

T.C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

DÜZENLİ EGZERSİZ YAPAN YETİŞKİN BİR ÖRNEKLEMDE
KAS ALGISI VE YEME BOZUKLUĞU BELİRTİLERİNDE
SOSYOKÜLTÜREL MODELİN TEST EDİLMESİ VE BEDEN
İMGESİ ESNEKLİĞİNİN ROLÜNÜN İNCELENMESİ

Ali Kemal BURKUT

Danışman
Prof. Dr. Orçun YORULMAZ

2024

T.C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

DÜZENLİ EGZERSİZ YAPAN YETİŞKİN BİR ÖRNEKLEMDE
KAS ALGISI VE YEME BOZUKLUĞU BELİRTİLERİNDE
SOSYOKÜLTÜREL MODELİN TEST EDİLMESİ VE BEDEN
İMGESİ ESNEKLİĞİNİN ROLÜNÜN İNCELENMESİ

Ali Kemal BURKUT

Danışman
Prof. Dr. Orçun YORULMAZ

İZMİR-2024

TEZ ONAY SAYFASI



YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Düzenli Egzersiz Yapan Yetişkin Bir Örneklemde Kas Algısı ve Yeme Bozukluğu Belirtilerinde Sosyokültürel Modelin Test Edilmesi ve Beden İmgesi Esnekliğinin Rolünün İncelenmesi” adlı çalışmanın, tarafımdan, akademik kurallara ve etik değerlere uygun olarak yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

13/03/2024

Ali Kemal BURKUT

ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

**Düzenli Egzersiz Yapan Yetişkin Bir Örneklemde Kas Algısı ve Yeme Bozukluğu
Belirtilerinde Sosyokültürel Modelin Test Edilmesi ve Beden İmgesi Esnekliğinin
Rolünün İncelenmesi**
Ali Kemal BURKUT

Dokuz Eylül Üniversitesi

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Programı

Beden modern dünyada aşırı değer görür ve beden imgesi bireylerin psikolojik yapılarında önemli yer tutar. Beden, şekil ve kilonun aşırı değer görmesi çoğunlukla sosyokültürel bir perspektiften açıklanmaktadır. Üçlü etki modeli olarak da bilinen beden imgesi sorunlarının sosyokültürel modeli, toplumda görünüme yönelik yüksek standartların olduğunu ve bireyin medya, aile, akranlar gibi çeşitli kanallardan bunları karşılamaya yönelik bir baskıya maruz kaldığını savunur. Toplumda gördüğü aşırı değer zaman içerisinde içselleştirilmesiyle bireyin benlik algısında da aşırı değer görebilen “bedene” ilişkin sorunlar, beden tatminsizliği ve beden imgesi bozuklukları ile ilişkilidir. Bu model, alanyazında büyük çoğunlukla geleneksel, cinsiyet bazlı beden sorunlarını incelemek için kullanılmıştır. Bunlar kadınlar için ince olmak, erkekler için kash olmak ile ilişkili sorunlardır. Mevcut araştırma farklı olarak; beden imgesi sorunlarının sosyokültürel modelini, düzenli egzersiz/spor yapan kadın ve erkeklerde hem incelik hem kashlık temelli sorunlar için test etmiştir. Ayrıca Kabul ve Kararlılık Terapisinin psikolojik sağlığın merkezine aldığı psikolojik esnekliğin beden imgesine özgü formu olan beden imgesi esnekliğinin, beden imgesi bozuklukları ile ilişkisini incelemiştir. Toplam 555 (130 kadın, 425 erkek) katılımcı ile gerçekleştirilen analizlerde Görünüme Yönelik Sosyokültürel Tutumlar Ölçeği, Beden Memnuniyeti Ölçeği, Beden İmgesi Esnekliği

Ölçeği, Kas Görünüm Memnuniyeti Ölçeği ve Yeme Tutum Testi Kısa Formundan faydalanılmıştır. Model testi için yol analizi, beden imgesi esnekliğinin rolünü incelemek için düzenleyici analizleri kullanılmıştır. Sonuçlar çoğunlukla sosyokültürel modeli desteklemiş; modelin beden memnuniyetsizliği, kas algısı bozukluğu, yeme bozukluğu gibi beden imgesi sorunlarını açıklamada faydalı olabileceğini önermiştir. Modelde özellikle medya baskısı ve beden ideallerinin içselleştirilmesinin negatif beden imgesi ile güçlü bir ilişkiye sahip olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca önemli bir bölümü ağırlık kaldıran kadınlarda kas temelli beden imgesi kaygıları da göze çarpmıştır. Birçok beden imgesi unsuru ile ilişkisi incelenmiş beden imgesi esnekliği, mevcut çalışma kapsamında yenilikçi biçimde kas algısı bozukluğuunda incelenmiştir. Kaslı ideal içselleştirmesi ile kas algısı bozukluğu belirtileri arasındaki güçlü ilişki beden imgesi esnekliğinin artan düzeyleri ile zayıflamıştır. Araştırmanın klinik göstergeleri; modelde en önemli baskı kaynağı olarak öne çıkan medyanın bilinçli kullanımının, teşvik edilen ideal bedenlere yönelik sosyal ve yasal düzenlemelerin ve beden imgesi esnekliğinin güçlendirilmesinin beden imgesi bozukluklarına- özellikle de henüz kanıta dayalı bir tedavi yöntemi bulunmayan kas algısı bozukluğuuna- yönelik önleme ve müdahale programlarına faydalı bir ekleme olabileceği yönündedir. Gelecek çalışmaların modeli klinik örneklerde test etmeleri, sosyokültürel baskının zamana yayılmış yapısı ile uyumlu boylamsal tasarımlar kullanmaları ve bu çalışmanın yalnızca genel bir değerlendirme sunduğu egzersiz/spor değerşkenleri ile beden imgesi ilişkisini daha detaylı incelemeleri verimli olacaktır.

Anahtar Kelimeler: Beden İmgesi, Kas Algısı Bozukluğu, Yeme Bozukluğu, Üçlü Etki Modeli, Beden İmgesi Esnekliği, Spor/Egzersiz.

ABSTRACT

Master's Thesis

Testing the Sociocultural Model and Examining the Role of Body Image Flexibility in Muscle Dysmorphia and Eating Disorder Symptoms in an Adult Sample of Regular Exercisers Ali Kemal BURKUT

Dokuz Eylul University

Graduate School of Social Sciences

Department of Psychology

Clinical Psychology Program

The body is overvalued in the modern world and body image has an important place in the psychological structures of individuals. The overvaluation of body, shape, and weight is often explained from a sociocultural perspective. The sociocultural model of body image issues, also known as the tripartite influence model, argues that there are high standards for appearance in society and that the individual is exposed to a pressure to meet them through various channels such as the media, family, and peers. Problems related to “body”, which can be overvalued in the individual's self-concept as the excessive value seen in society is internalized over time, are associated with body dissatisfaction and body image disorders. This model has mostly been used in the literature to examine traditional, gender-based body issues. These are problems associated with being thin for women and being muscular for men. Differently, the current research has tested the sociocultural model for both thinness and muscularity-based problems in men and women who participate in exercise/sports regularly. It has also examined the relationship between body image flexibility- which is a body image-specific form of psychological flexibility that Acceptance and Commitment Therapy puts in the center of psychological health- and body image disorders. In the analyses conducted with a total of 555 (130 female, 425 male) participants, the Sociocultural Attitudes Towards

Appearance Scale, Body Satisfaction Scale, Body Image Flexibility Scale, Muscle Appearance Satisfaction Scale and Eating Attitudes Test Short Form were used. Path analyses were used for model testing, and moderator analyses were used to examine the role of body image flexibility. The results mostly supported the sociocultural model; suggested that the model could be useful in explaining body image problems such as body dissatisfaction, muscle dysmorphic disorder, and eating disorder. In the model, it has been observed that particularly media pressure and internalization of body ideals have a strong relationship with negative body image. In addition, muscle-based body image concerns were also noted in women, a significant portion of whom lift weights. Body image flexibility, which has been examined in relation to many body image elements, was novelly examined in muscle dysmorphic disorder within the scope of the current study. The strong relationship between muscular ideal internalization and muscle dysmorphic disorder symptoms weakened with increasing levels of body image flexibility. Inclusion of media literacy which stands out as the most important source of pressure in the model, social and legal precautions for promoting ideal bodies irresponsibly, and strengthening body image flexibility in prevention and intervention programs for body image disorders- especially muscle dysmorphic disorder for which there is no evidence-based treatment yet- are important clinical implications of the study. It would be beneficial for future studies to test the model in clinical samples, to use longitudinal designs that can capture the time-spread effect of sociocultural pressure, and to examine the relationship between exercise/sport variables and body image, for which this study has only provided a general evaluation, in more detail.

Keywords: Body Image, Muscle Dysmorphic Disorder, Eating Disorder, Tripartite Influence Model, Body Image Flexibility, Sports/Exercise.

**DÜZENLİ EGZERSİZ YAPAN YETİŞKİN BİR ÖRNEKLEMDE KAS ALGISI
VE YEME BOZUKLUĞU BELİRTİLERİNDE SOSYOKÜLTÜREL MODELİN
TEST EDİLMESİ VE BEDEN İMGESİ ESNEKLİĞİNİN ROLÜNÜN
İNCELENMESİ**

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAY SAYFASI	ii
YEMİN METNİ	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	viii
KISALTMALAR	xii
TABLolar LİSTESİ	xiii
ŞEKİLLER LİSTESİ	xiv
EKLER LİSTESİ	xv
GİRİŞ	1

**BİRİNCİ BÖLÜM
ALANYAZIN VE AMAÇ**

1.1. BEDEN İMGESİ	6
1.2. BEDEN TATMİNSİZLİĞİ	9
1.2.1. Beden Tatminsizliğinin Etkileri ve Yaygınlığı	10
1.2.2. Beden Tatminsizliğinin Risk Faktörleri ve Etiyolojisi	13
1.3. BEDEN İMGESİ SORUNLARININ SOSYOKÜLTÜREL KURAMI	14
1.3.1. Beden İdealleri	16
1.3.2. Beden İdeallerinin İçselleştirilme Süreci	19
1.3.3. Görünüme Yönelik Sosyokültürel Baskı Kaynakları	22

1.4. BEDEN İMGESİ İLE İLİŞKİLİ BOZUKLUKLAR	29
1.4.1. Yeme Bozuklukları ve Sosyokültürel Model	29
1.4.2. Kas Algısı Bozukluğu ve Sosyokültürel Model	34
1.4.3. KAB ve YB: Benzerlikler, Farklılıklar ve Kas Algısı Bozukluğunun Sınıflandırılması	39
1.5. GELENEKSEL OLMAYAN BEDEN İDEALLERİ	44
1.6. EGZERSİZ, SPOR VE BEDEN İMGESİ	47
1.7. BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİLER VE BEDEN İMGESİ SORUNLARI	53
1.7.1. KKT, Psikolojik Esneklik ve Beden İmgesi Esnekliği	56
1.8. MEVCUT ÇALIŞMANIN AMACI VE HİPOTEZLERİ	61

İKİNCİ BÖLÜM YÖNTEM

2.1. KATILIMCILAR	66
2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	69
2.2.1. Sosyodemografik Bilgi Formu	69
2.2.2. Görünüme Yönelik Sosyokültürel Tutumlar Ölçeği-4-Revize Edilmiş Form	69
2.2.3. Beden Memnuniyeti Ölçeği	72
2.2.4. Kas Görünüm Memnuniyeti Ölçeği	73
2.2.5. Yeme Tutum Testi Kısa Formu	74
2.2.6. Beden İmgesi Esnekliği Ölçeği	75
2.3. İŞLEM	76
2.4. İSTATİKSEL ANALİZLER	77

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM BULGULAR

3.1. BETİMLEYİCİ İSTATİSTİKLER	78
--------------------------------	----

3.1.1. Araştırma Değişkenlerinin Betimleyici İstatistikleri	78
3.1.2. Ölçüm Araçlarının Güvenirlik Analizleri	83
3.1.3. Araştırma Değişkenleri Arasındaki Korelasyon	86
3.2. TEMEL ANALİZLER	91
3.2.1. Beden İmgesi Sorunlarının Sosyokültürel Modelinin Test Edilmesi	91
3.2.1.1. Kadınlarda Sosyokültürel Modelin Test Edilmesi	95
3.2.1.2. Erkeklerde Sosyokültürel Modelin Test Edilmesi	101
3.2.2. Beden İmgesi Esnekliğinin Rolü	107
3.3. İKİNCİL ANALİZLER	111

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA

4.1. ÖRNEKLEMİN GENEL ÖZELLİKLERİ	121
4.2. BEDEN İMGESİ SORUNLARININ SOSYOKÜLTÜREL MODELİNİN TARTIŞILMASI	123
4.2.1. Kadınlarda Sosyokültürel Modelin Tartışılması	124
4.2.2. Erkeklerde Sosyokültürel Modelin Tartışılması	134
4.2.3. Sosyokültürel Modele İlişkin Genel Tartışma	139
4.3. BEDEN İMGESİ ESNEKLİĞİNİN BEDEN İMGESİ SORUNLARINDAKİ DÜZENLEYİCİ ROLÜNÜN TARTIŞILMASI	144
4.3.1. Beden İmgesi Esnekliğinin Kas Algısı Bozukluğundaki Düzenleyici Rolü	145
4.3.2. Beden İmgesi Esnekliğinin Yeme Bozukluğundaki Düzenleyici Rolü	147
4.4. EGZERSİZ/SPOR DEĞİŞKENLERİ VE CİNSİYET İLE BEDEN İMGESİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN GENEL DEĞERLENDİRMESİ	148
4.5. HİPOTEZLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ	151

4.6. ÇALIŞMANIN SINIRLILIKLARI VE ÖNERİLER	155
4.7. ÇALIŞMANIN GÜÇLÜ YÖNLERİ VE KLİNİK GÖSTERGELER	159
SONUÇ	166
KAYNAKÇA	170
EKLER	



KISALTMALAR

AN	Anoreksiya Nervoza
APA	American Psychiatric Association
BDT	Bilişsel Davranışçı Terapi
BİE	Beden İmgesi Esnekliği
BİEÖ	Beden İmgesi Esnekliği Ölçeği
BKİ	Beden Kitle İndeksi
bkz.	Bakınız
BMÖ	Beden Memnuniyeti Ölçeği
BN	Bulimiya Nervoza
DSM	The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
GF	Genel Fitness
KAB	Kas Algısı Bozukluğu/Kas Dismorfisi
KGMÖ	Kas Görünüm Memnuniyeti Ölçeği
KKT	Kabul ve Kararlılık Terapisi
Maks.	Maksimum
Min.	Minimum
S	Sayı
Ort.	Ortalama
örn.	Örneğin
PL	Powerlifting
GYSTÖ-4R	Görünüme Yönelik Sosyokültürel Tutumlar Ölçeği-4-Revize Edilmiş
SS	Standart Sapma
VG	Vücut Geliştirme
YB	Yeme Bozukluğu
YTT-26	Yeme Tutum Testi Kısa Formu

TABLÖLER LİSTESİ

Tablo 1: Katılımcıların Sosyodemografik Bilgileri	s. 67
Tablo 2: Araştırma Değişkenlerinin Betimleyici İstatistikleri-Kadınlar	s. 79
Tablo 3: Araştırma Değişkenlerinin Betimleyici İstatistikleri-Erkekler	s. 80
Tablo 4: Egzersiz/Spor Türünün Betimleyici İstatistikleri-Kadınlar ve Erkekler	s. 81
Tablo 5: Egzersiz/Spor Sıklığının Betimleyici İstatistikleri-Kadınlar ve Erkekler	s. 83
Tablo 6: Ölçüm Araçlarının Güvenirlik Değerleri-Kadınlar ve Erkekler	s. 85
Tablo 7: Araştırma Değişkenleri Arasındaki Korelasyonlar-Kadınlar	s. 89
Tablo 8: Araştırma Değişkenleri Arasındaki Korelasyonlar-Erkekler	s. 90
Tablo 9: Sosyokültürel Modeldeki Doğrudan Etkiler-Kadınlar	s. 98
Tablo 10: Sosyokültürel Modeldeki Dolaylı Etkiler-Kadınlar	s. 100
Tablo 11: Sosyokültürel Modeldeki Doğrudan Etkiler-Erkekler	s. 105
Tablo 12: Sosyokültürel Modeldeki Dolaylı Etkiler-Erkekler	s. 106
Tablo 13: Egzersiz/Spor Türü ve Beden İmgesi Değişkenleri İlişkisi-Kadınlar	s. 113
Tablo 14: Egzersiz/Spor Türü ve Beden İmgesi Değişkenleri İlişkisi-Erkekler	s. 115
Tablo 15: Egzersiz/Spor Motivasyonu ve Beden İmgesi Değişkenleri İlişkisi-Kadınlar	s. 116
Tablo 16: Egzersiz/Spor Motivasyonu ve Beden İmgesi Değişkenleri İlişkisi-Erkekler	s. 118

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: Önerilen Model-Kadınlar	s. 93
Şekil 2: Önerilen Model-Erkekler	s. 94
Şekil 3: Önerilen Model Sonuçları-Kadınlar	s. 96
Şekil 4: Düzenlenmiş Model Sonuçları-Kadınlar	s. 97
Şekil 5: Önerilen Model Sonuçları-Erkekler	s. 103
Şekil 6: Düzenlenmiş Model Sonuçları-Erkekler	s. 104
Şekil 7: Beden İmgesi Esnekliğinin İçselleştirilen İdeal ile Kas Algısı Bozukluğu ve Yeme Bozukluğu Belirtileri Arasındaki Düzenleyici Rolü	s. 108
Şekil 8: Beden İmgesi Esnekliğinin Kaslı İdeal İçselleştirmesi ve Kas Algısı Bozukluğu Belirtileri Arasındaki Düzenleyici Etkisi-Kadınlar	s. 109
Şekil 9: Beden İmgesi Esnekliğinin Kaslı İdeal İçselleştirmesi ve Kas Algısı Bozukluğu Belirtileri Arasındaki Düzenleyici Etkisi-Erkekler	s. 110

EKLER LİSTESİ

EK 1: Etik Kurul Onayı	ek s. 1
EK 2: Bilgilendirilmiş Onam Formu	ek s. 2
EK 3: Sosyodemografik Bilgi Formu	ek s. 4
EK 4: Görünüme Yönelik Sosyokültürel Tutumlar Ölçeği-4-Revize Edilmiş Form Örnek Maddeler	ek s. 8
EK 5: Beden Memnuniyeti Ölçeği Örnek Maddeler	ek s. 9
EK 6: Kas Görünüm Memnuniyeti Ölçeği Örnek Maddeler	ek s. 10
EK 7: Yeme Tutum Testi Kısa Formu Örnek Maddeler	ek s. 11
EK 8: Beden İmgesi Esnekliği Ölçeği Örnek Maddeler	ek s. 12

GİRİŞ

Güzellik binlerce yıldır insan hayatının önemli bir parçası olmuştur. Güzellik kavramının izleri Mısır, Çin ve Yunanistan gibi eski uygarlıklara kadar uzanmaktadır ve bu uygarlıkların güzellik ürünlerinde (örn. kozmetik, moda) ve sanatlarında açıkça görülmektedir (Jain ve Chaudhri, 2009: 165). Güzelliğin önemi temelsiz değildir, çekici olmak insan türü için önemli faydalar sağlamıştır. Çekici insanlar potansiyel eşlerin daha fazla ilgisini çekmiş, çekici insanların üreme ve hayatta kalma şansları daha yüksek olmuştur (Buss ve Schmitt, 2019: 86-89). Ayrıca, çekici olmanın unsurları Darwinci terimlerle fit olmakla (Darwinian fitness) ilişkilendirilmiş ve yine hayatta kalma şansını arttırmıştır (Swami ve Harris, 2012: 404). Dış görünüş insan hayatında önemli bir özellik olmaya modern zamanlarda da devam etmiştir. Hatta modern toplumda daha da ödüllendirici hale gelmiştir: “Güzel olan iyidir” (Dion ve Walster, 1972: 285). Buna paralel olarak çekici insanların işe alınma ve daha fazla para kazanma olasılığı daha yüksektir, yasal süreçlerde daha olumlu sonuçlar alırlar, daha ikna edicidirler ve tartışmaları kazanmakta daha iyidirler, daha yüksek not ortalamasına sahip daha iyi öğrencilerdir (Datta Gupta ve diğerleri, 2016: 1314; Frevert ve Walker, 2014: 313-319; Wang, 2009: 2). Araştırmalar bir yana, çevremize (örn. medya, TV, reklam panoları) kısa bir bakış güzellik kavramı etrafında dönen muazzam kaynaklara sahip dev endüstrileri ve bu kavrama ne kadar önem verildiğini hemen ortaya koymaktadır (Sarwer ve diğerleri, 2003: 83-85).

Güzelliğe aşırı değer verilmesine maruz kalan bireyler, “bedenin” önemli bir unsuru olduğu bu güzelliğe kendileri de aşırı değer verebilmektedir. Bireyin bedenine ilişkin düşünce, duygu ve davranışları pozitif ve negatif beden imgesini oluşturmaktadır. Bekleneceği üzere kişinin, günlük yaşamın bu önemli alanında kendisine ilişkin algısı ciddi etkilere sahiptir. Pozitif beden imgesi daha yüksek benlik saygısı, fiziksel iyi oluş, kişisel hijyen ve cinsel işlevsellik (Gillen, 2015: 71-73); daha az alkol, sigara ve pornografi kullanımı, daha düşük depresif belirtiler, sağlıklı yeme davranışları ve kaslı olma dürtüsü (drive for muscularity) (Halliwell, 2013: 513; Tylka, 2015: 102-104) gibi olumlu etkiler ile ilişkilendirilmiştir. Öte yandan negatif beden imgesi bu alanlarda ciddi

sorunlarla ilişkilidir. Negatif beden imgesinin en çok çalışılan parçası ve genel göstergesi olan beden tatminsizliği, birçok zararlı fiziksel ve psikolojik sağlık ilişkisine sahip olmasına rağmen (Cruz-Sáez ve diğerleri, 2020: 7; Mond ve diğerleri, 2013: 6) endişe verici derecede yaygındır (Fiske ve diğerleri, 2014: 9-10). Daha da önemlisi, yeme bozukluğu (YB) ve kas algısı bozukluğu (KAB) gibi beden imgesi ilgili psikopatolojilerde merkezi bir rol oynamaktadır (Pope ve diğerleri, 1997: 553; Stice, 2002: 840).

Araştırmacılar beden tatminsizliğinin etiyojisine ışık tutmaya çalışmışlardır. Bulgular arasında durumun sosyokültürel açıklamaları önemli ölçüde dikkat çekmiş ve güçlü bir destek toplamıştır. Beden imgesi sorunlarının sosyokültürel modeli şunları savunmaktadır: a) toplumda bireylerin belirli şekillerde görünmesini talep eden belirli bir baskı vardır (beden idealleri: güncel olarak kadınlar için zayıf ama hatlara sahip bir ideal ve erkekler için son derece kaslı ve yağsız bir ideal); b) toplumun talebi farklı kanallar, özellikle de toplumun üyeleri ve grupları (örn. aile ve akranlar) ve kitle iletişim araçları (örn. medya) aracılığıyla iletilir; c) bireyler bu kanallara sürekli maruz kalarak bu idealleri içselleştirir; d) ulaşılması neredeyse imkansız olan bu ideallerin kriterlerini karşılayamayan insanlar doğal olarak bedenlerinden memnuniyetsizlik yaşar ve e) beden tatminsizliğini birçok olumsuz bilişsel, duygusal ve davranışsal sonuç takip eder (Tiggemann, 2012: 758). Modelin unsurları: aileden, akranlardan ve medyadan gelen dış görünüme ilişkin toplumsal baskı ve bu dış görünüş normlarının, yani beden ideallerinin içselleştirilmesinin beden tatminsizliğinin güvenilir bir yordayıcısı olduğu tekrarlı biçimde gösterilmiştir (Karazsia ve Crowther, 2009: 105; Rogers ve diğerleri, 2019: 60).

Beden tatminsizliği ile ilişkisi gösterilen sosyokültürel model, şaşırtıcı olmayan bir şekilde beden tatminsizliğinin merkezlerinde yer aldığı YB ve KAB için de sağlam bir açıklama sağlamıştır. Modelin temel unsurları YB ve KAB semptomlarını güçlü bir şekilde tahmin edebilmiştir (Barlett ve diğerleri, 2008: 288; Coomber ve King, 2008: 83; Karazsia ve Crowther, 2010: 753; Klimek ve diğerleri, 2018: 4; Rodgers ve diğerleri, 2009: 174; Schaefer ve diğerleri, 2021: 175). Sosyokültürel model ve türevleri, başlangıçta bulimiyayı açıklamada yararlı olduklarını kanıtlamıştır (Stice, 1994: 645) ve daha sonra beden imgesiyle ilgili birçok sorun ve bozukluğun açıklanmasında kullanılmıştır. Buna paralel olarak farklı psikoterapi yaklaşımlarından bu

psikopatolojilerin birçok modeli sosyokültürel unsurları vurgulamaktadır (Datta ve diğerleri, 2023: 161-163; Tasca ve Balfour, 2015: 265-267). Örneğin Grieve, YB ve beden dismorfik bozukluğunun (BDB) bilişsel davranışçı modellerine dayandığı kapsamlı KAB modelinde, spora katılım, medya baskısı ve kaslı idealinin içselleştirilmesine yer vermiştir (Grieve, 2007: 66). Öte yandan sosyokültürel model, Fairburn'ün transdiagnostik modelindeki yeme bozukluklarının “temel psikopatolojisini” yani şekil ve kilonun aşırı değerlendirilmesini açıklamak için iyi bir adaydır (Fairburn, 2008: 12). Farklı baskı kanalları aracılığıyla ideal bedenin önemine ve ödüllendirilmesine tekrar tekrar maruz kalmak, bireylerin kilo ve şekli hayatlarının merkezine yerleştirmeyi nasıl modellediklerini açıklayabilir.

Bu çalışma dolaylı bir şekilde, KAB'nin sınıflandırılması konusunda devam eden tartışmalar için daha fazla bilgi sağlamaya çalışmaktadır. İlk olarak DSM-5 ile resmi olarak bir klinik durum olarak kabul edilen ve obsesif-kompulsif ve ilişkili bozukluklar kümesindeki beden dismorfik bozukluğun bir türü olarak tanınan (APA, 2013: 243) KAB'nin yeme bozuklukları ile oldukça benzeyen bir klinik tablo olduğu yönünde argümanlar yoğunudur (Murray ve diğerleri, 2010: 485; 2016: 414; 2017: 16; Murray ve Touyz, 2013: 210). Bu benzerlikler özellikle bu bozuklara mevcut çalışmadaki gibi sosyokültürel perspektiften bakıldığında belirginleşmektedir (Grieve, 2007: 65).

Kadın ve erkek beden imgesi çalışmalarının sayısı arasında büyük bir fark vardır ve yeme bozuklukları bu farkın ana nedenlerinden biridir. Bu problemler çok uzun bir süre boyunca neredeyse sadece kadınlar üzerinde çalışılmış ve ancak yakın zamanda erkeklerde de araştırılmaya başlanmıştır (Murray ve diğerleri, 2016: 414). Erkek araştırmalarında ileri taşıyan önemli adım, yeme sorunlarının çoğunlukla kadınlar için geçerli olan geleneksel, zayıflık temelli bakış açısına ek olarak kaslılık temelli bir bakış açısıyla incelenmesidir (Mitchison ve Mond, 2015: 1). Geleneksel, cinsiyet rolüne dayalı yeme kaygılarının (kadınlar için incelik, erkekler için kaslılık temelli kaygılar) araştırılması genel nüfus hakkında daha fazla bilgi verse de önemli bir azınlığın bu normlara uymayan kaygılarını araştırılmamış bırakmaktadır. Sosyokültürel olarak inşa edilmiş beden idealleri değişkendir ve toplumsal cinsiyet rolüne uygun olmayan, Batılı idealden farklı bir idealin içselleştirilmesi ender değildir (Calzo ve diğerleri, 2015: 1221-

1222; McCreary ve Saucier, 2009: 28-29). Ališılmıřın dışında bir beden idealini içselleştiren potansiyel gruplardan biri de egzersiz yapan kadınlardır çünkü birçok spor dalı son derece kaslı bedenler gerektirmektedir ve spor ortamlarında geleneksel kadını figürler yerine elit sporcuların fiziklerinin idealleştirilmesi söz konusudur (Kim ve Sagas, 2014: 3; Krane ve diğerkleri, 2010: 176).

Düzenli egzersiz/spor katılımı, beden imgesi alanında sık çalışılmış ve etkili görülmüş bir değışkendir. Diğerk fiziksel ve psikolojik olumlu etkilerinin yanı sıra genellikle beden imgesini iyileştiren bir unsur olarak kabul edilmektedir (Campbell ve Hausenblas, 2009: 786; Penedo ve Dahn, 2005: 189-192; Reel, 2007: 938). Ancak bazı bireysel özellikler ve spora dair değışkenler bu ilişkiyi karmaşıklaştırmaktadır. Örneğın, estetik temelli bir değerkendirmenin mevcut olduğu sporlarda ve öncelikle görünüşe dayalı motivasyonlarla egzersiz/spor yapan bireylerde, estetik değerkendirme olmayan sporlara ve diğerk tür motivasyonlarla (rn. sağlık, eğlence) egzersiz/spor yapan bireylere kıyasla daha yüksek beden memnuniyetsizliği gözlemlenmiştir (Aleksić-Veljković ve diğerkleri, 2020: 8-12; DiBartolo ve diğerkleri, 2007: 109; Fernndez-Bustos ve diğerkleri, 2019: 6-8). Bu nedenle, belirli özelliklere sahip kişilerin ve/veya belirli egzersiz/spor türleriyle uğraşan kişilerin spor çevrelerinde beden imgesiyle ilgili sorunlara karşı özellikle hassas olabileceği ileri sürülmüştür. Bu sorunun mevcut çalışma katılımcıları için önemli bir çoğunluğunun ağırlık kaldırma (weightlifting) türevleriyle ilgilendiği düşünüldüğünde temel olarak KAB olması beklenmektedir (Dos Santos Filho ve diğerkleri, 2016: 4).

Psikolojik iyi oluşun görece yeni bir kavramı olan ve psikolojik esnekliğin özel bir biçimi olan beden imgesi esnekliği (BİE), beden imgesi araştırmalarında dikkat çekmiştir. Kabul ve kararlılık terapisinin (KKT) merkezinde olan psikolojik esnekliğin spesifik bir formu olan BİE, beden imgesiyle ilgili bir uyararla karşılaşıldığında bunları açık bir şekilde deneyimlemek, kabul etmek ve değer odaklı kalabilmektir (Sandoz ve diğerkleri, 2013: 40). Benlik saygısı ve yaşam tatmini gibi genel psikolojik sağlık unsurlarını güçlendirirken; duygudurum ve kaygı bozuklukları ve genel sıkıntı gibi birçok soruna karşı bir kalkan görevi görmektedir (Rogers ve diğerkleri, 2018: 45). Beden imgesi bağlamına özgü olarak ise yeme patolojisi ve ince ideali içselleştirme gibi beden imgesi sorunlarıyla negatif; bilinçli farkındalık ve beden tatmini gibi olumlu beden imgesi

unsurlarıyla pozitif ilişkilidir (Linardon ve diğerleri, 2021: 199). BİE, beden imgesi sorunlarının sosyokültürel modeline katkıda bulunabilmesi açısından umut verici görünmektedir. 21. yüzyılda, modelin temel kaynağı olan sosyokültürel baskı son derece yaygın ve neredeyse kaçınılmaz görünmektedir ancak yine de birçok birey bu devamlı baskıya rağmen bedenlerine karşı nispeten sağlıklı bir tutuma sahip olabilmektedir. Bu bağlamda, KKT'nin vurguladığı olumsuz uyarılar karşısında değer odaklı kalmak ve davranış kontrolünü sürdürebilmek önemli bir beceri gibi görünmektedir. Beden imgesi esnekliğinin, görünüş baskısının ve beden memnuniyetsizliğinin yaygınlığına kıyasla toplumda beden imgesi psikopatolojisinin görece düşük yaygınlığına bir açıklama sunabileceği düşünülmektedir.

Bu çalışmanın temelde 2 hedefi bulunmaktadır. Birincisi, düzenli olarak egzersiz yapan karma cinsiyetli bir Türk örnekleminde, literatürdeki dış görünüme yönelik sosyokültürel etkiler ile beden tatminsizliğinin ve beden imgesi psikopatolojileri (YB ve KAB) arasında bir ilişki olduğunu gösteren bulguları tekrarlamayı ve mevcut örneklemin farklılaştığı noktaları aydınlatılabilmeyi amaçlamaktadır. KAB araştırmaları, kadınlar için çok daha fazla olmak üzere geride kalmıştır. Ulusal literatürde ilgili araştırmalar daha da azdır. Örneklemdaki potansiyel bir risk grubu oluşturan kadınlarda KAB özelliklerinin incelenmesi önemli bir katkı olacaktır. İkinci olarak, beden imgesi ile ilişkili bozukluklar, özellikle de KAB bağlamında beden imgesi esnekliğinin araştırılması amaçlanmaktadır. Bu, her iki yapı (KAB ve BİE) için de destek sağlayacaktır. BİE kavramı, genel beden tatminsizliği ve YB bağlamında desteklenmiş olsa da KAB bağlamında yeterince araştırılmamıştır. Ulusal literatürde BİE çalışmaları oldukça sınırlıdır ve bunlar arasında BİE ile KAB ilişkisini inceleyenler de bilginiz dahilinde mevcut değildir, dolayısıyla çalışmanın bu yönleriyle beden imgesi literatürüne birkaç özgün katkı sağlaması beklenmektedir. Dolaylı olarak, bu ortak incelemelerin alanda tartışılacak KAB ve YB'nin benzer yapılarını vurgulaması beklenmektedir. Ayrıca, literatürde daha detaylı incelenmiş egzersiz/spor değişkenleri ve cinsiyet ile beden imgesi arasındaki ilişkinin mevcut örneklemden nasıl şekillendiğine yönelik genel bir değerlendirme sunulacaktır.

BİRİNCİ BÖLÜM

ALANYAZIN VE AMAÇ

1.1. BEDEN İMGESİ

İnsanlar binlerce yıldır “Nasıl görünüyorum?” diye sormakta, ne kadar çekici ve güzel olduklarını düşünmektedir. Günümüzdeki anlamıyla güzelliğin kökleri Antik Yunan'a (M.Ö. 1500 ila 300) kadar uzanmaktadır, ondan da önce Antik Mısır'da (M.Ö. 10.000) insanlar kozmetik ürünlere sahipti (Jain ve Chaudhri, 2009: 165). Güzellik kavramının sosyal etkileşimlerde kullanılışı çok daha eskiye dayanır, sosyalleşme sürecinin bir parçası olarak eş seçimi ve daha sonra grup oluşturma konusunda karar vermeleri gerektiğinden neredeyse varoluşları kadar erkene (Davis ve Arnocky, 2022: 4-5). Modern insan yaşamının hemen hemen her alanındaki görünürlüğü ve geniş işlev yelpazesi göz önüne alındığında konunun insanlar için çok önemli olduğu anlaşılmaktadır (Little ve Roberts, 2012: 782). İlk olarak fiziksel görünümün her iki cinsiyet için de eş seçimi üzerinde evrimsel bir etkisi vardır, özellikle de erkekler için. Bunun sonucu olarak fiziksel olarak çekici insanlar daha çok üremiştir (Buss ve Schmitt, 2019: 86-89). Ayrıca, çekiciliğin bazı unsurları (örn. zayıf olmak, güçlü ve sağlıklı vücut uzuvlarına sahip olmak) Darwinci terimlerle “fit olmak” (Darwinian fitness), yani canlının belirli bir ortamda türünü devam ettirmedeki başarısı ile paraleldir ve yine hayatta kalma ve üreme şansını artırır (Swami ve Harris, 2012: 404). Evrimsel değerinin yanı sıra, güzellik ve onunla yakından ilişkili bir kavram olan fiziksel görünüm, kültüre ve günlük yaşama girmiştir. Dış görünüşe harcanan zaman, para ve çaba muazzam boyutlardadır. Günümüzde kitle iletişim araçlarının bir ürün ya da reyting için reklam amaçlı belirli fiziksel görünüm ideallerinin sergilenmesi etrafında geliştiğini söylemek mümkündür. Bu idealler, yani çekicilik standartları, kültürler arasında farklılıklar gösterse de televizyonda, reklam panolarında, dergilerde, sosyal medyada ve benzeri kanallarda bunlara yapılan vurgu evrensel görülmektedir (Sarwer ve diğerleri, 2003: 83-85). Dahası güzelliğin diğer

ürünlerin reklamını yapmak için kullanılmadığı, ürünün ta kendisi olduğu kozmetik, saç ekimi, giyim, plastik cerrahi kolları ve daha pek çok dev endüstri de bulunmaktadır.

Birçok insan etkileşiminin merkezinde yer alan güzellik ve çekiciliğin bu etkileşimlerde ödüllendirici olması şaşırtıcı değildir. İlginç olan, bu ödüllendiriciliğin sadece güzelliğin merkezde olduğu etkileşimlerle sınırlı kalmamasıdır. “Güzel olan iyidir” (Dion ve Walster, 1972: 285) zihinsel kestirmesi (heuristic) bu durumu iyi açıklar. Bu kestirme yaygın bir bilişsel ön yargı olan halo etkisi, yani bir bireyin yaşamının belirli bir alanındaki olumlu niteliğinin, yaşamının ve kişiliğinin bütününe aşırı genelleştirilmesi ile yakından ilişkilidir; (Nisbett ve Wilson, 1977: 250). Araştırmalar, güzel insanların aynı zamanda olumlu kişilik, mesleki ve diğer niteliklere sahip olduğunun varsayıldığı, halo etkisinin spesifik bir türünü tanımlamıştır (Palmer ve Peterson, 2021: 2-4). Pek çok sezgisel yöntem gibi bu yöntem de bir miktar, hatta belki de önemli ölçüde doğruluk payı içeriyor gibi görünmektedir. Araştırmalar, çekici insanların daha az çekici olanlara göre işe alınma ve daha fazla para kazanma olasılıklarının daha yüksek olduğunu, yasal süreçlerde olumlu sonuçlar alma olasılıklarının daha yüksek olduğunu ve bununla ilişkili olarak daha ikna edici, argümanları kazanmada daha iyi olduklarını göstermiştir; ayrıca daha yüksek not ortalamalarına sahip, daha iyi öğrenciler gibi görünmektedirler (Datta Gupta ve diğerleri, 2016: 1314; Frevert ve Walker, 2014: 316; Wang, 2009:2). Elbette çekici insanların bu konularda daha iyi olduğunu gösteren bulgular dikkatle değerlendirilmelidir. Çevresel etkilerin öneminin yadsınamayacağı bu alanlarda çekici insanların doğuştan gelen üstün yeteneklerinden ziyade genel olarak çevreden daha iyi muamele görmeleri, dolayısıyla bu becerileri geliştirmek için daha fazla fırsata sahip olmaları söz konusu olabilir. İnsan etkileşiminin en erken ve en kritik dönemlerinde, çocuklukta bile güzel olanların hem ebeveynlerden hem de yabancılardan daha olumlu davranışlar gördükleri görülmüştür (Schein ve Langlois, 2015: 130-131).

“Nasıl görünüyorum?” sorusuna geri dönecek olursak, buna verilen içten gelen ancak dıştan da oldukça etkilenen cevap, bireylerin kendi bedenlerine ilişkin imgelerini oluşturmaktadır. Bugün anladığımız şekliyle beden imgesi kavramının öncülerinden Schilder tarafından beden imgesi bedenimizin zihnimizdeki “resmi”, bedenimizin bize

nasıl geldiği/göründüğü olarak algısal bir yaklaşımla tanımlanmıştır (Schilder, 1964: 11). Ancak sonraki biçimlerinde psikolojik unsurları daha çok kapsayacak ve çok daha genel biçimde tanımlanmıştır. Beden imgesinin tanımı güncel alanyazında bireyin bedeniyle ilişkili düşünce, duygu ve davranışları olarak kabul görmüştür (Grogan, 2017: 4). Beden imgesinin farklı yönleri bulunmaktadır. Örneğin Cash, beden imgesinin iki ana bileşenini tanımlamıştır: yatırım ve değerlendirme (Cash, 2011: 39). Beden imgesine yatırım, beden imgesinin kişinin benlik algısında ve yaşamında ne kadar önemli bir unsur olduğuyla ilgilidir. Beden imgesi değerlendirmesi ise kişinin kendi görünümünü ne kadar takdir ettiği. Bu değerlendirme sonucunda, beden bu içsel resminden tatmin ve bunu takip eden olumlu düşünce, davranış ve duygular pozitif beden imgesi; bu resimden tatminsizlik ve bunu takip eden olumsuz düşünce, davranış ve duygular ise negatif beden imgesi olarak adlandırılır.

Şaşırtıcı olmayan bir şekilde benliğimizin ve hayatımızın bu kadar yayılmış bir parçasından tatmin veya tatminsizlik derecesinin önemli etkileri olduğu görülmektedir. Pozitif bir beden imgesine sahip olmak, yani kişinin bedenine yalnızca tahammül edebilmesi değil, ona karşı takdir ve minnettarlık göstermesi (Tylka ve Wood-Barcalow, 2015: 4-10) birçok olumlu psikolojik ve fiziksel özellikle ilişkilidir. Daha yüksek düzeyde benlik saygısı ve iyimserlik olumlu beden imgesi ile bağlantılıdır (Dalley ve Vidal, 2013: 467-468). Ayrıca pozitif beden imgesinin bir bileşeni olan bedeni kabul, erkekler, kadınlar ve ergenler gibi farklı örneklerde sezgisel yeme ile ilişkili görünmektedir (Andrew ve diğerleri, 2015: 212-213; Avalos ve Tylka, 2006: 486; Kroon Van Diest ve Tylka, 2010: 317). Fiziksel iyi oluş açısından olumlu beden imgesine sahip bireylerde daha yüksek kişisel hijyen, daha iyi cinsel işlevsellik ve cinsel tatmin gözlenmiştir (Gillen, 2015: 71-73). Andrew ve arkadaşları, ileriye yönelik çalışmalarında, beden pozitifliği daha yüksek olan ergen kızların sıkı diyet yapma, alkol ve sigara kullanma olasılıklarının daha düşük olduğunu ve bir yıl sonra bir fiziksel aktiviteye katılma olasılıklarının daha yüksek olduğunu bulmuşlardır (Andrew ve diğerleri, 2016: 469-471). Pozitif beden imgesi aynı zamanda dış görünüme yönelik medya baskısına, pornografi kullanımına, depresif semptomlara, sağlıksız yeme davranışlarına ve beden imgesiyle ilişkili psikolojik

bozuklukların ana bileşenlerinden olan kaslı olma dürtüsüne karşı da kalkan oluşturuyor gibi görünmektedir (Halliwell, 2013: 513; Tylka, 2015: 102-104). Öte yandan negatif beden imgesi de insan yaşamının bahsi geçen alanlarında oldukça etkilidir, ancak olumsuz bir şekilde. Pozitif beden imgesi gibi negatif beden imgesi de çok boyutludur (örn. bedenden utanma, sosyal karşılaştırma, beden gözetimi) (Selvi, 2018: 5). Bununla birlikte, bu bileşenlerden biri olan beden tatminsizliği, negatif beden imgesinin merkezinde gibi görünmektedir ve bileşenler arasında en çok araştırılmıştır.

1.2. BEDEN TATMINSİZLİĞİ

Stice ve Shaw ve diğer pek çok araştırmacı beden tatminsizliğini geniş bir şekilde tanımlamıştır: “Bir kişinin kendi bedeni hakkındaki olumsuz düşünce ve duyguları.”. Bu olumsuz düşüncelerin konusu, kişinin bedeninin kilo boyut, şekil, kaslılık, incelik ve yağ oranı gibi farklı yönleri olabilir (Stice ve Shaw, 2002: 985). Daha spesifik bir şekilde ise Grogan ve diğer pek çok araştırmacı beden tatminsizliğinin genellikle gerçek/mevcut ve ideal bir beden ve bu ikisi arasındaki uyumsuzluğu içerdiğini öne sürmüştür (Grogan, 2016: 4). Tanım gereği, tatminsizlik bir karşılaştırma içerir. Tatminsiz olmak için kişinin farklı, daha iyi bir öteki kavramına sahip olması gerekir. Daha geniş olan tanım, sadece beden tatminsizliğini değil, negatif beden imgesinin çoğu bileşenini kapsıyor gibi görünmektedir. Ayrıca, bu tezde ideal bedene ve bunun yarattığı uyumsuzluğa vurgu yapılacaktır. Bu nedenle, beden tatminsizliği teriminin daha spesifik bir tanımı olan ikinci tanım kullanılacaktır.

Bu kısımda beden imgesi ile ilişkili sorunların merkezinde yer alan beden tatminsizliğinin, bu durumu klinik olarak dikkat çekici hale getiren zararlı fiziksel ve psikolojik etkileri ve buna rağmen yüksek olan yaygınlık oranları sunulmuştur. Kaygı uyandırıcı bu durum için araştırmacılar tarafından önerilen risk faktörleri ve etiyolojik etmenlere değinilmiştir.

1.2.1. Beden Tatminsizliğinin Etkileri ve Yaygınlığı

Beden tatminsizliği, beden imgesi bozukluklarının en genel göstergesi olarak kabul edilir ve insan yaşamı üzerinde zararlı etkileri vardır. İlk olarak, beden tatminsizliği, beden dismorfik bozukluğu (BDB), onun bir türü olan kas algısı bozukluğu (KAB) ve yeme bozuklukları (YB) gibi beden imgesi ilgili bazı psikopatolojilerde merkezi bir rol oynamaktadır (Bégin ve diğerleri, 2019: 7; Murray ve diğerleri, 2017: 1; Pope ve diğerleri, 1997: 553; Stice, 2002: 840; Stice ve Shaw, 2002: 988). Depresyon ve anksiyete oranları da hem BDB ve YB olan bireylerde hem de beden tatminsizliği yaşayan ancak resmi bir tanısı olmayan popülasyonda daha yüksektir (Barnes ve diğerleri, 2020: 14; Blashill ve diğerleri, 2016: 5; Cruz-Sáez ve diğerleri, 2015: 736; Dooley ve diğerleri, 2015: 100). Bu sorunların yanı sıra, bireylerin benlik saygıları da beden tatminsizliğinden önemli ölçüde zarar görüyor gibi görünmektedir (Cruz-Sáez ve diğerleri, 2020: 7; Paxton ve diğerleri, 2006: 894; Wichstrøm ve Von Soest, 2016: 23). Psikolojik sorunlara ek olarak, bedenin kendisi de beden tatminsizliğinden zarar görür, bu durum daha düşük bir fiziksel yaşam kalitesi ile ilişkilendirilmiştir (Liu ve diğerleri, 2019: 4; Mond ve diğerleri, 2013: 6; Wilson ve diğerleri, 2013: 645). Kilo alma, obezite, sıkı diyet, tehlikeli ve etkisiz kilo verme yöntemleri (örn. kusma ve laksatifler) beden tatminsizliği ile ilişkili diğer fiziksel sorunlardan bazılarıdır (Bucchianeri ve Neumark-Sztainer, 2014: 64-66)

Beden imgesi tartışmalarının başlangıcında Rodin ve arkadaşları, kadınlarda giderek artan beden imgesi sorununun, yaygın ve bir şekilde kaçınılmaz doğasını aktarabilmek için bu sorunu bir “normatif hoşnutsuzluk” (normative discontent) (Rodin ve diğerleri, 1984: 267) olarak adlandırmaya başladılar. Ne yazık ki sorun daha da kötüleşti. O zamanlar, bu “normatif hoşnutsuzluk” çoğunlukla Batılı, beyaz ve Avrupa kökenli (caucasian) kadınlara ait olarak düşünülüyordu ve muhtemelen öyleydi de. Fakat şu an, 21. yüzyılda, araştırmalar bunun ne yalnızca bir kadın sorunu ne de Batı kültürleriyle sınırlı olduğunu göstermiştir (Tantleff-Dunn ve diğerleri, 2011: 396). Beden tatminsizliği farklı yaş, cinsiyet, cinsel yönelim, etnik köken, din ve kültürel gruplarda yaygın olarak görülmektedir. Yakın zamana kadar bir kadın sorunu olarak

kavramsallaştırıldığından, araştırmaların büyük çoğunluğu kadınlara odaklanmıştır. Sonuçlar, kadınların beden tatminsizliğinden özellikle etkilendiğini sıkça göstermiştir (Fallon ve diğerleri, 2014: 153; Mond ve diğerleri, 2013: 6). Ölçülü bir tahminle bu oran %30 ila %40 aralığında görülmekte (Frederick ve diğerleri, 2020: 70) ve yaşlı kadınlar da beden tatminsizliği sorunundan muaf değildi (Lewis ve Cachelin, 2001: 36-38; Quittkat ve diğerleri, 2019: 8-10). Erkeklerle bakıldığında, kadınlara kıyasla biraz daha düşük ve bazen benzer yaygınlık oranları yaklaşık %30 olarak gözlemlenmiştir (Fallon ve diğerleri, 2014: 153; Frederick ve diğerleri, 2012: 773). Fiske ve diğerleri, derlemelerinde farklı metodoloji kullanan çalışmalar da dahil edildiğinde beden tatminsizliği oranlarının kadınlar ve erkekler için sırasıyla %70 ve %60'a kadar çıkabildiğini bildirmişlerdir (Fiske ve diğerleri, 2014: 9-10).

Halihazırda önemli bir konu olan beden imgesi, LGBTQ+ bireyler için belirli nedenler göz önüne alındığında daha da önemli bir konu olabilmektedir (McClain ve Peebles, 2016: 5-9). Bu nedenlerden önemli bir tanesi çalışmanın odak noktasıyla ilgilidir: Biyolojik cinsiyet, cinsiyet kimliği ve cinsel yönelim arasındaki geleneksel olmayan etkileşim, bir sonraki bölümde tartışılacak olan ve toplumsal cinsiyet rollerinden doğrudan etkilenen sosyokültürel beden normlarına/ideallerine uymayı daha da zorlaştırmaktadır. Bu nedenle, LGBTQ+ topluluğu arasında da yüksek oranda beden tatminsizliği gözlemlenmiştir. Örneğin, eşcinsel erkeklerde beden tatminsizliğinin %30 civarında olduğu görülmüştür (Peplau ve diğerleri, 2009: 722-723) ve cinsel azınlıktaki yetişkinler (Jones ve diğerleri, 2016: 25; Nagata ve diğerleri, 2020: 563-566) ve ergenler (Goldhammer ve diğerleri, 2019: 1) arasında yaygın bir sorundur. Her ne kadar genel olarak tüm LGBTQ+ bireylerin bedenlerinden heteroseksüellere göre daha az memnun olduklarını söylemek zor olsa da (Muzi ve diğerleri, 2023: 8) eşcinsel ve biseksüel erkeklerin vücut tatminsizliği heteroseksüel erkeklere göre daha yüksek görünmektedir (Alleva ve diğerleri, 2018: 174-176; Blashill ve diğerleri, 2016: 1242). Ancak bu durum lezbiyen kadınlar için geçerli olmayabilir. He ve arkadaşları tarafından heteroseksüel ve lezbiyen kadınları karşılaştıran 36 çalışmanın sistematik bir incelemesi, genel olarak

gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar olmadığını veya çok az olduğunu ortaya koymuştur (He ve diğerleri, 2020: 11-12).

Yetişkinlere ek olarak, çeşitli yaş grupları da beden tatminsizliğine karşı hassaslardır. Beklendiği üzere, ergenler kimlik gelişimi sürecinde beden imgesi sorunlarıyla cinsiyete göre küçük farklılıklar olmakla birlikte karşılaşmaktadır, örneğin kızlar genellikle daha fazla tatminsizlik ve daha sıkı kilo kontrol stratejileri bildirmektedir (Cruz-Sáez ve diğerleri, 2020: 1-2; Dion ve diğerleri, 2015: 158). Ergenlerde beden tatminsizliği, yüzde 30 ila 80 arasında tahmin edilen yaygınlık oranları nedeniyle endişe vericidir (Lawler ve Nixon, 2011: 65; Ricciardelli ve McCabe, 2001b: 1321). Beden tatminsizliği daha küçük yaştaki çocuklarda da gözlenmiştir. Ergenlik öncesi çocuklarda yüksek oranda beden tatminsizliği ve şu anda olduklarından daha ince veya daha büyük olma isteği bildirilmiştir (Dion ve diğerleri, 2016: 203; Gardner ve diğerleri, 1999: 610). Kız ve erkek çocuklar arasında beden tatminsizliği oranı açısından bir fark gözlemlenemeyen çalışmalar mevcut olsa da genel olarak yetişkinlere benzer biçimde kızların erkeklerden daha yaygın ve daha yüksek beden tatminsizliği yaşadığı söylenebilir (Mäkinen ve diğerleri, 2012: 4; Voges ve diğerleri, 2019: 2).

Beden tatminsizliği birçok kültürde ve dünyanın farklı yerlerinde görülmektedir. Bazı kültürler bedene diğerlerinden daha fazla önem verse de (Soh ve diğerleri, 2006: 55) bu durum değişiyor gibi görünmektedir. Küreselleşmeyle birlikte, dünyanın dört bir yanındaki farklı kültürler, benzer beden ideallerinin sürekli olarak sergilendiği dominant kültür olan Batı kültürüne maruz kalmakta, böylece görünüşün önemi bireylere sürekli olarak hatırlatılmaktadır (Mills ve diğerleri, 2017: 146-150). Küreselleşme ve modernleşmeden önce diğer kültürlerde de Batılı ideallerden farklı olsa da beden imgesi ideallerinin ve beden tatminsizliğinin var olduğunu belirtmek önemlidir. Örneğin, Gana, Fiji, Malezya ve dünyadaki diğer pek çok Batılı olmayan kültürde, daha kıvrıkcık, daha iri ve daha kilolu figürler daha çekici ve daha sağlıklı olarak görülüyordu (Becker, 2004: 551-555; Swami ve Tovée, 2005: 122-125). Ancak küreselleşmeyle birlikte beden tatminsizliği daha yaygın hale gelmiş ve bireylerin maruz kaldığı, içselleştirdiği ve ulaşamadığında tatminsizlik yaşadığı beden idealleri standardize olmaya başlamıştır.

Örneğin, Swami ve arkadaşları yedi binden fazla kişiyi kapsayan çok geniş bir örnekleme sahip çalışmalarında, Asya ve Afrika bölgeleri gibi Batılı olmayan bölgeler de dahil olmak üzere 10 farklı dünya bölgesinde beden tatminsizliğinin belirgin olduğunu ve Batı medyasına maruz kalmanın hem beden ideali tipini hem de tatminsizliği yordadığını gözlemlemiştir (Swami ve diğerleri, 2010: 320). Ulusal literatürde, Türk balet ve balerinlerde ve bazı araştırmalara göre yüksek risk grubu olarak kabul edilebilecek düzenli egzersiz yapan kişilerde beden tatminsizliği gözlemlenmiştir (Özgen ve Kısaç, 2009: 2220; Yeşildemir ve Tek, 2022: 293). Ayrıca, çocuklar ve ergenlerde sırasıyla yaklaşık %50 ve %20 gibi yüksek oranlarda beden tatminsizliği olduğu öne sürülmüştür (Arslan ve diğerleri, 2023: 30)

1.2.2. Beden Tatminsizliğinin Risk Faktörleri ve Etiyolojisi

Beden tatminsizliğinin zararlı etkileri göz önüne alındığında, birçok araştırmacı bunun kökenlerine ışık tutmaya çalışmıştır. Beden tatminsizliği için çeşitli etiyolojik faktörler ve risk faktörleri tespit edilmiştir. Örneğin, benlik saygısı düşük olan kişilerin beden tatminsizliğinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (Choi ve Choi, 2016: 255; Van Den Berg ve diğerleri, 2010: 294). Buna paralel olarak, beden sorunlarına özel bir müdahale olmaksızın benlik saygısını geliştirmeye odaklanan müdahale programları beden imgesini iyileştirme yönünde umut vericidir (O'Dea, 2004: 230). Bazı kişilik özelliklerinin de beden tatminsizliği ile ilişkili olduğu gösterilmiştir: düşük dışa dönüklük, yüksek nevrotiklik (MacNeill ve diğerleri, 2017: 5) ve olumsuz duygulanım (Bearman ve diğerleri, 2006: 8-10). Genetik ve beden kitle indeksi (BKİ), beden tatminsizliği gelişiminde rolü olduğu düşünülen diğer faktörlerdir, dolayısıyla beden tatminsizliğinin kalıtsallığına ilişkin ön kanıtlar bulunmaktadır (Keski-Rahkonen ve diğerleri, 2005: 195-197; O'Connor ve diğerleri, 2016: 4; Suisman ve diğerleri, 2010: 172-173). Ayrıca, BKİ beden tatminsizliği için bir risk oluşturmaktadır (Calzo ve diğerleri, 2012: 520; Duchin ve diğerleri, 2015: 326; Lawler ve Nixon, 2011: 65). Yine de BKİ ile beden tatminsizliği ilişkisi konusundaki sonuçlar karmaşıktır, benlik saygısı gibi diğer faktörler bu ilişkinin gücünü azaltabilmektedir (Ahadzadeh ve diğerleri, 2018: 3). Öte yandan, bilişsel

alışmalar bilgi işleme modellerine dikkat çekmektedir. Dikkat yanlılığı, görev geçişi (set-shifting) ve merkezi tutarlılık (central coherence) problemleri beden tatminsizliği ile ilişkilendirilmiştir (Griffiths ve diğ erleri, 2013: 638; Porras-Garcia ve diğ erleri, 2020: 6). Tüm bu unsurlara ek olarak, beden imgesi literatüründe en çok çalışılan etiyolojik unsurlar kültür (dergiler, medya, trendler vb.) ve toplumla (akran/aile baskısı, sosyal karşılaştırma vb.) ilgilidir. Dolayısıyla, bu sosyal ve kültürel unsurların birçoğunu bir araya getiren beden imgesi sorunlarının sosyokültürel kuramı, bu alanda en kapsamlı, en çok çalışılmış ve en çok destek toplamış kuramlardandır (Tiggeman, 2011: 12). Bu tez, ağırlıklı olarak sosyokültürel modeli kullanarak belirli beden imgesi sorunlarına ışık tutmaya çalışacaktır.

Özetle, beden tatminsizliği için daha genel tanımlamalar mevcut olsa da bu çalışma konusu gereğı özellikle güncel beden ve ideal beden arasındaki uyumsuzluğ a vurgu yapan tanımı kullanmıştır. Başlangıçta, beden memnuniyetsizliğine, Batılı, beyaz ve Avrupa kökenli (caucasian) kadınlar için neredeyse kaçınılmaz ve aşırı yaygın durumunu ifade etmek için bir “normatif hoşnutsuzluk” denmiştir. Gerçekten de o zamanlarda bahsedilen grup için ve günümüze gelene kadar da çok daha geniş kapsamlı olarak beden memnuniyetsizliğine rastlanmıştır. Yetişkin kadın ve erkekler, yaşlılar, ergenler, çocuklar, cinsel yönelim olarak azınlıktaki bireyler... Herkes beden memnuniyetsizliğinden payını almış görünmektedir. Daha da önemlisi bu yaygın durum anksiyete, depresyon, beden imgesi bozuklukları, obezite, kısıtlayıcı beslenme ve daha pek çok ciddi psikolojik ve fiziksel problemlerle yakından ilişkilidir. Beden tatminsizliğinin bu özellikleri klinisyenler ve araştırmacılar için bu konuda açıklamalar getirmeyi oldukça önemli kılmıştır. Pek çok açıklama arasında alanyazında en çok destek bulmuş yaklaşımlardan biri olan sosyokültürel kuram beden imgesi ile bu yakın ilişkisinden dolayı mevcut çalışmanın odağıdır.

1.3. BEDEN İMGESİ SORUNLARININ SOSYOKÜLTÜREL KURAMI

 nceki bölümlerde güzellik, çekicilik ve bedenin önemi ve bunların tarihsel kökenleri kısaca açıklanmıştır. Dolayısıyla, toplumun bireylerden belli bir şekilde

görünmesini talep ettiği ve buna göre onları ödüllendirdiği yeni bir haber değildir. Muhtemelen son yüzyıllarda yaşamış her birey bu baskının farkındaydı. Ancak beden imgesine yönelik bu sosyokültürel etkinin bilimsel bir modele dönüşmesi kuramın unsurlarının 1980'lerde bir araya gelmesiyle başlamış ve 90'larda sağlanmıştır. Stice'in 1994 tarihli makalesi bu konuda kritik bir çalışmadır (Stice, 1994: 633-661). Beden imgesi üzerindeki toplumsal baskıya ve bunun etkilerine ilişkin önceki çalışmaların parçalarını derlemesinde bir araya getirmiş ve bu konuda ihtiyaç duyulan sentezi gerçekleştirmiştir. Daha önce de belirtildiği gibi, beden imgesi araştırmaları kadınlar ve yeme psikopatolojisi etrafında yoğunlaşmıştır (Rodin ve diğerleri, 1985: 275). Bu nedenle, beden imgesi sorunlarının sosyokültürel modeli de başlangıçta kadınlardaki yeme bozukluklarını açıklamak için kullanılmıştır (Garner ve Garfinkel, 1980: 647; Stice, 1994: 634; Striegel-Moore ve diğerleri, 1986: 247). Model küçük güncellemelerden geçmiş ve bulimiya nervozaya (BN)- modelin açıkladığı ilk problem- ek olarak beden imgesi sorunlarının büyük çoğunluğunu açıklamak için kullanılmıştır (Stice, 1994: 635). Bugün hala geçerli olan kilit unsurların çoğu o zamanlar zaten tanımlanmıştı (örneğin medya, aile ve akran etkileri, içselleştirme, beden tatminsizliği). Mevcut sosyokültürel model akla yatkın, kolay anlaşılır ve günlük hayata uygulanabilir ve temel varsayımları şunlardır (Tiggemann, 2012: 758):

- a) Toplumda bireylerin belirli biçimlerde görünmesini (beden idealleri) talep eden bir baskı vardır.
- b) Toplumun talepleri, başta üyeleri ve grupları olmak üzere farklı kanallar ve kitle iletişim araçları (medya, aile, akranlar) aracılığıyla iletilir.
- c) Toplumun üyeleri bu kanallara sürekli maruz kalarak bu beden ideallerini içselleştirir.
- d) Ulaşılması neredeyse imkânsız olan bu ideallerin kriterlerini karşılayamayan insanlar haliyle bedenlerinden tatminsizlik yaşarlar.
- f) Beden tatminsizliğini birçok olumsuz bilişsel, duygusal ve davranışsal tepki takip eder.

Bu ana başlık altında sosyokültürel modelin temel varsayımları ve bu modeli çalışır kılan mekanizmalar detaylı olarak incelenmiş, modeli destekleyen bilimsel bulgular sunulmuştur.

1.3.1. Beden İdealleri

Önceki bölümlerde incelenen güzelliğin modern yaşamdaki merkeziliği ve toplumda güzel olmanın avantajları konuları şu soruyu akla getirmektedir: “Güzel olan nedir?”. Bunun cevabı ise büyük ölçüde çağa ve kültüre bağlıdır. Kadın ve erkek için güzelliği tanımı, yani beden ideallerinin farklı zaman ve kültürlerde izlediği oluşum ve dönüşüm süreci bu bölümde özetlenmiştir.

Bugünlerde sosyal medyada biraz gezinmek, televizyonda kanalları kurcalamak ya da kadın dergilerine hızlıca göz atmak, kadınlar için “güzeli”, yani ideal bedeni kolayca ortaya çıkaracaktır. Ten rengi, boy, saç modeli gibi farklı özelliklere sahip olsalar ideal olarak sunulan bu kişiler neredeyse değişmez bir şekilde ince figürler olacaktır (Stewart ve Ogden, 20 21). Ancak durum her zaman böyle değildi. Önceki dönemlerin beden imgesine ilişkin temel bilgi kaynakları sanat ve medyadır. Geçmiş dönemleri inceleyen araştırmacılar, titiz bir araştırma alanı olarak sosyal bilimlerden henüz söz edilemeyeceğinden o dönemin hâkim güzellik anlayışı ve beden idealleri hakkında çıkarımlarda bulunmak için oymalar, heykeller, resimler ve edebiyatı kullanmışlardır. Dergiler, televizyon, internet gibi medya kaynakları ancak son yüzyılda insan hayatının önemli bir parçası ve beden imgesi çalışmalarının en önemli kaynakları haline gelmiştir. Tarih boyunca ideal beden anlayışı ve tasviri üzerine yapılan incelemeler, 20. yüzyıla kadar daha dolgun, daha büyük bedenli, geniş kalçalı ve göbekli, yani şu anki idealden oldukça farklı bir figürün tercih edildiğini göstermiştir (Grogan, 2017: 18). Söz konusu tarihsel dönem çok uzun olduğundan (örneğin Antik Yunan heykellerinden Rönesans tablolarına) ve kuşkusuz çağın ruhu değiştiğinden, her döneme uyan tek bir ideal bedenden bahsetmek güçtür. Örneğin Antik Yunanlılar gibi zayıf figürleri tercih eden dönemler ve kültürler olduğu gibi, Romalılar gibi ahlaki değerler açısından şişmanlığa

karşı katı bir olumsuz tutum sergileyen kültürler de vardı. Fakat yine de, bu geniş sürecin çoğunluğunda kadınların beden idealindeki ortak tema doğurganlık, üreme ve anne figürü gibi görünmektedir ve bu terimlerle ilişkilendirilen beden hiçbir şekilde bugünkü gibi ince değildi (Eco, 2004: 57). Aynı zamanda iri ve dolgun olmak yüksek sosyal statünün bir göstergesiydi, zayıflık ise yoksulluk ve hastalıkla ilişkilendiriliyordu. Kısacası, etkili olmuş geçmiş Batı medeniyetlerindeki beden ideallerine dair bu hızlı gezinti, ince idealleri tercih eden dönemler/kültürler olsa da kadınlar için ince idealden önemli ölçüde farklı, daha dolgun bir beden idealinin var olduğunu ve günümüze kadar olan zaman diliminin çoğunda tercih edildiğini ortaya koymaktadır (Masters, 2013: 13; Ngo, 2019: 886).

Peki, ideal kadın bedenindeki bu büyük değişim- dolgundan inceye- ne zaman ve neden meydana geldi? Değişimin nedenleri hakkında Sanayi Devrimi, servet birikimi ve kapitalizm, toplumda değişen cinsiyet rolleri, moda endüstrisi gibi çeşitli argümanlar bulunmaktadır (Littlewood, 2004: 600). Genellikle bu değişimle ilişkilendirilen dönem, “Kükreyen Yirmiler” olarak da bilinen Birinci Dünya Savaşı sonrası dönemdir. 1920’lerde toplumsal normların dışında, belirli ortak özelliklere sahip kalan kadınları tanımlamak için kullanılan bir terim olan “Flapper” akımı bu değişime iyi bir örnektir. Bu isimle anılan insanlar pek çok alanda zamanlarından farklıydı ancak beden imgesi çalışmalarını özellikle ilgilendiren konu neredeyse düz bir sopayı andıran, çok ince beden figürleriydi. Süregelen doğurganlık temelli, dolgun figürlerin aksine daha çocuksu, küçük göğüslü ve kalçalı bedenlere sahiplerdi. İşte bu yaklaşık olarak ince figürlerin Batı toplumunda uzun bir süre boyunca güzellik ve çekicilikle ilişkilendirileceği dönemin başlangıcı sayılabilmektedir. (Grogan, 2017b: 21).

Bu ince vücut trendi giderek daha da aşırı hale gelmiştir. Kadınlar genetik olarak daha yüksek yağ oranına sahiptir ve erkeklere göre yağı daha kolay depolamaya eğilimlidir (Blaak, 2001: 499). Flapper vücutlarına ulaşmak ve bunu sürdürmek zaten son derece zordu. Bu da yetmezmiş gibi, sonraki yıllarda ince idealin zayıf olmasına rağmen büyük göğüslere ve kalçalara sahip olması da bekleniyordu. Hatta küçük göğüslü ve kalçalı Flapper bile daha gerçekçiydi çünkü kütle kaybı vücutta orantılı olarak gerçekleşir (Kostek ve diğerleri, 2007: 1181) ve eğer kişi önemli ölçüde zayıfsa, bu bölgelerde de kilo

kaybı olacağından büyük göğüslü ve geniş kalçalı bir kum saati figürünün aksine sopa benzeri bir figür beklenir. Bu geçiş 1930'dan 1950'ye kadar Miss America yarışmacıları arasında açıkça gözlenebilmekteydi. Yirmi yıl içinde göğüs ölçüleri 81'den 91'e, kalça ölçüleri ise 89'dan 91'e çıkmıştır. Şaşırtıcı olan, vücudun bu kısımları büyürken bellerinin daha da incelmesiydi (63'ten 58'e) (Garner ve diğerleri, 1980: 485). Bu bölüm, ince ama yine de biçimli, belirgin hatlara sahip olan güncel kadın beden idealine nasıl ulaştığımızı özetlemektedir.

Dans eden, dışisine göre daha renkli, gösterişli olan birçok erkek kuş türü ve yelesi sahip erkek aslanın örnek oluşturduğu, genellikle erkeğin çekici olmasının beklendiği hayvanlar aleminin aksine insan toplumunda bu baskın olarak kadınlardadır. Bununla birlikte, Antik Yunan gibi bazı erken medeniyetlerde, hayvanlar aleminde olduğu gibi güzellik kadından çok erkeğin bedeniyle ilişkilendirilmiştir (Crowther, 1985: 285) ve bu nüfuzlu kültürlerin erkek güzelliğini vurgulamaları etkisi sanatta uzunca bir süre görünür olmuştur. Örneğin sanatta kadın güzelliği hala baskın olsa da, “ Yunan Tanrısı” ve “ Romalı Savaşçı” figürleri 20. yüzyılda tekrar popüler hale gelmiştir (Almelek-İşman, 2021: 952). Bu figürler ince, orta derecede kaslı ve düşük yağ oranına sahipti. Kadınların beden idealindeki dönüşüme benzer bir şekilde, bir zamanlar düşük sosyoekonomik statü (SES), yetersiz beslenme ve fakirlik ile ilişkilendirilen zayıflık (Ferris ve Crowther, 2011: 147) yükselişe geçmiş ve kilolu olmaya tercih edilir olmuştur. Yine kadınların ince idealine benzer bir şekilde, bu figürler giderek daha uç noktalara taşındı. Göğüsleri ve kalçaları büyürken bir yandan da beli incelen kum saati kadın figürü gibi, bu orta derecede kaslı “Yunan Tanrısı” fiziği, steroid olarak da bilinen performans artırıcı ilaçların yardımı olmadan elde edilemeyecek derecede aşırı kaslı hale geldi. Dahası, bu yeni insanüstü kaslı ideal hala yağsızdı ve yüksek kas belirginliğine (definasyon) sahipti. Leit ve arkadaşları (Leit ve diğerleri, 2001: 92), erkeklerin yarı çıplak veya çıplak, erotik fotoğraflarının yer aldığı Playgirl dergisini incelemiştir. Erkekler modeller, Miss America modellerine benzer biçimde yirmi yıl içinde yaklaşık 5 kilo yağ yakarken, kas kütlesi olarak bunun iki katından fazlasını kazandılar. Erkek çocuk aksiyon figürlerinin 30 yıl boyunca (1964-1994) gittikçe kaslı hale gelmesi de bu yeni erkek beden idealinin günlük hayata nasıl

girdiğini ve kök saldığını gösteren iyi bir örnektir (Pope ve diğerleri, 1999: 67). Sonraki yıllardaki bir çalışma da bu kasıllaşmanın sürdüğünü desteklemiştir (Baghurst ve diğerleri, 2006: 90).

1.3.2. Beden İdeallerinin İçselleştirilme Süreci

Bu idealler, yani kadınlar için aşırı ince ama biçimli vücut ve erkekler için aşırı kaslı ve yağsız vücut, toplumda yalnızca idoller ve süper modeller gibi küçük bir azınlığın ulaşabileceği adeta insan güzelliğinin zirvesi olarak var olmamaktadır. Bunlar, toplumsal kanalları aracılığıyla toplumdaki her bireyin farkında olmasını (ideal beden farkındalığı) ve onları hedeflemesini (ideal beden içselleştirilmesi) sağlayacak şekilde var olurlar (Carlson Jones, 2004: 823; Fredrickson ve Roberts, 1997: 175). Yani yalnızca küçük bir azınlığı değil, herkesi ilgilendirirler. Beden ideallerinin toplumun bireyleri tarafından fark edilmesini ve daha sonra içselleştirilmesini sağladığı düşünülen mekanizmalardan bazıları bu bölümde incelenmiştir.

Kişinin kendi benlik kavramını oluştururken şekline ve kilosuna aşırı değer biçmesi, iyiliğin güzellikle ilişkilendirilmesi ve insan bedeninin nesneleştirilmesi, yani bireylerin varoluşlarının gerekçeleri buymuşçasına bakılacak, bakanın keyif ve çekim duyacağı bir meta haline gelmesi sosyokültürel etkinin bireylerin beden imgesinin üzerinde etkili olduğu mekanizmalardan önemli birkaçıdır (Dion ve Walster, 1972: 285; Fardouly ve Vartanian, 2016: ; Fredrickson ve Roberts, 1997: 175; Levine ve Chapman, 2011: 101; McCabe ve Riccardelli, 2001: 677). Belirli beden idealleri, vücut şekilleri, kaslılık ve yağsızlık seviyesi gibi spesifik beklentiler bu işleyiş mekanizmasının çalışır kılınmasından sonra anlamlı olur. Mekanizma olmadan, spesifik mesajlar insanlar üzerinde o kadar etkili olmazlar. Eğer dış görünüş insan hayatının bu kadar önemli bir parçası olmasaydı (şekle ve kiloya aşırı değer biçme), kendisini sürekli değerlendiren ötekini, yani toplumu her zaman tatmin etmek zorunda olmasaydı (nesneleştirme) ve bu ince figür güzelliğinin, iyiliğin toplumdaki tanımı olmasaydı (güzelliğin dönemin ideal

bedenlerine atfedilmesi ve iyilik ile ilişkilendirilmesi), bir insan neden televizyonda karşısına çıkan aşırı ince, sağlıklı ve bitkin görünümlü bir figürü içselleştirsin ki?

