Farklı Tipte Saç Tıraşının Beden İmajı ve Cerrahi Alan Enfeksiyonuna Etkisi*. Ankara: Genel Kurmay Başkanlığı Gültepe Askeri Tıp Akademisi Komutanlığı Sağlık Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi.
- Kundakçı, Ayça Hande (2005). *Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutumları, Benlik Algısı, Vücut Algısı ve Stres Belirtileri Açısından Karşılaştırılması*. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.
- Kutlu, Burcu (2009). *Beden İmajının Gelişimi ve Sağlıklı Beden Ağırlığının Korunmasında Yemeyle ilgili Tutumlar, Temel İnançlar ve Ebeveyne Bağlanma Rolü*. İzmir: Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.
- Kutluay Merdol Türkan (Ed.) (2012). *Beslenme Antropolojisi*. Ankara: Hatipoğlu Basım.
- Mançe, Öykü (2006). *İlk Yıl Üniversite Öğrencilerini Patolojik Yeme Tutumlarına Yatkın Yapan Faktörler*. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.
- Oğuz, Gürsel Yaktıl (2005). “Bir Güzellik Miti Olarak İncelik ve Kadınlarla İlgili Beden İmgesinin Televizyonda Sunumu”. *Selçuk İletişim Dergisi*. 4(1): 31-37.
- Okumuş, Ejder (2009). “Bedene Müdahalenin Sosyolojisi”. *Şarkiyat İlmi Araştırmalar Dergisi*. 2:1-15
- Otay-Demir, Filiz (Ed.) (2015). *Sade/ce*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Öngören, Bülent (2015). “Sosyolojik Açıdan Sağlıklı Beden İmgesi”. *Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmaları Dergisi*. 34:25-45.

- Örsel-Kadioğlu, Senem (2001). *Düşünme İhtiyacı ve Beden Algısına İlişkin Özgüven*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.
- Öztürk, Akif (2012). “Eril Bedenselleşme: Hegemonik Erkek Bedeninin İnşası”. *FLSF (Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi)*. 13:39-53.
- Öztürk, Teslime Merve (2019). *Yatan Hastalarda Yeme Tutumunun Klinik Tanılara Göre İncelenmesi: Psikoz, Depresyon, Alkol ve Madde Kullanım Bozukluğu*. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Bağımlılık Danışmanlığı ve Rehabilitasyon Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.
- Parmaksız, Gizemay (2020). *İrrasyonel İnanışlar ile Yeme Tutumu ve Beden Algısı İlişkisinin İncelenmesi*. İstanbul Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı Klinik Psikolojisi Programı Yüksek Lisans Tezi.
- Pehlivan, Betül (2017). *Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutum İnançları, Bağlanma Stilleri, Yalnızlık Düzeylerinin Yeme Tutumu Üzerindeki Etkisi*. İstanbul: Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı Yüksek Lisans Tezi.
- Pişkin, Metin (2010). *Özsaygı Geliştirme Eğitimi İçinde İlköğretimde Rehberlik*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Sağıroğlu, Aleya (2019). *Gebelikte Beden İmajı, Gebelik ve Doğum Korkusunun Benlik Saygısı ile İlişkisi*. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikolojisi Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.
- Semiz Murat, Kavakçı Önder, Yağız Ayşegül, Yontar Gözde ve Kuğu Nesrin (2013). “Sivas İli Merkezinde Yeme Bozukluğunun Yaygınlığı ve Eşlik Eden Psikiyatrik Tanılar”. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 24(3): 149-157
- Senra Carmen, Sánchez-Cao Elizabeth, Seoane Gloria ve Leung Y. Freedom (2007). “Evolution of Self-Concept Deficits in Patients with Eating Disorders: The Role of Family Concern About Weight and Appearance”. *European Eating Disorders Review*. 15 (2), 131-138.
- Sevinç Güzin Mukaddes ve Konuk Numan (2013). “Emosyonel Yeme”. *Journal of Mood Disorders*. 3:171-178.

