



**T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
SAĞLIK BİLİMLERİ ÜNİVERSİTESİ ŞİŞLİ HAMİDİYE ETFAL
EĞİTİM ARASTIRMA HASTANESİ
AİLE HEKİMLİĞİ KLİNİĞİ**

**18-24 YAŞ ARASI BİREYLERİN BEDEN ALGISININ VE
BENLİK SAYGISININ İNCELENMESİ**

Dr. Tuğçe Akbaş

(Tıpta Uzmanlık Tezi)

İstanbul, 2023



**T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
SAĞLIK BİLİMLERİ ÜNİVERSİTESİ ŞİŞLİ HAMİDİYE ETFAL
EĞİTİM ARAŞTIRMA HASTANESİ
AİLE HEKİMLİĞİ KLİNİĞİ**

**18-24 YAŞ ARASI BİREYLERİN BEDEN ALGISININ VE
BENLİK SAYGISININ İNCELENMESİ**

Dr. Tuğçe Akbaş

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Güzin Zeren Öztürk

(Tıpta Uzmanlık Tezi)

İstanbul, 2023

İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER	2
TEŞEKKÜR.....	5
SİMGE VE KISALTMALAR	6
TABLolar	7
ÖZET	8
ABSTRACT	10
1.GİRİŞ VE AMAÇ	1
2.GENEL BİLGİLER	3
2.1. BENLİK VE BENLİK KAVRAMI	3
2.2. ALGI	3
2.3. BEDEN ALGISI	3
2.3.1. TARİHÇE	4
2.4. BEDEN ALGISİNİN BİLEŞENLERİ	4
2.4.1. BEDEN GERÇEKLİĞİ	4
2.4.2. BEDEN SUNUMU	5
2.4.3. BEDEN İDEALİ	5
2.5. BEDEN AĞIRLIĞI ALGISI.....	6
2.5.1. DOĞRU BEDEN AĞIRLIĞI ALGISI	6
2.5.2. YANLIŞ BEDEN AĞIRLIĞI ALGISI	6
2.6. BEDEN ALGISINI ETKİLEYEN FAKTÖRLER	6
2.6.1. CİNSİYET	6
2.6.2. YAŞ.....	7
2.6.3. VÜCUT AĞIRLIĞI	7
2.6.4. ÖZSAYGI	7

2.6.5. TOPLUMSAL DEĞERLENDİRMELER	8
2.7.BEDEN ALGISINI AÇIKLAYAN TEORİLER	8
2.7.1. SOSYOKÜLTÜREL TEORİ.....	8
2.7.2. SOSYAL KİYASLAMA TEORİSİ.....	8
2.7.3. ÜÇLÜ ETKİ TEORİSİ	8
2.7.4. BEDEN ALGISININ BOZULMASININ SONUÇLARI	9
2.8. SOSYAL FİZİK KAYGISI.....	9
2.9. BENLİK SAYGISI	9
2.10. DÜŞÜK VE YÜKSEK BENLİK SAYGISI	10
2.11. ÇOCUKLUK VE ERGENLİKTE BENLİK SAYGISI	10
2.11.1. ÇOCUKLUKTA BENLİK SAYGISI.....	10
2.11.2. ERGENLİK.....	11
2.12. BENLİK SAYGISI İLE İLİŞKİLİ ETMENLER.....	11
2.12.1. CİNSİYET	11
2.12.2. BEDEN İMAJI.....	12
2.12.3. SOSYAL ETMENLER.....	12
2.12.4. KRONİK HASTALIKLAR VE ENGELİLİK	12
3.GEREÇ VE YÖNTEM	13
3.1. ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ	13
3.2. SOSYODEMOGRAFİK VERİ FORMU.....	13
3.3. BEDEN ALGISI ÖLÇEĞİ.....	13
3.4. SOSYAL FİZİK KAYGI ENVANTERİ	13
3.5. ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ	14
3.6. EVREN VE ÖRNEKLEM SEÇİMİ	14
3.7. İSTATİSTİKSEL ANALİZ	15
3.8. ETİK KURUL ONAYI.....	15
4. BULGULAR.....	16
5.TARTIŞMA	35

6.SONUÇLAR VE ÖNERİLER	41
7.KAYNAKLAR	44
8.2. ANKET FORMU	52



TEŞEKKÜR

Tez çalışmamda ve eğitimim süresince deneyim ve katkılarını bizlerden esirgemeyen çok değerli hocam ve tez danışmanım sayın Doç. Dr. Güzin ZEREN ÖZTÜRK' e,

Çalışmam boyunca her zaman yanımda olan canım kız kardeşlerim Özge Dıraman, Büşranur Gürdağ, Leyla Ezgi Ersunar'a

Çalışmamın hazırlık aşamasında ve uzmanlık eğitimim süresince her zaman yanımda olan ve yol gösteren kliniğimizin değerli uzmanlarına ve çalışma arkadaşlarıma sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Dr. Tuğçe Akbaş
İstanbul, 2023

SİMGE VE KISALTMALAR

SFKE: Sosyal Fizik Kaygı Envanteri

BKİ: Beden Kitle İndeksi



TABLÖLER

Tablo 1: Katılımcılara ait Sosyodemografik ve Çeşitli Özelliklerin Frekans Dağılımı	16
Tablo 2: Katılımcılara ait Çeşitli Özelliklerin Frekans Dağılımı.....	17
Tablo 3: Anket Toplam ve Alt boyutlarından Alınan Puanlara Ait Betimsel İstatistikler	18
Tablo 4: Ölçek ve Alt Boyut Puanları ile Çeşitli Değişkenler Arasındaki İlişkilere Ait Korelasyon Sonuçları.....	19
Tablo 5: Ölçek toplam ve Alt Boyut Puanları ile Çeşitli değişkenlerin Karşılaştırılması	20
Tablo 6: Ölçek toplam ve Alt Boyut Puanları ile Çeşitli değişkenlerin Karşılaştırılması	26

ÖZET

Amaç: 18-24 yaş aralığında bulunan kadın ve erkeklerde beden algı bozukluğu olup olmadığının, benlik saygısının ve beden algısıyla benlik saygısı arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi hedeflenmiştir

Gereç ve Yöntem: Çalışmamız Şişli Hamidiye Etfal Sağlık Uygulama ve Araştırma Merkezi Aile Hekimliği Polikliniğine 2022-2023 yıllarında 3 ay süre içinde başvuran 18-24 yaş arasındaki bireylere sosyodemografik veri formu, 40 maddeden oluşan Beden Algısı Ölçeği, 12 maddede oluşan Sosyal Fizik Kaygı Envanteri ve 10 sorudan oluşan Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ile tarafımızca oluşturulan anket, yüz yüze görüşme esas alınarak doldurulmuştur. SPSS 25.0 programı istatistiksel analiz amacıyla kullanıldı.

Bulgular: Toplam 227 kişi çalışmaya dahil edildi. Çalışmamıza %67,8 (n=154) kadın %32,2 (n=73) erkek katıldı. Katılımcıların %58,1 (n=132) üniversite mezunu, %23,8 (n=54) lise mezunu olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların belirttiği boy ve kilo oranlarıyla hesapladığımız beden kitle endeksine (BKİ) göre %54,6 (n=124) normal, %27,8(n=63) kilolu, %7(n:16) obez olarak tespit edilmiştir. Katılımcıların %69,2 (n=157) sigara içmediğini belirtmiştir. Katılımcıların %59,9 (n=136) kilo vermek istediğini belirtmiştir. Katılımcıların %29,1 (n=66) kilosundan memnun olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların %72,2 (n=164) son 6 ayda zayıflamak için diyet uygulamamıştır. Katılımcıların %52,9 (n=120) düzenli egzersiz yaptığını belirtmiştir. Katılımcıların %65,2 (n=148) sosyal medyada çok fazla zaman geçirdiğini belirtmiştir. Beden Algısı Ölçeği uygulanan katılımcıların bu anketten min:44 puan max:191 puan aldığı belirlenmiştir. Katılımcılar Sosyal Fizik Kaygı Envanterinden min:12 puan max:60 puan almışlardır. Katılımcılar Benlik Saygısı Ölçeğine göre gruplandıklarında %74,4 (n=169) yüksek benlik saygısı, %25,1 (n=57) orta benlik saygısı, %0,4 (n=1) düşük benlik saygısına sahip olarak belirlenmiştir. SFKE toplam puanı ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Kadınların erkeklere kıyasla SFKE toplam puanları daha yüksek bulunmuştur. Beden algısı ölçeği toplam puanı ile ‘Ağırlık bakımından kendinizi nasıl tanımlarsınız?’ değişkeni arasında

anlamalı farklılık tespit edilmiştir. Benlik saygısı ölçeği toplam puanı ile ‘Ağırlık bakımından kendinizi nasıl tanımlarsınız?’ değişkeni arasında anlamalı farklılık tespit edilmiştir.

Sonuç: Toplumda yaygın görülmesine ve bir yüzyıldan uzun süredir literatürde tanımlı olmasına rağmen beden algı bozukluğu yeterince tanınmamaktadır. Yaşam kalitesini düşürmesi, özkıym girişimlerine yol açması, kronik seyirli ve tedaviye dirençli olması sebebi ile uygun tanı ve tedavi süreci önem taşımaktadır. Genç yaş grubu olan 18-24 yaş grubunun katılımıyla gerçekleştirilen çalışmamızda bireylerin beden imajlarından memnun olmadığı durumlarda beden algısında bozukluk olduğu, benlik saygısının azaldığı ve sosyal görünüş kaygısı taşıdığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Beden algı, benlik saygı, beden kitle endeksi, obezite

ABSTRACT

Objective: It was aimed to evaluate whether men and women between the ages of 18-24 have body image disorders, self-esteem and the relationship between body image and self-esteem.

Materials and Methods: Our study Şişli Hamidiye Etfal Health Application and Research Center Family Medicine Polyclinic in 2022-2023 within a period of 3 months in the years of 2022-2023 sociodemographic data, Body Perception Scale consisting of 40 items, Social Physical Anxiety Inventory consisting of 12 items and Rosenberg Self-Esteem Scale consisting of 10 questions were filled in on the basis of the questionnaire created by us and face-to-face interview. SPSS 25.0 program was used for statistical analysis.

Results: A total of 227 people were included in the study. 67.8%(n=154) female and 32.2%(n=73) male participated in our study. 58.1% (n=132) of the participants stated that they were university graduates and 23.8% (n=54) were high school graduates. According to the body mass index (BKİ) we calculated according to the height and weight ratios specified by the participants, 54.6% (n=124) was found to be normal, 27.8% (n=63) overweight and 7% (n: 16) obese. 69.2% (n=157) of the participants stated that they did not smoke. 59.9% (n=136) of the participants stated that they wanted to lose weight. 29.1% (n=66) of the participants stated that they were satisfied with their weight. 72.2% (n=164) of the participants did not follow a diet to lose weight in the last 6 months. 52.9% (n=120) of the participants stated that they exercised regularly. 65.2% (n=148) of the participants stated that they spend too much time on social media. It was determined that the participants who applied the Body Perception Scale received min:44 points and max: 191 points from this questionnaire. Participants received a min: 12 points and a maximum of 60 points from the Social Physical Anxiety Inventory. When the participants were grouped according to the Self-Esteem Scale, 74.4% (n=169) had high self-esteem, 25.1% (n=57) had middle self-esteem, and 0.4% (n=1) had low self-esteem. There was a statistically significant difference between SFKE total score and

gender. Women SFKE overall scores were higher than men. A significant difference was found between the total score of the body image scale and the variable ;How would you define yourself in terms of weight?; A significant difference was found between the total score of the self-esteem scale scale and the variable ;How would you define yourself in terms of weight?

Conclusion: Although it is common in society and has been defined in the literature for more than a century, body image disorder is not sufficiently recognized. Appropriate diagnosis and treatment process is important because it reduces the quality of life, leads to suicide attempts, has a chronic course and is resistant to treatment. In our study with the participation of the 18-24 age group, which is a young age group, it was found that when individuals are not satisfied with their body image, there is a disorder in body image, self-esteem decreases and social appearance anxiety.

Keywords: Body image, self-esteem, body mass index, obesity

1.GİRİŞ VE AMAÇ

Kişinin iç ve dış çevreden gelen uyarıları fark edip yorumlamasına algı denir (1). Beden algısı ise bireyin bedenine ve bedeninin fonksiyonlarına karşı kendisi tarafından geliştirilen olumlu veya olumsuz tutumlardır (2). Beden algısı, benlik saygısı ile yakından ilişkilidir (3). Ömür boyu sürekli değişen beden algısı çocukluğun ilk yaşlarından itibaren gelişmeye başlar. Çocuğun okuduğu kitaplar, izlediği filmlerdeki karakterlerin genellikle yakışıklı, güzel ve güçlü olması çocuğun beden algısının şekillenmesine neden olur (4). Bu gelişim ve dönüşüm sürecinde kişinin kendi bedeni ve zihninde hayal ettiği bedeni uyumlu ise beden memnuniyeti olur. Bu karşılaştırmada uyumsuzluk olması durumunda psikolojik ve fiziksel sorunlar ortaya çıkabilir (5).

Benlik saygısı, kişinin kendini tanıyıp değerlendirmesi sonucunda sahip olduğu özelliklerden memnun olup olmama durumudur. Konuma ve koşullara göre değişebilen öznel bir değerlendirmedir. Olumlu veya olumsuz olabilir (6). Kişi kendisini olumlu bir şekilde değerlendiriyorsa yüksek benlik saygısı, olumsuz bir şekilde değerlendiriyorsa düşük benlik saygısına sahip kabul edilir (7).

Boy ve kilo ölçülerine göre kişilerin sağlık yönünden sahip olabileceği riskler hakkında bilgi sahibi olabiliriz. Farklı ölçekler kullanarak kişilerin zayıf, normal, kilolu veya obez olduğuna karar verebiliriz. Bu sınıflandırmaları yapabilmemizi sağlayan en güvenilir ve yaygın tanı aracı beden kitle indeksidir (BKİ). BKİ kilogram cinsinden vücut ağırlığının santimetre cinsinden boy uzunluğunun karesine bölünmesiyle elde edilir (8). Beden kitle indeksi değerinin yükselmesi çeşitli kronik hastalıklara, çeşitli kanserlere vb. diğer hastalıklara yatkınlık yaratır (9).

Modern dünyada zayıf bedene sahip olmak beğenilirken obez bireyler eleştirilme ve toplumdan dışlanmaya maruz kalmaktadırlar. Bu durum obez bireylerin okul, iş hayatını, insan ilişkilerini olumsuz etkileyerek benlik saygısının azalmasına yol açmaktadır (4). Obez bireylerin tedavisinde psikolojik desteği de içeren çok yönlü bir yaklaşım lazımdır. Bu psikolojik desteğin ana unsurunu benlik saygısının geliştirilmesi oluşturmaktadır (10).

Toplum tarafından kadınlara dayatılan zayıf beden arzusu, kadınların erkeklere göre bedenlerine karşı daha olumsuz bir tutum takınmasına neden olur. Sosyo-kültürel

baskılar ve sosyal medya kadınların bedenlerine karşı tutumlarında kritik bir öneme sahiptir (11). Erkeklerde vücut şekli farklılıkları toplum tarafından daha fazla kabul görürken kadınlardan beklenen ideal beden imajı daha dar bir aralıktadır (11).

Medya ve sosyal medyada yaşam stili ile ilgili verilen mesajlar özellikle çocuklar ve adolesanları etkilemektedir. Sosyal medya etkisiyle adolesan kızlar daha zayıf olmayı, erkeklerse daha iri, kaslı olmayı hedeflemektedir. Bu da adolesanlarda beden memnuniyetsizliği, anoreksiya, bulimia, depresyon ve anksiyeteye neden olmaktadır (12). İnsanlar sosyal medyalarında daha çok diğer insanları etkileyecek fotoğraf ve video paylaşmaktadır. Bunun için de farklı fotoğraf düzenleme uygulamaları kullanarak bedenlerini daha iyi göstermek için uğraşmaktadırlar (12).

İnsanlar daha formda ve kaslı görünmek için çeşitli yollara başvurlar. Fiziksel aktivite sayesinde kişiler hayal ettiği ideal vücuda ulaşabilirler. Yapılan egzersizin bireyin beden algısını olumlu etkilediği görülmüştür. Dış görünüş hakkında olan güvensizlikler kişinin başarısını engelleyebilir. Düzenli egzersiz sayesinde stres ve kaygı düzeyi azalır (11).