Bedene aşırı önem vermenin ve “Güzel, iyidir.” bağlantısının bireylere iletildiği pek çok doğrudan ve dolaylı mesaj vardır. Örneğin medya bağlamında bu yollardan yaygın olan biri, genellikle tek yönlü başarılı figürlerin oluşturulmasıdır ve bu başarının kaynağı yani o tek güçlü yönleri, beden ideallerine uyuyor olmalarıdır (Ceulemans ve Fauconnier, 1979: 7; Greenwood ve Isbell, 2002: 341). Dolayısıyla kişi sürekli olarak güzelliğin başkaları tarafından değerlendirildiği ve ödüllendirildiği bu mekanizmaya maruz kaldığında, “Demek ki güzel olmak (ideallere uymak) hayatta önemli olmalı (benlik kavramında güzelliğin aşırı değerlendirilmesi)” ve “Güzel olursam iyi şeyler de peşinden gelir” düşüncelerinin oluşması anlaşılabilir. Ayrıca, sosyokültürel baskı kanallarının (medya, aile, akranlar) etkilerinden birinin varlığının ötekileri dışlamadığını ve bağımsız olarak gerçekleşmediğini fark etmek önemlidir. Aksine, bunlar bireye aynı anda, aynı doğrultuda etki etmektedir. Örneğin bu tek boyutlu aşırı ince bedene sahip ana karakterin ödüllendirildiği bir diziyi yeni bitiren bir genç, aynı durumun gerçek hayatta da yaşandığına tanık olabilir.

Bahsedilen bir diğer mekanizma olan nesneleştirme kuramı (Fredrickson ve Roberts, 1997: 175) genellikle sosyokültürel modelin spesifik bir parçası olarak görülmese de doğası gereği sosyokültürelidir ve bu tartışmada yer almayı hak etmektedir. Bu kuram şu ana kadarki sosyokültürel etki tartışmasını takip etmekte ve bir sonraki adıma taşıyabilecek birkaç önemli nokta eklemektedir. *Nesneleştirme*, bedenin toplumsal olarak aşırı değer görmesi, başkaları tarafından sürekli kontrol edilmesi ve gözlemciye cinsel tatmin sunma baskısıdır, yani toplumda var hali. Ancak *kendini nesneleştirme* bu tartışmanın bir sonraki kısmıdır. Bu, kendine karşı gözlemcinin bakış açısının alınması, dış baskının sunulması talep edilen beden özelliklerinin içselleştirilmesinin birey tarafından, kendine yapılmasıdır. Kendini nesneleştirme yoluyla, başkalarının varlığı olmaksızın, gözlemci noktasına geçen birey sürekli olarak kendini kontrol eder, gerekirse eleştirir ve kişinin değerini beden üzerinden değerlendirir. Böylece kişinin varoluşu insani karmaşıklıktan yoksun bırakılarak, cinsel hazzın bir konusu, bir nesnesi haline getirilir.

Literatürde toplumsal baskının farkındalığı ve içselleştirilmesi arasındaki bu ayrım önemlidir. Farkındalık, bedene ilişkin toplumsal baskıların ve ideallerin bilinmesini tanımlar ki bu kaçınılmazdır çünkü bunlar günlük yaşamın pek çok alanında hemen kendini gösterir. İçselleştirme ise farkındalıktan daha fazlasıdır; bu toplumsal güzellik normlarını kabul etmek ve bunlara uymak- en azından uymaya çalışmak-, bunları içsel bir standart olarak belirlemektir. Şaşırtıcı olmayan bir şekilde, içselleştirme beden tatminsizliği ile salt farkındalıktan daha güçlü bir şekilde ilişkilendirilmiştir (Cafri ve diğerleri, 2005: 429). Ayrıca, içselleştirme ve beden tatminsizliği arasındaki ilişki üzerine yapılan en son meta-analizlerden biri bu ayrımı desteklemiş ve içselleştirmenin farkındalıktan daha önemli olduğunu vurgulamıştır (Paterna ve diğerleri, 2021: 19). İçselleştirmenin olması gerektiği gibi yani beden ideallerini desteklemek, onlara ulaşmaya çalışmak olarak kavramsallaştırıldığında, beden tatminsizliği üzerindeki etki boyutunun ideallerin salt farkında olmak olarak kavramsallaştırıldığına kıyasla daha büyük olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca, birçok çalışma hem erkeklerde hem de kadınlarda kendini nesneleştirme ile beden imgesiyle ilgili sorunlar arasında bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur (Grieve ve Helmick, 2008: 243; Tiggemann ve Lynch, 2001: 248).

Beden ideallerinin içselleştirmesi ile ilgili sorunların başında beden tatminsizliği gelir (Homan, 2010: 243; Lawler ve Nixon, 2011: 59; Paterna ve diğerleri, 2021: 23; Thompson ve Stice, 2001: 181). İçselleştirme gerçekleştiğinde, kendini düzenli olarak kontrol eden ve değerlendiren birey standartları karşılayamadığını fark eder. Bu konu özellikle mevcut beden idealleri ile ilgilidir. Önceki bölümde incelendiği gibi, hem erkekler hem de kadınlar için bu idealler doğal değildir ve ulaşılması çok güçtür (Knobloch-Westerwick ve Romero, 2011: 28-29; MacCallum ve Widdows, 2018: 35-37). Büyük göğüslere ve kalçalara sahip süper ince vücutlar veya aşırı belirgin kas definasyonuna sahip, yağsız ve hiper kaslı vücutlar “mükemmel” figürlerdir ve bu mükemmellik arayışı genellikle tatminsizlikle sonuçlanır. Bu figürlere sadece genetik olarak avantajlı olan ve sıkı diyet ve egzersiz rutinleri ile bu hedeflere ulaşmak için gerekli kaynaklara (örn. zaman ve para) sahip olan küçük bir azınlık ulaşabilir. Yasa dışı madde (örn. steroidler) ve Photoshop/filtre kullanımı, çoğu için zaten ulaşılması çok güç olan bu

idealleri, bu yöntemler ve hileler olmadan ulaşılması imkansız hale getirerek sorunu daha da karmaşıktırmaktadır (Kleemans ve diğerleri, 2018: 93). Özetle, çağdaş beden idealleri, kişinin gerçekçi bir şekilde ulaşabileceği ve gerçek hayatta karşılığı olan daha doğal, hoşgörülü bir ideale kıyasla çok yüksek standartları nedeniyle tatminsizlik olasılığını arttırmaktadır. Toplumdaki baskın beden ideallerinin beden tatminsizliği üzerindeki etkisine dair kanıtlar, vücuda karşı daha hoşgörülü olan, yüksek standartlar talep etmeyen ve daha doğal bir ideali tercih eden kültürlerdeki daha düşük beden tatminsizliği oranlarında bulunabilir (bkz. Bölüm 1.5.).

1.3.3. Görünüme Yönelik Sosyokültürel Baskı Kaynakları

Beden ideallerinin dönüşümü, önceki bölümlerde insan bedeninin sanat ve medyadaki tasvirleri üzerinden incelenmiştir. Bekleneceği üzere medya, toplumdaki bu ideallerin devamlı sergide olduğu, modeldeki baskı kanallarından biridir ve genellikle en yüksek etkiye sahip kanal olarak kabul edilir (Brown ve Tiggemann, 2016: 37). Modeldeki diğer kanallar ise aile üyeleri ve akranlardır. Medya, aile üyeleri ve akranlar sosyokültürel modelin en eski kavramsallaştırmasında dahi yer alan, bu modelin en istikrarlı unsurlarındandır (Stice, 1994: 645-648). Bu bölümde, bu kanalların çalışma mekanizmaları, yani bireyin beden imgesi algısını nasıl etkiledikleri ve bu varsayılan etkiye ilişkin bilimsel kanıtlar sunulacaktır. Dikkat edilmesi gereken konulardan birisi modele dahil edildiği 90'lı yıllardaki medya terimi ile şimdi, 2020'li yıllarda medya teriminin çok farklı olduğudur. Bu üç baskı kaynağı arasında en ciddi değişikliklere uğradığı için medya özellikle vurgulanmıştır.

Medya; aile ve akranlara kıyasla birey beden tatminsizliği üzerinde en güçlü ve en tehlikeli etkiye sahip olduğu savunulduğu için dikkat çekmiştir (Brown ve Tiggemann, 2016: 37). Medya ve beden imgesi ilişkisi toplumun pek çok üyesi tarafından da kabul edilmiş gibi görünmektedir: “Televizyondakiler tonlarca makyaj yapıyor”, “X fenomeni daha kaslı görünmek için Photoshop kullanıyor”, “Programda sadece zayıf kızlara yer veriyorlar”, “Gençlerin kendilerini çirkin hissetmelerine neden oluyorlar”. Toplumun

medyanın beden imgesi üzerindeki bu potansiyel olumsuz etkisine ilişkin çıkarımları desteksiz görünmemektedir. Gerçekten de bu ilişkiyi destekleyen birçok korelasyonel ve deneysel çalışma bulunmaktadır. Sosyokültürel modelde görünüm baskısı ve beden tatminsizliği arasındaki ilişkinin bir bölümü içselleştirme ile açıklanmaktadır. Bu nedenle, modelin güvenilir olması halinde sadece tatminsizliği değil aynı zamanda içselleştirmeyi de medyaya maruz kalma ile ilişkilendiren kanıtlar beklenmektedir. Buna paralel olarak, magazin dergilerine maruz kalma (Botta, 2003: 393) ergen erkek ve kızlarda tatminsizliği yordarken, internete maruz kalma ergen kızlarda hem içselleştirmeyi hem de tatminsizliği yordamıştır (Tiggemann ve Miller, 2010: 85). Benzer şekilde, kadın çalışmalarının bir meta-analizi, medyaya maruz kalma ile hem içselleştirme hem de tatminsizlik arasındaki ilişki için önemli bir etki büyüklüğü bulmuştur (Grabe ve diğerleri, 2008: 470). Erkeklerde de benzer bir eğilim gözlenmiş ve daha yüksek beden odaklı medya tüketimi daha yüksek beden tatminsizliği ile ilişkilendirilmiştir. Boylamsal çalışmalar, medyaya maruz kalmanın medya ideallerinin gelecekte içselleştirilmesiyle ilişkili olduğunu ortaya koyarak modelin varsayımlarını desteklemiştir (Harrison ve Hefner, 2006: 159; Thompson ve diğerleri, 2004: 302) ve içselleştirme de gelecekteki beden tatminsizliği ile ilişkilidir (Rodgers ve diğerleri, 2015: 710-711). Erkeklerde kaslı ideallere medyada daha fazla maruz kalmak beden tatminsizliğini öngörmeye güvenilirdir (Baird ve Grieve, 2006: 115; Knauss ve diğerleri, 2008: 633; Leit ve diğerleri, 2001: 92; Lorenzen ve diğerleri, 2004: 746, Diedrichs, 2012: 547). İdeallerdeki farklılıklar (ince/kaslı), hem erkek hem kadının tatminsizliğini daha iyi kavrayabilmek adına inceliğe yönelik bir tatminsizlik ile kaslı olmaya yönelik tatminsizliği ayırabilecek, spesifik ölçüm araçları geliştirilmesine yol açmıştır (Stanford ve Lemberg, 2012: 427-429; Varnado-Sullivan ve diğerleri, 2006: 118-119). Bu gelişmelerle birlikte, genel veya zayıflık temelli beden tatminsizliği ölçüm araçları kullanılırken gözden kaçan erkek beden imgesi kaygıları, kas tatminsizliğini de içeren ölçüm araçları ile daha net hale gelmiştir.

Görünüme yönelik medya baskısı konusundaki 2 önemli nokta; değinildiği üzere günümüzde, modelin oluşum aşamasındaki yapısından çok farklı bir hal alması ve bununla ilişkili olarak üçlü etki modelinin genellikle en kritik baskı türü olarak görülmesidir.

Dolayısıyla, bu konularda medya için ayrıca bir parantez açmak faydalı olacaktır. Öncelikle, bu baskı kaynağı modelin temel taşlarından olmasına karşın ilk kavramsallaştırmalarda günümüzde “geleneksel medya” olarak adlandırılan fakat o zaman için yegâne kitle iletişim araçları olan dergiler, posterler, radyo ve TV’yi kapsayacak biçimde tanımlanmıştır (Stice, 1994: 645). O dönem için özellikle güzellik, magazin dergileri ve TV kritik bir unsur olarak göze çarparken (Leit, 2002: 334, Stice ve Shaw, 1994: 288) günümüzde basılı kaynakların popülerliğini yitirdiğini söylemek yanlış olmaz (Twenge ve diğerleri, 2019: 329). Öte yandan teknolojik bir araç olan TV’nin etkililiği artmış ve daha önemlisi bu kaynaklar arasına o dönem emekleme aşamasında olan internet ve sonrasında sosyal medya tahmin edilemez bir etki gücü ile kendine yer bulmuştur. Eşi görülmemiş bir yaygınlık, erişilebilirlik ve etki alanına sahip bu yeni kaynak, bu lojistik avantajlarını dahiyane tüketim, pazarlama ve satış stratejileri ile birleştirip (Campbell ve diğerleri, 2014: 7) yalnızca beden değil hayatın çoğu alanında birincil etkili kaynak haline gelmiştir. Sosyal paylaşım siteleri (social networking sites) olarak bilinen Facebook, Instagram, Tiktok kullanımı, bu sitelerde “beden” temelli içerik üretmek ve tüketmek, beden temelli “Fitspration, Thinspration” gibi akımlar, ideal bedenlerin vücut bulmuş bir örneği olan “influencerlar” (Carrotte ve diğerleri, 2017: 1)... Sosyal medya-beden imgesi ilişkisinin yalnız birkaç örneğini oluşturan bu konulardan her biri başlı başına beden imgesi çalışmalarının konusu olmuştur ve bu sınırsız etkileşime bir örnek oluşturmaktadır. Medyanın ve spesifik olarak sosyal medyanın görünüme yönelik diğer baskı kaynaklarına kıyasla daha etkili, dolayısıyla daha tehlikeli bulunmasının nedeni olarak görünüme yönelik baskı ile beden imgesi sorunları arasındaki 2 aracı unsurla olan kuvvetli ilişkisi düşünülmektedir: beden ideallerinin içselleştirmesi ve görünüm kıyaslaması. Modeldeki tüm kaynaklar özünde belirli bir görünümün kalıbı, yani beden ideallerine yönelik bir baskı oluştursa da diğerlerine kıyasla sosyal medya görselliğin merkezde olduğu yapısı ile (örn. Instragram, Tumblr, Facebook, Twitter) bu idealleri daha net yansıtıyor olabilir (Holland ve Tiggemann, 2016: 101). Sosyal medya; sınırsız içerikli, görselliğe dayalı, somut yapısı ile diğer kaynaklardan gelen eleştiri, alay etme, yönlendirme gibi daha belirsiz bir baskının aksine bu belirsiz baskının da kaynağı

olan beden ideallerinin gerçek dünyada vücut bulmuş hallerini sayısız örnek üzerinden bireye sunar.

Sosyal medya, idealleri daha somut hale getirerek içselleştirilme ihtimalini arttırmının yanında içselleştirme sürecinin önemli parçalarından olan güzelliğın aşırı değeri görmesi ve ödüllendirilmesini yine çok somut bir biçimde gözler önüne sürerek bir başka mekanizma üzerinden de bu ihtimali arttırıyor olabilir. Sosyal medyadaki beğeniler, yorumlar, bu ideal bedenleri elde etmiş kişilerin sahip olduğu şöhret ve para bireydeki beden idealleri-başarı ilişkisini güçlendiriyor olabilir (Chua ve Chang, 2016: 195). Diğeri aracı unsur olan beden kıyaslamasına gelinecek olursa, sosyal medya bu konuda da 2 temel risk oluşturmaktadır. Birincisi; TV’de görünen daha ulaşılmaz ünlüler, idoller, yildızlara kıyasla bireyler sosyal medyadaki kişilerle, özellikle de tanımadıkları akranlarla kendilerini daha çok özdeşleştiriyor gibi görünmektedir ve bu durum sosyal kıyaslamayı arttırır (Fardouly ve Vartanian, 2015: 86). İkincisi; bu özdeşleşim ve bu kişilerin daha ulaşılabilir, gerçek olduğu düşüncesi bir yanılgıdır. Aksine bu kıyaslamaya girilen kişiler oldukça seçili bir örneklem olup genelde beden ideallerine en yüksek uyum gösteren ve en kusursuz bedenlere sahip olanlar ve bu kişilerin sosyal medyaya sundukları kendilerinin “en iyi” halleridir (Fardouly ve Vartanian, 2016: 1).  st ne üstlük, kullanıcıların tespit etmekte pek de iyi g r nmediğeri (Kleemans ve diğeri, 2018: 103) Photoshop gibi görseli çarpıtma yöntemleri zaten çok yüksek standartlara sahip bu bedenleri daha da erişilemez kılmaktadır. Dolayısıyla bu kıyaslamasının sonucunda bireyin bedeninden tatminsizlik duyması yüksek ihtimaldir. Gerçekten de araştırmalar sosyal medya kullanımının, özellikle de bu kullanımının görsel/beden-temelli olması durumunda bahsedilen aracılıklarla beden memnuniyetsizliğeri ve beden imgesi bozuklukları ile ilişkisine dair kanıtlar sunmuştur (Holland ve Tiggemann, 2016: 108; Jiotsa ve diğeri, 2021: 10; Saiphoo ve Vahedi, 2019: 269). Günün sonunda, şimdiye kıyasla çok daha primitif formdaki “geleneksel medya” dahi bireylerin beden imgesi üzerinde oldukça etkili kabul edilirken günümüzdeki eşi görülmemiş internet ve sosyal medya bağlamlarının da dahil edildiğeri medyanın, beden imgesi konusunda karşımıza kritik bir kaynak olarak çıkması şaşırtıcı değildir.

Medyaya maruz kalmak tek seferlik bir olay değildir. İyi tasarlanmış, sistematik bir durumdur. Bu nedenle, medyaya maruz kalmaya ilişkin deneysel araştırmalar sınırlıdır ve genellikle kontrollü bir ortamda ideal bedenleri sergileyen medyaya anlık maruz kalma sağlanır. Yine de, sınırlı deneysel çalışmalar kesitsel çalışmalardan daha küçük etki boyutlarında olsa da genellikle bu tür medyaya maruz kalmanın beden tatminsizliği üzerinde önemli bir etkisini bulmuştur (Cafri ve diğerleri, 2005: 429-430). İlk deneysel çalışmalar 90'lı yıllarda yapılmış, kadınların beden imgesi kaygılarını araştırmış ve medyaya maruz kalma yöntemi olarak dergilerdeki ince idealleri kullanmıştır. Sonuçlar sosyokültürel modeli desteklemiş, medya yoluyla zayıf ideallere maruz kalmanın içselleştirmeyi ve beden tatminsizliğini artırdığı görülmüştür. (Irving, 1990: 238; Stice ve Shaw, 1994: 296). Buna paralel olarak, 2002 yılında 25 deneysel çalışmanın incelendiği bir meta-analiz (Groesz ve diğerleri, 2002: 11-13), ince idealleri gördükten sonra kadınların tatminsizliğinin kontrol gruplarındaki kadınlara kıyasla daha yüksek olduğunu göstermiştir. İncelenen çalışmaların büyük çoğunluğu o dönemde yaygın bir araç oldukları için dergileri kullanmıştır. 2008 yılındaki, toplam etki büyüklüklerinin %50'sinden fazlasının ($S = 141$) deneysel çalışmalardan elde edildiği bir meta-analizde (Grabe ve diğerleri, 2008: 471) medyaya maruz kalmanın kadınların beden tatminsizliği üzerinde küçük ila orta düzeyde bir etkisi olduğu gözlemlenmiştir. Frederick ve arkadaşları tarafından yapılan daha yeni bir çalışmada, güzellik modellerine maruz kalan kadınların kontrollerden daha yüksek tatminsizlik bildirdikleri görülmüştür (Frederick ve diğerleri, 2017: 199). Yakın zamanda yapılan, 78 araştırma içeren meta-analizde (Paterna ve diğerleri, 2021: 19-21) ideal içselleştirmenin beden tatminsizliği üzerinde, özellikle de içselleştirilen ideal zayıf ideal ise, daha güçlü etkileri bulunmuştur. Benzer şekilde, kaslı ideallere maruz kalan erkekler, araştırmalarda kontrol grubundan daha fazla tatminsizlik göstermiştir (Hargreaves ve Tiggemann, 2009: 109; Leit ve diğerleri, 2001: 92; Lorenzen ve diğerleri, 2004: 746). Erkekler üzerinde yapılan bu erken dönem deneysel çalışmalarda çoğunlukla kaslı ideali yücelten dergiler ve görseller kullanılmıştır. Bireyin aşırı kaslı bir oyun karakterini kontrol ettiği, ideale maruz bırakmanın farklı bir yöntemi olan bilgisayar oyunu oynamak da erkeklerde beden tatminini azaltmıştır (Barlett ve diğerleri, 2008: 282; Sylvia ve diğerleri, 2014: 186).

Aile ve akran çevresi bireyin psikososyal gelişiminde belki de en etkili sosyokültürel faktörlerdir (Fuligni, 1997: 351; Howes, 1987: 423) ve beden imgesi gelişimi de buna bir istisna değildir (Ata ve diğerleri, 2007: 1024-1028; Ricciardelli ve McCabe, 2001a: 330). Çocuklar tüm zamanlarını bu figürlerle geçirmekte ve dünyayı onlar aracılığıyla anlamlandırmaktadır. Değerler etkileşim yoluyla sürekli aktarılır ve beden imgesine ilişkin aileden gelen açık ve örtük mesajlar çocuk tarafından kolayca benimsenir (Tiggeman, 2012: 758). Aktif etkiler olarak bilinen açık mesajlar, beden imgesiyle ilgili inançlar, varsayımlar, yorumlar ve eleştiriler gibi tüm doğrudan sözlü mesajları içerir. Ailelerin çocukların gıda, kilo ve şekil hakkındaki görüşlerini şekillendirmesinin sınırsız yolu vardır: “İştahına dikkat etmelisin”, “Erkekler sıksa görünmemeli” ... Modelleme olarak bilinen örtük mesajlar, çocukların gözlemsel/sosyal öğrenme sürecidir. Doğrudan çocuğu hedef almasa da ebeveynler üstü kapalı yollarla dış görünüşün önemine aşırı değer verebilirler. Birinin güzelliği ya da ideallere uygunluğu nedeniyle ödüllendirildiğini gözlemlemek kişinin örtük mesajı gözlemsel öğrenişine bir örnektir. Ayrıca, idealleri içselleştirmiş yetişkinleri izlemek, sürekli kendilerini kontrol ettiklerini, sosyal karşılaştırma yaptıklarını görmek ve aile ortamında güzelliğin her zaman önemli kılınması çocuk tarafından modellenebilecek özelliklerdir (Rodgers, 2012: 219). Bireyin aileye daha bağımlı olduğu dönemler olan çocukluk ve ergenlik, ailesel etkilerden bahsedildiğinde akla gelen ilk yaş gruplarıdır. Nitekim birçok çalışma, çocuk ve ergenlerde aile baskısı ile içselleştirme/tatminsizlik arasındaki ilişkiyi sosyokültürel model ışığında araştırmıştır ve modeli desteklemiştir (Lowes ve Tiggemann, 2003: 140-143; Michael ve diğerleri, 2014: 25). Bu ilişki yetişkin erkek ve kadınlarda (Rajagopalan ve Shejwal, 2014: 361; Rodgers ve diğerleri, 2009: 174-176; Rogers ve diğerleri, 2019 : 60; Tylka, 2011: 204) ve Batı dışı kültürlerden ve farklı dinlerden bireylerde de belirgindir (Sidi ve diğerleri, 2020: 8; Soohinda ve diğerleri, 2020: 133).

Benzer şekilde, akranların beden üzerindeki etkisi de bu çevrelerdeki açık mesajlar ve gözlemsel öğrenme ile açıklanabilmektedir. Ayrıca akran ortamında, kabul görme ve onaylanma gibi temel psikolojik ihtiyaçlar büyümekte olan bir çocuk için önemlidir (Jones, 2012: 257). Beden imgesinin en önemli geri bildirim kaynaklarından biri de

akranlardır. Popülerlik, grup tarafından kabul görme, ergenlik döneminde romantik ilişkilerin ve cinsel çekiciliğin başlaması, zorbalık ve sataşma, sosyal karşılaştırma da bireyin beden imgesiyle ilgili önemli konulardır. Bazı çalışmalarda akranlar katılımcılar için en önemli karşılaştırma grubu olmuş, medya idealleri ya da ünlülerden bile önce gelmiştir. (Heinberg ve Thompson, 1992: 446; Karazsia ve Crowther, 2009: 105). Birçok çalışma, ergenlerde beden idealleri konusunda akranlardan gelen ve tatminsizlikle ilişkili olan önemli bir baskı tespit etmiştir (Helfert ve Warschburger, 2011: 106; Kenny ve diğerleri, 2017: 19; Paxton ve diğerleri, 2006: 894; Xu ve diğerleri, 2010: 162). Bu baskıdan ayrıca küçük çocuk için de bahsedilebilmektedir (Clark ve Tiggemann, 2006: 639). Elbette akranların bireyin hayatındaki önemi çocukluktan sonra da devam etmektedir, akran baskısı ve beden tatminsizliği arasındaki ilişki yetişkin kadın ve erkeklerde de gözlemlenmiştir (Curtis ve Loomans, 2014: 51; Tylka, 2011: 204).

Özetlemek gerekirse, bu ana başlıkta sunulan bilgiler ışığında kadın ve erkek için güzelliğin tanımı olan beden ideallerinin tarihsel süreçteki değişimi incelenmiştir. Bu inceleme günümüzde sosyokültürel etkinin beden imgesi problemlerindeki önemli rolünü açıklayan, oldukça yüksek standartlara sahip, kadınlar için ince ama şekilli ve erkekler için oldukça kaslı ve yağsız beden ideallerinin nasıl baskın, geleneksel hale geldiğini özetlemiştir. Bireylerin bu görünüme yönelik baskıyı, yani bu beden ideallerini fark etme ve içselleştirme sürecini açıklayan kilo ve şekle aşırı değer verme, güzel-iyi bağlantısı ve kendini nesneleştirme gibi mekanizmalar açıklanmıştır. Bu mekanizmalar sosyokültürel baskı kanallarının görünüm normlarını yaymakta etkili olmasında önemli rol oynamaktadır. Sonrasında modelin bu mekanizmalar aracılığıyla çok çeşitli yöntemlerle bireylerin sosyokültürel etkiyi üzerlerinde hissettirdiğini savunduğu baskı kaynakları, yani medya, aile ve akranların görünüme ilişkin mesajların yayılmasında nasıl bir rol oynadıkları aktarılmıştır. Son olarak, modelin varsayımlarını destekleyecek şekilde baskı kaynaklarının beden ideallerinin içselleştirilmesi ve beden memnuniyetsizliği ile ilişkisini inceleyen araştırma bulguları sunulmuştur. Medya, aile ve akran baskısı çok çeşitli gruplarla ve farklı araştırma tasarımlarıyla istikrarlı biçimde bireylerin beden imgesi ile negatif ilişkili bulunmuştur. Bu baskı türleri arasında özellikle medya hem genel

alanyazında hem de mevcut çalışmanın spesifik özellikleri doğrultusunda oldukça önemli görünmektedir.

1.4. BEDEN İMGESİ İLE İLİŞKİLİ BOZUKLUKLAR

Beden imgesi, bireylerin benlik algısının önemli bir parçasıdır ve hatta bu alandaki sorunlara yatkın olan bireyler için benliğin en önemli parçasıdır (Duarte ve diğerleri, 2016: 4; Grilo ve diğerleri, 2008: 2). Sosyokültürel modelin son varsayımı, benliğin bu aşırı değer verilen kısmındaki hayal kırıklığının, yani beden tatminsizliğinin, birçok insan için ciddi sonuçları olduğudur. Beden tatminsizliği ile ilgili sorunlara genel bir bakış önceki bölümde sunulmuştur (bkz. Bölüm 1.2.).

Bu bölümde ise bu tez için özellikle önemli olan ve beden tatminsizliğinin merkezi bir rol oynadığı iki konu tartışılacaktır: yeme bozuklukları ve kas algısı bozukluğu. Bu iki psikolojik sorun sosyokültürel model ışığında incelenecektir. Ardından, ilgili alanyazında güncel olarak tartışılmakta olan ve YB ve KAB'ye sosyokültürel bir perspektiften yaklaşıldığında daha da belirgin hale gelen, bu bozuklukların birbirine benzeyen doğasından bahsedilecektir.

1.4.1 Yeme Bozuklukları ve Sosyokültürel Model

Yeme bozuklukları; yemek, yeme, kilo ve şekil ile sorunlu ilişkilerle karakterize olmuş psikopatolojilerdir. Bunlar, klinik olarak 19. yüzyılın sonlarında tanınmış ama çok daha uzun süredir var olan, tehlikeli klinik durumlardır (Murray ve diğerleri, 2017: 1) (Pini ve diğerleri, 2016: 1652). Yeme bozukluğu olan kişilerde kendine zarar verme ve intihar riski önemli ölçüde artmaktadır, ayrıca dengesiz beslenme ve sağlıksız kilo verme ve kusma yöntemleri nedeniyle intihar harici hastalık ve ölüm oranı da yüksektir (Arcelus ve diğerleri, 2011: 726). Bir meta incelemede, anoreksiya nervozanın (AN) madde kullanım bozuklukları ile birlikte en yüksek tüm nedenlere bağlı ölüm oranına sahip olduğu ve intihar kaynaklı ölüm açısından anoreksiyalı kadınların genel nüfusun 10 katı

orana sahip olduğu bulunmuştur (Chesney ve diğeri, 2014: 158). Yüksek duygudurum bozukluğu komorbidite oranları- neredeyse yeme bozukluğu görülen her 4 bireyden 1'inde- sorunu daha da kötüleştirmektedir (Ulfvebrand ve diğeri, 2015: 296).

Yeme bozuklukları, kadın ve erkek beden imgesi çalışmaları arasındaki büyük farkın temel nedenlerinden biridir. Bu klinik durum uzun bir süre boyunca neredeyse yalnızca kadınlarla çalışılmıştır (Murray ve diğeri, 2016: 414). Bu durum güzelliğin erkeklerden ziyade kadınların toplumsal cinsiyet rolündeki merkeziliği ve kadınların ideal vücut tipinin kısıtlayıcı beslenme gerektiren doğası gibi daha önce tartışılan makul nedenlerden kaynaklanmaktadır. Bunu destekleyen şekilde, araştırmalar sıkça kadınların bu konularda erkeklere kıyasla daha fazla baskı hissettiğini (Helfert ve Warschburger, 2011: 106; Mahon ve Hevey, 2021: 7), bedenlerinden daha fazla tatminsizlik duyduklarını ve görünümünü değiştirmeye yönelik davranışlarda daha sık bulunduklarını göstermiştir (Griffiths ve diğeri, 2017: 4). Yeme bozuklukları kadınlarda daha yüksek yaygınlık oranlarına sahiptir, sistematik bir inceleme, kadınlarda YB'nin ortalama yaşam boyu yaygınlığının erkeklerin 4 katı olduğunu ve her ikisi için de yıllar içerisinde artan YB oranları ile eğilimin yukarı yönde olduğunu göstermiştir (Galmiche ve diğeri, 2019: 4). Genel popülasyonda, yaşam boyu YB oranları AN ve BN için dalgalı sonuçlara rağmen yaklaşık %1 olarak görülmektedir (Qian ve diğeri, 2013: 219). Avrupalı kadınlarda anoreksiya oranlarının her 100 kadında 1-4, bulimiya oranlarının 1-2 ve 1-4 olduğu tahmin edilmektedir ve bu tıknırcasına yeme oranlarının 100'de 1'den daha az olduğu erkeklere kıyasla yüksektir. (Keski-Rahkonen ve Mustelin, 2016: 341-342). Ulusal literatürde, yeme bozukluğu temelli çok sayıda araştırma olmasına rağmen, yaygınlık çalışmaları sınırlıdır. Semiz ve arkadaşları tarafından yürütülen ve AN yaygınlığını %0, BN yaygınlığını ise %0.6 olarak saptayan çalışmaya sıklıkla atıfta bulunmaktadır (Semiz ve diğeri, 2013: 5). Benzer şekilde, Vardar ve Erzengin de Türk örnekleminde daha düşük YB oranları bildirmiştir: AN için %0.03 ve BN için %0.7 (Vardar ve Erzengin, 2011: 208).

Günümüzde DSM-5 (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition) en bilinenleri anoreksiya nervoza, bulimiya nervoza ve tıknırcasına yeme bozukluğu olan farklı yeme bozukluğu türlerini tanımaktadır (APA, 2013: 338-353).

Anoreksiya nervoza için temel tanı kriteri, kiloya ve yağa karşı yoğun bir negatif tepkinin yol açtığı, BKİ'ye göre belirlenen ciddi düşük kilodur; bulimiya için ise temel kriterler tıkinırcasına yeme ve çıkarmadır (kusma). Farklı özelliğe sahip olmalarına rağmen bunlardan daha fazla ortak noktaları vardır. Benzerlikleri hakkında birçok argüman ileri sürülebilir. Örneğin, bulimiyanın ana kriteri olan tıkinırcasına yeme/çıkarma, anoreksiya tanısı için olmazsa olmaz bir kriter değildir, ancak araştırmalar AN'li birçok kişinin de bu davranışlarda bulunduğunu göstermiştir (Elran-Barak ve diğerleri, 2015: 8; Garner ve diğerleri, 1993: 173) ve DSM-5 tıkinırcasına yeme tipi anoreksiya için belirteçler kullanır. Ayrıca, tanılar arasındaki geçiş her iki yönde de yaygındır (Glazer ve diğerleri, 2019: 3-4; Schaumberg ve diğerleri, 2019: 3-5; Tozzi ve diğerleri, 2005: 734-735): bir zamanlar anoreksik olan bir birey, çok sayıda tıkinırcasına yeme epizodu geçirerek veya başka bir nedenle kilo alarak anoreksiyanın BKİ kriterlerini aşabilir ve bulimik hale gelebilir. Benzer şekilde, bulimik bir kişi tıkinma ataklarını azaltarak veya farklı yöntemler kullanarak kilo verebilir ve çıkarma alışkanlığını bırakmadan anoreksiya tanı kriterlerini karşılayabilir. Elbette, görünüşte önemli olan bu tanısal geçişler kişinin yeme problemlerindeki önemli bir değişikliği yansıtmaz. Her iki bozukluk için de DSM-5'te "vücut şekli ve ağırlığından aşırı derecede etkilenen bir öz değerlendirme" olarak tanımlanan (APA, 2013: 339) yiyecek ve/veya kilo ile aşırı meşgul olma ve benlik algılarında bu konulara aşırı değer verme aynı kalmaktadır. Bu görüş doğrultusunda Fairburn, yeme bozuklukları için transdiagnostik bir model geliştirmiştir (Fairburn, 2008: 21). Bahsedilen temel ortak unsurları hedef alan bu modelin yaygın kullanımı ve başarısı da bu görüşü güçlü bir şekilde desteklemektedir. Modelde, yeme bozukluklarının temel psikopatolojisi kilo ve şekle aşırı değer biçme, bunlara bağlı bir özdeğer ve kilo ve şekil üzerinde abartılmış kontrol algısıdır (Fairburn, 2008: 12) ve temel unsurların oluşumuyla ilgilenmekten çok bilişsel davranışçı terapi (BDT) yoluyla çözümüne odaklanmaktadır (Cooper ve Murphy, 2021: 708). Sosyokültürel model, bu unsurların, yani temel psikopatolojinin oluşumunu açıklamak için güçlü bir adaydır. Önceki bölümlerde tartışıldığı üzere, sosyokültürel modelin ilk etapta etkili olabilmesini sağlayan öncüllerin, yani çalışma mekanizmalarının pek çoğu, Fairburn'ün yeme bozukluklarının temel psikopatolojisi olarak tanımladığı şeye benzemektedir: dış görünüşe aşırı vurgu yapmak

ve bunu özdeğerin en önemli parçası haline getirmek. Gerçekçi olmayan idealler nedeniyle benlik algısının bu merkezi alanında kendini başarısız hisseden bireyler tatminsizlik yaşarlar. Bu bağlamda yeme bozuklukları, sınırlı bir çerçevede, sosyokültürel etkiden kaynaklanan beden idealinin içselleştirmesi ve bunu takip eden beden tatminsizliğinin bir sonucu olarak kavramsallaştırılabilir.

Beden tatminsizliği gibi, yeme bozuklukları için de genetik, SES, ebeveyn ve çocuk değişkenleri, çocuklukta obezite gibi birçok risk faktörü ve etiyolojik faktör öne sürülmüştür (Jacobi ve diğerleri, 2004: 23; Keel ve Forney, 2013: 434; Striegel-Moore ve Bulik, 2007: 181). Bununla birlikte, transdiagnostik modelin “temel psikopatolojisi” ile sosyokültürel modelin çalışma mekanizması arasında bir paralellik kurmak ve bu modelin yeme bozukluklarını açıklamakta iyi bir iş çıkardığını iddia etmek için yeterli kanıt bulunmaktadır. Hatta meselenin, yemenin kendisinden ziyade “ imge” olduğu ve yeme meşguliyeti ile diğer YB davranışlarının, bu imgeden duyulan tatminsizlik karşısında verilen tepkiler olarak kavramsallaştırılabileceği ileri sürülebilir (Cash ve diğerleri, 2005: 192, Simpson, 2020: 56). Zaman zaman kaçınma (örn. büyük beden kıyafetler, fotoğraf çektirmeme), teslim olma (örn. tıknırcasına yeme- bu aynı zamanda bir kaçınma stratejisi de olabilir) ve aşırı telafi (örn. kısıtlayıcı yeme) şeklinde farklı şekillerde kendini gösterebilmektedir (Pugh, 2015: 8). Bu nedenle, yeme bozuklukları ve diğer bedenle ilgili sorunlar için bir şemsiye terim olarak “beden imgesi bozuklukları” teriminin kullanılması ender değildir (Leone ve diğerleri, 2005: 352). Ayrıca, yeme bozukluklarında yemenin yönü ve amacı, sosyokültürel modelle olan ilişkisine bir başka destek sağlamaktadır. Bu bireyler az yeme, kilo verme ve aşırı ince olmayı hedefleme eğilimindedirler. Arzulanan incelik ve yağlanmaya tahammülsüzlük, sosyokültürel kadın bedeni idealine uygundur. Kadınlarda artan yeme bozukluğu oranları, ince idealinin yükselişiyle paralellik göstermektedir, yıllar içerisinde gittikçe yüksek standartlara sahip olan ve görünürlüğü artan ince idealle birlikte kadınlardaki YB oranlarında da artış gözlemlenmiştir (Hawkins ve diğerleri, 2004: 36; Sypeck ve diğerleri, 2004: 343). Buna ek olarak, baskın Batı kültürünün etkilerinin küreselleşme ve modernleşme yoluyla farklı kültürlerle girmesi, etkilenen bu kültürlerde beden tutumlarında Batılı ideallerin içselleştirilmesi ve

memnuniyetsizliğin artması yönünde önemli bir değişiklikle sonuçlanmıştır (bkz. Bölüm 1.7.). Bu değişim süreci, sosyokültürel model ile beden imgesi bozuklukları arasındaki ilişki için önemli kanıtlar sunmaktadır.

Görünüşe yönelik sosyokültürel baskının kadınlar üzerindeki etkileri uzun zamandır gündemde olan bir konudur. Birçok çalışma kadınlar üzerindeki çeşitli baskı kaynaklarını araştırmıştır. Günümüzde, bu farklı kaynakların (örn. medya, aile ve akranlar) baskısının ve bu baskının içselleştirilmesinin kadınları önemli ölçüde etkilediğine ve beden tatminsizliğine yol açtığına dair güçlü kanıtlar bulunmaktadır (bkz. Bölüm 1.3.3). Sosyokültürel etkilerin yeme patolojisinin merkezinde yer alan beden tatminsizliği ile olan bu güçlü ilişkisi, aynı zamanda YB ile güçlü bir ilişkiye sahip olduğuna kanıt oluşturmaktadır (Cruz-Sáez ve diğerleri, 2020: 7; Stice ve Shaw, 2002: 988). Dahası, çok sayıda çalışma, sosyal etkiler ile yalnızca genel beden tatminsizliği değil, aynı zamanda spesifik YB semptomları arasında doğrudan bir bağlantı olduğuna işaret etmiştir. Çalışmaların çoğu genç yetişkin kadınlara (18-24) ve ergen kızlara odaklanmıştır ve bu bağlantıyı destekleyen pek çok bulgu ortaya çıkmıştır (Coomber ve King, 2008: 81; Rodgers ve diğerleri, 2009: 174; Shroff ve Thompson, 2006: 19-20; Thompson ve Stice, 2001: 181). Bu bağlantı orta ve ileri yaştaki kadınlar gibi farklı yaş gruplarında da gözlemlenmiştir (Izydorczyk ve Sitnik-Warchulska, 2018: 7; Slevic ve Tiggemann, 2011: 622).

Ancak son zamanlarda, erkeklerde yeme bozuklukları ve genel olarak beden imgesi sorunları daha fazla görünürlük kazanmaya başladı (Jones ve Morgan, 2010: 26). Erkeklerin AN araştırmalarının yalnızca yüzde 1'ini oluşturmasıyla yeme bozuklukları cinsiyet ayrımının en belirgin olduğu durumlardan biri olmuştur (Murray ve diğerleri, 2016: 414). Erkeklerin yeme patolojisinden çok daha az etkilendiği, neredeyse bağımsız olduğu fikri uzun zaman kabul görmüştür (Lavender ve diğerleri, 2017: 1). Erkek beden imgesi sorunlarına kadın merkezli yaklaşım işe yaramamış (Mitchison ve Mond, 2015: 1) ve bu da erkek YB'sinin gözden kaçmasına ve yetersiz teşhis edilmesine neden olmuştur. Ancak bu sorunlar, erkeklerin beden imgesi sorunlarının daha iyi kavramsallaştırılmasına ve buna uygun değerlendirme araçlarının geliştirilmesine yol açmıştır (McCreary ve

Sasse, 2000: 302). Büyük ölçüde ince idealin içselleştirilmesine dayanan, tipik YB'ler erkeklerde de görülmekle birlikte, erkeklerde kaslı idealin içselleştirilmesi baskındır ve bu atipik bir YB'ye yol açar (Lavender ve diğerleri, 2017: 2). Örneğin, erkeklerde kilo verme isteği, kadınlarda görülen düz ve ince olma arzusuna kıyasla, yağsız olma ve kasların daha belirgin olması arzusuyla daha iyi açıklanmıştır (Darcy ve diğerleri, 2012: 113). Erkek problemlerine bu yöneliş sonrası, yaygınlık çalışmaları cinsiyet oranlarının sanıldığı kadar tek taraflı olmadığını ortaya koymuştur. Örneğin, temkinli bir tahmin ile erkekler toplumdaki tüm YB tanı oranının %10'unu oluşturmaktadır (Galmiche ve diğerleri, 2019: 1409). Ayrıca, söz konusu çalışmaya ve YB türüne bağlı olarak bu oran 4'te 1'e ve hatta 3'te 1'e kadar çıkmaktadır (Hudson ve diğerleri, 2007: 350; Nicholls ve diğerleri, 2011: 298). Her ne kadar kadınlara kıyasla sınırlı sayıda olsa da araştırmalar ince ideal temelli, kısıtlayıcı yeme de dahil olmak üzere sosyokültürel etkileri erkek yeme problemleri üzerinde desteklemiştir (Klimek ve diğerleri, 2018: 4; Schaefer ve diğerleri, 2021: 175). Bununla birlikte, erkeklerin beden imgesi sorunları üzerindeki sosyokültürel etkilere yönelik desteğin büyük çoğunluğu bir sonraki konudan gelmektedir: kaslı ideal temelli beden imgesi sorunları ve kas algısı bozukluğu.

1.4.2. Kas Algısı Bozukluğu ve Sosyokültürel Model

Yeme bozukluklarına zıt olarak, KAB bilimsel literatürde daha az süredir var olan ve neredeyse yalnızca erkeklerle çalışılan beden imgesi ile ilgili bir başka bozukluktur. Bu alandaki öncülerden biri olan Pope, normal ve hatta genellikle orta ila yüksek derecede kaslı erkeklerin kaslarının büyük ölçüde yetersiz olduğunu düşündükleri ve kendilerini çok küçük ve zayıf hissettikleri bu durumu tanımladı (Pope ve diğerleri, 1993: 408, 1997: 551). Bu durum başlangıçta “ters anoreksiya” ve “bigoreksiya” olarak adlandırılmıştır çünkü bazı özellikleri anoreksiyanın tam tersidir. KAB olan bireyler kendilerini büyük/şişman yerine orantısız bir şekilde küçük hissederler ve bu doğrultuda düzeltici davranışlarda bulunurlar: AN'de görülen kilo vermek yerine kas kazanmak için aşırı yemek, aşırı egzersiz yapmak ve hatta yasadışı maddeler kullanmak (Tod ve diğerleri, 2016: 181). Duygudurum ve anksiyete bozuklukları ile komorbidite, steroidler de dahil

olmak üzere yasadışı madde kullanımı KAB’de gözlenmiştir ve klinik dikkat gerektirir (Cafri ve diğerleri, 2005: 216-217).

Yıllar önce, anabolik-androjenik steroidlerin (AAS) temel kullanım amacı elit sporcuların performans hedefleriydi; ancak günümüzde profesyonel sporcu olmayan AAS kullanıcılarının oranı profesyonel sporcuları geçti ve birincil amaç performansın aksine beden imgesini ve görünüşü, estetiği iyileştirmek oldu (Pope ve diğerleri, 2017: 23). KAB’ye sahip bireyler de bu görünüşü iyileştirme amacıyla kullananlar kategorisine girer (Cole ve diğerleri, 2003: 427; Greenway ve Price, 2018: 15-18). AAS kullanmak için birincil motivasyonları, büyük oranda kaslarına dayalı beden imgelerini iyileştirmektir ve steroidler kas boyutunda eşsiz bir artış sağlar, ancak önemli dezavantajları vardır. Etik kaygılar klinik AAS çalışmalarını sınırlasa da steroidler artan ölüm oranı, kalp krizi, böbrek yetmezliği, endokrin sorunları ve psikiyatrik hastalıklar gibi çok ciddi sağlık sorunlarıyla ilişkilendirilmektedir (National Institute on Drug Abuse [NIDA], 2023: 1). Ne yazık ki bireyler, risklerin yönetilebilir olduğunu düşünerek AAS’nin sağlıkları üzerindeki etkilerini kontrol edebileceklerine inanma eğilimindedir (Pope ve diğerleri, 2014: 344). Genellikle KAB ile el ele giden düşük benlik saygısı ve yüksek beden tatminsizliği, AAS kullanımı için motivasyon kaynağı gibi görünmektedir ve kas kazanmanın ve daha iyi hissetmenin kısa vadeli rahatlama, bu maddelerin sürekli kullanımı ve kötüye kullanımını açıklamaktadır (Greenway ve Price, 2018: 15-18). KAB’li bireyler arasında AAS kullanımı istatistikleri endişe vericidir, birçok çalışma KAB unsurları ile steroid kullanımı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur (Brewster ve diğerleri, 2017: 6-7; Nagata ve diğerleri, 2022: 5-8; Rohman, 2009: 192-196). Örneğin, 1000 AAS kullanıcısı arasında beden imgesi tatminsizliğinin yaygın olduğu bulunmuştur (Hildebrandt ve diğerleri, 2010: 843-844). Mevcut ve ideal kilo arasındaki büyük fark (mevcut kilo daha düşük olmak üzere), kaslı olma dürtüsüne işaret etmektedir ve bu dürtü AAS kullanımı ile ilişkilendirilmiştir (Cole ve diğerleri, 2003: 427). KAB’li her 10 kişiden 4’ü AAS kullanmış olabilmekte (García-Rodríguez ve diğerleri, 2017: 175; Olivardia ve diğerleri, 2000: 1293) ve bu bireylerin çoğunluğu için KAB’nin steroid kullanımından önce gelişmiş olması söz konusudur.

Hayatı tehdit eden bu durumların yanı sıra, KAB'li kişiler günlük yaşamda da büyük sıkıntılar çekmektedir. Katı egzersiz ve diyet rutinleri genellikle sosyal izolasyona neden olur ve rutin herhangi bir nedenle bozulursa (örn. sosyal bir etkinliğe katılım) depresif ve endişeli bir duygulanım hissedilir; benlik saygıları büyük ölçüde kas boyutlarına bağlıdır ve hayatın diğer yönleri çoğunlukla göz ardı edilir (Cunningham ve diğerleri, 2017: 260). Kaslılık peşinde harcanan zaman, çaba ve para genellikle hayattaki diğer hobilere, sosyal ilişkilere yer bırakmaz ve daha düşük yaşam kalitesine sahip olma eğilimindedirler (Pope ve diğerleri, 2005: 397). Dolayısıyla, klinik portre YB'li bireylerinkine çok benzemektedir. Erkeklerde yeme bozukluklarının ve kas algısı bozukluğunun araştırılması, beden imgesi çalışmalarındaki değişimi yansıtan önemli konulardır. Erkeklerin beden imgesi sorunları artık daha fazla dikkat çekmektedir ve bu kaslılık temelli konular erkek beden imgesi literatürünün büyük bir bölümünü oluşturmaktadır (Murray ve diğerleri, 2017: 14).

Amerikan Psikiyatri Birliği, DSM'nin son versiyonunda kas algısı bozukluğunu tanımıştır ancak ayrı bir klinik olgu olarak değil (APA, 2013: 243). Pope ve arkadaşlarının sorunu ilk kavramsallaştırmalarında “Beden Dismorfik Bozukluğunun Az Tanınan Bir Biçimi” olarak tanımlamasına benzer şekilde, bir belirteç olarak beden dismorfik bozukluğun altında sınıflandırılmıştır (Pope ve diğerleri, 1997: 548). DSM'de BDB'ninkilerden başka bir kriter sunulmamış ve KAB'nin klinik tanımı literatürde zaten var olan tanımla aynı olmuştur: neredeyse yalnızca erkeklerde görülen, normal seviyede hatta oldukça kaslı bireylerin çok küçük olduklarına dair çarpık bir düşünceye sahip olmaları ve bununla başa çıkmak için sağlıksız davranışlarda bulunmaları (APA, 2013: 243). KAB prevalans çalışmaları yetersizdir. Bo ve arkadaşları, kaslı idealin daha yaygın olduğu Batı kültüründe, KAB'nin üniversite öğrencileri arasındaki yaygınlığını yaklaşık %6 gibi yüksek bir oranda bulmuştur (Bo ve diğerleri, 2014). Avustralyalı karma cinsiyetli ergen örnekleminde yapılan bir çalışmada %1.8'lik bir nokta yaygınlığı, erkekler için %2.2 ve kızlar için %1.4 olarak rapor edilmiştir (Mitchison ve diğerleri, 2022: 5). KAB'yi dolaylı olarak araştıran diğer çalışmalar, BDB'li erkeklerin yaklaşık dörtte birinin kaslarıyla meşgul olduğunu bildirmiştir ki bu da KAB anlamına gelmektedir (Schneider

ve diğlerleri, 2019: 10) ve BDB yaygınlık oranlarının toplum örneklemlerinde %2.5'larda olduğı tahmin edildiğinden (Bjornsson ve diğlerleri, 2010: 223) diğler araştırmalara göre daha düşük bir yaygınlık oranına işaret etmektedir.

BDB'nin bir alt türü olarak sınıflandırılmasına rağmen, KAB'li bireylerin klinik durumu KAB'siz BDB'li bireylerden daha kötü görünmektedir: ölümle ilişkili olan intihar girişimleri, madde kullanımı ve performans artırıcı ilaç kullanımı daha olasıdır (Pope ve diğlerleri, 2005: 397). KAB'li BDB'de, KAB'siz BDB'ye kıyasla daha şiddetli psikopatoloji gözlenmesinin birkaç açıklaması vardır. Bir argüman, hem KAB'li hem de KAB'siz hastalarda, meşgul olunan kısımla (örn. deri, burun, kas) ilgili girici, istemsiz düşüncelerin ortak olmasıdır; ancak kaslılık, erkekler için benliğin önemli alanlarıyla bu diğler beden bölgelerine kıyasla daha fazla ilişkiye sahip gibi görünmektedir: temel olarak maskülenlik/erkeklik (Cunningham ve diğlerleri, 2020: 209-210). Biyolojik ve evrimsel faktörlerin erkekleri daha kaslı ve daha az vücut yağına sahip yapmasının ve karşılığında fiziksel olarak zorlayıcı görevler talep etmesi gibi bir temeli olsa da kaslılığın maskülenliğin önemli bir parçası olması ilişkisinde sosyokültürel unsurlar da etkin bir rol oynamaktadır (Ricciardelli ve diğlerleri, 2010: 166). Sonuç olarak, kaslılık, bir erkeğin toplumsal cinsiyet rolünde temel olan maskülenlikle yakından bağlantılıdır ve kas eksikliği, benliğin önemli bir parçasından yani maskülenlikten yoksunluk olarak algılanır ve semptomları daha da kötüleştirir. Bu fenomen maskülenlik uyumsuzluğu stresi (masculine discrepancy stress) olarak adlandırılır (Reidy ve diğlerleri, 2014: 160). Bu kavram, kaslılığın önemli bir parçası olduğı maskülenlikte, erkeğin toplumun cinsiyet rolü beklentilerini (bu durumda kaslı olmayı) karşılayamaması nedeniyle algılanan bir yetersizliğe işaret etmektedir. Gerçekten de, KAB semptomları ile geleneksel maskülenlik normlarını savunmak arasında sorunlu bir ilişki gözlemlenmiştir (Murray ve diğlerleri, 2013: 4-5), yüksek steroid kullanımı da dahil olmak üzere (Brady ve diğlerleri, 2019: 167). Geleneksel maskülenlik normlarının KAB bağlamında oluşturduğı bir diğler sorun da erkeklerin negatif duygularını bastırmaları, kontrol altında tutmaları gerektiğı ve bunları dışarı yansıtmamanın veya yardım aramanın bir zayıflık işareti olduğı inancı nedeniyle yardım arama davranışının azalmasıdır (Berke ve diğlerleri, 2018: 107-111). Bu sorunlu

duygu düzenleme stratejisi ve azalan yardım arayışı gidişatı olumsuz etkiler (Cunningham ve diğerleri, 2020: 212).

Bir diğer ana argüman ise, KAB'nin BDB'ye kıyasla görünümü değiştirmeye yönelik davranışları için ciddi anlamda daha fazla alan yarattığıdır; bu alanlar diyet ve egzersizdir. Kas dışındaki vücut bölgelerine ilişkin BDB'si olan bireyler, plastik cerrahi ve dermatoloji ziyaretlerinin ve ameliyatların önemli bir yüzdesini oluşturmaktadır (Crerand ve diğerleri, 2006: 171). Ayrıca, bu bireylerde ağır makyaj yapmak ve ilgili bölgeyi kamufle edecek kıyafetler giymek yaygındır (Fang ve Wilhelm, 2015: 3). Ancak bu stratejiler bir ya da birkaç seferlik olaylar (örn. estetik ameliyat) ya da insanların hayatlarında nispeten küçük, düşük efor gerektiren değişikliklerdir (örn. makyaj, gözlük takma). Öte yandan KAB'deki diyet ve egzersiz, görünümü değiştirmenin temel stratejileri, psikolojik olarak sağlıklı olsun ya da olmasın neredeyse her bireyin önemli ölçüde zaman ve çaba harcadığı, hayatının çok daha geniş nüfuzlu alanlarıdır. En basit halleriyle bile diyet ve egzersiz zorludur. KAB'deki yaygın meşguliyetlere sadece birkaç örnek olan popüler diyetler, egzersiz programları, öğün zamanlaması, makro ve mikro besinler, protein alımı, takviyeler ve yasadışı maddelerin eklenmesi, konunun onlar için ne kadar karmaşık hale gelebileceğini ve klinik durumun KAB'li bir kişinin ne kadar zamanını ve çabasını alabileceğini göstermektedir. Ayrıca, bu kişiler takıntılı, mükemmeliyetçi eğilimlere sahiptir (Grieve, 2007: 74). Bu da onları “mükemmel kaslı vücuda” ulaşmak için bu sayısız diyet ve egzersiz unsurunun en uygun kombinasyonunun peşinden koşmaktadır.

KAB etiyolojisindeki sosyokültürel kısım araştırmalarla desteklenmiştir. İlk olarak, görünüme yönelik baskı ve içselleştirme ile hem beden tatminsizliği (Karazsia ve Crowther, 2010: 753; Knauss ve diğerleri, 2007: 356-357) hem de kaslı olma dürtüsü (Bégin ve diğerleri, 2019: 323; Karazsia ve Crowther, 2009: 109) arasındaki desteklenmiş ilişkiler sosyokültürel model için dolaylı kanıtlardır. Çünkü bu yapıların, yani beden tatminsizliği ve kaslı olma dürtüsünün KAB'de merkezi bir rolü vardır. İkinci olarak, birçok çalışma görünüme yönelik baskı ve içselleştirme ile KAB semptomları arasında doğrudan bir ilişki olduğunu göstermiştir (Barlett ve diğerleri, 2008: 288; Karazsia ve

Crowther, 2010: 753; Klimek ve diğ erleri, 2018: 3-4; Smolak ve diğ erleri, 2005: 234).  rneğ n, kaslı idealin i selleştirilmesinden KAB semptomlarına giden önemli bir doğrudan yol bulunmuştur (Heath ve diğ erleri, 2016: 302). Kaslı ideali içselleştiren bireylerde KAB'nin kompulsif egzersiz gibi davranış odaklı semptomları belirgindir (Homan, 2010: 242). Kadınlarda aşırı ince idealin ve YB'nin eş zamanlı yükselişine oldukça benzer olarak, erkeklerde de aşırı kaslı fiziğ n ve KAB'nin yükseliş  paralellik göstermektedir (Grieve ve Helmick, 2008: 288; Hobza ve Rochlen, 2009: 120; Leit ve diğ erleri, 2002: 337).Dergilerden oyuncak figürlerine kadar, bahsedilen kaslı idealin günlük hayat ve kültürdeki etkisinin artış süreci kas temelli beden imgesi problemlerinin ve KAB'nin yayg nlığ nda da bir artışa karşılık gelmektedir.

1.4.3. KAB ve YB: Benzerlikler, Farklılıklar ve Kas Algısı Bozukluğ unun Sınıflandırılması

Beden imgesi literatüründe önemli bir tartışma konusu, KAB ile YB'nin karşılaştırılmasıdır. Her ikisi de beden imgesi ile ilgili bozukluklar olarak kabul edilmesine rağmen, psikiyatrik sınıflandırmaları ayır dır. DSM-5, KAB'yi obsesif-kompulsif ve ilişkili bozukluklar kategorisine ait olan BDB'nin bir alt türü olarak sınıflandırırken, anoreksiya ve bulimiya gibi diğ er beden imgesi merkezli durumlar yeme bozuklukları kategorisinde kümelenmiştir. Bu ayrım konusunda araştırmacılar ve klinisyenlerin hemfikir olduğu söylenemez. Pope, KAB alanındaki  nc  makalesinde bu durumu BDB'nin bir türü olarak önermiştir (Pope ve diğ erleri, 1997: 548) ve birçok araştırmacı artık DSM tarafından da desteklenen bu görüşü katılırken, bir oğ  da bu bozukluğ n yeme bozuklukları kategorisine ait olduğ na veya bozuklukların (YB ve KAB) birlikte farklı bir kategori altında gruplandırılması gerektiğ ne inanmaktadır. KAB'nin nozolojisi konusu bu çalışmanın odak noktası olmasa da bu tartışmaya da katkıda bulunmak amaçlamaktadır. Özellikle beden imgesi problemlerinin sosyokültürel modeli ve transdiagnostik bilişsel-davranışçı modeller ışığında ve sonraki bölümde incelenecek olan beden imgesi esnekliğ  gibi ortak bir faktörü kullanarak bu bozuklukların incelenmesi benzer doğalarına dikkat çekecektir. Aynı modelin her iki bozukluğ  da bir

dereceye kadar açıklayabileceği varsayılmaktadır. Bu bölümde, KAB ve YB ile ilgili literatürdeki mevcut tartışmalar ve bu çalışmanın bu iki bozukluğun farklılıklarından çok benzerlikleri olduğu argümanını nasıl desteklemeyi amaçladığına dair bir açıklama sunulmuştur.

“Kas Algısı Bozukluğu: Beden Dismorfik Bozukluğunun Az Bilinen Bir Türü” (“Muscle dysmorphia: An Underrecognized Form of Body Dysmorphic Disorder”) başlıklı makalede Pope ve arkadaşları KAB’de, BDB'nin karakteristik özelliği olan belirli bir vücut bölümündeki (örn. burun, cinsel organ, deri, karın, göğüs) var olmayan veya küçük bir kusurla meşgul olmanın yerini kaslılıkla meşguliyetin aldığını ve bu durumun da bir beden dismorfik bozukluk türü olarak sınıflandırılması gerektiğini savunmuştur (Pope ve diğerleri, 1997: 548). Ayrıca, KAB’nin YB’den ayırıcı tanısını sunarken Pope, bu durumlardaki birincil meşguliyet (primary occupation), yani KAB için egzersiz ve YB için diyetle dayalı bir ayırım yapmış ve birlikte sınıflandırılmamaları gerektiğine dair böyle bir gerekçe sunmuştur. 1997'deki bu makaleden sonra birçok çalışma Pope tarafından önerilen kriterleri ve/veya sınıflandırmayı kullanarak durumu araştırmış ve nihayetinde KAB, APA tarafından DSM-5'te klinik bir durum olarak tanınmıştır (APA, 2013: 243). KAB için önerilen kriterler, yaygın olarak kabul görmesine ve DSM tarafından da kullanılmasına rağmen araştırmacılar ve klinisyenler bu klinik tablonun bir BDB türü olarak mı yoksa başka bir şey olarak mı daha iyi anlaşılacak bir durumu ortaya koyduğu konusunda net değillerdir. Bir sistematik gözden geçirme, seçilen 39 ampirik çalışmada KAB'nin sınıflandırılması hakkında temel olarak 4 görüş sunulduğunu ortaya koymuştur: bir YB olarak sınıflandırmak, BDB'nin bir türü olarak kalması, yeni bir bozukluk olarak tanımlamak veya daha fazla araştırılması gereken bir durum olarak belirlemek (Nieuwoudt ve diğerleri, 2012: 575). Daha sonra 2016 yılında, başka bir sistematik inceleme benzer şekilde Blashill kriterlerine dayanarak KAB’nin spesifik bir bozukluk olarak dahil edilmesine yönelik kanıtların henüz yeterince desteklenmediğini savunmuştur (Dos Santos Filho ve diğerleri, 2016: 9). Daha da önemlisi bu incelemede, seçilen 34 çalışmanın çoğunluğu (%41) kanıt eksikliği konusunda hemfikirken, %26'sı bunun bir BDB türü olduğu görüşüne katılmış, %24'ü bir YB olduğunu savunmuş ve

sadece %9'u bunun bir obsesif-kompulsif bozukluk türevi olduğunu düşünerek alandaki anlaşmazlığı göstermiştir. Daha yakın zamanda, 2018'de, 29 makaleden yedisi YB, altısı BDB, üçü OKB olarak sınıflandırılmasını savunmuş ve diğerleri (13) mevcut DSM kategorilerinden hiçbirine uymayacağını düşünmüştür (Blomeley ve diğerleri, 2018: 2).

KAB'nin mevcut sınıflandırmasına karşı en güçlü argümanın, onun bir YB olarak sınıflandırılmasını savunan yaklaşım olduğu açıktır. Murray ve arkadaşları, iki durum arasındaki benzerlikleri vurgulayarak bu tartışmaya önemli katkılarda bulunmuşlardır (Murray ve diğerleri, 2010: 485, 2016: 414, 2017: 16; Murray ve Touyz, 2013: 210). Örneğin yeme/diyet kaygılarının KAB'li bireylerinin birincil meşguliyeti olmadığı yönündeki argümanı eleştirmişlerdir. Bu yönde, KAB kriterleri arasında da sıkı diyetin (yüksek protein, takviye kullanımı vb.) yer aldığını vurgulamış ve bu durumu araştırmalarda bu grupta da son derece yüksek yeme sorunları olduğunu bularak göstermiştir (Murray ve diğerleri, 2012: 195). Öte yandan, YB olan bireylerde ikincil meşguliyet olduğu varsayılan sıkı egzersiz rutinleri AN'de de son derece yüksekti, bu da her iki tarafın (KAB ve YB) da her iki sorunla (egzersiz ve diyet) çok yakından ilişkili olduğunu göstermektedir (Murray ve diğerleri, 2010: 485). Aynı doğrultuda, KAB ve AN'li erkeklerde benzer oranlarda yeme sorunları ve kompulsif egzersiz gibi semptomları gözlenmiştir; bu da bu bozukluklarla ilgili birincil-ikincil meşguliyet ayırım şeklinin güvenilir olabileceğini göstermektedir (Murray ve diğerleri, 2012: 196-198). Yaratıcı bir çalışmada, Murray ve Touyz 100 klinisyene bir KAB vinyeti sunmuş ve çoğunluk (%94) bu durumu BDB'nin aksine, bir YB spektrum bozukluğu veya KAB olarak kavramsallaştırmıştır (Murray ve Touyz, 2013: 210). Aslında Pope, başlangıçta bu durumu popüler bir terim olan “ters anoreksiya” şeklinde adlandırmış ve zıt uçlarda yer almasına rağmen KAB ile AN'nin aynı doğru üzerinde yer aldığına işaret etmiştir (Pope ve diğerleri, 1993: 406). KAB'nin ilk kapsamlı model girişimlerinden birinde (Grieve, 2007: 66) mükemmeliyetçilik, olumsuz duygulanım, düşük benlik saygısı, beden çarpıtması, beden tatminsizliği, beden ideallerini içselleştirme gibi birçok unsur YB modellerinden ödünç alınmıştır. Grieve bu benzerliği şöyle yorumlamıştır (Grieve, 2007: 65):

Hem yeme bozukluklarında hem de KAB'de, kişinin kendi hakkındaki düşünceleri beden şekli ve boyutundan güçlü bir şekilde etkilenir. Birey sosyal ideal vücut şekline ne kadar yakınsa, kendi hakkındaki düşüncesi de o kadar olumlu olur. Sosyal idealden ne kadar uzaksa, kişinin kendi hakkındaki düşüncesi de o kadar olumsuzdur. Erkekler için en yaygın sosyal ideal, düşük vücut yağ oranına sahip kaslılıktır; bu nedenle KAB geliştirenler mümkün olduğunca düşük vücut yağ oranıyla en kaslı figürlere ulaşmayı hedeflerler. Kadınlar için sosyal ideal zayıflıktır; bu nedenle, yeme bozukluğu geliştirenler, özellikle de AN, zayıf figürlere ulaşmayı arzularlar. Her iki durumda da sosyal ideale ulaşma arzusu aşırı bir vücut şekline yol açar. KAB, AN ve BN'li kadınlarda görülenlere benzer şekilde yeme ve egzersiz uygulamalarındaki değişikliklerle birlikte ortaya çıkan, vücut şekliyle ilgili kronik bir meşguliyetle karakterizedir. Hem KAB hem de AN'de algılanan vücut çarpıklığı vardır. KAB'li erkekler kendilerini olduklarından daha küçük görürken (Olivardia, 2001), AN'li kadınlar kendilerini olduklarından daha büyük görmektedir (Fairburn ve Brownell, 2002).

KAB ve YB arasındaki farklara ilişkin temel argümanlarda belirgin problemler vardır. Örneğin, KAB'nin beden çarpıtması özelliği onu bir BDB türü yapıyorsa, aynı olgu YB'de de mevcuttur. Bunlar bireyler kendilerini çarpıtılmış bir şekilde olduklarından daha büyük (AN) ya da daha küçük (KAB) görmektedir (Conley ve Boardman, 2007: 4; Dalhoff ve diğerleri, 2019: 1; Hagman ve diğerleri, 2015: 449; Olivardia, 2001: 254). Öte yandan, “ikincil meşguliyet” argümanı da sağlam değildir çünkü her iki bozuklukta da tartışıldığı üzere hem patolojik yeme hem kompulsif egzersiz problemlerini yoğun sergilemektedir. Zaten KAB’de birincil meşguliyetin egzersiz olduğu doğru olsa bile bu hiç de beklenmedik bir durum değildir. Sosyokültürel yaklaşımda KAB ve YB görülen bireyler belirli bir beden ideali doğrultusunda sorunlu diyet veya egzersiz yapmaktadır. Dolayısıyla, her ikisi için de birincil uğraşın diyet veya egzersizden önce “bedenin” kendisi olduğu söylenebilir, diyet ve egzersiz bu ana hedef için stratejilerdir. Bu bakış açısına göre, KAB’li bireylerin birincil olarak egzersizle meşgul olmaları stratejik olarak doğru seçimdir çünkü bu bireyler biyolojik olarak, egzersiz yapmak zorundadırlar. İçselleştirilmiş kaslı ideale ulaşmanın tek yolu, bir tür egzersiz sürecinin sonucu olan kas inşa etmektir (Schoenfeld, 2010: 2857). Aerobik ve/veya tercihen anaerobik egzersizler yoluyla, optimal olarak düzenli direnç antrenmanı ile (Krzysztofik ve diğerleri, 2019: 8) kaslarına yeterli uyarıyı sağlamaları gerekir (Konopka ve Harber, 2014: 53). Yüksek protein tüketimi ve yeterli kalori alımı bu süreçte oldukça faydalı olsa da kaslar için

büyüme uyararı oluşturulmadığı takdirde protein sentezi ve kas inşası için etkili bir şekilde kullanılamazlar.

Benzer şekilde, YB görülen bireyler, içselleştirilmiş zayıflık idealleri için gerekli olan kilo vermenin etkili bir yolu olarak diyet *yapmalıdır*. KAB'deki egzersiz ve kas geliştirme arasındaki ilişki kadar zorunlu olmasa da YB'deki zayıflık hedefine ulaşmak için daha az yemek (birincil meşguliyet) daha çok egzersiz yapmaktan (ikincil meşguliyet) çok daha kolaydır (Catenacci ve Wyatt, 2007: 519). Kilo vermek, vücudun kalori alımı ve harcamasına dayalı basit bir denklemdir. Vücudun mevcut depoladığı enerjiyi kullanmasını sağlamak, yani kilo vermek için bireylerin kalori açığı (harcanan kaloringin alınan kalorigin fazla olması durumu) yaratması gerekir (Kim, 2021: 20). Bireylerin bu açığı oluşturmak için daha az kalori tüketmek ya da kalori harcamalarını artırmak olmak üzere 2 yolu vardır. Örneğin, mevcut vücut ağırlığını koruyan kalori 2500 olan bir birey, kilo vermek için 500 kalorigin bir açık yaratmak isteyebilir. Bunu sağlamak için, büyük boy bir pizzadan sadece 1 dilim daha az yemeyi ya da yaklaşık 1 saatlik yürüyüş gibi yavaş tempolu egzersiz veya 30 dakikalık koşu gibi yoğun tempolu egzersiz yapmayı tercih edebilir. Çoğunluk için 1 dilim az pizza yemek, yani diyetle yapılacak bir değişiklik daha kolay ve daha etkilidir, sonuç olarak YB için diyetin birincil uğraş olması anlamlıdır.

Özetlemek gerekirse, bu bölümde YB ve KAB'nin tanı kriterleri, genel klinik tablosu, yaygınlığı ve bireylerin hayatındaki ciddi olumsuz etkilerine değinilmiştir. Beden memnuniyetsizliğinde olduğu gibi, YB ve KAB için de pek çok risk faktörü ve etiyolojik unsurdan bahsetmek mümkündür. Bunlar arasında yine sosyokültürel temelli olanlar literatürde yoğun ilgi ve destek toplamıştır. Görünüme yönelik algılanan baskı ve ince/kaslı beden ideallerinin içselleştirilmesi bu bozukluklarla istikrarlı biçimde ilişkili bulunmuştur. Dışavurumlarında farklılıklar hatta bazen doğrudan zıtlıklar olsa dahi sosyokültürel model ışığında bu bozuklukların ortaya çıkışı için oldukça benzer açıklamalar getirmek mümkündür. Bu doğrultuda, pek çok araştırmacı ve klinisyen KAB ve YB'nin benzer doğasını ve bununla tutarlı olacak şekilde birlikte sınıflandırılması gerektiğini vurgulamıştır. Mevcut çalışmanın, literatürde halihazırda sosyokültürel modelin ayrı ayrı test edildiği KAB ve YB'yi aynı sosyokültürel model üzerinden

incelemesinin gerekçesi de bozuklukların benzer doğasıdır. Bu ortak model testi ve çalışmanın diğer araştırma soruları ve analizleri doğrultusunda KAB'nin sınıflandırılması tartışmasına dolaylı olarak katkı yapılması beklenmektedir.