- Slater Amy ve Tiggeman Marika (2010). "Body Image and Disordered Eating in Adolescent Girls and Boys: A Test of Objectification Theory". *Sex Roles*. 63:42-49
- Sobal, Jeffery (1991). "Obesity and Nutritional Sociology A Model for Coping with The Stigma of Obesity". *Clinical Sociology Review*. Vol 9: ISS. 1 Article 13.
- Sönmez-Eşiyok Elif ve Özgen Özlen (2017). "Medya Kullanımı ve Beden İmajı: Türkiye ve İngiltere Örneği". *Akdeniz İletişim Dergisi*. 27:78-95.
- Sözkesen Muhammet Emin ve Biçer Serkan (2018). "İnstagram'da Sosyal Kıyaslama, Benlik Saygısı ve Yaşam Doyumu İlişkisi: Fırat Üniversitesi Üzerinde Bir İnceleme". *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi (AKİL)*. S:302-326.
- Tanrıverdi Derya, Savaş Esen, Gönüllüoğlu Nurcan, Kurdal Ebru ve Balık Ganime (2011). "Lise Öğrencilerinin Yeme Tutumları, Yeme Davranışları ve Benlik Saygılarının İncelenmesi". *Gaziantep Tıp Dergisi*. 17(1): 33-39.
- Tayfur, Sümeysa (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Beden Algısı, Yeme Tutumu ve Depresyon Düzeyinin İncelenmesi*. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.
- Tezcan, Mahmut (2000). *Türk Yemek Antropolojisi*. Ankara: T.C. Kültür Bakanlığı Yayınları.
- Tezcan, Bahar (2009). *Obez Bireylerde Benlik Saygısı, Beden Algısı ve Travmatik Geçmiş Yaşantılar*. İstanbul: Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi Uzmanlık Tezi.
- Thompson J. Kevin, Coover D. Michael, Richards J. Kevin, Jhonson Sylvia ve Cattarin Jill (2006). "Development of Body Image, Eating Disturbance and General Psychological Functioning in Female Adolescents: Covariance Structure Modeling and Longitudinal Investigations". *International Journal of Eating Disorders*. 18(3), 221-236.
- Tiggeman Marika ve McCourt, Alice (2013). "Body Appreciation in Adult Women: Relationships With Age and Body Satisfaction". *Body Image*. 10(4):624-627.

- Tuğal, Dilem (2019). *Sporcuların Besin Seçimlerinin Beden İmajı ve Yeme Davranışına Göre Değerlendirilmesi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Toplum Beslenmesi Programı Yüksek Lisans Tezi.
- Tümen- Öner, Seda (2015). *Bipolar Bozukluk Hastalarında Beden İmajının Klinik Özelliklerle İlişkisi*. İstanbul: Sağlık Bakanlığı Türkiye Kamu Hastaneleri Kurumu, İstanbul İli Bakırköy Bölgesi Kamu Hastaneleri Birliği Genel Sekreterliği Uzmanlık Tezi.
- Twari Gyanesh Kumar ve Kumar Sanjay (2015). “Psychology and Body Image: A Review”. *Shodh Prerak*. 5(1):1-10.
- Ünlü, Sezen (Ed.) (2011). *Sosyal Psikoloji*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Varlık, Ece (2006). *Üniversite Öğrencilerinde ‘Düşünce Davranış Kaynaşması’ ve ‘Düşünce Beden Kaynaşmasının’ Yeme Tutumları ile İlişkisi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.
- Yıldırım Figen ve Çengel Özgür (2013). “Hızlı Gıda Tüketimi ve Tüketicilerin Değerleri ve Yaşam Tarzlarının İlişkisi Üzerine Bir Araştırma”. *Online Academic Journal of Information Technology*. 4(11):1-14.
- Wallace A. Ruth ve Wolf Alison (2015). *Çağdaş Sosyoloji Kuramları*. (Çev: Leyla Elburuz ve M. Rami Ayas). Ankara: Doğu-Batı Yayınları.