Bireyin sahip olduğu bedensel algılamalar içinde bulunduğu toplumun sosyal, kültürel ve ekonomik yapısına göre şekillenir. Özellikle Batılı toplumlarda zayıf bir vücutun güzel olarak algılanması bireylerde yeme bozukluklarına sebep olmaktadır. Özellikle basın tarafından vurgulanan ideal zayıf beden kişilerin kontrolsüz diyet ve egzersiz yapmalarına neden olur. Bunun sonucunda kadınlarda daha sık olmak üzere tüm dünyada insanlar anoreksiya nervoza, bulimia ve atipik yeme bozukluklarıyla baş etmek zorunda kalmaktadırlar (2).

2.GENEL BİLGİLER

Beden algısı, zihninizde canlandırdığımız bedenimizi nasıl değerlendirdiğimizdir (4). Kendi bedenini doğru değerlendiremeyen kişilerin sağlıklı davranışlara yatkınlığı daha fazladır. Bu durum da fiziksel ve psikiyatrik sorunlara neden olabilmektedir (13). Beden algısı, egonun şekillenmesinde önemi olan ‘ben’ fikrini ortaya çıkarır (4).

2.1. BENLİK VE BENLİK KAVRAMI

Benlik kavramı, kişinin kendi hakkındaki duygu, tutum ve davranışları fark ederek kendine nasıl değer biçtiğini ifade etmektedir. Kişinin kendini tanımasıyla gelişerek ömür boyu devam eder. Benlik ile yaşantı arasında uyum varsa benlik daha iyi bir seviyede olur. İdeal benlik ile gerçek benlik ne kadar uyumluysa kişi kendine karşı daha olumlu bir tutum içinde olarak yüksek benlik saygısı geliştirir (14).

2.2. ALGI

Bilgi; duyu organları tarafından edinilen impulsların sinir yollarıyla beyne iletilmesi süreci olan duyum ile duyuları anlamlandırılıp yorumlandığı süreç olan algının birleşmesiyle edinilir. Nesnelerden gelen bilgi ile duyumun harmanlanması sonucu algı oluşur. Algı, duyumdan daha karmaşık bir olaydır. Aynı olaylar farklı kişiler tarafından farklı algılanabileceği gibi aynı kişi, aynı olayları bakış açısı farklılığı ile farklı anlamlandırabilir (13).

2.3. BEDEN ALGISI

Beden algısı, geçmiş ve şimdiki deneyimlere dayanarak kişinin bedenini nasıl gördüğü, hissettiği ve bedenine karşı takındığı tavırla ilgilidir. Beden algısı aynı zamanda kişinin zihninde canlandırdığı beden kavramı ile yakından ilgilidir (15).

Schilder’e göre beden algısı, kişinin zihninde canlandırdığı vücudunun şekli olarak tanımlanmıştır (16).

Kişinin kendi bedenini algılama biçimi daha çok subjektiftir. Öznel bir durum değildir. Kişinin kendi bedenini değerlendirmesiyle diğer insanların yargıları farklı olabilir (13).

Kişinin algıladığı vücut, zihnindeki vücut ve sahip olduğu vücut arasında uyum olmazsa kişi bedeninden memnun olmaz. Gerçekte zayıf olmasına rağmen kendisinin kilolu olduğunu düşünen insanlar vardır. Bu durum tamamen kişinin kendi bedenini nasıl algıladığıyla alakadır ve beden memnuniyetsizliğine sebep olur (17).

Geçmişten günümüze kadar bütün toplumlar fiziksel görünüme, güzellik ve yakışıklılığa önem vermişlerdir. Hoş ve çekici olmak, herkes tarafından beğenilme güdüsüyle yoğun uğraşa girmişlerdir. Bu dış görünüme verilen önem toplumlar arasında ve daha sonra kişilere bireysel olarak kitle iletişim cihazları yoluyla iletilmiştir. İnsanlar da toplum tarafından kabul gören beğenilme algısına göre kendilerini değerlendirmeye şartlanmışlardır. Ortak kabul gören ideal beden algısı zamana ve topluma göre değişmektedir. Eski zamanlarda daha çok balık etli kadınlar toplum tarafından beğeni toplarken günümüzde zayıf, ince yapılı kadınlar beğenilmektedir (4).

2.3.1. TARİHÇE

M.Ö. 400’lerde Hipokrat tarafından kısa-şişman ve uzun-zayıf olmak üzere iki farklı beden yapısı tanımlanmıştır. Beden yüzeyinin matematiksel tekniklerle hesaplanmasını sağlayan yaklaşımın temeli 1793 yılında Abernathy tarafından atılmıştır (4).

1935’te beden algısını “zihnimizde şekillendirdiğimiz bedenimizin yansıması” olarak tanımlayan Paul Schilder; beden algısını ilk defa psikolojik ve sosyolojik olarak değerlendirmiştir (18).

Günümüze geldiğimizde medyanın etkisiyle güzellik ve estetik kavramı ön plana çıkmaktadır. Bu durumda bireylerin kendi bedenlerini nasıl değerlendirdikleri önem kazanmaktadır (19). Medya ideal kadın ve erkek vücut tiplerini belirler. Bu tanımlamada kadınlar zayıf ve narin, erkekler ise kaslı ve güçlü olarak idealize edilir. Kadınlar ideal beden hedefine ulaşmak için daha çok zayıflamaya uğraşırken erkekler ise güçlenmek için kas kütlelerini arttırmaya ulaşırlar (20).

2.4. BEDEN ALGISININ BİLEŞENLERİ

Beden algısının oluşumunda üç temel öge vardır. Bunlar gerçekte var olan beden, beden sunumu ve bireyin zihninde canlandığı ideal bedenden oluşur (21).

2.4.1. BEDEN GERÇEKLİĞİ

Beden gerçekliği, kişinin sahip olduğu genetik yapı tarafından oluşturulur. Beslenme ve çevresel etkenler tarafından biçimlendirilir. Gerçek beden görülerek ve

ölçülerek objektif olarak değerlendirilebilir (21). Fakat beden değerlendirilirken kişinin ait olduğu ırkın beden gerçekliğine göre değerlendirmek gerekir. Beden gerçekliği stabil bir durum değildir. Çevresel etmenler ve genetik kodların etkisiyle zaman içinde farklılaşabilir. Beden gerçekliğinin değiştiğini gösteren en önemli dönem ergenlik dönemidir. Kişinin sahip olduğu vücut yapısı büyük bir değişim ve dönüşüm göstererek bireyin duygu durum ve kişilik algısının gelişmesinde en önemli yere sahiptir (1).

Bu değişim ve dönüşümün en önemli olduğu diğer bir dönem gebelik dönemidir. Kadının vücudunda meydana gelen kilo alma, ciltte strialar gelişmesi, cildin renginin değişmesi gibi önemli dönüşümler gebe kadının psikolojisi üzerinde önemli bir role sahiptir. Gebe kadının bu değişimlere verdiği tepkiler kendi sağlığı, bebeğin sağlığı ve sosyal ilişkiler açısından çok önemlidir. Hatta kadının hayatının geri kalan kısmını da önemli oranda etkilemektedir (22).

2.4.2. BEDEN SUNUMU

Medyanın çok fazla etkisi altında kalan beden sunumu, bireylerin görünümlerini iyileştirmek adına yaptığı davranışlardır (23). Beden sunumu sadece dış görünüşten ziyade duygular, bireyin niyeti ve iradesini sosyal çevresine nasıl sunduğuyla alakalıdır. Arkadaş çevresi gibi sosyal ortamlarla olan bilgi paylaşımlarından etkilenir. Ayrıca beden sunumu kişinin hayal ettiği ideal bedeni etkileyip gerçekte var olan bedenini de değiştirebilir (24).

2.4.3. BEDEN İDEALİ

Beden ideali, kişinin görünmek istediği fiziksel görünüm olarak tanımlanabilir. Beden ideali, kişinin var olan beden gerçekliği ile doğduğundan beri getirdiği standartlarla kıyaslamasını içerir. Bu standartları yetiştiriliş tarzı, sosyal çevre, moda gibi faktörler belirler. Bu standartların gerçeklerle örtüşmemesi depresyona kadar gidebilen mod düşüklüğü tablosuna neden olabilir (1).

Beden idealinin şekillenmesi doğduğu andan ve bedenini diğer insanlarla kıyaslamaya başladığı andan itibaren ölene kadar süren bir değişim sürecidir (1). Özellikle ergenlik dönemindeki insanlar kültür, sosyal çevre ve modanın etkisiyle ideal bedenlerini şekillendirirler. Sahip olduğu beden ve idealindeki bedeni

kıyaslayarak ve bunlar arasında fark varsa bu farkı kabul ederek olumlu bir beden algısı geliştirmek ergene yüklenen görevlerden bir tanesidir (19).

2.5. BEDEN AĞIRLIĞI ALGISI

Kişinin beden ağırlığını zihninde şekillendirmesidir. Doğru beden ağırlığı algısı ve yanlış beden ağırlığı algısı olmak üzere ikiye ayrılır (25).

2.5.1. DOĞRU BEDEN AĞIRLIĞI ALGISI

Kişinin gerçekte ölçülen beden ağırlığı ve algıladığı ağırlığının birbiriyle örtüşmesi halidir. Kişi fiziksel olarak sahip olduğu risklerin farkındadır (26).

2.5.2. YANLIŞ BEDEN AĞIRLIĞI ALGISI

Gerçekte var olan beden ağırlığı ve kişinin algıladığı ağırlığın birbiriyle örtüşmemesi durumunda ortaya çıkar. Fazla kilolu ve obez bireyler sağlıklı kiloda olduğunu düşünerek kilo kaybetmek için gerekli olan spor ve düzenli beslenme alışkanlığından uzaklaşırlar (27).

Yanlış beden ağırlığı algısına sahip kişiye farkındalık kazandırılırsa ve kişi doğru beden algısına ulaşırsa kişinin sahip olabileceği kronik hastalık ihtimali azalır (28).

2.6. BEDEN ALGISINI ETKİLEYEN FAKTÖRLER

Beden algısı kişiden kişiye değişen subjektif bir değerlendirmedir. Bedeni değerlendirirken fizyolojik, sosyolojik ve psikolojik olarak ele almak gerekir. Çünkü aile, içinde bulunulan toplum standartları, yaşanan dönemin koşulları gibi birçok faktör beden algısına etki etmektedir. Her bireyin sahip olduğu bu farklı koşullar sayesinde çok çeşitli beden algısı ve benlik kavramları ortaya çıkmaktadır (6).

Beden algısına etki eden faktörler aşağıda açıklanmıştır.

2.6.1. CİNSİYET

Hamilelik, doğum ve menopoz gibi fizyolojik süreçler, toplumsal değerler, medya ve aile baskısı gibi sebepler yüzünden kadınların erkeklere göre olumsuz beden algısına sahip olma ihtimali daha fazladır (29).

Beden algısı ve kilolu olma hali kadın ve erkekler tarafından farklı şekillerde yorumlanmaktadır. Kültürel değerler, medya, içinde bulunulan toplum tarafından idealize edilen güzellik algısı kadınlara önemli olanın zayıf, narin, ince yapılı olmak olduğunu öğütlemektedir. Toplumda itibar kazanabilmek için kadınların vurgulanan bu fiziksel görünümüne ulaşmaları gerektiği dayatılmaktadır (30). Erkekler açısından bakıldığında kaslı ve iri gözükmek toplum tarafından daha iyi algılandığı fark edilmiştir. Erkekler spor faaliyetleri ve beslenme yönünde çaba sarf ederek daha kaslı görünüme kavuşmaya çalışmaktadırlar (31).

2.6.2. YAŞ

Beden algısı çocuklarda küçük yaşlardan itibaren ortaya çıkmaya başlar. Erken yaşlarda ebeveynleri tarafından bedenleri hakkında olumlu geri dönüşler alan ve ebeveynleri ile yakın fiziksel temas kuran çocuklarda daha olumlu beden algısı gelişir (32). Beden algısının asıl geliştiği dönemse ergenliktir. Fiziksel değişimin ve soyut düşünebilme yeteneğinin en yüksek seviyede olduğu ergenlikte bireyler dış görünüşleriyle uzun uzun ilgilenmektedirler (32). Yetişkinlik döneminde ise olgunlaşmayla beraber daha yüksek özsaygı ve daha olumlu beden algısı gelişmektedir (33).

2.6.3. VÜCUT AĞIRLIĞI

Kişinin kilosunda fazla artış olması dış görünüşünü değiştirerek olumsuz beden algısına neden olabilir (34). Obez bireyler toplumdan dışlanma, kendini güzel bulmama, hareket yeteneğinin azalması, uygun ölçülerde kıyafet bulamama gibi zorluklarla mücadele etmektedirler. Obez bireyler eşlik eden fiziksel sorunların yanı sıra düşük özsaygı, depresyon, toplumdan soyutlanma gibi problemlerle yüzleşmektedir (35). Kilo ile ilgili takıntılara sahip bireyler kilo vermek için uygunsuz ve sağlıklı olmayan yöntemleri deneyimleyebilmektedirler (36).

2.6.4. ÖZSAYGI

Özsaygı, kişinin kendisi hakkında düşünüp vardığı olumlu ya da olumsuz yargılar bütünüdür (37). Kendilerine yönelik değerlendirmeleri pozitif olan bireylerin bedenlerine karşı da olumlu bir algıya sahip olması beklenir (21). Beden

memnuniyetsizliđi yařayan bireylerin de dűřűk benlik saygısına sahip olması beklenir (38). Dıř gűrűnűřűnden hořnut olmayan dűřűk űzsaygıya sahip bireylerin sađlıksız diyet programları ve gereksiz laksatif kullanımı gibi uygun olmayan davranıřları olduđu gűrűlműřűtűr (39).

2.6.5. TOPLUMSAL DEĞERLENDİRMELER

Toplum tarafından kabul edilen ideal beden kişilerin kendi bedenlerini değerlendirmelerini etkilemektedir (40). Erken yaşlarda aile ve yakın  evre tarafından aktarılan toplumsal kabuller çocuğun içselleştirmesiyle beden algısını şekillendirir. Kiřinin gerçekte sahip olduğu bedeni toplumsal normlar ile  rtűşmekteyse kiři bedenini olumlu olarak değerlendirir (41).

2.7.BEDEN ALGISINI AÇIKLAYAN TEORİLER

2.7.1. SOSYOKűLTűREL TEORİ

Leon Festinger tarafından geliřtirilmiřtir. Bu teoride aile ve yakın  evre vasıtasıyla edinilen kűltűrel deđerler bireyde beden algısının geliřmesini etkiler. Bu nedenle içinde bulunduđumuz topluma ait olan normlar beden algı deđerlendirmesi için referans olmaktadır (42).

2.7.2. SOSYAL KIYASLAMA TEORİSİ

Vygotsky tarafından ortaya atılan bu gűrűřte birey kendi beden algısını geliřtirmek için diđer insanların bedeniyle kendini kıyaslamaya girer. Bu kıyaslama sűrekli ve irade dıřı devam etmektedir. Bu durum bazen kendini ileriye tařımak için fırsat sunsa da çođu zaman kiřinin daha olumsuz algıya sűrűklenmesine sebep olur (43).

2.7.3.    Lű ETKİ TEORİSİ

Bu teori yukarıda anlatılan sosyokűltűrel ve sosyal kıyaslama teorilerinin toplamı olarak bilinir. Bu teoriye gűre kiřinin bilinç dűzeyi, içinde yařadıđı dűnemin řartları ve medya bireylerin beden algısının geliřmesinde etkili olur (44).

2.7.4. BEDEN ALGISININ BOZULMASININ SONUÇLARI

- Bedeninde rahatsız olunan bölgeye diğer insanlar tarafından bakılmasından kaçınılması
- Bedenin kıyafetlerle gizlenmesi ya da teşhir edilmesi
- Bedende meydana gelen değişiklikleri reddetme, kabul etmeme hali
- Sosyalleşmekten ve insanlarla diyalog kurmaktan kaçınılması
- Beden hakkında olumsuz düşüncelere çekilme ve reddedilmekten endişe duyma
- Ruhsal bozulmalara ve depresyona meyil gösterme hali
- Yeme bozukluklarının oluşması
- Kendini değersiz ve yetersiz hissetme
- Bedenine zarar verme ve intihara meyil görülebilir (45).