1.5. GELENEKSEL OLMAYAN BEDEN İDEALLERİ

Kadınlar ve erkekler için sosyokültürel beden ideallerinin gelişimi incelenmiş ve her ikisi için de sonuçları tartışılmıştır. Doğası gereği, konu son derece cinsiyetlidir (gendered) ve toplumsal cinsiyet rolleriyle de yakından ilişkilidir. Peki insanlar toplumsal cinsiyet rollerine ya da bu cinsiyet rollerinin sadece belirli bir kısmına, yani beden ideallerine uymayabilirler mi? Cinsel yönelim, gruplara özgü dinamikler, bireysel özellikler, bu uyumsuzluğun nedeni ne olursa olsun var olduğu açıktır (Wiseman ve Moradi, 2010: 154-155). Hala kısıtlı ve ikili cinsiyetli (binary) bir yaklaşım olsa da en azından bireylerin doğumda atanan cinsiyetleriyle yaygın olarak ilişkilendirilenden farklı bir beden idealini, daha feminen ya da daha maskülen bir ideali benimseyebildiği söylenebilmektedir. Gerçekten de araştırmalar birçok bireyin norma uygun olmayan idealleri tercih edebildiğini göstermiştir. Örneğin, geleneksel, ince ideal temelli YB semptomları ve ince olma arzusu erkeklerde de görülmektedir (Varnado-Sullivan ve diğerleri, 2006: 122). Ayrıca, ince olma arzusunun eşcinsel erkekler arasında heteroseksüellere kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur (Calzo ve diğerleri, 2015: 1221-1222). Yakın zamanda kadınlarla yapılan bir çalışmada, ince ama kaslı bir fiziğin sadece ince bir ideale tercih edildiği görülmüştür (Bozsik ve diğerleri, 2018: 613). Eisenberg ve arkadaşları, ergenlik çağındaki kızlarda erkeklere benzer şekilde yüksek oranda kas geliştirme davranışı (örn. takviye besin/supplement kullanımı, egzersiz yapma) bulmuşlardır (Eisenberg ve diğerleri, 2012: 1021). Bazı çalışmalar, belirli örneklemelerde kadınlarda ve erkeklerde KAB semptomlarının yakın seviyelerde olduğunu ortaya koymuştur (McCreary ve Saucier, 2009: 28-29; Readdy ve diğerleri, 2011: 315-316)

Tartışılması gereken bir diğer önemli nokta ise, bu ideallerin biyolojik ve evrimsel olarak erkek ve kadının doğasında var olan bazı özelliklerine rağmen (örn. erkek-ağır iş,

kadın-doğurganlık), bu cinsiyetlerin özüne ters (örn. biyolojik olarak yağsız olması zor kadın-aşırı yağsız kadın bedeni) veya bu özleri aşırı noktalara taşıyan (örn. biyolojik olarak daha çok kas kütleline sahip erkek-aşırı kaslı erkek bedeni), çoğunlukla insan eliyle oluşturulmuş olgular olmalarıdır. Dolayısıyla, bu beden idealleri gibi esasen kültürel olarak inşa edilmiş bir olgu söz konusu olduğunda; güç dinamikleri, baskın kültür, küreselleşme ve diğer pek çok konu önemli faktörler haline gelmektedir (Rogers, 2006: 476). Farklı kültürlerde farklı beden ideallerinin varlığı ve bu farklı kültürlerde baskın Batılı beden ideallerinin olumsuz değerlendirilmesi bu ideallerin içkin değil, ana akımın bir ürünü olduğu savını desteklemektedir. Çeşitli araştırmalar, 21. yüzyıldan önce dünyanın Latin Amerika, Çin, Japonya, Hindistan ve Afrika'nın gibi baskın anaakım Batı kültürünün yaşanmadığı bölgelerinde daha dolgun, daha kilolu bedenlere olumlu bakıldığını, zayıf bedenlere ise yetersiz beslenme ve daha az doğurganlıkla ilişkilendirilerek olumsuz yaklaşıldığını göstermiştir (Furnham ve Alibhai, 1983: 834-835). Ancak 21. yüzyıldan sonra yapılan çalışmalar farklı bir hikâye anlatmaktadır. Teknolojinin yaygınlaşması ve Batı'ya maruz kalmanın artmasıyla birlikte, ince olma kaygısı ve bunu takip eden beden imgesi problemleri bu bölgeleri daha güçlü bir şekilde etkilemeye başlamıştır (Swami ve diğerleri, 2010: 319) ve beden idealleri giderek dolgun figürden ince ideale yaklaşmıştır (Swami ve diğerleri, 2007: 222; Swami ve Tovée, 2005: 122). Bu durumun ilgi çekici bir örneği Fiji'de televizyonun kullanılmaya başlanmasıdır. Anaakım Batı medyanın bu bölgede kurulmasından ve bu medyaya maruz kalınmasından 3 yıl sonra, ergen kızlar ve genç yetişkin kadınlarla yapılan görüşmeler, ideal vücut tipinin dolgun figürlerden ince bedenlere doğru kaydığını ortaya koymuştur (Becker, 2004: 551-554). Bunu takiben, kilo ve şekil kaygıları artmış ve çıkarma gibi sorunlu yeme davranışları gözlenmiştir. Elbette bu eğilim Fiji'ye özgü değildir; Çin, Japon ve Güney Amerika'nın bazı bölgeleri gibi birçok başka kültür de benzer bir Batılılaşma sürecinden geçmiştir (Luo ve diğerleri, 2005: 342; Miller, 1998: 312; Reis, 1998: 303-304; Swami ve diğerleri, 2006: 75). Baskın kültürün ve anaakım eğilimlerin devreye girmesiyle birlikte, daha önce Batı'dan yoğun bir şekilde etkilenmeyen bu kültürler zamanla baskın kültürün ideallerini benimsemeye başlamıştır. Bu da beden ideallerinin değişmez bir şekilde

cinsiyet, etnik köken, bölge ya da kültüre bağlı olmadığına ve maruz kalmanın yeterince güçlü olması halinde farklı bir idealin içselleştirilebileceğine kanıt oluşturmaktadır.

Antik güzellik kavramları ve Batılı beden ideallerinin geçen yüzyıl boyunca geçirdiği evrim önceki bölümlerde ele alınmıştı (bkz. Bölüm 1.3.1.). Peki, ne oldu? Bu süreç sona mı erdi? İnşa edilmiş ve sürekli değişen bir olgu olduğundan sona ermedi. Baskın idealler giderek değişmeye devam ediyor ve buna ek olarak yeni ve daha az baskın idealler ortaya çıkıyor. Bu, belirli bir cinsel yöneliminin, kültürün, alt grubun veya diğer birçok farklı bağlama özgü bir beden ideali olabilir. Bu çalışma, bu etkili bağlamlardan biri olarak bir alt grupta, düzenli egzersiz/spor yapan kişilerle ilgilenmektedir. Çoğu insan, toplumsal cinsiyet rollerinin bir parçası olan beden imgesi normlarına az ya da çok uymaktadır (Murnen ve Don, 2012: 128). Sonuç olarak, literatürün çoğu, kadınlarda YB'yi ince ideali içselleştirme yoluyla ve erkeklerde KAB'yi kaslı ideali içselleştirme yoluyla inceleyen çalışmalardan oluşmaktadır. Geleneksel beden imgesi kaygılarını araştıran çalışmalar genel popülasyon hakkında daha bilgilendirici olsa da sadece bu yaklaşımın kullanılması önemli konuların aydınlatılamamasına ve önemli bir azınlığın gözden kaçırılmasına neden olmaktadır. Erkek YB çalışmalarının azlığı bu yaklaşımdan kaynaklanmaktadır. Ne yazık ki kadınlarda KAB'nin araştırılması da benzer bir süreçten geçiyor gibi görünmektedir. Genel olarak az araştırılmış olan KAB, kadınlarda neredeyse keşfedilmemiş bir bölgedir. Bu çalışmanın amaçlarından biri, beden ideallerinin bu bölümde açıklanan kültüre bağlı, inşa edilmiş ve değişim halinde olmaları gibi özelliklerine dayanarak geleneksel olmayan beden ideallerinin içselleştirilmesini araştırmak ve tartışmaktır. Bunu spesifik olarak, alışılmışın dışında bir ideali içselleştirme olasılığı yüksek bir grupta olan egzersiz/spor yapan kadınların beden imgesi kaygılarına odaklanarak sağlayacaktır.

1.6. EGZERSİZ, SPOR VE BEDEN İMGESİ

Bu çalışma aynı zamanda egzersiz/spor yapan erkeklerin beden imgesi algılarını da araştırmaktadır, ancak bu erkekler hem rekreasyonel hem de profesyonel sporlara daha

fazla katılımları ve görünürlükleri nedeniyle daha iyi çalışılmış bir gruptur. Bu alt grubun, yani spor yapan erkeklerin beden ideali, geleneksel erkek kaslı/atletik beden ideali ile tutarlıdır. Bu durum spor ideali ile toplumsal cinsiyet ideali arasında daha az tutarsızlık yaratır. Ayrıca, sporla uğraşmak genellikle maskülen olarak kabul edilir ve spor için gerekli kaslı fiziğe ulaşmak, “cinsiyete uygun” doğası nedeniyle erkeklerde olumlu beden imgesine neden olabilir (Petrie ve Greenleaf, 2012: 160). Son yıllarda kadınların artan katılımı ile spordaki cinsiyet farkı kapanmakta olsa da spor yapan kadınların beden imgesi üzerine yapılan çalışmalar bazı alanlarda eksiktir (Eime ve diğerleri, 2021: 6-12; Pfister, 2010: 236). Bu eksiklik, kadın spor ortamındaki ideal bedeninin kadınlar için geleneksel ince idealden önemli ölçüde farklı olduğu düşünüldüğünden önemli hale gelmektedir çünkü bu beden ideali konusunda bir tutarsızlık yaratabilmektedir. Spor idealinin farklı olması ile ilgili çeşitli açıklamalar mevcuttur. İlk olarak, sporun beden üzerindeki talebi yüksektir ve başarılı olmak için yapılan spor türüne göre orta (örn. yüzme) ile aşırı (örn. profesyonel vücut geliştirme) miktarda kas kütlesi gerektirebilir, bu da kadınların ince ideale bağlı kalmasını zorlaştırır (Kim ve Sagas, 2014: 3). İkinci olarak, yakın çevre ve özellikle yukarı yönlü sosyal karşılaştırma, beden imgesi algısında önemli faktörlerdir. Bu bireylerin çevresi, genellikle ilgilendikleri spor dalının elitlerinden veya etkileyici figürlerinden ilham alan, benzer hedeflere sahip insanlardan oluşur. Bu başarıyı önemli ölçüde fiziklerine borçlu olan bu elit figürler son derece kaslı, güçlü ve bağımsızdır (Krane ve diğerleri, 2010: 176). Sonuç olarak, spor yapan kadınların içselleştirilmiş ideal bedeni bu figürlere dayanabilmektedir.

Mevcut çalışmanın örneklem özelliklerini anlamak için bazı ayrımların yapılması gerekmektedir. İlk olarak, egzersiz ve spor farklı terimlerdir. Egzersiz; zindelik, estetik veya diğer amaçlarla yapılan bedensel antrenman anlamına gelmektedir. Öte yandan spor, egzersizlerin veya diğer bedensel hareketlerin bireysel veya takım olarak gerçekleştirildiği bir dizi kurala sahip rekabetçi bir ortamı ifade eder. Çalışmada bu ayrıma ilişkin herhangi bir dışlama kriteri bulunmamıştır, katılımcıların düzenli olarak egzersiz ve/veya spor yapıyor olması istenmiştir. İkinci olarak, katılımcılardan belirli bir egzersiz veya spor türü yapıyor olmak beklenmemesine rağmen araştırma sorusu ve örnekleme yöntemi nedeniyle

örneklerin çoğunlukla ağırlık kaldıran bireylerden oluşması beklenmektedir. Bu, ağırlık kaldırmanın diğer egzersiz veya spor türlerine kıyasla kas geliştirme ile daha yakından ilgili olması nedeniyle önemlidir. Sonuç olarak, bu uğraş erkekler için cinsiyet rolüne uygun bir beden imgesi yaratırken, kadınlar için önemli bir tutarsızlık söz konusudur. Genel nüfusa kıyasla aşırı kaslı, dolayısı ile maskülen bir fizik yarattığı ve geleneksel kadın görünüş ideallerinden oldukça farklı olduğu için kadınlar için en “cinsiyete uygun olmayan” uğraşlardan biri olarak görülmüştür (Petrie ve Greenleaf, 2012: 161). Yine de kadınlar rekreasyonel veya profesyonel olarak ağırlık kaldırmaktan hoşlanmakta, vücut geliştirme, powerlifting, CrossFit ve olimpik halter gibi ağırlık kaldırmayı temel alan sporlara giderek daha fazla katılmaktadır (Huebner ve diğerleri, 2021: 20; McGrath ve Chananie-Hill, 2009: 236-238; Podmore ve Ogle, 2018: 3-4).

Kadınlar uzunca bir süredir spor salonlarına gitmekte, kilo vermeye, formda kalmaya ve sıkılaşmaya çalışmaktadır. Fakat bunu yaparken “çok irileşme” ya da “erkek gibi görünme” korkusuyla, kaslı idealin bir dereceye kadar içselleştirilmesini de içeren yaygın bir ince ama sıkı bir ideali hedefliyorlar (Craft ve diğerleri, 2016: 7). Bu çalışma, bu ideale ek olarak, çok daha belirgin bir kaslılık içeren ve kadınlar için henüz ortaya çıkmakta olan bir ideali de araştırmaktadır. Bu belirgin kaslı idealin uç bir örneği, özellikle alt vücut bölgelerinde (kalça ve bacaklar) son derece kaslı kadınlara atıfta bulunan “muscle mommy” (Keller, 2023: 1) adlı ana akım Batı medyasındaki popüler trenddir. Kadınlarda bu denli uç kaslı beden ideali örnekleri için henüz ampirik çalışmalar bulunmamaktadır. Yine de bu vücudun sosyal medyada hem sporcu kadınlar tarafından elde etmek için hem de erkekler tarafından çekicilik anlamında oldukça arzulanan bir fizik olarak büyük ilgi gördüğüne ilişkin örnek verilen gazete yazısı ve alandan gözlemler gibi pek çok anekdotal veri bulunmaktadır. Kas geliştirme konusunda biyolojik olarak dezavantajlı olan kadınlar için (Cureton ve diğerleri, 1988: 341) bu ideallerin içselleştirilmesi, mükemmel kaslı vücutlarına ulaşmaya çalışmak oldukça fazla kaynak gerektirmekte ve KAB semptomları ile ilişkili görünmektedir. Bu bilgiler ışığında, KAB ölçüm araçları kadınlar için de uyarlanmıştır (Cerea ve diğerleri, 2022: 9; Zeeck ve diğerleri, 2018: 9).

Düzenli egzersiz, fiziksel ve psikolojik faydaları sayesinde sağlıklı bir yaşamın önemli bir unsurudur (Penedo ve Dahn, 2005: 189-192). Bireylerin yaşam kalitesini artırırken onları kalp hastalıkları ve obeziteye karşı koruduğu bilinmektedir (Wessel ve diğerleri, 2004: 1185). Ayrıca, depresyon ve anksiyete gibi yaygın psikolojik sıkıntılara da yardımcı olur (Paffenbarger ve diğerleri, 1994: 20). Beden imgesi üzerindeki olumlu etkisinin hem gerçek fiziksel değişikliklerden (vücut kompozisyonu, güç vb.) hem de artan öz yeterlilikten kaynaklandığı ileri sürülmektedir (Ginis ve Bassett, 2012: 413). Literatürde, egzersiz ve spor genellikle olumlu beden imgesi ile ilişkilendirilmektedir. Birçok meta-analiz, egzersizin beden imgesini iyileştirme konusunda tutarlı bir şekilde küçük ila orta düzeyde etki boyutları bulmuştur (Campbell ve Hausenblas, 2009: 786; Hausenblas ve Fallon, 2006: 40; Reel, 2007: 938). Ayrıca, egzersiz yapan ve spora katılan bireylerde benlik saygısı ve öz yeterlilik güvenilir bir şekilde daha yüksektir (McAuley ve diğerleri, 2000: 136).

Ne yazık ki, egzersiz/spor ve beden imgesi arasındaki bu sağlıklı, bireyi geliştiren ilişki her zaman geçerli değildir. İlk olarak, çeşitli faktörler egzersiz ve spor ortamlarını beden imgesi sorunu gelişimi açısından riskli hale getirebilir. Örneğin, egzersiz ve özellikle spor ortamlarında var olan yoğun rekabet ve önemli figürlerden (takım arkadaşları, antrenörler, aile vb.) gelen baskı ve karşılaştırmalar, bedenin performansla olan yakın ilişkisi nedeniyle bedensel kaygıları tetikleyebilir (Buchholz ve diğerleri, 2008: 309). Bir diğer faktör de spora özgü beden ideallerinin erişiminin oldukça güç olmasıdır; bu elit ve genetik olarak avantajlı figürlerin idealleştirilmesi, geleneksel ideallerin içselleştirilmesinden bile daha sorunlu olabilir (böyle elit idealler içeren bir spor olan kadın vücut geliştirme için bkz. Whitehead ve diğerleri, 2020: 1). İkinci olarak, egzersiz ve sporun çok sayıda değişkeni, egzersiz veya spor yapan bireylerin beden imgesiyle ilişkili bulunmuştur: egzersiz motivasyonu (örn. görünüm, sağlık), yapılan egzersiz/sporun türü ve rekabet düzeyi. Örneğin, araştırmalar estetik kaygıların egzersiz için birincil motivasyon kaynağı olduğu bireylerde, birincil motivasyon sağlık olan bireylere kıyasla YB semptomlarının ve negatif beden imgesinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur (DiBartolo ve diğerleri, 2007: 109). Ayrıca, pozitif beden imgesi

açısından görünüm/estetik motivasyonlu egzersiz, literatürde egzersiz ve pozitif beden imgesi arasındaki pozitif korelasyonu (Gualdi-Russo ve diğerleri, 2022: 22) bu ilişkide bir düzenleyici değişken olarak azaltıyor gibi görünmektedir (Homan ve Tylka, 2014: 106). Öte yandan, genel olarak estetik (örn. jimnastik, bale) ve estetik olmayan (örn. yüzme, koşu) ve yağsız (kilonun performans veya değerlendirme üzerinde doğrudan etkisi olduğu, siklet içeren) ve yağsız olmayan olarak kategorize edilen spor türleri de spor ve beden imgesi arasındaki ilişkide etkili olmuştur. Genel olarak, estetik ve yağsız sporlar daha düşük sporcu beden tatmini seviyeleri ile ilişkilendirilmiştir (Aleksić-Veljković ve diğerleri, 2020: 8-12; Fernández-Bustos ve diğerleri, 2019: 6-8). Son olarak, daha yüksek rekabet düzeyinin beden imgesi ile negatif ilişkisi gözlemlenmiştir. Profesyonel sporcular amatörlere kıyasla genellikle daha düşük beden tatmini bildirmiştir (Burgon ve diğerleri, 2023: 23).

Peki, bu çalışmanın odak noktası olan ağırlık kaldırmak, bu karmaşık egzersiz/spor ve beden imgesi ilişkisinde nasıl konumlandırılmıştır? Öncelikle, ağırlık sporlarının ve özellikle de vücut geliştirmenin (VG) kötü bir şöhreti vardır. Hatta bir “spor” olarak statüsü bile tartışılmaktadır (Aranyosi, 2018: 401). Diğer sporlarla karşılaştırıldığında, bireysel doğası bu sporla ilgilenmeyen kişilerde tepki yaratır ve bazen benmerkezcilik ve narsisizm gibi kavramlarla ilişkilendirilir (Porcerelli, 1995: 1672). Ana amacı, diğer sporlarda bir yan fayda, bonus olarak ortaya çıkan vücudu inşa etmek ve şekillendirmek olan vücut geliştirme, bazıları tarafından anlamsız ve faydasız bir uğraş olarak görülmektedir. Bu nedenle, toplumda olumsuz bir vücut geliştirmeci stereotipi var gibi görünmektedir: “kaskafa” (meathead) (Hanley Santos ve Coomber, 2017: 6). Bununla birlikte, düzenli direnç ve kuvvet antrenmanı sağlık açısından önemli faydalar sağlar ve birçok insan için Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) fiziksel aktivite önerilerini karşılamanın kolay ve erişilebilir bir yoludur (DSÖ, 2022: 1). Ayrıca, ağırlık antrenmanı yalnızca vücut geliştirmeden ibaret değildir, birçok alternatif vardır.

VG kısmen kötü bir şöhrete sahip olsa da onun da bir parçası olduğu, literatürde direnç antrenmanı, kuvvet antrenmanı, ağırlık antrenmanı gibi terimlerle tanımlanan egzersiz/spor türleri tıpkı diğer fiziksel aktivite ve spor türleri gibi birçok farklı grupta

fiziksel ve psikolojik iyi oluş artışı ile ilişkilendirilmektedir. Ergenler, farklı yaş gruplarından erkekler, genç yetişkin kadınlar, orta yaşlı ve yaşlı kadınlar, kırsal kesimde yaşayan bireyler, tıbbi hastalık ve rahatsızlıkları olan bireyler ve daha birçok grubun; ister obezite, diyabet, kardiyovasküler hastalıklardan korunma gibi sağlık faydaları olsun ister duygudurum ve anksiyete semptomlarının azalması gibi psikolojik faydaları olsun, direnç antrenmanı (resistance training) türevlerinden yararlandığı kanıtlanmıştır (Ahmed ve diğerleri, 2002: 647; O'Connor ve diğerleri, 2016: 14; Seguin ve diğerleri, 2013: 6; Strasser ve Pesta, 2013: 3-4; Strasser ve Schobersberger, 2011: 2; Tucker ve Maxwell, 1992: 342-344). Ayrıca, genel fitness, kuvvet antrenmanı, vücut geliştirme, CrossFit, powerlifting ve diğerleri gibi farklı ağırlık antrenmanı türleri literatürde faydaları açısından ayrı ayrı incelenmiştir (Kelly ve diğerleri, 2023: 6; Laus ve diğerleri, 2022: 55-56; Walters ve Hefferon, 2020: 14). Dolayısıyla, ağırlık antrenmanının faydalarının literatürde iyi araştırıldığı ve desteklendiği söylenebilir.

Beden imgesinin iyileştirilmesi açısından direnç antrenmanı, genel fiziksel aktivite/egzersiz benzer şekilde olumlu sonuçlar üretmiştir (Martin Ginis ve diğerleri, 2014: 224; SantaBarbara ve diğerleri, 2017: 11). Ancak, diğer sporlardaki motivasyon kaynağı ve rekabetçilik gibi risk faktörleri ağırlık kaldırma için de geçerlidir. Örneğin, CrossFit sporcularında, rekabetçilik seviyesi olma ile KAB semptomlarına sahip olma arasında da önemli bir pozitif korelasyon bulunmuştur (Oliveira ve diğerleri, 2023: 5). Buna paralel olarak, araştırmalar rekabetçi olan ağırlık kaldıran bireylerin rekabetçi olmayanlara kıyasla ve görünüm odaklı ağırlık kaldıranların performans odaklı ağırlık kaldıranlara kıyasla egzersiz bağımlılığı, sıkı diyet ve takviye kullanımı gibi KAB semptomlarını önemli ölçüde daha fazla rapor ettiklerini bildirmiştir (Skemp ve diğerleri, 2013: 2431). Bu bireysel düzeydeki değişkenlere ek olarak, ağırlık kaldırmayı içeren sporlar arasında spor bazında da bazı temel farklılıklar vardır. Örneğin, güç performanslarına göre yarışan powerlifterlar, fiziklerine göre değerlendirilen vücut geliştiricilere göre daha az KAB semptomu bildirmiştir (Lantz ve diğerleri, 2002: 652). Benzer şekilde, vücut geliştiriciler tüm KAB semptom alanlarında görünüm yerine işlevselliği vurgulayan bir egzersiz türü olan genel fitness yapanlara kıyasla daha yüksek

puanlara sahipti (Cotrufo, 2012: 14). Gerçekten de görünüşe dayalı veya görünüşle ilgili değerlendirmenin mevcut olduğu sporlarda, beden imgesi endişeleri genel olarak daha yüksektir (Kantanista ve diğerleri, 2018: 3-6; Kong ve Harris, 2015: 13). Bu bulgular, vücut geliştirme sporunun bir podyum yarışması olarak görünüşün en önemli olduğu spor dallarından biri olması nedeniyle beklenmektedir. Bunu destekleyen şekilde, genel fitness yapanlar, güç sporcuları ve vücut geliştiriciler arasında, KAB semptomları en fazla VG grubunda gözlemlenmiştir (Cerea ve diğerleri, 2018: 4).

Dahası, bazı araştırmacılar çoğu egzersiz/spor türlerindeki ortak risk faktörlerine (örn. rekabetçilik, motivasyon) ek olarak, ağırlık kaldırmanın özgün risk faktörlerine sahip olabileceğini ve bireyler için daha problemli bir uğraş olabileceğini savunmaktadır. Örneğin, kuvvet antrenmanı yapan kadınların yüksek oranda beden tatminsizliği bildirdiği tespit edilmiştir (Freire ve diğerleri, 2020: 5; Sousa ve diğerleri, 2018: 4). Ayrıca, KAB ve YB'nin önemli bir belirtisi olan egzersiz bağımlılığı, ağırlık kaldıran ancak bunun üzerindeki kontrollerini kaybeden bireyler için kolayca aşılabilen bir sınırdır (Lichtenstein ve diğerleri, 2014: 431-432; Rudolph, 2018: 581-582). Spor salonuna giden grupta da toplum örnekleminde daha yüksek YB semptomları gözlenmiştir (De Sá Resende, 2017: 145; Restrepo ve Castañeda Quirama, 2020: 2). Benzer bir bulgu ulusal bir örnekleme de tekrarlanmış, araştırmacılar spor salonuna gidenlerin Türklerin, özellikle de kadınların, beden tatminsizliği ve YB açısından yüksek riskli bir grup olabileceğini savunmuşlardır (Yeşildemir ve Tek, 2022: 293). Ağırlık antrenmanı çevrelerinde KAB oranları toplum normlarına göre orantısız bir şekilde yüksektir (Dos Santos Filho ve diğerleri, 2016: 4). Gerçekten de Pope'un en başta KAB durumunu kavramsallaştırmasına yardımcı olan ağırlık kaldıran bireylerdi (Pope ve diğerleri, 1993: 408). Bu iki durum, KAB ve ağırlık kaldırma doğaları gereği birbirinden ayrılması zor görünmektedir.

Direnç antrenmanının faydaları ve dezavantajları hakkındaki tartışmayı özetlemek gerekirse, literatür egzersizin/sporun genel sağlık ve psikolojik faydalarının direnç antrenmanı için de geçerli olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, birçok spor dalında bu olumlu ilişkinin zedelenmesiyle alakalı ortak risk faktörleri vardır. Buna ek olarak, direnç antrenmanı ve özellikle vücut geliştirme bu risklerin yanı sıra başka yeni riskleri

de içerebilir. Sonuçlar, ağırlık kaldırmanın doğası gereği sorunlu bir uğraş olduğu sonucunun çıkarılamayacağını göstermektedir. Bu yönde, Freire ve arkadaşları spor türünün (koşu, genel fitness ve vücut geliştirme) değil, egzersiz sıklığının KAB ve YB semptomlarını öngördüğünü bulmuş ve yine bireysel özelliklerin önemini vurgulamıştır (Freire ve diğerleri, 2021: 2021). Yine de özünde sorunlu olmasa da ağırlık kaldırmada riskler diğer egzersiz/spor türlerine göre, özellikle de dış görünüşe aşırı değer verilmeyenlere kıyasla daha yüksek görünmektedir. Bu çıkarım anlamlıdır çünkü risk altındaki bireyler için, yani beden tatminsizliği yaşayan, görünüş/estetik motivasyonuna sahip olan ve ince/kaslı ideali içselleştirmiş bireyler için ağırlık kaldırmak, özellikle de vücut geliştirme ilk tercihtir. Vücudu şekillendirme stratejilerini en üst düzeye çıkaran bir spor, idealize edilen bedene giden en hızlı ve en doğrudan yoldur.

1.7. BİLİŞSEL DAVRANIŞCI TERAPİLER VE BEDEN İMGESİ SORUNLARI

Önceki bölümlerde, beden tatminsizliği ve beden imgesi bozukluklarının bireyler için yıkıcı doğası tartışılmıştı, bu durumlar aynı zamanda toplum için de ağır bir yükür. Yeme bozukluğu olan bir bireye harcanan yıllık kaynak Avustralya, Birleşik Krallık ve ABD'de 10.000 dolardan fazla olarak hesaplanmıştır (Streatfeild ve diğerleri, 2021: 852). Doğal olarak, BDT, geliştirilmiş BDT (transdiagnostik modeli kullanan, enhanced cognitive behavior therapy), psikodinamik terapi, kişilerarası psikoterapi, aile terapileri, diyalektik davranış terapisi (DDT) gibi birçok psikoterapi ekolü yeme bozukluklarını daha iyi anlamak ve tedavi etmek için modeller geliştirmiştir ve birçok ekol modellerinin ve tedavilerinin temel unsurları için ampirik desteğe sahiptir (Datta ve diğerleri, 2023: 161-163; Fairburn ve Cooper, 2014: 670; Fonagy, 2015: 141; Kass ve diğerleri, 2013: 550). Bazıları durumu benzer kavramsallaştırırken, diğerleri önemli ölçüde farklılık göstermektedir. Örneğin, BDT ve akılcı duygusal davranış terapisi, sosyokültürel faktörlere de vurgu yaparak kilo ve şekille ilgili bilişsel çarpıtmalar konusunda ortak bir zemini paylaşırken, YB'nin psikodinamik yaklaşımları, kendilikte bir bozukluğa işaret eden bağlanma ve gelişimsel sorunlara odaklanmaktadır (Cooper ve Fairburn, 2011: 394-395; Skårderud, 2009: 83; Yang ve Han, 2020: 2-3). Bununla birlikte, çağdaş

psikodinamik perspektifler de beden imgesinin sosyokültürel faktörlerini vurgulamaya başlamıştır (Tasca ve Balfour, 2015: 265-267)

Bilişsel-davranışçı yaklaşımlar mevcut araştırma için birkaç nedenden dolayı özel önem taşımaktadır. Birincisi, beden imgesinin sosyokültürel modeli, önceki bölümde tartışıldığı gibi (bkz. Bölüm 1.5) yeme patolojisinin etiyolojisinden ziyade sürdürülmesine odaklanan, transdiagnostik yaklaşımlı, geliştirilmiş BDT'nin merkeze koyduğu sorunlu düşünce ve davranış süreçlerinin gelişimini yani temel psikopatolojiyi açıklamak için uygun bir model olabilir.

İkinci olarak, geleneksel BDT ve üçüncü dalga BDT'ler olarak da bilinen farkındalık ve kabullenmeyi vurgulayan türevleri, süregelen revizyon ve yeniliklerle bu alanda uzun bir yol kat etmiştir (Agras ve diğerleri, 2017: 27-29). Yeme patolojisi ve beden dismorfik bozukluğu için deneysel olarak en çok desteklenen yaklaşımlardan biridir (Atwood ve Friedman, 2020: 17; Harrison ve diğerleri, 2016: 309; Kaidesoja ve diğerleri, 2023: 49). Benzer şekilde, üçüncü dalga BDT'ler beden imgesi sorunları için belirli miktar ampirik destek toplamıştır. Örneğin, DDT randomize kontrollü bir çalışmada (RKÇ) tıknırcasına yeme bozukluğu olan ergenler için etkili olmuştur (Safer ve Jo, 2010: 115) ve birkaç sistematik inceleme DDT'nin üçüncü dalga tedaviler arasında YB'lerin tedavisinde en etkililerden olduğunu veya en azından yöntemsel olarak en sağlam şekilde çalışıldığını ortaya koymuştur (Bankoff ve diğerleri, 2012: 208; Brown ve diğerleri, 2020: 2; Linardon ve diğerleri, 2017: 136-137). Öte yandan, diğer üçüncü dalga davranış terapileri olan farkındalık temelli müdahale ve kabul ve kararlılık terapisi (KKT) RKÇ'lerde daha az test edilmiş ve daha az destek kazanmıştır ancak tedavi almayan kontrol gruplarına kıyasla orta etki büyüklükleriyle hala etkili görünmektedirler (Linardon ve diğerleri, 2017: 136, 2019: 32; Öst, 2008: 312).

Yoğun YB araştırmalarıyla karşılaştırıldığında, KAB bir yana BDB'nin bilişsel-davranışçı tedavileri bile henüz erken aşamalarda. (Fang ve Wilhelm, 2015: 14-15). Birkaç RKÇ sayesinde BDT'nin BDB üzerindeki etkinliğine dair kabul edilebilir kanıtlar olmasına rağmen (Enander ve diğerleri, 2016: 5; Wilhelm ve diğerleri, 2014: 322) KAB'yi diğer beden kısımları odaklı BDB'den ayıran ve onu daha şiddetli bir psikopatoloji haline

getiren unsurlar (örn. diyet ve egzersiz) tedaviyi önemli ölçüde etkilemektedir. Bu nedenle, genel BDB tedavisi KAB için kolayca uygulanabilir değildir ve BDB üzerine yapılan RKÇ'lerin çoğu KAB'li bireylerin tedavisini içermemektedir (Harrison ve diğerleri, 2016: 49). Doğrudan KAB'li bireylerle yapılan RKÇ'ler literatürde yok denilebilir (Tod ve diğerleri., 2016: 184). Dolayısıyla, şu anda kas algısı bozukluğu için herhangi bir ampirik olarak desteklenmiş (empirically supported treatment), bütüncül tedavi bulunmamaktadır ve BDT asıl olarak YB ve BDB'deki başarısı nedeniyle KAB için umut verici olarak kabul edilmektedir (Cunningham ve diğerleri, 2017: 261).

Üçüncü olarak, üçüncü dalga BDT'lerden kabul ve kararlık terapisi, beden imgesi bağlamında bu tez için özel bir öneme sahiptir. Genel olarak, geleneksel BDT ve KKT bilişlere yaklaşımlarıyla ayrılırlar. BDT olumsuz otomatik düşünceleri, bilişsel çarpıtmaları ve diğer yararsız düşünme süreçlerini değerlendirmeyi ve yeniden yapılandırmayı vurgularken, üçüncü dalga terapiler bu içsel süreçlerle olan ilişkinin dinamiğini vurgular. KKT'de de psikolojik problemlerin kaynağı BDT'de olduğu gibi yalnızca olayın/uyaranın kendisinde değildir fakat ayrıştıkları nokta BDT olayın/uyaranın olumsuz ve taraflı yorumlanmasına vurgu yaparken, KKT bu sıkıntı verici düşünce ve duygulara karşı bireyin nasıl konumlandığı, onlarla ilişkisi ve bu ilişkideyken değer odaklı davranışın nasıl etkilendiğine yapmaktadır (Arch ve diğerleri, 2012: 751). Farkındalık, bilinçli farkındalık, kabul, değerler ve şefkat yeni nesil davranış terapilerinin önemli parçalarıdır (Hayes ve diğerleri, 2011: 154-157). Deneyime açık olup, olumsuz düşünce ve duyguların farkında olup ve onları kabul ederken; KKT bireylerin davranışlarını değer odaklı tutmalarını savunur (Hayes, 2004: 647). Bu nedenle KKT, bireylerin sıkıntı verici uyaranlar karşısında bastırmadan, inkâr etmeden, kaçmadan (deneyimsel kaçınmama), onunla aşırı meşgul olmadan ve savaşımadan var olabildikleri ölçüde *psikolojik esnekliği* sağladıklarını öne sürer (Hayes ve diğerleri, 2011: 155).

1.7.1. KKT, Psikolojik Esneklik ve Beden İmgesi Esnekliği

Peki, KKT mevcut çalışmayla nasıl ilgilidir? Önceki bölümlerde, görünüşe yönelik sosyokültürel etkinin “normatif”, neredeyse kaçınılmaz doğası tartışılmıştır. Yani, bunu herkes bilmekte, deneyimlemektedir. Herkes insan bedenine ilişkin kültürel beklentilerin ve ideallerin farkındadır, bu beklenti ve idealler küçük farklılıklar gösterse bile. Bununla birlikte, ideal beden baskısının yaygınlığı ile YB, KAB gibi beden imgesi bozuklukları arasında önemli bir uyumsuzluk vardır. Sosyokültürel model, mekanizmanın nasıl işlediğini ayrıntılı olarak açıklamaktadır ancak bazı bireyler bu etkiye karşı daha dirençli görünmektedir. Aksi takdirde beden imgesi temelli psikopatoloji oranları çok daha yüksek olacaktır. Beden ideali kriterlerini karşılayan kişilerin sayısı, beden imgesi bozukluğu olmayan kişilere kıyasla çok daha azdır. Dolayısıyla, bu konuda koruyucu faktörlerin olması gerekir ve KKT’nin de bu noktada faydalı olabileceği düşünülmektedir. Psikolojik esneklik, neredeyse herkesin beden ideallerinin farkında olduğu ancak neredeyse hiç kimsenin bunu sağlayamadığı toplumlarda görece düşük YB ve KAB oranlarını açıklamada kullanışlı bir kavram olabilir.

Bu bağlamda, psikolojik esnekliği biraz daha açıklamak ve daha da önemlisi mevcut konu için spesifik olarak kavramsallaştırılan terimi açıklamak yararlı olacaktır: *beden imgesi esnekliği*. Hayes ve arkadaşları psikolojik esnekliği “içinde bulunan anla ve bu anın içerdiği düşünce ve duygularla bilinçli bir şekilde ve gereksiz savunmalara girmeden daha eksiksiz bir şekilde temas kurma ve durumun elverdiği ölçüde, seçilen değerlere hizmet edecek şekilde davranışı sürdürme veya davranışta değişiklik yapma becerisi” olarak tanımlamaktadır. (Hayes ve diğerleri, 2011: 155). Psikolojik esneklik, psikolojik bozukluklar karşısında transdiagnostik bir koruyucu faktör olarak KKT’nin kalbidir. Psikolojik esnekliği oluşturan 6 unsur vardır: şimdiki anla temas, değerler, değer odaklı eylem, gözlemleyen benlik, ayrışma ve kabul (Hayes ve diğerleri, 2006: 6-10). Önemli sayıda çalışma psikolojik esnekliği koruyucu bir faktör olarak desteklemiş ve psikolojik katılığı birçok psikolojik sorunla ilişkili bulmuştur (Kashdan ve Rottenberg, 2010: 869; Marshall ve Brockman, 2016: 67). Beden imgesi esnekliği ise psikolojik

esnekliğin beden bağlamına özgü biçimi, herhangi bir uyaranla değil ama beden imgesiyle ilgili bir uyaranla karşılaşıldığında bunları açık bir şekilde deneyimlemek, kabul etmek ve değer odaklı kalabilmektir (Sandoz ve diğerleri, 2013: 40). Dolayısıyla, beden imgesi esnekliği bireyin bedene yönelik olumsuz düşünce duygularının olup olmaması ile değil, bunların hayatını etkileyip etkilememesiyle daha ilişkilidir. ACT hayatın her alanında psikolojik esnekliği vurgulasa da beden imgesi sorunlarına yönelik sosyokültürel bir yaklaşımla birleştirildiğinde beden imgesi esnekliği bu sorunlarda özel bir yere sahip olabilir.

Her iki bozukluğun semptomları incelendiğinde, psikolojik esneklik (bu durumda beden imgesi esnekliği) ve onun 6 temel ayağı ile belirgin bir uyumsuzluk vardır (Hayes ve diğerleri, 2006: 6-10). Bu bireylerin karşılaştığı sorunların çoğu, beden imgesi esnekliğinin bir veya birkaç unsurunu sağlayamamakla ilişkilendirilebilir (Manlick ve diğerleri, 2013: 117). Örneğin, arkadaşlarıyla buluşmaya hazırlanan bir kadın, güncel beden idealine uyan bir modelin yer aldığı, popüler bir diyetle ilgili bir Instagram reklamı görür. Ardından aynadaki yarı çıplak yansımasına bakar ve hayal kırıklığına uğrar. Bu noktaya kadar, tartışılan modellere göre, bu etki, maruz kalma ve tatminsizlik normatif ve neredeyse kaçınılmazdır. Ancak bir sonraki adımda beden imgesi esnekliğinin kullanılması çok önemli olacaktır. Bu birey, olumsuz düşünce ve duygulardan kaçınmak için hemen hazırlanmayı bırakıp büyük bir çikolata açabilir ve tıknırcasına yiyebilir. Bir başka senaryoda ise bu sıkıntıyla aşırı mücadele edip arkadaşlarıyla yüksek kalorili yiyecekler yeme olasılığı nedeniyle buluşmayı iptal edebilir ve hemen bir diyet planı yapabilir. Bu örneklerde, birey olumsuz beden uyaranlarından ya kaçınmaya çalışmış ya da bunlarla aşırı mücadele etmiştir ve her ikisi de sorunlu davranışlarla sonuçlanmıştır. Her iki durumda da birey birkaç esneklik unsurunda başarısız olmuştur. Beden imgesiyle ilgili olumsuz düşüncelere çok fazla önem vererek ve bunları gerçek olarak kabul ederek ayırışma sorunu yaşamıştır. Her iki durumda da şimdiki zamanla temas ve kabullenme düşüktür, rahatsız edici uyaran hissedilir hissedilmez onunla mücadele etme veya ondan kaçma çabası vardır. Öte yandan değer odaklı eylem de zayıftır çünkü bu kadın güçlü bağları olan sosyal bir birey olarak bağla kurma değerine sahipti ve yakın arkadaşlarıyla

anlamalı bir deneyim fırsatını kaçırmıştır. Bu ilişkiden KAB için de kolaylıkla bahsedilebilir. Uzun ve sağlıklı yaşama, güçlü bağlara ve farklı ilgi alanlarına değer veren KAB'li bir birey steroid kullanabilir, yemeklerini veya egzersizlerini kaçırmamak için kendini sosyal olarak izole edebilir ve KAB bunlara zaman ve çaba bırakmadığı için diğer ilgi alanlarını kaybedebilir.

Özetlemek gerekirse, görünümüne yönelik baskı ve beden idealleriyle çevrili bu dünyada bireyler sürekli olarak beden imgesi ile ilgili istenmeyen, olumsuz içsel durumlarla karşı karşıyadır. Sıkıntının varlığında kişinin kaçınması veya savaşıması değil onu kabul etmesi, onunla arasına mesafe koyması ve kendine değerlerini hatırlatması ve eylemlerini bunlarla dayalı seçmesi gerekmektedir. KKT'ye göre bu beceri, yani beden imgesi esnekliği ile bireyler ister ince ister kaslı ideal ister YB ister KAB olsun, çağın baskıcı taleplerine ve yüksek standartlarına karşı sağlıklı tepkiler geliştirebilirler. (Masuda ve diğerleri, 2015: 16). Buna paralel olarak, araştırmalar beden imgesi esnekliğinin beden imgesiyle ilgili çeşitli sorunlara karşı koruyucu bir faktör olduğunu ve psikolojik iyi oluş bileşenleriyle olumlu yönde ilişkili olduğunu göstermiştir (Rogers ve diğerleri, 2018: 45). Linardon ve arkadaşları, çeşitli RKÇ'leri de içeren 59 çalışmanın geniş ölçekli bir meta-analizinde, beden imgesi esnekliği ile yeme patolojisi ve ince ideal içselleştirme gibi beden imgesi sorunları arasında anlamlı bir negatif ilişki; beden imgesi esnekliği ile depresyon, anksiyete ve genel sıkıntı gibi genel psikolojik problemler arasında negatif bir ilişki; beden imgesi esnekliği ile pozitif beden imgesi ve beden takdiri, farkındalık, benlik saygısı, yaşam tatmini ve psikolojik esneklik gibi diğer psikolojik iyi oluş hali yapıları arasında pozitif bir ilişki bulmuşlardır (Linardon ve diğerleri, 2021: 199). Dolayısıyla bu kavramın beden imgesi unsurlarıyla, özellikle de mevcut çalışmanın da konusu olan beden memnuniyeti ve yeme bozuklukları ile anlamlı düzeylerde araştırıldığı söylenebilir, öte yandan KAB için bunu söylemek mümkün değildir. Bu bölümde YB ile sosyokültürel model ışığında el ele incelendiğindeki benzerlikleri ve beden imgesi esnekliği kavramının halihazırda elverişli bir biçimde uyarlanabileceği bir bozukluk olmasına rağmen, KAB araştırmaları bu alanda geri kalmıştır.

Mevcut çalışmanın iki temel çıktısı olan YB ve KAB belirtilerinde, beden imgesi esnekliğinin rolünün incelenmesi amaçlanmaktadır. YB ile olan ilişkisini inceleyen hatırı sayılır araştırmayı desteklemenin yanında, KAB ile olan ilişkisine de inceleyen ilk araştırmalardan olup bu konuya da dikkat çekilecektir. BİE'nin literatürde hem bir aracı hem de bir düzenleyici olarak kavramsallaştırılabildiği görülmüştür (Rogers ve diğerleri, 2018: 45). Bu çalışma kapsamında, bozukluklar aşırı yaygın ve kaçınılmaz sayılan sosyokültürel etki ışığında incelendiğinden bu maruz kalma sürecinde bir düzenleyici faktör olarak kavramsallaştırılması uygun görülmüştür. BİE'nin sosyokültürel etki sonucu oluşmuş bir yapı olmasından çok bireylerin psikolojik sağlamlığının bir parçası, sosyokültürel baskı-beden imgesi bozuklukları ilişkisine kendilerinden getirdikleri, düşük-orta-yüksek gibi seviyeleri olan bir özellik olarak düşünüldüğünden söz etmek mümkündür (Ferreira ve diğerleri., 2011: 340). Bu da onu bu çalışma için bir aracı değişken olmaktan ziyade düzenleyici değişken rolü için uygun kılmaktadır. Benzer şekilde pek çok araştırma hem psikolojik esneklik hem de beden imgesi esnekliğini zorlu yaşam olayları veya rahatsız edici uyaranlar karşısında verilebilecek uyumsuz psikolojik tepkileri incelerken bireyin bu yaşantı veya uyaranlar sonucu ortaya çıkan değil alet çantasında halihazırda taşıdığı bir araç yani bir düzenleyici değişken olarak ele almıştır (Ozbek ve diğerleri, 2023: 10, Sandoz ve diğerleri, 2013: 43, Wu ve diğerleri, 2022: 101). Dolayısıyla mevcut çalışmada, YB ve KAB bağlamında beden imgesi esnekliğinin moderatör etkisi incelenecektir. BİE'nin çalışma değişkenleri arasındaki pek çok ilgili yapıdan hangisi ile bu bozukluk semptomları arasındaki bu etkiyi göstereceğini belirlerken KAB'de ilgili çalışma bulunmadığından, YB'deki geçmiş araştırma bulgularına başvurulmuştur.

Beden imgesi esnekliğinin düzenleyici rolü, bu YB'de sık çalışılmış konulardan olan medya baskısı, ince idealin içselleştirilmesi ve beden memnuniyetsizliği gibi farklı unsurların YB belirtileri ile olan ilişkilerinde ortaya konmuştur. Örneğin, ilk olarak Ferreira ve arkadaşları katılımcılar beden imgesi esnekliğine göre düşük-orta-yüksek olarak sınıflandırıldığında, BİE arttıkça bireylerde beden memnuniyetsizliği ve YB semptomu arasındaki ilişkinin kuvvetinin azaldığını ortaya koymuştur (Ferreira ve

diğerleri, 2011: 340). Aynı şekilde, Sandoz ve arkadaşları, BİE ölçeğinin orijinal geliştirilme araştırmasında beden tatminsizliğinin YB semptomları ile olan ilişkisinde bu düzenleyici etkiyi gözlemlemiştir (Sandoz ve diğerleri, 2013: 43). Çin’de ergenlik dönemindeki kızların sosyal medya kullanımı ve beden tatminsizliği arasındaki ilişkide de beden imgesi esnekliğinin koruyucu bir unsur olarak bu ilişkiyi düzenlediği gözlemlenmiştir, düşük BİE’ne sahip katılımcılar medya baskısı-memnuniyetsizlik ilişkisini daha güçlü deneyimlemiştir (Wu ve diğerleri, 2022: 101). BİE’nin düzenleyici etkisinin görüldüğü bir başka ilişki de problemli yeme bilişleri ve yeme bozukluğu belirtileri olarak bulunmuştur (Moore ve diğerleri, 2014: 667). Son olarak, bu çalışmada BİE’nin hem YB hem KAB belirtileriyle ilişkisinde düzenleyici olması beklendiği ideal içselleştirmesi unsuru da araştırmalarca desteklenmiştir. Güncel bir çalışmada, psikolojik esneklik azaldıkça ince idealin içselleştirilmesi ve YB belirtileri arasındaki ilişkinin güçlendiği gözlemlenmiştir (Morton ve diğerleri, 2020: 4). Katılımcıların ince ideale maruz kaldığı deneysel bir çalışmada, yine beden imgesi esnekliğinin bu maruz kalmanın durumluk (state) beden memnuniyetsizliği ile olan ilişkisini hafifletici bir etkisi olduğu bulunmuştur (Ozbek ve diğerleri, 2023: 10). Mevcut çalışmada BİE’nin YB belirtilerinde düzenleyici etkisinin desteklendiği birden fazla ilişki arasında ideal içselleştirmesinin incelenmesinin bir nedeni, geçmiş araştırmaların ilgili ideal içselleştirmesi ve ilgili beden imgesi bozukluğu arasındaki (ince-YB) güçlü ilişkide BİE’nin düzenleyici etkisi için ön kanıt oluşturmalarıdır. Bir başka neden ise, BİE’nin bu ilişkideki bir düzenleyici etkisinin KKT’nin uyumsuz düşünce ve duyguları kabul ederken davranışa yönelik kontrolü vurgulayan kuramsal yapısı ile tutarlı olacak olmasıdır. Bu kuramsal çerçeveye göre görünüme yönelik sosyokültürel baskının hayatın büyük kısmına yayılmış yapısı ile bu konuyla ilgili içsel ve dışsal uyaranlar sonucu istenmeyen düşüncelerin deneyimlenmesi çok doğaldır. Aynı şekilde, bu düşüncelerin standartları çok yüksek olan bu baskıyı/talebi karşılayamama sonucu olumsuz, rahatsız edici yapıda olması ve negatif duygulanımı tetiklemesi de oldukça anlaşılırdır. İdeal içselleştirmesi olgusu bu duruma karşılık gelmektedir birey ince/kaslı olmayı sık sık düşünebilir, arzulayabilir. Çok yapıcı bir süreç olmasa da KKT bu duruma şefkat ve kabul ile yaklaşır. Öte yandan, bu düşünce ve duyguların değer odaklı davranışı engellemesine veya uyumsuz davranışa yol açmasına

bireyin esneklik göstererek karşı koyabileceğini savunur. Beden imgesi bozuklukları belirtileri de bu duruma karşılık gelmektedir. Bozukluklara ilişkin ölçüm araçları bireyin ince olmak (YB), kaslı olmak (KAB), yağsız olmak (YB ve KAB), yemek ve beden şekli gibi konularda düşünce ve duygularını da değerlendirse de bu klinik durumlarda davranışın daha kritik olduğu tartışılmazdır. Bu durum belirtilerin yoğun şekilde davranış odaklı olmasıyla kendini gösterir. Dolayısıyla bu ilişkide, beden imgesi esnekliğinin beden ideallerine ilişkin düşüncelerin mevcut olsa da bunların açık, davranışsal semptomlar ile ne kadar ilişkili olacağı konusunda etkili olması, bir düzenleyici değişken görevi görmesi beklenmektedir. BİE'nin eksik kalmış KAB alanında incelenmesi konusunda ise YB'deki düzenleyici etkisi ve bu etkinin gözlemlenmesi beklenen ilişkiye dair rasyoneller rehber alınmıştır. Aynı yolda, fakat bu sefer KAB'ye özgü içselleştirme türü ve bozukluk belirtileri ile yani kaslı ideal içselleştirilmesi ve KAB belirtileri ilişkisinde BİE'nin düzenleyici rolü araştırılacaktır.

1.8. MEVCUT ÇALIŞMANIN AMAÇLARI VE HİPOTEZLERİ

Bu çalışma, hem halihazırda desteklenen ilişkilere (örn. sosyokültürel model ve beden tatminsizliği) daha fazla kanıt sağlayarak hem de bu ilişkilere yeni değişkenler ekleyerek, örneklem özellikleri ile daha az odaklanılan alanlarda bazı yenilikler getirerek beden imgesi literatürüne katkıda bulunmayı amaçlamaktadır. Araştırmanın temel soruları sosyokültürel modelin beden imgesi ile ilişkili bozukluklar üzerinde test edilmesi ve beden imgesi esnekliğinin bu bozukluklarda oynadığı rol etrafında şekillenmiştir. Her bir araştırma sorusuna ilişkin alanyazındaki genel bulgular ve mevcut çalışmanın hedeflenen katkıları özetle sunulmuştur. Ardından tüm araştırma soruları ve mevcut çalışmanın bu sorulara ilişkin hipotezine yer verilmiştir.

Araştırmalar birçok farklı grupta dış görünüşe ilişkin farklı kaynaklardan gelen sosyal baskı ile beden imgesi normlarının içselleştirilmesi arasındaki pozitif korelasyonu desteklemiştir. Erkekler için baskı-kaslı ideal içselleştirmesi ve kadınlar için baskı-zayıf ideal içselleştirmesi ilişkisi pek çok kez desteklenmiştir. Ayrıca dış görünüş baskısı hem

ideallerin içselleştirilmesi aracılığıyla hem de doğrudan ve beden tatminsizliği ile ilişkili bulunmuştur. Düzenli egzersiz yapan kadınlar bu konuda potansiyeli olan bir grup olarak göze çarpmaktadır.

Literatürde sosyokültürel modelin unsurlarının (algılanan baskı, ideal içselleştirme ve beden tatminsizliği) beden imgesi bozukluğu semptomlarıyla ilişkili olduğunu gösteren sağlam kanıtlar bulunmaktadır. Bu ilişki pek çok doğrudan ve dolaylı yolda gözlemlenmiştir. Örneğin ideal içselleştirmesi doğrudan YB ve KAB semptomları ile ilişkili olabilirken aynı zamanda beden tatminsizliği aracılığıyla da bu ilişkiyi sergileyebilmektedir. Benzer durum algılanan baskı için de geçerlidir. Mevcut çalışma bu sonuçları tekrarlamayı amaçlamaktadır. Buna ek olarak daha az çalışılmış konular olan, erkeklerdeki sosyokültürel model-yeme bozukluğu ve özellikle kadınlardaki sosyokültürel model-kas algısı bozukluğu ilişkisini de inceleyecektir.

Psikolojik esneklik ve özellikle de beden imgesi esnekliği çeşitli şekillerde incelenmiştir. KKT'nin ileri sürdüğü gibi birçok psikolojik iyi oluş değişkeni ile ilişkilendirilmiştir. Beden imgesi esnekliğinin, bu alandaki sorunlarda önemli bir rol oynadığı bulunmuştur. Ancak araştırmaların çoğu pozitif beden imgesi, beden tatminsizliği ve yeme bozuklukları üzerine odaklanmıştır. Kadınlara odaklanan bu çalışmalarda özellikle BİE'nin ince ideal içselleştirilmesinin yeme bozukluğu belirtileriyle olan ilişkide düzenleyici rolü için ön kanıtlar sunulmuştur. Mevcut çalışma kapsamında da BİE'nin bir düzenleyici olarak kavramsallaştırılması ve ideal içselleştirmesi-bozukluk belirtileri ilişkisinde bir rolü olması tutarlı görünmüştür. BİE'nin bu yapılarla ilişkisi KAB ile de dolaylı bir ilişki anlamına gelse de BİE'nin KAB'deki rolünü doğrudan araştıran çalışmalara ihtiyaç vardır. Mevcut araştırma YB ile olan desteklenmiş ilişkisini tekrarlayanın yanında KAB için de ideal içselleştirmesi-bozukluk belirtileri ilişkisinde BİE'nin rolünü inceleyerek bu konuda da destek sağlayacaktır. Ayrıca, bulgular sonucunda potansiyel olarak her iki bozuklukta başka bir ortak faktör belirleyip bahsedilen KAB ve YB arasındaki bağlantıyı güçlendirecektir. Son olarak mevcut çalışma alanyazında daha detaylı incelenmiş egzersiz/spor değişkenleri ve cinsiyete bağlı beden imgesi farklılıklarını genel olarak değerlendirecektir.

Önemli olarak, tüm demografik bilgiler, betimleyici istatistikler ve analizler erkekler ve kadınlar için ayrı ayrı hesaplanılacak ve sunulacaktır. Bunun gerekçesi büyük ölçüde alanyazın incelemesinde sunulan literatürdeki geçmiş bulgulara ve kısmen de mevcut çalışma katılımcılarının cinsiyet dağılımına dayanmaktadır. Özetle, geleneksel ve cinsiyet bazlı daha yaygın beden imgesi kaygılarını inceleyen araştırmalar erkeklerde sosyokültürel etki ile KAB arasında güvenilir bir ilişki olduğunu zaten göstermiştir. Mevcut araştırmanın önemli amaçlarından biri, bu bulguyu tekrarlamının yanında düzenli egzersiz yapan kadınların da kaslılıkla ilgili beden imgesi kaygılarını araştırmaktır. Bu nedenle, ortak bir analizde bulunması muhtemel olan bu tür ilişkilerin büyük ölçüde erkeklerde halihazırda desteklenen durumdan kaynaklanması mümkündür. Mevcut çalışmadaki erkek sayısının kadınların üç katından fazla oluşu ve kadınlarda gözlemlenen daha heterojen spor katılımına kıyasla erkeklerin çok büyük bir çoğunluğunun kaslılığın temel olduğu ağırlık kaldırmayı içeren egzersiz/spor yapması da önemli faktörlerdir. Bu faktörler ortak bir analizde kaslılık ile ilgili yapılarla ilişkin bulguları etkileyebilir ve bu bulgulardan erkekler orantısız bir şekilde sorumlu olabilir. Modelin ayrı testi, sosyokültürel modelin düzenli egzersiz yapan kadın ve erkeklerde özgün olarak KAB ve YB belirtilerini açıklamadaki başarısını daha iyi ortaya koyacaktır.

Bu çalışmada temel alınmış araştırma soruları şöyledir:

- 1) Dış görünüşle ilgili sosyokültürel baskı, beden ideallerinin içselleştirilmesiyle ve beden tatminsizliğiyle ilişkili midir?
- 2) Dış görünüşle ilgili sosyokültürel baskı, beden imgesi bozuklukları ile ilişkili midir?
- 3) Beden imgesi esnekliğinin, beden ideallerinin içselleştirilmesi ve beden imgesi bozuklukları arasındaki ilişkideki rolü nedir? Düzenleyici bir faktör olabilir mi?
- 4) Sosyokültürel model ve beden imgesi esnekliği ışığında KAB ve YB'nin benzeştiği noktalar nelerdir?
- 5) Düzenli egzersiz ve beden imgesi ilişkisinde egzersiz/spor türü, motivasyon ve haftalık egzersiz sıklığı gibi nasıl bir rol oynamaktadır?
- 6) Beden imgesine ilişkin yapılarda (örn. hissedilen baskı, beden tatminsizliği, beden imgesi bozukluğu semptomları) cinsiyet farkları mevcut mudur?

Çalışmanın hipotezlerini alt başlıklarda sunmak mümkündür. Bu bağlamda, sosyokültürel modele ilişkin hipotezler şöyledir:

- 1) Çeşitli kaynaklardan görünüme yönelik algılanan baskı ile beden ideallerinin içselleştirilmesi arasında pozitif bir ilişki olacağı varsayılmaktadır.
- 2) Algılanan baskının hem ideal içselleştirmesi aracılığıyla hem de doğrudan beden tatmini ile negatif ilişkili olması beklenmektedir.
- 3) Kadınlarda ince, erkeklerde kaslı ideal içselleştirmenin baskı ile daha güçlü bir ilişkisi olması beklense de baskının geleneksel olmayan ideal ile de ilişkili olacağı varsayılmaktadır.
- 4) Algılanan baskının, içselleştirme ve tatminsizlik aracılığıyla beden imgesi bozukluğu belirtileri ile pozitif ilişkili olacağı tahmin edilmektedir.
- 5) İçselleştirilen beden ideallerinin beden memnuniyetsizliği aracılığıyla beden imgesi bozukluğu semptomları ile pozitif ilişkili olacağı tahmin edilmektedir. Ayrıca ideal içselleştirmenin bu bozukluklarla doğrudan bir ilişkisi de beklenmektedir.
- 6) Beden tatmini beden imgesi bozukluğu belirtileriyle negatif yönde ilişkili olacaktır.

Beden imgesi esnekliğinin düzenleyici rolüne ilişkin hipotezler şöyledir:

- 7) Beden imgesi esnekliğinin beden imgesi bozukluğuna karşı gelen ideal içselleştirmesi ile (ince-YB, kaslı-KAB) bu bozukluğun belirtileri arasındaki ilişkide düzenleyici etkisinin olması beklenmektedir.
- 8) Beden imgesi esnekliği seviyesi arttıkça kaslı ideal içselleştirmesinin KAB belirtileri üzerindeki etkisinin azalması beklenmektedir.
- 9) Beden imgesi esnekliği seviyesi arttıkça ince ideal içselleştirmesinin YB belirtileri üzerindeki etkisinin azalması beklenmektedir.

KAB ve YB'nin benzerliğine ilişkin hipotez şöyledir:

- 10) Sosyokültürel modelin hem KAB hem YB için belirli bir açıklama getirmesi beklenmektedir ve beden imgesi esnekliğinin bu bozukluklarda düzenleyici bir değişken olması beklenmektedir. Ayrıca her iki bozukluğun belirtilerinin

içselleştirilen ideal türüyle bağlantılı olarak hem kadın hem erkekte görülmesi beklenmektedir.

Egzersiz/spor değişkenlerinin ve cinsiyetin beden imgesi ile ilişkisine ilişkin hipotezler şöyledir:

- 11) Egzersiz/spor türüne gören yapılan kıyaslamalarda görünüme dayalı bir spor ile uğraşan vücut geliştiricilerin, güç ve diğer tür performansla dayalı sporlarla uğraşanlardan daha negatif beden imgesine sahip olacağı düşünülmektedir.
- 12) Egzersiz/spor motivasyonuna dayalı kıyaslamalarda ise görünüş/estetik motivasyonu ile egzersiz yapanların sağlık, performans gibi diğer motivasyonlarla yapanlara kıyasla daha negatif beden imgesine sahip olacağı düşünülmektedir.
- 13) Egzersiz/spor yapma sıklığına dayalı kıyaslamalarda ise çok sık yapanların (örn. haftada 5 gün veya her gün) daha az sıklıkla yapanlara kıyasla daha negatif beden imgesine sahip olacağı düşünülmektedir.
- 14) Kadınların görünüme yönelik daha fazla baskı hissedecekleri ve bedenlerinden daha tatminsiz olacakları beklenmektedir. Benzer şekilde, ince ideal içselleştirmesi ve YB semptomlarının daha yoğun görülmesi beklenmektedir.

Öte yandan, erkeklerin kaslı ideal içselleştirilmesi ve KAB belirtilerinde daha yüksek skorlar alması beklenmektedir.

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. KATILIMCILAR

Çalışma örnekleme başlangıçta 447'si erkek (%76.4) ve 138'i kadın (%23.6) olmak üzere 585 katılımcıdan oluşmuştur. Katılım kriterleri düzenli egzersiz/spor yapmak ve 18 yaşının üzerinde olmaktır. Veri temizleme sürecinde, 5 katılımcının 18 yaşın altında olduğu ve 9 katılımcının da egzersiz/spor yapmadığı tespit edilmiştir. Dolayısıyla, bu 14 katılımcı çalışmaya dahil edilmemiştir. Bir katılımcı da psikotik rahatsızlığı olduğunu belirttiğinden analizlerden çıkarılmıştır. Ayrıca, uç değer analizinde 11 tek yönlü ve 2 çok yönlü uç değer tespit edilmiştir. Son olarak, çevrim içi ankette “Bu maddeyi okuyorsanız, lütfen aşağıdaki *her zaman* seçeneğini işaretleyin” gibi basit, anlaşılır dikkat kontrol soruları (Shamon ve Berning, 2020: 63) yer almıştır. 2 katılımcı toplam 4 dikkat kontrol sorusunun yarısından fazlasını yanlış yanıtlamış ve analizden çıkarılmıştır. Sonuç olarak, ilk veri setinden toplam 30 katılımcı çıkarılmıştır.

Örneklemin son halinde 425'i erkek (%76.6) ve 130'u kadın (%23.4) olmak üzere 555 katılımcı yer almıştır. İlgili literatür bağlamında araştırmadaki özellikle bağımsız değişkenlerde cinsiyetler arası fark sıklıkla rapor edildiği için betimsel değerlendirmede örneklem ayrı ayrı incelenmiştir. Çalışmaya katılan erkekler 18 ila 64 yaşları arasında (*Ort.* = 22.8, *SS* = 6.21), kadınlar ise 18 ila 65 yaşları arasındadır (*Ort.* = 31.3, *SS* = 11.82). Ortalama kilo ve boy erkeklerde 80.5 kg (*SS* = 11.4) ve 178.7 cm (*SS* = 6.2); kadınlarda ise 62.4 kg (*SS* = 10.6) ve 165.4 cm (*SS* = 6.6) bulunmuştur. Erkeklerin BKİ ortalaması 25.2 (*SS* = 3.2) iken kadınların ortalaması 22.8 (*SS* = 3.4) bulunmuştur. Hem erkek (%49.6) hem de kadın (%71.5) katılımcıların çoğunluğu normal kilo kategorisine girerken, birçok erkek yüksek kilolu (*S* = 175, %41,2) ve obez (*S* = 33, %7,8) olarak sınıflandırılmıştır (DSÖ, 2010). Bununla birlikte, vücut kompozisyonunu dikkate almadığı için BKİ'nin kullanışlılığının, özellikle de genellikle ağır ancak yağ oranı az olan ve ciddi kas kütlesine sahip, ağırlık kaldıran bir örnekleme oldukça tartışmalı olduğu

düşünüldüğünde (Rothman, 2008: 56) bu çalışmada BKİ kategorilerinin yalnızca örnekleme dair genel bilgi vermek için sunulduğu belirtilmelidir. Eğitim açısından, katılımcıların çoğunluğu ya lise ya da üniversite mezunudur; erkeklerde bu oran sırasıyla %57.6 ve %31.8, kadınlarda ise %31.5 ve %49.2'dir. İş durumu açısından hem erkekler (%65.9) hem de kadınlar (%45.6) arasında işsizliğin en yaygın olduğu, bunu tam zamanlı işlerin (%24.5 ve %39.2) izlediği, yarı zamanlı işlerin ise daha az yaygın olduğu görülmüştür. Katılımcıların psikolojik durumları da genel olarak değerlendirilmiştir. 425 erkekten 39'u (%9.2) psikiyatrik bir tanı aldığını, 130 kadından ise 25'i (%19.2) psikiyatrik bir tanı aldığını bildirmiştir. En yaygın tanı erkekler arasında dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu ($S = 11$) ve depresyon ($S = 7$), kadınlar arasında ise depresyondur ($S = 11$). Katılımcıların çok azı (9 erkek ve 7 kadın) hala tedavi gördüğünü belirtmiştir.

Tablo 1: Katılımcıların Sosyodemografik Bilgileri

Değişken		S	%	Ort.	SS	Min.	Maks.
Cinsiyet	Erkek	425	76.6				
	Kadın	130	23.4				
Yaş	Erkek	425		22.8	6.21	18	64
	Kadın	130		31.3	11.82	18	65
Kilo (kg)	Erkek	422		80.5	11.4	55	120
	Kadın	130		62.4	10.6	41	100
Boy (cm)	Erkek	424		178.7	6.2	162	198
	Kadın	127		165.4	6.6	146	187
BKİ	Erkek	422		25.2	3.2	17.2	39.2
	Kadın	127		22.8	3.4	16.0	36.7
BKİ Grupları	Erkek	422					
		Düşük Kilo	3	0.7			
		Normal Kilo	211	49.6			
		Yüksek Kilo	175	41.2			
		Obezite	33	7.8			
	Kadın	127					
		Düşük Kilo	10	7.7			
		Normal Kilo	93	71.5			
		Yüksek Kilo	19	14.6			

Değişken		S	%	Ort.	SS	Min.	Maks.
Eğitim	Obezite	5	3.8				
	Erkek	425					
	İlkokul	0	0				
	Ortaokul	6	1.4				
	Lise	245	57.6				
	Yüksekokul	26	6.1				
	Üniversite	135	31.8				
	Yüksek Lisans	10	2.4				
	Doktora	3	0.7				
	Kadın	130					
	İlkokul	1	0.8				
	Ortaokul	0	0				
	Lise	41	31.5				
	Yüksekokul	3	2.3				
	Üniversite	64	49.2				
	Yüksek Lisans	17	13.1				
	Doktora	4	3.1				
Çalışma Durumu	Erkek	425					
	Tam zamanlı	104	24.5				
	Yarı zamanlı	41	9.6				
	Çalışmıyor	280	65.9				
	Kadın	130					
	Tam zamanlı	51	39.2				
	Yarı zamanlı	21	16.2				
	Çalışmıyor	58	44.6				
Tanı durumu	Erkek	425					
	Evet	39	9.2				
	Hayır	386	90.8				
	Kadın	130					
	Evet	25	19.2				
	Hayır	105	80.8				
Tanı/Problem	Erkek	35	8.2				
	DEHB	11	2,6				
	Öfke Problemi	2	0.5				
	Kaygı Bozukluğu	4	0.9				
	Depresyon	7	1.6				
	OKB	4	0.9				
	Panik Bozukluk	3	0.7				
	Sosyal Anksiyete	4	0.9				
	Bozukluğu						
	Kadın	22	16.9				
	DEHB	2	1.5				
	Anoreksiya	1	0.8				

Değişken		S	%	Ort.	SS	Min.	Maks.
Tedavi görme durumu	Kaygı Bozukluğu	3	2.3				
	Bipolar Bozukluk	1	0.8				
	Depresyon	11	8.5				
	Yeme Bozukluğu	1	0.8				
	OKB	1	0.8				
	Panik Bozukluk	2	1.5				
	Erkek	425					
	Evet	9	2.1				
	Hayır	416	97.9				
	Kadın	130					
	Evet	7	5.4				
	Hayır	123	94.6				

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

2.2.1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Bu form aracılığıyla yaş, cinsiyet, eğitim ve gelir düzeyi gibi genel demografik bilgiler elde edilmiştir. Buna ek olarak, katılımcılar düzenli egzersiz/spor yaptığı için bu alanla ilgili değişkenler de forma dahil edilmiştir. Örnekler arasında kilo ve boy (BKİ), yapılan spor türü, egzersiz motivasyonu vb. yer almaktadır (Ek 3).

2.2.2. Görünüme Yönelik Sosyokültürel Tutumlar Ölçeği-4-Revize Edilmiş Form

Görünüme Yönelik Sosyokültürel Tutumlar Ölçeği-4-Revize Edilmiş Form (GYSTÖ-4R; Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-4-Revised) ilk olarak Heinberg ve arkadaşları tarafından (Heinberg ve diğerleri., 1995: 81) sosyokültürel modelin varsayımlarına paralel olarak sosyokültürel beden imgesi baskısının bireyler üzerindeki etkilerini değerlendirmek amacıyla geliştirilen GYSTÖ ölçeğinin son versiyonudur (Schaefer ve diğerleri., 2017: 1). GYSTÖ-4R, toplam 7 alt boyut ile hem farklı kaynakların birey üzerindeki algılanan etkilerini hem de sosyokültürel modelin bu

baskı sonucu gerçekleştiğini ne sürdüğü beden ideallerinin içselleştirilmesini içermektedir. Bu 7 faktörlü yapı aile, akranlar, önemli diğerleri ve medya olmak üzere 4 baskı kaynağı ve zayıf, kaslı ve genel çekicilik olmak üzere 3 tür içselleştirme türünden oluşmaktadır. Baskı kaynaklarını inceleyen soruları bireyin belirli kaynaklardan görünüm yönünde algıladığı baskıyla ilgilidir. Örneğin, aile baskısını değerlendiren “Ailem vücudumu daha iyi bir şekle sokmam konusunda beni teşvik eder.”; akran baskısını değerlendiren “Vücut yağımı dşrmem konusunda akranlarımdan baskı görürüm”; önemli diğerlerinin (romantik partner, öğretmenler, koçlar) baskını inceleyen “Zayıflamam konusunda hayatımdaki önemli kişiler beni teşvik eder.” gibi sorular mevcuttur. Iselleştirme türünü inceleyen sorular sosyokültürel modelin kadınlar için baskın bulduğu geleneksel ince idealin ve erkekler için baskın bulduğu kaslı idealin ve ek olarak toplumda görünümün genel olarak aşırı değer görmesinin karşılığı olan genel çekiciliğin içselleştirilmesi ile ilgilidir. Örneğin, ince ideal içselleştirmesini değerlendiren “Vücudumun çok ince görünmesini isterim.”; kaslı ideal içselleştirmesini değerlendiren “Kaslı görünmekle ilgili çok fazla düşünürüm.” ve genel çekiciliğin içselleştirilmesini değerlendiren “Güzel/yakışıklı görünmek isterim.” gibi sorular mevcuttur. Ancak bu 7 faktörlü yapının tüm gruplar/toplumlar için geçerli olmadığı görülmüş, bazıları için akran baskısının ve önemli diğerleri baskısının birleştiği 6 faktörlü bir yapı ortaya çıkmıştır. GYST-4R 5'li Likert (1-Kesinlikle katılmıyorum, 2-çoğunlukla katılmıyorum, 3-Ne katılıyorum ne katılmıyorum, 4-çoğunlukla katılıyorum, 5-Kesinlikle katılıyorum) türünde kadınlar için 31, erkekler için 28 maddeden oluşmaktadır. Orijinal alışmada Cronbach alfa değerleri kadın ve erkek için sırasıyla aile baskısı alt boyutu için .93/.86 (kadın/erkek), akran baskısı alt boyutu için .92/.91, önemli diğerleri baskısı alt boyutu için .93/.94, medya baskısı alt boyutu için .96/.96, ince ideal içselleştirmesi alt boyutu için .82/.75, kaslı ideal içselleştirmesi alt boyutu için .91/.87 ve genel çekicilik içselleştirmesi alt boyutu için .87/.83 olarak bulunmuştur. lm aracının yeme bozuklukları, kaslı/zayıf olma dürtüsü ve benlik saygısı gibi kavramsal olarak ilişkili unsurlar ile orta-yüksek derecede korelasyon göstermesi eş zamanlı geçerliği desteklemiştir.