EKLER

Ek:1. Anket Formu

BEDEN İMAJININ BESLENME VE YEME TUTUMUNA ETKİSİNİN SOSYOLOJİK AÇIDAN İNCELELENMESİNE YÖNELİK GELİŞTİRİLEN ANKET FORMU

*Sevgili öğrenciler;

Cevaplandıracağınız soru formu Cumhuriyet üniversitesi sosyal bilimler enstitüsü çerçevesinde yürütülen bir araştırmada kullanılacaktır. Yapılacak olan bu çalışmada sizden aşağıda yer alan sorulara içtenlikle cevap vermeniz beklenmektedir. Bu araştırmada elde edilecek veriler başka bir amaçla hiçbir yerde kullanılmayacaktır. Yanıtlarınızda ad, soyadı gibi kimlik bilgilerinizi kullanmayınız. Bilimsel nitelik taşıyan bu araştırmaya katıldığınız için teşekkür ederiz.

Sara Özkan

Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Sosyoloji Yüksek Lisans Öğrencisi

A. Kişisel Bilgi Formu

Aşağıda yer alan sorulardaki şıklardan size uygun olan seçeneği (x) şeklinde işaretleyiniz. Eğer sorularda işaret kutucuğu yerine boşluk bulunuyorsa soruların cevabını yazınız.

1. Yaşınız:

2. Sınıfınız: ()1 ()2 ()3 ()4+

3. Annenizin eğitim durumu:

()Yok ()İlkokul ()Ortaokul ()Lise ()Üniversite ()Lisansüstü

4. Babanızın eğitim durumu:

()Yok ()İlkokul ()Ortaokul ()Lise ()Üniversite ()Lisansüstü

5. Ailenizin gelir durumu:

6. Kilonuz:

7. Boyunuz:

8. Olmak istediğiniz kilo (Şu anki kilonuza kıyasla): ()Daha az ()Daha fazla ()Aynı

9. Şu anki kilonuzu nasıl değerlendiriyorsunuz? ()Zayıf ()Normal ()Şişman

10. Zayıflamaya yönelik bir isteğiniz var mı? ()Evet ()Hayır

Cevabınız Evet ise bunun sebebini belirtiniz:

()Sağlık ()Dış Görünüm ()Aile Baskısı ()Sosyal baskı ()Medya
() Diğer: (belirtiniz)

11. Magazin haberlerini düzenli olarak takip eder misiniz? ()Evet ()Hayır

12. Medyanın fiziksel görünümünüzü değiştirme isteği uyandırdığını düşünüyor musunuz? ()Evet ()Hayır

13. Düzenli ve sürekli bir arkadaş grubuna sahip misiniz? ()Evet ()Hayır

14. Flört ilişkiniz var mı? ()Evet ()Hayır

15. Ailenizin genel olarak size yönelik tutumunu nasıl değerlendiriyorsunuz?

() İlgisiz ()Otoriter/Aşırı korumacı ()Demokratik

16. Mevcut ağırlığınızdan memnun musunuz? ()Evet ()Hayır

17. Diyet yapar mısınız? ()Evet ()Hayır

Cevabınız Evet ise nedenini açıklayınız:.....

18. Beslenmenizde bir sorun olduğunu düşünüyor musunuz? ()Evet ()Hayır

19. Beslenme ve yemek seçimlerinde ailenizin etkisi olduğunu düşünüyor musunuz?

()Evet ()Hayır

Cevabınız Evet ise nedenini açıklayınız:.....

20. Beslenme ve yemek seçimlerinde sosyal çevrenizin etkisi olduğunu düşünüyor musunuz? ()Evet ()Hayır

Cevabınız Evet ise nedenini açıklayınız:.....

21. Beslenme ve yemek seçimlerinde medyanın etkisi olduğunu düşünüyor musunuz?

()Evet ()Hayır

Cevabınız Evet ise nedenini açıklayınız:.....