2.8. SOSYAL FİZİK KAYGISI

Bireylerin dış görünüşlerinin başkaları tarafından nasıl ele alındığına dair gerginlik hissetmesine sosyal fizik kaygısı denir (46). Bireylere başkaları tarafından fiziksel görünümleri hakkında olumsuz değerlendirme yapmaları sosyal fizik kaygısını yükseltir (47). Toplum tarafından kadınlardan beklenen ince vücut yapısına sahip olma imajı yüzünden kadınlarda sosyal fizik kaygısı daha fazladır (48).

Sosyal fizik kaygı; bireyin kendi dış görünüşünden memnun olmaması ve başkaları tarafından bedeninin beğenilmemesi beklentisi alt başlıklarından oluşur. Bu durumlarda kişide sosyal kaygıya neden olur (49).

2.9. BENLİK SAYGISI

Benlik ve benlik saygısı farklı anlamlar ifade etse de birbirleriyle yakın bağlantılıdır. Benliğin onaylanıp beğenilmesi benlik saygısı kavramını ortaya çıkarır. Bireyin kendi benliğini değerlendirip, onaylayıp, takdir edip etmediği ya da ne derece takdir ettiği benlik saygısının gelişmesine neden olur (50). Bireyin kendi varlığı hakkında ulaştığı duygusal değerlendirmedir (51).

Birey sahip olduğu benlik şemaları sayesinde de olaylar karşısında hızlı ve güvenli bir tutum gerçekleştirebilir (6).

Bireyin kendisini nasıl değerlendirdiğı ve sahip olmayı istediğı ideal benliği arasındaki fark benlik saygısı düzeyini ifade eder (52).

Benlik saygısı, öğrenilmiş bir değer olarak erken yaşlarda ortaya çıkar ve ömür boyu gelişerek devam eder (53). Benlik saygısı hakkında ortaya atılan iki kuramsal görüş vardır. Birinci görüş William Cames tarafından ortaya atılan bireyin belirli alanda algıladığı başarının düzeyine göre şekillenir. İkinci görüşte C. Horton Cooley tarafından ifade edilmiştir. Bu görüşte de esas olan bireyin hayatında önemli yeri olan kişiler tarafından nasıl değerlendirildiğı ile alakalıdır (54).

2.10. DÜŞÜK VE YÜKSEK BENLİK SAYGISI

Benlik saygısı ile kişinin sosyal çevresine uyumu, kişiliğinin olgunlaşması, ruhsal iyiliğı doğru orantılıdır (55).

Bireyin yaşam tecrübeleri sonucunda benliğin değerini düşürücü olaylar yaşaması bireyin düşük benlik saygısına sahip olmasına neden olur (56). Düşük benlik saygısına sahip bireylerde anksiyete ve depresyona eğilim, utangaçlık, kendine güvende azalma, daha otoriter bir kişilik görülme eğilimi artar. Yüksek benlik saygısı bireylerin olaylara daha olumlu bakış açısıyla bakma, daha pozitif ve güçlü özelliklerine odaklanmayı sağlar (57). Ayrıca yüksek benlik saygısının yüksek akademik başarı, aileye ait hissetme ve fiziksel olarak kendini çekici hissetmeyle bağlantılı olduğı görülmüştür (58).

2.11. ÇOCUKLUK VE ERGENLİKTE BENLİK SAYGISI

2.11.1. ÇOCUKLUKTA BENLİK SAYGISI

Benlik saygısı, çocukluğun erken dönemlerinde ebeveynler tarafından temelleri atılır. Yaşam boyu gelişip değişerek bireyin hayatında yerleşiklik kazanır (19). Ailesi tarafından verilen sevgiyi hisseden çocuklar daha yüksek benlik saygısına sahip olur (20). Çocuğı önemseyip dinleyerek alınan kararlarda fikrini sormak, değer gördüğünü hissettirmek, iletişimde ‘ben’ dilini kullanarak yaklaşmak benlik saygısını geliştirici faktörlerdir (59).

Okul öncesi diye bilinen 5-6 yaşlarındaki dönemde benlik saygısı, çocukta akademik benlik saygısının oluşmasıyla şekillenir. Meslek seçimlerinin

şekillenmesinde etkili olan bu dönemde anne ve baba tutumu kadar okul öğretmenlerinin de tutumu akademik benlik saygısının gelişmesinde etkilidir (60).

Anne ve baba tarafından çocuğa yöneltilen öfke ve duygusal uzaklaşma çocuklarda akademik benlik saygısının azalmasına neden olur. Anne ve babanın takındığı destekleyici ve tutarlı tavır da çocuklarda akademik benlik saygısının olumlu şekilde etkilenmesine sebep olur (61).

Özellikle kent yaşamında çalışan ebeveyne sahip olan çocukların bakımında bakıcı, kreş ve anaokulu görevlileri gibi kişiler yer alabilir. Fakat bu kişiler çocukla iletişimde duyarsız ve çocuğun ihtiyaçlarını dikkate almayan bir tutuma sahipse çocukta öfke, saldırganlık, kibir gibi patolojik özelliklerin gelişmesine neden olacaktır (62).

2.11.2. ERGENLİK

Ergenlik döneminde birey, fiziksel olarak büyüyüp geliştiği gibi kendisinin ve içinde bulunduğu toplumun değerlerini fark edip kendisine bir kimlik geliştirdiği dönemdedir. Bu sebeplerle de ergenlik dönemi benliğin gelişmesinde en önemli dönemdir (63).

Ergenlik döneminde bireyin benlik saygısı en çok sahip olduğu beden imajından etkilenir (56).

Ergenlik döneminde cinsel ve zihinsel olgunlaşmayla beraber ben-merkezcilik artar. Ergenlikte kırılğan bir yapıya sahip olan bireyin çevresinden onay ve değer görme ihtiyacı artmıştır. Ergen birey aile bağımlılığından kurtulmak ve ailesinden görmekte başarısız olduğu ait olma ve onaylanma ihtiyacı için yaşlılarının dahil olduğu gruplara katılır (62).

2.12. BENLİK SAYGISI İLE İLİŞKİLİ ETMENLER

2.12.1. CİNSİYET

Benlik saygısının kadın ve erkek cinsiyeti ne derecede etkilediğine bakmak için kadın ve erkeği toplumsal cinsiyet rolüyle değerlendirmek gerekir. Toplumsal cinsiyet statü, toplum içindeki rol ve görevleri kapsar. Toplumsal cinsiyet analizi ise tüm dünyada kabul edilen kadınların erkeklere göre daha düşük statüde olmalarının

kadınların ruhsal hallerine olan etkilerini inceler (64). Ülkemizde üniversite öğrencilerine yapılan çalışmalarda benlik saygısı ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır (65).

Fakat şiddet gören kadınlarda kendine olan güven ve benlik saygısı azalır (66).

2.12.2. BEDEN İMAJI

Ergenlik dönemi başta olmak üzere beden imajı benlik saygısı açısından en önemli etmendir. Toplumun ortalama beden ölçülerinin dışında olan bireylerde benlik saygısı göreceli olarak daha düşük saptanmıştır (67).

2.12.3. SOSYAL ETMENLER

Sosyal çevre, aile, sosyoekonomik koşullar ve toplumsal normlar benlik saygısını etkiler. Özellikle bu etmenler içinde aile çok önemli bir yere sahiptir. Huzurlu, paylaşmayı seven aile bireyleriyle yetişen çocukların kendilerine güvenleri ve benlik saygıları yüksektir (68).

Sosyoekonomik koşulları yüksek olan bireyler kendilerini daha güçlü hisseder, kendilerine daha fazla güvenirlir ve sosyal çevresi tarafından daha fazla kabul edilebilirler (55).

2.12.4. KRONİK HASTALIKLAR VE ENGELİLİK

Kronik hastalığa veya engelliliğe sahip olan bireylerde benlik saygısının düşük olduğu görülmüştür. Örnek vermek gerekirse tüberkülozu olan hastalarda yapılan bir çalışmada bu bireylerin benlik saygısının düşük olduğu saptanmıştır (69). Mastektomi operasyonu geçiren kadınlarla sağlıklı kadınların kıyaslandığı bir diğer çalışmada da mastektomili kadınlarda benlik saygısının azaldığı tespit edilmiştir (70).

3.GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ

Çalışmamız tek merkezli, kesitsel, tanımlayıcı, analitik ve ankete dayalı niteliktedir. Çalışmamıza Şişli Hamidiye Etfal Sağlık Uygulama ve Araştırma Merkezi Aile Hekimliği Polikliniğine herhangi bir sebeple başvuran ve çalışmaya katılmayı kabul eden 18-24 yaş grubu arasındaki bireyler dahil edilmiştir. Katılımcıların sözel onamları alındıktan sonra katılımcılara sosyodemografik özellikleri içeren soruların yanı sıra 40 maddeden oluşan Beden Algısı Ölçeği, 12 maddeden oluşan Sosyal Fizik Kaygı Envanteri ve 10 sorudan oluşan Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğini içeren anket formu yüz yüze görüşerek uygulandı. Çalışma formu araştırmacının kendisi tarafından oluşturulmuştur.

3.2. SOSYODEMOGRAFİK VERİ FORMU

Çalışmaya katılan bireylerin yaş, cinsiyet, eğitim durumu, ağırlık, boy, sigara-alkol kullanımı, egzersiz, diyet durumu, sosyal medya kullanımı ile ilgili bilgiler edinilmiştir.

3.3. BEDEN ALGISI ÖLÇEĞİ

1953 senesinde Secord ve Jourand tarafından geliştirilen Beden Algısı Ölçeği'nin Türkiye için geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları 1989 senesinde Hovardaoğlu tarafından yapılmıştır. Her bir maddesi bir organ ya da bedenin bir bölümü (yüz, saç, el, ayak) ve bedenin işlevi (uyku düzeni, ağrıya dayanıklılık gibi) ile ilgili 40 madde içerir. En düşük puan 1 olan, en yüksek puan 5 olan likert tipi ölçekten toplamda 40 ila 200 arasında puan alınmaktadır. 1 puan en olumlu durumu ifade ederken, 5 puan en olumsuzluğu ifade etmektedir. Ölçekten alınan puan arttıkça kişinin beden memnuniyeti azalırken, alınan puan azaldıkça da beden memnuniyeti artar. Kesme puanı 135 olarak belirlenmiştir. 135 ve üzerindeki puanlar beden memnuniyetsizliğinin arttığını gösterir.

3.4. SOSYAL FİZİK KAYGI ENVANTERİ

Hart ve ark. tarafından 1989 yılında geliştirilen 12 maddeden oluşan bir envanterdir. Toplam puanı 12-60 arasında değişen tamamen yanlış, genellikle yanlış, bazen yanlış bazen doğru, genellikle doğru, tamamen doğru cevapları kullanılan beşli ölçektir. Ölçeğin ülkemiz için ilk geçerlik ve güvenilirlik çalışması 2006 yılında

Mülazımoğlu Ballı ve Aşçı tarafından yapılmıştır. Envanterden alınan puanlar arttıkça kişinin kendisi hakkında duyduğu kaygının da arttığı gösterilmiştir.

3.5. ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ

1963 yılında Morris Rosenberg tarafından benlik saygısını ölçmek için geliştirilen bu ölçeğin Türk popülasyonu için geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları 1986 yılında Çuhadaroğlu tarafından yapılmıştır. (1)

Ölçek 63 sorudan ve on iki alt kategoriden oluşmaktadır. Çalışmanın amacına yönelik benlik saygısını ölçmek için, ölçeğin ilk “on” maddesi kullanılmıştır. 1, 2, 4, 6, 7. maddelerle olumlu benlik değerlendirmesi için, 3’den 0’a kadar verilen puanlarla değerlendirme yapılırken, 3, 5, 8, 9, 10. maddelerle olumsuz benlik değerlendirmesi için, 0’dan 3’e kadar verilen puanlarla değerlendirme yapılmaktadır. Ölçekten alınabilecek toplam puan 0-30 arasında olup, 15-25 arası puan benlik saygısının yeterli olduğunu gösterirken, 15 puanın altı düşük benlik saygısını göstermektedir.

3.6. EVREN VE ÖRNEKLEM SEÇİMİ

Araştırmamız Şişli Hamidiye Etfal Sağlık Uygulama ve Araştırma Merkezi Aile Hekimliği Polikliniğine 2022-2023 yıllarında 3 ay süre içinde başvuran 18-24 yaş arasındaki bireylere anket soruları sorularak yapılmıştır. Örneklem büyüklüğü, %5 hata payı ile %95 güven aralığında 227 kişi olarak hesaplanmıştır.

Dahil edilme kriterleri:

1-18-24 yaş arasındaki kadın ve erkekler

2-Çalışmayı kabul eden bireyler

3-İletişim problemi olmayan bireyler

Dışlama kriterleri:

1-18 yaşından küçük bireyler

2-24 yaşından büyük bireyler

3-Çalışmayı kabul etmeyen bireyler

4-İletişim problemi olan bireyler

3.7. İSTATİSTİKSEL ANALİZ

Tüm istatistiksel analizler IBM SPSS sürüm 25.0 (SPSS Inc., Chicago, Illinois, ABD) kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Tablolarda sürekli değişkenler Ort $\pm$ SS olarak sunulmuştur. Kategorik değişkenler sayı (N) ve yüzde (%) halinde sunulmuştur.

Çalışmanın sürekli verileri normallik varsayımları açısından incelendiğinde, hem örneklem sayısının 200'ün üzerinde (Tabachnick ve Fidell, 2001) olmasından dolayı hem de Skewness ve Kurtosis değerlerinin $\pm 3,29$ eşik değer aralığında olmasından dolayı normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir (Mayers, 2013). Bundan dolayı ölçek toplam ve alt boyut puanları ile katılımcıların sosyodemografik ve çeşitli verileri arasında anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek üzere 2 gruplu değişkenler için parametrik testlerden Independent Samples t testi ve 3 ve üzeri gruba sahip değişkenler için One-Way ANOVA testi uygulanmıştır. Gruplar arasında anlamlı fark çıkması durumunda, anlamlılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla post-hoc testlerinden sidak testi tercih edilmiştir. Kategorik değişkenlerin karşılaştırılması için Chi-square test kullanılmıştır. $p < 0.05$ istatistikçe anlamlı kabul edilmiştir.

3.8. ETİK KURUL ONAYI

Sağlık Bilimleri Üniversitesi Şişli Hamidiye Etfal Eğitim ve Araştırma Hastanesi Etik Kurul Başkanlığı tarafından 24/01/2023 tarihli ve 3784 protokol onay numarası ile etik kurul onayı alınmış olup, Ek-1'de sunulmuştur.

4. BULGULAR

Tablo 1: Katılımcılara ait Sosyodemografik ve Çeşitli Özelliklerin Frekans Dağılımı

Değişkenler	n veya Medyan (min-Maks)	% veya Ort.±SS
Yaş (yıl)	22,0 (18,0-27,0)	21,16±2,42
Cinsiyet, n(%)		
Kadın	154	67,8
Erkek	73	32,2
Eğitim durumu, n(%)		
İlkokul-Ortaokul	41	18,1
Lise	54	23,8
Üniversite	132	58,1
Kaçıncı çocuksunuz?		
Tek çocuk	20	8,8
İlk çocuk	83	36,6
Ortanca çocuk	48	21,1
Son çocuk	76	33,5
Anne eğitim durumu		
<8 yıl	79	34,8
8 yıl	56	24,7
8-12 yıl	47	20,7
>12 yıl	45	19,8
Baba eğitim durumu		
<8 yıl	75	33,0
8 yıl	41	18,1
8-12 yıl	49	21,6
>12 yıl	62	27,3
Boy	64,0 (40,0-130,0)	66,68±15,99
Kilo	167,0 (145,0-191,0)	167,48±9,29
İdeal kilo	58,0 (45,0-100,0)	61,35±11,92
BMI	22,95 (15,63-40,12)	23,60±4,36
Zayıf	24	10,6
Normal	124	54,6

Kilolu	63	27,8
Obez	16	7,0
Sigara/Alkol/Madde kullanıyor mu?		
Evet	70	30,8
Hayır	157	69,2

n=Sayı, %=Frekans, Medyan=Ortanca, Min=Minimum, Maks=Maksimum, Ort=Ortalama, SS=Standart sapma

Tablo 1’de katılımcıların sosyodemografik ve çeşitli değişkenlerine ilişkin frekans analizi verilmiştir.