Cihan ve arkadaşları ölçeğin güncel versiyonunu Türkçeye uyarlamıştır (Cihan ve diğerleri, 2016: 168). İyi düzeydeki güvenirlik ve geçerlik skorları GYSTÖ-4R'nin Türk örneklem için de uygun olduğunu göstermiştir. Orijinal çalışmada gözlemlenebileceği önerildiği üzere Türkçe uyarlamada da 7 yerine 6 faktörlü bir yapı gözlenmiştir, önemli diğerleri ve akranlar birlikte gruplandırılmıştır. Türk örneklem için Cronbach alfa değerleri aile baskısı alt boyutu için .86, akran ve önemli diğerleri (birleştirilmiş) baskısı alt boyutu için .91, medya baskısı alt boyutu için .96, ince ideal içselleştirmesi alt boyutu için .84, kaslı ideal içselleştirmesi alt boyutu için .87 ve genel çekicilik içselleştirmesi alt boyutu için .86 olarak bulunmuştur. Eş zamanlı geçerliliği desteklemek üzere yeme bozuklukları ve benlik saygısı ölçümleriyle anlamlı korelasyonlar bulunmuştur.

GYSTÖ bu çalışma gibi beden imgesini toplum ve kültürle ilişkilendiren çalışmalarda en çok kullanılan ölçeklerden biri olup iyi bir güvenirlik ve geçerliğe sahiptir. Mevcut çalışmanın beden imgesi bozukluklarının sosyokültürel açıklamalarına ilişkin araştırma sorularını test etmek için uygun bir araçtır. Modelin bu tez için incelenmek istenen tüm unsurlarını içermektedir. Ölçüm aracının özellikle güncel versiyonu öncekilere kıyasla ince ideale ek olarak kaslı ideali de değerlendirmeyi sağlaması, yalnızca medya baskısını değil aile, akran ve önemli diğerleri baskını da inceleme fırsatı vermesi yönüyle faydalıdır (Schaefer ve diğerleri., 2015: 56). Ek olarak 4. versiyonun yenilenmiş halinde, ideal içselleştirmesi ile ilgili maddelerin davranışsal yönü ortadan kaldırılmıştır (Schaefer ve diğerleri, 2017: 2). Bu da araştırmanın 2. temel sorusu olan beden imgesi esnekliğinin düzenleyici rolü konusunda katkı sağlamaktadır. Bu düzenleyici etkinin KKT ışığında uyumsuz düşünce ve uyumsuz davranış arasında olması hipotez edildiğinden, içselleştirmenin tamamen bilişsel yapıda olması tutarlıdır. Mevcut çalışmada araştırma sorularıyla tutarlı olarak 6 alt boyuttan genel çekicilik içselleştirmesi dışındakilerin tümü kullanılmıştır. Alanyazında çalışma konusuna göre GYSTÖ'nün alt boyutlarından bu şekilde faydalandığı gözlemlenmiştir (Myers ve Crowther, 2007: 300; Rodgers ve diğerleri, 2015: 708).

2.2.3. Beden Memnuniyeti Ölçeği

Beden Memnuniyeti Ölçeği (BMÖ; Body Appreciation Scale) kısa ve anlaşılır, orijinali 13 maddelik ve 5'li Likert tipi (1-Hiçbir zaman, 2-Nadiren, 3-Bazen, 4-Sıklıkla, 5-Her zaman) bir beden imgesi ölçeğidir (Avalos ve diğerleri, 2005: 285). Avalos ve arkadaşları beden memnuniyetini kişinin bedenini sevmesi, kabul etmesi, saygı duyması, kusurlarına rağmen onu besleyerek koruması, ihtiyaçlarıyla ilgilenmesi ve toplumsal idealleri reddetmesi olarak tanımlamışlardır (Avalos ve diğerleri, 2005: 287). Beden memnuniyeti olmak üzere tek faktörü bulunan ölçeğin Cronbach alfa değeri .94 bulunmuştur. Benlik saygısı, beden utancı ve YB ölçümleriyle anlamlı korelasyonları eş zaman geçerliliğini desteklemiştir.

Ölçeğin Türkiye uyarlaması ilk olarak Swami ve arkadaşları tarafından sadece kadınlar için, daha sonra ise Bakalım ve Taşdelen-Karçkay tarafından küçük farklılıklarla erkekler ve kadınlar için yapılmıştır (Bakalım ve Taşdelen-Karçkay, 2016: 411; Swami ve diğerleri, 2015: 176). Bu araştırmada karma cinsiyetli bir örneklem bulunduğu için Bakalım ve Taşdelen-Karçkay tarafından yapılan uyarlama kullanılmıştır. Bu uyarlamada Türk örneklem için “Bedenim konusunda kendimi iyi hissediyorum”, “Genel olarak bedenimden memnunum.”, “Bedenime karşı olumlu tutum takınıyorum.” şeklinde bireyin bedeninden memnuniyet düzeyini ölçen 9 sorudan oluşan bir ölçek en uygun bulunmuştur. Orijinal çalışmadan ve Swami ve arkadaşlarının yaptığı Türkçe uyarlamadan farklı olarak 2 faktörlü bir yapı ortaya çıkmıştır. 7 madde genel beden memnuniyeti ile ilişkiliyken 2 madde beden imgesine yatırımla ilişkilendirilmiştir. Beden memnuniyeti alt boyutunun Cronbach alfa değeri kadınlar için .89 erkekler için .90, beden imgesine yatırımın Cronbach alfa değeri kadınlar için .62 erkekler için .65 bulunmuştur. Tüm ölçek iç tutarlılığı kadınlar için .87, erkekler için .85 bulunmuştur. Bu doğrultuda alanyazında Türkçe BMÖ’nün tüm ölçek puanını kullanan çalışmalar sıkça bulunmaktadır, mevcut çalışma da tüm ölçek puanını kullanmıştır (Gökkaya ve diğerleri., 2020: 97; Kanatsız ve Gökçe, 2020: 1865). Toplam puan, 1'den 5'e kadar olan tüm cevapların toplanmasıyla hesaplanmaktadır ve ters kodlanmış madde bulunmamaktadır. Bu ölçeğin seçilmesindeki

temel neden kısa ve öz olması, cinsiyete özgü soru içermeyip (örn. kas oranından/zayıflıktan memnunluk) genel bir tatminsizliği ölçüyor olmasıdır.

2.2.4. Kas Görünüm Memnuniyeti Ölçeği

Kas Görünüm Memnuniyeti Ölçeği (KGMÖ; Muscle Appearance Satisfaction Scale) kas algısı bozukluğu semptomlarını değerlendirmek için literatürde bu bozukluk için önerilen kriterler temel alınarak geliştirilmiştir (Mayville ve diğerleri, 2002). KAB ile ayrılmaz bağından dolayı orijinal çalışma ağırlık kaldıran erkeklerle gerçekleştirilmiştir. Buna paralel olarak 5 faktör ortaya çıkmıştır: vücut geliştirme bağımlılığı, kasları inceleme/kontrol, takviye kullanımı, fiziksel incinme ve kaslara ilişkin tatminsizliktir. 5'li Likert (1-Kesinlikle katılmıyorum, 2-Çoğunlukla katılmıyorum, 3-Ne katılıyorum ne katılmıyorum, 4-Çoğunlukla katılıyorum, 5-Kesinlikle katılıyorum) tipinde toplam 19 sorudan oluşur. “Programım, ağırlık çalışmama ara vermemi gerektiriyorsa çok üzülürüm.” (vücut geliştirme bağımlılığı), “Kaslarımın boyutunu kontrol etmemek için kendimi sıklıkla zor tutarım.” (kasları inceleme), “Kas kütlesini artırmak için steroid kullanmakta bir sakınca görmüyorum.” (takviye kullanımı), “Daha iri yarı olabilmek için birçok acıya katlanmak gerekir.” (fiziksel incinme) ve “Aynada kaslarıma baktığımda genellikle kaslarımın mevcut boyutundan memnuniyet duyarım.” (kaslara ilişkin tatminsizliktir) gibi KAB'nin farklı yönlerini inceleyen maddeler içerir. Orijinal çalışmada vücut geliştirme bağımlılığı, kasları inceleme/kontrol, takviye kullanımı, fiziksel incinme ve kaslara ilişkin tatminsizlik şeklindeki tüm alt boyutlar için iç tutarlıklar sırasıyla .78, .79, .74, .77 ve .75 olarak bulunmuştur.

KGMÖ'nün Türkçe uyarlaması, son bir yıl içinde haftada en az iki kez vücut geliştirme yapan 245 erkek ile gerçekleştirilmiştir ve aynı 5 faktörlü yapı ortaya çıkmıştır (Selvi ve Bozo, 2020: 190). Güvenirlik alt ölçekler için .63 ile .73 arasında değişen kabul edilebilir seviyede bulunmuştur. Yakınsak ve ıraksak geçerlik alt boyutların kendi arasındaki ilişkiyle ve GYSTÖ'nün alt boyutlarıyla olan ilişkisi incelenerek değerlendirilmiştir. Bekleneceği gibi kaslı idealin içselleştirilmesi ile pozitif ve ince

idealin içselleştirilmesi negatif ilişkiler bulunmuştur. Hacıbebekoğlu ve arkadaşları tarafından yapılan bir çalışmada, KGMÖ erkeklerin yanı sıra egzersiz yapan kadınlarda da kullanılmış ve kabul edilebilir güvenilirlikte bulunmuştur (Hacıbebekoğlu ve diğerleri, 2023: 32). Ayrıca, KGMÖ ve KAB'nin bir başka ölçüm aracı olan Kas Algısı Bozukluğu Envanteri (Hildebrandt ve diğerleri, 2004: 169) farklı kültürlerde kadınlar için uyarlanmıştır (Robert ve diğerleri, 2009; Zeeck ve diğerleri, 2018). KAB'nin kadınlarda da çalışılmış olması mevcut çalışman hem erkek hem kadınlarda bu bozukluğu incelediği için önemlidir. KGMÖ, bu çalışma için birkaç nedenden ötürü özellikle seçilmiştir: BMÖ'ye benzer şekilde, cinsiyet yüklü sorular içermemektedir ve bu sayede kadınların KAB deneyimini yakalıyor gibi görünmektedir. Örneğin aracın maddeleri, kadınlar (örn. karın, kalça) veya erkekler (örn. biceps, omuz) için özellikle önemli olabilecek belirli kaslarla ilgili bir tatminsizlikten bahsetmez. Bireylerin kaslılıklarından bir bütün olarak tatminini değerlendirir. Türkçeye uyarlanmış oldukça sınırlı KAB araçlarından ve hem erkeklerde hem de kadınlarda kullanılmıştır. Daha da önemlisi, literatürde en çok kullanılan ve en iyi güvenilirliğe sahip KAB araçlarından biridir (Rubio-Aparicio ve diğerleri, 2020). Mevcut araştırmada da alanyazındaki pek çok çalışma gibi KGMÖ KAB'yi bir bütün olarak incelemek için kullanılmış ve toplam puan esas alınmıştır (Heath ve diğerleri, 2016: 301; Robert ve diğerleri, 2009: 1658).

2.2.5. Yeme Tutum Testi-26

Yeme Tutum Testi-26 (YTT-26; Eating Attitudes Test-26) (Garner ve diğerleri, 1982: 871) YB semptomlarını incelemek için sık kullanılan ölçüm araçlarından biridir. Ölçeğin daha uzun versiyonu olan YTT-40'ın faktör yapısına dayalı olarak geliştirilmiştir ve onunla yüksek korelasyon göstermiştir, yani daha kısa bir halde de bireyin yemeye ilişkin endişelerini değerlendirme imkânı sunmaktadır. Gözlemlenen alt boyutlar şunlardır: (a) diyet yapma, (b) bulimiya ve yemekle meşgul olma ve (c) yemeyi kontrol (oral control). Ölçek 3 bölümden (A-B-C) oluşmasına rağmen istatistiksel analize sadece B bölümü dahil edilmiştir. Bölüm B'de 26 adet 6'lı Likert tipi soru bulunmaktadır ancak puanlama 0-3 arasındadır. Hiçbir zaman, nadiren ve bazen yanıtları 0, sık sık yanıtı 1, çok

sık yanıtı 2 ve daima yanıtı 3 puana karşılık gelmektedir. A bölümü ilgili demografik bilgileri, C bölümü ise çıkarma, tıknırcasına yeme gibi belirli YB davranışlarının sıklığını içermekte ve klinisyeni bilgilendirmektedir. İç tutarlık değeri AN örnekleme için .90, klinik olmayan örneklem için .83 olarak bulunmuştur. Kesme noktası 20'dir ve bunun üzerinde olanlar için anlamlı farklılıklar bulunmuştur (Garner ve diğerleri, 1982: 873).

Ölçeğin Türkçeye uyarlanması için 1500 üniversite öğrencisiyle yapılan çalışmada (Ergüney-Okumuş ve Sertel-Berk, 2020: 1) yine 3 faktörlü yapı ortaya çıkmıştır ancak daha yakın tarihli çalışmalarda da olduğu gibi bu faktörler biraz daha farklı kavramsallaştırılmıştır: yemekle meşgul olma, kısıtlama ve sosyal baskı. Ölçeğin maddeleri “Yemek yedikten sonra aşırı suçluluk duyarım.” (yemekle meşgul olma), “Ekme, patates, pirinç gibi yüksek kalorili yiyeceklerden kaçınırım.” (kısıtlama) ve “Başkaları çok zayıf olduğumu düşünür.” (sosyal baskı) gibi yeme bozukluğu belirti alanlarını inceleyen sorular içerir. Bu Türkçe uyarlamada madde-toplam korelasyonu .30'dan düşük ve birden çok faktöre yüklenen 4 maddenin çıkarılması uygun görülmüştür. İç tutarlık tüm ölçek için .84, yemekle meşgul olma, kısıtlama ve sosyal baskı alt boyutları için sırasıyla .85, .76 ve .62 bulunmuştur. Mevcut araştırmada da alanyazındaki pek çok çalışma gibi YTT-26 yeme bozukluğu belirtilerini bir bütün olarak incelemek için kullanılmış ve toplam puan esas alınmıştır (Ergün ve diğerleri., 2021: 426; Freire ve diğerleri., 2020: 3).

2.2.6. Beden İmgesi Esnekliği Ölçeği

Beden İmgesi Esnekliği Ölçeği (BİEÖ; Body Image-Acceptance and Action Questionnaire), Sandoz ve arkadaşları (2013) tarafından KKT'nin temel ilkesi olan psikolojik esneklik kavramını beden imgesine özgü biçimiyle daha geniş bir şekilde araştırmak için geliştirilmiştir. Kavramın detaylı açıklaması önceki bölümlerde sunulmuştur. Ölçek, 7'li Likert tipi (1-Hiçbir zaman doğru değil, 2- Çok Nadiren Doğru, 3-Nadiren Doğru, 4-Bazen Doğru, 5-Sık Sık Doğru, 6-Çoğu Zaman Doğru, 7-Her Zaman Doğru) 12 adet maddeden oluşmaktadır. Tüm maddeler ters kodlanmıştır ve daha yüksek

puanlar daha yüksek beden imgesi esnekliğe işaret etmektedir. “Kilom hakkında endişelenmek değer verdiğim hayatı yaşamamı zorlaştırır.”, “Vücudumun ölçüsü ve şekli hakkında düşünmeye başladığımda başka bir şey yapmam zordur”, “Ciddi planlar yapmadan önce, vücudum hakkında daha iyi hissetmem gerekir” gibi bireyin beden imgesi esnekliğini değerlendiren maddeler içerir. Ölçek tek faktörlüdür ve iç tutarlılığı .84 bulunmuştur. Orijinal çalışmada psikolojik esneklik, yeme bozuklukları ve beden tatminsizliği ölçümleriyle gösterdiği ilişki eş zamanlı geçerliği desteklemiştir.

Acar (2022) ölçeği Türk popülasyonu için uyarlamış ve ölçek için aynı tek faktörlü yapıyı bulmuştur. 300 Türk üniversite öğrencisi ile Cronbach alfa değeri .92, test-tekrar test güvenirliği .88 bulunmuştur. Sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı ile sergilediği ilişki eş zamanlı güvenirliği desteklemiştir. Halihazırda bu spesifik kavramı değerlendiren çok az sayıda ölçüm aracı bulunmaktadır ve BİEÖ literatürde en çok kullanılanlardan birisidir.

2.3. İŞLEM

Bu çalışmanın yürütülmesi için Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan onay alınmıştır (Ek 1). Onayın ardından çalışma, katılımcıların çevrimiçi bir bağlantı aracılığıyla erişebilecekleri çevrimiçi anket platformuna yüklenmiştir. Katılımcıların düzenli egzersiz yapmaları gerekmekte olduğunda katılımcıları bulmak için egzersiz/spor/fitness ile ilgili sosyal medya kanalları, forumlar ve spor salonları gibi ilgili ağlar, çalışmanın kısaca konusu ve katılım şartlarını içeren çevrimiçi bir broşür ve bağlantı iletilerek kullanılmıştır. Dolayısıyla uygunluk ve kartopu örnekleme yöntemlerinden faydalanılmıştır. İlgi duyan katılımcılar bağlantı aracılığıyla araştırmaya katılmıştır. Anketin nispeten uzun olması ve düzenli egzersiz yapan kadınlara ulaşmanın erkeklere kıyasla daha zor olması nedeniyle, rastgele seçilen birkaç katılımcıya katkılarından dolayı teşekkür etmek amacıyla küçük bir teşvik (market hediye kartı) verilmiştir. Katılım gönüllülük esasına dayalı ve onay gerektirmekteydi. Katılımcılar, istedikleri zaman herhangi bir sonucu olmaksızın

çalışmadan çekilebilecekleri konusunda bilgilendirilmiş ve her türlü soru ve geri bildirim için iletişime geçebilmeleri amacıyla araştırmacının e-postası kendilerine verilmiştir. Katılımcılara bilgilendirilmiş onam (Ek 2) sunulmuş ve şartları kabul edenler, tamamlanması yaklaşık 15 dakika süren çevrimiçi anketi doldurmaya başlamıştır.

2.4. İSTATİSTİKSEL ANALİZLER

Ana istatistiksel analizlerden önce katılımcıların katılım şartlarını sağlama durumu ve olası hatalı yanıtları kontrol edilmiş, aykırı değer testleri yapılmış ve toplamda 30 katılımcının verileri çalışmadan çıkarılmıştır. Daha sonra demografik bilgiler ve tüm çalışma değişkenlerinin betimleyici istatistikler hesaplanmıştır. Ölçüm araçlarının güvenirlik testleri yapılmış ve tüm çalışma değişkenleri arasındaki korelasyonlar hesaplanmıştır. Temel ve ikincil analizler için testlerin normallik, varyansların homojenliği (homoscedasticity), eksik veri oranı gibi gerekli varsayımları test edilmiş ve ilgili bölümlerde sunulmuştur. Temel analizler için, çalışmanın ana araştırma soruları olan sosyokültürel modelin beden imgesi bozuklukları belirtileri üzerindeki testi ve beden imgesi esnekliğinin içselleştirilen ideal ve karşılık gelen beden imgesi bozukluğu arasındaki ilişkideki düzenleyici rolünün incelenmesi erkeklerde ve kadınlarda ayrı ayrı gerçekleştirilmiştir. Ayrıca, ikincil araştırma sorularına ilişkin egzersiz/spor özelliklerine dayalı beden imgesi yapılarındaki farklılıklar gruplar arası karşılaştırmalar yoluyla araştırılmıştır. Son olarak, bu beden imgesi yapılarında cinsiyete dayalı farklılıklar araştırılmıştır. Analizler IBM Statistical Package for Social Sciences (SPSS) Version 26, IBM SPSS AMOS 26 ve SPSS için PROCESS macro v4.3 eklentisi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. AMOS, temel araştırma sorusu olan model testi için kullanılmıştır. Diğer temel soru olan beden imgesi esnekliğinin düzenleyici rolü PROCESS aracılığıyla incelenmiştir. Beden imgesi yapılarının spor değişkenleri ve cinsiyete dayalı gruplar arası testleri için, t-test ve varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde tüm araştırma değişkenlerine ilişkin betimleyici istatistikler ve ölçüm araçlarının güvenirlik değerleri sunulduktan sonra temel araştırma sorularından ikincillere doğru olacak şekilde, bu sorulara ilişkin hipotezleri test etmek için analizler gerçekleştirilmiştir. Temel sorular için önce görünüme yönelik sosyokültürel model test edilmiştir. Sonra beden imgesi bozukluğunun KAB ve YB'deki düzenleyici rolü incelenmiştir. En sonda ise ikincil sorulara ilişkin spor değişkenleri ve cinsiyet bazlı beden imgesi farklılıkları genel olarak değerlendirilmiştir. Bu aşamada tüm demografik bilgiler, betimleyici istatistikler ve analizlerin erkekler ve kadınlar için ayrı ayrı sunulduğu belirtilmelidir. Bunun temel gerekçesi büyük ölçüde alanyazın incelemesinde sunulan önceki bulgulara dayanmaktadır.

3.1. BETİMLEYİCİ İSTATİSTİKLER

Bu bölümde, tüm araştırma değişkenleri için ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık ile min.-maks. değerleri erkek ve kadınlar için ayrı ayrı verilmiştir. Araştırma değişkenleri şunlardır: medya/aile/akran baskısı ve ince/kaslı ideali içselleştirme (GYSTÖ4-R), beden memnuniyeti (BMÖ), beden imgesi esnekliği (BİEÖ) ve kas algısı/yeme bozukluğu belirti puanları (YTT-26 ve KGMÖ). Ayrıca, mevcut çalışmanın ikincil araştırma soruları olan egzersiz/spor değişkenlerinin betimleyici istatistikleri de verilmiştir. İlgilenilen 3 egzersiz/spor değişkeni vardı: egzersiz/spor türü ve egzersiz/spor motivasyonu ve egzersiz/spor yapma sıklığı.

3.1.1. Araştırma Değişkenlerinin Betimleyici İstatistikleri

Kadınlarda ($S = 130$) tüm çalışma değişkenlerinin betimleyici istatistikleri Tablo 2'de sunulmuştur. Kadınlardaki veri dağılım özelliklerine bakıldığında, yeme bozukluğu

belirti puanlarının çarpıklığı (2.5) hariç büyük çoğunluğu -1 ile +1 arasında olacak şekilde, tüm test değişkenleri için çarpıklık ve basıklık değerleri -1.5 ile +1.5 arasındadır. Bu da kadınlarda bu değişkenlerin temkinli bir aralıkta normal dağıldığını göstermektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013: 67). Yeme bozukluğu skorlarının çarpıklığı ise uç olmayıp, hala normal olarak kabul gören -3 ile +3 aralığında (Kallner, 2018: 26) olduğu için herhangi bir değişken puanında analizler için normallik yönünde bir modifikasyon yapılmamıştır.

Erkeklerde (S = 425) tüm çalışma değişkenlerinin betimleyici istatistikleri Tablo 3'te sunulmuştur. Yeme bozukluğu belirti puanlarının hariç tüm test değişkenleri için çarpıklık ve basıklık değerleri -1 ile +1 arasında ve YB için -1.5 ile +1.5 arasındadır, bu da erkeklerde bu değişkenlerin temkinli bir aralıkta normal dağılımını göstermektedir. Bu nedenle herhangi bir değişken puanında analizler için normallik yönünde bir modifikasyon yapılmamıştır.

Tablo 2: Araştırma Değişkenlerinin Betimleyici İstatistikleri-Kadınlar

Değişken	S	Ort.	SS	Basıklık	Çarpıklık	Min.	Maks.
1. Medya Baskısı	130	12.33	5.35	-.18	-1.28	4	20
2. Aile Baskısı	130	8.35	4.02	.74	-.41	4	20
3. Akran Baskısı	130	16.23	7.02	.69	-.24	8	34
4. İçselleştirme-Kaslı	130	14.32	4.80	-.28	-.47	5	25
5. İçselleştirme-İnce	130	10.18	3.76	.34	-.74	4	19
6. Beden Memnuniyeti	130	33.32	6.72	-.64	-.14	14	45
7. Beden İmgesi Esnekliği	130	60.74	16.57	-.78	-.02	12	84
8. Kas Algısı Bozukluğu	130	40.39	13.00	1.00	.75	20	83
9. Yeme Bozukluğu	130	12.92	10.18	2.50	1.50	0	51

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 3: Araştırma Değişkenlerinin Betimleyici İstatistikleri-Erkekler

Değişken	S	Ort.	SS	Basıklık	Çarpıklık	Min.	Maks.
1. Medya Baskısı	425	9.23	4.75	.55	-.77	4	20
2. Aile Baskısı	425	7.44	3.18	.85	.16	4	18
3. Akran Baskısı	425	14.96	6.47	.72	-.35	8	36
4. İçselleştirme-Kaslı	425	19.85	3.30	-.56	-.06	9	25
5. İçselleştirme-İnce	425	7.41	2.31	.67	.39	4	15
6. Beden Memnuniyeti	425	33.44	6.01	-.54	.06	14	45
7. Beden İmgesi Esnekliği	425	64.44	13.67	-.85	.11	19	84
8. Kas Algısı Bozukluğu	425	54.30	11.70	.13	-.04	22	89
9. Yeme Bozukluğu	425	10.47	6.68	1.08	1.10	0	34

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Ek olarak çalışmanın egzersiz/spor değişkenleri üzerinden yapılacak olan ikincil analizleri için betimleyici istatistikler kısaca sunulmuştur. Bu 3 egzersiz/spor değişkeni: egzersiz/spor türü, egzersiz/spor motivasyonu ve egzersiz/spor sıklığından oluşmaktadır.

Egzersiz/spor türü açısından kadınlarda birkaç belirgin kategori ortaya çıkmıştır: genel fitness, genel fitness, bisiklet, powerlifting, pilates ve CrossFit. Beklendiği gibi, katılımcıların önemli bir çoğunluğu bir tür ağırlık kaldırma sporu ile uğraşmaktadır. Kadın katılımcıların %24.6'sı (S = 32) genel fitness, %13.1'i (S = 17) genel fitness, %10.8'i (S = 14) bisiklet, %9.2'si (S = 12) pilates, %8.5'i (S = 11) powerlifting ve %6.2'si (S = 8) CrossFit ile uğraşmaktadır. Daha az katılımcının ilgilendiği diğer birçok egzersiz/spor türü tespit edilmiştir (Tablo 4). Egzersiz/spor türü açısından erkeklerde üç kategorinin yoğun tercih edildiği gözlemlenmiştir: vücut geliştirme, powerlifting ve genel fitness. Beklendiği gibi, katılımcıların çok büyük çoğunluğu bir tür ağırlık kaldırma sporu ile uğraşmaktadır. Erkek katılımcıların %45.2'si (S = 192) öncelikle vücut geliştirme, %29.4'ü (S = 125) öncelikle powerlifting ve %13.6'sı (S = 58) öncelikle genel fitness ile uğraşmaktadır. Daha az katılımcının ilgilendiği diğer birçok egzersiz/spor türü tespit edilmiştir (Tablo 4).

Tablo 4: Egzersiz/Spor Türünün Betimleyici İstatistikleri-Kadınlar ve Erkekler

	Egzersiz/Spor Türü	S	%
Erkek		425	100
	Vücut Geliştirme	192	45.2
	Powerlifting	125	29.4
	Genel Fitness	58	13.6
	Kalistenik	9	2.1
	CrossFit	6	1.4
	Dövüş Sporları	6	1.4
	Basketbol	5	1.2
	Bisiklet	5	1.2
	Futbol	5	1.2
	Koşu	4	0.9
	Amerikan Futbolu	3	0.7
	Kardiyo	2	0.5
	Bilek Güreşi	1	0.2
	Boks	1	0.2
	Squash	1	0.2
	Tenis	1	0.2
	Tırmanış	1	0.2
Kadın		130	100
	Genel Fitness	32	24.6
	Vücut Geliştirme	17	13.1
	Bisiklet	14	10.8
	Pilates	12	9.2
	Powerlifting	11	8.5

Egzersiz/Spor Türü	S	%
Yoga	9	6.9
CrossFit	8	6.2
Kardiyo	8	6.2
Esname	5	3.8
Koşu	3	2.3
Basketbol	2	1.5
Dövüş Sporları	2	1.5
Tenis	2	1.5
Voleybol	2	1.5
Dans	1	0.8
Pole Fitness	1	0.8
Yürüyüş	1	0.8

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Egzersiz/spor yapma motivasyonları açısından kadınlarda literatürle tutarlı olarak 3 temel kategori belirlemiştir: sağlık, estetik (görünüş), ve performans. Kadın katılımcıların %43.1'i (S = 56) için egzersiz/spor için temel motivasyon sağlıktır; diğer %33,8'i (S = 44) için egzersiz/spor için temel motivasyon estetik (görünüş); ve katılımcıların %21.5'i (S = 28) için performans birincil motivasyon kaynağıdır. Kalan 2 katılımcı ise işleri gereği egzersiz/spor yaptıklarını bildirmiş ve bu kategorilere dahil olmamıştır. Egzersiz/spor yapma motivasyonları açısından erkeklerde de literatürle tutarlı olarak aynı 3 temel kategori belirlemiştir: estetik (görünüş), güç ve sağlık. Erkek katılımcıların %42.1'i (S = 179) için temel egzersiz/spor motivasyonu estetikdir; diğer %41.2'si (S = 175) için temel egzersiz/spor motivasyonu performanstır; ve katılımcıların %13,9'u (S = 59) için sağlık temel motivasyon kaynağıdır. Kalan 12 katılımcı ise işleri gereği egzersiz/spor yaptıklarını bildirmiş ve bu kategorilere dahil olmamıştır.

Son olarak, egzersiz/spor katılım sıklığı kadınlarda temel olarak 3 kategoride yoğunlaşırken erkeklerde 2 kategoride yoğunlaşmış ve diğer sıklık kategorileri oldukça seyrek gözlemlenmiştir (Tablo 5). Kadınların %51.5'i (S = 67) haftada 3-4, %25.4'ü (S =

33) haftada 22 ve %18.5'i (S = 24) haftanın neredeyse her günü egzersiz/spor yapmaktadır. Erkeklerin ise %63.3'ü haftada 3-4 (S = 269) ve %31.5'i (S = 134) haftanın neredeyse her günü egzersiz/spor yapmaktadır.

Tablo 5: Egzersiz/Spor Sıklığının Betimleyici İstatistikleri-Kadınlar ve Erkekler

Egzersiz/Spor Sıklığı		S	%
Erkek		425	100
	2 gün	17	4.0
	3-4 gün	269	63.3
	1 gün	3	0.7
	Hiç veya nadiren	2	0.5
	Neredeyse her gün	134	31.5
Kadın		130	100
	2 gün	33	25.4
	3-4 gün	67	51.5
	1 gün	5	3.8
	Hiç veya nadiren	1	0.8
	Neredeyse her gün	24	18.5

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

3.1.2. Ölçüm Araçlarının Güvenirlik Analizleri

Mevcut çalışma için kullanılan tüm ölçüm araçları: GYSTÖ-4R, BMÖ, KGMÖ, YTT-26 ve BİEÖ için Cronbach Alpha ve yarı test değerleri ve düzeltilmiş madde toplam puan korelasyonu üzerinden güvenilirlik analizleri yapılmıştır. Tüm araçlar için tüm ölçek güvenilirlik değerleri sunulmuştur. GYSTÖ-4R için ayrıca alt boyutları kullanıldığı için alt boyutlar için de güvenilirlik değerleri sunulmuştur. Analizlere ilişkin ayrıntılı sonuçlara Tablo 6'da yer verilmiştir.

Özetle, GYSTÖ-4R'nin bir alt boyutunun erkeklerdeki güvenilirliği hariç diğer tüm değişkenlerde toplam ve alt boyutlar için kabul edilebilir veya oldukça iyi düzeylerinde değişen güvenirlik sağlandığı söylenebilir. Diğer yandan, erkeklerde GYSTÖ-4R'nin alt boyutu olan ince idealin içselleştirilmesi boyutunun gerek iç tutarlık gerekse yarı test güvenilirliği değerlerinden de görülebildiği gibi yeterli ölçüde güvenilirliği sağlamadığı düşünülmüştür ve yapılan değerlendirmede bu boyutun devam eden analizlerden çıkarılmasına karar verilmiştir. Bu durum, ince ideal içselleştirmesi temel analizlerin bir parçası olduğundan erkeklerdeki sosyokültürel modelin testini kısmen ince ideal-YB belirtileri ilişkisinde beden imgesi esnekliğinin rolünün incelenmesini tamamen etkilemiştir. Bu alt boyutun erkeklerdeki düşük güvenilirliğine ilişkin olası açıklamalar ve öneriler tezin Tartışma bölümünde yer bulmuştur.

Tablo 6: Ölçüm Araçlarının Güvenirlik Değerleri-Kadınlar ve Erkekler

Ölçüm Aracı	İç Tutarlık (Cronbach Alpha) (Kadın/Erkek)	Düzeltilmiş Madde Toplam Korelasyon Aralığı (Min.-Maks.) (Kadın/Erkek)	Yarı Form Değerleri (Kadın/Erkek)
GYSTÖ-4R (tüm ölçek)	.89/.88	.18-.67/.07-.59	.94/.88
Aile baskısı	.85/.69	.56-.74/.35-.60	.90/.78
Akran baskısı	.89/.88	.49-.73/.52-.72	.92/.91
Medya baskısı	.96/.90	.87-.92/.71-.83	.95/.86
Kaslı ideal içselleştirmesi	.88/.76	.62-.79/.30-.65	.84/.76
İnce ideal içselleştirmesi	.74/.36*	.31-.65/.17-.24	.64 /.35
BMÖ	.91/.86	.51-.78/.39-.75	.94/.88
KGMÖ	.89/.88	.08-.71/.10-.60	.89/.86
YTT-26	.85/.72	.03-.50/.18-.71	.89/.65
BİEÖ	.94/.88	.49-.86/.33-.73	.95/.88

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur

3.1.3. Araştırma Değişkenleri Arasındaki Korelasyonlar

Kadınlar için sonuçlar (Tablo 7), algılanan medya baskısının algılanan aile baskısı ($r = .32, p < .001$) ve algılanan akran/önemli diğer kişi baskısı ($r = .41, p < .001$) ile pozitif ilişkili olduğunu göstermiştir. Medya baskısı, beden idealini içselleştirme açısından ince ideali içselleştirme ($r = .34, p < .001$) ile pozitif korelasyon göstermiştir. Medya baskısı beden memnuniyeti ($r = -.41, p < .001$) ve beden imgesi esnekliği ($r = -.51, p < .001$) ile negatif ilişkilidir. Bozukluk belirti puanları incelendiğinde, medya baskısının hem YB belirtileri ($r = .34, p < .001$) ile pozitif bir ilişkisi olduğu gösterilmiştir.

Diğer baskı kaynakları araştırıldığında da benzer ilişkiler ortaya çıkmıştır. Algılanan aile baskısı akran baskıyla ilişkilidir ($r = .56, p < .001$). Aile baskısı beden idealini içselleştirme açısından, zayıflık idealini içselleştirme ile pozitif yönde ilişkilidir ($r = .31, p < .001$). Aile baskısı beden memnuniyeti ($r = -.41, p < .001$) ve beden imgesi esnekliği ($r = -.50, p < .001$) ile negatif ilişkilidir. Bozukluk belirti puanları incelendiğinde, aile baskısının hem YB belirtileri ($r = .24, p < .001$) hem de KAB belirtileri ($r = .23, p < .001$) ile pozitif bir ilişkisi olduğu gösterilmiştir.

Benzer şekilde, algılanan akran baskısı ince ideal içselleştirmesi ($r = .33, p < .001$) ile ilişkilidir. Akran baskısı beden memnuniyeti ($r = -.44, p < .001$) ve beden imgesi esnekliği ($r = -.56, p < .001$) ile negatif ilişkilidir. Bozukluk belirti puanları incelendiğinde, akran baskısının hem YB belirtileri ($r = .33, p < .001$) hem de KAB belirtileri ($r = .22, p < .01$) ile pozitif bir ilişkisi olduğu gösterilmiştir.

Beden ideali içselleştirmeleri de diğer çalışma değişkenleriyle anlamlı ilişkiler göstermiştir. Kaslı ideal içselleştirmesi beden memnuniyeti ($r = -.31, p < .001$) ve beden imgesi esnekliği ($r = -.26, p < .001$) ile negatif ilişkilidir. Bozukluk belirti puanları incelendiğinde, kas idealini içselleştirmenin hem YB semptomları ($r = .21, p < .01$) hem de KAB semptomları ($r = .71, p < .001$) ile pozitif bir ilişkisi olduğu gösterilmiştir.

İnce ideali içselleştirmenin hem beden memnuniyeti ($r = -.48, p < .01$) hem de beden imgesi esnekliği ($r = -.50, p < .001$) ile negatif ilişkili olduğu bulunmuştur.

Bozukluk belirti puanları incelendiğinde, ince ideal içselleştirmenin YB semptomları ($r = .32, p < .001$) ile pozitif bir ilişkisi olduğu gösterilmiştir.

Beden memnuniyeti kadınlarda beden imgesi esnekliği ile pozitif ilişkiliydi ($r = .72, p < .001$). Beden memnuniyeti aynı zamanda hem YB ($r = .45, p < .001$) hem de KAB ($r = .37, p < .001$) belirtileriyle negatif ilişkiliydi. Benzer şekilde, beden imgesi esnekliği hem YB ($r = -.56, p < .001$) hem de KAB ($r = -.44, p < .001$) semptomlarıyla negatif ilişkiliydi. Son olarak, KAB ve YB semptomları birbiriyle pozitif korelasyon göstermiştir ($r = .39, p < .001$)

Erkekler için sonuçlar (Tablo 8), algılanan medya baskısının algılanan aile baskısı ($r = .32, p < .001$) ve algılanan akran/önemli diğer kişi baskısı ($r = .45, p < .001$) ile pozitif ilişkili olduğunu göstermiştir. Medya baskısı, beden idealini içselleştirme açısından hem kaslı ($r = .13, p < .001$) hem de zayıf idealini içselleştirme ($r = .23, p < .001$) ile pozitif korelasyon göstermiştir. Medya baskısı beden memnuniyeti ($r = -.22, p < .001$) ve beden imgesi esnekliği ($r = -.33, p < .001$) ile negatif ilişkiliydi. Bozukluk belirti puanları incelendiğinde, medya baskısının hem YB belirtileri ($r = .10, p < .01$) hem de KAB belirtileri ($r = .24, p < .001$) ile pozitif bir ilişkisi olduğu gösterilmiştir.

Diğer baskı kaynakları araştırıldığında da benzer ilişkiler ortaya çıkmıştır. Algılanan aile baskısı akran baskıyla ilişkiliydi ($r = .58, p < .001$). Aile baskısı beden idealini içselleştirme açısından, zayıflık idealini içselleştirme ile pozitif yönde ilişkiliydi ($r = .16, p < .001$) ancak farklı olarak kas idealini içselleştirme ile ilişkili değildi ($r = .06, p > .05$). Aile baskısı beden memnuniyeti ($r = -.12, p < .01$) ve beden imgesi esnekliği ($r = -.27, p < .001$) ile negatif ilişkilidir. Bozukluk belirti puanları incelendiğinde, aile baskısının hem KAB belirtileri ($r = .19, p < .001$) hem de YB belirtileri ($r = .14, p < .001$) ile pozitif bir ilişkisi olduğu gösterilmiştir.

Benzer şekilde, algılanan akran baskısı hem kaslı ($r = .11, p < .01$) hem de zayıf ideal içselleştirmesi ($r = .26, p < .001$) ile ilişkiliydi. Akran baskısı beden memnuniyeti ($r = -.23, p < .001$) ve beden imgesi esnekliği ($r = -.40, p < .001$) ile negatif ilişkilidir. Bozukluk belirti puanları incelendiğinde, akran baskısının hem YB belirtileri ($r = .23, p$

$< .001$) hem de KAB belirtileri ($r = .24, p < .001$) ile pozitif bir ilişkisi olduğu gösterilmiştir.

Beden ideali içselleştirmeleri de birbirleriyle ve diğer çalışma değişkenleriyle anlamlı ilişkiler göstermiştir. Kaslı ideal içselleştirmesi zayıf ideal içselleştirmesi ile pozitif ilişkili bulunmuştur ($r = .22, p < .001$). Kaslı ideal içselleştirmesi beden memnuniyeti ($r = -.29, p < .01$) ve beden imgesi esnekliği ($r = -.33, p < .001$) ile negatif ilişkilidir. Bozukluk belirti puanları incelendiğinde, kas idealini içselleştirmenin hem YB semptomları ($r = .24, p < .001$) hem de KAB semptomları ($r = .61, p < .001$) ile pozitif bir ilişkisi olduğu gösterilmiştir.

İnce ideal içselleştirmenin ayrıca hem beden memnuniyeti ($r = -.26, p < .01$) hem de beden imgesi esnekliği ($r = -.36, p < .001$) ile negatif ilişkili olduğu bulunmuştur. Bozukluk belirti puanları incelendiğinde, ince ideal içselleştirmenin hem YB semptomları ($r = .28, p < .001$) hem de KAB semptomları ($r = .21, p < .001$) ile pozitif bir ilişkisi olduğu gösterilmiştir.

Beden memnuniyeti erkeklerde beden imgesi esnekliği ile pozitif ilişkiliydi ($r = .39, p < .001$). Beden memnuniyeti aynı zamanda hem YB ($r = .16, p < .001$) hem de KAB ($r = .32, p < .001$) belirtileriyle negatif ilişkiliydi. Benzer şekilde, beden imgesi esnekliği hem YB ($r = .40, p < .001$) hem de KAB ($r = .43, p < .001$) semptomlarıyla negatif ilişkiliydi. Son olarak, KAB ve YB semptomları birbiriyle pozitif korelasyon göstermiştir ($r = .29, p < .001$).

Tablo 7: Araştırma Değişkenleri Arasındaki Korelasyonlar-Kadınlar

Değişken	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Medya Baskısı	-							
2. Aile Baskısı	.32**							
3. Akran Baskısı	.41**	.56**						
4. Kaslı İdeal İçselleştirmesi	.17	.01	.06					
5. İnce İdeal İçselleştirmesi	.34**	.31**	.33**	-.03				
6. Beden Memnuniyeti	-.41**	-.41**	-.44**	-.31**	-.48**			
7. Beden İmgesi Esnekliği	-.51**	-.50**	-.56**	-.26**	-.50**	.72**		
8. Kas Algısı Bozukluğu	.15	.23**	.22*	.71**	.03	-.37**	-.44**	
9. Yeme Bozukluğu	.34**	.24**	.33**	.21*	.32**	-.45**	-.56**	.39**

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

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 8: Araştırma Değişkenleri Arasındaki Korelasyonlar-Erkekler

Değişken	1	2	3	4	5	6	7
1. Medya Baskısı	-						
2. Aile Baskısı	.32**						
3. Akran Baskısı	.45**	.58**					
4. Kaslı İdeal İçselleştirmesi	.13**	.06	.11*				
5. Beden Memnuniyeti	-.22**	-.12*	-.23**	-.29**			
6. Beden İmgesi Esnekliği	-.33**	-.27**	-.40**	-.33**	.39**		
7. Kas Algısı Bozukluğu	.24**	.19**	.24**	.61**	-.32**	-.43**	
8. Yeme Bozukluğu	.10*	.14**	.23**	.24**	-.16**	-.40**	.29**

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

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

3.2. TEMEL ANALİZLER

Beden imgesi bozuklukları belirtileri üzerinde dış görünüme yönelik sosyokültürel etkiyi araştıran önerilen model Şekil 1'de sunulmuştur. Sosyokültürel etki küçük farklılıklarla aynı model üzerinden beden memnuniyetsizliği, YB ve KAS algısı için literatürde test edilmiştir ve aralarında anlamlı ilişkiler ortaya konmuştur (Karazsia ve Crowther, 2010: 753; Rodgers ve diğerleri, 2009: 175; Shroff ve Thompson, 2006: 20; Tylka, 2011: 201). Modelin kadın ve erkekte aynı şekilde test edilmesi istenmesine rağmen GYSTÖ-4R'nin bir alt ölçeği olan ince ideal içselleştirmenin erkeklerde düşük güvenilirlik göstermesi modelde erkekler için küçük bir değişiklik yapmayı gerektirmiştir. Sonuç olarak, kadınlar için önerilen model olduğu gibi test edilmiş, erkeklerde ise yalnızca ince idealin içselleştirilmesi modelden çıkarılmıştır (Şekil 2). Ayrıca beden imgesi esnekliğinin düzenleyici rolü, ince idealin içselleştirilmesi-YB belirtileri ve kaslı idealin içselleştirilmesi-KAB belirtileri ilişkilerinde hem kadın hem erkek için incelenmiştir.

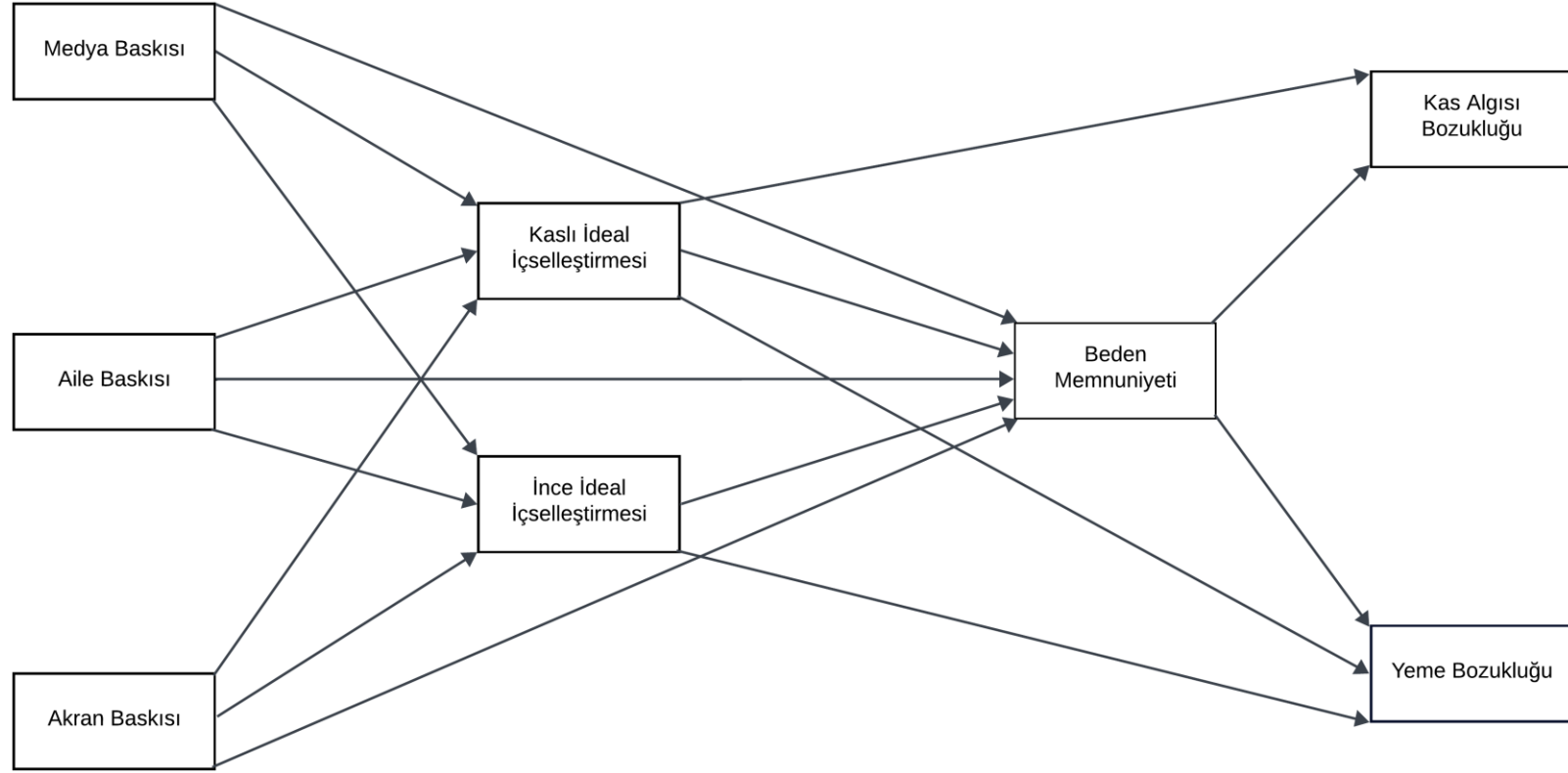
3.2.1. Sosyokültürel Modelin Test Edilmesi

Analizlerden önce en büyük olabilirlik kestirimi (maximum likelihood estimation) ile yol analizinin gereklilikleri kontrol edilmiştir. Çalışma değişkenleri içinde eksik veri bulunmamaktadır. Tek değişkenli ve çok değişkenli normallik, bireysel çarpıklık ve basıklık değerleri ve çok değişkenli basıklık üzerinden literatürde yaygın yol analizi indeksleri kullanılarak değerlendirilmiştir. Araştırma değişkenlerinin bireysel çarpıklık ve basıklık değerleri önceki bölümlerde sunulmuştur. Bu değerlerden özetle, tek değişkenli normallik için yalnızca kadınların YTT-26 skorlarına dikkat edilmesi gerektiği, onun dışında hem kadın hem erkek için tüm değişkenlerde normalliğin sağlandığı söylenebilir. Kadınların YTT-2 skorlarına gelince ise çarpıklık ve basıklık değerleri aşırı olmadığından (2.50 ve 1.50) ve bu analiz için daha önemli bir kriter olan maksimum olabilirlik tahmini ile yol analizine özgü literatürde yaygın olarak Kline'in çarpıklık için 3'ten küçük mutlak değer ve basıklık için 10'dan küçük mutlak değer önerisi gibi normallik sınırlarından oldukça düşüktür (Kline, 2005: 50). Çok değişkenli normallik konusunda, varyansları ve

kovaryansları etkilediği için özellikle yol analizi bağlamında daha alakalı olan çok değişkenli basıklığa dikkat edilmesi önerilir. 5'ten büyük değerler çok değişkenli normalliğin ihlali olarak değerlendirilebilir (Bentler, 2005: 106). Mevcut çalışmada, çok değişkenli basıklık kadınlar için 4.50 ve erkekler için 2.82'dir. Son olarak, örneklem büyüklükleri (kadınlar için $S = 130$, erkekler için $S = 425$) Bentler ve Chou'ya göre çalışma değişkeni başına 15 gözlem ve parametrelerin başına 5 gözlem olacak şekildeki gibi yaygın yol analizi örneklem önerilerine göre kadınlar için kabul edilebilir aralıkta ve erkekler için uygun aralıktaydı (Bentler ve Chou, 1987: 91). Ayrıca, modeldeki dolaylı etkileri test etmek için yanlılığı düzeltilmiş (bias-corrected) %95 güven aralıklarıyla 10.000 örneklemli bootstrap yöntemi kullanılmıştır.

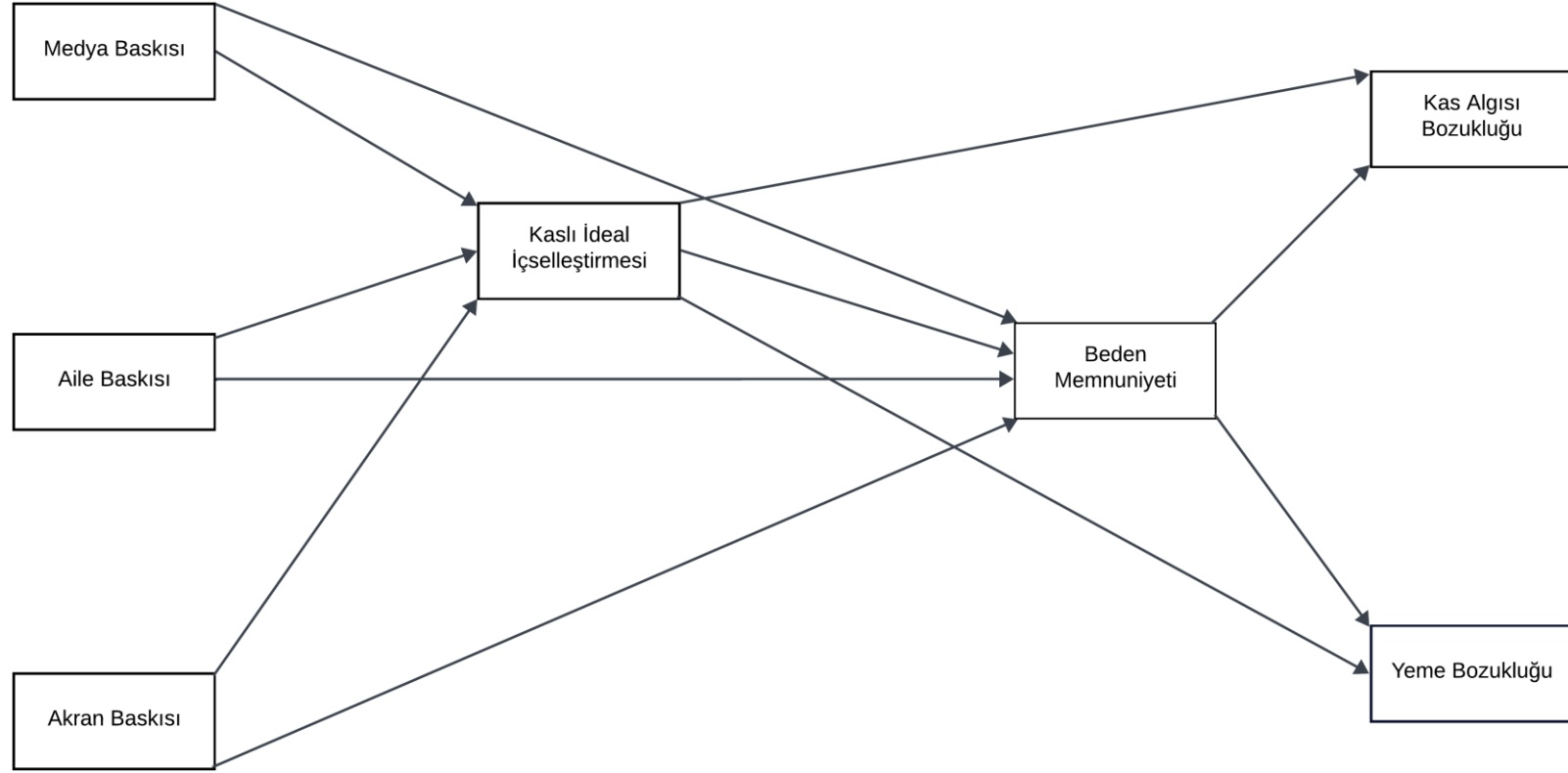
Model uyumunu değerlendirmek için ki-kare istatistikleri, uyum iyiliği indeksi (GFI), Tucker's Lewis indeksi (TLI), karşılaştırmalı uyum indeksi (CFI), yaklaşık hataların ortalama karekökü (RMSEA) ve standardize edilmiş kalıntıların ortalama karekökü (SRMR) kullanılmıştır (Little, 2013: 106). Bu uyum indeksleri için öneriler, ki-kare testi için anlamlı olmayan bir p-değeri, GFI, TLI ve CFI için .90'dan büyük değerler ve RMSEA ve SRMR için .10'dan küçük değerlerdir (Little, 2013: 115).

Şekil 1: Önerilen Model-Kadınlar



Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Şekil 2: Önerilen Model-Erkekler



Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

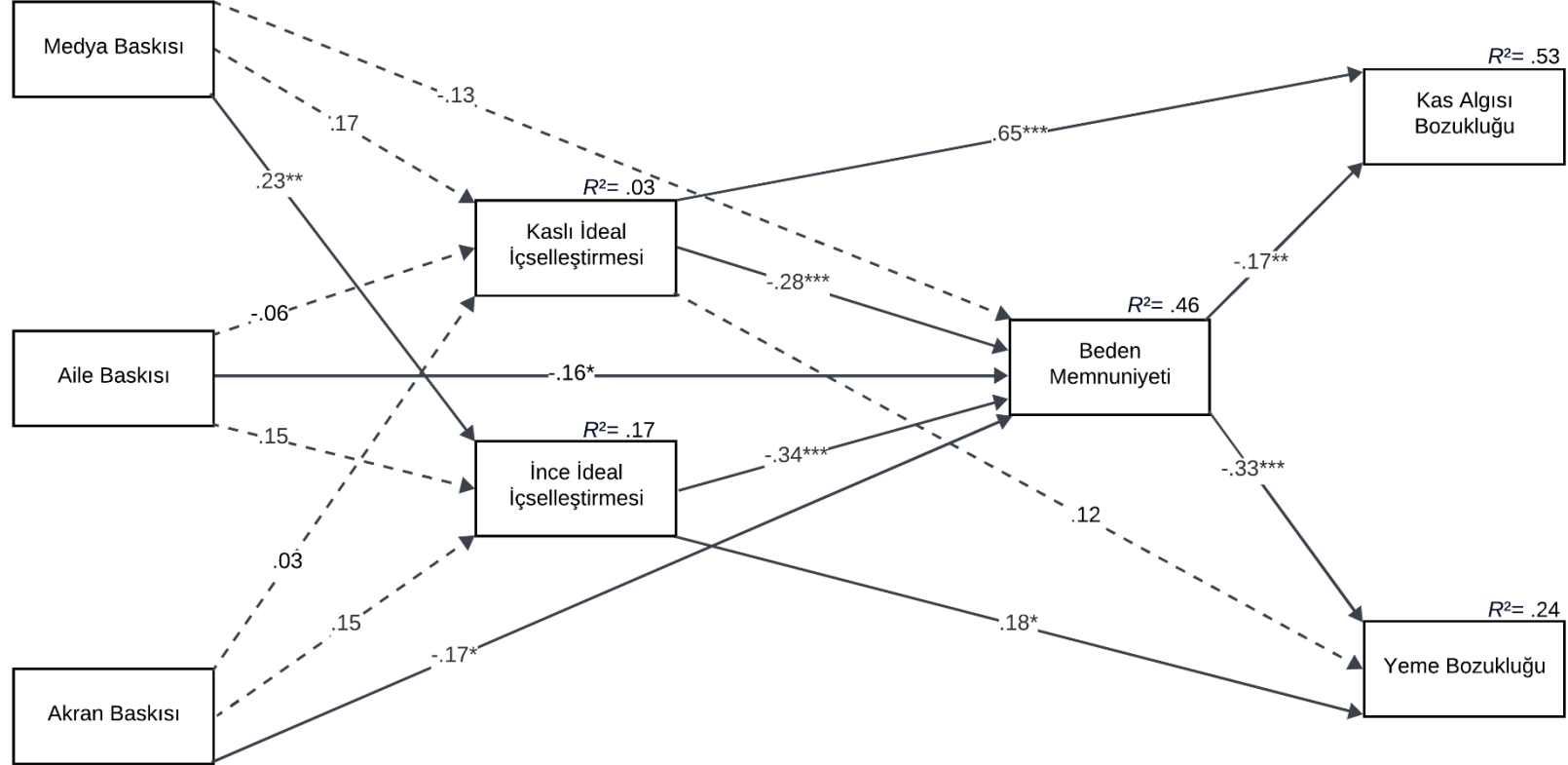
3.2.1.1. Kadınlarda Sosyokültürel Modelin Test Edilmesi

i) Model Uyumu-Kadınlar:

Önerilen modelin (Şekil 1) kadınlarla yapılan ilk testleri, model uyumunun kısmen zayıf olduğunu ortaya koymuştur: $\chi^2 (8) = 17.22, p = .03, GFI = .97, TLI = .87, CFI = .97, RMSEA = 1.00, SRMR = .05$. İndekslerin çoğu orta ila kabul edilebilir bir model uyumuna işaret etse de ki-kare testi anlamlıdır ve RMSEA değeri kabul edilebilir aralığın biraz dışındadır. Ayrıca modelde herhangi bir doğrudan veya dolaylı etkiye içinde yer almayan bazı yollar belirlenmiştir. Model testinin sonuçları incelendiğinde (Şekil 3), hipotez edilen ve araştırma destekli ilişkilerin birçoğunun belirgin olduğu ve modelin her iki çıktı değişkeni olan KAB ve YB'de önemli bir varyansı açıklayabildiği görülmüştür. Bununla birlikte, model uyum indeksleri ve modifikasyon indeksleri, ilk modelde iyileştirmeye yer olduğunu göstermiştir. Bu nedenle, sosyokültürel modelin kuramsal çerçevesi ve mevcut çalışmanın hipotezleri dahilinde kalarak, modifikasyon indekslerini doğrultusunda düzenlenmiş bir model oluşturulmuştur. Anlamlı olmayan bazı yollar çıkarılmış ve diğer önerilen yollar modele eklenmiştir, bu yolların çıkarılması ve eklenmesi literatürle tutarlı gerçekleştirilmiş ve sonraki bölümlerde kapsamlı bir şekilde tartışılmıştır.

Düzenlenmiş modelin (Şekil 4) verilere daha iyi bir uyum sağladığı görülmüştür: $\chi^2 (12) = 19.89, p = .07, GFI = .96, TLI = .94, CFI = .97, RMSEA = .07, SRMR = .04$. Düzenlenmiş modelde, algılanan görünüm baskısı ile kas idealini içselleştirme arasındaki yollar medya baskısı hariç kaldırılmıştır. Ayrıca, model için anlamsız bulunan medya baskısı-beden memnuniyeti yolu da kaldırılmıştır. Modele sadece bir yol eklenmiştir: medya baskısı ve YB semptomları arasında doğrudan bir yol. Son olarak düzenlenmiş modelde anlamsız hale gelen ince ideal-YB semptomları yolu kaldırılmıştır.

Şekil 3: Önerilen Model Sonuçları-Kadınlar

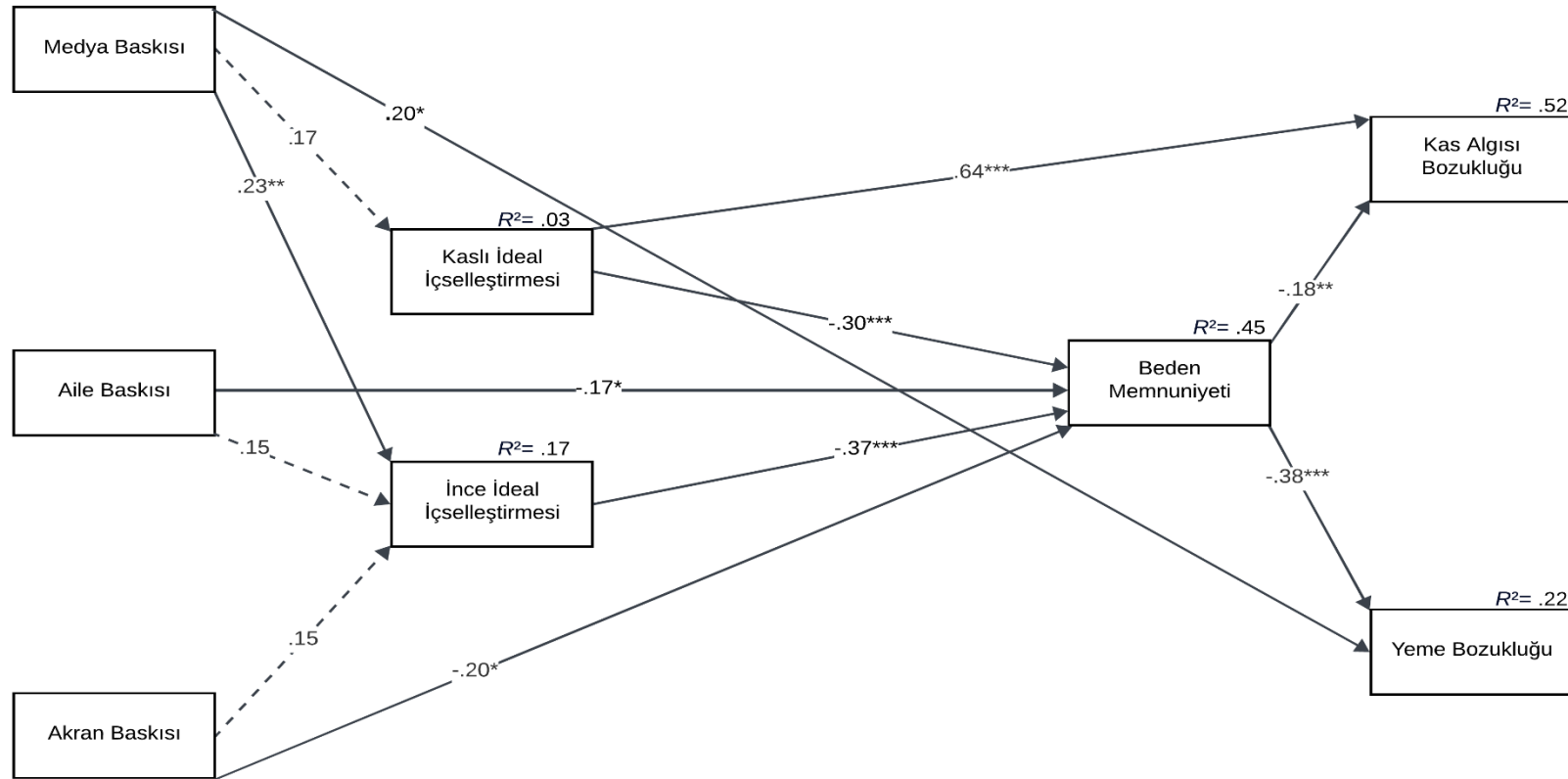


Not. Düz çizgiler $p < .05$ değeri için istatistiksel olarak anlamlı doğrudan yolları, kesikli çizgiler ise anlamsız yollar belirtmektedir.

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

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Şekil 4: Düzenlenmiş Model Sonuçları-Kadınlar



Not. Düz çizgiler $p < .05$ değeri için istatistiksel olarak anlamlı doğrudan yolları, kesikli çizgiler ise anlamsız yollar belirtmektedir.

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

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

ii) Doğrudan Etkiler-Kadınlar:

Düzenlenmiş modelde, baskı türlerinden sadece algılanan medya baskısının ince ideali içselleştirme üzerinde anlamlı bir pozitif doğrudan etkisi olup, aile ve akran baskısının doğrudan etkisi yoktur. Öte yandan, hiçbir baskı türünün kas idealini içselleştirme üzerinde anlamlı bir doğrudan etkisi yoktur. Bununla birlikte, diğer baskı türleri olan aile ve akran baskısı beden memnuniyeti üzerinde negatif yönde anlamlı bir doğrudan etkiye sahipken, medya baskısı negatif yönde anlamlı bir doğrudan etkiye sahip değildir. Ayrıca hem ince hem de kaslı ideal içselleştirmenin beden memnuniyeti üzerinde anlamlı bir negatif doğrudan etkisi vardır. Beden imgesi bozuklukları üzerindeki doğrudan etkiler incelendiğinde, kaslı ideal içselleştirmenin beklendiği gibi KAB semptomları üzerinde anlamlı bir pozitif doğrudan etkisi olduğu görülmüştür. Öte yandan, kaslı ideal içselleştirmesinin YB semptomları üzerinde doğrudan etkisinin olmadığı görülmüştür. İnce ideal içselleştirmesi incelendiğinde, bu içselleştirme türünün de YB semptomları üzerinde doğrudan bir etkisi olmadığı görülmüştür. Beden memnuniyeti ise hem kas algısı bozukluğu hem de yeme bozukluğu semptomları üzerinde anlamlı ve negatif bir doğrudan etkiye sahiptir. Ek olarak düzenlenmiş modelde medya baskısının yeme bozukluğu semptomları üzerinde doğrudan etkisi bulunmuştur. Tüm anlamlı ve anlamlı olmayan doğrudan etkiler, ilgili standardize yol katsayıları (β) ve p değerleri ile birlikte Tablo 9'da sunulmuştur.

Tablo 9: Sosyokültürel Modeldeki Doğrudan Etkiler-Kadınlar

Doğrudan Etki Yolu	β
Medya Etkisi → Kaslı İdeal İçselleştirmesi	.17†
Medya Etkisi → İnce İdeal İçselleştirmesi	.23**
Medya Etkisi → Yeme Bozukluğu	.20*
Aile Baskısı → İnce İdeal İçselleştirmesi	.15
Aile Baskısı → Beden Memnuniyeti	-.17*
Akran Baskısı → İnce İdeal İçselleştirmesi	.15
Akran Baskısı → Beden Memnuniyeti	-.20*

Doğrudan Etki Yolu	β
Kaslı İdeal İçselleştirmesi → Beden Memnuniyeti	-.30***
Kaslı İdeal İçselleştirmesi → Kas Algısı Bozukluğu	.64***
İnce İdeal İçselleştirmesi → Beden Memnuniyeti	-.37***
Beden Memnuniyeti → Kas Algısı Bozukluğu	-.18**
Beden Memnuniyeti → Yeme Bozukluğu	-.38***

Not. Doğrudan etki yol katsayıları (β) standardize edilmiştir.

† $p < 0.1$, * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$.

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

iii) Dolaylı Etkiler-Kadınlar:

Modeldeki dolaylı etkiler yanlılığı düzeltilmiş %95 güven aralıklarıyla 10.000 yeniden örneklemli bootstrap prosedürleri kullanılarak belirlenmiştir. Standardize yol katsayıları (β), güven aralıklarının üst ve alt sınırları, p-değerleri ile birlikte, tüm dolaylı yollar için Tablo 10'da rapor edilmiştir.

Özetlemek gerekirse, kadınlar için modeldeki doğrudan etkilere ek olarak pek çok dolaylı etki gözlemlenmiştir. Baskı türleri incelendiğinde, medya baskısının dolaylı etkiye sahip olabileceği tüm değişkenler: yani beden memnuniyeti, KAB ve YB belirtilerinin tümü üzerinde bu dolaylı etkiye sahip olduğu gözlemlenmiştir. Ek olarak bu içsel değişkenler üzerinde birden fazla değişken aracılığıyla dolaylı etkiye sahiptir. Örneğin beden memnuniyeti üzerinde hem kaslı idealin içselleştirilmesi hem de ince idealin içselleştirilmesi aracılığıyla negatif bir dolaylı etkisi gözlemlenmiştir. Öte yandan, aile baskısı içsel değişkenlerden yalnız KAB ve YB belirtileri üzerinde ve yalnızca beden memnuniyetsizliği aracılığıyla pozitif bir dolaylı etkiye sahiptir. Akran baskısı için de sonuçlar aile baskısı ile aynıdır. Akran baskısı içsel değişkenlerden yalnız KAB ve YB belirtileri üzerinde ve yalnızca beden memnuniyetsizliği aracılığıyla pozitif bir dolaylı etkiye sahiptir. Son olarak, ideal içselleştirmeleri incelendiğinde ise hem ince hem kaslı ideal içselleştirmesinin hem KAB hem de YB belirtileri üzerinde beden memnuniyeti aracılığıyla pozitif dolaylı etkisi gözlemlenmiştir.

Tablo 10: Sosyokültürel Modeldeki Dolaylı Etkiler-Kadınlar

Dolaylı Etki Yolu	β	GA-Alt	GA-Üst	p
Medya Baskısı> Kaslı İdeal İçselleştirmesi> Beden Memnuniyeti	-.05*	-0.136	-0.014	.041
Medya Baskısı> Kaslı İdeal İçselleştirmesi> Kas Algısı Bozukluğu	.11*	0.055	0.501	.048
Medya Baskısı> Kaslı İdeal İçselleştirmesi> Beden Memnuniyeti> Kas Algısı Bozukluğu	-.05*	0.004	0.063	.031
Medya Baskısı> Kaslı İdeal İçselleştirmesi> Beden Memnuniyeti> Yeme Bozukluğu	-.05*	0.009	0.088	.027
Medya Baskısı> İnce İdeal İçselleştirmesi> Beden Memnuniyeti	-.08**	-0.199	-0.036	.008
Medya Baskısı> İnce İdeal İçselleştirmesi> Beden Memnuniyeti> Kas Algısı Bozukluğu	-.08**	0.010	0.088	.009
Medya Baskısı> İnce İdeal İçselleştirmesi> Beden Memnuniyeti> Yeme Bozukluğu	-.08**	0.023	0.143	.003
Aile Baskısı> İnce İdeal İçselleştirmesi> Beden Memnuniyeti	-0.05	-0.202	0.012	.142
Aile Baskısı> İnce İdeal İçselleştirmesi> Beden Memnuniyeti> Kas Algısı Bozukluğu	-.05†	0.002	0.087	.081
Aile Baskısı> İnce İdeal İçselleştirmesi> Beden Memnuniyeti> Yeme Bozukluğu	-.05†	0.004	0.140	.082
Aile Baskısı> Beden Memnuniyeti> Kas Algısı Bozukluğu	.03*	0.017	0.268	.029
Aile Baskısı> Beden Memnuniyeti> Yeme Bozukluğu	.07*	0.043	0.379	.022
Akran Baskısı> İnce İdeal İçselleştirmesi> Beden Memnuniyeti	-.06	-0.130	0.001	.101
Akran Baskısı> İnce İdeal İçselleştirmesi> Beden Memnuniyeti> Kas Algısı Bozukluğu	-.06†	0.002	0.056	.069
Akran Baskısı> İnce İdeal İçselleştirmesi> Beden Memnuniyeti> Yeme Bozukluğu	-.06†	0.002	0.089	.076
Akran Baskısı> Beden Memnuniyeti> Kas Algısı Bozukluğu	.04*	0.018	0.148	.015
Akran Baskısı> Beden Memnuniyeti> Yeme Bozukluğu	.08*	0.034	0.231	.011

Dolaylı Etki Yolu	β	GA-Alt	GA-Üst	p
Kaslı İdeal İçselleştirmesi> Beden Memnuniyeti> Kas Algısı Bozukluğu	.05**	0.049	0.290	.007
Kaslı İdeal İçselleştirmesi> Beden Memnuniyeti> Yeme Bozukluğu	.12***	0.136	0.387	<.001
İnce İdeal İçselleştirmesi> Beden Memnuniyeti> Kas Algısı Bozukluğu	.07**	0.092	0.403	.007
İnce İdeal İçselleştirmesi> Beden Memnuniyeti> Yeme Bozukluğu	.14**	0.194	0.632	.001

Not. Dolaylı etki yol katsayıları (β) standardize edilmiştir.