22. Beslenmenizi ekonomik gelirinize göre mi şekillendiriyorsunuz? ()Evet ()Hayır

23. Beslenmenizde çoğunlukla fast food tercih ediyor musunuz? ()Evet ()Hayır

24. Beslenmenizde çoğunlukla yöresel yemekleri tercih ediyor musunuz? ()Evet ()Hayır

25.Yemek yerken toplum içerisinde bulunmaktan kaçınıyor musunuz? ()Evet ()Hayır

26. Yemek saatleriniz düzenli midir? ()Evet ()Hayır

27. Günlük su tüketimine önem verir misiniz? ()Evet ()Hayır

28. Bazen tıkanırçasına bazen ise kısıtlı yemek yeme davranışında bulunur musunuz? ()Evet ()Hayır

29. Ne yediğinizi ya da ne kadar yediğinizi aileden veya sosyal çevreden gizlemek zorunda hissediyor musunuz ya da gizliyor musunuz? ()Evet ()Hayır

Cevabınız Evet ise nedenini açıklayınız:.....

30. Bir yiyeceği çok sevdiğiniz halde dış görünüşünüzden dolayı o yiyeceği bırakma, azaltma gibi bir davranışınız oldu mu? ()Evet ()Hayır

31. Çevrenizin dış görünüşünüz ile ilgili görüşlerini dikkate alır mısınız? ()Evet ()Hayır

32. Flört ilişkilerinizde dış görünüşünüzden dolayı bir engel yaşadınız mı? ()Evet ()Hayır

33. Dışarıda yemek yerken bir yabancıya size bakması aklınıza dış görünüşünüzden kaynaklı olduğu düşüncesini getirmekte midir? ()Evet ()Hayır

34. Dışarıda bir şey yerken bir yabancıya veya sosyal çevrenizin yemek yemeniz ile ilgili alaycı bir yorumu oldu mu? ()Evet ()Hayır

Cevabınız evet ise kısaca açıklayınız:....

35. Dış görünüşünüz dolayı sosyal aktivitelere katılmaktan kaçınmanıza sebep oluyor mu? ()Evet ()Hayır

36. İnsanların dış görünüşünüz hakkında konuşması (özellikle kilo) üzerinizde bir baskı oluşturuyor mu? ()Evet ()Hayır

37. Toplu taşıma araçları, eğlence mekanları gibi sosyal alanlarda dış görünüşünüzden dolayı rahatsızlık duyuyor musunuz? ()Evet ()Hayır

38. Çevrenizdeki insanlar ile kendinizin dış görünüşlerini kıyaslama davranışında bulunuyor musunuz? ()Evet ()Hayır

39. Sosyal çevreniz ile birlikte yenilecek olan yemeği genellikle siz mi seçiyorsunuz? ()Evet ()Hayır

40. Çevrenizde sizden daha zayıf ya da sizden daha kilolu birilerinin olması sizi rahatsız ediyor mu? ()Evet ()Hayır

C. Yeme Tutumu Testi

Anket formunun bu kısmında beslenme alışkanlıklarınızı ölçme amaçlı geliştirilen sorular yer almaktadır. Burada yer alan soruların hepsini dikkatlice okuyunuz ve size en uygun olan seçeneği işaretleyiniz.