Tablo 2: Katılımcılara ait Çeşitli Özelliklerin Frekans Dağılımı

Değişkenler	n	%
Beden ağırlığınızla ilgili olarak hangisi sizin durumunuza uygundur? n(%)		
Kilo almak isterim	25	11,0
Kilomdan memnunum	66	29,1
Kilo vermek isterim	136	59,9
Ailede obezite veya fazla kilo problemi olan kimse var mı? n(%)		
Evet	79	34,8
Hayır	148	65,2
Son 6 ayda zayıflamak için diyet uyguladınız mı? n(%)		
Evet	63	27,8
Hayır	164	72,2
Kilo vermek için herhangi bir ilaç kullandınız mı? n(%)		
Evet	3	1,3
Hayır	224	98,7
Son 6 ayda kilo almak için diyet uyguladınız mı? n(%)		
Evet	17	7,5
Hayır	210	92,5
Egzersiz yapıyor musunuz? n(%)		
Evet	120	52,9
Hayır	107	47,1

Son 1 haftada egzersize ne kadar zaman ayırdınız? n(%)

Zaman ayırmadım	93	41,0
1 saatten az	50	22,0
1-3 saat	51	22,5
3 saatten fazla	33	14,5

Vücut geliştirme amaçlı herhangi bir ilaç veya besin takviyesi kullandınız mı?

Evet	23	10,1
Hayır	204	89,9

Çevrenizdekiler size bedeninizle ilgili olarak takılır mı? n(%)

Evet	81	35,7
Hayır	146	64,3

Sosyal medya (instagram, twitter, facebook) çok fazla zaman geçiriyor musunuz? n(%)

Evet	148	65,2
Hayır	79	34,8

1 günde sosyal medyada yaklaşık ne kadar vakit geçiriyorsunuz? n(%)

1 saatten az	53	23,3
1-2 saat	105	46,3
3-5 saat	43	18,9
5 saatten fazla	26	11,5

n=Sayı, %=Frekans, Medyan=Ortanca, Min=Minimum, Maks=Maksimum, Ort=Ortalama, SS=Standart sapma

Tablo 2’de katılımcıların çeşitli değişkenlerine ilişkin frekans analizi verilmiştir.

Tablo 3: Anket Toplam ve Alt boyutlarından Alınan Puanlara Ait Betimsel İstatistikler

Ölçek ve Maddeleri	N	Min.	Max.	Ort.	SS
Beden algısı ölçeği toplam	227	44,00	191,00	90,98	25,40
SFKE Toplam	227	12,00	60,00	33,14	10,62

SFKE Fiziksel görünüm rahatlığı	226	7,00	35,00	18,95	6,84
SFKE Olumsuz değerlendirme beklentisi	227	5,00	25,00	14,20	4,93
Benlik sayısı ölçeği toplam	227	,00	5,17	1,42	,97
Benlik sayısı ölçeği grup	n		%		
Yüksek benlik saygısı	169		74,4		
Orta benlik saygısı	57		25,1		
Düşük benlik saygısı	1		0,4		
n=Sayı, %=Frekans, Medyan=Ortanca, Min=Minimum, Maks=Maksimum, Ort=Ortalama, SS=Standart sapma					

Tablo 3'te katılımcıların ölçek toplam ve alt boyutlarından alınan puanların min, max, ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir.

Tablo 4: Ölçek ve Alt Boyut Puanları ile Çeşitli Değişkenler Arasındaki İlişkilere Ait Korelasyon Sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7
1-Yaş (yıl)	r 1						
	p						
2-BMI	r ,231**	1					
	p <0.001						
3-Beden algısı ölçeği toplam	r -0,001	0,079	1				
	p 0,985	0,236					

4-SFKE Toplam	r	-,162*	0,071	,538**	1	
				<0.00		
	p	0,015	0,287	1		
		-				
5-SFKE Fiziksel görünüm rahatlığı	r	,226**	0,029	,463**	,931**	1
				<0.00	<0.00	
	p	0,001	0,662	1	1	
		-				
6-SFKE Olumsuz değerlendirme beklentisi	r	-0,042	0,116	,518**	,863**	,621** 1
				<0.00	<0.00	<0.00
	p	0,531	0,080	1	1	1
		-	-			
7-Benlik saygısı ölçeği toplam	r	,186**	0,021	,475**	,523**	,494** ,443** 1
				<0.00	<0.00	<0.00 <0.00
	p	0,005	0,753	1	1	1 1

*Korelasyon 0,05 düzeyinde anlamlıdır (Pearson korelasyon testi), ** Korelasyon 0,01 düzeyinde anlamlıdır (Pearson korelasyon testi)

Tablo 4'te katılımcıların ölçek toplam ve alt boyut puanları ile çeşitli değişkenler arasındaki ilişkilere ait pearson korelasyon sonuçları verilmiştir. Bu analiz sonucuna göre yaş (yıl) ile SFKE toplam puanı ($r=-0,162$ $p=0.015$), SFKE alt boyutlarından “Fiziksel görünüm rahatlığı” puanı ($r=-0,226$ $p=0.001$) ve Benlik saygısı ölçeği toplam puanı ($r=-0,186$ $p=0.005$) arasında negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Benlik saygısı ölçeği toplam puanı ile SFKE toplam ($r=0,475$ $p<0.001$), SFKE alt boyutlarından “Fiziksel görünüm rahatlığı” ($r=0,494$ $p<0.001$) ve “Olumsuz değerlendirme beklentisi” ($r=0,494$ $p<0.001$) arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Tablo 5: Ölçek toplam ve Alt Boyut Puanları ile Çeşitli değişkenlerin Karşılaştırılması

Değişkenler	Beden algısı ölçeği toplam	Benlik saygısı	SFKE Toplam	SFKE Fiziksel	SFKE Olumsuz değerlendir
-------------	----------------------------	----------------	-------------	---------------	--------------------------

			ölçeği toplam		görünüm rahatlığı	me beklentisi
	n	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS
Cinsiyet						
Kadın	15	92,87±24,2	1,50±0,	35,17±10,	19,99±6,	15,21±4,80
	4		96	51	79	
Erkek	73	87,00±27,5	1,27±1,	28,86±9,6	16,78±6,	12,08±4,55
		1	00	1	47	
t=		1,632	1,636	4,338	3,376	4,671
p=		0.104	0.103	<0.001	0.001	<0.001
Eğitim durumu						
		Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS
1)İlkokul/ortao kul	41	92,39±23,1	1,60±1,	36,10±10,	21,56±6,	14,54±4,73
		3	16	28	29	
2)Lise	54	84,35±23,2	1,58±0,	34,39±10,	19,62±7,	14,87±5,47
		9	87	12	29	
3)Üniversite	13	93,26±26,5	1,32±0,	31,71±10,	17,88±6,	13,83±4,76
	2	8	95	75	62	
F=		2,463	2,133	3,215	5,031	0,959
p=		0.087	0.121	0.042	0.007	0.385
Post-Hoc=		-	-	-	1>3	-
Kaçıncı çocuk						
		Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS
1)Tek çocuk	20	94,20±26,9	1,74±1,	37,45±12,	22,25±9,	15,20±6,22
		4	30	74	18	
2)ilk çocuk	83	92,07±28,0	1,41±1,	33,45±10,	18,64±6,	14,81±4,80
		4	02	58	85	
3)Ortanca çocuk	48	86,77±21,9	1,35±0,	31,77±10,	17,90±6,	13,88±5,13
		7	87	21	35	
4)Son çocuk	76	91,61±24,1	1,41±0,	32,54±10,	19,11±6,	13,50±4,53
		4	9	23	27	
F=		0,610	0,776	1,476	2,028	1,278
p=		0.609	0.508	0.222	0.111	0.283

Post-Hoc=		-	-	-	-	-
Anne eğitim durumu		Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS
1) <8 yıl	79	82,84±22,6	1,42±0,	33,84±10,	19,51±7,	14,39±5,20
		1	84	75	33	
2)8 yıl	56	96,07±27,9	1,40±0,	33,41±11,	19,50±6,	13,91±5,12
		9	97	16	63	
3)8-12 yıl	47	92,51±21,7	1,45±1,	33,87±9,7	19,09±6,	14,79±4,31
		2	11	9	15	
4)>12 yıl	45	97,36±27,2	1,46±1,	30,82±10,	17,18±6,	13,64±4,89
		1	10	58	84	
F=		4,676	0,046	0,912	1,314	0,513
p=		0.003	0.987	0.436	0.271	0.673
Post-Hoc=		1<2, 4	-	-	-	-
Baba eğitim durumu		Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS
1) <8 yıl	75	83,09±20,7	1,45±0,	33,4±10,6	19,12±7,	14,35±5,18
		1	78	3	32	
2)8 yıl	41	89,22±26,5	1,37±0,	33,59±10,	19,54±6,	14,05±4,9
		9	98	27	08	
3)8-12 yıl	49	94,33±27,5	1,51±1,	33,08±10,	18,88±6,	14,2±4,51
		9	09	49	92	
4)>12 yıl	62	99,05±25,5	1,38±1,	32,58±11,	18,44±6,	14,15±5,07
		8	11	17	79	
F=		5,107	0,215	0,096	0,232	0,037
p=		0.002	0.886	0.962	0.874	0.990
Post-Hoc=		1<4	-	-	-	-
BMI grup		Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS
1) Zayıf	24	81,96±19,9	1,19±0,	29,58±10,	16,29±6,	13,29±4,89
		6	74	34	45	
2)Normal	12	91,00±26,9	1,51±1,	32,77±10,	19,07±6,	13,69±4,78
	4	2	06	11	72	
3)Kilolu	63	96,02±24,7	1,41±0,	35,56±11,	20,08±7,	15,57±4,93
		0	94	38	23	

4)Obez	11	84,56±19,2	1,26±0,	31,88±10,	17,69±6,	14,19±5,52
	6	2	68	78	12	
F=		2,209	0,902	2,141	1,992	2,374
p=		0.088	0.441	0.096	0.116	0.071
Post-Hoc=		-	-	-	-	-
Ağırlık bakımından						
kendinizi	nasıl	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS
tanımlarsınız?						
1) Zayıf	24	90,25±18,4	1,34±0,	31,04±7,8	18,46±5,	12,58±3,59
		8	82	2	03	
2)Normal	13	84,54±23,9	1,29±0,	30,29±9,6	17,35±6,	12,97±4,65
	4	9	88	3	63	
3)Kilolu	63	105,83±24,	1,75±1,	39,56±11,	22,37±6,	17,19±4,79
		44	18	22	99	
4)Obez	6	81,83±29,9	1,42±0,	37,83±3,3	20,83±1,	17,00±2,53
		8	79	1	94	
F=		11,778	3,203	13,489	8,661	14,094
p=		<0.001	0.024	<0.001	<0.001	<0.001
Post-Hoc=		1,2<3	2<3	1,2<3	2<3	1,2<3
Sigara/Alkol/Madde						
kullanıyor mu?		Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS
Evet	70	90,74±23,3	1,29±0,	29,73±9,2	16,74±6,	12,99±4,57
		2	81	1	51	
Hayır	15	91,09±26,3	1,49±1,	34,66±10,	19,95±6,	14,75±5,00
	7	5	04	88	78	
t=		-0,095	-1,435	-3,301	-3,328	-2,521
p=		0.925	0.153	0.001	0.001	0.012
t= Independent Samples Test, F=One Way ANOVA Test, Post-Hoc=Sidak, p<0.05						

Tablo 5’te katılımcıların ölçek toplam ve alt boyut puanları ile çeşitli değişkenlerin karşılaştırılmasına ilişkin analiz sonuçları verilmiştir. Bu analiz sonucuna göre SFKE toplam puanı ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır

($t=4,338$ $p<0.001$). Kadınların erkeklere kıyasla SFKE toplam puanları daha yüksek bulunmuştur.

SFKE alt boyutlarından “Fiziksel görünüm rahatlığı” puanı ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($t=3,376$ $p=0.001$). Kadınların erkeklere kıyasla “Fiziksel görünüm rahatlığı” puanı daha yüksek bulunmuştur.

SFKE alt boyutlarından “Olumsuz değerlendirme beklentisi” puanı ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($t=4,671$ $p<0.001$). Kadınların erkeklere kıyasla “Olumsuz değerlendirme beklentisi” puanı daha yüksek bulunmuştur.

SFKE toplam puanı ile eğitim durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($F=3,215$ $p=0.042$). Eğitim durumu ilkökul/ortaokul olan katılımcıların diğer gruplara kıyasla SFKE toplam puanları daha yüksek bulunmuştur.

SFKE alt boyutlarından “Fiziksel görünüm rahatlığı” puanı ile eğitim durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($F=5,031$ $p=0.007$). Eğitim durumu ilkökul/ortaokul olan katılımcıların diğer gruplara kıyasla “Fiziksel görünüm rahatlığı” puanı puanları daha yüksek bulunmuştur. Yapılan Sidak Post-Hoc analizi sonucunda ilkökul/ortaokul ile üniversite arasında ($p=0.007$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

Beden algısı ölçeği toplam puanı ile anne eğitim durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($F=4,676$ $p=0.003$). Anne eğitim durumu <12 yıl olan katılımcıların diğer gruplara kıyasla beden algısı ölçeği toplam puanı daha yüksek bulunmuştur. Yapılan Sidak Post-Hoc analizi sonucunda anne eğitim durumu <8 yıl olanlar ile 8 yıl arasında ($p=0.015$) ve >12 yıl olanlar arasında ($p=0.012$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

Beden algısı ölçeği toplam puanı ile baba eğitim durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($F=5,107$ $p=0.002$). Baba eğitim durumu <12 yıl olan katılımcıların diğer gruplara kıyasla beden algısı ölçeği toplam puanı daha yüksek bulunmuştur. Yapılan Sidak Post-Hoc analizi sonucunda anne eğitim durumu

<8 yıl olanlar ile >12 yıl olanlar arasında ($p=0.001$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

Beden algısı ölçeği toplam puanı ile “Ağırlık bakımından kendinizi nasıl tanımlarsınız?” değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($F=11,778$ $p<0.001$). Kendini kilolu olarak tanımlayan katılımcıların diğer gruplara kıyasla beden algısı ölçeği toplam puanı daha yüksek bulunmuştur. Yapılan Sidak Post-Hoc analizi sonucunda kendini zayıf olarak tanımlayanlar ile kilolu olarak tanımlayanlar arasında ($p=0.040$) ve kendini normal olarak tanımlayanlar ile kilolu olarak tanımlayanlar arasında ($p<0.001$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

Benlik saygısı ölçeği toplam puanı ile “Ağırlık bakımından kendinizi nasıl tanımlarsınız?” değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($F=3,203$ $p=0.024$). Kendini kilolu olarak tanımlayan katılımcıların diğer gruplara kıyasla benlik saygısı ölçeği toplam puanı daha yüksek bulunmuştur. Yapılan Sidak Post-Hoc analizi sonucunda kendini normal olarak tanımlayanlar ile kilolu olarak tanımlayanlar arasında ($p=0.015$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

SFKE toplam puanı ile “Ağırlık bakımından kendinizi nasıl tanımlarsınız?” değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($F=13,489$ $p<0.001$). Kendini kilolu olarak tanımlayan katılımcıların diğer gruplara kıyasla SFKE toplam puanı daha yüksek bulunmuştur. Yapılan Sidak Post-Hoc analizi sonucunda kendini zayıf olarak tanımlayanlar ile kilolu olarak tanımlayanlar arasında ($p=0.002$) ve kendini normal olarak tanımlayanlar ile kilolu olarak tanımlayanlar arasında ($p<0.001$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

SFKE alt boyutlarından “Fiziksel görünüm rahatlığı” puanı ile “Ağırlık bakımından kendinizi nasıl tanımlarsınız?” değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($F=8,661$ $p<0.001$). Kendini kilolu olarak tanımlayan katılımcıların diğer gruplara kıyasla “Fiziksel görünüm rahatlığı” puanı daha yüksek bulunmuştur. Yapılan Sidak Post-Hoc analizi sonucunda kendini normal olarak tanımlayanlar ile kilolu olarak tanımlayanlar arasında ($p<0.001$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

SFKE alt boyutlarından “Olumsuz değerlendirme beklentisi” puanı ile “Ağırlık bakımından kendinizi nasıl tanımlarsınız?” değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($F=14,094$ $p<0.001$). Kendini kilolu olarak tanımlayan katılımcıların diğer gruplara kıyasla “Olumsuz değerlendirme beklentisi” puanı daha yüksek bulunmuştur. Yapılan Sidak Post-Hoc analizi sonucunda kendini zayıf olarak tanımlayanlar ile kilolu olarak tanımlayanlar arasında ($p<0.001$) ve kendini normal olarak tanımlayanlar ile kilolu olarak tanımlayanlar arasında ($p<0.001$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

SFKE toplam puanı ile “Sigara/Alkol/Madde kullanıyor mu?” değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($t=-3,301$ $p=0.001$). Sigara/Alkol/Madde kullanmayan katılımcıların kullananlara kıyasla SFKE toplam puanı daha yüksek bulunmuştur.