† $p < 0.1$, * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$.

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

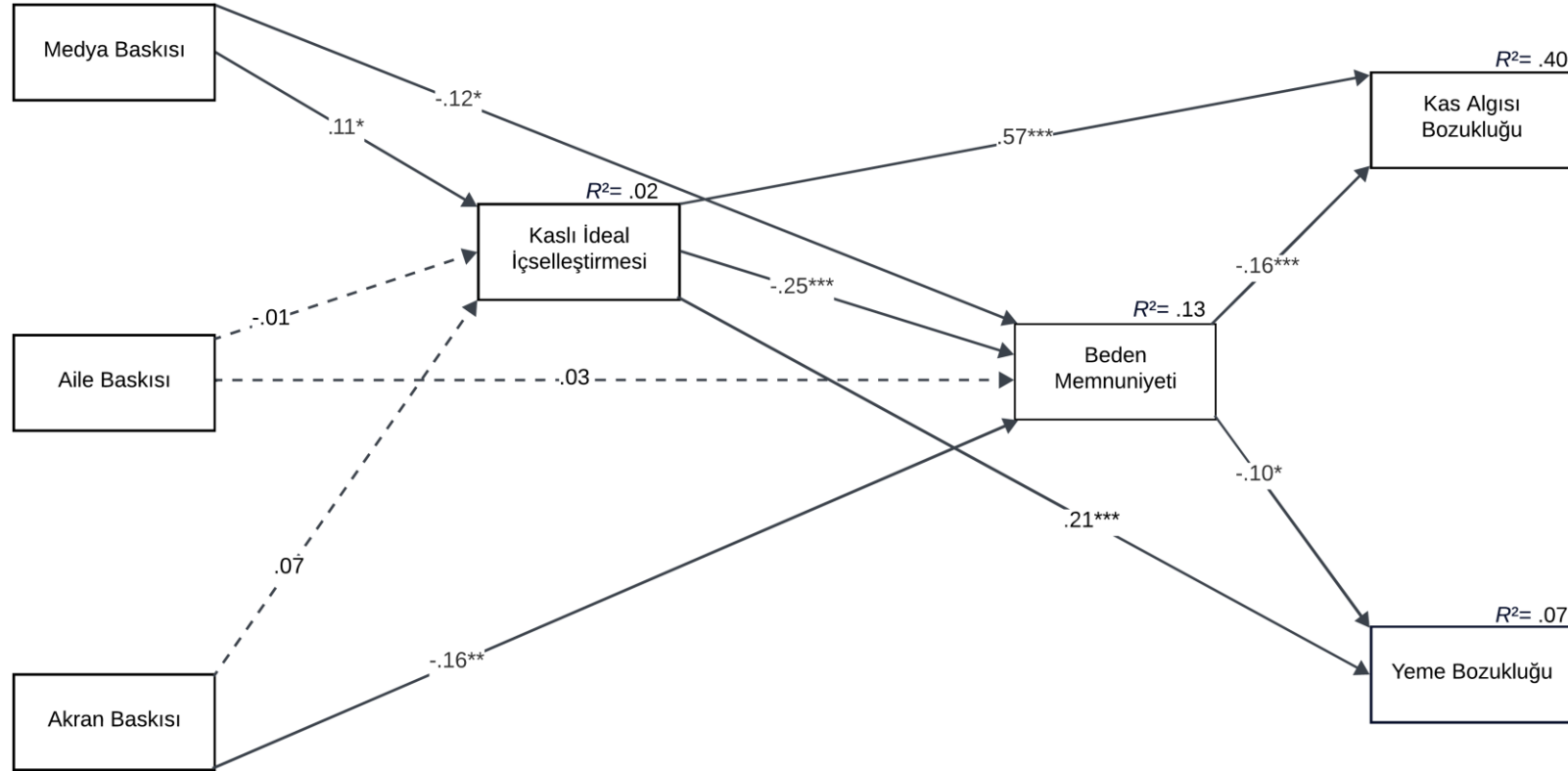
3.2.1.1. Erkeklerde Sosyokültürel Modelin Test Edilmesi

i) Model Uyumu-Erkekler:

Önerilen modelin (Şekil 2) erkeklerle yapılan ilk testleri, modelin uyumunun kısmen zayıf olduğunu ortaya koymuştur: $\chi^2(6) = 24.57$, $p < .001$, GFI = .98, TLI = .84, CFI = .95, RMSEA = .11, SRMR = .06. İndekslerin çoğu orta ila kabul edilebilir bir uyuma işaret etse de ki-kare testi anlamlıdır ve RMSEA değeri kabul edilebilir aralığın biraz dışındadır. Model testinin sonuçları incelendiğinde (Şekil 5), hipotez edilen ve araştırma destekli ilişkilerin birçoğunun belirgin olduğu ve modelin YB ve özellikle KAB'deki önemli bir varyansı açıklayabildiği görülmüştür. Bununla birlikte, model uyum indeksleri ve modifikasyon indeksleri, ilk modelde iyileştirmeye yer olduğunu göstermiştir. Bu nedenle, sosyokültürel modelin kuramsal çerçevesi ve mevcut çalışmanın hipotezleri dahilinde kalarak, modifikasyon indekslerini doğrultusunda düzenlenmiş bir model oluşturulmuştur. Anlamlı olmayan bazı yollar çıkarılmış ve diğer önerilen yollar modele eklenmiştir, bu yolların çıkarılması ve eklenmesi literatürle tutarlı gerçekleştirilmiş ve sonraki bölümlerde kapsamlı bir şekilde tartışılmıştır.

Düzenlenmiş model (Şekil 6) verilere daha iyi bir uyum sağlamıştır: $\chi^2 (3) = 3.34$, $p = .34$, GFI = .99, TLI = .99, CFI = .99, RMSEA = .02, SRMR = .02. Düzenlenmiş modelde, üç ek yol daha modele dahil edilmiştir. Kadınların düzenlenmiş modeline benzer şekilde, görünüm baskısı ile beden imgesi bozukluğu semptomları arasındaki doğrudan bir yol model uyumunu artırmıştır. Hem medya baskısı hem de akran baskısından KAB semptomlarına ve akran baskısından YB semptomlarına doğrudan bir yol eklenmiştir. Ayrıca, baskı türlerinden biri olan aile baskısı, bu örnekleme ilişkili olması beklenen değişkenlerin hiçbiri üzerinde anlamlı bir doğrudan veya dolaylı etki göstermediği için modelden çıkarılmıştır.

Şekil 5: Önerilen Model Sonuçları-Erkekler

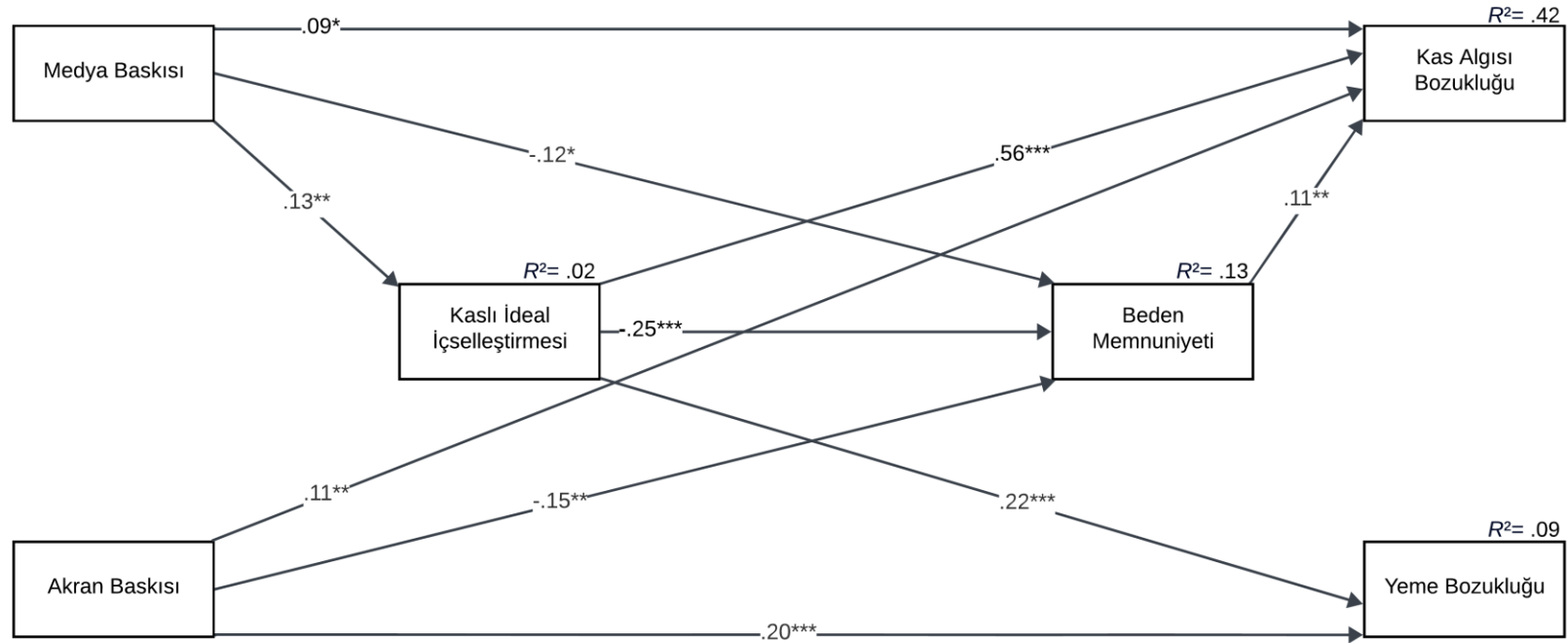


Not. Düz çizgiler $p < .05$ değeri için istatistiksel olarak anlamlı doğrudan yolları, kesikli çizgiler ise anlamsız yollar belirtmektedir.

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

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur

Şekil 6: Düzenlenmiş Model Sonuçları-Erkekler



Not. Düz çizgiler $p < .05$ değeri için istatistiksel olarak anlamlı doğrudan yolları, kesikli çizgiler ise anlamsız yollar belirtmektedir.

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

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur

ii) Doğrudan Etkiler-Erkekler:

Düzenlenmiş modelde, baskı türlerinden medya baskısının kaslı ideali içselleştirme üzerinde anlamlı bir pozitif doğrudan etkisi varken akran baskısı için doğrudan bir ilişki mevcut değildir. Bununla birlikte, modeldeki 2 baskı türünün de beden memnuniyeti üzerinde negatif yönde anlamlı bir doğrudan etkisi vardır. Ayrıca kaslı ideal içselleştirmenin beden memnuniyeti üzerinde anlamlı bir negatif doğrudan etkisi vardır. Beden imgesi bozuklukları üzerindeki doğrudan etkiler incelendiğinde, kaslı ideal içselleştirmenin beklendiği gibi bozukluk belirtileri üzerinde anlamlı bir pozitif doğrudan etkisi olduğu görülmüştür. Beden memnuniyeti ise yalnızca KAB semptomları üzerinde negatif bir doğrudan etkiye sahiptir. Öte yandan düzenlenmiş modelde baskı ile bozukluk semptomları arasında doğrudan ilişki yolları mevcuttur. Hem medya hem akran baskının KAB semptomları üzerinde ve ayrıca akran baskısının YB semptomları üzerinde pozitif bir doğrudan ilişkisi ortaya çıkmıştır. Tüm anlamlı ve anlamlı olmayan doğrudan etkiler, ilgili standardize yol katsayıları (β) ve p değerleri ile birlikte Tablo 11'de sunulmuştur.

Tablo 11: Sosyokültürel Modeldeki Doğrudan Etkiler-Erkekler

Doğrudan Etki Yolu	β
Medya Etkisi → Kaslı İdeal İçselleştirmesi	.13**
Medya Etkisi → Beden Memnuniyeti	-.12*
Medya Etkisi → Kas Algısı Bozukluğu	.09*
Akran Baskısı → Beden Memnuniyeti	-.15**
Akran Baskısı → Kas Algısı Bozukluğu	.11**
Akran Baskısı → Yeme Bozukluğu	.20***
Beden Memnuniyeti → Kas Algısı Bozukluğu	-.11**
Kaslı İdeal İçselleştirmesi → Beden Memnuniyeti	-.25***
Kaslı İdeal İçselleştirmesi → Kas Algısı Bozukluğu	.56***
Kaslı İdeal İçselleştirmesi → Yeme Bozukluğu	.22***

Not. Doğrudan etki yol katsayıları (β) standardize edilmiştir.

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$.

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

iii) Dolaylı Etkiler-Erkekler:

Modeldeki dolaylı etkiler yanlılığı düzeltilmiş %95 güven aralıklarıyla 10.000 yeniden örneklemlili bootstrap prosedürleri kullanılarak belirlenmiştir. Güven aralıklarının üst ve alt sınırları, p-değerleri ile birlikte, içsel değişkenlerine giden tüm dolaylı yollar için Tablo 12'de rapor edilmiştir.

Tablo 12: Sosyokültürel Modeldeki Dolaylı Etkiler-Erkekler

Dolaylı Etki Yolu	β	GA-Alt	GA-Üst	p
Medya Baskısı> Kaslı İdeal İçselleştirmesi> Beden Memnuniyeti	-.03**	-.077	.015	.009
Medya Baskısı> Kaslı İdeal İçselleştirmesi> Kas Algısı Bozukluğu	.07*	.068	.292	.012
Medya Baskısı> Kaslı İdeal İçselleştirmesi> Eating Disorder	.03**	.016	.074	.008
Medya Baskısı> Kaslı İdeal İçselleştirmesi> Beden Memnuniyeti> Kas Algısı Bozukluğu	-.03**	.003	.022	.009
Medya Baskısı> Beden Memnuniyeti> Kas Algısı Bozukluğu	.01*	.011	.076	.010
Akran Baskısı> Beden Memnuniyeti> Kas Algısı Bozukluğu	.02*	.009	.064	.011
Kaslı İdeal İçselleştirmesi> Beden Memnuniyeti> Kas Algısı Bozukluğu	.03**	.042	.180	.005

Not. Dolaylı etki yol katsayıları (β) standardize edilmiştir. * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$.

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Özetlemek gerekirse, erkek modelinde ince ideal içselleştirmesinin bulunmaması olası dolaylı etkileri kısıtlamış olsa da modeldeki doğrudan etkilere ek olarak pek çok dolaylı etki gözlemlenmiştir. Baskı türleri incelendiğinde, medya baskısının dolaylı etkiye sahip olabileceği tüm değişkenler: yani beden memnuniyeti, KAB ve YB belirtilerinin tümü üzerinde bu dolaylı etkiye sahip olduğu gözlemlenmiştir. Öte yandan, akran baskısı yalnızca KAB belirtileri üzerinde ve yalnızca beden memnuniyetsizliği aracılığıyla pozitif

bir dolaylı etkiye sahiptir. Son olarak, kaslı ideal içselleştirmesinin KAB üzerinde beden memnuniyeti aracılığıyla pozitif dolaylı etkisi gözlemlenmiştir.

3.2.2. Beden İmgesi Esnekliğinin Rolü

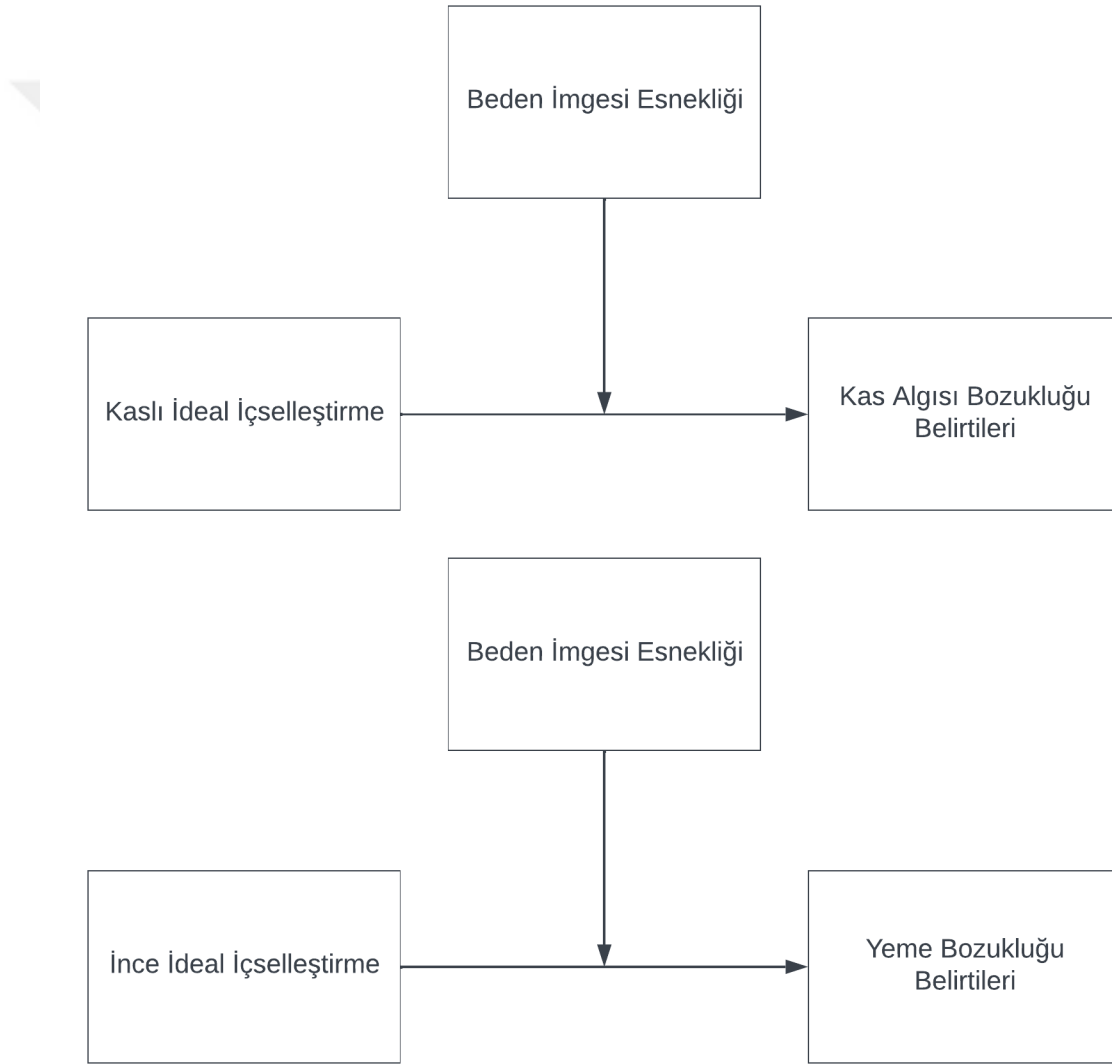
Diğer temel araştırma sorusu kapsamında beden imgesi esnekliğinin hem kadın hem erkeklerde içselleştirilen ideal ve ilişkili beden imgesi bozukluğu ilişkisindeki hipotez edilen düzenleyici rolü (Şekil 7) SPSS için PROCESS macro v4.3 eklentisi, Model 1 kullanılarak test edilmiştir. Analizlerden önce regresyon için verinin gereklilikleri test edilmiştir. Doğrusallık, normallik, varyansların homojenliği (homoscedasticity), kalıntıların ilişkisizliği (uncorrelatedness of residuals), çoklu doğrusallık (multicollinearity) çeşitli yöntemlerle incelenmiştir. Doğrusallık dağılım grafiği üzerinden incelenmiş ve doğrusal olmayan U veya ters U gibi bir desen oluşmamıştır. Normallik histogram ve P-P plot aracılığıyla incelenmiş ve normal dağılım gözlenmiştir. Varyansların homojenliği de dağılım grafiği üzerinden incelenmiş ve rastgele dağılım görülmüştür. Kalıntıların ilişkisizliğini test etmek için Durbin-Watson testi kullanılmıştır ve sonuç değeri bu varsayımın ihlal edilmediğini desteklemiştir. Son olarak, çoklu doğrusallık için varyans enflasyon faktörü incelenmiş ve sonuç değeri bu varsayımın da ihlal edilmediğini desteklemiştir.

i) KAB-Kadınlar:

Beden imgesi esnekliğinin kaslı ideal içselleştirmesi ve kas algısı bozukluğu belirtileri arasındaki düzenleyici rolünü incelemek amaçlı yapılan analizde KAB belirtileri üzerinde, hem kaslı ideal içselleştirmesinin ($B = 1.73$ $p < .001$) hem BİE'nin ($B = -.20$, $p < .001$) temel etkileri hem de bu ikisinin etkileşim etkisi ($B = -.02$, $p = .003$) anlamlı bulunmuştur. Bu sonuçlar BİE'nin bahsedilen ilişkide düzenleyici etkisi olduğunu göstermektedir. Etkinin türü incelendiğinde bağımsız değişkenin (kaslı idealin içselleştirilmesi) bağımlı değişken (KAB belirtileri) üzerinde, düzenleyici değişkenin (BİE) düşük (-1 SS), orta (Ort.) ve yüksek (+1 SS) seviyelerinin tümünde anlamlı bir etkisi olduğu görülmüştür. Fakat bu etkinin gücü düzenleyici değişkenin artan seviyeleri ile

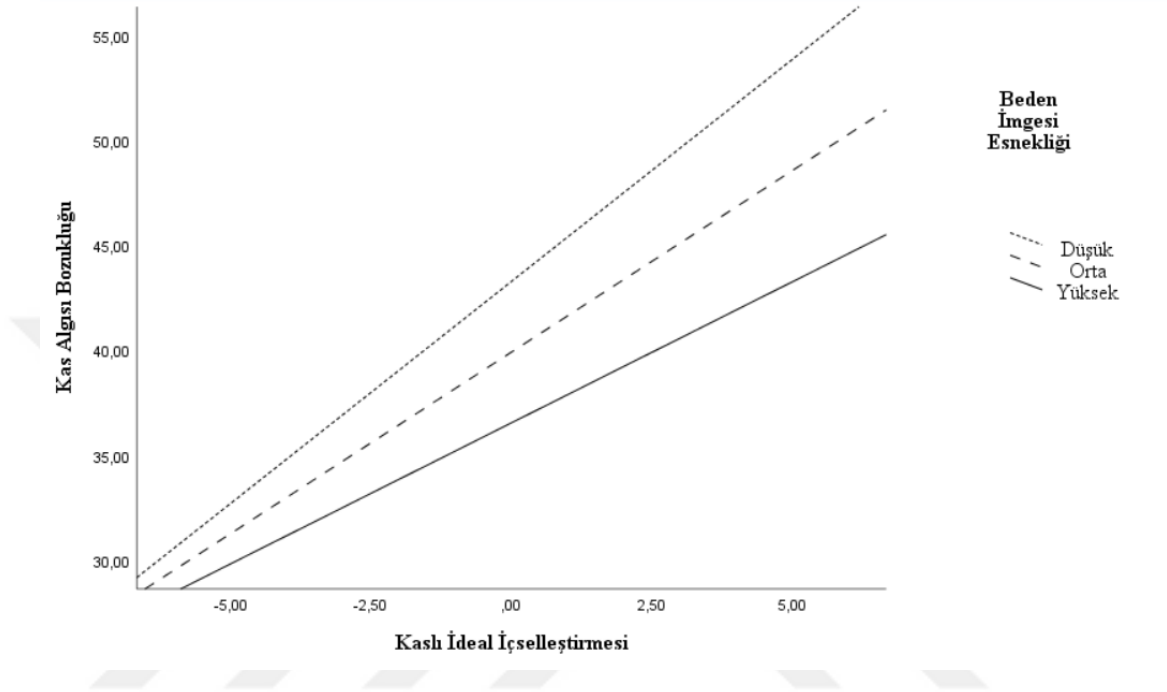
azalmaktadır (Şekil 8): düşük BİE’de ($B = 2.12, p < .001$), orta BİE’de ($B = 1.73, p < .001$) ve yüksek BİE’de ($B = 1.35, p < .001$).

Şekil 7: Beden İmgesi Esnekliğinin İçselleştirilen İdeal ile Kas Algısı Bozukluğu ve Yeme Bozukluğu Belirtileri Arasındaki Düzenleyici Rolü



Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Şekil 8: Beden İmgesi Esnekliğinin Kaslı İdeal İçselleştirmesi ve Kas Algısı Bozukluğu Belirtileri Arasındaki Düzenleyici Etkisi-Kadınlar

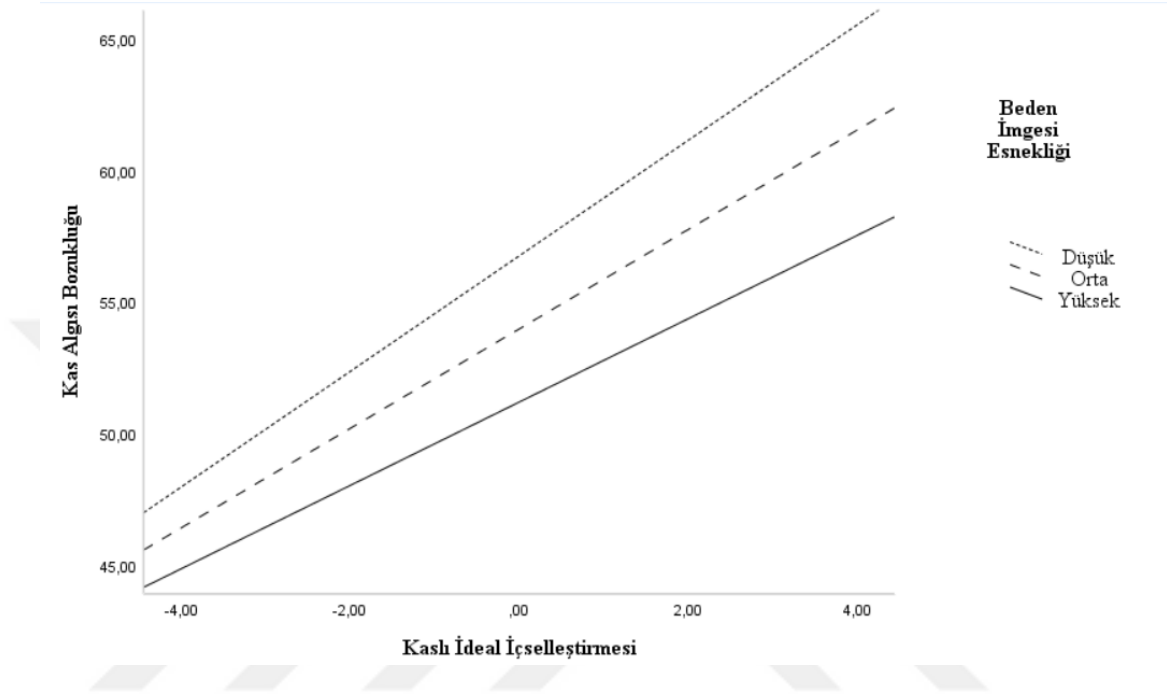


Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

ii) KAB-Erkekler:

Beden imgesi esnekliğinin kaslı ideal içselleştirmesi ve kas algısı bozukluğu belirtileri arasındaki düzenleyici rolünü incelemek amaçlı yapılan analizde KAB belirtileri üzerinde, hem kaslı ideal içselleştirmesinin ($B = 1.89$, $p < .001$) hem BİE'nin ($B = -.20$, $p < .001$) temel etkileri hem de bu ikisinin etkileşim etkisi ($B = -.02$, $p = .023$) anlamlı bulunmuştur. Bu sonuçlar BİE'nin bahsedilen ilişkide düzenleyici etkisi olduğunu göstermektedir. Etkinin türü incelendiğinde bağımsız değişkenin (kaslı idealin içselleştirilmesi) bağımlı değişken (KAB belirtileri) üzerinde, düzenleyici değişkenin (BİE) düşük (-1 SS), orta (Ort.) ve yüksek (+1 SS) seviyelerinin tümünde anlamlı bir etkisi olduğu görülmüştür. Fakat bu etkinin gücü düzenleyici değişkenin artan seviyeleri ile azalmaktadır (Şekil 9): düşük BİE'de ($B = 2.20$, $p < .001$), orta BİE'de ($B = 1.89$, $p < .001$) ve yüksek BİE'de ($B = 1.59$, $p < .001$).

Şekil 9: Beden İmgesi Esnekliğinin Kaslı İdeal İçselleştirmesi ve Kas Algısı Bozukluğu Belirtileri Arasındaki Düzenleyici Etkisi-Erkekler



Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

iii) YB-Kadınlar:

Beden imgesi esnekliğinin ince ideal içselleştirmesi ve yeme bozukluğu belirtileri arasındaki düzenleyici rolünü incelemek amaçlı yapılan analizde YB belirtileri üzerinde yalnızca BİE'nin ($B = -.32, p < .001$) temel etkisi anlamlı bulunmuş; ince ideal içselleştirmesi ile olan etkileşim teriminin etkisi anlamlı bulunamamıştır ($B = -.01, p = .21$). Bu sonuçlar BİE'nin bahsedilen ilişkide düzenleyici etkisi olmadığını göstermektedir.

iv) YB-Erkekler:

Erkeklerde GYSTÖ-4R ölçüm aracının ince ideal içselleştirme alt boyutu yeterli güvenilirliği sağlamadığından bu düzenleyici analizi gerçekleştirilmemiştir.

3.4. İKİNCİL ANALİZLER

Çalışmanın ikincil araştırma soruları olan egzersiz/spor değişkenlerinin rolü ve beden imgesinde cinsiyet farklılıklarını incelemek için, tek yönlü ANOVA'lar ve bağımsız gruplar t-testleri gerçekleştirilmiştir. Analizlerden önce, bu analizler için normallik ve varyansların homojenliği varsayımları kontrol edilmiştir. Her iki cinsiyetteki tüm çalışma değişkenleri için tek değişkenli normallik, önceki bölümlerdeki çarpıklık ve basıklık değerleri aracılığıyla varsayılmıştır. Varyansların homojenliği Levene testi ile test edilmiştir. Çoğu çalışma değişkeni için varsayım karşılanmıştır, varsayım ihlal edilenler için gruplar arasındaki varyansların eşit olduğunu varsaymayan ve eşit olmayan varyanslara karşı daha dayanıklı olan Welch testi kullanılmıştır. Post-hoc karşılaştırmalar için mevcut çalışmadaki gibi eşit olmayan grup büyüklükleriyle yapılan karşılaştırmalarda daha iyi performans gösterdiği bilinen Bonferroni testi kullanılmıştır ve varyansların homojenliği varsayımının ihlal edildiği birkaç değişken için hem eşit olmayan grup büyüklüklerinde hem de eşit olmayan varyanslarda iyi performans gösterdiği bilindiğinden Games-Howell testi kullanılmıştır (Shingala ve Rajyaguru, 2015: 23). Egzersiz/spor türü, egzersiz/spor motivasyonu ve egzersiz/spor sıklığının tüm beden imgesi yapıları, yani toplumsal görünüm baskısı (medya, aile, akranlar), kaslı/zayıf ideali içselleştirme, beden memnuniyeti, beden imgesi esnekliği, kas algısı/yeme bozukluğu belirtileri üzerindeki etkileri kadın ve erkekler için ayrı ayrı araştırılmıştır. Son olarak, beden imgesindeki cinsiyet farklılıkları bağımsız gruplar t-testi kullanılarak analiz edilmiştir.

i) Egzersiz/Spor Türünün Rolü-Kadınlar:

Kadınlar için 5 ana egzersiz/spor kategorisi ortaya çıkmıştır: vücut geliştirme ($S = 17$), powerlifting ($S = 11$), genel fitness ($S = 32$), CrossFit ($S = 8$) ve diğerleri ($S = 62$). Özünde ağırlık kaldırmaya odaklanmayan basketbol, bisiklet, koşu vb. gibi tüm bilindik egzersiz/spor türleri “diğer sporlar” kategorisine dahil edilmiştir (bkz. Tablo 4). VG, PL ve CF kategorilerindeki küçük örneklem büyüklükleri, bu 5 gruba dayalı gruplar arası parametrik karşılaştırmaları uygunsuz hale getirmiştir. Farklı ağırlık sporu türlerinin (VG,

PL, CF) beden imgesi yapıları üzerindeki rolünü araştırmak bilgilendirici olsa da sonucu daha güvenli bir şekilde yorumlayabilmek için bu ağırlık kaldırma sporları tek kategoride birleştirilmiş ve parametrik olmayan bir test yerine parametrik bir test tercih edilmiştir. Spor ve beden imgesi literatürüne dayanarak, ağırlık kaldırma içeren ve içermeyen ve spesifik bir ağırlık kaldırma sporu ile (örneğin, powerlifting, CrossFit) ile genel fitness karşılaştırılması nadir değildir. Bu nedenle VG, PL ve CF spesifik ağırlık kaldırma ($S = 36$) kategorisi altında gruplandırılmış ve genel fitness ağırlık kaldırma içerse de bunlardan ayrı bir kategori olarak tutulmuş ve ağırlık kaldırma içermeyen bilindik sporlar (örn. futbol, basketbol) diğer sporlar kategorisi adı altında gruplandırılmıştır. Tek yönlü ANOVA sonuçları, egzersiz/spor türünün birçok beden imgesi yapısı üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir (Tablo 13). Egzersiz/spor türünün medya baskısı [$F(2, 127) = 7.33, p = .001$], kaslı ideal içselleştirme [$F(2, 127) = 27.64, p < .001$], ince ideal içselleştirme [$F(2, 127) = 3.46, p < .05$], beden memnuniyeti [$F(2, 127) = 5.71, p = .004$], beden imgesi esnekliği [$F(2, 127) = 6.78, p = .002$], KAB semptomları [$F(2, 127) = 28.74, p < .001$] ve YB semptomları [$F(2, 127) = 7.22, p = .001$] üzerinde anlamlı etkisi bulunmuştur.

Post hoc testleri, üç egzersiz/spor türü grubu arasında beden imgesi yapılarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğunu göstermiştir (Tablo 13). Algılanan medya baskısı açısından, Bonferroni post hoc testi genel fitness grubunun ($Ort. = 15.13, SS = 5.00$) diğer sporlar grubundan ($Ort. = 10.87, SS = 5.07$) önemli ölçüde daha yüksek puan aldığını ortaya koymuştur. Kaslı ideali içselleştirme açısından Bonferroni post hoc testi, spesifik ağırlık kaldırma grubunun ($Ort. = 18.22, SS = 4.79$) genel fitness ($Ort. = 14.56, SS = 3.47$) ve diğer sporlar ($Ort. = 11.94, SS = 3.84$) gruplarına kıyasla daha yüksek puanlara sahip olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca genel fitness grubu puanları da diğer sporlar grubundan anlamlı olarak daha yüksektir. Beden memnuniyeti açısından, Games-Howell post hoc testi diğer sporlar grubunun ($Ort. = 35.32, SS = 5.13$) hem spesifik ağırlık kaldırma ($Ort. = 31.78, SS = 7.55$) hem de genel fitness ($Ort. = 31.19, SS = 7.49$) gruplarından önemli ölçüde daha yüksek puanlara sahip olduğunu ortaya koymuştur. Beden imgesi esnekliği açısından, Games-Howell post hoc testi genel fitness grubunun

Tablo 13: Egzersiz/Spor Türü ve Beden İmgesi Değişkenleri İlişkisi-Kadınlar

Egzersiz/Spor Türü	Temel Etki	Post-hoc
Medya Baskısı	Var	Genel Fitness> Diğer Sporlar
Aile Baskısı	Yok	-
Akran Baskısı	Yok	-
Kaslı İdeal İçselleştirmesi	Var	Spesifik Ağırlık Kaldırma> Genel Fitness, Spesifik Ağırlık Kaldırma> Diğer Sporlar, Genel Fitness> Diğer Sporlar
İnce İdeal İçselleştirmesi	Var	-
Beden Memnuniyeti	Var	Diğer Sporlar> Spesifik Ağırlık Kaldırma, Diğer Sporlar> Genel Fitness
Beden İmgesi Esnekliği	Var	Diğer Sporlar> Genel Fitness
Kas Algısı Bozukluğu	Var	Spesifik Ağırlık Kaldırma> Genel Fitness, Spesifik Ağırlık Kaldırma> Diğer Sporlar, Genel Fitness> Diğer Sporlar
Yeme Bozukluğu	Var	Spesifik Ağırlık Kaldırma> Diğer Sporlar, Genel Fitness> Diğer Sporlar

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

(*Ort.* = 53.78, *SS* = 17.28) diğer sporlar grubuna (*Ort.* = 65.85, *SS* = 13.10) kıyasla daha düşük puan aldığını ortaya koymuştur. KAB semptomları açısından, Games-Howell post hoc testi spesifik ağırlık kaldırma grubunun (*Ort.* = 50.36, *SS* = 14.64) hem genel fitness (*Ort.* = 42.75, *SS* = 10.77) hem de diğer sporlar (*Ort.* = 33.39, *SS* = 8.02) gruplarına kıyasla daha yüksek semptom gösterdiğini ortaya koymuştur. Genel fitness grubu da diğer sporlar grubuna kıyasla anlamlı olarak daha yüksek skorlar göstermiştir. Son olarak, YB semptomları açısından, Games-Howell post hoc testi hem spesifik ağırlık kaldırma (*Ort.* = 15.56, *SS* = 11.36) hem de genel fitness (*Ort.* = 16.50, *SS* = 12.59) gruplarının diğer sporlar grubundan (*Ort.* = 9.55, *SS* = 6.51) daha yüksek puan aldığını ortaya koymuştur.

ii) Egzersiz/Spor Türünün Rolü-Erkekler:

Erkekler için 4 ana egzersiz/spor kategorisi ortaya çıkmıştır: vücut geliştirme (*S* = 192), powerlifting (*S* = 125), genel fitness (*S* = 58) ve diğer sporlar (*S* = 34). Özünde

ağırlık kaldırmaya odaklanmayan basketbol, dövüş sporları, futbol, koşu vb. gibi tüm bilindik egzersiz/spor türleri diğer sporlar kategorisine dahil edilmiştir (bkz. Tablo 4). Vücut geliştirme, powerlifting veya genel fitness dışında kalan ancak diğer sporlar kategorisine de dahil edilmeyen spor/egzersiz türleri vardır. Bunlar kalistenik ($S = 9$), CrossFit ($S = 6$) ve bilek güreşidir ($S = 1$). Diğer sporlar kategorisinin gerekçesi, ağırlık kaldırmanın merkezde olmadığı sporları 3 farklı ağırlık kaldırma sporu türüyle karşılaştırmaktır. Kalistenik, CrossFit ve bilek güreşi temel olarak ağırlık kaldırmaya (ağırlıklar veya vücut ağırlığı) dayandığından 16 katılımcı bu analize dahil edilmemiştir. Tek yönlü ANOVA sonuçları, egzersiz/spor türünün birçok beden imgesi yapısı üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir (Tablo 14). Egzersiz/spor türünün kaslı idealini içselleştirme [$F(3, 107) = 10.23, p < .001$], beden memnuniyeti [$F(3, 405) = 6.63, p < .001$], beden imgesi esnekliği [$F(3, 405) = 5.73, p = .001$], KAB semptomları [$F(3, 110) = 2.90, p < .05$] ve YB semptomları [$F(3, 110) = 10.56, p < .001$] üzerinde anlamlı etkisi bulunmuştur. Egzersiz/spor türünün anlamlı bir etkisinin olmadığı tek beden imgesi yapısı toplumsal görünüm baskılarıdır (medya, aile, akranlar).

Post hoc testleri, dört egzersiz/spor türü grubu arasında beden imgesi yapılarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğunu göstermiştir (Tablo 14). Kaslı idealin içselleştirilmesi açısından, Games-Howell testi, VG grubunun ($Ort. = 20.73, SS = 2.76$) diğer 3 grubun hepsinden önemli ölçüde daha yüksek puanlara sahip olduğunu ortaya koymuştur: PL ($Ort. = 19.70, SS = 3.31$), genel fitness ($Ort. = 18.93, SS = 3.18$) ve diğer sporlar ($Ort. = 17.50, SS = 4.47$). Ayrıca, PL grubu da kaslı ideali içselleştirme bakımından diğer sporlar grubundan anlamlı derecede farklıdır. Beden memnuniyeti açısından Bonferroni post hoc testi, PL grubunun ($Ort. = 35.00, SS = 5.06$) hem VG ($Ort. = 32.41, SS = 6.13$) hem de genel fitness ($Ort. = 32.07, SS = 6.11$) gruplarından anlamlı derecede daha yüksek puanlara sahip olduğunu ortaya koymuştur. Beden imgesi esnekliği açısından, Bonferroni post hoc testi VG grubunun ($Ort. = 61.69, SS = 13.29$) PL grubundan ($Ort. = 67.81, SS = 13.09$) önemli ölçüde daha düşük puan aldığını ortaya koymuştur. KAB semptomları açısından, Games-Howell post hoc testi hem VG ($Ort. = 56.93, SS = 11.06$) hem de PL ($Ort. = 55.33, SS = 10.43$) gruplarının genel fitness ($Ort.$

= 48.86, SS = 10.87) ve diğer sporlar (Ort. = 47.74, SS = 15.18) gruplarından anlamlı derecede daha yüksek puan aldığını ortaya koymuştur.

Tablo 14: Egzersiz/Spor Türü ve Beden İmgesi Değişkenleri İlişkisi-Erkekler

Egzersiz/Spor Türü	Temel Etki	Post-hoc
Medya Baskısı	Yok	-
Akran Baskısı	Yok	-
Aile Baskısı	Yok	-
Kaslı İdeal İçselleştirmesi	Var	Vücut Geliştirme> Powerlifting, Vücut Geliştirme> Genel Fitness, Vücut Geliştirme> Diğer Sporlar, Powerlifting> Diğer Sporlar
Beden Memnuniyeti	Var	Powerlifting> Vücut Geliştirme, Powerlifting> Genel Fitness
Beden İmgesi	Var	Powerlifting> Vücut Geliştirme
Esnekliği	Var	Vücut Geliştirme> Diğer Sporlar, Powerlifting> Diğer Sporlar
Kas Algısı	Var	Vücut Geliştirme> Diğer Sporlar, Powerlifting> Diğer Sporlar
Bozukluğu	Var	-
Yeme Bozukluğu	Var	-

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

iii) Egzersiz/Spor Motivasyonunun Rolü-Kadınlar:

Kadınlarda egzersiz/spor için 3 ana motivasyon kategorisi ortaya çıkmıştır: estetik/görünüm ($S = 44$), performans ($S = 28$) ve sağlık ($S = 56$). Estetik/görünüm kategorisi daha iyi görünmek ve kilo vermek için egzersiz yapmayı; performans kategorisi daha güçlü olmayı veya bir sporda daha iyi olmayı; sağlık kategorisi ise fiziksel ve mental sağlığı içermektedir. Motivasyonlarını “meslek/iş” olarak belirten yalnızca 2 katılımcı bu kategorilerin hiçbirine dahil edilmemiş, dolayısıyla bu analizin dışında tutulmuştur. Tek yönlü ANOVA sonuçları, egzersiz/spor türünün medya baskısı hariç tüm beden imgesi yapıları üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu göstermiştir (Tablo 15). Egzersiz/spor türünün algılanan aile baskısı [$F(2, 70) = 6.05, p = .004$], algılanan akran baskısı [$F(2, 67) = 3.63, p < .05$], kaslı ideal içselleştirme [$F(2, 125) = 12.09, p < .001$], zayıf ideal içselleştirme [$F(2, 68) = 6.05, p = .001$], beden memnuniyeti [$F(2, 63) = 11.38, p < .001$], beden imgesi esnekliği [$F(2, 63) = 12.82, p < .001$], KAB semptomları [$F(2, 59) = 13.38,$

$p < .001$] ve YB semptomları [$F(2, 61) = 6.10, p = .004$] üzerinde anlamlı etkisi bulunmuştur.

Tablo 15: Egzersiz/Spor Motivasyonu ve Beden İmgesi Değişkenleri İlişkisi-Kadınlar

Egzersiz/Spor Motivasyonu	Temel Etki	Post-hoc
Medya Baskısı	Yok	-
Aile Baskısı	Var	Görünüm> Sağlık
Akran Baskısı	Var	Görünüm> Sağlık
Kaslı İdeal İçselleştirmesi	Var	Görünüm> Sağlık, Performans> Sağlık
İnce İdeal İçselleştirmesi	Var	Görünüm> Performans, Görünüm> Sağlık
Beden Memnuniyeti	Var	Sağlık> Görünüm, Performans> Görünüm
Beden İmgesi Esnekliği	Var	Sağlık> Görünüm, Performans> Görünüm
Kas Algısı Bozukluğu	Var	Görünüm> Sağlık, Performans> Sağlık
Yeme Bozukluğu	Var	Görünüm> Sağlık

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Post hoc testleri üç egzersiz/spor motivasyon grubu arasında beden imgesi yapıları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğunu göstermiştir (Tablo 15). Algılanan aile baskısı açısından, Games-Howell post hoc testi estetik/görünüş motivasyonu grubunun ($Ort. = 9.77, SS = 4.56$) sağlık motivasyonu grubundan ($Ort. = 6.98, SS = 3.40$) daha yüksek puan aldığını ortaya koymuştur. Algılanan akran baskısı açısından, estetik/görünüş motivasyonu grubu ($Ort. = 18.16, SS = 8.05$) yine sağlık motivasyonu grubundan ($Ort. = 14.34, SS = 5.83$) daha yüksek puan almıştır. Kaslı ideal içselleştirmesi açısından, hem estetik/görünüş motivasyonu ($Ort. = 15.75, SS = 4.70$) hem de performans motivasyonu ($Ort. = 15.82, SS = 5.36$) grupları sağlık motivasyonu grubundan ($Ort. = 12.55, SS = 6.11$) daha yüksek puan almıştır. İnce ideal içselleştirmesi açısından, estetik/görünüş motivasyonu grubu ($Ort. = 12.07, SS = 4.05$) hem performans motivasyonu ($Ort. = 9.11, SS = 3.39$) hem de sağlık motivasyonu gruplarından ($Ort. = 9.29, SS = 3.21$) daha yüksek puan almıştır. Beden memnuniyeti açısından, estetik/görünüş motivasyonu grubu ($Ort. = 29.66, SS = 7.20$) hem performans motivasyonu ($Ort. = 34.11, SS = 6.70$) hem de sağlık motivasyonu gruplarından ($Ort. = 35.80, SS = 5.09$) önemli ölçüde daha düşük puan almıştır. Beden imgesi esnekliği açısından, estetik/görünüş motivasyonu grubu ($Ort. = 51.52, SS = 17.41$) hem performans

motivasyonu ($Ort. = 62.32$, $SS = 17.03$) hem de sağlık motivasyonu ($Ort. = 67.29$, $SS = 12.32$) gruplarından önemli ölçüde daha düşük puan almıştır. KAB semptomları açısından, estetik/görünüş motivasyonu ($Ort. = 45.52$, $SS = 14.06$) ve performans motivasyonu ($Ort. = 44.21$, $SS = 14.39$) grupları sağlık motivasyonu grubuna ($Ort. = 34.48$, $SS = 8.65$) kıyasla daha fazla semptom göstermiştir. Son olarak, YB semptomları açısından, estetik/görünüş motivasyonu grubu ($Ort. = 16.61$, $SS = 12.20$) sağlık motivasyonu grubuna ($Ort. = 9.77$, $SS = 7.28$) kıyasla daha fazla semptom göstermiştir.

iv) Egzersiz/Spor Türünün Rolü-Erkekler:

Erkeklerde egzersiz/spor için 3 ana motivasyon kategorisi ortaya çıkmıştır: estetik/görünüş ($S = 179$), performans ($S = 175$) ve sağlık ($S = 59$). Estetik/görünüş kategorisi daha iyi görünmek ve kilo vermek için egzersiz yapmayı; performans kategorisi daha güçlü olmayı veya bir sporda daha iyi olmayı; sağlık kategorisi ise fiziksel ve mental sağlığı içermektedir. Motivasyonlarını “meslek/iş” olarak belirten 12 katılımcı bu kategorilerin hiçbirine dahil edilmemiş, dolayısıyla bu analizin dışında tutulmuştur. Tek yönlü ANOVA sonuçları, egzersiz/spor türünün birçok beden imgesi yapısı üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir (Tablo 16). Egzersiz/spor türünün kaslı ideali içselleştirme [$F(2, 155) = 14.59$, $p < .001$], beden memnuniyeti [$F(2, 410) = 13.98$, $p < .001$], beden imgesi esnekliği [$F(2, 410) = 6.00$, $p = .003$], KAB belirtileri [$F(2, 410) = 7.37$, $p = .001$] ve YB belirtileri [$F(2, 155) = 3.46$, $p = .034$] üzerinde anlamlı bir etkisi vardır. Egzersiz/spor türünün anlamlı bir etkisinin olmadığı tek beden imgesi yapısı toplumsal görünüm baskılarıdır (medya, aile, akranlar).

Post hoc testleri, üç egzersiz/spor motivasyonu grubu arasında beden imgesi yapıları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğunu göstermiştir (Tablo 16).

Tablo 16: Egzersiz/Spor Motivasyonu ve Beden İmgesi Değişkenleri İlişkisi-Erkekler

Egzersiz/Spor Motivasyonu	Temel Etki	Post-Hoc
Medya Baskısı	Yok	-
Akran Baskısı	Yok	-
Aile Baskısı	Yok	-
Kaslı İdeal İçselleştirmesi	Var	Görünüm> Sağlık, Performans> Sağlık
Beden Memnuniyeti	Var	Sağlık> Görünüm, Performans> Görünüm
Beden İmgesi Esnekliği	Var	Performans> Görünüm
Kas Algısı Bozukluğu	Var	Görünüm> Sağlık, Performans> Sağlık
Yeme Bozukluğu	Var	Görünüm> Performans

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Games-Howell testi, kas idealinin içselleştirilmesi açısından estetik/görünüş motivasyonu grubunun (*Ort.* = 20.71, *SS* = 2.87) hem performans motivasyonu (*Ort.* = 19.46, *SS* = 3.27) hem de sağlık motivasyonu (*Ort.* = 18.29, *SS* = 3.56) gruplarından daha yüksek puan aldığını ortaya koymuştur. Beden memnuniyeti açısından, Bonferroni post hoc testi estetik/görünüş motivasyonu grubunun (*Ort.* = 31.67, *SS* = 6.24) performans motivasyonu (*Ort.* = 34.71, *SS* = 5.40) ve sağlık motivasyonu (*Ort.* = 34.69, *SS* = 5.45) gruplarına kıyasla anlamlı ölçüde daha düşük puanlara sahip olduğunu ortaya koymuştur. Beden imgesi esnekliği açısından, Bonferroni post hoc testi, performans motivasyonu grubunun (*Ort.* = 66.41, *SS* = 12.63) estetik/görünüş motivasyonu grubundan (*Ort.* = 61.80, *SS* = 14.15) daha yüksek puanlara sahip olduğunu ortaya koymuştur. KAB semptomları açısından, Bonferroni post hoc testi, sağlık motivasyonu grubunun (*Ort.* = 49.31, *SS* = 13.24) hem estetik/görünüş motivasyonu (*Ort.* = 55.88, *SS* = 11.62) hem de performans motivasyonu (*Ort.* = 54.17, *SS* = 10.47) gruplarından önemli ölçüde daha düşük puanlara sahip olduğunu ortaya koymuştur. Son olarak, YB belirtileri açısından, Games-Howell post hoc testi estetik/görünüş motivasyonu grubunun (*Ort.* = 9.55, *SS* = 5.64) performans motivasyonu grubundan (*Ort.* = 11.35, *SS* = 7.15) daha yüksek puanlara sahip olduğunu ortaya koymuştur.

v) Egzersiz/Spor Sıklığının Rolü-Kadınlar:

Kadınlar için 3 ana egzersiz/spor sıklığı grubu ortaya çıkmıştır: haftada 2 gün (*S* = 33), haftada 3-4 gün (*S* = 67) ve neredeyse her gün (*S* = 24). Haftada 1 gün veya daha

az egzersiz yapan katılımcılar yetersiz örneklem büyüklüğü nedeniyle ($S = 6$) analizlere dahil edilmemiştir. Tek yönlü ANOVA sonuçları, egzersiz/spor sıklığının çeşitli beden imgesi yapıları üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu göstermiştir. Egzersiz/spor sıklığının kaslı ideali içselleştirme [$F(2, 54) = 7.47, p = .001$] ve KAB semptomları [$F(2, 52) = 9.55, p < .001$] üzerinde anlamlı bir etkisi vardır. Games-Howel post hoc testlerine göre, neredeyse her gün ($Ort. = 17.13, SS = 5.61$) ve haftada 3-4 gün ($Ort. = 14.42, SS = 4.62$) sıklık grupları, haftada 2 gün grubuna ($Ort. = 12.36, SS = 3.50$) kıyasla kaslı idealini içselleştirme konusunda anlamlı derecede daha yüksek puan almıştır. Benzer şekilde, neredeyse her gün ($Ort. = 49.08, SS = 16.24$) ve haftada 3-4 gün sıklık ($Ort. = 40.72, SS = 11.71$) grupları KAB semptomlarında haftada 2 gün sıklık grubundan ($Ort. = 34.12, SS = 9.53$) anlamlı derecede daha yüksek puan almıştır.

vi) Egzersiz/Spor Sıklığının Rolü-Erkekler:

Erkekler için 2 ana egzersiz/spor sıklığı grubu ortaya çıkmıştır: haftada 3-4 gün ($S = 269$) ve neredeyse her gün ($S = 134$). Haftada 2 gün veya daha az egzersiz yapan katılımcılar yetersiz örneklem büyüklüğü nedeniyle ($S = 22$) analizlere dahil edilmemiştir. Bağımsız örneklem t-testlerinin sonuçları, egzersiz/spor sıklığının çeşitli beden imgesi yapıları üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermiştir. Egzersiz/spor sıklığının KAB [$t(401) = 3.54, p < .001$] ve YB semptomları [$t(209) = 14.35, p < .001$] üzerinde anlamlı bir etkisi vardır. Hemen hemen her gün spor yapan grup, haftada 3-4 gün spor yapan gruba kıyasla ($Ort. = 53.49, SS = 10.96$; ve $Ort. = 9.68, SS = 5.89$) hem kas KAB ($Ort. = 57.75, SS = 12.02$) hem de YB semptomları ($Ort. = 12.71, SS = 7.99$) açısından anlamlı derecede daha yüksek puan almıştır.

vii) Beden İmgesinde Cinsiyet Farklılıkları:

Tüm araştırma değişkenleri için kadın ($S = 130$) ve erkekleri ($S = 425$) karşılaştıran bağımsız grup t-testleri yapılmıştır. Bu karşılaştırmalar mevcut çalışmanın kadın ve erkek örneklemelerindeki farklılıklar, literatürdeki cinsiyete özgü beden imgesi farklılıkları ve ölçüm araçlarının kadın ve erkeklerde farklı özellikler gösterebilmesi nedeniyle genel bir bakış sunmayı amaçlamaktadır ve dikkatle yorumlanmalıdır.

Cinsiyetler arasındaki önemli örneklem büyüklüğü farkı nedeniyle varyansların homojenliği değerlendirilmiş ve bu varsayımının ihlal edildiği değişkenler için Welch t-testi rapor edilmiştir. Test sonuçları, cinsiyetlerin neredeyse tüm beden imgesi yapılarında birbirlerinden anlamlı ölçüde farklılaştığını göstermiştir. Cinsiyet, akran baskısı [$t(553) = 1.92, p = .55$] ve beden memnuniyeti [$t(553) = .20, p = .84$] dışındaki tüm çalışma değişkenleri üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir.

Kadınlar erkeklere kıyasla medya [$t(195) = 5.93, p < .001$] ve aile [$t(195) = 2.36, p = .02$] kaynaklarından daha fazla görünüm baskısı algılamıştır. Kaslı ideal içselleştirme erkeklerde daha yüksektir [$t(168) = 12.26, p < .001$]. Erkekler kadınlara kıyasla daha yüksek beden imgesi esnekliği göstermiştir [$t(186) = 2.32, p = .02$]. Beden imgesi bozuklukları açısından, erkekler daha yüksek KAB semptomları [$t(197) = 10.92, p < .001$] gösterirken, kadınlar daha yüksek YB semptomları [$t(164) = 2.58, p = .01$] göstermiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA

Mevcut çalışmanın 2 temel amacı bulunmaktadır: “bedenin” merkezinde olduğu egzersiz ve/veya spor aktivitelerini düzenli yapan yetişkin bir Türk örnekleminde, beden imgesi sorunlarını sosyokültürel model ışığında araştırmak ve beden imgesi esnekliği kavramının bu sorunlardaki düzenleyici rolünü incelemek. Bu amaçla 18 yaş üzeri, düzenli egzersiz/spor yapan 130 kadın ve 425 erkek olmak üzere toplam 555 katılımcıdan oluşan örnekleme yol analizi aracılığı ile sosyokültürel modelin testi ve düzenleyici değişken analizleri ile beden imgesi esnekliğinin incelenmesi gerçekleştirilmiştir. Ek olarak, literatürde ilgi çeken bir konu olan spor ve beden imgesi ilişkisini etkileyebilen bireysel değişkenler ve egzersiz/spora ilişkin değişkenler bu düzenli egzersiz/spor yapan örneklemden toplanmış ve ANOVA, t-test gibi gruplar arası karşılaştırmalarla incelenmiştir. Analizler kadın ve erkeklerde literatürde bulunan beden imgesine ilişkin farklılıklar ve örneklem özellikleri sebebiyle ayrı ayrı gerçekleştirilmiştir. Son olarak, bu doğrultuda mevcut örneklemdaki kadın ve erkeklerin beden imgesi yapılarında nasıl farklılaştığına göz atılmıştır. Sonuç bölümünde istatistiksel bulgularına yer verilmiş olan analizler, bu kısımda kavramsal çerçevede ve literatürdeki ilgili çalışmalara atıfta bulunarak tartışılarak çıkarımlar üretilecektir. Araştırmanın hipotezlerinin bulgular ve tartışma ışığında desteklenme durumu incelenecektir. Ayrıca, mevcut çalışmanın sınırlılıkları ve gelecek çalışmalara önerileri ile birlikte güçlü yönleri ve ilgili literatüre getirdiği yenilikler, yaptığı katkı sunulacaktır.

4.1. ÖRNEKLEMİN GENEL ÖZELLİKLERİ

Örneklemin yaş ortalaması incelendiğinde kadınlar için genç yetişkinlik döneminin sonları ve erkekler için genç yetişkinlik döneminin başlarının çoğunlukta olduğu söylenebilir. Kadınların yaklaşık %65’i 30 yaşın altında iken, erkeklerde bu oran yaklaşık %90’dır. Ayrıca hem kadın hem erkek için katılımcıların önemli çoğunluğu (%90 ve %99) 50 yaş altındadır. Bu literatürde bu alandaki araştırmaların örneklemiyle genel

anlamda uyumludur ve mevcut örneklemin imgesi problemlerinin çalışılması için uygun bir yaş grubu olduğunu göstermektedir (Ålgars ve diğerleri, 2009: 1113; Tiggemann, 2004: 29). Buna paralel olarak, önceki bölümlerde belirtildiği gibi beden imgesi çalışmalarının büyük çoğunluğu üniversite ve genç yetişkinlik dönemindeki bireylerle gerçekleştirilmiştir. Ek olarak, bu grubun yaşının aralığının hem genel beden tatminsizliği hem de spesifik beden imgesi bozuklukları için önemli bir dönem olması da örneklemin bu konuyu araştırmaya uygunluğuna destek sağlamaktadır (Bucchianeri ve diğerleri, 2013: 1; Bulik, 2002: 201; Cafri ve diğerleri, 2008: 376; Vo ve diğerleri, 2016: 1). Beden imgesi konusuna uygunluğun yanında, özel olarak sosyokültürel etki ve beden imgesi ilişkisinde de bu sosyokültürel modelin baskı unsurları göz önüne alındığında bu grupta anlamlı ilişkiler beklemek mümkündür çünkü bu yaşlar bedenle ilişkili medya tüketiminin ve akran etkileşimlerinin oldukça yoğun olduğu bir dönemdir (Berryman ve diğerleri, 2018: 308; Craig ve diğerleri, 2007: 244). Katılımcıların medya kullanımına ilişkin doğrudan nicel veya nitel bir sorgulama yapılmamış, yalnızca algıladıkları baskı sorgulanmıştır. Fakat katılımcıların çoğunun araştırmaya ilgili (egzersiz/spor) sosyal medya kanallarından ulaştıkları düşünüldüğünde, bedene ve muhtemelen ideal bedenlere ilişkin medya tüketiminin varlığı akla gelebilmektedir.

Öte yandan, “bedenin” merkezde olduğu bir aktivite olan egzersiz/spor yapma hem genel beden memnuniyeti hem de beden imgesi bozuklukları açısından ilgili literatürde sık araştırılan konulardır (Campbell ve Hausenblas, 2009: 786; Hausenblas ve Fallon, 2006: 40). Bedeni ile yakın temasta olan bu egzersiz/spor yapan bireylerin beden konusunda farklılaşabilen tutumlar bilgilendiricidir. Egzersiz ve spor pozitif beden imgesine katkıda bulunabilse de bu ilişki her zaman geçerli değildir ve egzersiz/sporun hem kas algısı hem de yeme bozukluğunda kritik bir yeri de vardır (Buchholz ve diğerleri, 2008: 309, DiBartolo ve diğerleri, 2007: 109). Özellikle ağırlık kaldırma gibi bedeni doğrudan ve hızlıca değiştirmeye yönelik uğraşlar kas algısı bozukluğunda merkezdedir (Dos Santos Filho ve diğerleri, 2016: 4; Pope ve diğerleri, 1993: 408). Bu doğrultuda kadın ve erkeklerin tamamının egzersiz/spor yapıyor ve önemli çoğunluğunun (erkekler

için yaklaşık %90, kadınlar için yaklaşık %50) ağırlık kaldırma ile ilgileniyor olması seçilen çalışma konusu açısından uyumludur.

4.2. BEDEN İMGESİ SORUNLARININ SOSYOKÜLTÜREL MODELİNİN TARTIŞILMASI

Literatürle uyumlu olarak oluşturulan sosyokültürel model, ilk hali ile kadın (Şekil 1) ve erkek (Şekil 2) için test edilmiştir. Kötü olmayan bir model uyumu sağlamasına karşın, modellerde anlamlı bir ilişkisi olmayan yollar ve/veya değişkenler tespit edilmiştir. Orijinal versiyonun bu kötü olmayan uyumu sosyokültürel modele destek sağlamakla birlikte düzenlenmiş versiyonun daha iyi model uyumu göstermesi beklenileceği üzere sosyokültürel modelin standart halinde her örneklem için genel geçer olmadığını göstermektedir. Bu kapsamda modelin ilk haliyle yapılan testlerle literatürdeki bulguların tekrarlanması ve sosyokültürel modelin desteklenmesi paylaşılacaktır. Önemli olarak düzenlenmiş versiyonda çıkarılan yollar, yani sosyokültürel modelin mevcut araştırmada desteklenememiş yanları ve eklenen yollar yani olası yeni ilişkiler literatür ışığında incelenecektir. Sosyokültürel modelin unsurları kendi aralarında mantıklı bir akışa sahiptir (Tiggemann, 2012: 758). Bu akış model figüründe soldan sağa olmak üzere: bireyin görünüme yönelik farklı kaynaklardan hissettiği baskı, belirli kalıplar içeren bu baskıyı (kadın için zayıf, erkek için kaslı olmaya yönelik) bir beden ideali olarak içselleştirmesi, içselleştirilen bu ideallerle uyuşmayan bedenden dolayı hissedilen beden memnuniyetsizliği ve memnuniyetsizliğin (aynı zamanda memnuniyetsizliği giderme çabalarının) merkezinde olduğu beden imgesi bozuklukları olmak üzere konumlandırılmıştır. Modeldeki doğrudan ve dolaylı etkilere dair bulgular bu akışta, cinsiyete göre ayrı ayrı tartışılacaktır. En sonda ise kadın ve erkek bulguları bir arada tartışılacak, benzerlikler ve farklılıklar sunulacaktır.

4.2.1. Kadınlarda Sosyokültürel Modelin Tartışılması

Kadınlar için önerilen modelin testi belirli anlamlı yollar aracılığıyla sosyokültürel modeli desteklerken beklenenin dışında bulgularla da karşılaşmıştır. Bu bölümde önerilen model bulguları incelenmiş ve düzenlenmiş modeldeki ekleme ve çıkarmalar tartışılmıştır.

i) Doğrudan Etkiler-Görünüme Yönelik Baskı (Medya, Aile ve Akranlar):

Öncelikle görünüme yönelik algılanan baskının, modelin diğer unsurlarıyla ilişkisine bakılacak olursa 3 baskı türünün de hem kaslı hem zayıf ideali içselleştirmesi ile ilişkili olabileceği beklenmiştir. Fakat sonuçlar bu olası 6 doğrudan ilişki içerisinde (örn. medya baskısı-ince ideal, medya baskısı-kaslı ideal) yalnızca bir tanesinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu ortaya koymuştur. Bu anlamlı doğrudan etki, medya baskısının ince ideal içselleştirmesine olan etkisidir. Bu bulgu literatürle son derece tutarlıdır. Birincisi, bu ilişkideki baskı türü, baskı türlerinin en etkilisi kabul edilen medyadadır (Brown ve Tiggemann, 2016: 37). İkincisi de bu ilişkideki beden ideali türü, kadınlar için özellikle baskın olan ince idealdir (Schaefer ve diğerleri, 2019: 933). Başka bir deyişle, kadınlar için bu olası 6 baskı türü-ideal içselleştirmesi ilişkisi kombinasyonundan literatürde en güçlü desteği bulanın medya baskısı ve ince ideal içselleştirmesi ilişkisi olduğu söylenilebilir. Çok sayıda çalışma genç kızlarda ve kadınlarda medya baskısının ince ideal içselleştirmesinin iyi bir yordayıcısı olduğunu ortaya koymuştur (Grabe ve diğerleri, 2008: 470, Harrison ve Hefner, 2006, Tiggemann ve Miller, 2010: 85).

Öte yandan algılanan baskı türlerinin ideal içselleştirmeleri üzerindeki diğer tüm doğrudan etkilerin anlamlı bulunmaması beklenmedik bir sonuçtur. Bu yargı özellikle de ince ideal üzerindeki doğrudan etkiler için geçerlidir. Çünkü geçmiş çalışmalar hem akran hem ailenin bu içselleştirme türü üzerinde doğrudan etkisinin olabileceğini ortaya koymuştur. Örneğin Rodgers ve arkadaşları, beden imgesi üzerindeki aile etkilerinin daha detaylı incelendiği bir çalışmada ailenin görünüme yönelik olumsuz yorumlarını ve görünüme aşırı değer veren yorumlarını ince olma dürtüsünün içselleştirilmesi üzerinde doğrudan etkili bulmuştur (Rodgers ve diğerleri, 2009: 174). Benzer şekilde Roberts ve

arkadaşları, ergen kızlarda mevcut çalışmadaki gibi sosyokültürel baskı kaynaklarının beden ideallerinin içselleştirilmesi ile ilişkisini inceleyen bir modelde hem aile hem akran baskısını ince ideal içselleştirmesi üzerinde doğrudan etkili bulmuştur (Roberts ve diğerleri, 2022: 244).

Aile ve akran baskısının ince ideal içselleştirmesi üzerindeki bu gözlemlenemeyen doğrudan etkisi için birkaç açıklama getirilebilir. Birincisi, bu yapılar, ince ideal içselleştirmesi üzerinde doğrudan etkisi bulunamamış olsa da düzenlenmiş modelde tutulmuşlardır çünkü sonraki bölümlerde incelenecek olan diğer model unsurlarıyla ilişkileri vardır. Dolayısıyla, bu kavramlar ince ideal içselleştirmesinde doğrudan etkiyi sahip olmasalar da diğer negatif beden imgesi unsurlarıyla doğrudan veya dolaylı ilişkililerdir. Bu durum mevcut örneklem için de sosyokültürel modelde aile ve akran baskısının yeri için bir destek oluşturmaktadır. İkinci olarak, bu gözlemlenemeyen ilişkilerin sebebi en azından mevcut örneklem için medyaya kıyasla aile ve akranların dış görünüm baskısı konusunda daha ılımlı unsurlar olmasından kaynaklanabilir. Örneğin Myers ve Crowther, çalışmalarında aile ve akran baskısı ince ideal içselleştirmesini anlamlı bir şekilde doğrudan yordayamazken medya baskısının bu doğrudan etkisinin güçlü ve anlamlı olduğunu ortaya koymuştur (Myers ve Crowther, 2007: 302). Benzer şekilde Shroff ve Thompson ince ideal içselleştirmesi üzerinde medya ve akranların doğrudan etkisini bulurken aile bu etkiye sahip bulunmamıştır (Shroff ve Thompson, 2006: 20).

Baskı türlerinin hiçbiri kadınlar için kaslı idealin içselleştirilmesi üzerinde bir doğrudan etkiye sahip değildir. Bu bulgu medya baskısı dışındaki baskı türleri için beklenmedik değildir. Yine, özellikle medyanın bu içselleştirme türüyle de ilişkili olmasının beklenmesinin belirli sebepleri vardır. Bunlardan biri medyanın genel olarak bu baskı türleri arasında en etkilisi olmasının yanı sıra, özellikle kaslı ideal konusunda kadınlar için en belirgin, belki de tek ciddi baskıyı oluşturmasıdır. Bu iddianın sebebi önceki bölümlerde incelenen geleneksel ve geleneksel olmayan beden idealleri ile ilişkilidir. Kadınların beden idealinde egzersiz/spora ve özellikle de bunların ağırlık kaldırma içeren türlerine yani temelde kaslılığa olan vurgu, ince ideal vurgusuna kıyasla

oldukça yenidir (Eisenberg ve diğ erleri, 2012: 1020). Bu güncel kaslılık-yağsızlık vurgusunun en belirgin gözlenebileceği alan medyadır: Daha bilindik olan zayıf ama biçimli, az miktarda kas kütlesi olan “fit” v coda sahip medya figürleri; öte yandan yeni oluşmakta olan orta-yüksek derecede kaslı kadın idealinin temsilcisi ağırlık kaldıran kadın sporcular, Fitspration gibi ana akım trendler, bunların tümü kadınların beden idealindeki bu değişimin bir yansımasıdır (Bozsik ve diğ erleri, 2018: 613; Uhlmann ve diğ erleri, 2018: 24). Kadınlardaki kaslı ideal içselleştirmesini mevcut çalışmaya benzer bir modelde inceleyen az sayıdaki araştırmalardan birisi de bu durumu desteklemiştir. “Sosyal medya baskısı” kaslı ideal içselleştirmesi üzerinde doğrudan etkili bulunmuştur (Roberts ve diğ erleri, 2022: 244).

Kadınlardaki kaslı ideale ilişkin bu durum Batı medyasında ana akımda görülse de toplumsal düzeyde (aile, akran) henüz aynı miktarda karşılık bulmamıştır. Medyadaki bu oldukça yüksek standartları olan, çok kaslı ve düşük yağ oranlı figürlerin günlük hayata aynı derecedeki etkisinden söz etmek güçtür. Kadınlar için hala geleneksel zayıf veya zayıf ama biçimli bir idealin baskınlığından en azından aile ve akran çevresi için söz edilebilir. Bunun en anlaşılır ve günlük hayatı yansıtan  rneği fazla kilosu olan, yani geleneksel ince ideale uymayan kız çocukları ve kadınlar için aile ve akranlardan bu yöndeki “diyet yapmalıs n”, “kilona dikkat etmelisin”, “bacakların mı kalınlaştı?” gibi baskılar (fat-talk) oldukça belirginken (Arroyo ve Harwood, 2012: 167; Craig ve diğ erleri, 2007: 244; Salk ve Engeln-Maddox, 2011: 18) kaslı ideale uymama durumunda bu pek söz konusu değildir. Kadınların bicepslerini b y ltmeleri, bacakları çok ince olduğu için kalınlaştırmaları veya sırt kaslarını şekillendirmeleri aile ve akranlar tarafından pek de beklenmiyor olabilir. Kaslılık ile ilgili bunlar gibi açık mesajların yanında, örtük mesajların da toplum yaşantısında ince idealinkiler kadar baskın olduğundan söz edilemez. Bireyin çevresindeki kadınların kaslılığı dolaylı olarak vurguladığına veya kaslılık üzerinden  d llendirildiklerine tanık olması gibi gözlemsel öğrenme fırsatları ince olmanın önemi ve ödüllerine kıyasla zayıftır. Bunu kısmen destekleyecek biçimde, bahsi geçen çalışmada Roberts ve arkadaşları mevcut çalışmadan farklı olarak akran baskısının kaslı ideal içselleştirmesi üzerinde doğrudan etkisini bulsa da, aile baskısı mevcut

çalışmadaki gibi bu içselleştirme türü üzerinde etkisizdir (Roberts ve diğerleri., 2022: 244). Bir diğer önemli nokta ise, mevcut örneklemin ülkemizde, yani gelişmekte olan bir ülke olan Türkiye’de yaşayan bireylerden oluşmasının olabileceği düşünülmektedir. Bu tarz Batı kaynaklı ana akım trendler baskın kültür içerisinde gelişip Türkiye gibi ülkelerde daha geç karşılık bulmaktadır (Albirini, 2008: 49). Batı’da kadınlar için kaslı ideal özellikle medyada ve sınırlı olarak günlük hayatta gözlemlenebilir olsa da bunu henüz Türkiye için medya dışında söylemek güç görünmektedir.