	Daima	Çok Sık	Sık Sık	Bazen	Nadiren	Hiçbir zaman
1.Başkaları ile birlikte yemek yemekten hoşlanırım.						
2. Başkaları için yemek pişiririm ama pişirdiğim yemeği yemem.						
3. Yemekten önce sıkıntılı olurum.						
4. Şişmanlamaktan ödüm kopar.						
5. Acıktığımda yemek yememeye çalışırım.						
6. Aklım fikrim yemektir.						
7. Yemek yemeyi durduramadığım zamanlar olur.						
8. Yiyeceğimi küçük küçük parçalara bölerim.						
9. Yediğim yiyeceğin kalorisini bilirim.						
10. Ekmek, patates, pirinç gibi yüksek kalorili yiyeceklerden kaçınırım.						
11. Yemeklerden sonra şişkinlik hissedirim.						
12. Ailem fazla yememi bekler.						
13.Yemek yedikten sonra kusarım.						
14. Yemek yedikten sonra aşırı suçluluk duyarım.						
15. Tek düşüncem daha zayıf olmaktır.						
16. Aldığım kalorileri yakmak için yorulana dek egzersiz yaparım.						
17. Günde birkaç kere tartılırım.						
18.Vücudumu saran dar elbiselerden hoşlanırım.						
19. Et yemekten hoşlanırım.						
20. Sabahları erken uyurum.						
21. Günlerce aynı yemeği yerim.						
22. Egzersiz yaptığımda harcadığım kalorileri hesaplarım.						
23. Adetlerim düzenlidir.						
24. Başkaları çok zayıf olduğumu düşünür.						
25.Şişmanlayacağım (Vücudumun yağ toplayacağı) düşüncesi zihnimi meşgul eder.						
26. Yemeklerimi yemek başkalarınınkinden daha uzun sürer.						

27. Lokantada yemek yemeyi severim.						
28. Müshil kullanırım.						
29. Şekerli yiyeceklerden kaçınırım.						
30. Diyet (perhiz) yemekleri yerim.						
31. Yaşamımı yiyeceğin kontrol ettiğini düşünürüm.						
32. Yiyecek konusunda kendimi denetleyebilirim.						
33. Yemek konusunda başkalarının bana baskı yaptığını hissedirim.						
34. Yiyeceklerle ilgili düşünceler çok zamanımı alır.						
35. Kabızlıktan yakınırım.						
36. Tatlı yedikten sonra rahatsız olurum.						
37. Diyet yaparım.						
38. Midemin boş olmasından hoşlanırım.						
39. Şekerli, yağlı yiyecekleri denemekten hoşlanırım.						
40. Yemeklerden sonra içimden kusmak gelir.						

D. Beden Algısı Ölçeği

Aşağıda çeşitli vücut özellikleri ve beğenip beğenmeme ifadeleri bulunmaktadır. Burada herhangi bir vücut özelliğinizi genel olarak beğenip beğenmediğinize göre duygularınızı değerlendirme yapmak amaçlanmaktadır. Verilen vücut özellikleri hakkındaki duygularınızı size en uygun olarak ifade eden seçeneği işaretleyiniz.

	Çok Beğeniyorum	Oldukça Beğeniyorum	Kararsızım	Pek Beğenmiyorum	Hiç Beğenmiyorum
1. Saçlarım					
2. Yüzümün rengi					
3. İştahım					
4. Ellerim					
5. Vücudumdaki kıl dağılımı					
6. Burnum					
7. Fiziksel Gücüm					
8. İdrar-dışkı düzenim					
9. Kas kuvvetim					
10. Belim					
11. Enerji düzenim					
12. Sırtım					
13. Kulaklarım					

14. Yaşım					
15.Çenem					
16. Vücut yapım					
17. Profilim					
18. Boyum					
19. Kulaklarımın keskinliği					
20. Ağrıya dayanıklılığım					
21. Omuzlarımın genişliği					
22.Kollarım					
23.Göğüslerim					
24. Gözlerimin şekli					
25. Sindirim sistemim					
26. Kalçalarım					
27.Hastalığa direncim					
28. Bacaklarım					
29.Dişlerimin şekli					
30. Cinsel gücüm					
31. Ayaklarım					
32. Uyku düzenim					
33. Sesim					
34. Sağlığım					
35. Cinsel faaliyetlerim					
36. Dizlerim					
37. Vücudumun duruş şekli					
38. Yüzümün şekli					
39. Kilom					
40. Cinsel organlarım					

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Sara Özkan

Eğitim

Derece	Kurum	Mezuniyet Tarihi
Lisans	Cumhuriyet Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Sosyoloji Bölümü	2017

Yabancı Dil Bilgisi

YÖKDİL (2019): 58,750