SFKE alt boyutlarından “Fiziksel görünüm rahatlığı” puanı ile “Sigara/Alkol/Madde kullanıyor mu?” değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($t=-3,328$ $p=0.001$). Sigara/Alkol/Madde kullanmayan katılımcıların kullananlara kıyasla “Fiziksel görünüm rahatlığı” puanı daha yüksek bulunmuştur.

SFKE alt boyutlarından “Olumsuz değerlendirme beklentisi” puanı ile “Sigara/Alkol/Madde kullanıyor mu?” değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($t=-2,521$ $p=0.012$). Sigara/Alkol/Madde kullanmayan katılımcıların kullananlara kıyasla “Olumsuz değerlendirme beklentisi” puanı daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 6: Ölçek toplam ve Alt Boyut Puanları ile Çeşitli değişkenlerin Karşılaştırılması

Değişkenler	n	Beden	Benlik		SFKE	SFKE
		algısı ölçeği	sayısı	SFKE	Fiziksel	Olumsuz
		toplam	ölçeği	Toplam	görünüm	değerlendirme
			toplam		rahatlığı	beklentisi
		Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS
Beden ağırlığınızla ilgili olarak hangisi sizin durumunuza uygundur?						
1)Kilo almak	25	86,84±17,54	1,31±0,82	27,92±8,48	16,32±5,51	11,60±3,50
isterim						

2) Kilomdan memnunum	66	78,39±22,95	1,15±0,73	27,98±8,17	16,45±6,00	11,53±4,63
3)Kilo vermek isterim	136	97,85±25,37	1,59±1,08	36,6±10,67	20,67±6,96	15,99±4,50
F=		15,081	4,821	21,236	11,455	27,171
p=		<0.001	0.009	<0.001	<0.001	<0.001
Post-Hoc=		2<3	2<3	1,2<3	1,2<3	1,2<3

Ailede obezite veya fazla kilo problemi olan kimse var mı?						
		Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS
Evet	79	95,97±24,29	1,47±0,90	34,78±10,24	19,84±6,94	14,95±4,79
Hayır	148	88,32±25,66	1,41±1,02	32,26±10,75	18,48±6,77	13,81±4,98
t=		2,181	0,482	1,710	1,420	1,664
p=		0.030	0.630	0.089	0.157	0.098

Son 6 ayda zayıflamak için diyet uyguladınız mı?						
		Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS
Evet	63	96,27±28,4	1,56±1,08	37,98±10,66	21,46±6,8	16,52±4,59
Hayır	164	88,95±23,94	1,38±0,93	31,28±10,04	17,99±6,63	13,32±4,78
t=		1,956	1,230	4,429	3,505	4,577
p=		0.052	0.220	<0.001	0.001	<0.001

Son 6 ayda kilo almak için diyet uyguladınız mı?						
		Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS
Evet	17	80,35±24,57	1,27±0,66	29,88±10,84	18,71±8,59	11,18±5,19
Hayır	210	91,84±25,33	1,44±1,00	33,4±10,59	18,98±6,71	14,45±4,84
t=		-1,803	-0,676	-1,317	-0,156	-2,670
p=		0.073	0.499	0.189	0.876	0.008

Egzersiz yapıyor musunuz?						
		Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS
Evet	120	87,18±25,54	1,37±0,97	30,88±10,78	17,78±6,97	13,13±4,67
Hayır	107	95,25±24,68	1,50±0,98	35,67±9,9	20,26±6,48	15,41±4,96
t=		-2,417	-0,972	-3,472	-2,760	-3,551
p=		0.016	0.332	0.001	0.006	<0.001

Son 1 haftada egzersize ne kadar zaman ayırdınız?						
		Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS

1) zaman ayırmadım	93	95,25±24,61	1,49±1,02	35,63±10,32	20,52±6,72	15,12±5,08
2)1 saatten az	50	88,16±25,55	1,44±0,96	33,8±10,99	19,69±7,15	14,22±4,8
3)1-3 saat	51	92,57±28,00	1,46±1,03	32,63±9,94	18,12±6,35	14,51±4,57
4)3 saatten fazla	33	80,79±20,37	1,17±0,80	25,91±8,87	14,76±5,72	11,15±4,17
F=		2,994	0,919	7,504	6,664	5,678
p=		0.032	0.432	<0.001	<0.001	0.001
Post-Hoc=		1>4	-	1,2,3>4	1,2>4	1,2,3 >4
Vücut geliştirme amaçlı herhangi bir ilaç veya besin takviyesi kullandınız mı?						
		Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS
Evet	23	80,7±24,62	1,14±0,76	23,74±7,5	14,35±5,16	9,39±3,49
Hayır	204	92,14±25,29	1,46±1,00	34,20±10,41	19,48±6,82	14,75±4,78
t=		-2,063	-1,510	-4,679	-3,491	-5,220
p=		0.040	0.132	<0.001	0.001	<0.001
Çevrenizdekiler size bedeninizle ilgili olarak takılır mı?						
		Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS
Evet	81	98,43±28,87	1,78±1,10	38,88±11,31	22,25±7,34	16,63±4,83
Hayır	146	86,85±22,31	1,23±0,84	29,96±8,76	17,12±5,81	12,86±4,46
t=		3,365	4,232	6,145	5,413	5,913
p=		0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001
Sosyal medya (instagram,twitter, facebook) çok fazla zaman geçiriyor musunuz?						
		Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS
Evet	148	91,13±24,67	1,46±0,95	33,05±10,4	19,06±6,89	14,03±4,92
Hayır	79	90,71±26,88	1,36±1,04	33,3±11,09	18,76±6,79	14,54±4,97
t=		0,118	0,727	-0,168	0,315	-0,752
p=		0.906	0.468	0.866	0.753	0.453
1 günde sosyal medyada yaklaşık ne kadar vakit geçiriyorsunuz?						
		Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS
1)1 saatten az	53	89,28±26,4	1,45±1,15	33,64±12,64	19,17±7,72	14,47±5,6
2)1-3 saat	105	90,34±23,87	1,26±0,86	31,61±9,61	17,78±5,84	13,83±4,51

3) 3-5 saat	43	97,23±24,4	1,64±0,92	34,35±10,49	19,52±7,09	14,95±4,95
4) 5 saatten fazla	26	86,69±30,34	1,71±1,04	36,31±9,79	22,35±7,4	13,96±5,17
F=		1,220	2,498	1,738	3,376	0,604
p=		0.303	0.061	0.160	0.019	0.613
Post-Hoc=		-	-	-	2<4	-

t= Independent Samples Test, F=One Way ANOVA Test, Post-Hoc=Sidak, p<0.05

Tablo 6’da katılımcıların ölçek toplam ve alt boyut puanları ile çeşitli değişkenlerin karşılaştırılmasına ilişkin analiz sonuçları verilmiştir. Bu analiz sonucuna göre beden algısı ölçeği toplam puanı ile “Beden ağırlığınızla ilgili olarak hangisi sizin durumunuza uygundur?” değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır (F=15,081 p<0.001). Beden ağırlığı ile ilgili olarak kilo vermek isterim diyenlerin diğer gruplara kıyasla beden algısı ölçeği toplam puanı daha yüksek bulunmuştur. Yapılan Sidak Post-Hoc analizi sonucunda kilomdan memnunum diyenler ile kilo vermek isterim diyenler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır (p<0.001).

Benlik saygısı ölçeği toplam puanı ile “Beden ağırlığınızla ilgili olarak hangisi sizin durumunuza uygundur?” değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır (F=4,821 p=0.009). Beden ağırlığı ile ilgili olarak kilo vermek isterim diyenlerin diğer gruplara kıyasla benlik saygısı ölçeği toplam puanı daha yüksek bulunmuştur. Yapılan Sidak Post-Hoc analizi sonucunda kilomdan memnunum diyenler ile kilo vermek isterim diyenler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır (p=0.008).

SFKE ölçeği toplam puanı ile “Beden ağırlığınızla ilgili olarak hangisi sizin durumunuza uygundur?” değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır (F=21,236 p<0.001). Beden ağırlığı ile ilgili olarak kilo vermek isterim diyenlerin diğer gruplara kıyasla SFKE ölçeği toplam puanı daha yüksek bulunmuştur. Yapılan Sidak Post-Hoc analizi sonucunda kilo almak isterim diyenler ile kilo vermek isterim diyenler arasında (p<0.001) ve kilomdan memnunum diyenler ile kilo vermek isterim diyenler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır (p<0.001).

SFKE ölçeği alt boyutlarından “Fiziksel görünüm rahatlığı” puanı ile “Beden ağırlığınızla ilgili olarak hangisi sizin durumunuza uygundur?” değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($F=11,455$ $p<0.001$). Beden ağırlığı ile ilgili olarak kilo vermek isterim diyenlerin diğer gruplara kıyasla “Fiziksel görünüm rahatlığı” puanı daha yüksek bulunmuştur. Yapılan Sidak Post-Hoc analizi sonucunda kilo almak isterim diyenler ile kilo vermek isterim diyenler arasında ($p=0.008$) ve kilomdan memnunum diyenler ile kilo vermek isterim diyenler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($p<0.001$).

SFKE ölçeği alt boyutlarından “Olumsuz değerlendirme beklentisi” puanı ile “Beden ağırlığınızla ilgili olarak hangisi sizin durumunuza uygundur?” değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($F=27,171$ $p<0.001$). Beden ağırlığı ile ilgili olarak kilo vermek isterim diyenlerin diğer gruplara kıyasla “Olumsuz değerlendirme beklentisi” puanı daha yüksek bulunmuştur. Yapılan Sidak Post-Hoc analizi sonucunda kilo almak isterim diyenler ile kilo vermek isterim diyenler arasında ($p<0.001$) ve kilomdan memnunum diyenler ile kilo vermek isterim diyenler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($p<0.001$).

Beden algısı ölçeği toplam puanı ile “Ailede obezite veya fazla kilo problemi olan kimse var mı?” değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($t=2,181$ $p=0.030$). Ailesinde obezite veya fazla kilo problemi olan katılımcıların olmayanlara kıyasla beden algısı ölçeği toplam puanı daha yüksek bulunmuştur.

SFKE ölçeği toplam puanı ile “son 6 ayda zayıflamak için diyet uyguladınız mı?” değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($t=4,429$ $p<0.001$). Son 6 ayda zayıflamak için diyet uygulayan katılımcıların uygulamayanlara kıyasla SFKE ölçeği toplam puanı daha yüksek bulunmuştur.

SFKE ölçeği alt boyutlarından “Fiziksel görünüm rahatlığı” puanı ile “son 6 ayda zayıflamak için diyet uyguladınız mı?” değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($t=3,505$ $p<0.001$). Son 6 ayda zayıflamak için diyet uygulayan katılımcıların uygulamayanlara kıyasla “Fiziksel görünüm rahatlığı” puanı daha yüksek bulunmuştur.

SFKE ölçeği alt boyutlarından “Olumsuz değerlendirme beklentisi” puanı ile “son 6 ayda zayıflamak için diyet uyguladınız mı?” değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($t=4,577$ $p<0.001$). Son 6 ayda zayıflamak için diyet uygulayan katılımcıların uygulamayanlara kıyasla “Olumsuz değerlendirme beklentisi” puanı daha yüksek bulunmuştur.

SFKE ölçeği alt boyutlarından “Olumsuz değerlendirme beklentisi” puanı ile “son 6 ayda kilo almak için diyet uyguladınız mı?” değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($t=4,577$ $p<0.001$). Son 6 ayda kilo almak için diyet uygulamayan katılımcıların uygulayanlara kıyasla “Olumsuz değerlendirme beklentisi” puanı daha yüksek bulunmuştur.

Beden algısı ölçeği toplam puanı ile “Egzersiz yapıyor musunuz?” değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($t=-2,417$ $p=0.016$). Egzersiz yapmayan katılımcıların yapanlara kıyasla beden algısı ölçeği toplam puanı daha yüksek bulunmuştur.

SFKE ölçeği toplam puanı ile “Egzersiz yapıyor musunuz?” değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($t=-3,472$ $p=0.001$). Egzersiz yapmayan katılımcıların yapanlara kıyasla SFKE ölçeği toplam puanı daha yüksek bulunmuştur.

SFKE ölçeği alt boyutlarından “Fiziksel görünüm rahatlığı” puanı ile “Egzersiz yapıyor musunuz?” değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($t=-2,760$ $p=0.006$). Egzersiz yapmayan katılımcıların yapanlara kıyasla “Fiziksel görünüm rahatlığı” puanı daha yüksek bulunmuştur.

SFKE ölçeği alt boyutlarından “Olumsuz değerlendirme beklentisi” puanı ile “Egzersiz yapıyor musunuz?” değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($t=-3,551$ $p<0.001$). Egzersiz yapmayan katılımcıların yapanlara kıyasla “Olumsuz değerlendirme beklentisi” puanı daha yüksek bulunmuştur.

Beden algısı ölçeği toplam puanı ile “Son 1 haftada egzersize ne kadar zaman ayırdınız?” değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($F=2,994$ $p=0.032$). Egzersize zaman ayırmadın diyen katılımcıların diğer gruplara

kıyasla beden algısı ölçeği toplam puanı daha yüksek bulunmuştur. Yapılan Sidak Post-Hoc analizi sonucuna göre egzersize zaman ayırmadım diyenler ile 3 saatten fazla zaman ayırdım diyenler arasında ($p=0.029$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

SFKE ölçeği toplam puanı ile “Son 1 haftada egzersize ne kadar zaman ayırdınız?” değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($F=7,504$ $p<0.001$). Egzersize zaman ayırmadım diyen katılımcıların diğer gruplara kıyasla SFKE ölçeği toplam puanı daha yüksek bulunmuştur. Yapılan Sidak Post-Hoc analizi sonucuna göre egzersize zaman ayırmadım diyenler ile 3 saatten fazla zaman ayırdım diyenler arasında ($p<0.001$), 1 saatten az ayırdım diyenler ile 3 saatten fazla zaman ayırdım diyenler arasında ($p=0.004$), 1-3 saat zaman ayırdım diyenler ile 3 saatten fazla zaman ayırdım diyenler arasında ($p=0.021$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

SFKE ölçeği alt boyutlarından “Fiziksel görünüm rahatlığı” puanı ile “Son 1 haftada egzersize ne kadar zaman ayırdınız?” değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($F=6,664$ $p<0.001$). Egzersize zaman ayırmadım diyen katılımcıların diğer gruplara kıyasla “Fiziksel görünüm rahatlığı” puanı daha yüksek bulunmuştur. Yapılan Sidak Post-Hoc analizi sonucuna göre egzersize zaman ayırmadım diyenler ile 3 saatten fazla zaman ayırdım diyenler arasında ($p<0.001$), 1 saatten az ayırdım diyenler ile 3 saatten fazla zaman ayırdım diyenler arasında ($p=0.006$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

SFKE ölçeği alt boyutlarından “Olumsuz değerlendirme beklentisi” puanı ile “Son 1 haftada egzersize ne kadar zaman ayırdınız?” değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($F=5,678$ $p=0.001$). Egzersize zaman ayırmadım diyen katılımcıların diğer gruplara kıyasla “Olumsuz değerlendirme beklentisi” puanı daha yüksek bulunmuştur. Yapılan Sidak Post-Hoc analizi sonucuna göre egzersize zaman ayırmadım diyenler ile 3 saatten fazla zaman ayırdım diyenler arasında ($p=0.028$), 1 saatten az ayırdım diyenler ile 3 saatten fazla zaman ayırdım diyenler arasında ($p=0.028$), 1-3 saat zaman ayırdım diyenler ile 3 saatten fazla zaman ayırdım diyenler arasında ($p=0.011$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

Beden algısı ölçeği toplam puanı ile “Vücut geliştirme amaçlı herhangi bir ilaç veya besin takviyesi kullandınız mı?” değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($t=-2,063$ $p=0.004$). İlaç veya besin takviyesi kullanmayan katılımcıların kullananlara kıyasla beden algısı ölçeği toplam puanı daha yüksek bulunmuştur.