Özetle, bu tartışma doğrultusunda kadınlar için aile ve akran baskısının kaslı ideal içselleştirilmesi üzerinde doğrudan etkisinin bulunmaması anlaşılabilirken, medyanın bu idealin en belirgin sergilenme ve etkileme alanı olarak kaslı ideal içselleştirmesinde doğrudan etkisi olmaması beklenmediktir. Fakat bu duruma 2 açıklama getirmek mümkündür. Birincisi medya .05 p-değeri için istatistiksel anlamlı bir doğrudan etkiye sahip olmasa da aile ve akran baskısının aksine daha az tutucu .10’luk bir p-değeri için anlamlıdır. İkincisi ise medyanın kaslı ideal içselleştirmesi ile doğrudan etkisi bulunmamasına karşın, sonraki kısımda tartışılacağı gibi kas algısı bozukluğu üzerinde dolaylı etkiye sahiptir ve bu etki aile ve akran baskısı için bulunmayıp yalnızca medya baskısı için mevcuttur. Bu da kaslı ideal ile ilişkili yapılarda (kaslı ideal içselleştirilmesi, kas algısı bozukluğu) medyanın aile ve akranlardan ayrı bir yeri olduğunu desteklemektedir.

Önerilen modelde görünüme yönelik baskı kaynaklarının beden ideallerine ek olarak beden memnuniyeti ile de bir doğrudan ilişkisinin olması beklenmiştir. Literatürde görünüme yönelik algılanan baskı beden memnuniyetsizliği ile içselleştirme olmadan, doğrudan da ilişkili bulunmuştur. Yani birey bu baskıyı içselleştirmese, dayatılan ideallere ulaşmak onun için çok da önemli olmasa dahi görünüm baskısı sonucunda bedeninden tatminsiz hissedebilmektedir (Knauss ve diğerleri, 2007: 356-357, Knauss ve diğerleri, 2008: 639, Tylka, 2015: 102). Mevcut çalışmanın bulguları da bu doğrudan etki yolunu modele eklemenin faydalı olduğunu göstermiştir. İnce ideal içselleştirmesi üzerinde doğrudan ilişkileri bulunamamış olsa da hem aile hem akran baskısı doğrudan beden memnuniyetsizliği ile ilişkili bulunmuştur. Kluck ergen kızlar ve genç yetişkin kadınlarla

gerçekleştirdiği araştırmasında, ailede görünüme aşırı önem verilmesi, görünüm odaklı eleştiriler yapılması gibi faktörleri beden tatminsizliği ile doğrudan ilişkili olduğunu rapor etmiştir (Kluck, 2010: 11). Benzer şekilde Lawler ve Nixon, kız çocuklarında görünüme yönelik akran eleştirilerinin beden memnuniyetsizliği üzerinde doğrudan etkili olduğunu bildirmiştir (Lawler ve Nixon, 2011: 66).

Öte yandan ince ideal içselleştirmesi ile doğrudan ilişkili olan medya baskısının beden memnuniyeti üzerinde doğrudan etkisi bulunamamıştır. Dolayısıyla, mevcut örneklem için medya baskısı-beden memnuniyetsizliği ilişkisinin daha çok dolaylı etkiler kısmında incelenecek ince ideal içselleştirilmesi aracılığıyla gerçekleştiği söylenebilir. Ayrıca, yalnızca bu baskı türüne özgün olarak önerilen modelde olmayan fakat düzenlenmiş modele eklenmesi model uyumunu arttıran bir ilişki tespit edilmiştir. Medya baskısı yeme bozukluğu belirtileri üzerinde doğrudan etkiye sahiptir. Literatürde buna benzer, yani baskı türlerinin beden imgesi bozuklukları semptomlarıyla ilişkisini aracılık ilişkilerini de göz önüne alarak inceleyen modellerde, baskı türlerinin modelin önerdiği dolaylı etkiye ek olarak doğrudan da bu belirtileri yordayabildiği görülmüştür. Örneğin van der Berg ve arkadaşları, üniversiteli kadınlarda görünüme yönelik çeşitli sosyokültürel baskı türlerinin kıyaslama ve beden memnuniyetsizliği aracılığıyla YB belirtileri ile ilişkisini inceledikleri modellerinde, aile baskısının YB belirtileri üzerindeki etkisinin bu aracılık ile değil doğrudan bir etki ile daha iyi açıklandığını görmüştür (van den Berg ve diğerleri, 2002: 1017). Shroff ve Thompson'ın ergen kızlarda incelediği mevcut çalışmadakine benzer bir modelde, medya baskısının YB belirtileri üzerinde sahip olduğu güçlü dolaylı etkiye ek olarak bir de doğrudan etkisi bulunmuştur (Shroff ve Thompson, 2006: 20). Huxley ve arkadaşları ve Lovering ve arkadaşlarının kadınlarda sosyokültürel modeli testi sonucunda da oldukça benzer bulgular belirmiştir (Huxley ve diğerleri, 2015: 345; Lovering ve diğerleri, 2018: 51). Bahsedilen ilk çalışmada hem partner hem aile, ikinci çalışmada ise yalnızca aile baskısının YB belirtileri üzerinde aracılık etkileri göz önünde bulundurulmasına rağmen doğrudan etkisi bulunmuştur.

Sonuçlar doğrultusunda baskı türleri ve beden memnuniyeti ilişkisinde medya hariç beklenen sonuçlara ulaşıldığı söylenilebilir. Bu durum, sosyokültürel modelin,

görünümüne yönelik baskının bireyin beden memnuniyetini doğrudan etkileyebildiği yönündeki argümanını ve bu yöndeki geçmiş bulguları desteklemiştir.

ii) Doğrudan Etkiler-Beden İdeallerinin) İçselleştirilmesi (Kaslı İdeal, İnce İdeal):

Kaslı ve ince beden ideallerinin içselleştirilmesi, literatürde beden memnuniyetsizliği ve tahmin edileceği üzere beden imgesi bozukluklarının en istikrarlı yordayıcılarından olmuştur (Paterna ve diğerleri, 2021: 19-21, Thompson ve Stice, 2001: 181). Dolayısı ile modelde ideal içselleştirmelerinin beden memnuniyeti ile doğrudan ilişkisine, KAB ve YB üzerindeki hem doğrudan hem de beden memnuniyetsizliği aracılığıyla dolaylı etkisine yer verilmiştir.

İnce ideal için yalnızca YB üzerinde doğrudan etki beklenirken, kaslı ideal için hem KAB hem YB üzerinde bir doğrudan etki beklenmiştir. Bunun sebebi KAB belirtilerinin açıkça boyut kazanmak ve büyümek ile ilişkili olup ince ideal içselleştirmesine doğrudan karşıt olmasıdır. Örneğin ince ideal içselleştirmesi “Vücudumun çok zayıf görünmesini isterim”, “Zayıf görünmekle ilgili çok fazla düşünürüm” gibi maddeler içerirken, KAB “Arkadaşlarıma veya yakınlarıma sık sık, iri görünüp görünmediğimi sorarım”, “Kaslarımın yeterince büyük olup olmadığı konusunda sık sık diğer insanların onayını beklerim” şeklinde tamamen zıt bir tutumu değerlendiren maddeler içerir. Öte yandan YB belirtileri az yemeyi içermekle birlikte, önemli ölçüde vücut şekli ve yemeye dair obsesif tutumları, kısıtlayıcı yemeyi içerir ve bu durum kaslı idealle örtüşmektedir. Kaslı ideal yalnızca aşırı kaslı olmayı değil aynı zamanda aşırı yağsız olmayı da içerir. Kaslı ideal içselleştirmesi ve ilişkili olarak KAB görülen bireylerde yetersiz beslenme az görülse de kısıtlayıcı yeme ve yemeye dair obsesyonlar geleneksel YB’deki gibi oldukça yoğundur (Murray ve diğerleri, 2012: 195). Belirli yiyecekler (örn. yağlı, şekerli) tüketilmekten kaçınılır, tüketildiğinde suçlu hissedilir, yağa karşı bir tahammülsüzlük görülür, sıkı diyetler (özellikle kas belirginliği artırılan definasyon döneminde) mevcuttur. Bunların tümü yeme bozukluğu belirtileridir ve kaslı ideali YB ile ilişkili yapar. Bu sebeple, ince ideal içselleştirmesinin zıt beden imgesi bozukluğu, yani KAB ile ilişkisi beklenmezken kaslı ideal içselleştirmesinin zıt görünen

beden imgesi bozukluğu, yani YB ile ilişkisi beklenmiştir. Çünkü YB yalnızca “az yeme” anlamına gelmeyip yeme ile problemli bir ilişkiyi belirtmektedir. Bunu destekleyecek şekilde, Klimek ve arkadaşları, kaslı ideal içselleştirmesinin ayrı ayrı hem KAB hem YB belirtileriyle ilişkili olduğunu bulmuştur (Klimek ve diğerleri, 2018: 4).

İdeal içselleştirmesi-beden memnuniyetsizliği ilişkisine dair bulgular, araştırmanın hipotezlerini desteklemiştir. Hem kaslı hem ince ideal beden memnuniyeti üzerinde güçlü bir negatif doğrudan etkiye sahiptir. Bu idealleri daha çok içselleştirmiş bireyler bedenlerinden daha memnuniyetsizdir. Bu bulgu literatürdeki en istikrarlı bulgulardan biridir (Huxley ve diğerleri, 2015: 345; Lovering ve diğerleri, 2018: 51, Roberts ve diğerleri., 2022: 244) ve bu çalışmada da desteklenmiştir. Yüksek hatta zaman zaman gerçek dışı standartlara sahip beden ideallerinin birey için ulaşılması önemli olan bir hedef haline gelmesi kendi bedenlerinden memnuniyet duymalarını zorlaştırmaktadır. Bu ilişkideki önemli noktalardan birisi, kadınlarda ince ideal-beden memnuniyetsizliğine ilişkin çok daha fazla kanıt bulunmasına karşın, kaslı ideal-beden memnuniyetsizliği ilişkisinin modele eklenmesi sınırlı bulgular, sosyokültürel modelin varsayımları ve mevcut çalışmanın hipotezleri ve örneklem özelliklerinden yola çıkarak gerçekleştirilmiştir. Kadınlarda hakkında sınırlı bilgi bulunan bu ilişkinin desteklenmesi önemli bir bulgudur. Cinsiyet rollerine uyan, geleneksel idealin (ince) içselleştirilmesinin beden memnuniyetsizliğiyle ilişkili olduğu gibi geleneksel olmayan (kaslı) idealin de bir şekilde içselleştirildikten sonra kadınların beden memnuniyetsizliği ile ilişkili olabileceği görülmüştür.

Bozukluk belirtileri incelendiğinde, kaslı ideal içselleştirmesi beklenildiği biçimde KAB belirtileri üzerinde güçlü bir doğrudan etkiye sahiptir fakat YB belirtileri üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı bulunmamıştır. KAB ve ilişkili kavramlar kadınlarda oldukça sınırlı incelenmiştir (Cerea ve diğerleri, 2022: 9). Erkek çalışmaları, kadınlardaki sınırlı bulgular ve güncel çalışmanın hipotezleri doğrultusunda erkeklerde KAB’nin merkezinde görülen sosyokültürel unsurun, yani kaslı ideal içselleştirmesinin kadınlarda da KAB ile güçlü bir ilişki göstermesi önemli bir bulgudur. Yine erkek çalışmaları ve kuramsal çerçeve temel alınarak hipotez edilen kaslı ideal-YB ilişkisi ise mevcut kadın örneklem

için desteklenmemiştir. Bu ilişkinin kaslı ideal-KAB ilişkisi kadar güçlü olması zaten beklenmese de istatistiksel olarak anlamlı bulunamamıştır.

İnce ideal içselleştirmesinin YB belirtileri üzerindeki doğrudan etkisine ilişkin bulguların karmaşık olduğu söylenebilir. Bu durum şaşırtıcıdır çünkü ince ideal içselleştirmesi ve YB belirtileri ilişkisi ilgili literatürdeki sıkça desteklenmiş ilişkilerdendir (Homan, 2010: 243; Schaefer ve diğerleri, 2019: 933). İnce idealin yüksek standartları, beden şekline ve yemeye dair uyumsuz tutum ve davranışlar talep eder. Yine de mevcut çalışmadaki karşıt bulgular için bazı açıklamalar getirmek mümkündür. Öncelikle bu doğrudan etki yolu önerilen modelde etkili olup, düzenlenmiş modelde medya baskısının YB belirtileri üzerindeki doğrudan etkisinin modele eklenmesi ile anlamsız hale gelmiştir ve modelden çıkarılmıştır. Medya baskısının YB belirtileri ile doğrudan ilişkisi ince ideal içselleştirmesi aracılığıyla olan ilişkisine kıyasla daha önemli görünmektedir. Bu etkinin anlamlı bulunamamasının bir diğer olası açıklaması ise sonraki kısımda incelenecek olan ince idealin YB belirtileri üzerinde sahip olduğu güçlü dolaylı ilişkidir. Buna oldukça benzer olarak Shroff ve Thompson ergen kızlarda içselleştirmeyi YB belirtileri üzerinde doğrudan etkili bulmayıp, beden tatminsizliği üzerinden dolaylı etkili bulmuştur (Shroff ve Thompson, 2006: 19-20). Mevcut çalışma için de ince ideali içselleştirmesi YB belirtileri memnuniyetsizliği aracılığıyla güçlü bir dolaylı etkiye sahiptir. Dolayısıyla ince ideal içselleştirmesinin modelde anlamlı bir yerinin olduğu söylenebilir. Bu durum ince ideal içselleştirmesinin YB ile olan ilişkisinde beden memnuniyetsizliğinin önemli bir faktör olduğuna işaret etmektedir. Kaslı idealin aksine, ince ideal için bozukluk belirtilerinde etkili olan şey başlı başına idealin içselleştirilmesi değil ilişkili olduğu beden tatminsizliğidir.

iii) Doğrudan Etkiler-Beden Memnuniyeti:

Beden imgesi bozukluklarının merkezinde bulunan beden memnuniyetsizliği mevcut çalışmadaki kadınlar için beklenildiği üzere hem KAB hem YB belirtileri ile doğrudan ilişkilidir. YB belirtileri için kadınlarda oldukça desteklenmiş bu bulgunun KAB için de korunması önemlidir. Kadınlarda beden memnuniyetsizliğinin kendini yalnızca YB ile değil KAB ile de gösterebileceği düşüncesi desteklemiştir. Bu bağlamda

sosyokültürel model ve içselleştirilen idealin önemi tekrar göze çarpmaktadır. Cinsiyet bazlı bir beden imgesi bozukluğu ayrımı yerine bireyin bulunduğu çevre, ilgi alanları, etkisinde kaldığı kaynaklar gibi unsurların beden imgesi bozukluğunun türüne dair bilgi verme konusunda faydalı olabileceği düşünülmektedir. Dolayısıyla, mevcut örneklemdeki beden memnuniyetsizliği yaşayan kadınlarda bu memnuniyetsizlik ve onu telafi etme girişimi kendini daha iri, daha kaslı, daha yağsız olmaya yönelik sağlıklı bir çaba, yani KAB belirtileri ile de gösterebilmiştir. Literatürde bu ilişkiyi inceleyen araştırmalar oldukça sınırlıdır ve mevcut çalışmanın örneklemini bu konuda fark yaratmış görmektedir. Şöyle ki okula giden ergen kızlardan oluşan örneklemle yapılan bazı çalışmalar, ince ideal içselleştirmesini beden memnuniyetsizliği üzerinde etkili bulurken kaslı ideal içselleştirmesi için aynı etkiyi gözlemleyememişlerdir (Roberts ve diğerleri, 2022: 244; Rodgers ve diğerleri, 2020: 399). Genel bir örneklemde bu ilişki gözlemlenmezken mevcut çalışmanın spesifik örnekleminde gözlemlenmesi, sosyokültürel çerçevenin önemini vurgulamaktadır. Kadınlar için beden memnuniyetsizliğinin kaynağı ve ifadesi çoğunlukla ince ideal temelli olsa da uygun sosyokültürel koşullarda kaslı ideal (veya bir başka geleneksel olmayan ideal) temelli kaygılar kendini gösterebilmektedir.

iv) Dolaylı Etkiler-Görünüme Yönelik Baskı (Medya, Aile ve Akranlar):

Görünüme yönelik sosyokültürel baskı, modelin başlangıç noktası olduğu için diğer pek çok unsurla ilişkilidir. Bu da pek çok olası dolaylı ilişki ihtimalini ortaya çıkarmıştır. Önerilen modelde baskının ideal içselleştirmesi aracılığıyla beden memnuniyetsizliği ve bu ikisi aracılığı ile beden imgesi bozuklukları ile dolaylı ilişkisi olması beklenmiştir. Bulguları özetlemek gerekirse, medya baskısı hem ince hem de kaslı ideal aracılığı ile beden memnuniyeti üzerinde dolaylı etkiye sahiptir. Dolayısıyla mevcut örneklemdeki kadınların medyadan hem kaslı hem ince ideale ilişkin belirli bir baskı hissettikleri ve bu iki tür baskının da beden memnuniyetsizliği ile ilişkili olduğu söylenebilir.

Öte yandan ince ideal ile kaslı ideal içselleştirmesi üzerinde doğrudan etkisi gözlemlenmeyen aile ve akran baskısının bunlar aracılığı ile beden memnuniyetsizliği

üzerinde dolaylı bir etkisi de bulunamamıştır. Bu baskı kaynaklarının beden memnuniyetsizliği ile ilişkileri daha çok aracılık ile değil, incelendiği üzere doğrudan bir ilişki ile açıklanmıştır. Algılanan baskının beden imgesi bozuklukları üzerindeki dolaylı etkisi incelendiğinde, medya baskısı birden fazla aracılık yolu ile hem KAB hem YB belirtileri üzerinde dolaylı etkiye sahiptir. Öte yandan aile ve akran baskısı da KAB ve YB belirtileri üzerinde dolaylı etkiye sahiptir fakat bu etki yalnızca beden memnuniyetsizliği aracılığıyla olmaktadır.

Algılanan baskının beden imgesi yapılarıyla ilişkisine dair bulgular genel olarak ele alındığında sosyokültürel modelin desteklendiği söylenebilir, farklı baskı türleri hem beden memnuniyetsizliği hem de beden imgesi bozuklukları üzerinde dolaylı etkiye sahiptir.

v) Dolaylı Etkiler- Beden İdeallerinin İçselleştirilmesi (Kaslı İdeal, İnce İdeal):

Sosyokültürel model ideal bedenlerin içselleştirilmesinin beden tatminsizliği ile ilişkili olduğunu öne sürer. İncelik ve/veya kaslılığın birey hayatında çok önemli bir konu haline gelmesi ve sonrasında sosyokültürel baskı kanallarındaki beden ideallerinin ekstrem örneklerine doğru çabalamak genelde hayal kırıklığı ile sonuçlanır. Modeldeki sonraki aşama ise hem bu memnuniyetsizliği merkezinde barındıran hem de bu memnuniyetsizlik ile uyumsuz başa çıkma yöntemleri olarak kavramsallaştırılabilen beden imgesi bozukluklarıdır. Dolayısıyla ideal içselleştirmesinin beden memnuniyeti aracılığıyla beden imgesi bozuklukları üzerinde dolaylı etkisinin olması beklenmiştir. Hangi ideal içselleştirmesinin (ince, kaslı) hangi bozukluk (KAB, YB) ile ilişkili olacağı konusunda ise ideallerin bozuklarla doğrudan ilişkisindeki hipotezin aynısı kullanılmıştır. Kaslı idealin hem kısıtlayıcı yemeyi hem de kas meşguliyetini içeren yapısından dolayı hem KAB hem YB üzerinde dolaylı etkisinin olması beklenirken, ince idealin yalnızca YB üzerinde dolaylı etkisinin olması beklenmiştir.

Bulgular yüksek oranda bu hipotezi ve sosyokültürel modeli desteklemiştir. Tahmin edilen tüm dolaylı etkiler istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Kaslı ideal KAB üzerinde doğrudan etkisine ek olarak, beden memnuniyetsizliği aracılığıyla dolaylı

bir etkiye de sahiptir. İnce ideal de YB üzerinde beden memnuniyetsizliği aracılığıyla dolaylı etkiye sahiptir. Bu durum kaslı ideal içselleştirmesi konusuna önem vermeyi işaret edebilir.

4.2.2. Erkeklerde Sosyokültürel Modelin Tartışılması

Erkekler için önerilen modelin testi belirli anlamlı yollar aracılığıyla sosyokültürel modeli desteklerken, beklenenin dışında bulgularla da karşılaşmıştır. Bu bölümde önerilen model bulguları incelenmiş ve düzenlenmiş modeldeki ekleme ve çıkarmalar tartışılmıştır. Erkek modelinde ince ideal içselleştirmesi bulunmadığından bu olası doğrudan ve dolaylı yolları kısıtlamış ve modeldeki ince ideal ile ilişkili değişkenlerin (örn. beden memnuniyetsizliği ve YB) tahmin edilme gücünü azaltmış olabileceği düşünülmektedir. GYSTÖ-4R ölçüm aracının ince ideal içselleştirmesi alt boyutunun düşük güvenirliği çalışmanın sınırlılıkları bölümünde incelenmiştir. İnce ideal içselleştirilmesini içeren hipotezler incelenemediği için tartışma kısmında bunlara yer verilmemiştir.

i) Doğrudan Etkiler-Görünüme Yönelik Baskı (Medya, Aile ve Akranlar):

Öncelikle görünüme yönelik algılanan baskının, modelin diğer unsurlarıyla ilişkisine bakılacak olursa 3 baskı türünün de erkekler için geleneksel beden ideali türü olan kaslı ideal içselleştirmesi ile ilişkili olabileceği beklenmiştir (Baird ve Grieve, 2006; Knauss ve diğerleri, 2008: 639; Leit ve diğerleri, 2001: 92). Sonuçlar bu hipotezi medya baskısı için desteklerken aile ve akran baskısı için desteklememiştir. Yine, en etkili baskı türü olarak ele alınan medya diğerlerinden ayrılmış gözükmemektedir. Medyanın erkeklerdeki kaslı ideal içselleştirmesi üzerindeki doğrudan etkisi literatürle oldukça tutarlıdır. Erkeklerde üçlü etki modelinin incelediği bir araştırmada, medya kaslı ideal içselleştirmesinin güçlü bir yordayıcısı olarak rapor edilmiştir (Tylka, 2011: 204). Schaefer ve arkadaşları da benzer şekilde üçlü etki modelini incelediği çalışmada kaslı ideal içselleştirmesi üzerinde medya baskısının doğrudan etkisini bulabilmiştir (Schaefer ve diğerleri, 2021: 176). Üstüne üstlük medya baskısının önerilen modelde mevcut

olmayan bir şekilde, hiçbir aracılık olmadan doğrudan kas algısı bozukluğu üzerinde bir etkisi bulunmuş ve bu yol düzenlenmiş modele eklenmiştir. Sosyokültürel baskının kaslı ideal içselleştirmesi ve beden tatminsizliğinin seri aracılığıyla (serial mediation) KAB belirtileri üzerindeki etkilerini inceleyen Karazsia ve Crowther da bu aracılıklara ek olarak, sosyokültürel baskının doğrudan da KAB belirtileri ile ilişkili olduğunu görmüştür (Karazsia ve Crowther, 2010: 753).

Öte yandan aile baskısının kaslılık içselleştirmesi üzerindeki etkisi için geçmiş araştırma desteğinden söz edilebilecek olsa da (Tylka, 2011: 204) bu çalışmadaki gibi aksini gösteren bulgular da mevcuttur. Örneğin hem Girard ve arkadaşları hem de Schaefer ve arkadaşları, erkeklerde inceledikleri üçlü etki modellerinde görünüme yönelik algılanan aile baskısını kaslı ideal içselleştirmesi üzerinde doğrudan etkili bulmamıştır (Girard ve diğerleri, 2018: 805; Schaefer ve diğerleri, 2021: 176). Kaslı ideal erkekler için kadınlara kıyasla günlük hayata daha fazla nüfuz etmiş olmasına karşın bireyler aileden bu yönde doğrudan bir baskı hissetmiyor görünmektedir. Ek olarak, bu bulgunun örneklem özellikleri ile de ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Çalışmayan katılan erkeklerin Türk ve çoğunlukla ağırlık sporuyla ilgileniyor olması önemlidir. Gelişmekte olan toplumlar arasında bulunan mevcut örneklem için henüz aile yapısında belirgin olarak kaslılığın empoze edilmesinden bahsetmek güç olabilir. Ayrıca çoğunluğu ağırlık kaldıran ve dolayısı ile zaten orta-yüksek seviyede kaslı olan bu erkeklerin ailelerinden bu yönde daha fazla baskı algılamaması normaldir. Ek olarak, bu bulgular ağırlık kaldırma ve kas geliştirmenin toplumun bir kısmında oluşturduğu negatif tepkiyi akla getirmektedir. Gerek ailelerin bu konudaki bilgisizliği gerekse çocuklarının bunu bir hobiden egzersiz bağımlılığına taşıyan tutumları kas geliştirmeyi zararlı bir uğraş olarak gösterebilmektedir. Dolayısıyla, ailelerin kaslı olma değil aksine çocuklarındaki bu isteği azaltma/engelleme yönündeki baskısı hiç de ender değildir. Katılımcıların yaş ve gelir durumu da düşünüldüğünde aileye bağlılık yüksek olduğundan, bu maddi ve manevi kaynak isteyen uğraşın aile ortamında çatışmaya sebep olması da mümkündür (Lichtenstein ve diğerleri, 2018: 117). Dolayısıyla, özellikle aile baskısının etkisizliği bu bağlamda anlaşılabilir görünmektedir.

Aile için anlaşılabilir olan kaslı ideal içselleştirmesi üzerindeki etkisizlik akranlar için daha şaşırtıcıdır. Çünkü katılımcıların çağdaşları olan bu grup kaslı idealden oldukça haberdardır. Aile ortamına kaslı ideal henüz nüfuz etmemişse bile akran çevrelerinde erkeklerin kassız olmak üzerinden zorbalığa uğraması gibi kaslılığa ilişkin sosyokültürel etkiler ender değildir (Fabris ve diğerleri, 2021: 2). Bu tür yaşantılar akran baskısının kaslı ideali kapsadığını düşündürse ve alanyazında baskı kaynaklarından akranların kaslı ideal içselleştirmesi üzerinde doğrudan etkisini bulan çalışmalar olsa da (Schaefer ve diğerleri, 2021: 176) mevcut çalışmada bu etki bulunamamıştır. Fakat akran baskısına yönelik önemli bir bulgu, düzenlenmiş modelde model uyumunu arttıran bir biçimde kas algısı bozukluğu üzerinde doğrudan etkisinin bulunmasıdır. İlginç bir biçimde, Tylka da akran baskısını kaslı ideal içselleştirmesini yordayamazken, KAB belirtilerini doğrudan yordayabilir olarak bulmuştur (Tylka, 2011: 204). Bu bulgu erkeklerde kaslılık temelli beden imgesi problemlerinde önemli bir kaynak olarak görülen akran baskısı için destek sağlamıştır. Ayrıca akran baskısının yeme bozukluğu belirtileri üzerinde de doğrudan etkisi gözlemlenmiş ve düzenlenmiş modele doğrudan bir yol daha eklenmiştir. Bu durum KAB ve YB belirtilerinin paralelliği düşünüldüğünde de tutarlıdır. Dolayısıyla, akran baskısının erkekler için beden imgesi problemlerini inceleyen modelde önemli bir yerinin olduğu söylenebilir.

Görünüme yönelik sosyokültürel baskının birey beden ideallerini içselleştirmese dahi beden memnuniyetsizliği üzerinde etkili olabileceği görülmüştür (Barlett ve diğerleri, 2008: 282; Cafri ve diğerleri, 2005: 429-430; Frederick ve diğerleri, 2017: 199). Önerilen modelde mevcut olan bu baskı-memnuniyetsizlik doğrudan etkisi incelendiğinde benzer sonuçlar ortaya çıkmıştır. Medya ve akranlar için geçmiş bulgular tekrarlanıp destek sağlanmışken aile baskısı beden memnuniyeti üzerinden doğrudan etkiye sahip değildir.

ii) Doğrudan Etkiler-Beden İdeallerinin (Kaslı İdeal) İçselleştirilmesi:

Erkek modelinde mevcut tek beden ideali olan kaslı ideal, beklenen tüm doğrudan ilişkileri göstermiştir. Beden idealleri içselleştirmeleri yarattıkları güncel beden-ideal beden uyumsuzluğundan dolayı beden memnuniyetsizliği ile ilişkilidir (Paterna ve

diğerleri, 2021: 19-21; Rodgers ve diğerleri, 2015: 710-711;) Ayrıca doğrudan beden imgesi bozuklukları ile bağlantılıdır. Kaslı ideal ince idealden farklı olarak hem kaslı, iri hem de aşırı yağsız olmayı içerdüğinden hem KAB hem YB ile bağlantılı olması beklenmiştir.

Önerilen modelde mevcut bu ilişkiler incelendiğinde kaslı ideal içselleştirmesinin hem beden memnuniyeti hem KAB hem de YB üzerinde doğrudan ilişkisi bulunmuştur. Bu doğrultuda kaslı ideal içselleştirmesinin erkek beden imgesi problemlerinde istikrarlı bir değişken olarak kritik rol oynadığı söylenebilir. Gerçekçi olmayan bu ideallerin benimsenmesi, tahmin edildiği üzere bireylerin beden memnuniyeti ile negatif ilişkilidir. Ayrıca, kaslı ideal içselleştirmesi sonraki bölümlerde incelenecek dolaylı etkileri haricinde, beden imgesi bozuklukları ile doğrudan ilişki de göstermiştir. Bu durum kaslı ideal içselleştirmesinin beden imgesi bozukluklarıyla ilişkisinin tamamen beden memnuniyetsizliği aracılığı ile açıklanmadığını göstermesi anlamında önemlidir.

iii) Doğrudan Etkiler-Beden Memnuniyeti:

Beden memnuniyeti beden imgesi bozukluklarının çekirdeğidir. Dolayısıyla hem KAB hem YB üzerinde doğrudan etkiye sahip olacağı öngörülmüştür. Fakat mevcut araştırmanın erkek örnekleminde bu durum tam olarak gözlenememiştir. Beden memnuniyetsizliği kas algısı bozukluğu belirtileri üzerinde doğrudan etkiye sahipken yeme bozukluğu belirtileri üzerinde doğrudan etkiye sahip değildir. Mevcut çalışmadaki erkeklerdeki genel beden memnuniyetsizliği kendini daha çok kas temelli problemler ile gösteriyor gibi görünmektedir. Yine de YB belirtilerinin kaslı ideal ve KAB ile örtüşen yanları düşünüldüğünde bu etkinin gözlemleneceği tahmin edilmiştir. Bu durumun bir açıklamasının düzenlenmiş modele eklenen akran baskısı-YB belirtileri doğrudan etkisi olabileceği düşünülmektedir. Bu etkinin modele eklenmesi ile beden memnuniyetsizliği-YB belirtileri doğrudan etkisinin anlamsız hale gelmesi akran baskısı ve beden memnuniyetsizliğinin YB belirtilerini açıkladıkları ortak varyansta akran baskısının önemini göstermektedir. Bir diğer açıklama ise yine örneklem özelliklerine dikkat çekilerek sunulabilir. Düzenli egzersiz/spor yapan ve çok büyük çoğunluğu ağırlık kaldıran bu erkek çevresinde kaslı ideal içselleştirmesi baskındır. Dolayısı ile yaşanan

tatminsizliğin, kaslı idealin beden tatminsizliği üzerindeki güçlü doğrudan etkisi de düşünüldüğünde, kaslılık konusundaki bir yetersizlik algısından kaynaklandığı söylenebilir. Bu tür bir memnuniyetsizliğin (ve bunu giderme çabalarının) de yeme bozukluğundan önce kas algısı belirtileri ile ilişkili olması beklenebilir.

iv) Dolaylı Etkiler-Görünüme Yönelik Baskı (Medya, Aile ve Akranlar):

Medya baskısı, en etkili baskı türü olduğuna ilişkin argümanları destekleyecek şekilde modeldeki dolaylı etkiye sahip olabileceği tüm değişkenler üzerinde bu etkiyi göstermiştir. Beden memnuniyetsizliği, kas algısı bozukluğu ve yeme bozukluğu üzerinde dolaylı etkilere sahiptir. Öte yandan akran baskısı önerilen modelde hem KAB hem YB belirtileri üzerinde beden memnuniyeti aracılığıyla dolaylı etkiye sahipken, düzenlenmiş modelde yalnızca KAB üzerinde dolaylı etkili bulunmuştur. Bunun sebebi bir önceki kısımda belirtildiği gibi akran baskısı-YB belirtileri ilişkisinin beden memnuniyeti aracılığından çok bu ikisinin doğrudan ilişkisiyle daha iyi açıklamasıdır.

Aile baskısı modelde herhangi bir dolaylı etkiye sahip değildir. Önceki kısımda incelendiği gibi herhangi bir doğrudan etkiye de sahip olmayışı doğrultusunda düzenlenmiş modelde bu yapı çıkarılmıştır. Bu etkisizlik değerlendirilirken modelde ince ideal içselleştirmesinin bulunmayışının yeme bozukluğu ile ilgili yapıların araştırılmasını kısmen güçleştirdiğini hatırlamak önemli olabilir. Yine de aile baskısının diğer baskı türlerine göre daha ılımlı etkisinden söz etmek mümkün olabilir çünkü modeldeki tüm diğer içsel değişkenler ile ilişkisiz bulunmuştur ve modelde yalnızca kas temelli yapılar yoktur. Beden memnuniyeti gibi genel bir yapı ve YB belirtileri de bulunmaktadır ve diğer baskı türleri bunlarla ilişkilidir. Dolayısıyla aile baskısının etkisizliği yalnızca ince idealin modelde bulunmamasıyla açıklanamamaktadır. Önceki bölümlerde aile baskısının erkeklerdeki etkisizliğine ilişkin atıfta bulunulan çalışmalar da göz önünde bulundurulduğunda (Girard ve diğerleri, 2018: 805; Schaefer ve diğerleri, 2021: 176) bu baskı türünün en azından kaslılık temelli beden imgesi sorunlarında diğerlerine kıyasla daha az etkiye sahip görüldüğünü söylemek yanlış olmayacaktır.

v) Dolaylı Etkiler-Beden İdeallerinin İçselleştirilmesi (Kaslı İdeal):

Son olarak kaslı ideal içselleştirmesinin KAB belirtileri üzerindeki doğrudan etkisine ek olarak, sosyokültürel modelin belirttiği gibi beden memnuniyeti aracılığıyla dolaylı etkiye de sahip bulunmuştur. Bu bulgu sosyokültürel modelin ideallerin bireyleri etkileme mekanizması ile tutarlıdır. Birey bu idealleri içselleştirdikten sonra tatminsizlik yaşamakta ve bu tatminsizlik kendini bozukluk belirtileriyle ilişkili şekilde gösterebilmektedir. Heath ve arkadaşları, mevcut çalışma bulgularına çok benzer biçimde kaslı ideal içselleştirmesini erkeklerde KAB belirtileri üzerinde hem doğrudan hem de memnuniyetsizlik aracılığı ile dolaylı etkili bulmuşlardır (Heath ve diğerleri, 2016: 301). Kaslı ideal içselleştirmesi beklenen dolaylı etkiyi de göstermesi ile modeldeki önemine tekrar vurgu yapmıştır.

4.2.3. Sosyokültürel Modele İlişkin Genel Tartışma

Bu bölümde kadın ve erkekler için ayrı ayrı analiz edilmiş ve tartışılmış beden imgesi sorunlarının sosyokültürel modeline ilişkin genel bulgular, kadın ve erkek bulgularının benzeşip farklılaştığı noktalar ve modelin genel desteklenme durumu kısaca özetlenecektir.

Mevcut araştırmada düzenli egzersiz/spor yapan hem kadın hem erkek katılımcılar için literatürle karşılaştırıldığında beklenmedik bulgular mevcut olsa da bunlar sınırlı olup sosyokültürel modelin beden imgesi sorunlarını açıklamadaki işlevselliğini destekleyen bulgular çoğunlukta söylenebilir. Sosyokültürel modelin varsayımları akışa göre kısaca kontrol edilecek olursa; birey toplumdaki çeşitli kaynaklardan (üçlü etki: medya, aile, akranlardan) görünüme yönelik belirli kalıplar içine girmiş bir baskı algılayabilir. Bu kalıplar geleneksel olarak kadınlar için ince, erkekler için kaslı ve yağsız bir bedendir. Bu baskıya sistematik biçimde maruz kalan birey, kalıpları yani beden ideallerini içselleştirebilir. Bu içselleştirme toplumsal cinsiyet kimliğiyle de yakından ilişkili geleneksel beden idealleri için daha yoğundur. Gerçekten de mevcut çalışmada, baskı türlerinden medyanın kadınlarda geleneksel olan ince ideal içselleştirmesi, erkeklerde ise

geleneksel olan kaslı ideal içselleştirmesi ile ilişkili olduğu görülmüştür. Öte yandan, diğer iki baskı kaynağı olan aile ve akranlar modeldeki diğer beden imgesi unsurlarıyla ilişkili olmalarına karşın ideal içselleştirmeleri ile doğrudan ilişkili görülmemiştir.

Bu bulgular ışığında, modelin ilk basamağı olan sosyokültürel baskı kaynakları hakkında önemli çıkarımlarda bulunmak mümkündür. Alanyazında pek çok araştırmacının iddia ettiği gibi sosyokültürel baskı kaynaklarından medyanın özel bir yeri olabilir ve bu özel yeri de iki yönde incelemek mümkündür. Birincisi, medya baskısı hem kadın hem erkekler üzerinde diğer kaynaklara kıyasla daha etkili görünmektedir. İki modelde de neredeyse hipotez edilen tüm ilişkileri sağlamış ve negatif beden imgesi unsurlarıyla ilişkili bulunmuştur. Bu daha etkili görünme durumunun açıklaması; medyanın sahip olduğu eş görülmemiş bir yaygınlık, erişilebilirlik ve etki alanına sahip oluşu ve bu lojistik avantajlarını dahiyane tüketim, pazarlama ve satış stratejileri ile birleştirip (Campbell ve diğerleri, 2014: 7) beden imgesi alanında belirleyici hale gelmesi olabilir. 2023 itibari ile yaklaşık 5 milyar insanın sosyal medya kullandığı tahmin edilmektedir ve bu dünya nüfusunun yaklaşık %60'ına karşılık gelmektedir (Kemp, 2023). Bu sayı, 2019'da 3.5 milyar olup görüldüğü üzere hızla artmaktadır (Saiphoo ve Vahedi, 2019: 269). 2023 itibari ile Türkiye bakıldığında, yaklaşık 62 milyon insanın sosyal medya kullandığı ve bunun toplam nüfusun %73'üne denk geldiği görülür (Kemp, 2023) ki bu oran mevcut çalışmanın örneklemi oluşturan genç yetişkinler için daha da yüksektir. Sosyal medyada geçirilen süre ise ortalama 3 saat olup, bu sürenin geçirildiği araçların başında görselliğin ve beden imgesinin önemli yer tuttuğu Instagram, Tiktok ve Facebook gibi sosyal paylaşım siteleri gelmektedir. Bu sitelerde “beden” temelli içerik üretmek ve tüketmek, beden temelli “Fitspration, Thinspration” gibi akımlar, ideal bedenlerin vücut bulmuş bir örneği olan “influencerlar” gibi sayısız sosyal medya-beden imgesi etkileşiminden söz etmek mümkündür (Carrotte ve diğerleri, 2017: 1). Dolayısı ile hem bu yaygınlığı hem de bu yaygınlığı ustaca kullanışı ile sosyal medyanın beden imgesi etkisi evrensel görünmektedir. Belirli stratejilerle bu etkiyi kontrol etmek, azaltmak mümkün olsa da beden temelli medya baskısına maruz kalmayı engellemek tam anlamıyla mümkün görünmeyip herkesi etkileyen bir durum olarak göze çarpmaktadır. Öte yandan

aile ve akran baskısı için bu boyutta bir yaygınlıktan bahsetmek güçtür. Bireylerin içerisinde bulundukları aile ve akran çevresi beden imgesi üzerindeki vurgu anlamında ciddi değişiklik gösterebilir. Kimisi için aile içinde görünüm temelli kıyaslama, fat-talk; akran çevresinde beden üzerinden zorbalık, alay etmek gibi baskılar mevcutken kimisi için bedenın aşırı görmediğı veya pozitif beden imgesinin vurgulandığı bir çevre söz konusu olabilir. Özetle, medyanın beden imgesi etkisi herkes için geçerli ve standardize görünmekle birlikte aile ve akran baskısının herkes için geçerli olduğunu söylemek güçtür.

Medyanın özel yerine ilişkin ikinci hususta, görünüme yönelik medya baskısının diğer baskı türlerinden biraz daha farklı çalıştığından da söz etmek mümkün olabilir. Çünkü modeldeki diğer baskı kaynakları da tamamen masum değildir. Örneğin kadınlarda hem aile hem akran baskısı, erkeklerde ise yalnızca akran baskısı negatif beden imgesi unsurlarıyla benzer şekilde anlamlı ilişkiler göstermektedir fakat bu ilişkilere ince ideal içselleştirmesi veya kaslı ideal içselleştirmesi aracılık etmemektedir. Modeldeki tüm kaynaklar özünde belirli bir görünüm kalıbı, yani beden ideallerine yönelik bir baskı oluştursa da diğerlerine kıyasla medya görselliğın merkezde olduğu yapısı ile bu idealleri daha net yansıtır olabilir (Holland ve Tiggemann, 2016: 101). Özellikle sosyal medya; sınırsız içerikli, görselliğe dayalı, somut yapısı ile diğer kaynaklardan gelen eleştiri, alay etme, yönlendirme gibi daha belirsiz bir baskının aksine beden ideallerinin gerçek dünyada vücut bulmuş hallerini ve idealleri karşılamamanın ödüllendirildiğini sayısız örnek üzerinden bireye sunar. Sosyal medyadaki beğeniler, yorumlar, bu ideal bedenleri elde etmiş kişilerin sahip olduğu şöhret ve para bireyin beden ideallerini içselleştirme ihtimalini arttırıyor olabilir (Chua ve Chang, 2016: 195). Öte yandan aile ve akranlardan gelen baskı daha seçilemeyen, belirsiz, istikrarsız bir yapıda olup çok net bir beden idealine karşılık gelmiyor olabilir. Fakat bu baskı türleri bireyin beden imgesi üzerinde yine de etkilidir. Hatta bu baskı türlerinin eleştiri, zorbalık, kışkırtma gibi direktif yönleri düşünüldüğünde mevcut çalışmadaki beden memnuniyetsizliği ve beden imgesi bozuklukları ile olan doğrudan ilişkisi daha anlamlı hale gelebilir. “Sıksa”, “Kilo al”, “Biraz ağırlık kaldır”, “Porsiyonlarını küçültmelisin”, “Kızlar giydikleri elbisenin içinde incecik, zarif görünmelidir”, “Göbeğın ne kadar büyümüş, diyet yapmalısın” ... Aile ve

akran çevresinde en yaygın görülen baskılardan olan bunlar (Jones, 2012: 257; Kenny ve diğerleri, 2017: 19), medya gibi sistematik biçimde, somut ve görsel bir ideal yaratmakta yetersiz kalıyor olabilir. Yine de bu baskının içeriği doğrudan memnuniyetsizlik veya beden imgesi bozukluğu semptomları ile örtüşür niteliktedir.

Baskı türlerine ilişkin bir diğer göze çarpan bulgu erkek modelinde aile baskısının hiçbir değişkenle anlamlı ilişki göstermeyip düzenlenmiş modelden çıkarılmasıdır. Bu durumun olası açıklamaları ilişkili bölümde verilmiştir. Aile baskısının bazı negatif beden imgesi unsurları ile ilişkili olduğu kadın bulguları ile bir arada incelendiğinde, akla gelen çıkarımlardan ilki alanyazında sıkça bildirilen kadınların görünümüne yönelik daha yoğun baskı hissetmeleridir (Åberg ve diğerleri, 2020: 1; Helfert ve Warschburger, 2013: 2). Erkeklerin de aileden görünümüne yönelik baskı hissettiğini bildiren çalışmalar mevcut olsa da (Tylka, 2011: 204) bu araştırma gibi bu baskıyı etkisiz bulanlar da nadir değildir (Girard ve diğerleri, 2018: 805). Dolayısıyla en azından mevcut çalışma için kadınların erkeklerinkine ek olarak negatif beden imgesi ile ilişkili 1 fazla baskı kaynağına sahip oluşu, daha çok baskı hissettikleri genellemesini destekler niteliktedir.

Modelin bir sonraki unsuru yani ideal içselleştirmeleri incelendiğinde, alanyazındaki istikrarlı bulguların tekrarlandığı görülmüştür. Gerçekten de bireyler bu dayatılan standartlara düzenli olarak maruz kalmanın yanında bir de bu standartları içselleştirdiğinde, yani kendi baskıcıları ve kontrolcülerine haline geldiğinde problemler iyice belirginleşmektedir. Beden idealleri hem erkek hem kadın için beden memnuniyetsizliği ile ilişkilidir ve bu ilişki aracılığıyla beden imgesi bozuklukları ile ilişkilidir. Üstüne üstlük, kaslı ideal içselleştirmesi bu aracılık olmadan, yani bireylerin bedenlerinden memnuniyetsiz olması şart olmadan kadınlarda kas algısı bozukluğu, erkeklerde hem kas algısı hem yeme bozukluğu belirtileriyle doğrudan ilişkilidir. Bu ortak bulgu şöyle yorumlanabilir: birey kaslı ideali içselleştirdikten sonra hala mevcut bedeninden memnun, dolayısıyla bilişsel ve duygusal olarak daha olumlu bir tutum içinde olsa dahi bu ideale ulaşmak için gösterdiği davranışsal çaba büyük ihtimalle uyumsuz ve sağlıksız olacaktır. Bu durumda etkili olan şey ise bu ideallerin oldukça yüksek standartları ve ulaşılması büyük çoğunluk için gerçekçi olmayan yapısı olabilir

(Knobloch-Westerwick ve Romero, 2011: 28-29; MacCallum ve Widdows, 2018: 35-37). Bu durum, idealin yapıcı bir süreç hedefi olarak içselleştirilmesini, günlük rutinler, diğer uğraşlar, sosyal ilişkiler ve psikolojik sağlık ihmal edilmeden gösterilebilecek bir miktar özveri ile sürdürülebilmesini engelliyor olabilir. Böylesine uç idealler, uyumsuz davranış biçimlerine katkıda bulunuyor olabilir. İdeale ulaşmak için talep edilen bu davranış biçimleri de bizzat KAB semptomları olabilmektedir: steroid kullanımı, egzersiz bağımlılığı, sosyal ilişkilerin ihmal edilmesi, yemeye yönelik yoğun uğraş (Cafri ve diğerleri, 2005: 216-217; Tod ve diğerleri, 2016: 181)... Mevcut çalışmada yalnızca kaslı ideal içselleştirmesinin, literatürde hem kaslı hem ince ideal içselleştirmesinin beden imgesi bozuklukları ile beden memnuniyetsizliği aracılığıyla gerçekleşen dolaylı etkisinin yanında bir de bu aracılık olmadan göstermiş olduğu doğrudan etkiye yönelik tutarlı bulgular (Heath ve diğerleri, 2016: 302; Rodgers ve diğerleri, 2020: 399) ideal içselleştirmesine araştırma ve uygulama alanlarında önem verilmesi gerektiğini göstermektedir.

Son olarak beden memnuniyetsizliği tahmin edildiği üzere beden imgesi bozukluklarıyla doğrudan ilişkilidir: kadınlarda kas algısı ve yeme bozukluğuyla, erkeklerde ise yalnızca kas algısı bozukluğuyla. Burada da örneklem özellikleri üzerinden bazı önemli çıkarımlardan bahsedilebilir. Çalışmadaki erkekler beklendiği üzere çok yüksek oranda ağırlık kaldıran, zaten geleneksel olan kaslı idealin daha da ön planda olduğu, kas temelli sorunların baskın olduğu bir gruptur. Dolayısıyla beden memnuniyetsizliğinin kendini daha çok KAB belirtileriyle göstermesi anlaşılırdır. Öte yandan, literatürde kadınlardaki beden memnuniyetsizliğinin çok baskın olarak kendini yeme bozukluğu üzerinden göstermesi incelenmiş ve desteklenmiştir (Cruz-Sáez ve diğerleri, 2020: 7; Shroff ve Thompson, 2006: 19-20; Stice ve Shaw, 2002: 988; Thompson ve Stice, 2001: 181). Bu çalışma da bu ilişkiyi desteklemiştir. Fakat buna ek olarak, kadınlarda beden memnuniyetsizliğinin kas algısı bozukluğu ile de ilişkisini bularak bozukluklara ilişkin cinsiyet temelli yaklaşımı zayıflatacak biçimde tümü düzenli egzersiz yapan ve önemli kısmı ağırlık kaldıran kadınlarda beden memnuniyetsizliğinin kaynağının ve ifadesinin yalnızca ince ideal temelli kaygılar olmadığını göstermiştir.

Bu bağlamda, kadınlardaki kas temelleri unsurlar arasındaki diğer ilişkiler de bütüncül olarak incelendiğinde bu konuya daha kapsamlı bir katkıdan söz edilebilir. Öncelikle, kadınlarda medya baskısı kaslı ideal içselleştirmesi üzerinde neredeyse anlamlı seviyede ($p < .10$) doğrudan etkili; kaslı ideal içselleştirmesi aracılığıyla beden memnuniyetsizliği ve kas algısı bozukluğu üzerinde anlamlı seviyede dolaylı etkilidir. Sosyokültürel modeldeki, erkeklerdeki kas temelli beden imgesi sorunlarını açıklamada kullanışlı olan bu ilişkilerin (Girard ve diğerleri, 2018: 805; Karazsia ve Crowther, 2010: 753; Tylka, 2011: 204) uygun sosyokültürel çerçevede kadınlar için de geçerli olabileceği gözlemlenmiştir. Modelin unsurlarının gösterdiği bu anlamlı doğrudan ve dolaylı ilişkiler ve kas algısı bozukluğunun açıklanan varyansı kas-temelli görünüş sorunları için yüksek risk grubu sayılabilecek ağırlık kaldırmanın baskın olduğu egzersiz/spor yapan kadınlarda bu konunun önemli olabileceğini göstermiştir.

Bulgular bir bütün olarak ele alındığında sosyokültürel modelin mevcut çalışmanın düzenli egzersiz/spor yapan hem kadın hem de erkek grubunun beden imgesine yönelik sorunlarını açıklamada faydalı olduğu söylenebilir. Önerilen model kötü bir uyum sağlamamakla birlikte düzenlenmiş modeller ile daha iyi bir uyum sağlanmış, beden memnuniyeti ve beden imgesi bozuklukları, özellikle de kas algısı bozukluğu için önemli bir varyans açıklanmıştır. Önerilen modeldeki yollar yüzde yüz bir uyum göstermese de model unsurları olarak bakıldığında erkeklerde incelenemeyen ince ideal içselleştirmesi ve erkeklerde etkisiz bulunan aile baskısı dışında kadın ve erkek için tüm unsurlar modeldeki diğer değişkenlerle anlamlı doğrudan ve/veya dolaylı ilişkiler sergilemiştir.

4.3. BEDEN İMGESİ ESNEKLİĞİNİN BEDEN İMGESİ SORUNLARINDAKİ DÜZENLEYİCİ ROLÜNÜN TARTIŞILMASI

Mevcut çalışma sosyokültürel bir yaklaşımla kas algısı ve yeme bozukluğunu incelerken bu klinik durumların özünde yatan beden imgesi konusuna vurgu yapmıştır. Bu sebeple alanyazında beden imgesi ile ilişkili unsurlarla önemli ilişkiler göstermiş beden imgesi esnekliği yapısını yine bu unsurlardan önemli birisi olmasına rağmen

Çalışma alanı bulunmayan kas algısı bozukluğında incelemiştir. Buna ek olarak, yeme bozukluğu ile olan desteklenmiş ilişkisini tekrarlamaya çalışmıştır. Bu bölümde beden imgesi esnekliğinin düzenleyici rolünün, beden ideallerinin içselleştirilmesi ve buna karşılık gelen beden imgesi bozukluğu ilişkisinde (ince ideal-YB, kaslı ideal-KAB) incelenmesine ilişkin bulgular tartışılmıştır.

4.3.1. Beden İmgesi Esnekliğinin Kas Algısı Bozukluğundaki Düzenleyici Rolü

Öncelikle beden imgesi esnekliği ile kas algısı bozukluğu ilişkisinde, bu yapının düşünce/duygu ile davranışı ayıran kavramsal özelliğinden ve yeme bozukluğu çalışmalarından yola çıkarak kaslı ideal içselleştirmesi ve kas algısı bozukluğu ilişkisinde düzenleyici bir etkiye sahip olabileceği hipotez edilmiş ve desteklenmiştir. Kaslı ideal içselleştirmesi, düzenleyici değişken olan beden imgesi esnekliğinin tüm seviyeleri için (düşük-orta-yüksek) kas algısı bozukluğu ile anlamlı pozitif bir ilişkiye sahip olsa da beden imgesi esnekliğinin artan seviyeleriyle bu ilişkinin kuvveti azalmaktadır. Beden imgesi esnekliğinin düzenleyici etkisi hem kadınlar hem erkeklerde, sosyokültürel model testinde gözlemlendiği gibi kas algısı bozukluğu ile güçlü ilişkiler gösteren kaslı ideal içselleştirmesi için geçerlidir. Başka bir deyişle, beden imgesi esnekliği yüksek katılımcılar, toplumdaki görünüme yönelik yoğun ve maruz kalınmaması mümkün görünmeyen sosyokültürel baskı sonucunda içselleştirilen beden idealinin olumsuz etkilerine karşı daha dayanıklıdır. Bu olumsuz etkilerin en önemlilerinden olan kas algısı bozukluğu semptomları, yüksek BİE'ye sahip katılımcılarda düşük BİE'ye sahip katılımcılar ile kaslı ideali aynı seviyede içselleştirmiş olsalar dahi daha düşük bulunmuştur.

Bu durum birkaç açıdan önemlidir. Birincisi hem kadın hem erkekler için kaslı ideal içselleştirmesi kas temelli beden imgesi problemlerinde oldukça önemli bir yere sahip görünmektedir. İdeal içselleştirmesinin negatif beden imgesi üzerindeki etkisini tamponlayabilen bir yapı olması umut vericidir. Mevcut çalışmanın ve psikolojik

esnekliğe ilişkin kuramsal çerçevenin beklediği düzenleyicilik etkisi tam olarak budur. Öyle ki BİE'yi negatif beden imgesi unsurları üzerinde inceleyen diğer çalışmaların bulguları da oldukça paralel görünmektedir. Örneğin Morton ve arkadaşları, ince ideal içselleştirmesini YB belirtileri üzerinde psikolojik katılığın (inflexibility) her seviyesi (düşük-orta-yüksek) için anlamlı bir etkisi olduğunu bulmuş ve bu etkinin artan katılık ile güçlendiğini bildirmiştir (Morton ve diğerleri, 2020: 4). Görünüme yönelik sosyokültürel baskı ustaca tasarlanmış, sistematik ve güçlüdür. Birey bu baskıya direnebilir fakat bunların, yani beden ideallerinin parça parça kişinin iç dünyasına girmesi (içselleştirilmesi) zaman içerisinde kaçınılmaz olabilir. Fakat birey kaslı ideali içselleştirmişken, onunla ilgili duygu ve düşünceler deneyimlerken, onu karşılamaya yönelik bir çekim hissederken bile davranışları üzerinde kontrol sahibi olabilir. KKT'nin kuramsal yapısında, içselleştirilen bu beden idealinin de bir değer haline geldiğinden söz edilebilir fakat bireyin başka değerleri de vardır. Beden imgesi esnekliği işte bu noktada yalnız bu beden imgesine ilişkin değer diğer değerlere ket vurup uyumsuz davranışlara yol açmasını engelliyor olabilir. Bu sayede yüksek beden imgesine sahip bireyler içselleştirmeye rağmen düşük beden imgesine sahip olanlara kıyasla daha az uyumsuz davranış, yani KAB belirtisi gösteriyor olabilir.

İkincisi, bu bulgunun ikisi de güncel sayılabilecek ve araştırma aşamasında kavramlar olan beden imgesi esnekliği ve kas algısı bozukluğu için bir destek oluşturduğu söylenebilir. Beden imgesi esnekliği pozitif beden imgesi, psikolojik iyi oluş, beden memnuniyetsizliği, yeme bozukluğu gibi alanyazında çok sayıda araştırmaya sahip beden imgesi unsurlarıyla anlamlı ilişkiler göstermiştir (Linardon ve diğerleri, 2021: 199; Rogers ve diğerleri, 2018: 45; Sandoz ve diğerleri, 2013: 40). Kas algısı bozukluğunun sosyokültürel perspektifte vurgulanan ve yeme bozukluğu ile kesiştikleri beden imgesi paydası, mevcut çalışma için beden imgesi esnekliğinin uyarlanabileceği bir kavram olduğunu düşündürmüştür. Bu düzenleyici ilişkinin sağlanması ise hem kas algısı bozukluğunun beden imgesine dayalı kavramsallaştırmasını güçlendirmiş ve yeme bozuklukları ile ortak noktalarına bir destek daha sağlamış hem de beden imgesi

esnekliğinin beden imgesi unsurlarında önemli bir faktör olduğunu desteklemiş ve test edilmediği bir bağlam olan KAB için bir ön kanıt sunmuştur.

4.3.2. Beden İmgesi Esnekliğinin Yeme Bozukluğundaki Düzenleyici Rolü

Beden imgesi esnekliğinin yeme bozukluklarındaki rolü kas algısına kıyasla alanyazında daha fazla incelenmiş bir konudur (Moore ve diğerleri, 2014: 667; Morton ve diğerleri, 2020: 4; Sandoz ve diğerleri, 2013: 43). Zaten kas algısı bozukluğundaki düzenleyici rol bu çalışmalara da dayanarak hipotez edilmiştir. Kas algısı bozukluğunda yeni bir bulgu olarak beden imgesi esnekliğinin bu düzenleyici etkisi görülmüşken, halihazırda desteklenmiş ince ideal-yeme bozukluğu belirtilerindeki düzenleyici rolün anlamlı bulunmamıştır. Haliyle, bu bulgu kısmen beklenmediktir.

Bu durumun mevcut çalışmadaki olası açıklamaları olarak birkaç konu akla gelmektedir. Öncelikle, araştırmanın kısıtlılıkları bölümünde değinilmiş olan GYSTÖ-4R'nin ince ideal içselleştirmesi alt boyutunun erkeklerdeki düşük güvenilirliği bu analizi yapmayı verimsiz kılmıştır. Dolayısıyla yalnızca bir ilişkide olası düzenleyici etki incelemiştir: kadınlarda ince ideal içselleştirmesi ve yeme bozukluğu belirtileri. Bu ilişkide düzenleyici etkinin görülmemesinin bir açıklaması kadınlarda sosyokültürel model testini de akılda tutarak, yine kısmen beklenmedik bir bulgu olan ince ideal-yeme bozukluğu doğrudan ilişkisinin anlamsız oluşudur. En azından bütüncül bir modelde, farklı değişkenler de hesaba katılarak incelendiğinde anlamsız bulunan bu ilişki olası bir düzenleyici etkiyi fark etmeyi zorlaştırmış olabilir. Öte yandan kadınlarda beden memnuniyetsizliği yeme bozukluğu ile güçlü bir doğrudan ilişki sergilemiştir. Bu bulgu ışığında, beden imgesi esnekliğine ilişkin literatür taramasında atıfta bulunulmuş, bu düzenleyici etkiyi beden memnuniyetsizliği-yeme bozukluğu belirtileri ilişkisinde inceleyen çalışmalar akla gelmiyor değıldir (Ferreira ve diğerleri, 2011: 340; Sandoz ve diğerleri, 2013: 43). Beden memnuniyeti biliş ve duyguların harmanlandığı bir olgudur, kullanılan ölçüm aracı BMÖ de davranışsal madde içermeyip kişinin bedenine yönelik düşünce ve duygularını değerlendirir. Dolayısı ile bu düzenleyici etkiyi, KKT'nin

kuramsal çerçevesini göz önüne alarak mevcut çalışmanın yaptığı gibi ideal içselleştirmesi-bozukluk belirtileri ilişkisinde incelemek yerine beden memnuniyeti-bozukluk belirtileri ilişkisinde incelemek de tutarlı ve denenmiş bir seçenektir. Öyle ki, beden memnuniyetsizliği olumsuz duygu ve düşünceler barındırır ve KKT'ye göre bu türdeki duygu ve düşünceler sorunlu olmak zorunda değildir (Hayes ve diğerleri, 2011: 155). Aksine, güzelliğin ulaşılamaz örnekler aracılığıyla devamlı vurgulandığı sosyokültürel düzenekte, idealleri bir nebze de olsa içselleştirmek gibi bu idealler karşısında kendi bedenine dönüp kıyaslama yapmak, bir nebze de olsa memnuniyetsizlik hissetmek de kaçınılması oldukça zor bir durum olabilir. Fakat bu durum da uyumsuz davranışları beraberinde getirmek zorunda değildir ve beden memnuniyetsizliği karşısında da psikolojik esneklik sağlayabilmek bu beceri için iyi bir test ortamı sunabilir. Sonuç olarak, yeme bozukluğu alanında belirli bir destek toplayabilmiş beden imgesi esnekliğini mevcut çalışmada hipotez edilen yolda bir düzenleyicilik göstermese de beden memnuniyeti ile yeme bozukluğu belirtileri ilişkisinde düzenleyici etki gösteriyor olması mümkündür.

4.4. EGZERSİZ/SPOR DEĞİŞKENLERİ VE CİNSİYET İLE BEDEN İMGESİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Mevcut çalışma temel araştırma soruları gereği sosyokültürel modeli düzenli egzersiz/spor yapan kadın ve erkeklerde incelemiştir. Bu iki özellik, yani egzersiz/spor katılımı ve cinsiyet beden imgesi literatüründe tartışılmış unsurlardır. Spesifik bir grupta ilgilendiği için özellikle erkeklerde kısmen geniş bir örnekleme ulaşılabildiği söylenebilecek bu çalışmada bu iki unsur üzerinden genel bir değerlendirme yapılmıştır. Bu incelemeler sonucundaki bulgular alanyazınla oldukça tutarlı olup birkaç önemli nokta içermektedir.

Öncelikle egzersiz/spor değişkenleri, yani egzersiz/spor türü, motivasyonu ve sıklığının beden imgesi yapılarıyla ilişkisinin temel biçimde incelendiği analizlerde hem erkek hem kadınlar için beklenen sonuçlar ile karşılaşmıştır. Düzenli egzersiz/spor

fiziksel ve psikolojik iyi oluş için oldukça önemli ve faydalı bir unsur olmasına karşın (Campbell ve Hausenblas, 2009: 786; Hausenblas ve Fallon, 2006: 40) bu sağlıklı, geliştirici ilişkiyi karıştırabilen özellikler bulunmaktadır.

Egzersiz/spor türünün bu bağlamdaki etkisi, geleneksel sporlara (örn. futbol, basketbol) kıyasla ağırlık kaldırma içeren sporların (örn. vücut geliştirme, powerlifting); işlev ve performansa dayalı sporlara kıyasla estetiğin ön planda olduğu, estetiğe dayalı bir değerlendirme içeren sporların (örn. bale, vücut geliştirme, jimnastik) negatif beden imgesi ile daha çok ilişkili olması ile kendini göstermektedir (Aleksić-Veljković ve diğerleri, 2020: 8-12; Cotrufo, 2012: 14; Lantz ve diğerleri, 2002: 652). Mevcut çalışmada bunu destekleyecek biçimde hem kadın hem erkeklerde ağırlık kaldırma içeren ve estetiğin ön planda olduğu egzersiz/spor türleri ile ilgilenen katılımcılar diğerlerine kıyasla daha negatif bir beden imgesine sahip bulunmuştur. Örneğin erkeklerde vücut geliştirme ve powerlifting (ağırlık kaldırma içeren sporlar) geleneksel sporlardan yüksek KAB belirtisi göstermiştir. Kadınlarda da benzer şekilde ağırlık kaldırma sporlarından oluşan spesifik ağırlık kaldırma grubu geleneksel sporlardan yüksek KAB belirtisi göstermiştir. Bu durum ağırlık kaldırma ile KAB'nin yakından ilişkisini desteklemektedir. Spor türüne ilişkin ilginç bir bulgu şudur: Kadınlarda geleneksel sporlarla uğraşanların ağırlık kaldıranlara kıyasla daha yüksek memnuniyeti bildirdiği görülse de erkeklerde bu durum gözlenmemiştir. Bu akla sosyokültürel modeldeki kaslı ideal-KAB doğrudan ilişkisini getirebilmektedir. Nasıl ki kaslı ideali içselleştiren birey KAB belirtileri göstermek için bedeninden memnuniyetsiz olmak zorunda değil ise ağırlık kaldıran bireylerde görülen yüksek kaslı ideal içselleştirmesi ve KAB belirtileri yoğun bir beden memnuniyetsizliğine işaret etmek zorunda görünmemektedir. Fakat öte yandan, yüksek standartları olan ideali içselleştirmiş ve belki de buna ulaşma aracı olarak ağırlık kaldırma içeren sporu tercih etmiş birey bedeninden memnuniyetsiz olmasa da idealin ve yaptığı sporda çok iyi olmanın bir gerekliliği olarak KAB belirtilerini yoğun sergileyebilmektedir. Son olarak, dikkate değer bir bulgu erkeklerde iki ağırlık kaldırma temelli spordan (vücut geliştirme ve powerlifting) performansa dayalı olan beklendiği gibi daha yüksek beden memnuniyeti ve beden imgesi esnekliği ile ilişkiliyken KAB belirtilerinde gruplar arası

bir fark olmamasıdır. Değerlendirmenin estetik yerine performansa dayalı olması bir miktar rahatlama sağlamış görünse de bu iki sporun farklı hedeflerin (estetik ve güç) en üst noktalarına ulaşmak için oldukça benzer yollardan geçmeleri (diyet, egzersiz vb.) gerektiğinden KAB belirtileri anlamında bir fark görülmemiştir.

Egzersiz/spor motivasyonunun beden imgesi ile ilişkisine dair bulgular yine hem literatürle hem de kadın erkek arasında oldukça tutarlı bulunmuştur. Geçmiş araştırmalar, egzersiz-beden imgesi ilişkisindeki etkili faktörlerden birinin bireyin motivasyonu olduğunu ortaya koymuştur. Estetik, görünüm amaçlı egzersiz daha negatif bir beden imgesi ile ilişkiliyken; sağlık, eğlence, performans amaçlı egzersiz daha pozitif bir beden imgesi ile ilişkili bulunmuştur (DiBartolo ve diğerleri, 2007: 109; Homan ve Tylka, 2014: 106). Mevcut çalışmada da beklenildiği üzere algılanan baskı, ideal içselleştirmeleri, beden imgesi bozukluğu semptomları gibi negatif beden imgesi unsurlarında görünümü değiştirme temelli bir motivasyonla egzersiz/spor yapanlar daha yüksek puanlar sergilemiştir. Pozitif beden imgesine işaret eden beden memnuniyetinde ise sağlık ve performans temelli egzersiz/spor yapanlar daha yüksek puanlar sergilemiştir. Bu bulgular egzersiz/spor türünün kendi doğasının yanında, kişinin egzersiz-beden imgesi denkleminde kendinden getirdiği bireysel özelliklerin de öneminin altını çizmiştir.

Egzersiz/spor sıklığına bakıldığında çoğu grupta yeterli örneklem büyüklüğü oluşmadığı, katılımcıların çoğunlukla haftanın 3-4 günü veya neredeyse her günü egzersiz yaptığı görülmüştür. Bu gruplar arasında hipotez edildiği gibi neredeyse her gün yapanlarda belirli negatif beden imgesi skorları daha yüksek bulunmuştur. Özellikle kadın ve erkeklerde ortak olarak KAB belirti skorları göze çarpmaktadır. Bu denli sık egzersiz aklı egzersiz bağımlılığını getirebileceğinden bulgular anlaşılabilir.

Son olarak beden imgesinde cinsiyet farklılıkları konusu, mevcut örneklem için genel olarak değerlendirilmiştir. Beklendiği üzere kadınlar yeme bozukluğunda, erkekler kaslı ideal içselleştirmesi ve kas algısı bozukluğunda daha yüksek skorlar göstermiştir. Hissedilen akran baskısında farklılık görülmemekle birlikte medya ve aile baskısının kadınlarda daha yüksek hissedilmesi onların beden imgesi konusunda genel olarak daha çok baskı hissettikleri kanısı ile tutarlıdır (Åberg ve diğerleri, 2020: 1; Helfert ve

Warschburger, 2013: 2). Erkeklerin daha yüksek beden imgesi esnekliği skorları ise yine bu alandaki çalışmaları desteklemiştir (Linardon ve diğerleri, 2021: 200). İlgi çekici fakat ender olmayan bir bulgu ise tüm bu farklılıklara rağmen genel beden memnuniyetsizliğinde cinsiyetler arası fark gözlemlenmemesidir. Bu memnuniyetsizliğin kaynağının incelik temelli ve kaslılık temelli olarak farklılaşabilmesine rağmen memnuniyetsizliğin hem kadın hem erkek için mevcut ve benzer seviyede olduğu desteklenmiştir.

4.5. HİPOTEZLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Çalışma bulguları ve bunların tartışılması ışığında çalışmanın hipotezlerinin desteklenme, kısmi desteklenme veya desteklenmeme durumu bir özet halinde sunulmuştur. Bu hipotezler gruplandırılacak olursa i) sosyokültürel modele ilişkin hipotezler, ii) beden imgesi esnekliğinin düzenleyici rolüne ilişkin hipotezler, iii) KAB ve YB'nin benzerliğine ilişkin hipotez, iv) egzersiz/spor değişkenlerinin ve cinsiyetin beden imgesi ile ilişkisine ilişkin hipotezler şeklinde sıralamak mümkündür.

Sosyokültürel modele ilişkin hipotezler:

- 1) *Çeşitli kaynaklardan görünüme yönelik algılanan baskı ile beden ideallerinin içselleştirilmesi arasında pozitif bir ilişki olacağı varsayılmaktadır.*

Bu hipotez kısmen desteklenmiştir. Medya baskısı hem kadın hem erkek için geleneksel idealin içselleştirilmesi ile ilişkili görünmektedir fakat diğer baskı türleri bu ilişkiyi sergilememiştir.

- 2) *Algılanan baskının hem ideal içselleştirmesi aracılığıyla hem de doğrudan beden tatmini ile negatif ilişkili olması beklenmektedir.*

Bu hipotez çoğunlukla desteklenmiştir. Hem kadın hem erkek için medya baskısı ile doğrudan ilişkili olan ideal içselleştirmesi bu baskı türünün beden memnuniyetsizliği ile dolaylı ilişkisine aracılık etmiştir. Doğrudan ilişkiler bazında ise kadınlarda aile ve akran,

erkeklerde ise medya ve akran baskıları bireylerin beden tatminsizliği ile ilişkili bulunmuştur.

3) *Kadınlarda ince, erkeklerde kaslı ideal içselleştirmenin baskı ile daha güçlü bir ilişkisi olması beklense de baskının geleneksel olmayan ideal ile de ilişkili olacağı varsayılmaktadır.*

Bu hipotez çoğunlukla desteklenmemiştir. Kadınlarda kaslı ideal içselleştirmesini medya baskısı ancak neredeyse anlamlı düzeyde ($p < .10$) yordayabilmiş, aile ve akran baskısı ise yordayamamıştır. Erkekler için ise ince ideal içselleştirmesi yapısının modele dahil edilmemesinden dolayı bu durum incelenememiştir.

4) *Algılanan baskının, içselleştirme ve tatminsizlik aracılığıyla beden imgesi bozukluğu semptomları ile pozitif ilişkili olacağı tahmin edilmektedir.*

Bu hipotez çoğunlukla desteklenmiştir. Kadın ve erkek için modeldeki tüm baskı kaynakları bütün beklenen dolaylı etkileri göstermemiş olsa da hepsi en az bir beden imgesi sorunu üzerinde sosyokültürel modelin önerdiği aracılıklardan biri ile dolaylı etkiye sahiptir. Bu dolaylı etkilere ek olarak beden imgesi bozuklukları ile doğrudan ilişkili olanlar da gözlemlenmiştir.