SFKE ölçeği toplam puanı ile “Vücut geliştirme amaçlı herhangi bir ilaç veya besin takviyesi kullandınız mı?” değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($t=-4,679$ $p<0.001$). İlaç veya besin takviyesi kullanmayan katılımcıların kullananlara kıyasla SFKE ölçeği toplam puanı daha yüksek bulunmuştur.

SFKE ölçeği alt boyutlarından “Fiziksel görünüm rahatlığı” puanı ile “Vücut geliştirme amaçlı herhangi bir ilaç veya besin takviyesi kullandınız mı?” değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($t=-3,491$ $p=0.001$). İlaç veya besin takviyesi kullanmayan katılımcıların kullananlara kıyasla “Fiziksel görünüm rahatlığı” puanı daha yüksek bulunmuştur.

SFKE ölçeği alt boyutlarından “Olumsuz değerlendirme beklentisi” puanı ile “Vücut geliştirme amaçlı herhangi bir ilaç veya besin takviyesi kullandınız mı?” değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($t=-5,220$ $p<0.001$). İlaç veya besin takviyesi kullanmayan katılımcıların kullananlara kıyasla “Olumsuz değerlendirme beklentisi” puanı daha yüksek bulunmuştur.

Beden algısı ölçeği toplam puanı ile “Çevrenizdekiler size bedeninizle ilgili olarak takılır mı?” değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($t=3,365$ $p=0.001$). “Çevrenizdekiler size bedeninizle ilgili olarak takılır mı?” Sorusuna evet yanıtı veren katılımcıların hayır yanıtı verenlere kıyasla beden algısı ölçeği toplam puanı daha yüksek bulunmuştur.

Benlik saygısı ölçeği toplam puanı ile “Çevrenizdekiler size bedeninizle ilgili olarak takılır mı?” değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($t=4,232$ $p<0.001$). “Çevrenizdekiler size bedeninizle ilgili olarak takılır

mı?” Sorusuna evet yanıtı veren katılımcıların hayır yanıtını verenlere kıyasla benlik saygısı ölçeği toplam puanı daha yüksek bulunmuştur.

SFKE ölçeği toplam puanı ile “Çevrenizdekiler size bedeninizle ilgili olarak takılır mı?” değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($t=6,145$ $p<0.001$). “Çevrenizdekiler size bedeninizle ilgili olarak takılır mı?” Sorusuna evet yanıtı veren katılımcıların hayır yanıtını verenlere kıyasla SFKE ölçeği toplam puanı daha yüksek bulunmuştur.

SFKE ölçeği alt boyutlarından “Fiziksel görünüm rahatlığı” puanı ile “Çevrenizdekiler size bedeninizle ilgili olarak takılır mı?” değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($t=5,413$ $p<0.001$). “Çevrenizdekiler size bedeninizle ilgili olarak takılır mı?” Sorusuna evet yanıtı veren katılımcıların hayır yanıtını verenlere kıyasla “Fiziksel görünüm rahatlığı” puanı daha yüksek bulunmuştur.

SFKE ölçeği alt boyutlarından “Olumsuz değerlendirme beklentisi” puanı ile “Çevrenizdekiler size bedeninizle ilgili olarak takılır mı?” değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($t=5,913$ $p<0.001$). “Çevrenizdekiler size bedeninizle ilgili olarak takılır mı?” Sorusuna evet yanıtı veren katılımcıların hayır yanıtını verenlere kıyasla “Olumsuz değerlendirme beklentisi” puanı daha yüksek bulunmuştur.

SFKE ölçeği alt boyutlarından “Fiziksel görünüm rahatlığı” puanı ile “1 günde sosyal medyada yaklaşık ne kadar vakit geçiriyorsunuz” değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($F=3,376$ $p=0.019$). Sosyal medyada 5 saatten fazla vakit geçiren katılımcıların diğer gruplara kıyasla “Fiziksel görünüm rahatlığı” puanı daha yüksek bulunmuştur. Yapılan Sidak Post-Hoc analizi sonucuna göre sosyal medyada 1-3 saat vakit geçirenler ile 5 saatten fazla vakit geçirenler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($p=0.013$).

5.TARTIŞMA

Bu çalışmada 18-24 yaş aralığında bulunan kadın ve erkeklerin beden algı bozukluğu olup olmadığının değerlendirilmesi ve benlik saygısının değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

Çalışmaya 18-24 yaş arasındaki toplam 227 kişi dahil edilmiştir. Çalışmamıza %67,8 (n=154) kadın, %32,2 (n=73) erkek katıldı. Katılımcılar %58,1 (n=132) üniversite mezunu, %23,8 (n=54) lise mezunu olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların belirttiği boy ve kilo oranlarına göre hesapladığımız beden kitle endeksine (BKİ) göre %54,6 (n=124) normal, %27,8(n=63) kilolu, %7(n=16) obez olarak tespit edilmiştir. Katılımcıların %69,2 (n=157) sigara içmediğini belirtmiştir. Katılımcıların %59,9 (n=136) kilo vermek istediğini belirtmiştir. Katılımcıların %29,1 (n=66) kilosundan memnun olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların %72,2 (n=164) son 6 ayda zayıflamak için diyet uygulamamıştır. Katılımcıların %52,9 (n=120) düzenli egzersiz yaptığını belirtmiştir. Katılımcıların %65,2 (n=148) sosyal medyada çok fazla zaman geçirdiğini belirtmiştir.

Beden Algısı Ölçeği uygulanan katılımcıların bu anketten min:44 puan max:191 puan aldığı belirlenmiştir. Katılımcılar Sosyal Fizik Kaygı Envanterinden min:12 puan max:60 puan almışlardır. Katılımcılar Benlik Saygısı Ölçeğine göre gruplandıklarında %74,4 (n=169) yüksek benlik saygısı, %25,1(n=57) orta benlik saygısı, %0,4(n=1) düşük benlik saygısına sahip olarak belirlenmiştir.

2016 yılında Kılıç ve arkadaşları tarafından yapılan bir çalışmada öğrencilerin cinsiyet ve sosyal görünüş kaygısı ölçeği puanları kıyaslanmıştır. Bu çalışmada sosyal görünüş kaygısı ile cinsiyet arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Kadınların sosyal görünüş kaygısı düzeyinin erkeklerden yüksek olduğu sonucuna varılmıştır (71). Bizim çalışmamızda literatürü destekler şekilde SFKE toplam puanı ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Kadınların erkeklere kıyasla SFKE toplam puanları daha yüksek bulunmuştur. SFKE alt boyutlarından “Fiziksel görünüm rahatlığı” puanı ile cinsiyet arasında kıyaslama yapıldığında ise çalışmamızda kadınların erkeklere kıyasla “Fiziksel görünüm rahatlığı” puanı daha yüksek bulunmuştur. Diğer bir alt boyut olan “Olumsuz değerlendirme beklentisi” puanı kadınlarda daha yüksek bulunmuştur. Bu duruma toplum veya medyanın kadın

bedeninden beklentisinin fazla olması neden olmuş olabilir. Kadınlardan illa zayıf, güzel, bakımlı olmaları beklenirken ve kadınların toplumsal kabulünü dış görünüşleri sağlarken erkek bedeninden beklenti daha geniş bir aralıktadır. Yani şişman, kassız bir erkek toplumda bir kadına göre daha fazla kabul edilebilir. Bu da kadınlar üzerinde baskıya sebep olmaktadır.

2013 yılında Yüceant ve 1997 yılında Gümüş tarafından yapılan çalışmada eğitim düzeyi arttıkça sosyal görünüş kaygısının azalacağını tespit etmişlerdir (72). Bizim çalışmamızda da SFKE toplam puanı ile eğitim durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Eğitim durumu ilkökul/ortaokul olan katılımcıların diğer gruplara kıyasla SFKE toplam puanları daha yüksek bulunmuştur. Eğitim durumu ilkökul/ortaokul olan katılımcıların diğer gruplara kıyasla “Fiziksel görünüm rahatlığı” puanı daha yüksek bulunmuştur. Eğitim seviyesi yükseldikçe bireylerin toplumda kendileri var etmenin tek yolunun dış görünüş olmadığını fark etmeleri kendilerini olduğu gibi kabul etmelerine sebep olmuştur. Bu da bedenlerinden memnun olmalarına sebep olmuştur.

Torucu’nun anne-baba eğitim seviyesinin benlik saygısı üzerine yaptığı çalışmada anlamlı ilişki bulunduğu bildirilmiştir (73). Biz de çalışmamızda anne-baba eğitim durumunu beden algısıyla kıyasladık ve elde edilen sonuçta anne-baba eğitim durumu <12 yıl olan katılımcıların diğer gruplara kıyasla beden algısı ölçeği toplam puanı daha yüksek bulunmuştur. Bedenimizi algılamamız ve benliğimizle olan ilişkimiz daha küçük yaşlarda özellikle ebeveynlerimizle olan ilişkimizle şekillenmeye başlar. Anne-babanın eğitim seviyesinin yükselmesi çocuğun benliğinin gelişmesinin daha farkında olarak daha hassas davranmasına sebep olabilir.

Avrupa Birliğinde gerçekleştirilen bir çalışmada katılımcıların %39’u kilolarından memnunken %61’i daha kilolu veya daha zayıf olmak istemiştir. Bu çalışmadaki erkekleri %46’sı vücut ağırlığından memnunken kadınlarda bu oran %31 olarak tespit edilmiştir. Kilosundan memnun olduğunu ifade eden kadınların aslında çoğunun zayıf olduğu, kilosundan memnun olduğunu ifade eden erkeklerin gerçekte de normal ağırlığa sahip olduğu görülmüştür (74). Biz gerçekleştirdiğimiz çalışmada katılımcılara ‘Ağırlığınızı nasıl tanımlarsınız?’ diye sorduk. Hastalar zayıf, normal, fazla kilolu ve obez seçeneklerinden kendi bedenlerine uygun olanı kendi değerlendirmelerine göre cevaplandırmaları istendi. Verilen cevaplar ile katılımcıların

beden algısı kıyaslandı. Kendini kilolu olarak tanımlayan katılımcıların diğer gruplara kıyasla beden algısı ölçeği toplam puanı daha yüksek bulunmuştur. Benlik saygısı ölçeği ile “Ağırlık bakımından kendinizi nasıl tanımlarsınız?” değişkeni arasında yapılan kıyaslamada kendini kilolu olarak tanımlayan katılımcıların diğer gruplara kıyasla benlik saygısı ölçeği toplam puanı daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca kendini kilolu olarak tanımlayan katılımcıların diğer gruplara kıyasla SFKE toplam puanı daha yüksek bulunmuştur. Özellikle medya tarafından yansıtılan fit ve zayıf vücudun tek güzel vücut olduğu algısı nedeniyle bireyler kendi kilolarından memnun olmamaktadır. Hep daha ince bir vücuda sahip olmak için çabalamalarına bu da yanlış beden algısının gelişmesine neden olur.

Ülkemizde gerçekleştirilen bir çalışmada erkek ve kadın beden memnuniyeti birbiriyle kıyaslanmıştır. Bu çalışmada erkek öğrenciler kadın öğrencilere göre bedenlerinden daha memnun bulunmuşlardır. Kalafat ve arkadaşları bu durumu kadınlarda kilolu olma halinin daha fazla olmasıyla bağdaştırmışlardır (75). Amerika’da yetişkin yaş grubuna yapılan bir araştırmada çalışmaya katılanların %66’sı kilosundan memnun olduğunu belirtirken, %26’sının kilosundan memnun olduğu tespit edilmiştir (76). 2015 yılında obez kişiler üzerinde Hamurcu tarafından yapılan çalışmada kişilerin sahip olduğu olumsuz beden ağırlığı algısının gerçekten tartıdaki ağırlığından ziyade algıladığı ağırlığıyla alakalı olduğu görülmüştür (77). Bizim çalışmamızda beden ağırlığı ile ilgili olarak kilo vermek isterim diyenlerin diğer gruplara kıyasla beden algısı ölçeği toplam puanı, benlik saygısı ölçeği toplam puanı, SFKE toplam puanı daha yüksek bulunmuştur. İnsanlar çocukluğundan yetişkin dönemine kadar getirdiği bilgi birikimiyle beraber toplumun onlardan istediği bedene sahip olmayı arzulamaktadır. Kıyasladıkları bedenler hep çok ideal bedenler olduğu için kişilerin kendini objektif değerlendirmesi zorlaşmıştır.

87 obez hasta üzerinde gerçekleştirilen depresyon ve benlik saygısını inceleyen araştırmada katılımcıların %42,5’unda depresyona meyil, %58,6’sının benlik saygısında düşüklük tespit edilmiştir (78). 1996 yılında Kartal tarafından yapılan çalışmada obez bireylerin benlik saygısının daha düşük olduğu görülmüştür (79). Gallelty’nin kadınlar üzerinde yaptığı çalışmada kişiler kilo kaybettikçe depresif semptomların azaldığı, benlik saygısı ise yükseldiği görülmüş (80). Sarwer ve ark. tarafından obez olan ve obez olmayan bireylerin kıyaslandığı çalışmada obez

bireylerin bedenlerinden daha az memnun olduğu fark edilmiştir (81). Obez kadınlar üzerinde yapılan diğerk bir çalışmada bedenlerini olumsuz değerdendirmelerinin sebebinin yanlış algıladıkları gerçek bedenleri olduğu görülmüştür (82). Bizim çalışmamızda ailesinde obez birey olanların beden algısının nasıl etkilendiğine bakılmıştır. Ailesinde obezite veya fazla kilo problemi olan katılımcıların olmayanlara kıyasla beden algısı ölçeğı toplam puanı daha yüksek bulunmuştur. Obez bireylerin karşılaştığı zorluklar sadece bireyin kendisini değil yakın sosyal çevresi ve özellikle diğerk aile bireylerini de etkiler. Özellikle kişilerin obez aile bireylerinin yaşadığı zorlukları içşelleştirmesi kendi bedenini doğru değerdendirmesine engel olabilir.

Avrupa’da gerçekleştirilen çalışmaların bir tanesinde kilo vermek için insanların en sık uyguladıkları yöntemin diyet olduğu görülmüştür (74). Duncan ve ark. obezleri incelediğı çalışmada %47,4 ünün son 1 yılda kilo vermek için diyet yaptığı görülmüştür (83). Wharton, Adams ve Hampl tarafından Amerika’daki üniversite öğrencilerinde yapılan çalışmada öğrencilerin yarısının fazlasının diyet yaptığı fakat aslında katılımcıların sadece %28’inin obez olduğu görülmüştür(84).

Uskun ve Şabaplı tarafından adölesanların kilo kaybetmek için profesyonel olmayan öğün atlamak, kusmak gibi yöntemlere başvurduğu görülmüştür (85). Bizim çalışmamızda “son 6 ayda zayıflamak için diyet uyguladınız mı?” sorusuna verilen yanıtlara bakıldığında diyet uygulayan katılımcıların uygulamayanlara kıyasla SFKE ölçeğı toplam puanı daha yüksek bulunmuştur. Diyet uygulayan katılımcıların uygulamayanlara kıyasla “Fiziksel görünüm rahatlığı” ve “Olumsuz değerdendirme beklentisi” puanı daha yüksek bulunmuştur. İdeal zayıf, fit bedene kavuşma arzusu kişilerin çoğu zaman bulundukları kilosundan memnun olmamalarına sebep olur. Bu yüzden de sürekli diyet yaparak istedikleri ya da toplum tarafından daha çok kabul gören bedene ulaşmaya çalışırlar.

2010 yılında Frisén ve Holmqvist tarafından yapılan çalışmada fiziksel olarak aktif gençlerin olumlu beden algısına sahip olduğu görülmüştür(86). Gençlerin %20’si fiziksel görünümlerini iyileştirmek için egzersiz yaptıklarını dile getirmişlerdir .2017 yılında Hacıoğlu tarafından gerçekleştirilen çalışmada spor yapan insanların dış görünüşlerinde değışimin başlamasıyla beden memnuniyeti arttığı ve spor yapanların olumlu beden algısına sahip olduğu görülmüştür(87). Bizim gerçekleştirdiğimiz çalışmada egzersiz yapmayan katılımcıların yapanlara kıyasla beden algısı ölçeğı

toplam puanı daha yüksek bulunmuştur. Egzersiz yapmayan katılımcıların SFKE ölçeği toplam puanı daha yüksek bulunmuştur. Egzersize zaman ayırmadım diyen katılımcıların diğer gruplara kıyasla beden algısı ölçeği toplam puanı daha yüksek bulunmuştur. Egzersize zaman ayırmadım diyen katılımcıların diğer gruplara kıyasla SFKE ölçeği toplam puanı daha yüksek bulunmuştur. Egzersiz yapmak kişinin daha zinde hissetmesine yaşam kalitesinin artmasına sebep olur. Aynı zamanda egzersizle beraber vücut fit bir şekil almaya başlar. Bu da kişilere özgüven getirir. Bu sayede egzersiz yapan kişiler vücutlarından daha memnundurlar.

Japonya’da 13 yaş ortalamasının olduğu gruba yapılan çalışmada bireylerin ağırlıklarının artmasıyla sosyal çevresi tarafından kiloyla ilgili yorumda bulunma ihtimali artmıştır(88). Bizim çalışmada “Çevrenizdekiler size bedeninizle ilgili olarak takılır mı?” sorusuna evet yanıtı veren katılımcıların hayır yanıtını verenlere kıyasla beden algısı ölçeği toplam puanı daha yüksek bulunmuştur. Aynı zamanda “Çevrenizdekiler size bedeninizle ilgili olarak takılır mı?” sorusuna evet yanıtı veren katılımcıların hayır yanıtını verenlere kıyasla benlik saygısı ölçeği toplam puanı daha yüksek bulunmuştur. Neredeyse tüm insanlar toplum tarafından kabul görmeye çabalar. Özellikle yakın çevremizden sürekli dış görünüşümüzle ilgili alaycı, eleştirel, iğneyeliyici yorumlara maruz kalmak özgüvensiz hissetmemize, beden memnuniyetsizliğinin gelişerek benlik saygımızın azalmasına neden olabilir.

Sosyal medyada 7 saatten az vakit geçirenler ile 7 saat ve üzerinde vakit geçirenlerin kıyaslandığı bir çalışmada 7 saatten az vakit geçirenlerin beden algısı daha olumlu görülmüştür (89). İspanya’da Covid-19 kısıtlamalarının uygulandığı dönemde fiziksel özellikleriyle ön plana çıkan instagram hesaplarını takip eden Z kuşağında daha fazla zayıf olma beklentisi ve beden memnuniyetsizliğinde artış meydana gelmiştir(90).2020 yılında Kaya ve Dalkılıç’ın çalışmasında instagram kullanan ve kullanmayan ergenlerin beden algı düzeylerinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir (91). Bizim çalışmamızda Sosyal medyada 5 saatten fazla vakit geçiren katılımcıların diğer gruplara kıyasla “Fiziksel görünüm rahatlığı” puanı daha yüksek bulunmuştur. Sosyal medyada özellikle kişilerin selfie ya da fiziklerinin ön planda olduğu fotoğraflar paylaşılmaktadır. Bu fotoğraf ve videolarda daha güzel görünmek için bireyler daha fazla diyet, egzersiz yapmaktadır. Hatta fotoğraf düzenleme uygulamalarıyla bedenlerini olduğundan daha farklı sunmaya çalışmaktadır. Günün çoğu vaktinde bu

paylaşımlara maruz kalmak kişinin beklentisini arttırmaktadır ve sonucunda bedeninden memnun olmamasına sebep olur. Bunun sonucunda da kendisine duyduğu saygı azalır.



6.SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Literatürü taradığımızda ve uyguladığımız çalışmada elde edilen sonuçlar ve öneriler aşağıda belirtilmiştir.

Cinsiyet açısından kıyaslama yaptığımızda kadınların erkeklerden daha fazla sosyal görünüş kaygısına sahip olduğu görülmüştür. Bu farklılığa neden olan şey toplumsal normların, çevre beklentisinin ve medyanın kadınların bedenine yoğunlaşmasıdır. Kadınlar da toplum tarafından beğenilmek, kabul görmek için kendi bedenleriyle barışık olmakta zorlanmaktalar ve model fiziğine sahip olmak istemektedirler. Bu da kadınların bedenini doğru değerlendirmesine engel olmaktadır. Bunun neticesinde beden memnuniyetsizliğinin gelişmesine sebep olur ve beden imajının getirdiği olumsuz değerlendirme sebebiyle benlik saygısı azalmaya başlar. Bu da beraberinde depresyon, anksiyete, yeme bozukluklarının gelişmesine sebep olur. Hatta bozulmanın ileri evrelerinin özkıyımla bile sonlanma ihtimali vardır. Bu durumun önüne geçmek için öncelikle kadınlara yüklenen herhangi bir ideal beden imajı olmaması gerektiğini fark etmemiz. Sonra ki aşamada özellikle medya ile bunu destekleyerek kadınlara sahip oldukları bedeni sevmeleri için destekleyici mesajlar vermemiz önemlidir. Bu mesajlar sayesinde toplumun kabul sınırları da genişleyeceği için kadınların bedenleri üzerinde olan baskı kalkacak ve kendi bedenleriyle asıl en önemlisi kendileriyle barışacaklardır. Kadınların mutluluğu, mutlu bir toplum yaratmak için önemi yadsınamaz bir unsurdur.

Yukarıdaki paragrafta bahsettiğimiz farkındalığı yakalamamızı sağlayan en önemli şeylerden bir tanesi de eğitimidir. Eğitim durumu bilişsel farkındalığın yükselmesine sebep olur. Bizim çalışmamızda da bu durumu destekler bir sonuç elde edilmiştir. Eğitim düzeyi yüksek olan katılımcılarda sosyal görünüş kaygısının azaldığı görülmüştür. Eğitim düzeyi yükseldikçe beden memnuniyeti artmakta bu da beraberinde benlik saygısının artarak gelişmesine neden olmaktadır. Benlik saygısının gelişmesi kişinin her alanda özgüvenli hissedip cesaretli hissetmesine neden olmaktadır.

Yanlış beden algısının gelişmesinde en önemli unsurlardan bir tanesi de obezitedir. Çalışmamızda da gösterildiği gibi bireylerin kilolu olma ve obeziteye sahip olma hali arttıkça kişiler daha çok olumsuz beden algısına sahip olmaktadır. Bu da beraberinde bu kişilere toplumdan soyutlanma, kendinden nefret etme, iş veya arkadaş bulamama, derin yalnızlık hissini getirmektedir. Bunun için obezite ile mücadele etme yollarına ağırlık verilmelidir. Toplum sağlıklı ve doğru beslenmeye özendirilmelidir. Sağlıklı gıda tüm toplum tarafından ulaşılabilir olmalıdır. Aynı zamanda obeziteyi engellemek için bireyler egzersiz ve spor faaliyetleri açısından yöreklendirilmelilerdir. Bireylerin ücretsiz olarak ulaşabilecekleri çeşitli spor merkezleri kurulmalıdır. Spor müsabakaları düzenlenerek kişiler motive edilmelidir. Bizim çalışmamızda da sporun önemini vurgulayan bulgular elde edilerek önerilerimizin desteklendiği görülmüştür. Egzersiz sayesinde kişilerin beden memnuniyetinin arttığı görülmüştür. Bu sayede bireylerin özgüveni ve iyilik hali artmıştır.

Obeziteyle başa çıkmak ve kilo kontrolünü sağlamak için en önemli başvurulması gereken yöntemlerden bir tanesi de diyetdir. Fakat uygunsuz ve kontrolsüz diyet kişiye yarardan çok zarar sağlamaktadır. Bu sebeple diyet konusunda profesyonel yardım almak daha iyi olacaktır. Toplumun her kesiminin kolayca ulaşabilmesi için toplum sağlığı, il ve ilçe sağlık müdürlüklerinde yer alan ücretsiz diyetisyen danışmanlığının artırılması ve halkın bu uygulamadan haberdarlığının artırılması gerekmektedir.

Son yıllarda insanların birbiriyle haberleşme yolu olan sosyal medya sayesinde farklı kültürler ve farklı ırklar arasında iletişim durdurulamaz şekilde artmaktadır. Fakat özellikle instagram gibi uygulamalarda kadın ve erkek bedeninin çekiciliği çok fazla vurgulanmaktadır. Kadınların ince yapılı, uzun bacaklı manken gibi olması gerektiği erkeklerin de kaslı ve iri vücuda sahip olması gerektiği vurgulanmaktadır. Bu baskı yüzünden kadın ve erkekler kendi bedenlerini doğru değerlendiremeyip bedenlerinden hoşnut olmamaktadırlar. Bu da bireylerin benlik saygısının azalmasına, depresif semptomların artmasına sebep olmaktadır. Bizim çalışmamızda bu bulguları destekler niteliktedir. Sosyal medyada 5 saat ve üzerinde zaman geçirenlerde sosyal görünüş kaygısının arttığı görülmüştür. Bu yüzden

bireyler sosyal medya kullanımı açısından bilinçlendirilmeliler. Sosyal medyada vurgulanan sadece güzel yerler, güzel yemekler, güzel vücutların gerçek hayatla bağdaşmadığı konusunda farkındalık sağlanmalıdır.



7.KAYNAKLAR

1. Er Y, Civan A. The Effect of Aerobic Training on Body Perception. *Int J Curr Res*. 2017;9(12):62901-7.
2. Aslan D. Beden Algısı ile İlgili Sorunların Yaratabileceği Beslenme Sorunları. *TTB Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*. 2004;13(9):326-9.
3. Abakay U, Alıncak F, Ay S. Üniversite Öğrencilerinin Beden Algısı Ve Atılganlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası Türk Eğitim Biliimleri Dergisi*. 2017;5(9):12-8.
4. Tezcan B. Obez Bireylerde Benlik Saygısı, Beden Algısı ve Travmatik Geçmiş Yaşantılar. 2009.
5. Jiménez R, Torres H, Rosa P, Medrano W, Molina V. Body shape as body image determinant in university students. *Nutr Hosp*. 2017;34(5):1112-8.
6. Oktan V, Şahin M. Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*. 2010;7(2):544-56.
7. Petersen W. Self Esteem and the Adolescent: Society and the Adolescent Self-Image . Morris Rosenberg. Princeton University Press, Princeton, N.J., 1965. xii + 326 pp. \$6.50. . Science (1979). 07 Mayıs 1965;148(3671):804-804.
8. WHO. Prevention and management of the global epidemic of obesity. Report of the WHO consultation on Obesity. Geneva; 2001. [Internet]. [a.yer 28 Mart 2023]. Erişim adresi:
https://www.google.com/search?q=WHO.+Prevention+and+management+of+the+global+epidemic+of+obesity.+Report+of+the+WHO+consultation+on+Obesity.+Geneva%3B+2001.&rlz=1C1YTUH_trTR1050TR1050&oq=WHO.+Prevention+and+management+of+the+global+epidemic+of+obesity.+Re
9. DSÖ-2018 <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/> (Son erişim tarihi: 12.06.2019) [Internet]. [a.yer 28 Mart 2023]. Erişim adresi:
[https://www.google.com/search?q=DSÖ-2018+http%3A%2F%2Fwww.who.int%2Fmediacentre%2Ffactsheets%2Ffs311%2Fen%2F+\(Son+erişim+tarihi%3A+12.06.2019\)&rlz=1C1YTUH_trTR1050TR1050&oq=DSÖ-2018+http%3A%2F%2Fwww.who.int%2Fmediacentre%2Ffactsheets%2Ffs311%2Fen%2F+\(Son+](https://www.google.com/search?q=DSÖ-2018+http%3A%2F%2Fwww.who.int%2Fmediacentre%2Ffactsheets%2Ffs311%2Fen%2F+(Son+erişim+tarihi%3A+12.06.2019)&rlz=1C1YTUH_trTR1050TR1050&oq=DSÖ-2018+http%3A%2F%2Fwww.who.int%2Fmediacentre%2Ffactsheets%2Ffs311%2Fen%2F+(Son+)
10. Hamurcu P, Öner C, Telatar B, Yeşiladağ Ş. Obezitenin Benlik Saygısı ve Benlik Algısı Üzerine Etkisi. *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*. 2015;19(3):122-8.

11. Güven G, Solmaz DY. Kadın ve Erkek Bireylerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Beden Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Uluslararası Spor, Egz.ve Ant Bilimi Dergisi. 2022;8(2):24-38.
12. Güvenen G. Sosyal Medya ve Kitle İletişim Araçlarının Lise Öğrencilerinin Beden Algısı ve Sosyal Görünüş Kaygısı Üzerine Etkisinin Belirlenmesi. 2017.
13. ŞENLİK DrEG. Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Beden Algısının Değerlendirilmesi. 2019.
14. Tözün M. Benlik Saygısı. Actual Medicine. 2010;Temmuz(4):52-7.
15. Kapikiran NA. İdeal ve Gerçek Benlik Kavramı Ölçeğinin Güvenilirliği ve Geçerliliği. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 2003;16:14-25.
16. ÖNAL S, KOCA ÖZER B, SAĞIR M, SAĞIR S, ÖZDEMİR A, ACAR S, vd. Üniversite Öğrencilerinde Beden Algısı ve Beden Kitle Endisi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. DTCF Dergisi. 2019;59(1):543-58.
17. Müge Tatlıses. Spor Salonunda Düzenli Spor Yapan Kişilerin Ortoreksiya Nervoza Belirtileri ile Beden Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. 2016.
18. Laus MF, Kakeshita IS, Costa TM, Ferreira ME, Fortes Lde S AS. Body image in Brazil: recent advances in the state of knowledge and methodological issues. Rev Saude Publica. 2014;48(2):331-46.
19. Yılmaz B. Bir Grup Lise Öğrencisinin İnternet Kullanımlarının Beden Algıları Ve Yeme Tutumları İle İlişkisi. 2017.
20. Weinberger NA, Kersting A, Riedel-Heller SG, Luck-Sikorski C. Body Dissatisfaction in Individuals with Obesity Compared to Normal-Weight Individuals: A Systematic Review and Meta-Analysis. Public Health. 2016;9:424-41.
21. Temel M. Beden İmajını Etkileyen Faktörler ve Beden İmajı Doyumu. Sendrom Dergisi. 2005;62-5.
22. Kumcağız H, Ersanlı E MN. The development of a Self-perception of Pregnants Scale and its Psychometric Features. 2017;8(1):23-31.
23. Morrison, T. G., Kalin, R., & Morrison MA. Body-image evaluation and body-image investment among adolescents: A test of sociocultural and social comparison theories. Adolescence. 2004;39(155):571-87.
24. Ünüvar U. Sünnetsiz ve Sünnetli Yetişkinlerin Beden Algıları ve Benlik Saygıları. 2006.
25. R A. Türkiye Beden Ağırlığı Algısı Araştırması. 2012.
26. Dorsey RR, Eberhardt MS OCL. Racial/ethnic differences in weight perception. Obesity. 2009;17(4):790-5.

27. Duncan DT, Wolin KY, Scharoun-Lee M, Ding EL, Warner ET BGG. Does perception equal reality? Weight misperception in relation to weight-related attitudes and behaviors among overweight and obese US adults. 2011;8:20. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2011;8(20).
28. Darlow S, Goodman MS, Stafford JD, Lachance CR KKA. Weight perceptions and perceived risk for diabetes and heart disease among overweight and obese women, Suffolk County, New York, 2008. *Prev Chronic Dis.* 2012;9(e81).
29. Acar TÖ. Kocaeli üniversitesi beden eğitimi yüksekokulu ve mimarlık mühendislik fakültesi öğrencilerinde beden algısı ve iyilik halinin beden kitle indeksi ve vücut yağı dağılımı ile ilgisi. 2010.
30. Caccavale, L. J., Farhat, T., Iannotti RJ. Social Engagement In Adolescence Moderates The Association Between Weight Status And Body Image. *Body Image.* 2012;9:221-6.
31. Neagu A. Body image: A theoretical framework. In *Proc Rom Acad Series B.* 2015;17(1):29-38.
32. Alagül Ö. Farklı spor branşlarında ki sporcuların atılganlık ile beden algısı ilişkisi. 2004.
33. Öngören B. Sosyolojik Açıdan Sağlıklı Beden İmgesi. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi.* 2015;16(34):25-45.
34. Demir BD. Liseye devam eden kız öğrencilerin beslenme alışkanlıkları ve beden algısını etkileyen etmenler. 2006.
35. Schwartz MB, Brownell KD. Obesity and body image. *Body Image.* Ocak 2004;1(1):43-56.
36. Stice, E., Rohde, P., Shaw, H., ve Marti CN. Efficacy trial of a selective prevention program targeting both eating disorders and obesity among female college students: 1- and 2-year follow-up effects. *J Consult Clin Psychol.* 2013;81(1):183-9.
37. Doğru, N., ve Peker R. Özsaygıyı geliştirme programının lise dokuzuncu sınıf öğrencilerinin özsaygı düzeylerine etkisi. *Eğitim Fakültesi Dergisi.* 2004;17:315-28.
38. Tylka TL. Refinement of the tripartite influence model for men: Dual body image pathways to body change behaviors. *Body Image.* Haziran 2011;8(3):199-207.
39. Arslangiray N. Üniversite Öğrencilerinde beden imajının yordayıcıları olarak bağlanma stilleri ve toplumsal cinsiyet rolleri. 2013.
40. Akman G. Fazla kilolu ve obez bireylerde beden algısı, benlik saygısı ve algılanan sosyal desteğin yaşam doyumuyla ilişkisinin incelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.* 2019.