5) *İçselleştirilen beden ideallerinin beden memnuniyetsizliği aracılığıyla beden imgesi bozukluğu semptomları ile pozitif ilişkili olacağı tahmin edilmektedir. Ayrıca ideal içselleştirmenin bu bozukluklarla doğrudan bir ilişkisi de beklenmektedir.*

Bu hipotez çoğunlukla desteklenmiştir. Kaslı ideal içselleştirmesi hem kadın hem erkekte beden memnuniyetsizliği aracılığıyla KAB ile ilişkili bulunmuştur. İnce ideal içselleştirmenin YB üzerindeki dolaylı etkisi ise yalnızca kadınlarda gözlemlenmiştir. Kaslı ideal içselleştirmesi hem kadın hem erkek için KAB ile doğrudan, erkekler için ayrıca YB ile doğrudan ilişkilidir. Fakat ince ideal içselleştirmesi doğrudan bir bozuklukla ilişkili bulunmamıştır.

6) *Beden tatmini beden imgesi bozukluğu belirtileriyle negatif yönde ilişkili olacaktır.*

Bu hipotez çoğunlukla desteklenmiştir. Beden memnuniyetsizliği kadınlar için iki beden imgesi bozukluğu ile negatif ilişkili, erkekler için yalnızca KAB negatif ile ilişkili bulunmuştur

Beden imgesi esnekliğinin düzenleyici rolüne ilişkin hipotezler:

7) *Beden imgesi esnekliğinin beden imgesi bozukluğuna karşı gelen ideal içselleştirmesi ile (ince-YB, kaslı-KAB) bu bozukluğun semptomları arasındaki ilişkide düzenleyici etkisinin olması beklenmektedir.*

Bu hipotez kısmen desteklenmiştir. Öngörülen ilişkideki düzenleyici etki KAB belirtileri için kadın ve erkekte bulunurken YB için kadınlarda bulunamamış, erkeklerde ise incelenememiştir

8) *Beden imgesi esnekliği seviyesi arttıkça kaslı ideal içselleştirmesinin KAB belirtileri üzerindeki etkisinin azalması beklenmektedir.*

Bu hipotez desteklenmiştir. Düzenleyici etkinin yapısına ilişkin bu hipotez kadın ve erkekte sağlanmıştır. Kaslı ideal içselleştirmesi KAB belirtileri üzerinde düzenleyicinin tüm seviyeleri için etkili olmakla birlikte bu etki artan BİE ile zayıflamıştır.

9) *Beden imgesi esnekliği seviyesi arttıkça ince ideal içselleştirmesinin YB belirtileri üzerindeki etkisinin azalması beklenmektedir.*

Bu hipotez desteklenmemiştir. Kadınlar için BİE öngörülen ilişkide düzenleyici etkiye sahip değildir, erkekler için ise bu etki incelenememiştir.

KAB ve YB'nin benzerliğine ilişkin hipotez:

10) *Sosyokültürel modelin hem KAB hem YB için belirli bir açıklama getirmesi beklenmektedir ve beden imgesi esnekliğinin bu bozukluklarda düzenleyici bir değişken olması beklenmektedir. Ayrıca her iki bozukluğun belirtilerinin içselleştirilen ideal türüyle bağlantılı olarak hem kadın hem erkekte görülmesi beklenmektedir. Bu durumların KAB ve YB benzerliğine dolaylı kanıt sunacağı düşünülmektedir.*

Bu hipotez kısmen desteklenmiştir. Alanyazındaki KAB ve YB benzerliklerine ilişkin devam eden tartışmaya yönelik bu hipotez sosyokültürel modelin hem kadın hem erkekte benzer yapıda fakat iki ayrı uçtaki beden imgesi bozukluklarına belirli bir açıklama getirebilmesi ile kısmen desteklenmiştir. Ayrıca kadın ve erkekte geleneksel olmayan beden imgesi kaygılarının gözlemlenmesi uygun sosyokültürel koşullarda (örn. spor çevresi) problemlerin temasının incelik-kaslılık arasında, katı cinsiyet sınırları olmadan değişebileceğine yönelik dolaylı bir destek sunmuştur. Beden imgesi esnekliği ise her iki bozukluk için, en azından aynı ilişkide (ideal içselleştirmesi-bozukluk belirtileri) aynı düzenleyici ilişkiyi göstermemiştir.

Egzersiz/spor değişkenlerinin ve cinsiyetin beden imgesi ile ilişkisine ilişkin hipotezler:

11)Egzersiz/spor türüne gören yapılan kıyaslamalarda görünüme dayalı bir spor ile uğraşan vücut geliştiricilerin, güç ve diğer tür performansa dayalı sporlarla uğraşanlardan daha negatif beden imgesine sahip olacağı düşünülmektedir.

Bu hipotez desteklenmiştir. Erkeklerde vücut geliştirme, kadınlarda ise vücut geliştirmenin de dahil olduğu spesifik ağırlık kaldırma grubu negatif beden imgesi unsurlarında genel olarak daha yüksek skorlar göstermiştir.

12)Egzersiz/spor için temel motivasyona dayalı kıyaslamalarda ise görünüş/estetik motivasyonu ile egzersiz yapanların sağlık, performans gibi diğer motivasyonlarla yapanlara kıyasla daha negatif beden imgesine sahip olacağı düşünülmektedir.

Bu hipotez desteklenmiştir. Kadın ve erkeklerde estetik temelli motivasyon ile egzersiz/spor yapanların ideal içselleştirmesi ve beden imgesi bozuklukları skorları istikrarlı biçimde daha yüksek olup, beden memnuniyetleri daha düşüktür.

13)Egzersiz/spor yapma sıklığına dayalı kıyaslamalarda ise çok sık yapanların (örn. haftada 5 gün veya her gün) daha az sıklıkla yapanlara kıyasla daha negatif beden imgesine sahip olacağı düşünülmektedir.

Bu hipotez çoğunlukla desteklenmiştir. Tüm negatif beden imgesi unsurlarında olmasa da somut, davranış odaklı olan beden imgesi bozuklukları ve özellikle KAB puanları neredeyse her gün egzersiz/spor yapanlarda daha seyrek yapanlara kıyasla daha yüksek bulunmuştur.

14) Kadınların görünüme yönelik daha fazla baskı hissedecekleri ve bedenlerinden daha tatminsiz olacakları beklenmektedir. Benzer şekilde, ince ideal içselleştirmesi ve YB semptomlarının daha yoğun görülmesi beklenmektedir. Öte yandan, erkeklerin kaslı ideal içselleştirilmesi ve KAB alanlarında daha yüksek skorlar alması beklenmektedir.

Bu hipotez çoğunlukla desteklenmiştir. Kadınlar belirli baskı türlerini daha yoğun hissedip daha yüksek YB skorları göstermiştir. Aynı şekilde erkekler kas temelli unsurlarda daha yüksek skorlar göstermiştir. Fakat genel beden memnuniyetsizliği açısından bir cinsiyet farklılığı gözlemlenmemiştir.

4.6. ÇALIŞMANIN SINIRLILIKLARI VE ÖNERİLER

Güncel çalışmanın önceki farklı farklı bölümlerle değinilmiş sınırlılıkları mevcuttur. Bu bölümde bu sınırlılıklar bir arada, kısaca incelenecek ve bunlar doğrultusunda gelecekteki benzer çalışmalara öneriler sunulacaktır.

İlk olarak tezin temel araştırma soruları olan sosyokültürel model testi ve beden imgesi esnekliğinin aracı rolünün analizlerini etkileyen bir sınırlılık mevcuttur. Görünüme yönelik sosyokültürel tutumları inceleyen ölçüm aracı, GYSTÖ-4R'nin ince ideal içselleştirmesi alt boyutu mevcut çalışmanın erkeklerinde çalışmıyor gibi görünmektedir. Bu durum sosyokültürel modelin erkeklerde bir unsur eksik olarak incelenmesine, beden imgesi esnekliğinin YB belirtilerinde düzenleyici rolünün ise erkeklerde incelenememesine neden olmuştur. Bu durum oldukça yaygın olan bu ölçüm aracını kullanan alanyazındaki gerek yabancı gerek ulusal çalışmalarda pek gözlemlenmemiş, GYSTÖ-4R ince ideal alt boyutu genelde erkeklerde de yeterli güvenirlikte bulunmuştur (Klimek ve diğerleri, 2018: 3; Selvi, 2018: 27). Bu boyuta ait 4 maddenin içerikleri, katılımcıların skorlarının betimsel istatistikleri ve güvenirlik değerleri incelendiğinde

düşük güvenilirlik için şöyle bir olası açıklama mümkündür: İnce ideal içselleştirmesi alt boyutunun 1. ve 3. maddesi bu yapının ölçmeye çalıştığı şeye tam karşılık gelen “Vücudumun çok zayıf görünmesini isterim.”, “Vücudumun çok ince görünmesini isterim.” şeklindedir. Bu maddelere yüksek puan veren bireyler için ince olmanın çok önemli olduğu, yani ince idealin içselleştirildiği oldukça açıktır ve bekleneceği üzere neredeyse tamamı ağırlık kaldıran erkek örneklem bu maddelere oldukça düşük puan vermiştir. Öte yandan, bu alt boyutun 2. ve 4. maddesi katılımcılar tarafında anlaşılması daha zor, yorumlanırken katılımcının ne düşünerek cevapladığının oldukça önemli olabileceği, belirsiz maddeler olarak dikkat çekebilir. Örneğin 2. madde: “Zayıf görünmekle ilgili çok fazla düşünürüm.”, kas temelli kaygıların baskın olduğu bu örneklem için doğrudan bir KAB belirtisi olan ince, çelimsiz, zayıf olmaktan duyulan bir kaygı, rahatsızlık akla gelerek cevaplandıysa yüksek puan verilip ince ideal toplam puanını arttırırken aslında tam tersi olarak kaslı ideal içselleştirmesinin bir parçasıdır. Diğer bir deyişle, bu “çok fazla düşünmenin” zayıf görünmenin çok istendiği için mi yoksa zayıf görünmekten çok korkulduğu için mi gerçekleştiği çok büyük önem arz etmekte ve bu soruya verilen cevaptan doğrudan çıkarılamamaktadır. Benzer şekilde 4. Madde: “Vücudumda çok az yağ olması ile ilgili çok fazla düşünürüm.” istatistiksel olarak anlamlı bir fark belirtmeksizin hem erkekler hem kadınlarda en yüksek ortalamaya sahip olmasına karşın diğer maddelerle en düşük korelasyona sahip olandır. Özellikle bu boyutun sorunlu olduğu ve kaslı ideal içselleştirmesinin yoğun olduğu erkekler için konuşulacak olursa; bu maddeye verilen yüksek puanlar ince ideal içselleştirmesini değil, kaslı idealin kaslılığın yanında yağsızlığa da olan vurgusunu yansıtır olabilir. Bu bağlamda, beden imgesi sorunlarının en kapsayıcı modellerinden olan sosyokültürel model ile özdeşleşmiş bu ölçüm aracının erkeklerde de çalışır olması önemlidir ve gelecek araştırmalarca güvenilirliğin sağlanması hedeflenmelidir. Bu hedef doğrultusunda, mevcut araç bu açıdan derinlemesine incelenerek gözden geçirebilir veya yeni ölçüm araçları geliştirilerek bu konu ayrıntılı şekilde ele alınabilir.

İkinci bir sınırlılık kadın/erkek dağılımı ve kadınlardaki erkeklere kıyasla daha heterojen egzersiz/spor katılımıdır. Analizler kadın ve erkekler için ayrı ayrı

gerçekleştirilmiş olsa da daha fazla düzenli egzersiz yapan kadına ulaşılabilmesi kompleks bir model testi için daha verimli olacaktır. Ayrıca erkeklerde olduğu gibi neredeyse tamamı ağırlık kaldırma sporları ile ilgilenen bir kadın örneklem oluşturulması halinde sosyokültürel etkinin beden imgesi sorunlarının temel olarak ince ideal/kaslı ideal şeklinde kaynağını belirlemedeki önemini daha da vurgulayıp, geleneksel olmayan ideal içselleştirmelerini daha da ön plana çıkarabilir. Hatta bu yapıdaki, tamamı ağırlık kaldıran kadın ve erkeklerden oluşan bir örneklemde hala cinsiyete dayalı farklılaşmanın olup olmadığını, kadınlarda erkeklere benzer seviyelerde kaslı ideal içselleştirmesi ve KAB belirtileri gözlenip gözlenmediğini araştırmak ilgi çekici olabilir.

Bir diğer sınırlılık örnekleme türünün seçkisiz olmaması ile ilişkilidir. Literatürde medyanın diğer baskı türlerinden daha etkili olabileceği yönünde pek çok bulgu bulunsa da mevcut çalışmanın katılımcılarının çoğunun sosyal medya aracılığı ile araştırmadan haberdar olması belirli bir medya kullanımı olan ve muhtemelen beden imgesi ile ilişkili medyaya da maruz kalan bir örneklem olduğunu düşündürebilmektedir. Dolayısı ile medyanın model bulgularındaki özel yerinin en azından bir kısmını bu durum açıklıyor olabilir. Bu örnekleme biçimi, aynı zamanda online anket kullanımı medyaya maruz kalma oranı daha düşük katılımcıların araştırmada yeterli temsilini kısıtlamış olabilir.

Modelde özel yeri bulunan bir diğer unsur ideal içselleştirmesidir. İnce ve kaslı ideal içselleştirmesi modeldeki neredeyse tüm negatif beden imgesi unsurlarıyla doğrudan ve dolaylı ilişkiler göstererek mutlaka önem verilmesi gereken bir unsur olduğunu desteklemiştir. Fakat bu kritik unsurlarda açıklanan varyans, özellikle de kaslı ideal içselleştirmesi için, görece düşük kalmıştır. İdeal içselleştirmesinin kaynağını tam olarak belirlemek güç olsa da ideal içselleştirmesinin psikolojik iyi oluşu riske atan durumlarla ilişkisi ortadadır. Dolayısı ile bu yapıyı görünüme yönelik sosyokültürel baskı kaynaklarına ek olarak hangi unsurların açıklayabildiğini öğrenmek önemli olacaktır. Bu konuda beden tatminsizliği ve beden imgesi bozukluklarına yönelik etiyolojik çalışmaların bulguları faydalı olabilir. Örneğin; buna paralel bir yaklaşım izleyen Rodgers ve arkadaşlarının, sosyokültürel unsurların yanında psikolojik ve biyolojik unsurların da dahil edildiği, beden imgesi sorunlarının biyopsikososyal modelinde kaslı ideal

işselleştirmesi için daha yüksek bir varyans açıklandığı görülmüştür (Rodgers ve diğerleri, 2020: 406). Benlik saygısı ve depresyon, kaslı ideal işselleştirmesi ile ilişkili bulunmuştur. Gelecek çalışmalar kaslı ideal işselleştirmesini daha iyi kavrayabilmek adına hala sosyokültürel unsurları vurgularken, daha kapsayıcı biçimde psikolojik ve biyolojik unsurları da dahil edebilir. Ayrıca, kaslı ideali açıklamak için mevcut çalışmadaki gibi genel bir sosyokültürel baskı yerine öne çıkan unsurların daha spesifik sorgulamaları kullanılabilir. Örneğin; genel bir medya baskısı yerine medya kullanımının içeriği, beden-kaslılık temelli medya tüketimi sorgulamaları faydalı bilgiler verebilir.

Pek çok değişken içeren kompleks bir model incelenmiş olsa da bu modelin bazı unsurlarını daha detaylı incelemek mümkündür. Örneğin KAB ve YB belirtileri için mevcut araştırmada toplam puan baz alınmıştır. Bu bilgilendirici ve sık kullanılan bir yöntem olsa da sosyokültürel modelin unsurlarını bu bozuklukların özellikle hangi boyutları ile ilişkili olduğunu incelemek de klinik fayda sağlayacaktır çünkü her semptom kümesinin oluşturduğu risk (örn. büyük beden kıyafetler giymek ve steroid kullanımı) eşit değildir ve kendilerine özgü geliştirilmiş müdahalelere ihtiyaç duyabilir. Ayrıca bu inceleme, beden imgesi bozukluğu ile ilişkili bulunan sosyokültürel unsurun o bozukluğu etkileme mekanizması hakkında da bilgi verecektir. Gelecekteki araştırmalar odaklarını belirli beden imgesi bozukluğu üzerinde tutarak bunlara ilişkin daha derinlemesine analizler gerçekleştirebilir.

Son olarak, mevcut çalışma spesifik özelliklerine ek olarak klinik olmayan bir örneklem kullanması, öz bildirimle dayalı kesitsel bir çalışma olması gibi genel özellikleri ile ilişkili sınırlılıklara da sahiptir. Sosyokültürel model genel popülasyon için de oldukça kapsayıcıdır, yine de klinik bir örneklemde modelin özellikle hangi unsurlarının öne çıktığını görmek faydalı olacaktır. Anonim, gönüllülüğe dayalı ve her an ayrılma serbestliği olan bir çalışma olsa da görece hassas beden imgesi konusu yanıtları etkilemiş olabilir. Bunun dışında öz bildirimle ilgili diğer sınırlılıklar da akılda tutulmalıdır. Çalışmanın kesitsel yapısı ise nedensellik ve zaman içindeki değişim hakkında yapılacak yorumları engellemektedir. Gelecekteki çalışmalar sistematik ve süreç içeren doğası

gereği sosyokültürel modeli boylamsal desenlerde de test edebilir, farklı sosyokültürel baskı araçlarına maruz kalmanın etkilerini deneysel çalışmalarda da inceleyebilir.

4.7. ÇALIŞMANIN GÜÇLÜ YÖNLERİ VE KLİNİK GÖSTERGELER

Mevcut araştırmanın bu sınırlıklarla birlikte, alanyazına önemli katkılarda bulunan güçlü yönlerinden bahsetmek de mümkündür. Bu kısımda bu güçlü yönler bir arada özetlenmiş ve bunların klinik göstergeleri tartışılmıştır.

Öncelikle bu tez temel araştırma sorusu kapsamında, beden imgesi sorunlarının en yaygın modellerinden biri olan sosyokültürel modeli Türkiye’de yaşayan, yetişkin, düzenli egzersiz/spor yapan bir örnekleme de test etmiş ve modele yeni bir destek sunmuştur. Uluslararası literatürdeki bu yaygınlığına karşın, sosyokültürel model veya üçlü etki modeli ulusal literatürde beden imgesi bozuklukları, özellikle de yeme bozuklukları önemli yer kaplasa da bütüncül biçimde sınırlı yer bulmuştur. Buna ek olarak mevcut çalışma sosyokültürel modeli uluslararası literatürde ender, ulusal literatürde ise bilgimiz dahilinde mevcut olmayan bir yaklaşımla ele almıştır. Modelin varsayımlarıyla tutarlı biçimde toplumsal cinsiyet normlarıyla paralel olarak büyük oranda kadınlarda incelik, erkeklerde kaslılık temelli sorunları açıklamakta kullanılan sosyokültürel modeli hem kadın hem erkekte kas algısı ve yeme bozukluğu belirtileri üzerinde test etmiştir. Bulgular görünüme yönelik baskı kaynaklarının ve beden ideallerinin negatif beden imgesi (beden memnuniyetsizliği, KAB, YB) ile ilişkisini göstererek modeli desteklemiştir. Çalışmanın önemli bir güçlü yönü; literatürde oldukça sınırlı yer bulmuş, kadınlar için geleneksel olmayan türde bir beden imgesi sorunu olan KAB’yi bu grupta incelemesi ve anlamlı bulgular elde etmesidir. KAB kadınlarda genel olarak ihmal edilmiş bir konu olup, ulusal literatürde bu konudaki çalışmalar yok denecek kadar azdır. Kadınlardaki KAB’ye değinen ulusal tek çalışma Hacıbebekoğlu ve arkadaşlarının spor salonuna giden katılımcılarla gerçekleştirdiği, KAB belirtilerinde cinsiyet temelli bir farklılık olmadığını yüzeysel olarak değerlendiren çalışması olarak görölmektedir (Hacıbebekoğlu ve diğeri, 2023: 32). Gelişmekte olan ve Batılı trendleri gecikmeli de

olsa yakından takip eden ülkemizde, kaslı idealin kadınları da etkilemeye başladığı yönündeki bu tespit önemlidir. Erkeklerde beden imgesi sorunlarının uzun süre gözden kaçırıldığı gibi kadınlardaki kaslılığa ilişkin beden imgesi sorunlarının da aynı süreçten geçmemesi için tanınmış bir klinik durum olan KAB'nin mevcut araştırmadaki gibi risk gruplarında araştırılması faydalı olacaktır. Bu yalnızca kadınlar için geçerli değildir, erkekleri daha da ilgilendiren bu bozukluğun ulusal alanyazında erkeklerle çalışmaları da çok kısıtlıdır (Selvi, 2023) Kadınlar için geleneksel olmayan, hatta uzun süreler zıt bir yapıda düşünülmüş kaslılık, onlara dahi etki etmişken erkeklerdeki etkisi daha da büyük olacaktır.

Mevcut çalışmanın sosyokültürel modele ilişkin bir güçlü yönü modelin unsurlarından ideal içselleştirmelerinin hem kadın hem erkek için kritik faktörler olduğunu desteklemesidir. İdeal içselleştirmeleri (ince-kaslı) ise istikrarlı biçimde beden memnuniyetsizliği, kas algısı bozukluğu ve yeme bozukluğu gibi sorunlarla ilişkili bulunmuştur. Bu bulguların önemli klinik göstergeleri mevcuttur. Hatta, çalışmanın diğer araştırma sorusu olan beden imgesi esnekliği kavramının bozukluklarda incelenmesi ile bu göstergeler daha bütüncül bir hale gelmektedir. Şöyle ki sosyokültürel model görünüme yönelik sosyokültürel baskıyı aşırı yaygın olarak görmektedir (Stice, 1994: 645). Bu yargı modern dünyada çevremizdeki görünüme ilişkin uyaranlara kısa bir bakışla bile kendini belli eder, görünüme aşırı değer verilmektedir (Sarwer ve diğerleri, 2003: 83-85). Yine de bireyler bedenleriyle aşağı yukarı sağlıklı bir ilişki sağlayabilmektedir ve en azından bir beden imgesi bozukluğu tanısı almış bireylerin toplumdaki oranının görünüme yönelik bu baskıya maruz kalma oranına kıyasla- yani neredeyse toplumun tamamına- oldukça düşük olduğu açıktır. Beden imgesi esnekliği, bu sistematik baskı sonucu belki de en azından küçük bir seviyeye kadar içselleştirilmemesi pek de mümkün olmayan beden ideallerinin, beden imgesi bozuklukları ile olan ilişkisini zayıflatarak bireylerin bu kaçınılmaz baskıya karşı kendilerini savunmasının bir aracı olabilir. Bedene dair istenmeyen duygu ve düşünceleri- mevcut çalışmanın kuramsal çerçevesinde bunlar çoğunlukla görünüme yönelik sosyokültürel baskı ile ilişkilidir- kaçınmadan ve bastırmadan şimdi ve burada, açık biçimde deneyimleyebilmek, bunları düzenlemek adına

uyumsuz davranışsal yöntemlere yerine uyumlularını geliştirebilmek ve tüm bunlar sonucu beden imgesinden ayrışabilip, değer odaklı davranışı korumuş olmak bu yaygın ve güçlü baskı karşısında benimsemenin faydalı olabileceği bir tutum gibi görünmektedir (Sandoz ve diğerleri, 2013: 40). Mevcut çalışmanın beden imgesi esnekliğini ulusal alanyazında inceleyen oldukça sınırlı ve bu kavramın KAB ile ilişkisini bilginimiz dahilinde uluslararası alanyazında inceleyen ve umut verici bulgulara ulaşan ilk araştırmalardan olması önemli bir güçlü yönüdür. Bu doğrultuda, beden imgesi sorunlarına karşı koruyucu bir etkiye sahip görünen beden imgesi esnekliğinin, mevcut çalışmadaki gibi olası risk gruplarında veya beden imgesi bozukluğu tanısı almış bireylerde güçlendirilmesi faydalı olacaktır.

Mevcut çalışmanın sosyokültürel modele ilişkin bir diğer güçlü yönü modelin unsurlarından medya baskısına ilişkin ilgi çekici bulgulardır. Alanyazınla tutarlı olarak medya, genel anlamda diğer baskı kaynaklarından daha etkili görünmektedir ve belki de diğer kaynaklardan biraz daha farklı bir çalışma mekanizmasına sahip olması mümkündür. Önemli olarak bu güçlü kaynağa, yani medyaya maruz kalmanın tamamen engellenmesi günümüz dünyasında gerçekçi değildir. Beden temelli medya modern dünyada bireyin dört yanını sarmış durumdadır. Bireyin günlük hayattaki bu yaygın baskıya karşı psikolojik sağlamlığını çeşitli stratejiler ile koruyabilmesi önemli olacaktır.

Sosyokültürel modelin beden memnuniyetsizliği ve beden imgesi bozukluklarına, toplumda var olan görünüme yönelik kalıplaşmış bir baskı ve bunun zaman içerisinde içselleştirilmesi doğrultusundaki yaklaşımının kadın ve erkek için değişen oranlarda da olsa hem KAB hem YB'ye belirli bir açıklama getirebilmesi bu bozuklukların benzerliğini savunan kampı dolaylı olarak destekleyici bir bulgudur. Çünkü bu bulgu, iki bozukluğun da zaman içerisinde şekil ve kilonun toplumda olduğu gibi bireyin psikolojik yapısında da aşırı değer görmeye başlaması, toplumdaki yüksek standartları olan ideallerin birey için de ulaşılması çok önemli olan bir hedef haline gelmesi ile açıklanabildiğini göstermektedir. Belirtilerdeki farklılıklar da bozuklukların farklı doğasından çok ideallerin farklı doğasını yansıtmakta olabilir. Bu yeme bozukluklarının transdiagnostik modeli ile de uyuşmaktadır. Belirti bazında ayrışmakla birlikte hem AN de hem BN de

asıl olay, modelin terminolojisi ile “temel psikopatoloji” şekil ve kilonun benlik algısında aşırı yer kaplamasıdır. Aynısını KAB için de söylemek mümkün görünmektedir.

Bu benzerliği dolaylı olarak destekleyen bir diğer bulgu, KAB için bir risk grubu olabileceği düşünülen önemli kısmı ağırlık kaldıran kadınlarda sosyokültürel model-KAB ilişkisinin gözlemlenmesidir. Bu durum, yeterli sosyokültürel etki mevcut olduğunda; bu mevcut örneklem için kaslılığın önemli bir yer tuttuğu, egzersiz/spor katılımı ve bunun beraberinde kaslı ideal temelli sosyokültürel etkiye (örn. elit, kaslı ideali yansıtan sporculara ilişkin medya içeriği tüketimi, kaslı idealin içselleştirildiği spor yapan akran çevresindeki baskı vb.) maruz kalmaktır. Bireyin cinsiyeti için geleneksel olmayan ideale yönelik baskıya da açık olması, bu ideali içselleştirmesi, karşılayamamak ile ilişkili beden memnuniyetsizliği yaşaması ve bu idealle daha yakından ilişkili beden imgesi bozukluğunun (KAB) belirtilerini göstermesinin gerçekleşebileceğini düşündürmektedir. Bunu, kadınlar ve kız çocuklarında daha genel popülasyonu yansıtan örneklemelerde mevcut çalışmadaki sosyokültürel unsurlar ile kas temelli sorunlar ilişkisinin bulunamadığı çalışmalar da desteklemektedir (Roberts ve diğerleri, 2022: 244; Rodgers ve diğerleri, 2020: 399) çünkü o genel örneklem için bu tarz geleneksel olmayan bir görünüm baskısının, yani kaslılığa yönelik bir baskının sosyokültürel ortamlarında mevcut olmaması yüksek ihtimaldir. Bu sebeple; beden imgesi bozukluklarının çevresini uzun süre sarmış fakat yavaş yavaş incelmeye başlayan cinsiyet sınırlarının yerine, birey için önemli ve anlamlı baskı türünü ve beden idealini keşfetmeyi vurgulayan yaklaşımın desteklendiği söylenebilir. Erkeklerde uzun süre boyunca beden imgesi sorunlarının ve YB’nin yeterince keşfedilememesinin sebebi onların sorunlarını daha iyi tanımlayan kas temelli yaklaşımın geç benimsenmesidir. Belirli önemli azınlıklar için de beden imgesi sorunları ele alınırken sosyokültürel çerçeve her zaman akılda tutulmalıdır. Kadınlar için genel popülasyonda ince ideal ve ilişkili sorunlar ön planda olsa da bu çalışmanın yalnızca 1 örneğini sunduğu, ağırlık kaldıran kadınlar gibi geleneksel olmayan gruplarda farklı idealler söz konusu olabilir. Dolaylı olarak; beden imgesi çalışılırken aynı durumun, yani bireyin sosyokültürel bağlamı ile onun için anlamlı beden idealinin etkileşiminin erkekler ve non-binary bireyler için de akılda tutulması faydalı olacaktır.

Sosyokültürel modeldeki medya baskısının özel görünen yeri, ideal içselleştirmelerinin negatif beden imgesi ile güçlü ilişkisi ve beden imgesi esnekliğinin bu ilişkiyi zayıflatan olumlu etkisi ve KAB-YB benzerliğinin desteklenmesine ilişkin tartışılan tüm bu bulgular bir arada incelendiğinde, daha bütüncül klinik göstergeler oluşmaktadır. Özellikle kas algısı bozukluğuna ilişkin önleme ve müdahale alanında çalışmaların oldukça kısıtlı olması ve ampirik olarak desteklenmiş bir tedavi bulunmaması bu dikkat çekici bulgulara odaklanmayı faydalı kılabilir. İlk olarak KAB ve YB benzerliğinin dolaylı olarak desteklenmesinden ve bu benzerliğe ilişkin geçmiş araştırma bulgularından yola çıkarak, çok daha fazla sayıda ve ampirik destek bulmuş YB önleme ve müdahale uygulamalarından faydalanmak mantıklı olabilir. Bu doğrultuda, medya baskısı ve beden imgesi esnekliğini konularının uygulamaya dönük şekilde yeme bozukluğunda araştırıldığı çalışmalar önemlidir. Medya konusundaki çalışmalar ve öneriler incelendiğinde; medya-okur yazarlığı, ince idealin kontrolsüz biçimde yayılması ve teşvik edilmesine yönelik sosyal tepki ve yasal düzenlemeler gibi başlıklar göze çarpmaktadır (Frederick ve diğerleri, 2017: 203). Pek çok çalışma, medya okuryazarlığı müdahalelerinin çeşitli örneklerde yeme bozukluğu risk faktörlerinin azaltılmasında umut verici olduğunu ortaya koymuştur (Yager ve diğerleri, 2013: 9; Yamamiya ve diğerleri, 2005: 78). Bu müdahaleler, medyanın hedefe yönelik reklam/tanıtım sürecinin nasıl çalıştığına yönelik bilgilendirme, teşvik edilen bedenlere (idealler) yönelik eleştirel bir tutum geliştirebilme, görseller materyallerin üzerinde oynanılmış olabileceğine yönelik bir farkındalık, uç örnekler olan beden idealleri ile girilen yukarı yönlü karşılaştırmayı azaltma, yorum-beğeni gibi sosyal medya etkileşimlerinin olası etkilerinin farkında olma gibi önemli parçalar içermektedir (McLean et al., 2017: 3). Sosyal tepki toplumda özellikle ince-ideal konusunda feminist bir perspektiften kadınlara dayatılan bu yüksek standarda ilişkin yine kadınlarda bilinç uyandırmaya, bu yüksek standartlara uymayı kabul etmemeye yöneliktir. Yasal düzenlemeler ise medyadaki bu tarz içeriklere, özellikle de üzerinde oynanmış olanlarına belirli uyarılar eklemek gibi öneriler içermektedir. Beden imgesi esnekliğine ilişkin uygulamaya yönelik çalışmalar incelendiğinde ise KKT'nin çoğunlukla pilot araştırmalar olsa da yeme bozukluğu tanısı olan bireylerde gösterdiği olumlu sonuçlara beden imgesi esnekliğindeki artışların eşlik

ettiği gözlemlenmiştir (Masuda ve diğerleri, 2015: 18). Ayrıca Pellizzer ve arkadaşları, 78 kişiden oluşan yeme bozukluğu tedavisi alan örneklemelerinde tedavi öncesi beden imgesi esnekliği düzeyinin çeşitli değişkenler arasında YB belirtilerini yordamada en iyisi olduğunu gözlemlemiştir. Dahası, tedavi sırasında ve sonrasında da BİE daha düşük genel YB belirtilerini yordamada en iyi değişkendir (Pellizzer ve diğerleri, 2018: 4). Bu konuda önemli bir bulgu da artan BİE'nin genel psikolojik esneklik kontrol edildikten sonra da tedavi çıktıkları üzerinde anlamlı etkiye sahip oluşudur (Lee ve diğerleri, 2018: 11). Dolayısıyla, psikolojik esnekliğin genel psikolojik iyi oluş için önemi desteklenmiş olsa da beden imgesine özgü formu, yani BİE ayrımının yapılması faydalı görünmektedir. Bu sebeplerle, BİE'nin gerçekten de terapötik süreçte bir değişim mekanizması olup olmadığını araştırarak daha çok çalışmaya ve bunu yaparken bahsedilen ön bulgular ışığında tedavi programlarına özellikle bu kavramı güçlendirecek müdahaleler eklenmesi, oturumlar planlanması faydalı olabilir. Uygulamaya dönük bu genel çalışmaların yanında, bir de spesifik olarak mevcut çalışmanın KAB ve YB benzerliğinde sosyokültürel model ile harmanlayama çalıştığı, transdiagnostik psikopatolojik bir unsur olarak “şekil ve kilonun aşırı değer görmesini” vurgulayan YB'nin transdiagnostik modelinin unsurlarının KAB'ye uyarlanmış biçimde ödünç alınması ve test edilmesi önemli bir araştırma alanı olabilir. Bu yönde çalışmalar çok sınırlı olmakla birlikte, Murray ve arkadaşları KAB belirtileri ile YB'nin transdiagnostik modelinin mükemmeliyetçilik, duygudurum tahammülsüzlüğü, düşük benlik-saygısı, kişilerarası problemler gibi unsurları ile ilişkisini incelediği çalışmalarında ikisi arasında bir ilişki bildirmiştir (Murray ve diğerleri, 2013: 160). Özetlemek gerekirse, henüz kanıta dayalı bir tedavisi bulunmayan (Cunningham ve diğerleri, 2017: 261) fakat ciddi bir klinik durum oluşturan KAB'ye yönelik önleme ve müdahalelerde, mevcut çalışmanın ve geçmiş araştırmaların ışığında; beden temelli medyanın bilinçli kullanıma, beden imgesi esnekliğinin güçlendirilmesine ve YB çalışmalarındaki, özellikle de transdiagnostik bir çerçevede benimseyenlerinin, olası değişim mekanizmalarının KAB'ye uyarlanmasına ilişkin unsurların eklenmesi bütüncül bir klinik göstergedir.

Son olarak uluslararası alanyazında ilgi uyandırmasına karşın beden imgesi üzerinde spora dayalı karşılaştırmalara yönelik ulusal çalışmalar çok enderdir. Azımsanamayacak bir düzenli sporcu örnekleminde bu konuya ilişkin yalnızca genel bir değerlendirme sunulsa da bu konu başlı başına önemli bir araştırma alanıdır (Buchholz ve diğerleri, 2008: 309; DiBartolo ve diğerleri, 2007: 109; Homan ve Tylka, 2014: 106). Bulguların alanyazınla tutarlı şekilde gruplar arası farklılıklara işaret eden ön kanıtlar oluşturması bu konudaki daha detaylı ulusal araştırmaları tetikleyebilir. Bu çalışmalar beden imgesi konusunda egzersiz/spora dayalı yüksek risk gruplarının belirlenmesine yardımcı olacak, önleme konusunda bir yol haritası oluşturacaktır.

SONUÇ

Bu çalışma öncelikle beden imgesi sorunlarını açıklamakta en yaygın kuramlardan birisi olan, aynı zamanda üçlü etki modeli olarak da bilinen sosyokültürel modeli (Stice, 1994: 645) düzenli egzersiz/spor yapan Türk bir örnekleme test etmeyi amaçlamıştır. Bunu yaparken alanyazının genelinden farklı olarak kadın ve erkek için görünüme yönelik geleneksel baskının ve ilişkili sorunların yanında geleneksel olmayanları da incelemiştir. İlk aşamada yalın haliyle test eden model için destekleyici bulgular ortaya çıksa da mevcut örnekleme daha iyi açıklayabilen düzenlenmiş bir model oluşturulmuştur. Bulgular bütüncül bir biçimde ele alındığında sosyokültürel modelin temel taşları olan medya, aile, akranlar gibi sosyokültürel kanallardan gelen görünüme yönelik baskı ve bu kalıplaşmış yapıdaki baskının dayattığı beden ideallerinin (yaygın olarak; kadınlar için ince, erkekler için kaslı ideal) içselleştirilmesi negatif beden imgesi yapıları ile anlamlı doğrudan ve dolaylı ilişkiler göstermiştir. Öne çıkan bulgulardan bazıları, alanyazını destekler biçimde, baskı kaynaklarından özellikle medyanın negatif beden imgesi üzerinde oldukça etkili görünmesi (Brown ve Tiggemann, 2016: 37) ve her iki türdeki idealin içselleştirilmesinin de beden memnuniyetsizliği ve beden imgesi bozuklukları gibi modelin negatif beden imgesi unsurlarını yordamada istikrarlı bir parçası oluşudur (Paterna ve diğerleri, 2021: 19-21, Thompson ve Stice, 2001: 181).

Araştırma ikinci olarak, bu sefer beden imgesi konusunda oldukça güncel bir kavramı, beden imgesi esnekliğini incelemiştir (Sandoz ve diğerleri, 2013: 40). Beden memnuniyetsizliği, yeme bozuklukları gibi beden imgesi yapılarıyla önemli ilişkiler göstermiş bu KKT unsuru (Rogers ve diğerleri, 2018: 45; Linardon ve diğerleri, 2021: 199), yeme bozukluğu için tekrar incelenmiş ve bu tezin kuramsal yaklaşımı sonucu YB ile yakından ilişkilendirdiği kas algısı bozukluğu için yenilikçi biçimde incelenmiştir. Hipotez edildiği üzere, beden imgesi esnekliği alanyazındaki yeme bozukluğu bulgularına paralel biçimde kaslı ideal içselleştirmesi-kas algısı bozukluğu belirtileri arasındaki güçlü ilişkide bir düzenleyici etkiye sahiptir. Yüksek beden imgesine sahip katılımcılar için kaslı ideal KAB belirtileriyle hala ilişkiliyse de bu ilişki düşük beden imgesine sahip olanlar

kadar kuvvetli değildir. Öngörülen bu yenilikçi ilişki desteklenmiş olmakla birlikte beden imgesi esnekliği ince ideal içselleştirmesi-yeme bozukluğu ilişkisinde mevcut çalışma için kadınlarda düzenleyici etki göstermemiştir.

Son olarak, bu düzenli egzersiz/spor yapan örneklemin bu konudaki değişkenler ve cinsiyet üzerinden beden imgesi yapılarında nasıl farklılaştığına yönelik genel bir değerlendirme sunulmuştur. Egzersiz/spor değişkenlerinin, genel olarak beden imgesini pozitif yönde etkilediği desteklenen (Campbell ve Hausenblas, 2009: 786; Hausenblas ve Fallon, 2006: 40) egzersiz/spor katılımının etkisini şekillendirip şekillendirmediği, alanyazından güncel ve merak uyandıran bir konudur. Bu konudaki bulgular bu genel olumlu etkinin her zaman korunmayabildiğini, estetik odaklı ve ağırlık kaldırma içeren sporlarda ve bireyin egzersiz/spor yapma motivasyonunun estetik temelli olma durumunda zedelenemediğini göstermiştir (DiBartolo ve diğerleri, 2007: 109). Mevcut çalışmanın bulguları hem kadın hem erkek için ilgili alanyazınla son derece tutarlı bulunmuştur. Ağırlık kaldırma sporları, ağırlık kaldırmanın merkezde olmadığı bilindik sporlara kıyasla (örn. bisiklet, yüzme) negatif beden imgesi ile daha ilişkili bulunmuştur. Ayrıca ağırlık sporu türleri kendi arasında da ayrılmış görünmektedir ve bunun kaynağı estetiğin mi yoksa fonksiyonelliğin, performansın mı ön planda olduğu olabilir. Egzersiz motivasyonu incelendiğinde literatürle tutarlı olarak estetik/görünümü değiştirme odaklı bir motivasyonun sağlık ve performansı vurgulayan bir motivasyona kıyasla negatif beden imgesi ile daha yakından ilişkili olduğunu görülmüştür. Son olarak, çok sık egzersiz/spor yapmak daha seyrek katılıma kıyasla beden imgesi bozuklukları belirtileri ile daha güçlü ilişki göstermiştir. Cinsiyet konusunda ise alanyazındaki sıkça tekrarlanmış bulgular ile paralellik görülmüştür. Kadınlar görünüme yönelik daha fazla baskı hissetmekte ve ince ideal temelli sorunları daha çok yaşamaktadır. Erkelerde ise kaslı ideal temelli sorunlar daha yüksektir. Fakat genel beden memnuniyetsizliğinde bir fark gözlemlenmemiştir, kaynakları farklı olsa da çalışmadaki kadın ve erkeklerin beden memnuniyetsizliği birbirine yakındır.

Mevcut çalışmanın belirli sınırlılıkları ve bu doğrultuda gelecek çalışmalara önerileri bulunmaktadır. Bunlardan en önemlileri beden imgesi sorunlarının en yaygın

açıklamalarından olan sosyokültürel modeli incelemek için alanyazında en sık kullanılan ölçüm araçlarından GYSTÖ-4R'nin ince ideal içselleştirmesi alt boyutunun erkeklerde güvenilir bulunmamasıdır. Modelin kritik unsurlarından biri olan ince ideal içselleştirmesini erkeklerde de inceleyebilmek bu tezin ana fikirlerinden olan önemli azınlıkların beden imgesi kaygılarına gözden kaçırmamak adına önemlidir. Bu ideal türü erkekler için baskın olan değilse de içselleştirilmesi hiç de ender değildir (Varnado-Sullivan ve diğerleri, 2006: 122). Gelecek araştırmalarda mevcut araç bu açıdan derinlemesine incelenerek gözden geçirebilir veya yeni ölçüm araçları geliştirilerek bu konu ayrıntılı şekilde ele alınabilir. İkinci bir sınırlılık mevcut çalışmanın düzenli egzersiz/spor yapan katılımcılara ulaşmakta zorlanmış olmasıdır. Analizle kadın ve erkek için ayrı ayrı gerçekleştirilse de özellikle kompleks bir model analizi için daha çok kadın katılımcı verimli olacaktır. Bununla ilişkili olarak kadın ve erkeklerin tümü egzersiz yapsa da ağırlık kaldıranların tüm katılımcılara oranı erkekler için daha yüksektir. Sonraki araştırmalarda tamamı ağırlık kaldıran bir kadın ve erkek örnekleme oluşturulması daha spesifik bilgiler sunabilir. Bunun dışında araştırmanın seçkisiz örnekleme kullanmaması, klinik olmayan bir örnekleme sahip olması, kesitsel ve öz-bildirime dayalı olması gibi nedenselliğe dair çıkarımlar yapmayı verimsiz kılan özellikleri vardır. Gelecek çalışmalar zamana yayılmış görülen bu sosyokültürel etkiyi boylamsal çalışmalarda inceleyebilir, beden imgesi bozukluğu tanısı almış bireyler için daha spesifik bulgulara ulaşabilir.

Sınırlılıklarına rağmen mevcut çalışma alanyazında beden imgesi ile ilgili önemli bulguları bu konudaki çalışmaların kısıtlı olduğu ulusal örnekleme tekrarlamak, henüz ön araştırma aşamasında olan veya hiç araştırılmamış bazı konulara bir girizgâh sağlayarak gelecek araştırmaları desteklemek gibi güçlü yönleri sahiptir. Sosyokültürel model hem erkek hem kadın için yalnızca baskın beden imgesi sorunları için değil geleneksel olmayanlar için de desteklenmiş ve bu yönüyle kadınlarda kaslılık temelli beden imgesi kaygılarını ulusal alanyazında inceleyen ve düzenli egzersiz/spor yapan Türk kadınlarda bunun mevcut olduğuna ön kanıt sunan ilk araştırmalardan olmuştur. Sosyokültürel modelde mevcut örneklem için özellikle medya baskısı ve ideal içselleştirmesinin önemini vurgulamıştır. Bunun yanında Kabul ve Kararlılık Terapisinin

merkezinde bulunan ve psikolojik iyi oluşun istikrarlı bir parçası olan psikolojik esnekliğin bedene özgün formu, beden imgesi esnekliğini inceleyen sınırlı araştırmalardan olmuş ve bilgimiz dahilinde bu kavramı kas algısı bozukluğuna uyarlamayı deneyenlerden ilki olup umut verici bulgular elde etmiştir. Araştırma, bu güçlü yönleri ışığında beden imgesi bozukluklarına- özellikle de henüz kanıta dayalı bir tedaviye sahip olmayan kas algısı bozukluğuna- ilişkin önleme ve müdahale çalışmalarında umut vadeci görünen: medya okuryazarlığı programları, beden imgesi esnekliğini arttırmaya yönelik çalışmalar ve potansiyel olarak daha fazla ampirik desteğe sahip transdiagnostik YB modellerinden faydalanılması gibi klinik göstergelere sahiptir.

KAYNAKÇA

Åberg, E., Koivula, A., ve Kukkonen, I. (2020). A feminine burden of perfection? Appearance-related pressures on social networking sites. *Telematics and Informatics*, 46, 101319.

Agras, W. S., Fitzsimmons-Craft, E. E.ve Wilfley, D. E. (2017). Evolution of cognitive-behavioral therapy for eating disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 88, 26–36.

Ahadzadeh, A. S., Rafik-Galea, S., Alavi, M.ve Amini, M. (2018). Relationship between body mass index, body image, and fear of negative evaluation: Moderating role of self-esteem. *Health Psychology Open*, 5(1), 205510291877425.

Ahmed, C., Hilton, W. ve Pituch, K. (2002). Relations of strength training to body image among a sample of female university students. *Journal of strength and conditioning research*, 16(4), 645–648

Albirini, A. (2008). The Internet in developing countries: A medium of economic, cultural and political domination. *International Journal of Education and Development using ICT*. 4 (1), 49-65. Open Campus, The University of the West Indies, West Indies.

Aleksić Veljković, A., Đurović, D., Biro, F., Stojanović, K.ve Ilić, P. (2020). Eating attitudes and body image concerns among female athletes from aesthetic sports. *Annales Kinesiologiae*, 3–16.

Ålgars, M., Santtila, P., Varjonen, M., Witting, K., Johansson, A., Jern, P.ve Sandnabba, N. K. (2009). The Adult Body: How Age, Gender, and Body Mass Index Are Related to Body Image. *Journal of Aging and Health*, 21(8), 1112–1132.

Alleva, J. M., Paraskeva, N., Craddock, N.ve Diedrichs, P. C. (2018). Body appreciation in British men: Correlates and variation across sexual orientation. *Body Image*, 27, 169–178.

Almelek-İşman, S. (2021). Ancient Greek Sculpture in The 20th Century Western Art. *Ulakbilge Dergisi*, 9(62).

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.).

Andrew, R., Tiggemann, M.ve Clark, L. (2015). Predictors of Intuitive Eating in Adolescent Girls. *Journal of Adolescent Health*, 56(2), 209–214.

Andrew, R., Tiggemann, M.ve Clark, L. (2016). Predictors and health-related outcomes of positive body image in adolescent girls: A prospective study. *Developmental Psychology*, 52(3), 463–474.

Aranyosi, I. (2018). Body, skill, and look: Is bodybuilding a sport? *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 17(2), 401–410.

Arcelus, J., Mitchell, A. J., Wales, J.ve Nielsen, S. (2011). Mortality Rates in Patients With Anorexia Nervosa and Other Eating Disorders: A Meta-analysis of 36 Studies. *Archives of General Psychiatry*, 68(7), 724.

Arch, J. J., Eifert, G. H., Davies, C., Vilardaga, J. C. P., Rose, R. D.ve Craske, M. G. (2012). Randomized clinical trial of cognitive behavioral therapy (CBT) versus acceptance and commitment therapy (ACT) for mixed anxiety disorders. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 80(5), 750–765.

Arnold, R. (1999). Heroin Chic. *Fashion Theory*, 3(3), 279–295.

Arroyo, A.ve Harwood, J. (2012). Exploring the Causes and Consequences of Engaging in Fat Talk. *Journal of Applied Communication Research*, 40(2), 167–187.

Arslan, U. E., Araz, Ö. M., Özcebe, H., Üner, S., Ünlü, H. K., Yardım, M. S.ve Huang, T. T.-K. (2023). Body image dissatisfaction among school children in turkey and its potential effect on body esteem. *The Turkish Journal of Pediatrics*, 65(1), 24.

Ata, R. N., Ludden, A. B.ve Lally, M. M. (2007). The Effects of Gender and Family, Friend, and Media Influences on Eating Behaviors and Body Image During Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 36(8), 1024–1037.

Atwood, M. E.ve Friedman, A. (2020). A systematic review of enhanced cognitive behavioral therapy (CBT-E) for eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 53(3), 311–330.

Avalos, L. C.ve Tylka, T. L. (2006). Exploring a model of intuitive eating with college women. *Journal of Counseling Psychology*, 53(4), 486–497.

Avalos, L., Tylka, T. L.ve Wood-Barcalow, N. (2005). The Body Appreciation Scale: Development and psychometric evaluation. *Body Image*, 2(3), 285–297.

Baghurst, T., Hollander, D. B., Nardella, B.ve Haff, G. G. (2006). Change in sociocultural ideal male physique: An examination of past and present action figures. *Body Image*, 3(1), 87–91.

Bakalim, O.ve Taşdelen-Karçkay, A. (2016). Body Appreciation Scale: Evaluation of Factor structure and Psychometric Properties among Male and Female Turkish University Students. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(1).

Bankoff, S. M., Karpel, M. G., Forbes, H. E.ve Pantalone, D. W. (2012). A Systematic Review of Dialectical Behavior Therapy for the Treatment of Eating Disorders. *Eating Disorders*, 20(3), 196–215.

Barlett, C. P., Vowels, C. L.ve Saucier, D. A. (2008). Meta-Analyses of the Effects of Media Images on Men's Body-image Concerns. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(3), 279–310.

Barnes, M., Abhyankar, P., Dimova, E.ve Best, C. (2020). Associations between body dissatisfaction and self-reported anxiety and depression in otherwise healthy men: A systematic review and meta-analysis. *Plos One*, 15(2), e0229268.

Barlow, D. H. (2021). *Clinical handbook of psychological disorders: a step-by-step treatment manual*. Sixth edition. New York, The Guilford Press.

Bearman, S. K., Presnell, K., Martinez, E.ve Stice, E. (2006). The Skinny on Body Dissatisfaction: A Longitudinal Study of Adolescent Girls and Boys. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(2), 217–229.

Beck, J. S. (2021). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (Third edition). The Guilford Press.

Becker, A. E. (2004). Television, Disordered Eating, and Young Women in Fiji: Negotiating Body Image and Identity during Rapid Social Change. *Culture, Medicine and Psychiatry*, 28(4), 533–559.

Bégin, C., Turcotte, O.ve Rodrigue, C. (2019). Psychosocial factors underlying symptoms of muscle dysmorphia in a non-clinical sample of men. *Psychiatry Research*, 272, 319–325.

Bentler, P.M. (2005). *EQS 6 Structural Equations Program Manual*. Multivariate Software, Encino.

Bentler, P.M. and Chou, C. (1987) Practical Issues in Structural Modeling. *Sociological Methods and Research*, 16, 78- 117.

Berke, D. S., Reidy, D.ve Zeichner, A. (2018). Masculinity, emotion regulation, and psychopathology: A critical review and integrated model. *Clinical Psychology Review*, 66, 106–116.

Berryman, C., Ferguson, C. J.ve Negy, C. (2018). Social Media Use and Mental Health among Young Adults. *Psychiatric Quarterly*, 89(2), 307–314.

Bjornsson, A. S., Didie, E. R., ve Phillips, K. A. (2010). Body dysmorphic disorder. *Dialogues in clinical neuroscience*, 12(2), 221–232.

Blaak, E. (2001). Gender differences in fat metabolism: *Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care*, 4(6), 499–502.

Blashill, A. J., Tomassilli, J., Biello, K., O’Cleirigh, C., Safren, S. A.ve Mayer, K. H. (2016). Body Dissatisfaction Among Sexual Minority Men: Psychological and Sexual Health Outcomes. *Archives of Sexual Behavior*, 45(5), 1241–1247.

Blomeley, D., Phillipou, A.ve Castle, D. J. (2018). Sizing it up: A Systematic Review of the Nosology of Muscle Dysmorphia. *Clinical Research in Psychology*, 1(1).

Bo, S., Zoccali, R., Ponzo, V., Soldati, L., De Carli, L., Benso, A., Fea, E., Rainoldi, A., Durazzo, M., Fassino, S.ve Abbate-Daga, G. (2014). University courses, eating problems and muscle dysmorphia: Are there any associations? *Journal of Translational Medicine*, 12(1), 221.

Botta, R. A. (2003). For your health? The relationship between magazine reading and adolescents' body image and eating disturbances. *Sex Roles: A Journal of Research*, 48(9-10), 389–399.

Boyle, E. (2010). Marketing muscular masculinity in *Arnold: The education of a bodybuilder*. *Journal of Gender Studies*, 19(2), 153–166.

Bozsik, F., Whisenhunt, B. L., Hudson, D. L., Bennett, B.ve Lundgren, J. D. (2018). Thin Is In? Think Again: The Rising Importance of Muscularity in the Thin Ideal Female Body. *Sex Roles*, 79(9–10), 609–615.

Brady, J. P., Kimball, D., Mendenhall, B.ve Blashill, A. J. (2019). Machismo and anabolic steroid misuse among young Latino sexual minority men. *Body Image*, 30, 165–169.

Brewster, M. E., Sandil, R., DeBlaere, C., Breslow, A.ve Eklund, A. (2017). “Do you even lift, bro?” Objectification, minority stress, and body image concerns for sexual minority men. *Psychology of Men & Masculinity*, 18(2), 87–98.

Brown, T. A., Wisniewski, L.ve Anderson, L. K. (2020). Dialectical Behavior Therapy for Eating Disorders: State of the Research and New Directions. *Eating Disorders*, 28(2).

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

Bucchianeri, M. M., Arikian, A. J., Hannan, P. J., Eisenberg, M. E.ve Neumark-Sztainer, D. (2013). Body dissatisfaction from adolescence to young adulthood: Findings from a 10-year longitudinal study. *Body Image*, 10(1), 1–7.

Buchholz, A., Mack, H., McVey, G., Feder, S.ve Barrowman, N. (2008). BodySense: An Evaluation of a Positive Body Image Intervention on Sport Climate for Female Athletes. *Eating Disorders*, 16(4), 308–321.

Buerger, A., Vloet, T. D., Haber, L.ve Geissler, J. M. (2021). Third-wave interventions for eating disorders in adolescence – systematic review with meta-analysis. *Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation*, 8(1), 20.

Bulik, C. M. (2002). *Eating disorders in adolescents and young adults*.

Buss, D. M.ve Schmitt, D. P. (2019). Mate Preferences and Their Behavioral Manifestations. *Annual Review of Psychology*, 70(1), 77–110.

Cafri, G., Olivardia, R.ve Thompson, J. K. (2008). Symptom characteristics and psychiatric comorbidity among males with muscle dysmorphia. *Comprehensive Psychiatry*, 49(4), 374–379.

Cafri, G., Thompson, J., Ricciardelli, L., McCabe, M., Smolak, L.ve Yesalis, C. (2005). Pursuit of the muscular ideal: Physical and psychological consequences and putative risk factors. *Clinical Psychology Review*, 25(2), 215–239.

Cafri, G., Yamamiya, Y., Brannick, M.ve Thompson, J. K. (2005). The influence of sociocultural factors on body image: A meta-analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 12(4), 421–433.

Calzo, J. P., Masyn, K. E., Corliss, H. L., Scherer, E. A., Field, A. E.ve Austin, S. B. (2015). Patterns of body image concerns and disordered weight- and shape-related behaviors in heterosexual and sexual minority adolescent males. *Developmental Psychology*, 51(9), 1216–1225.

Calzo, J. P., Sonnevile, K. R., Haines, J., Blood, E. A., Field, A. E.ve Austin, S. B. (2012). The Development of Associations Among Body Mass Index, Body Dissatisfaction, and Weight and Shape Concern in Adolescent Boys and Girls. *Journal of Adolescent Health*, 51(5), 517–523.

Campbell, A.ve Hausenblas, H. A. (2009). Effects of Exercise Interventions on Body Image: A Meta-analysis. *Journal of Health Psychology*, 14(6), 780–793.

Campbell, C., Cohen, J., ve Ma, J. (2014). Advertisements Just Aren't Advertisements Anymore: A New Typology for Evolving Forms of Online "Advertising." *Journal of Advertising Research*, 54(1), 7–10.

Carlson Jones, D. (2004). Body Image Among Adolescent Girls and Boys: A Longitudinal Study. *Developmental Psychology*, 40(5), 823–835.

Carrotte, E. R., Prichard, I., ve Lim, M. S. C. (2017). "Fitspiration" on Social Media: A Content Analysis of Gendered Images. *Journal of Medical Internet Research*, 19(3), e95.

Cash, T.F. (2011). Cognitive-behavioral perspectives on body image. Editors T.F. Cash ve L. Smolak, *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention* (pp. 39-47). New York: Guilford Press.

Cash, T. F., Santos, M. T.ve Williams, E. F. (2005). Coping with body-image threats and challenges: Validation of the Body Image Coping Strategies Inventory. *Journal of Psychosomatic Research*, 58(2), 190–199.

Catenacci, V. A.ve Wyatt, H. R. (2007). The role of physical activity in producing and maintaining weight loss. *Nature Clinical Practice Endocrinology & Metabolism*, 3(7), 518–529.

Cerea, S., Bottesi, G., Pacelli, Q. F., Paoli, A.ve Ghisi, M. (2018). Muscle Dysmorphia and its Associated Psychological Features in Three Groups of Recreational Athletes. *Scientific Reports*, 8(1), 8877.

Cerea, S., Giraldo, M., Caudek, C., Bottesi, G., Paoli, A.ve Ghisi, M. (2022). Validation of the Muscle Dysmorphic Disorder Inventory (MDDI) among Italian Women Practicing Bodybuilding and Powerlifting and in Women Practicing Physical Exercise. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(15), 9487.

Ceulemans, M. ve Fauconnier, G. (1979). *Mass media: the image, role, and social conditions of women: a collection and analysis of research materials*. UNESCO.

Chesney, E., Goodwin, G. M.ve Fazel, S. (2014). Risks of all-cause and suicide mortality in mental disorders: A meta-review. *World Psychiatry*, 13(2), 153–160.

Choi, E.ve Choi, I. (2016). The associations between body dissatisfaction, body figure, self-esteem, and depressed mood in adolescents in the United States and Korea: A moderated mediation analysis. *Journal of Adolescence*, 53(1), 249–259.

Chua, T. H. H., ve Chang, L. (2016). Follow me and like my beautiful selfies: Singapore teenage girls' engagement in self-presentation and peer comparison on social media. *Computers in Human Behavior*, 55, 190–197.

Cihan, B., Bozo, Ö., Schaefer, L. M.ve Thompson, J. K. (2016). Psychometric properties of the Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-4-Revised (SATAQ-4R) in Turkish women. *Eating Behaviors*, 21, 168–171.

Clark, L.ve Tiggemann, M. (2006). Appearance Culture in Nine- to 12-Year-Old Girls: Media and Peer Influences on Body Dissatisfaction. *Social Development*, 15(4), 628–643.

Cole, J. C., Smith, R., Halford, J. C. G.ve Wagstaff, G. F. (2003). A preliminary investigation into the relationship between anabolic-androgenic steroid use and the symptoms of reverse anorexia in both current and ex-users. *Psychopharmacology*, 166(4), 424–429.

Conley, A.ve Boardman, J. D. (2007). Weight overestimation as an indicator of disordered eating behaviors among young women in the United States. *International Journal of Eating Disorders*, 40(5), 441–445.

Coomber, K.ve King, R. M. (2008). The Role of Sisters in Body Image Dissatisfaction and Disordered Eating. *Sex Roles*, 59(1–2), 81–93.

Cooper, Z.ve Fairburn, C. G. (2011). The Evolution of “Enhanced” Cognitive Behavior Therapy for Eating Disorders: Learning From Treatment Nonresponse. *Cognitive and Behavioral Practice*, 18(3), 394–402.

Cooper, Z., ve Murphy, R. (2021). Eating Disorders: A Transdiagnostic Protocol. In Barlow, D. H. (Ed.), *Clinical handbook of psychological disorders: a step-by-step treatment manual* (pp. 705-741). Sixth edition. New York: The Guilford Press.

Cotrufo. (2012). Muscle Dysmorphia: A Comparison Between Competitive Bodybuilders and Fitness Practitioners. *Journal of Nutritional Therapeutics*.

Craft, B. B., Carroll, H. A.ve Lustyk, M. K. B. (2016). *Gender Differences in Exercise Habits and Quality of Life Reports: Assessing the Moderating Effects of Reasons for Exercise*.

Craig, A. B., Martz, D. M.ve Bazzini, D. G. (2007). Peer pressure to “Fat talk”: Does audience type influence how women portray their body image? *Eating Behaviors*, 8(2).

Crerand, C. E., Franklin, M. E.ve Sarwer, D. B. (2006). Body Dysmorphic Disorder and Cosmetic Surgery. *Plastic and Reconstructive Surgery*, 118(7), 167e–180e.

Crowther, N. B. (1985). Male "beauty" contests in Greece: The euandria and euexia. *L'antiquité classique*, 54, 285-291.

Cruz-Sáez, S., Pascual, A., Salaberria, K.ve Echeburúa, E. (2015). Normal-weight and overweight female adolescents with and without extreme weight-control behaviours: Emotional distress and body image concerns. *Journal of Health Psychology*, 20(6), 730–740.

Cruz-Sáez, S., Pascual, A., Wlodarczyk, A.ve Echeburúa, E. (2020). The effect of body dissatisfaction on disordered eating: The mediating role of self-esteem and negative affect in male and female adolescents. *Journal of Health Psychology*, 25(8), 1098–1108.

Cunningham, M. L., Griffiths, S., Mitchison, D., Mond, J. M., Castle, D.ve Murray, S. B. (2017). Muscle Dysmorphia: An Overview of Clinical Features and Treatment Options. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 31(4), 255–271.

Cunningham, M. L., Rodgers, R. F., Lavender, J. M., Nagata, J. M., Frederick, D., Szabo, M.ve Murray, S. B. (2020). ‘Big boys don’t cry’: Examining the indirect pathway of masculinity discrepancy stress and muscle dysmorphia symptomatology through dimensions of emotion dysregulation. *Body Image*, 34, 209–214.

Cureton, K. J., Collins, M. A., Hill, D. W., ve McElhannon, F. M., Jr (1988). Muscle hypertrophy in men and women. *Medicine and science in sports and exercise*, 20(4), 338–344.

Curtis, C.ve Loomans, C. (2014). Friends, family, and their influence on body image dissatisfaction.

Dalhoff, A. W., Romero Frausto, H., Romer, G.ve Wessing, I. (2019). Perceptive Body Image Distortion in Adolescent Anorexia Nervosa: Changes After Treatment. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 748.

Dalley, S. E.ve Vidal, J. (2013). Optimism and positive body image in women: The mediating role of the feared fat self. *Personality and Individual Differences*, 55(5), 465–468.

Darcy, A. M., Doyle, A. C., Lock, J., Peebles, R., Doyle, P.ve Le Grange, D. (2012). The eating disorders examination in adolescent males with anorexia nervosa: How does it compare to adolescent females? *International Journal of Eating Disorders*, 45(1), 110–114.

Datta Gupta, N., Etcoff, N. L.ve Jaeger, M. M. (2016). Beauty in Mind: The Effects of Physical Attractiveness on Psychological Well-Being and Distress. *Journal of Happiness Studies*, 17(3), 1313–1325.

Datta, N., Matheson, B. E., Citron, K., Van Wye, E. M.ve Lock, J. D. (2023). Evidence Based Update on Psychosocial Treatments for Eating Disorders in Children and Adolescents. *Journal of Clinical Child ve Adolescent Psychology*, 52(2), 159–170.

Davis, A. C.ve Arnocky, S. (2022). An Evolutionary Perspective on Appearance Enhancement Behavior. *Archives of Sexual Behavior*, 51(1), 3–37.

Davis, L. E.ve Attia, E. (2019). Recent advances in therapies for eating disorders. *F1000Research*, 8, 1693.

De Sá Resende, A. (2017). Dissatisfaction-related food behavior is associated with a risk of eating disorders in physically active women. *Nutricion Clinica y Dietetica Hospitalaria*, 1, 141–148.

DiBartolo, P. M., Lin, L., Montoya, S., Neal, H.ve Shaffer, C. (2007). Are There “Healthy” and “Unhealthy” Reasons for Exercise? Examining Individual Differences in Exercise Motivations Using the Function of Exercise Scale. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 1(2), 93–120.

Dion, J., Blackburn, M.-E., Auclair, J., Laberge, L.veillette, S., Gaudreault, M., Vachon, P., Perron, M.ve Touchette, É. (2015). Development and aetiology of body dissatisfaction in adolescent boys and girls. *International Journal of Adolescence and Youth*, 20(2), 151–166.

Dion, J., Hains, J., Vachon, P., Plouffe, J., Laberge, L., Perron, M., McDuff, P., Kalinova, E.ve Leone, M. (2016). Correlates of Body Dissatisfaction in Children. *The Journal of Pediatrics*, 171, 202–207.

Dion, K., Berscheid, E. ve Walster, E. (1972). What is beautiful is good. *Journal of Personality and Social Psychology*, 24(3), 285–290.

Dooley, B., Fitzgerald, A.ve Giollabhui, N. M. (2015). The risk and protective factors associated with depression and anxiety in a national sample of Irish adolescents. *Irish Journal of Psychological Medicine*, 32(1), 93–105.

Dos Santos Filho, C. A., Tirico, P. P., Stefano, S. C., Touyz, S. W.ve Claudino, A. M. (2016). Systematic review of the diagnostic category muscle dysmorphia. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 50(4), 322–333.

Duarte, C., Ferreira, C.ve Pinto-Gouveia, J. (2016). At the core of eating disorders: Overvaluation, social rank, self-criticism and shame in anorexia, bulimia and binge eating disorder. *Comprehensive Psychiatry*, 66, 123–131.

Duchin, O., Marin, C., Mora-Plazas, M., Mendes De Leon, C., Lee, J. M., Baylin, A.ve Villamor, E. (2015). A prospective study of body image dissatisfaction and BMI change in school-age children. *Public Health Nutrition*, 18(2), 322–328.

Eco, U. (2004). *On beauty* (A. McEwen, Trans.). Secker ve Warburg.

Eime, R., Charity, M., Harvey, J.ve Westerbeek, H. (2021). Five-Year Changes in Community-Level Sport Participation, and the Role of Gender Strategies. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3, 710666.

Eisenberg, M. E., Wall, M.ve Neumark-Sztainer, D. (2012). Muscle-enhancing Behaviors Among Adolescent Girls and Boys. *Pediatrics*, 130(6), 1019–1026.

Elran-Barak, R., Sztainer, M., Goldschmidt, A. B., Crow, S. J., Peterson, C. B., Hill, L. L., Crosby, R. D., Powers, P., Mitchell, J. E.ve Le Grange, D. (2015). Dietary Restriction Behaviors and Binge Eating in Anorexia Nervosa, Bulimia Nervosa and Binge Eating Disorder: Trans-diagnostic Examination of the Restraint Model. *Eating Behaviors*, 18, 192–196.

Enander, J., Andersson, E., Mataix-Cols, D., Lichtenstein, L., Alström, K., Andersson, G., Ljótsson, B.ve Rück, C. (2016). Therapist guided internet based cognitive behavioural therapy for body dysmorphic disorder: Single blind randomised controlled trial. *BMJ*, i241.

Ergün, C., Koç, B., Kök, C., Duman, S.ve Ayas, S. (2021). Evaluation of Eating Attitudes and Behaviours of Individuals Who Do Regular Exercises and Sports: Cross-ectional Study. *Turkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 13(3), 425–433.

Ergüney-Okumuş, F. E.ve Sertel-Berk, H. Ö. (2020). Yeme Tutum Testi Kısa Formunun (YTT-26) Üniversite Örnekleminde Türkçeye Uyarlanması ve Psikometrik Özelliklerinin Değerlendirilmesi. *Psikoloji Çalışmaları / Studies in Psychology*, 57–78.

Fabris, M. A., Badenes-Ribera, L.ve Longobardi, C. (2021). Bullying victimization and muscle dysmorphic disorder in Italian adolescents: The mediating role of attachment to peers. *Children and Youth Services Review*, 120, 105720.

Fairburn, C. G. (2008). *Cognitive behavior therapy and eating disorders*. Guilford Press.

Fallon, E. A., Harris, B. S.ve Johnson, P. (2014). Prevalence of body dissatisfaction among a United States adult sample. *Eating Behaviors*, 15(1), 151–158.

Fairburn, C. G., ve Cooper, Z. (2014). Eating Disorders: A Transdiagnostic Protocol. Editors Barlow, D. H., *Clinical handbook of psychological disorders: a step-by-step treatment manual* (pp. 670-702). New York, The Guilford Press.

Fang, A.ve Wilhelm, S. (2015). Clinical Features, Cognitive Biases, and Treatment of Body Dysmorphic Disorder. *Annual Review of Clinical Psychology*, 11(1), 187–212.

Fardouly, J., ve Vartanian, L. R. (2015). Negative comparisons about one's appearance mediate the relationship between Facebook usage and body image concerns. *Body Image*, 12, 82–88.

Fardouly, J.ve Vartanian, L. R. (2016). Social Media and Body Image Concerns: Current Research and Future Directions. *Current Opinion in Psychology*, 9, 1–5.

Fernández-Bustos, J. G., Infantes-Paniagua, Á., Gonzalez-Martí, I.ve Contreras-Jordán, O. R. (2019). Body Dissatisfaction in Adolescents: Differences by Sex, BMI and Type and Organisation of Physical Activity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(17), 3109.

Fernández-Martínez, A., Haro-González, M., Nuviala, R., Pérez-Ordás, R.ve Nuviala, A. (2020). Women and Physical Activity in Fitness Centres. Analysis of Future Intentions

and Their Relationship with Age. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 5289.

Ferreira, C., Pinto-Gouveia, J.ve Duarte, C. (2011). The Validation of the Body Image Acceptance and Action Questionnaire: Exploring the Moderator Effect of Acceptance on Disordered Eating. *International Journal of Psychology*.

Ferris, W. F.ve Crowther, N. J. (2011). Once fat was fat and that was that: Our changing perspectives on adipose tissue. *CardioVascular Journal of Africa*, 22(3), 147–154.

Fiske, L., Fallon, E. A., Blissmer, B.ve Redding, C. A. (2014). Prevalence of body dissatisfaction among United States adults: Review and recommendations for future research. *Eating Behaviors*, 15(3), 357–365.

Fonagy, P. (2015). The effectiveness of psychodynamic psychotherapies: An update. *World Psychiatry*, 14(2), 137–150.

Frederick, D. A., Daniels, E. A., Bates, M. E.ve Tylka, T. L. (2017). Exposure to thin-ideal media affect most, but not all, women: Results from the Perceived Effects of Media Exposure Scale and open-ended responses. *Body Image*, 23, 188–205.

Frederick, D. A., Garcia, J. R., Gesselman, A. N., Mark, K. P., Hatfield, E.ve Bohrnstedt, G. (2020). The Happy American Body 2.0: Predictors of affective body satisfaction in two U.S. national internet panel surveys. *Body Image*, 32, 70–84.

Frederick, D. A., Jafary, A. M., Gruys, K.ve Daniels, E. A. (2012). Surveys and the Epidemiology of Body Image Dissatisfaction. In *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (766–774). Elsevier.

Fredrickson, B. L.ve Roberts, T.-A. (1997). Objectification Theory: Toward Understanding Women's Lived Experiences and Mental Health Risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21(2), 173–206.

Freire, G. L. M., Amblard, I.ve de Oliveira, D. V. (2021). Orthorexia, Muscle Dysmorphia And Exercise Addiction: Comparison Between Amateur Running, Fitness Functional And Bodybuilding Athletes.

Freire, G. L. M., Da Silva Paulo, J. R., Da Silva, A. A., Batista, R. P. R., Alves, J. F. N.ve Do Nascimento Junior, J. R. A. (2020). Body dissatisfaction, addiction to exercise and risk behaviour for eating disorders among exercise practitioners. *Journal of Eating Disorders*, 8(1), 23.

Frevert, T. K.ve Walker, L. S. (2014). Physical Attractiveness and Social Status: Physical Attractiveness and Social Status. *Sociology Compass*, 8(3), 313–323.

Fuligni, A. J. (1997). The academic achievement of adolescents from immigrant families: The roles of family background, attitudes, and behavior. *Child Development*, 68(2), 351–363.

Furnham, A.ve Alibhai, N. (1983). Cross-cultural differences in the perception of female body shapes. *Psychological Medicine*, 13(4), 829–837.

Galmiche, M., Déchelotte, P., Lambert, G.ve Tavoracci, M. P. (2019). Prevalence of eating disorders over the 2000–2018 period: A systematic literature review. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 109(5), 1402–1413.

García-Rodríguez, J., Alvarez-Rayón, G., Camacho-Ruiz, J., Amaya-Hernández, A.ve Mancilla-Díaz, J. M. (2017). Muscle dysmorphia and use of ergogenics substances. A systematic review. *Revista Colombiana de Psiquiatría (English Ed.)*, 46(3), 168–177.

Gardner, R. M., Friedman, B. N.ve Jackson, N. A. (1999). Body Size Estimations, Body Dissatisfaction, and Ideal Size Preferences in Children Six Through Thirteen. *Journal of Youth and Adolescence*, 28(5), 603–618.

Garner, D. M.ve Garfinkel, P. E. (1980). Socio-cultural factors in the development of anorexia nervosa. *Psychological Medicine*, 10(4), 647–656.

Garner, D. M., Garfinkel, P. E., Schwartz, D.ve Thompson, M. (1980). Cultural Expectations of Thinness in Women. *Psychological Reports*, 47(2), 483–491.

Garner, D. M., Garner, M. V.ve Rosen, L. W. (1993). Anorexia nervosa “restricters” who purge: Implications for subtyping anorexia nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, 13(2), 171–185.

Garner, D. M., Olmsted, M. P., Bohr, Y.ve Garfinkel, P. E. (1982). The Eating Attitudes Test: Psychometric features and clinical correlates. *Psychological Medicine*, 12(4), 871–878.

Gillen, M. M. (2015). Associations between positive body image and indicators of men’s and women’s mental and physical health. *Body Image*, 13, 67–74.

Girard, M., Chabrol, H.ve Rodgers, R. F. (2018). Support for a Modified Tripartite Dual Pathway Model of Body Image Concerns and Risky Body Change Behaviors in French Young Men. *Sex Roles*, 78(11–12), 799–809.

Glazer, K. B., Sonnevile, K. R., Micali, N., Swanson, S. A., Crosby, R., Horton, N. J., Eddy, K. T.ve Field, A. E. (2019). The Course of Eating Disorders Involving Bingeing and Purging Among Adolescent Girls: Prevalence, Stability, and Transitions. *Journal of Adolescent Health*, 64(2), 165–171.

Gökkaya, F., Deniz, İ.ve Gedik, Z. (2020). The Relationship Of Social Media Addiction To Need For Social Approval And Body Satisfaction. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 0, 1.

Goldhammer, H. B., Maston, E. D.ve Keuroghlian, A. S. (2019). Addressing Eating Disorders and Body Dissatisfaction in Sexual and Gender Minority Youth. *American Journal of Preventive Medicine*, 56(2), 318–322.

Grabe, S., Ward, L. M.ve Hyde, J. S. (2008). The role of the media in body image concerns among women: A meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychological Bulletin*, 134(3), 460–476.

Greenway, C. W.ve Price, C. (2018). A qualitative study of the motivations for anabolic-androgenic steroid use: The role of muscle dysmorphia and self-esteem in long-term users. *Performance Enhancement & Health*, 6(1), 12–20.

Greenwood, D.ve Isbell, L. M. (2002). Ambivalent Sexism and the Dumb Blonde: Men's and Women's Reactions to Sexist Jokes. *Psychology of Women Quarterly*, 26(4), 341–350.

Grieve, F. G. (2007). A Conceptual Model of Factors Contributing to the Development of Muscle Dysmorphia. *Eating Disorders*, 15(1), 63–80.

Grieve, R.ve Helmick, A. (2008). The Influence of Men's Self-Objectification on the Drive for Muscularity: Self-Esteem, Body Satisfaction and Muscle Dysmorphia. *International Journal of Men's Health*, 7(3), 288–298.

Griffiths, S., Murray, S. B.ve Touyz, S. (2013). Drive for muscularity and muscularity-oriented disordered eating in men: The role of set shifting difficulties and weak central coherence. *Body Image*, 10(4), 636–639.

Griffiths, S., Murray, S. B., Bentley, C., Gratwick-Sarll, K., Harrison, C.ve Mond, J. M. (2017). Sex Differences in Quality of Life Impairment Associated With Body Dissatisfaction in Adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 61(1), 77–82.

Grilo, C. M., Hrabosky, J. I., White, M. A., Allison, K. C., Stunkard, A. J.ve Masheb, R. M. (2008). Overvaluation of shape and weight in binge eating disorder and overweight controls: Refinement of a diagnostic construct. *Journal of Abnormal Psychology*, 117(2), 414–419.

Groesz, L. M., Levine, M. P.ve Murnen, S. K. (2002). The effect of experimental presentation of thin media images on body satisfaction: A meta-analytic review. *International Journal of Eating Disorders*, 31(1), 1–16.

Grogan, S. (2017). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children* (Third edition). Routledge, Taylor & Francis Group.

Gualdi-Russo, E., Rinaldo, N.ve Zaccagni, L. (2022). Physical Activity and Body Image Perception in Adolescents: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(20), 13190.

Hacıbebekoğlu, M., Akdüzgün, M., Emre Deniz, İ.ve Işık, Ö. (2023). *Examination of the Relationship Between Fitness Center Users' Attitudes to Healthy Nutrition and Muscle Appearance Satisfaction*.

Hagman, J., Gardner, R. M., Brown, D. L., Gralla, J., Fier, J. M.ve Frank, G. K. W. (2015). Body size overestimation and its association with body mass index, body dissatisfaction, and drive for thinness in anorexia nervosa. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 20(4), 449–455.

Halliwell, E. (2013). The impact of thin idealized media images on body satisfaction: Does body appreciation protect women from negative effects? *Body Image*, 10(4), 509–514.

Hanley Santos, G.ve Coomber, R. (2017). The risk environment of anabolic–androgenic steroid users in the UK: Examining motivations, practices and accounts of use. *International Journal of Drug Policy*, 40, 35–43.

Hargreaves, D. A.ve Tiggemann, M. (2009). Muscular ideal media images and men's body image: Social comparison processing and individual vulnerability. *Psychology of Men ve Masculinity*, 10(2), 109–119.

Harrison, A., Fernández De La Cruz, L., Enander, J., Radua, J.ve Mataix-Cols, D. (2016). Cognitive-behavioral therapy for body dysmorphic disorder: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Clinical Psychology Review*, 48, 43–51.

Harrison, K.ve Hefner, V. (2006). Media Exposure, Current and Future Body Ideals, and Disordered Eating Among Preadolescent Girls: A Longitudinal Panel Study. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(2), 146–156.

Hausenblas, H. A.ve Fallon, E. A. (2006). Exercise and body image: A meta-analysis. *Psychology & Health*, 21(1), 33–47.

Hawkins, N., Richards, P. S., Granley, H. M.ve Stein, D. M. (2004). The Impact of Exposure to the Thin-Ideal Media Image on Women. *Eating Disorders*, 12(1), 35–50.

Hayes, S. C. (2004). *Acceptance and Commitment Therapy, Relational Frame Theory, and the Third Wave of Behavioral and Cognitive Therapies*.

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A.ve Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1–25.

Hayes, S. C., Villatte, M., Levin, M.ve Hildebrandt, M. (2011). Open, Aware, and Active: Contextual Approaches as an Emerging Trend in the Behavioral and Cognitive Therapies. *Annual Review of Clinical Psychology*, 7(1), 141–168.

He, J., Sun, S., Lin, Z.ve Fan, X. (2020). Body dissatisfaction and sexual orientations: A quantitative synthesis of 30 years research findings. *Clinical Psychology Review*, 81, 101896.

Heath, B., Tod, D. A., Kannis-Dymand, L.ve Lovell, G. P. (2016). The relationship between objectification theory and muscle dysmorphia characteristics in men. *Psychology of Men & Masculinity*, 17(3), 297–308.

Heinberg, L. J.ve Thompson, J. K. (1992). The effects of figure size feedback (positive vs. Negative) and target comparison group (particularistic vs. Universalistic) on body image disturbance. *International Journal of Eating Disorders*, 12(4), 441–448.

Heinberg, L. J., Thompson, J. K.ve Stormer, S. (1995). Development and validation of the sociocultural attitudes towards appearance questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, 17(1), 81–89.

Helfert, S.ve Warschburger, P. (2011). A prospective study on the impact of peer and parental pressure on body dissatisfaction in adolescent girls and boys. *Body Image*, 8(2), 101–109.

Helfert, S., ve Warschburger, P. (2013). The face of appearance-related social pressure: Gender, age and body mass variations in peer and parental pressure during adolescence. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 7(1), 16.

Hildebrandt, T., Alfano, L.ve Langenbucher, J. W. (2010). Body image disturbance in 1000 male appearance and performance enhancing drug users. *Journal of Psychiatric Research*, 44(13), 841–846.

Hildebrandt, T., Langenbucher, J.ve Schlundt, D. G. (2004). Muscularity concerns among men: Development of attitudinal and perceptual measures. *Body Image*, 1(2), 169–181.

Hobza, C. L.ve Rochlen, A. B. (2009). Gender role conflict, drive for muscularity, and the impact of ideal media portrayals on men. *Psychology of Men & Masculinity*, 10(2), 120–130.

Holland, G., ve Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*, 17, 100–110.

Homan, K. (2010). Athletic-ideal and thin-ideal internalization as prospective predictors of body dissatisfaction, dieting, and compulsive exercise. *Body Image*, 7(3), 240–245.

Homan, K. J.ve Tylka, T. L. (2014). Appearance-based exercise motivation moderates the relationship between exercise frequency and positive body image. *Body Image*, 11(2), 101–108.

Hudson, J. I., Hiripi, E., Pope, H. G.ve Kessler, R. C. (2007). The Prevalence and Correlates of Eating Disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Biological Psychiatry*, 61(3), 348–358.

Howes, C., ve Stewart, P. (1987). Child's play with adults, toys, and peers: An examination of family and child-care influences. *Developmental Psychology*, 23(3), 423–430.

Huebner, M., Meltzer, D. E.ve Perperoglou, A. (2021). Strength in Numbers Women in Olympic-Style Weightlifting. *Significance*, 18(2), 20–25.

Huxley, C. J., Halliwell, E.ve Clarke, V. (2015). An Examination of the Tripartite Influence Model of Body Image: Does Women's Sexual Identity Make a Difference? *Psychology of Women Quarterly*, 39(3), 337–348.

Irving, L. M. (1990). Mirror Images: Effects of the Standard of Beauty on the Self- and Body-Esteem of Women Exhibiting Varying Levels of Bulimic Symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9(2), 230–242.

Izydorczyk, B.ve Sitnik-Warchulska, K. (2018). Sociocultural Appearance Standards and Risk Factors for Eating Disorders in Adolescents and Women of Various Ages. *Frontiers in Psychology*, 9, 429.

Jacobi, C., Hayward, C., De Zwaan, M., Kraemer, H. C.ve Agras, W. S. (2004). Coming to Terms With Risk Factors for Eating Disorders: Application of Risk Terminology and Suggestions for a General Taxonomy. *Psychological Bulletin*, 130(1), 19–65.

Jain, N.ve Chaudhri, S. (2009). History of cosmetics. *Asian Journal of Pharmaceutics*, 3(3), 164.

Jiotsa, B., Naccache, B., Duval, M., Rocher, B., ve Grall-Bronnec, M. (2021). Social Media Use and Body Image Disorders: Association between Frequency of Comparing One's Own Physical Appearance to That of People Being Followed on Social Media and Body Dissatisfaction and Drive for Thinness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 2880.

Jones, B. A., Haycraft, E., Murjan, S.ve Arcelus, J. (2016). Body dissatisfaction and disordered eating in trans people: A systematic review of the literature. *International Review of Psychiatry*, 28(1), 81–94.

Jones, D. (2012). Body image: Peer influences. Editor Cash, T.F., *Encyclopedia of body image and human appearance* (pp. 257-263). Elsevier Academic Press.

Jones, W.ve Morgan, J. (2010). Eating disorders in men: A review of the literature. *Journal of Public Mental Health*, 9(2), 23–31.

Kaidesoja, M., Cooper, Z.ve Fordham, B. (2023). Cognitive behavioral therapy for eating disorders: A map of the systematic review evidence base. *International Journal of Eating Disorders*, 56(2), 295–313.

Kallner, A. (2018). Formulas. In *Laboratory Statistics* (1–140). Elsevier.

Kanatsiz, D.ve Gökçe, H. (2020). Ergenlerin Fiziksel Aktiviteye Katılım Durumuna Göre Beden Memnuniyeti ve Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(3), 1863–1870.

Kantanista, A., Glapa, A., Banio, A., Firek, W., Ingarden, A., Malchrowicz-Moško, E., Markiewicz, P., Płoszaj, K., Ingarden, M.ve Maćkowiak, Z. (2018). Body Image of Highly Trained Female Athletes Engaged in Different Types of Sport. *BioMed Research International*, 2018, 1–8.

Karazsia, B. T.ve Crowther, J. H. (2009). Social body comparison and internalization: Mediators of social influences on men’s muscularity-oriented body dissatisfaction. *Body Image*, 6(2), 105–112.

Karazsia, B. T.ve Crowther, J. H. (2010). Sociocultural and Psychological Links to Men's Engagement in Risky Body Change Behaviors. *Sex Roles*, 63(9–10), 747–756.

Kashdan, T. B.ve Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865–878.

Kass, A. E., Kolko, R. P.ve Wilfley, D. E. (2013). Psychological treatments for eating disorders. *Current Opinion in Psychiatry*, 26(6), 549–555.

Keel, P. K.ve Forney, K. J. (2013). Psychosocial risk factors for eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 46(5), 433–439.

Keller, E. (May 26, 2023). *I'm your typical pretty girl until I stand up: 'OMG muscle mommy!'*. <https://nypost.com/2023/05/26/im-your-typical-pretty-girl-until-i-stand-up-omg-muscle-mommy/>, (Temmuz 2023).

Kelly, E. L., Minehan, M.ve Pumpa, K. (2023). Maximal Strength Training as a Pathway to Positive Body Image: A Qualitative Exploration of the Experiences of Female Powerlifters. *Women in Sport and Physical Activity Journal*, 1–9.

Kemp, S. (Ocak, 2023). *Digital 2023 Deep-Dive: How Much Time Do We Spend On Social Media?*. <https://datareportal.com/reports/digital-2023-deep-dive-time-spent-on-social-media>, (Haziran, 2023)

Kenny, U., O'Malley-Keighran, M.-P., Molcho, M.ve Kelly, C. (2017). Peer Influences on Adolescent Body Image: Friends or Foes? *Journal of Adolescent Research*, 32(6), 768–799.

Keski-Rahkonen, A.ve Mustelin, L. (2016). Epidemiology of eating disorders in Europe: Prevalence, incidence, comorbidity, course, consequences, and risk factors. *Current Opinion in Psychiatry*, 29(6), 340–345.

Keski-Rahkonen, A., Bulik, C. M., Neale, B. M., Rose, R. J., Rissanen, A.ve Kaprio, J. (2005). Body dissatisfaction and drive for thinness in young adult twins. *International Journal of Eating Disorders*, 37(3), 188–199.

Kim, J. Y. (2021). Optimal Diet Strategies for Weight Loss and Weight Loss Maintenance. *Journal of Obesity & Metabolic Syndrome*, 30(1), 20–31.

Kim, K.ve Sagas, M. (2014). Athletic or Sexy? A Comparison of Female Athletes and Fashion Models in Sports Illustrated Swimsuit Issues. *Gender Issues*, 31(2), 123–141.

King, C. S. (2009). It Cuts Both Ways: *Fight Club*, Masculinity, and Abject Hegemony. *Communication and Critical/Cultural Studies*, 6(4), 366–385.

Kleemans, M., Daalmans, S., Carbaat, I.ve Anschütz, D. (2018). Picture Perfect: The Direct Effect of Manipulated Instagram Photos on Body Image in Adolescent Girls. *Media Psychology*, 21(1), 93–110.

Klimek, P., Murray, S. B., Brown, T., Gonzales Iv, M.ve Blashill, A. J. (2018). Thinness and muscularity internalization: Associations with disordered eating and muscle dysmorphia in men. *International Journal of Eating Disorders*, 51(4), 352–357.

Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling* (2nd ed.). Guilford Press.

Kluck, A. S. (2010). Family influence on disordered eating: The role of body image dissatisfaction. *Body Image*, 7(1), 8–14.

Knauss, C., Paxton, S. J.ve Alsaker, F. D. (2007). Relationships amongst body dissatisfaction, internalisation of the media body ideal and perceived pressure from media in adolescent girls and boys. *Body Image*, 4(4), 353–360.

Knauss, C., Paxton, S. J.ve Alsaker, F. D. (2008). Body Dissatisfaction in Adolescent Boys and Girls: Objectified Body Consciousness, Internalization of the Media Body Ideal and Perceived Pressure from Media. *Sex Roles*, 59(9–10), 633–643.

Knobloch-Westerwick, S.ve Romero, J. P. (2011). Body Ideals in the Media: Perceived Attainability and Social Comparison Choices. *Media Psychology*, 14(1), 27–48.

Kong, P.ve Harris, L. M. (2015). The Sporting Body: Body Image and Eating Disorder Symptomatology Among Female Athletes from Leanness Focused and Nonleanness Focused Sports. *The Journal of Psychology*, 149(2), 141–160.

Konopka, A. R.ve Harber, M. P. (2014). Skeletal Muscle Hypertrophy After Aerobic Exercise Training. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 42(2), 53–61.

Kostek, M. A., Pescatello, L. S., Seip, R. L., Angelopoulos, T. J., Clarkson, P. M., Gordon, P. M., Moyna, N. M., Visich, P. S., Zoeller, R. F., Thompson, P. D., Hoffman, E. P.ve Price, T. B. (2007). Subcutaneous Fat Alterations Resulting from an Upper-Body Resistance Training Program. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 39(7), 1177–1185.

Krane, V., Ross, S. R., Miller, M., Rowse, J. L., Ganoë, K., Andrzejczyk, J. A.ve Lucas, C. B. (2010). Power and focus: Self-representation of female college athletes. *Qualitative Research in Sport and Exercise*, 2(2), 175–195.

Kroon Van Diest, A. M.ve Tylka, T. L. (2010). The Caregiver Eating Messages Scale: Development and psychometric investigation. *Body Image*, 7(4), 317–326.

Krzysztofik, Wilk, Wojdaławe Gołaś. (2019). Maximizing Muscle Hypertrophy: A Systematic Review of Advanced Resistance Training Techniques and Methods. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(24), 4897.

Lantz, C. D., Rhea, D. J.ve Cornelius, A. E. (2002). Muscle Dysmorphia in Elite-Level Power Lifters and Bodybuilders: A Test of Differences Within a Conceptual Model. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 16(4), 649.

Laus, M. F., Junqueira, A. C. P., Almeida, S. S., Costa, T. M. B.ve Swami, V. (2022). Body Image, Muscle Dysmorphia, and Muscularity Concerns: A Comparison of CrossFit Athletes, Weight-Trainers, and Non-Athletes. *Motricidade*, Vol. 18 No. 1 (2022): Motricidade.

Lavender, J. M., Brown, T. A.ve Murray, S. B. (2017). Men, Muscles, and Eating Disorders: An Overview of Traditional and Muscularity-Oriented Disordered Eating. *Current Psychiatry Reports*, 19(6), 32.

Lawler, M.ve Nixon, E. (2011). Body Dissatisfaction Among Adolescent Boys and Girls: The Effects of Body Mass, Peer Appearance Culture and Internalization of Appearance Ideals. *Journal of Youth and Adolescence*, 40(1), 59–71.

Lee, E. B., Ong, C. W., Twohig, M. P., Lensegrav-Benson, T., ve Quakenbush-Roberts, B. (2018). Increasing body image flexibility in a residential eating disorder facility: Correlates with symptom improvement. *Eating Disorders*, 26(2), 185–199.

Leit, R. A., Gray, J. J.ve Pope, H. G. (2002). The media's representation of the ideal male body: A cause for muscle dysmorphia? *International Journal of Eating Disorders*, 31(3), 334–338.

Leit, R. A., Pope, H. G.ve Gray, J. J. (2001). Cultural expectations of muscularity in men: The evolution of playgirl centerfolds. *International Journal of Eating Disorders*, 29(1), 90–93.

Leone, J. E., Sedory, E. J.ve Gray, K. A. (2005). *Recognition and Treatment of Muscle Dysmorphia and Related Body Image Disorders*.

Lewis, D. M.ve Cachelin, F. M. (2001). Body Image, Body Dissatisfaction, and Eating Attitudes in Midlife and Elderly Women. *Eating Disorders*, 9(1), 29–39.

Lichtenstein, M. B., Larsen, K. S., Christiansen, E., Støving, R. K.ve Bredahl, T. V. G. (2014). Exercise addiction in team sport and individual sport: Prevalences and validation of the exercise addiction inventory. *Addiction Research & Theory*, 22(5), 431–437.

Lichtenstein, M. B., Griffiths, M. D., Hemmingsen, S. D., ve Støving, R. K. (2018). Exercise addiction in adolescents and emerging adults – Validation of a youth version of the Exercise Addiction Inventory. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(1), 117–125.

Linardon, J., Anderson, C., Messer, M., Rodgers, R. F.ve Fuller-Tyszkiewicz, M. (2021). Body image flexibility and its correlates: A meta-analysis. *Body Image*, 37, 188–203.

Linardon, J., Fairburn, C. G., Fitzsimmons-Craft, E. E., Wilfley, D. E.ve Brennan, L. (2017). The empirical status of the third-wave behaviour therapies for the treatment of eating disorders: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 58, 125–140.

Linardon, J., Gleeson, J., Yap, K., Murphy, K.ve Brennan, L. (2019). Meta-analysis of the effects of third-wave behavioural interventions on disordered eating and body image concerns: Implications for eating disorder prevention. *Cognitive Behaviour Therapy*, 48(1), 15–38.

Little, A. C.ve Roberts, S. C. (2012). Evolution, Appearance, and Occupational Success. *Evolutionary Psychology*, 10(5), 147470491201000.

Little, T. D. (2013). *Longitudinal structural equation modeling*. Guilford Press.

Littlewood, R. (2004). Commentary: Globalization, Culture, Body Image, and Eating Disorders. *Culture, Medicine and Psychiatry*, 28(4), 597–602.

Liu, W., Lin, R., Guo, C., Xiong, L., Chen, S.ve Liu, W. (2019). Prevalence of body dissatisfaction and its effects on health-related quality of life among primary school students in Guangzhou, China. *BMC Public Health*, 19(1), 213.

Lorenzen, L. A., Grieve, F. G.ve Thomas, A. (2004). Brief Report: Exposure to Muscular Male Models Decreases Men's Body Satisfaction. *Sex Roles*, 51(11–12), 743–748.

Lovering, M. E., Rodgers, R. F., George, J. E.ve Franko, D. L. (2018). Exploring the Tripartite Influence Model of body dissatisfaction in postpartum women. *Body Image*, 24, 44–54.

Lowes, J.ve Tiggemann, M. (2003). Body dissatisfaction, dieting awareness and the impact of parental influence in young children. *British Journal of Health Psychology*, 8(2), 135–147.

Luo, Y., Parish, W. L.ve Laumann, E. O. (2005). A population-based study of body image concerns among urban Chinese adults. *Body Image*, 2(4), 333–345.

M. Bucchianeri, M.ve Neumark-Sztainer, D. (2014). Body dissatisfaction: An overlooked public health concern. *Journal of Public Mental Health*, 13(2), 64–69.

MacCallum, F.ve Widdows, H. (2018). Altered Images: Understanding the Influence of Unrealistic Images and Beauty Aspirations. *Health Care Analysis*, 26(3), 235–245.

MacNeill, L. P., Best, L. A.ve Davis, L. L. (2017). The role of personality in body image dissatisfaction and disordered eating: Discrepancies between men and women. *Journal of Eating Disorders*, 5(1), 44.

Mahon, C.ve Hevey, D. (2021). Processing Body Image on Social Media: Gender Differences in Adolescent Boys' and Girls' Agency and Active Coping. *Frontiers in Psychology*, 12, 626763.

Mäkinen, M., Puukko-Viertomies, L.-R., Lindberg, N., Siimes, M. A.ve Aalberg, V. (2012). Body dissatisfaction and body mass in girls and boys transitioning from early to mid-adolescence: Additional role of self-esteem and eating habits. *BMC Psychiatry*, 12(1), 35.

Manlick, C. F., Cochran, S. V.ve Koon, J. (2013). Acceptance and Commitment Therapy for Eating Disorders: Rationale and Literature Review. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 43(2), 115–122.

Marcus, M. D., Bromberger, J. T., Wei, H.-L., Brown, C.ve Kravitz, H. M. (2007). Prevalence and selected correlates of eating disorder symptoms among a multiethnic community sample of midlife women. *Annals of Behavioral Medicine*, 33(3), 269–277.

Marshall, E.-J.ve Brockman, R. N. (2016). The Relationships Between Psychological Flexibility, Self-Compassion, and Emotional Well-Being. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 30(1), 60–72.

Martin Ginis, K. A., ve Bassett, R. L., (2012). Exercise: Effects on Body Image. Editors Cash, T.F., *Encyclopedia of body image and human appearance* (pp. 412-417). Elsevier Academic Press.

Martin Ginis, K. A., Strong, H. A., Arent, S. M., Bray, S. R.ve Bassett-Gunter, R. L. (2014). The effects of aerobic- versus strength-training on body image among young women with pre-existing body image concerns. *Body Image*, 11(3), 219–227.

Masters, R. D. (2013). *The Portraiture of Women During the Italian Renaissance*.

Masuda, A., Hill, M. L., Tully, E. C.ve Garcia, S. E. (2015). The role of disordered eating cognition and body image flexibility in disordered eating behavior in college men. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4(1), 12–20.

Mayville, S. B., Williamson, D. A., White, M. A., Netemeyer, R. G.ve Drab, D. L. (2002). Development of the Muscle Appearance Satisfaction Scale: A Self-Report Measure for the Assessment of Muscle Dysmorphia Symptoms. *Assessment*, 9(4), 351–360.

McAuley, E., Blissmer, B., Katula, J., Duncan, T. E.ve Mihalko, S. L. (2000). Physical activity, self-esteem, and self-efficacy relationships in older adults: A randomized controlled trial. *Annals of Behavioral Medicine*, 22(2), 131–139.

McClain, Z.ve Peebles, R. (2016). Body Image and Eating Disorders Among Lesbian, Gay, Bisexual, and Transgender Youth. *Pediatric Clinics of North America*, 63(6), 1079

McCreary, D. R.ve Sasse, D. K. (2000). An Exploration of the Drive for Muscularity in Adolescent Boys and Girls. *Journal of American College Health*, 48(6), 297–304.

McCreary, D. R.ve Saucier, D. M. (2009). Drive for muscularity, body comparison, and social physique anxiety in men and women. *Body Image*, 6(1), 24–30.

McGrath, S. A.ve Chananie-Hill, R. A. (2009). “Big Freaky-Looking Women”: Normalizing Gender Transgression through Bodybuilding. *Sociology of Sport Journal*, 26(2), 235–254.

McLean, S. A., Wertheim, E. H., Masters, J., ve Paxton, S. J. (2017). A pilot evaluation of a social media literacy intervention to reduce risk factors for eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 50(7), 847–851.

Michael, S. L., Wentzel, K., Elliott, M. N., Dittus, P. J., Kanouse, D. E., Wallander, J. L., Pasch, K. E., Franzini, L., Taylor, W. C., Qureshi, T., Franklin, F. A.ve Schuster, M. A. (2014). Parental and Peer Factors Associated with Body Image Discrepancy among Fifth-Grade Boys and Girls. *Journal of Youth and Adolescence*, 43(1), 15–29.

Miller, C. (1998). The Social Impacts of Televised Media among the Yucatec Maya. *Human Organization*, 57(3), 307–314.

Mills, J. S., Shannon, A.ve Hogue, J. (2017). Beauty, Body Image, and the Media. In M. P. Levine (Ed.), *Perception of Beauty*. InTech.

Mitchison, D.ve Mond, J. (2015). Epidemiology of eating disorders, eating disordered behaviour, and body image disturbance in males: A narrative review. *Journal of Eating Disorders*, 3(1), 20.

Mitchison, D., Mond, J., Griffiths, S., Hay, P., Nagata, J. M., Bussey, K., Trompeter, N., Lonergan, A.ve Murray, S. B. (2022). Prevalence of muscle dysmorphia in adolescents: Findings from the *EveryBODY* study. *Psychological Medicine*, 52(14), 3142–3149.

Mond, J., Mitchison, D., Latner, J., Hay, P., Owen, C.ve Rodgers, B. (2013). Quality of life impairment associated with body dissatisfaction in a general population sample of women. *BMC Public Health*, 13(1), 920.

Moore, M., Masuda, A., Hill, M. L. & Goodnight, B. L. (2014). Body image flexibility moderates the association between disordered eating cognition and disordered eating behavior in a non-clinical sample of women: A cross-sectional investigation. *Eating Behaviors*, 15(4), 664–669.

Morton, C., Mooney, T. A., Lozano, L. L., Adams, E. A., Makriyianis, H. M. & Liss, M. (2020). Psychological inflexibility moderates the relationship between thin-ideal internalization and disordered eating. *Eating Behaviors*, 36, 101345.

Murnen, S. K. & Don, B. P. (2012). Body Image and Gender Roles. In *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (128–134). Elsevier.

Murray, S. B. & Touyz, S. (2013). How do clinicians in the field conceptualise muscle dysmorphia? *Advances in Eating Disorders*, 1(3), 207–212.

Murray, S. B., Griffiths, S. & Mond, J. M. (2016). Evolving eating disorder psychopathology: Conceptualising muscularity-oriented disordered eating. *British Journal of Psychiatry*, 208(5), 414–415.

Murray, S. B., Nagata, J. M., Griffiths, S., Calzo, J. P., Brown, T. A., Mitchison, D., Blashill, A. J. & Mond, J. M. (2017). The enigma of male eating disorders: A critical review and synthesis. *Clinical Psychology Review*, 57, 1–11.

Murray, S. B., Rieger, E., Hildebrandt, T., Karlov, L., Russell, J., Boon, E., Dawson, R. T. & Touyz, S. W. (2012). A comparison of eating, exercise, shape, and weight related symptomatology in males with muscle dysmorphia and anorexia nervosa. *Body Image*, 9(2), 193–200.

Murray, S. B., Rieger, E., Karlov, L., ve Touyz, S. W. (2013). An Investigation of the Transdiagnostic Model of Eating Disorders in the Context of Muscle Dysmorphia. *European Eating Disorders Review*, 21(2), 160–164.

Murray, S. B., Rieger, E., Karlov, L.ve Touyz, S. W. (2013). Masculinity and femininity in the divergence of male body image concerns. *Journal of Eating Disorders*, 1(1), 11.

Murray, S. B., Rieger, E., Touyz, S. W.ve De La Garza García Lic, Y. (2010). Muscle dysmorphia and the DSM-V conundrum: Where does it belong? A review paper. *International Journal of Eating Disorders*, 43(6), 483–491.

Muzi, L., Nardelli, N., Naticchioni, G., Mazzeschi, C., Baiocco, R.ve Lingiardi, V. (2023). Body Uneasiness and Dissatisfaction Among Lesbian, Gay, Bisexual, and Heterosexual Persons. *Sexuality Research and Social Policy*.

Myers, T. A.ve Crowther, J. H. (2007). Sociocultural pressures, thin-ideal internalization, self-objectification, and body dissatisfaction: Could feminist beliefs be a moderating factor? *Body Image*, 4(3), 296–308.

Nagata, J. M., Ganson, K. T.ve Austin, S. B. (2020). Emerging trends in eating disorders among sexual and gender minorities. *Current Opinion in Psychiatry*, 33(6), 562–567.

Nagata, J. M., McGuire, F. H., Lavender, J. M., Brown, T. A., Murray, S. B., Compte, E. J., Cattle, C. J., Flentje, A., Lubensky, M. E., Obedin-Maliver, J.ve Lunn, M. R. (2022). Appearance and performance-enhancing drugs and supplements (APEDS): Lifetime use and associations with eating disorder and muscle dysmorphia symptoms among cisgender sexual minority people. *Eating Behaviors*, 44, 101595.

National Institute on Drug Abuse (May 2023). *Anabolic Steroids and Other Appearance and Performance Enhancing Drugs (APEDs)*. <https://nida.nih.gov/research-topics/anabolic-steroids>, (Temmuz 2023).

Ngo, N. T. (2019). What Historical Ideals of Women's Shapes Teach Us About Women's Self-Perception and Body Decisions Today. *AMA Journal of Ethics*, 21(10), E879-901.

Nicholls, D. E., Lynn, R. ve Viner, R. M. (2011). Childhood eating disorders: British national surveillance study. *British Journal of Psychiatry*, 198(4), 295–301.

Nieuwoudt, J. E., Zhou, S., Coutts, R. A. ve Booker, R. (2012). Muscle dysmorphia: Current research and potential classification as a disorder. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 569–577.

Nisbett, R. E. ve Wilson, T. D. (1977). The Halo Effect: Evidence For Unconscious Alteration Of Judgments. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35 (4), 250-256.
O'Connor, S. M., Klump, K. L., VanHuyse, J. L., McGue, M. ve Iacono, W. (2016). Does parental divorce moderate the heritability of body dissatisfaction? An extension of previous gene-environment interaction effects: Parental Divorce And Body Dissatisfaction. *International Journal of Eating Disorders*, 49(2), 186–190.

O'Dea, J. A. (2004). Evidence for a Self-Esteem Approach in the Prevention of Body Image and Eating Problems among Children and Adolescents. *Eating Disorders*, 12(3), 225–239.

Olivardia, R. (2001). Mirror, mirror on the wall, who's the largest of them all? The features and phenomenology of muscle dysmorphia. *Harvard Review of Psychiatry*, 9(5), 254–259.

Olivardia, R., Pope, H. G.ve Hudson, J. I. (2000). Muscle Dysmorphia in Male Weightlifters: A Case-Control Study. *American Journal of Psychiatry*, 157(8), 1291–1296.

Oliveira, D. V. D., Freire, G. L. M., Souza, M. F. D., Xavier, S. E. D. S., Moraes, J. F. V. N. D.ve Nascimento Júnior, J. R. A. D. (2023). Comparison of the indicative of muscle dysmorphia among recreational and competitive Crossfit athletes. *Revista Brasileira de Cineantropometria ve Desempenho Humano*, 25, e84948.

Öst, L.-G. (2008). Efficacy of the third wave of behavioral therapies: A systematic review and meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 46(3), 296–321.

Ozbek, S., Greville, J.ve Hooper, N. (2023). The thin-ideal across two cultural contexts: The role of body image inflexibility and the fear of negative evaluation. *Psychology of Popular Media*.

Özgen, L.ve Kısaç, İ. (2009). Drive for thinness, bulimia and body dissatisfaction in Turkish ballet dancers and ballerinas. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 1(1), 2218–2221.

Paffenbarger, R. S., Lee, I. -M.ve Leung, R. (1994). Physical activity and personal characteristics associated with depression and suicide in American college men. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 89(s377), 16–22.

Palmer, C. L.ve Peterson, R. D. (2021). Physical Attractiveness, Halo Effects, and Social Joining. *Social Science Quarterly*, 102(1), 552–566.

Paterna, A., Alcaraz-Ibáñez, M., Fuller-Tyszkiewicz, M.ve Sicilia, Á. (2021). Internalization of body shape ideals and body dissatisfaction: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Eating Disorders*, 54(9), 1575–1600.

Paxton, S. J., Eisenberg, M. E.ve Neumark-Sztainer, D. (2006). Prospective predictors of body dissatisfaction in adolescent girls and boys: A five-year longitudinal study. *Developmental Psychology*, 42(5), 888–899.

Paxton, S. J., Neumark-Sztainer, D., Hannan, P. J.ve Eisenberg, M. E. (2006). Body Dissatisfaction Prospectively Predicts Depressive Mood and Low Self-Esteem in Adolescent Girls and Boys. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 35(4), 539–549.

Pellizzer, M. L., Waller, G., ve Wade, T. D. (2018). Body image flexibility: A predictor and moderator of outcome in transdiagnostic outpatient eating disorder treatment. *International Journal of Eating Disorders*, 51(4), 368–372.

Penedo, F. J.ve Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: A review of mental and physical health benefits associated with physical activity: *Current Opinion in Psychiatry*, 18(2), 189–193.

Peplau, L. A., Frederick, D. A., Yee, C., Maisel, N., Lever, J.ve Ghavami, N. (2009). Body Image Satisfaction in Heterosexual, Gay, and Lesbian Adults. *Archives of Sexual Behavior*, 38(5), 713–725.

Petrie, T. A.ve Greenleaf, C. (2012). Body Image and Sports/Athletics. In *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (160–165). Elsevier.

Pfister, G. (2010). Women in sport – gender relations and future perspectives¹. *Sport in Society*, 13(2), 234–248.

Pini, S., Abelli, M., Carpita, B., Dell’Osso, L., Castellini, G., Carmassi, C.ve Ricca, V. (2016). Historical evolution of the concept of anorexia nervosa and relationships with

orthorexia nervosa, autism, and obsessive-compulsive spectrum. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, Volume 12, 1651–1660.

Podmore, M.ve Ogle, J. P. (2018). The lived experience of CrossFit as a context for the development of women’s body image and appearance management practices. *Fashion and Textiles*, 5(1), 1.

Pope, C. G., Pope, H. G., Menard, W., Fay, C., Olivardia, R.ve Phillips, K. A. (2005). Clinical features of muscle dysmorphia among males with body dysmorphic disorder. *Body Image*, 2(4), 395–400.

Pope, H. G., Gruber, A. J., Choi, P., Olivardia, R.ve Phillips, K. A. (1997). Muscle Dysmorphia: An Underrecognized Form of Body Dysmorphic Disorder. *Psychosomatics*, 38(6), 548–557.

Pope, H. G., Katz, D. L.ve Hudson, J. I. (1993). Anorexia nervosa and “reverse anorexia” among 108 male bodybuilders. *Comprehensive Psychiatry*, 34(6), 406–409.

Pope, H. G., Khalsa, J. H.ve Bhasin, S. (2017). Body Image Disorders and Abuse of Anabolic-Androgenic Steroids Among Men. *JAMA*, 317(1), 23.

Pope, H. G., Olivardia, R., Gruber, A.ve Borowiecki, J. (1999). Evolving ideals of male body image as seen through action toys. *International Journal of Eating Disorders*, 26(1), 65–72.

Pope, H. G., Wood, R. I., Rogol, A., Nyberg, F., Bowers, L.ve Bhasin, S. (2014). Adverse Health Consequences of Performance-Enhancing Drugs: An Endocrine Society Scientific Statement. *Endocrine Reviews*, 35(3), 341–375.

Porcerelli, H. (1995). Narcissism and Empathy in Steroid Users. *Am J Psychiatry*.

Porras-Garcia, B., Ferrer-Garcia, M., Yilmaz, L., Sen, Y. O., Olszewska, A., Ghita, A., Serrano-Troncoso, E., Treasure, J.ve Gutiérrez-Maldonado, J. (2020). Body-related attentional bias as mediator of the relationship between body mass index and body dissatisfaction. *European Eating Disorders Review*, 28(4), 454–464.

Pugh, M. (2015). A narrative review of schemas and schema therapy outcomes in the eating disorders. *Clinical Psychology Review*, 39, 30–41.

Qian, J., Hu, Q., Wan, Y., Li, T., Wu, M., Ren, Z.ve Yu, D. (2013). *Prevalence of eating disorders in the general population: A systematic review*. 25(4).

Quittkat, H. L., Hartmann, A. S., Düsing, R., Buhlmann, U.ve Vocks, S. (2019). Body Dissatisfaction, Importance of Appearance, and Body Appreciation in Men and Women Over the Lifespan. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 864.

Rajagopalan, J.ve Shejwal, B. (2014). Influence of Sociocultural Pressures on Body Image Dissatisfaction. *Psychological Studies*, 59(4), 357–364.

Rawal, A., Park, R. J.ve Williams, J. M. G. (2010). Rumination, experiential avoidance, and dysfunctional thinking in eating disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 48(9), 851–859.

Readdy, T., Watkins, P. L.ve Cardinal, B. J. (2011). Muscle Dysmorphia, Gender Role Stress, and Sociocultural Influences: An Exploratory Study. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 82(2), 310–319.

Reel, J. J., Greenleaf, C., Baker, W. K., Aragon, S., Bishop, D., Cachaper, C., Handwerk, P., Locicero, J., Rathburn, L., Reid, W. K. ve Hattie, J. (2007). Relations of body concerns and exercise behavior: a meta-analysis. *Psychological reports*, 101(3 Pt 1), 927–942.

Reidy, D. E., Berke, D. S., Gentile, B.ve Zeichner, A. (2014). Man enough? Masculine discrepancy stress and intimate partner violence. *Personality and Individual Differences*, 68, 160–164.

Reis, R. (1998). The Impact of Television Viewing in the Brazilian Amazon. *Human Organization*.

Restrepo, J. E.ve Castañeda Quirama, T. (2020). Riesgo de trastorno de la conducta alimentaria y uso de redes sociales en usuarias de gimnasios de la ciudad de Medellín, Colombia. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 49(3), 162–169.

Ricciardelli, L. A.ve McCabe, M. P. (2001a). *Children's Body Image Concerns And Eating Disturbance: A Review Of The Literature*.

Ricciardelli, L. A.ve McCabe, M. P. (2001b). Dietary restraint and negative affect as mediators of body dissatisfaction and bulimic behavior in adolescent girls and boys. *Behaviour Research and Therapy*, 39(11), 1317–1328.

Ricciardelli, R., Clow, K. A.ve White, P. (2010). Investigating Hegemonic Masculinity: Portrayals of Masculinity in Men's Lifestyle Magazines. *Sex Roles*, 63(1–2), 64–78.

Robert, C. A., Munroe-Chandler, K. J.ve Gammage, K. L. (2009). The Relationship Between the Drive for Muscularity and Muscle Dysmorphia in Male and Female Weight Trainers. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(6), 1656–1662.

Roberts, S. R., Maheux, A. J., Hunt, R. A., Ladd, B. A.ve Choukas-Bradley, S. (2022). Incorporating social media and muscular ideal internalization into the tripartite influence model of body image: Towards a modern understanding of adolescent girls' body dissatisfaction. *Body Image*, 41, 239–247.

Rodgers, R., (2012). Body image: Familial influences. Editor Cash, T.F. (Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance* (pp. 219-225). Elsevier Academic Press.

Rodgers, R. F., McLean, S. A.ve Paxton, S. J. (2015). Longitudinal relationships among internalization of the media ideal, peer social comparison, and body dissatisfaction: Implications for the tripartite influence model. *Developmental Psychology*, 51(5), 706–713.

Rodgers, R. F., Paxton, S. J.ve Chabrol, H. (2009). Effects of parental comments on body dissatisfaction and eating disturbance in young adults: A sociocultural model. *Body Image*, 6(3), 171–177.

Rodgers, R. F., Slater, A., Gordon, C. S., McLean, S. A., Jarman, H. K.ve Paxton, S. J. (2020). A Biopsychosocial Model of Social Media Use and Body Image Concerns, Disordered Eating, and Muscle-Building Behaviors among Adolescent Girls and Boys. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(2), 399–409.

Rodin, J., Silberstein, L. R., ve Striegel-Moore, R. H. (1985). Women and weight: A normative discontent. Editor T. B. Sonderegger, Nebraska symposium on motivation: Vol.32. Psychology and gender (pp. 267-307). Lincoln: University of Nebraska Press.

Rogers, C. B., Taylor, J. J., Jafari, N.ve Webb, J. B. (2019). “No seconds for you!”: Exploring a sociocultural model of fat-talking in the presence of family involving restrictive/critical caregiver eating messages, relational body image, and anti-fat attitudes in college women. *Body Image*, 30, 56–63.

Rogers, C. B., Webb, J. B.ve Jafari, N. (2018). A systematic review of the roles of body image flexibility as correlate, moderator, mediator, and in intervention science (2011–2018). *Body Image*, 27, 43–60.

Rogers, R. A. (2006). From Cultural Exchange to Transculturation: A Review and Reconceptualization of Cultural Appropriation. *Communication Theory*, 16(4), 474–503.

Rohman, L. (2009). The Relationship Between Anabolic Androgenic Steroids and Muscle Dysmorphia: A Review. *Eating Disorders*, 17(3), 187–199.

Rothblum, E. D. (1990). Women and Weight: Fad and Fiction. *The Journal of Psychology*, 124(1), 5–24.

Rothman, K. J. (2008). BMI-related errors in the measurement of obesity. *International Journal of Obesity*, 32(S3), S56–S59.

Rubio-Aparicio, M., Badenes-Ribera, L., Sánchez-Meca, J., Fabris, M. A.ve Longobardi, C. (2020). A reliability generalization meta-analysis of self-report measures of muscle dysmorphia. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 27(1).

Rudolph, S. (2018). The connection between exercise addiction and orthorexia nervosa in German fitness sports. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 23(5), 581–586.

Safer, D. L.ve Jo, B. (2010). Outcome From a Randomized Controlled Trial of Group Therapy for Binge Eating Disorder: Comparing Dialectical Behavior Therapy Adapted for Binge Eating to an Active Comparison Group Therapy. *Behavior Therapy*, 41(1), 106–120.

Saiphoo, A. N., ve Vahedi, Z. (2019). A meta-analytic review of the relationship between social media use and body image disturbance. *Computers in Human Behavior*, 101, 259–275.

Salk, R. H.ve Engeln-Maddox, R. (2011). “If You’re Fat, Then I’m Humongous!”: Frequency, Content, and Impact of Fat Talk Among College Women. *Psychology of Women Quarterly*, 35(1), 18–28.

Sandoz, E. K., Wilson, K. G., Merwin, R. M.ve Kate Kellum, K. (2013). Assessment of body image flexibility: The Body Image-Acceptance and Action Questionnaire. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 2(1–2), 39–48.

SantaBarbara, N. J., Whitworth, J. W.ve Ciccolo, J. T. (2017). A Systematic Review of the Effects of Resistance Training on Body Image. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 31(10), 2880–2888.

Sarwer, D. B., Grossbart, T. A.ve Didie, E. R. (2003). Beauty and society. *Seminars in Cutaneous Medicine and Surgery*, 22(2), 79–92.

Schaefer, L. M., Burke, N. L.ve Thompson, J. K. (2019). Thin-ideal internalization: How much is too much? *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 24(5), 933–937.

Schaefer, L. M., Burke, N. L., Thompson, J. K., Dedrick, R. F., Heinberg, L. J., Calogero, R. M., Bardone-Cone, A. M., Higgins, M. K., Frederick, D. A., Kelly, M., Anderson, D. A., Schaumberg, K., Nerini, A., Stefanile, C., Dittmar, H., Clark, E., Adams, Z., Macwana, S., Klump, K. L., Vercellone, A. C., ... Swami, V. (2015). Development and validation of the Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-4 (SATAQ-4). *Psychological assessment*, 27(1), 54–67.

Schaefer, L. M., Harriger, J. A., Heinberg, L. J., Soderberg, T. Ve Kevin Thompson, J. (2017). Development and validation of the sociocultural attitudes towards appearance questionnaire-4-revised (SATAQ-4R). *The International journal of eating disorders*, 50(2), 104–117.

Schaefer, L. M., Rodgers, R. F., Thompson, J. K.ve Griffiths, S. (2021). A test of the tripartite influence model of disordered eating among men. *Body Image*, 36, 172–179.

Schaumberg, K., Jangmo, A., Thornton, L. M., Birgegård, A., Almqvist, C., Norring, C., Larsson, H.ve Bulik, C. M. (2019). Patterns of diagnostic transition in eating disorders: A longitudinal population study in Sweden. *Psychological Medicine*, 49(5), 819–827.

Schein, S. S.ve Langlois, J. H. (2015). Unattractive infant faces elicit negative affect from adults. *Infant Behavior and Development*, 38, 130–134.

Schneider, S. C., Mond, J., Turner, C. M.ve Hudson, J. L. (2019). Sex Differences in the Presentation of Body Dysmorphic Disorder in a Community Sample of Adolescents. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 48(3), 516–528.

Schilder, P. (1964). *The image and appearance of the human body*. Wiley & Sons, Science Editions.

Schoenfeld, B. J. (2010). The Mechanisms of Muscle Hypertrophy and Their Application to Resistance Training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(10), 2857–2872.

Seguin, R., Elridge, G., Lynch, W.ve Paul, L. (2013). Strength Training Improves Body Image and Physical Activity Behaviors Among Midlife and Older Rural Women. *Journal of Extension*, 51(4).

Selvi, K. (2018). *Exploring Men's Body Image Concerns And Predisposing Factors For Muscle Dysmorphia In The Framework Of Self- Determination Theory*. (Doktora Tezi). Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Selvi, K. ve Bozo, Ö. (2020). The dark side of bodybuilding: The role of bodybuilding activities in compensation of frustrated basic psychological needs. *Motivation and Emotion*, 44(2), 190–208.

Selvi, K. (2023). Yeterince kaslı değilim, kaslarımı daha fazla geliştirmeliyim: Kas dismorfisine detaylı bir bakış. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 7(2), 271-290.

Semiz, D. M., Kavakci, D. Ö., Yağiz, D. A., Yontar, D. G.ve Kugu, D. N. (2013). Sivas İl Merkezinde Yeme Bozukluklarının Yaygınlığı ve Eşlik Eden Psikiyatrik Tanılar.

Shafran, R., Fairburn, C. G., Robinson, P.ve Lask, B. (2004). Body checking and its avoidance in eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 35(1), 93–101.

Shamon, H.ve Berning, C. C. (2020). Attention Check Items and Instructions in Online Surveys: Boon or Bane for Data Quality? *Survey Research Methods*, 55-77.

Shingala, M. C.ve Rajyaguru, D. A. (2015). Comparison of Post Hoc Tests for Unequal Variance. 2(5).

Shroff, H.ve Thompson, J. K. (2006). The tripartite influence model of body image and eating disturbance: A replication with adolescent girls. *Body Image*, 3(1), 17–23.

Sidi, Y., Geller, S., Abu Sinni, A., Levy, S.ve Handelzalts, J. E. (2020). Body image among Muslim women in Israel: Exploring religion and sociocultural pressures. *Women ve Health*, 60(10), 1095–1108.

Simpson, S., (2020). Schema therapy conceptualisation of eating disorders. Editors Smith, E., ve Simpson, S., *Schema therapy for eating disorders: Theory and practice for individual and group settings* (pp. 56–67). Routledge.

Skårderud, F. (2009). Bruch Revisited and Revised. *European Eating Disorders Review*, 17(2), 83–88.

Skemp, K. M., Mikat, R. P., Schenck, K. P.ve Kramer, N. A. (2013). Muscle Dysmorphia: Risk May Be Influenced by Goals of the Weightlifter. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 27(9), 2427–2432.

Slevec, J.ve Tiggemann, M. (2011). Media Exposure, Body Dissatisfaction, and Disordered Eating in Middle-aged Women: A Test of the Sociocultural Model of Disordered Eating. *Psychology of Women Quarterly*, 35(4), 617–627.

Smolak, L., Murnen, S. K.ve Thompson, J. K. (2005). Sociocultural Influences and Muscle Building in Adolescent Boys. *Psychology of Men ve Masculinity*, 6(4), 227–239.

Soh, N. L., Touyz, S. W.ve Surgenor, L. J. (2006). Eating and body image disturbances across cultures: A review. *European Eating Disorders Review*, 14(1), 54–65.

Soohinda, G., Sampath, H., Mishra, D.ve Dutta, S. (2020). Body image dissatisfaction in young Indian Men: Prevalence, psychosocial correlates, and the impact of sociocultural pressure. *Indian Journal of Social Psychiatry*, 36(2), 130.

Sousa, M. V., Martins, C. R., Lunardi, M., Biduski, G. M., Ferrari, E. P.ve Freitas, C. D. L. R. (2018). Body image in women participants of strength training: Association with sociodemographic factors and practice time. *Revista Brasileira de Atividade Física ve Saúde*, 23, 1–6.

Stanford, S. C.ve Lemberg, R. (2012). Measuring Eating Disorders in Men: Development of the Eating Disorder Assessment for Men (EDAM). *Eating Disorders*, 20(5), 427–436.

Stewart, S.-J.ve Ogden, J. (2021). The impact of body diversity vs thin-idealistic media messaging on health outcomes: An experimental study. *Psychology, Health ve Medicine*, 26(5), 631–643.

Stice, E. (1994). Review of the evidence for a sociocultural model of bulimia nervosa and an exploration of the mechanisms of action. *Clinical Psychology Review*, 14(7), 633–661.

Stice, E. (2002). Risk and maintenance factors for eating pathology: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 128(5), 825–848.

Stice, E.ve Shaw, H. E. (1994). Adverse Effects of the Media Portrayed Thin-Ideal on Women and Linkages to Bulimic Symptomatology. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 13(3), 288–308.

Stice, E.ve Shaw, H. E. (2002). Role of body dissatisfaction in the onset and maintenance of eating pathology A synthesis of research findings. *Journal of Psychosomatic Research*.

Strasser, B.ve Pesta, D. (2013). Resistance Training for Diabetes Prevention and Therapy: Experimental Findings and Molecular Mechanisms. *BioMed Research International*, 2013, 1–8.

Strasser, B.ve Schobersberger, W. (2011). Evidence for Resistance Training as a Treatment Therapy in Obesity. *Journal of Obesity*, 2011, 1–9.

Streatfeild, J., Hickson, J., Austin, S. B., Hutcheson, R., Kandel, J. S., Lampert, J. G., Myers, E. M., Richmond, T. K., Samnaliev, M.ve lasquez, K., Weissman, R. S.ve Pezzullo, L. (2021). Social and economic cost of eating disorders in the United States: Evidence to inform policy action. *International Journal of Eating Disorders*, 54(5), 851–868.

Striegel-Moore, R. H.ve Bulik, C. M. (2007). Risk factors for eating disorders. *American Psychologist*, 62(3), 181–198.

Striegel-Moore, R. H., Silberstein, L. R.ve Rodin, J. (1986). Toward an Understanding of Risk Factors for Bulimia. *American Psychologist*.

Suisman, J. L., Alexandra Burt, S., McGue, M., Iacono, W. G.ve Klump, K. L. (2010). Parental divorce and disordered eating: An investigation of a gene-environment interaction. *International Journal of Eating Disorders*.

Swami, V., (2012). Evolutionary perspectives on physical appearance. Editor Cash, T.F., *Encyclopedia of body image and human appearance* (pp. 404-411). Oxford Elsevier.

Swami, V.ve Tovée, M. J. (2005). Female physical attractiveness in Britain and Malaysia: A cross-cultural study. *Body Image*, 2(2), 115–128.

Swami, V., Caprario, C., Tovée, M. J.ve Furnham, A. (2006). Female physical attractiveness in Britain and Japan: A cross-cultural study. *European Journal of Personality*, 20(1), 69–81.

Swami, V., Frederick, D. A., Aavik, T., Alcalay, L., Allik, J., Anderson, D., Andrianto, S., Arora, A., Brännström, Å., Cunningham, J., Danel, D., Doroszewicz, K., Forbes, G. B., Furnham, A., Greven, C. U., Halberstadt, J., Shuang Hao, Haubner, T., Choon Sup Hwang, ... Zivcic-Becirevic, I. (2010). The Attractive Female Body Weight and Female Body Dissatisfaction in 26 Countries Across 10 World Regions: Results of the International Body Project I. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(3), 309–325.

Swami, V., Knight, D., Tovée, M. J., Davies, P.ve Furnham, A. (2007). Preferences for female body size in Britain and the South Pacific. *Body Image*, 4(2), 219–223.

Sylvia, Z., King, T. K. ve Morse, B. J. (2014). Virtual ideals: The effect of video game play on male body image. *Computers in Human Behavior*, 37, 183–188.

Sypeck, M. F., Gray, J. J. ve Ahrens, A. H. (2004). No longer just a pretty face: Fashion magazines' depictions of ideal female beauty from 1959 to 1999. *International Journal of Eating Disorders*, 36(3), 342–347.

Tabachnick, B., ve Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6. Basım) Boston: Pearson.

Tantleff-Dunn, S., Barnes, R. D. ve Larose, J. G. (2011). It's Not Just a "Woman Thing:" The Current State of Normative Discontent. *Eating Disorders*, 19(5), 392–402.

Tasca, G. A. ve Balfour, L. (2014). Eating disorders and attachment: a contemporary psychodynamic perspective. *Psychodynamic psychiatry*, 42(2), 257–276.

Thompson, J. K. ve Stice, E. (2001). Thin-Ideal Internalization: Mounting Evidence for a New Risk Factor for Body-Image Disturbance and Eating Pathology. *Current Directions in Psychological Science*, 10(5), 181–183.

Thompson, J. K., Van Den Berg, P., Roehrig, M., Guarda, A. S. ve Heinberg, L. J. (2004). The sociocultural attitudes towards appearance scale-3 (SATAQ-3): Development and validation. *International Journal of Eating Disorders*, 35(3), 293–304.

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

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

Tiggemann, M. (2012). Sociocultural perspectives on body image. Editor T. F. Cash. *Encyclopedia of body image and human appearance* (pp. 758–765). Elsevier Academic Press.

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

Tiggemann, M.ve Miller, J. (2010). The Internet and Adolescent Girls' Weight Satisfaction and Drive for Thinness. *Sex Roles*, 63(1–2), 79–90.

Tod, D., Edwards, C.ve Cranswick, I. (2016). Muscle dysmorphia: Current insights. *Psychology Research and Behavior Management, Volume 9*, 179–188.

Tozzi, F., Thornton, L. M., Klump, K. L., Fichter, M. M., Halmi, K. A., Kaplan, A. S., Strober, M., Woodside, D. B., Crow, S., Mitchell, J., Rotondo, A., Mauri, M., Cassano, G., Keel, P., Plotnicov, K. H., Pollice, C., Lilenfeld, L. R., Berrettini, W. H., Bulik, C. M.ve Kaye, W. H. (2005). Symptom Fluctuation in Eating Disorders: Correlates of Diagnostic Crossover. *American Journal of Psychiatry*, 162(4), 732–740.

Tozzi, F., Thornton, L. M., Klump, K. L., Fichter, M. M., Halmi, K. A., Kaplan, A. S., Strober, M., Woodside, D. B., Crow, S., Mitchell, J., Rotondo, A., Mauri, M., Cassano, G., Keel, P., Plotnicov, K. H., Pollice, C., Lilenfeld, L. R., Berrettini, W. H., Bulik, C. M.ve Kaye, W. H. (2005). Symptom Fluctuation in Eating Disorders: Correlates of Diagnostic Crossover. *American Journal of Psychiatry*, 162(4), 732–740.

Tucker, L. A.ve Maxwell, K. (1992). Effects of Weight Training on the Emotional Well-Being and Body Image of Females: Predictors of Greatest Benefit. *American Journal of Health Promotion*, 6(5), 338–371.

Twenge, J. M., Martin, G. N., ve Spitzberg, B. H. (2019). Trends in U.S. Adolescents' media use, 1976–2016: The rise of digital media, the decline of TV, and the (near) demise of print. *Psychology of Popular Media Culture*, 8(4), 329–345.

Tylka, T. L. (2011). Refinement of the tripartite influence model for men: Dual body image pathways to body change behaviors. *Body Image*, 8(3), 199–207.

Tylka, T. L. (2015). No harm in looking, right? Men's pornography consumption, body image, and well-being. *Psychology of Men & Masculinity*, 16(1), 97–107.

Tylka, T. L. ve Wood-Barcalow, N. L. (2015). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image*, 14, 118–129.

Ulfvebrand, S., Birgegård, A., Norring, C., Högdahl, L. ve Von Hausswolff-Juhlin, Y. (2015). Psychiatric comorbidity in women and men with eating disorders results from a large clinical database. *Psychiatry Research*, 230(2), 294–299.

van Den Berg, P. A., Mond, J., Eisenberg, M., Ackard, D. ve Neumark-Sztainer, D. (2010). The Link Between Body Dissatisfaction and Self-Esteem in Adolescents: Similarities Across Gender, Age, Weight Status, Race/Ethnicity, and Socioeconomic Status. *Journal of Adolescent Health*, 47(3), 290–296.

van den Berg, P., Thompson, J. K., Obremski-Brandon, K. ve Coover, M. (2002). The Tripartite Influence model of body image and eating disturbance: a covariance structure modeling investigation testing the mediational role of appearance comparison. *Journal of psychosomatic research*, 53(5), 1007–1020.

Vardar, E., ve Erzen, M. (2011). Ergenlerde Yeme Bozukluklarının Yaygınlığı ve Psikiyatrik Eş Tanıları İki Aşamalı Toplum Merkezli Bir Çalışma [The prevalence of

eating disorders (EDs) and comorbid psychiatric disorders in adolescents: A two-stage community-based study]. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(4), 205–212.

Varnado-Sullivan, P. J., Horton, R. ve Savoy, S. (2006). Differences for gender, weight and exercise in body image disturbance and eating disorder symptoms. *Eating and weight disorders: EWD*, 11(3), 118–125.

Vo, M., Lau, J. ve Rubinstein, M. (2016). Eating Disorders in Adolescent and Young Adult Males: Presenting Characteristics. *Journal of Adolescent Health*, 59(4), 397–400.

Voges, M. M., Giabbiconi, C.-M., Schöne, B., Waldorf, M., Hartmann, A. S. ve Vocks, S. (2019). Gender Differences in Body Evaluation: Do Men Show More Self-Serving Double Standards Than Women? *Frontiers in Psychology*, 10, 544.

Walters, R. ve Hefferon, K. (2020). ‘Strength becomes her’ – resistance training as a route to positive body image in women. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 12(3), 446–464.

Wang, A. (2009). Physical Attractiveness and its Effects on Social Treatment and Inequality. *SSRN Electronic Journal*.

Wessel, T. R., Arant, C. B., Olson, M. B., Johnson, B. D., Reis, S. E., Sharaf, B. L., Shaw, L. J., Handberg, E., Sopko, G., Kelsey, S. F., Pepine, C. J. ve Merz, C. N. B. (2004). *Relationship of Physical Fitness vs Body Mass Index With Coronary Artery Disease and Cardiovascular Events in Women*.

Whitehead, J., Slater, G., Wright, H., Martin, L., O’Connor, H. ve Mitchell, L. (2020). Disordered eating behaviours in female physique athletes. *European Journal of Sport Science*, 20(9), 1206–1214.

Wichstrøm, L.ve Von Soest, T. (2016). Reciprocal relations between body satisfaction and self-esteem: A large 13-year prospective study of adolescents☆. *Journal of Adolescence*, 47(1), 16–27.

Wilhelm, S., Phillips, K. A., Didie, E., Buhlmann, U., Greenberg, J. L., Fama, J. M., Keshaviah, A.ve Steketee, G. (2014). Modular Cognitive-Behavioral Therapy for Body Dysmorphic Disorder: A Randomized Controlled Trial. *Behavior Therapy*, 45(3), 314–327.

Williamson, D. A., Muller, S. L., Reas, D. L.ve Thaw, J. M. (1999). Cognitive Bias in Eating Disorders: Implications for Theory and Treatment. *Behavior Modification*, 23(4), 556–577.

Wilson, R. E., Latner, J. D.ve Hayashi, K. (2013). More than just body weight: The role of body image in psychological and physical functioning. *Body Image*, 10(4), 644–647.

Wiseman, M. C.ve Moradi, B. (2010). Body image and eating disorder symptoms in sexual minority men: A test and extension of objectification theory. *Journal of Counseling Psychology*, 57(2), 154–166.

Dünya Sağlık Örgütü. (Mayıs ,2010). *A healthy lifestyle - WHO recommendations*. <https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/a-healthy-lifestyle---who-recommendations>, (Ağustos, 2023).

Dünya Sağlık Örgütü. (Ekim ,2022). *Physical activity*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>, (Ağustos, 2023).

Wu, L., Niu, G., Ni, X., Shao, X.ve Luo, Y. (2022). Body image flexibility moderates the association between photo-related activities on WeChat moments and the body dissatisfaction of female adolescents in China. *Current Psychology*, 41(1), 99–104.

Xu, X., Mellor, D., Kiehne, M., Ricciardelli, L. A., McCabe, M. P. ve Xu, Y. (2010). Body dissatisfaction, engagement in body change behaviors and sociocultural influences on body image among Chinese adolescents. *Body Image*, 7(2), 156–164.

Yager, Z., Diedrichs, P. C., Ricciardelli, L. A., ve Halliwell, E. (2013). What works in secondary schools? A systematic review of classroom-based body image programs. *Body Image*, 10(3), 271–281.

Yamamiya, Y., Cash, T. F., Melnyk, S. E., Posavac, H. D., ve Posavac, S. S. (2005). Women's exposure to thin-and-beautiful media images: Body image effects of media-ideal internalization and impact-reduction interventions. *Body Image*, 2(1), 74–80.

Yang, J. ve Han, K. S. (2020). A rational emotive behavior therapy-based intervention for binge eating behavior management among female students: A quasi-experimental study. *Journal of Eating Disorders*, 8(1), 65.

Yesildemir, O. ve Tek, N. A. (2022). Risk Of Eating Disorders And Body Dissatisfaction Among Gym-Goers In Ankara, Turkey. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 28(4), 291–294.

Zeeck, A., Welter, V., Alatas, H., Hildebrandt, T., Lahmann, C. ve Hartmann, A. (2018). Muscle Dysmorphic Disorder Inventory (MDDI): Validation of a German version with a focus on gender. *Plos One*, 13(11), e0207535.



EKLER

EK 1: Etik Kurul Onayı

HİZMETE ÖZEL



T.C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
HUKUK MÜŞAVİRLİĞİ

Sayı : E-87347630-659-433688

23.11.2022

Konu : Etik Kurul İzni- Ali Kemal BURKUT

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 21.11.2022 tarih ve 429577 sayılı yazınız.

İlgide kayıtlı yazınız ile bildirilen başvuru, Üniversitemiz Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulunun 22.11.2022 tarihli toplantısında değerlendirilmiş ve toplantıda alınan 11 sayılı karar ile; Enstitünüz Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı öğrencisi Ali Kemal BURKUT'un, "*Kas Algısı ve Yeme Bozukluğu Belirtilerinde Beden İmajı Esnekliği ve İçselleştirilen İdeal Vücudun Etkisinin Düzenli Egzersiz Yapan Yetişkin Bir Örnekleme İncelenmesi*." başlıklı çalışmasının etik açıdan uygun olduğuna karar verilmiş olup, alınan karar Makamımızca onaylanmıştır.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof.Dr. Esra BUKOVA GÜZEL
Rektör V.

EK 2: Bilgilendirilmiş Onam Formu

BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ ONAM FORMU

Bu araştırma, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı kapsamında Ali Kemal Burkut tarafından (Prof. Dr. Orçun Yorulmaz danışmanlığında) yürütülen bir tez çalışmasıdır.

Araştırmanın Amacı

Çalışma düzenli spor yapan bireylerde kas algısı ve yeme bozukluğu belirtilerini incelemeyi amaçlamaktadır. Bunu yaparken kişinin çeşitli kaynaklardan maruz kaldığı “ideal vücut” algısını göz önünde bulunduracaktır. Ayrıca “beden imgesi esnekliği” kavramının bu durumlar üzerindeki etkisi gözlemlenecektir. Araştırma sayesinde Türkiye’de gittikçe yaygınlaşan düzenli egzersiz alışkanlığına sahip bireylerde beden ile ilgili konuların daha iyi anlaşılması beklenmektedir. Özellikle erkeklerle birlikte ağırlık sporlarına gün geçtikçe daha aktif katılım gösteren kadınlarda da “kas algısı” konusu incelenecektir. Çalışmanın ulusal alanyazından oldukça sınırlı incelenmiş bu konuya katkıda bulunması beklenmektedir. Ayrıca bulgular sonucunda klinik çalışmada da etkili olabileceği öngörülmektedir.

Araştırmanın İçeriği ve Gizlilik

Yaklaşık 10-15 dakika süren çalışma boyunca sizden toplam 5 anketi doldurmanız istenecektir. Elde edilecek verinin güvenilirliği için anket sorularını dikkatli okuyup, size en uygun olan samimi yanıtlar vermeniz beklenmektedir. Bu sebeple sizden herhangi bir kimlik bilgisi istenmeyecek ve verdiğiniz yanıtlar tamamen anonim olacaktır. Çalışma verileri araştırmacılar hariç herhangi bir kişi/kurum ile paylaşılmayacaktır. Elde edilen veriler toplu analizlerde kullanılacak, bireysel bir değerlendirme yapılmayacaktır.

Katılımcı Hakları

Araştırmaya 18-65 yaş aralığındaki düzenli spor yapan bireylerin katılması beklenmektedir. Araştırmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Araştırmanın herhangi bir aşamasında herhangi bir gerekçe göstermeden çekilebilirsiniz. Bu durumda verdiğiniz hiçbir yanıt araştırmada kullanılmayacaktır. Bu yüzden çalışmaya katkıda bulunmak için araştırmayı tamamlamanız önemlidir.

Riskler ve Faydalar

Bu araştırmaya katılmanız sonucunda herhangi bir risk öngörülmemektedir. Çalışma ile ilgili herhangi bir sorunuz veya geribildiriminiz için araştırmacıya X adresinden ulaşabilirsiniz. Katılımcıların araştırma anketini doldurarak destek vermelerinden ötürü teşekkür amacıyla rastgele seçilen toplam 10 kişiye teşvik ödülü verilecektir (market hediye çeki) *

EK 3: Sosyodemografik Bilgi Formu

1-Cinsiyetiniz

Erkek

Kadın

Diğer(belirtiniz):

Belirtmek İstemiyorum

2-Yaşınız: ...

3-Boyunuz (cm): ...

4-Kilonuz (kg): ...

5-En son tamamladığınız eğitim:

İlkokul

Ortaokul

Lise

Yüksekokul

Üniversite

Yüksek Lisans

Doktora

6-Çalışıyor musunuz?

Tam zamanlı (mesleğinizi belirtiniz):

Yarı zamanlı (mesleğinizi belirtiniz):

Çalışmıyorum

7-İlişki durumunuz?

Var

Yok

8-Kendi gelir düzeyinize uygun seçeneği işaretleyiniz

Düşük

Orta

Yüksek

9-Şu an hangi ilde ikamet ediyorsunuz?

10-Bugüne kadar bir tıp hekiminden herhangi bir psikiyatrik tanı aldınız mı?

Evet (lütfen belirtiniz)

Hayır

11-Bu psikiyatrik tanı için hala tedavi görüyor musunuz?

Evet

Hayır

12-Hangi sporu (veya sporları) yapıyorsunuz? (birden fazla sporu seçecekseniz lütfen öncelik sırası gözetiniz)

Vücut Geliştirme

Crossfit

Powerlifting

Koşu

Kardiyo

Halter

Esname

Yoga

Diğer (lütfeñ belirtiniz):

13-Bu sporu hangi amaçla yapıyorsunuz? (birden fazla amaç seçecekseniz lütfeñ öncelik sırası gözetiniz)

Estetik (Görünüş)

Kilo vermek

Güçlenmek

Sağlık

Başka bir sporu desteklemek amacıyla

Diğer (lütfeñ belirtiniz):

14-Bugüne kadar hiçbir spor müsabakasına katıldınız/yarıştınız mı?

Evet

Hayır

15-Güñcel olarak hala spor müsabakasına katılıyor/yarışıyor musunuz?

Evet

Hayır

16-Haftada kaç gün spor yapıyorsunuz?

Hiç veya Nadiren

Haftada Bir

Haftada 2

Haftada 3-4

Neredeyse Her Gün

17-Ne kadar süredir spor yapıyorsunuz?

Altı aydan az

6 ay- 1 yıl

1-2 yıl

2-3 yıl

3-5 yıl

5 yıldan fazla

EK 4: Görünüme Yönelik Sosyokültürel Tutumlar Anketi-4-Revize Edilmiş Form Örnek Maddeler

1- Kaslı görünmek benim için önemlidir.

11. Vücudumun çok ince görünmesini isterim.

17. Dış görünüşümü düzeltmem konusunda üzerimde ailemin baskısını hissedirim.

20. Zayıflamam konusunda akranlarım beni teşvik eder

28. Vücudumun daha iyi görünmesi konusunda üzerimde medyanın baskısını hissedirim.

EK 5: Beden Memnuniyeti Ölçeği Örnek Maddeler

2. Genel olarak bedenimden memnunum.
5. Bedenime karşı olumlu tutum takınıyorum.
8. Bedenimin çoğu bölümü için olumlu duygular besliyorum.



EK 6: Kas Görünüm Memnuniyeti Ölçeği Örnek Maddeler

2. Programım, ağırlık çalışmama ara vermemi gerektiriyorsa çok üzülürüm.
6. Kas kütlesini artırmak için steroid kullanmakta bir sakınca görmüyorum.
11. Genellikle aynada kaslarıma bakmak için çok zaman harcarım.
15. Kendime verdiğim değeri kaslarımdan nasıl görüldüğüyle oldukça ilişkilidir.
16. Daha iri yarı olabilmek için, ağırlık kaldırırken hissettiğim fiziksel acıya genellikle aldırış etmem.

EK 7: Yeme Tutumları Testi Kısa Formu Örnek Maddeler

1. Şişmanlamaktan ödüm kopar.
9. Yemek yedikten sonra kusarım.
11. Zayıf olma arzusu zihnimi meşgul eder.
13. Başkaları çok zayıf olduğumu düşünür.
18. Yaşamımı yiyeceğin kontrol ettiğini düşünürüm.

EK 8: Beden İmgesi Esnekliği Ölçeği Örnek Maddeler

1. Kilom hakkında endişelenmek değer verdiğim hayatı yaşamamı zorlaştıır.
7. Ciddi planlar yapmadan önce, vücudum hakkında daha iyi hissetmem gerekir.
11. Vücudumun ölçüsü ve şekli hakkında düşünmeye başladığımda başka bir şey yapmam zordur.
12. Kilom ve/veya vücut şeklim beni rahatsız etmeseydi ilişkilerim daha iyi olabilirdi.