41. Örsel, S., Canpolat, B., Akdemir, A., ve Özbay H. Diyet yapan ve yapmayan ergenlerin kendilik algısı, beden imajı ve beden kitle indeksi açısından karşılaştırılması. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 2004;15:5-15.
42. Caltabiano, M., ve Paunovic J. Instagram use and body dissatisfaction in adult women. *Australasian Society of Behavioural Health and Medicine*. 2017;
43. Gibbons, F. X., ve Buunk BP. Individual differences in social comparison: development of a scale of social comparison orientation. *J Pers Soc Psychol*. 1999;76(1):126-34.
44. Huxley CJ, Halliwell E, Clarke V. An Examination of the Tripartite Influence Model of Body Image: Does Women's Sexual Identity Make a Difference? *Psychol Women Q*. 06 Eylül 2015;39(3):337-48.
45. Erenoğlu Son N. Obez ve obez olmayan bireylerde etik açıdan beden algısı ve yaşam kalitesinin değerlendirilmesi. 2014.
46. Hart, E. A., Leary MR & RWJ. The measurement of social physique anxiety. *Journal Sport Exercise Psychic*. 1989;11:94-104.
47. WD. R. Comparison of self esteem, body satisfaction, and social physique anxiety across males of different exercise frequency and racial back round. *Journal of Sport Behaviours*. 2002;26:298-313.
48. Aşçı, H. F., Tüzün, M., & Koca C. An examination of eating attitudes and physical activity levels of Turkish university students with regard to self presentational concern. *Eating Behaviours*. 2006;7:362-8.
49. Doğan, T., Sapmaz, F., Totan T. Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Derg*. 2011;12:121-9.
50. Karadağ G, Güner İ, Çuhadar D, Uçan Ö. Gaziantep Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu Hemşirelik Öğrencilerinin Benlik Saygıları. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*. 2008;3(7):29-42.
51. Yavuz, Şehriban. Son çocukluk dönemi öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi [Internet]. [Konya]: Selçuk Üniversitesi; 2007 [a.yer 15 Nisan 2023]. Erişim adresi: <http://acikerisim.selcuk.edu.tr:8080/xmlui/handle/123456789/9797>
52. Yıldız Kuzgun. İlköğretimde Rehberlik [Internet]. Yıldız Kuzgun, editör. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım; 2003 [a.yer 15 Nisan 2023]. 95-123 s. Erişim adresi: <https://www.nadirkita.com/ilkogretimde-rehberlik-editor-yildiz-kuzgun-kitap3302440.html>

53. Karaaslan A. Öğrenci Hemşirelerin Benlik-Saygısı Düzeyleri ve Bunu Etkileyen Etmenlerin İncelenmesi. Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi [Internet]. 01 Haziran 1993 [a.yer 15 Nisan 2023];9(2):21-31. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/egehemsire/issue/49645/636450>
54. Harter Susan. Developmental differences in the nature of self-representations: Implications for the understanding, assessment, and treatment of maladaptive behavior. Cognit Ther Res. Nisan 1990;14(2):113-42.
55. Muslu L. Kırsal bölgede eşleri tarafından fiziksel şiddet gören ve görmeyen kadınların benlik saygısı düzeylerinin belirlenmesi [Internet]. [Denizli]: Pamukkale Üniversitesi; 2001 [a.yer 15 Nisan 2023]. Erişim adresi: <https://gcris.pau.edu.tr/handle/11499/50009>
56. Kaner S. Ortopedik Engelli ve Engelli Olmayan Erkek Ergenlerde Benlik Saygısı ve Beden İmajı *. Özel Eğitim Dergisi. 2000;2(4):13-22.
57. Baumeister RF, Tice DM. Self-esteem and responses to success and failure: Subsequent performance and intrinsic motivation. J Pers [Internet]. 01 Eylül 1985 [a.yer 15 Nisan 2023];53(3):450-67. Erişim adresi: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1467-6494.1985.tb00376.x>
58. Bozkurt F. Alkol bağımlılarında sosyal desteğin, yaşam kalitesi, benlik saygısı ve tedavi süreci ile etkileşimi. [İzmir]; 2007.
59. Soyer M. Çocukta güven duygusu, benlik saygısı, sorumluluk duygusu gelişimi ve ana-baba eğitimi [Internet]. [a.yer 15 Nisan 2023]. Erişim adresi: www.sabem.saglik.gov.tr/Akademik_Metinler/goto.aspx?id=2100
60. Cevher F.N, Buluş M. Okul Öncesi Eğitim Kurumlarına Devam Eden 5-6 Yaş Çocuklarında Akademik Benlik Saygısı. Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi [Internet]. 01 Aralık 2006 [a.yer 15 Nisan 2023];(20). Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/deubefd/issue/25440/268437>
61. Warash BG, Markstrom CA. Parental perceptions of parenting styles in relation to academic self-esteem of preschoolers. Education (Chula Vista). 2001;121:485-94.
62. Ornstein A. Benlik saygısı, güçlülük ve yıkıcı saldırganlık hislerine gelişimsel bir bakış açısı [Internet]. [a.yer 15 Nisan 2023]. Erişim adresi: <http://www.icgoru.com/content/view/111/2/>
63. Altunay A, Öz F. Hemşirelik Yüksekokulu Öğrencilerinin Benlik Kavramı Self Concept of Students from School of Nursing. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi. 2006;131:46-59.

64. Türmen T. Toplumsal Cinsiyet ve Kadın Sağlığı. Hacettepe Üniversitesi Kadın Sorunları Araştırma ve Uygulama Merkezi (HÜKSAM), Hacettepe Üniversitesi Yayınları. 2003;3-16.
65. Abakay U, Alıncak F, Ay S. Üniversite Öğrencilerinin Beden Algısı Ve Atılganlık Düzeylerinin İncelenmesi. Uluslararası Türk Eğitim Biliimleri Dergisi. 2017;5(9):12-8.
66. Onat Bayram G. Şiddet gören kadınlarda benlik saygısının değerlendirilmesi. Dahili Tıp Bilimleri. 2008;3:19-23.
67. Can G. Lise öğrencilerinin benlik tasarımlarını etkileyen etmenler. Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yayınları. 1990;
68. Sarı E. Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Ana-Baba Tutumlarının Benlik Saygılarına Etkileri. Çağdaş Eğitim Dergisi. 2007;Ekim:9-15.
69. Müyesser Erdem NT. Tüberküloz hastaların da benlik saygısı düzeylerinin belirlenmesi. Tüberküloz ve Toraks Dergisi. 2003;51:171-6.
70. Uçar T, Uzun Ö. Meme kanserli kadınlarda mastektominin beden algısı, benlik saygısı ve eş uyumu üzerine etkisinin incelenmesi. Meme Sağlığı Dergisi. 2008;4(3):162-8.
71. Kılıç M. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygıları ile Benlik Saygıları ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. T.C.SELÇUK ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ; 2015.
72. Yüceant M. Beden eğitimi öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygı düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi [Internet]. T.C. AKSARAY ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ; 2013 [a.yer 15 Nisan 2023]. Erişim adresi: <https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/36641>
73. Torucu BK. 13-14 yaşındaki gençlerin sosyo-ekonomik düzeyi ve ana-baba tutumlarındaki farklılıkların belirlenip benlik saygısına etkisinin araştırılıp karşılaştırılması. 06 Ağustos 1990 [a.yer 15 Nisan 2023]; Erişim adresi: <https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/557716>
74. McElhone S, Kearney JM, Giachetti I, Zunft HJ MJ. Public Body image perception in relation to recent weight changes and strategies for weight loss in a nationally representative sample in the European Union. Health Nutr. 1999;2(1A):143-51.
75. KALAFAT T, KINCAL RY. Üniversite Öğrencilerinin Beden Memnuniyeti Düzeyleri İle Sosyal Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi [Internet]. 01 Aralık 2008 [a.yer 16 Nisan 2023];(23):41-7. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/deubefd/issue/25428/268256>

76. Muennig P, Jia H, Lee R and Lubetkin E I. Think Therefore I Am: Perceived Ideal Weight as a Determinant of Health. *Am J Public Health*. 2008;98(3):501-6.
77. Hamurcu P, Öner C, Telatar B, Yeşildağ Ş. Obezitenin Benlik Saygısı ve Benlik Algısı Üzerine Etkisi. *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*. 2015;19(3):122-8.
78. R P. Obezlerde depresyon, benlik saygısı ve beden imajı: karşılaştırmalı bir çalışma. *CÜ Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*. 2002;6(1):30-41.
79. ŞMA K. Obesity and its psychological correlates: Appearance-esteem, Selfesteem and Loneliness. [Unpublished Master Dissertation]. Ankara University; 1996.
80. Galletly C, Clark A TL ve ark. A g. A group program for obese, infertile women: weight loss and improved psychological health. *J Psychosom Obstet Gynaecol*. 1996;17:125-8.
81. Sarwer DB, Wadden TA FG. Assesment of body image dissatisfaction of obese women: specificity, severity, and clinical significance.. *J Consult Clin Psychol*. 1998;66:651-4.
82. Hovardaoğlu S ÖY. Vücut Algısı Ölçeği'nin güvenirlik ve geçerlik çalışması/Şizofrenik ve major depresif hastaların beden imgelerinden doyum düzeyleri. [[Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi].]. Ankara: Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü; 1990.
83. Duncan DT, Wolin KY, Scharoun-Lee M, Ding EL, Warner ET BG. Does perception equal reality? Weight misperception in relation to weight- related attitudes and behaviors among overweight and obese US adults. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2011;8:20.
84. Wharton, Christopher M. TA ve JSH. Weight Loss Practices and Body Weight Perceptions among US College Students. *Journal of American College Health*. 2008;56(5):579-84.
85. Uskun E ve AŞ. Lise Öğrencilerinde Beden Algıları İle Yeme Tutumları Arasındaki İlişki. *TAF Preventive Medicine Bulletin* 125. 2013;519-28.
86. Frisén, A., ve Holmqvist K. What characterizes early adolescents with a positive body image? A qualitative investigation of Swedish girls and boys. *Body Image* [Internet]. 2010;7:205-12. Erişim adresi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2010.04.001>.
87. Hacıoğlu M. Üniversite Öğrencilerinin Beden İmgesi Hoşnutluğu ve İletişim Becerilerinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. 2017;2(2):1-16.

88. Hayami NC HT. Associations of body-related teasing with weight status, body image, and dieting behavior among Japanese adolescents. *Health Promot Perspect.* 2017;7(2):80-7.
89. Doğan T. İnternet ve sosyal medya kullanım sıklığının yeme bozuklukları, beden algısı ve yeme davranışı ile ilişkisinin değerlendirilmesi. [Yüksek Lisans Tezi]. Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2021.
90. Vall-Rogue, H., Andres, A., Saldana C. The impact of COVID-19 lockdown on social network sites use, body image disturbances and self-esteem among adolescent and young women. *Progress İn Neuropsychopharmacology & Biological Psychiatry.* 2021;110.
91. Dalkıç, A. ve Kaya Z. Instagram kullanan ve kullanmayan ergenlerde beden algısı ve öz-yeterliğin incelenmesi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi.* 2020;8:48-69.

8.2. ANKET FORMU

18-24 YAŞ ARASI BİREYLERİN BEDEN ALGISI VE BEDEN SAYGISININ İNCELENMESİ

ANKET FORMU

1)YAŞ:

2)CİNSİYET:KADIN/ERKEK

3)EĞİTİM DURUMU:İLKOKUL-ORTAOKUL/LİSE/ÜNİVERSİTE

4) Kaçınıcı çocuksunuz? Tek () İlk () Orta () Son ()

5) Anne eğitim durumu 8 yıl () 8-12 yıl () >12 yıl ()

6) Baba eğitim durumu < 8 yıl () 8-12 yıl () >12 yıl ()

7) Ağırlık (kg):

8) Boy (cm):

9) Sizce ideal ağırlığınız nedir? (kg):

10) Ağırlık bakımından kendinizi nasıl tanımlarsınız? Zayıf () Normal () Fazla kilolu () Obez ()

11) Beden ağırlığınızla ilgili olarak hangisi sizin durumunuza uygundur? Kilo almak isterim. () Kilo vermek isterim. () Kilomdam memnunum. ()

12) Siz sigara-alkol-madde kullanıyor musunuz? ()evet ()hayır

13) Ailede obezite veya fazla kilo problemi olan kimse var mı? ()evet ()hayır

14) Son 6 ayda zayıflamak için diyet uyguladınız mı? Evet () Hayır ()

15) Kilo vermek için herhangi bir ilaç kullandınız mı? Evet () Hayır ()

16) Son 6 ayda kilo almak için diyet uyguladınız mı? Evet () Hayır ()

17) Egzersiz yapıyor musunuz? Evet () Hayır ()

18) Son 1 haftada egzersize ne kadar zaman ayırdınız? Zaman ayırmadım () 1 saatten az () 1-3 saat () 3 saatten fazla ()

19) Vücut geliştirme amaçlı herhangi bir ilaç veya besin takviyesi kullandınız mı? Evet () Hayır ()

20)Çevrenizdekiler size bedeninizle ilgili olarak takılır mı? Evet () Hayır ()

21)Sosyal medya(instagram,twitter,facebook) çok fazla zaman geçiriyor musunuz? Evet() Hayır()

22)1 günde sosyal medyada yaklaşık ne kadar vakit geçiriyorsunuz? a)1 saatten az b)1-3 saat c) 3-5 saat d)5 saatten fazla

BEDEN ALGISI ÖLÇEĞİ

	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 /Aktivite Düzeyim					
12. Sırtım					
13. Kulaklarım					
14. Yaşım					
15. Çenem					
16. Vücut Yapım					
17. Profilim					
18. Boyum					
19. Duyularımın 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. Ağırlığım					
40. Cinsel Organlarım					

SOSYAL FİZİK KAYGI ENVANTERİ

TAMAMEN YANLIŞ: 1

GENELLİKLE YANLIŞ: 2

BAZEN YANLIŞ/BAZEN DOĞRU: 3

GENELLİKLE DOĞRU: 4

TAMAMEN DOĞRU: 5

	1	2	3	4	5
1. Fiziksel görünüşümden hoşnutum					
2. Beni çok zayıf veya çok şişman gösteren kıyafetleri giymekten hiç endişe duymam.					
3. Fiziki görünümüm hakkında takıntılı olmamayı isterdim.					
4. Diğer insanların kilom veya kas gelişimim hakkında olumsuz yargıları olduğu konusunda endişeye kapıldığım zamanlar olur.					
5. Aynaya baktığım zaman fiziksel görünüşümden dolayı kendimi iyi hissedirim.					
6. Fiziksel görünüşümün çekici olmayan bölgeleri belirli sosyal ortamlarda sinirli olmama neden olur.					
7. Başkalarının yanıdayken fiziksel görünüşümden endişelenirim.					
8. Diğer insanlara, fiziğimin ne kadar hoş görüldüğü konusunda son derece rahatım.					
9. Diğer insanların fiziğimi incelediğini bilmek beni rahatsız eder.					
10. Fiziksel görünümümü diğer insanlara göstereceğim zaman çok utangaç olurum.					
11. Başkaları bariz bir biçimde vücuduma baktıklarında kendimi genellikle rahat hissedirim.					
12. Mayoluyken vücudumun şeklinden dolayı kendimi sıklıkla sinirli hissedirim.					

ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ

MADDE 1

1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

2. Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

3. Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

MADDE 2

4. Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar birşeyler yapabilirim.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

5. Kendimde gurur duyacak fazla birşey bulamıyorum.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

MADDE 3

6. Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

MADDE 4

7. Genel olarak kendimden memnunum.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

MADDE 5

8. Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

MADDE 6

9. Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığımı düşünüyorum.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

10. Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