



YAKINDOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BEDEN ALGISI İLE YEME
BOZUKLUKLARI İLİŞKİSİNDE ÖZANLAYIŞIN ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Aygül CATALOLUK

Lefkosa
Ocak, 2024

**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BEDEN ALGISI İLE YEME
BOZUKLUKLARI İLİŞKİSİNDE ÖZ ANLAYIŞIN ARACI ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Aygül ÇATALOLUK

**Tez Danışmanı
Dr. Bingül SUBAŞI HARMANCI**

**Lefkoşa
Ocak, 2024**

Onay

Aygül ÇATALOLUK tarafından hazırlanan “Üniversite Öğrencilerinde Beden Algısı ile Yeme Bozuklukları İlişkisinde Öz Anlayışın Aracı Rolü” başlıklı tez, kapsam ve nitelik açısından kalite standartlarına uygunluğu ile ilgili Klinik Psikoloji Anabilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak 16.01.2024 tarihinde kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri	Adı – Soyadı	İmza
--------------	--------------	------

Jüri Başkanı:	Yrd. Doç. Dr. Şebnem Güldal	
---------------	-----------------------------	---

Jüri Üyesi:	Dr. Fahriye Balkır	
-------------	--------------------	---

Danışman:	Dr. Bingül Subaşı Harmancı	
-----------	----------------------------	---

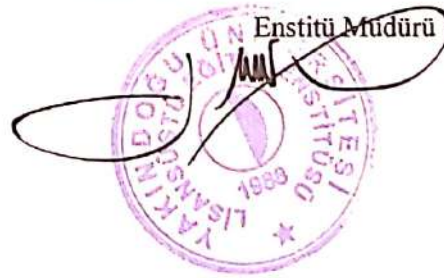
Anabilim Dalı Başkanı Onayı

...../...../20...
Doç. Dr. Meryem Karaaziz
Ünvan, Ad-Soyad
Anabilim Dalı Başkanı

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

...../...../ 20...
Prof. Dr. Kemal Hüsnü Can Başer

Enstitü Müdürü



Etik İlkelerle Uygunluk Beyanı

Bu tezin içinde sunduğum verileri, bilgileri ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi; tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu; çalışmada bana ait olmayan tüm veri, düşünce, sonuç ve bilgilere bilimsel etik kurallar gereği olarak eksiksiz şekilde uygun atıf yaptığımı ve kaynak göstererek belirttiğimi beyan ederim.

Aygül Çataloluk

16/01/2024

Teşekkür

“Üniversite Öğrencilerinde Beden Algısı ile Yeme Bozuklukları İlişkisinde Öz Anlayışın Aracı Rolü” adlı tez çalışmamda danışmanlığımı üstlenerek, tez sürecim boyunca öneri ve yönlendirmeleri ile tezime katkıda bulunan tez danışmanım Dr. Bingül Subaşı Harmancı’ ya teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans sürecim boyunca değerli bilgileri ile mesleğimle ilgili yetişebilmeme katkı sağlayan Dr. Ayşe Buran hocama, Doç. Dr. Meryem Karaaziz hocama ve Dr. Hande Çelikay Söyler hocama teşekkürlerimi sunarım.

Her zaman olduğu gibi bu süreç boyunca da sonsuz sevgi ve destekleri ile yanımda olan, motivasyon kaynaklarım çok sevgili annem Zeynep Çataloluk, babam Hasan Çataloluk, kız kardeşlerim Doğa ve Yağmur Çataloluk’a teşekkür ederim.

İlk tanıştığımız zamanlardan beri her zaman yanımda olan ve bu süreç içinde de desteklerini hep hissettiğim dostlarım Meltem Kuzu, Zehra Hande Okcu ve Tuğçe Tekirdağlı’ya teşekkür ederim.

Ve tez çalışmama katılmaya gönüllü olup, bilime desteklerini sunan tüm katılımcılara saygılarımla teşekkür ederim.

Aygül Çataloluk

Özet

Üniversite Öğrencilerinde Beden Algısı ile Yeme Bozuklukları İlişkisinde Öz Anlayışın Aracı Rolü

Çataloluk, Aygöl

Dr. Harmancı Subaşı, Bingöl

Yüksek Lisans, Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Ocak 2024, 136 sayfa

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinde beden algısı ile yeme bozuklukları ilişkisinde öz anlayışın aracı rolünün incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmada ilişkisel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemi, Türkiye ve KKTC üniversitelerinde eğitim alan ve uygun örnekleme ile seçilen 18 yaş ve üzeri 392 gönüllü üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu, Beden Algısı Ölçeği, Yeme Tutum Testi (YTT 26) ve Öz Anlayış Ölçeği kullanılmıştır.

Araştırmanın sonucunda, katılımcıların beden algısı, yeme bozuklukları ve öz anlayış düzeylerinin sosyodemografik özelliklere göre farklılaştığı görülmüştür. Çalışmanın başka bir bulgusunda beden algısı ile yeme tutumu arasında negatif yönlü, öz anlayış ile yeme tutumu arasında negatif yönlü ve beden algısı ile öz anlayış arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Çalışmanın dikkat çeken bir diğer bulgusunda ise, beden algısı ve öz anlayışın yeme tutumlarını negatif yönlü, beden algısının ise öz anlayışı pozitif yönlü yordadığı saptanmıştır. Bir başka ifadeyle beden algısı ile yeme bozuklukları ilişkisinde öz anlayışın kısmi aracı rolü olduğu görülmüştür. Çalışma bulguları doğrultusunda yeme bozukluklarına ilişkin gerçekleştirilen psikoterapi seanslarında, bireylerdeki beden memnuniyeti ve öz anlayışın desteklenmesinin tedavi süreçlerine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar kelimeler: beden algısı, yeme bozuklukları, öz anlayış

Abstract

The Role of Self-Compassion in the Relationship Between Body Perception and Eating Disorders in University Students

Çataloluk, Aygöl

Dr. Harmancı Subaşı, Bingöl

MSc, Department of Clinical Psychology

January 2024, 136 pages

This study was conducted to examine the mediating role of self-compassion in the relationship between body perception and eating disorders in university students. The relational research method was used in the research. The sample of the research consists of 392 volunteer university students aged 18 and older who received education at universities in Turkey and KKTC and were selected by appropriate sampling. Personal Information Form, Body Perception Scale, Eating Attitude Test (YTT 26) and Self-Compassion Scale were used as data collection tools in the research.

As a result of the research, it was found that the participants' body perception, eating disorders and self-compassion levels differed according to sociodemographic characteristics. In another finding of the study, it was observed that there were significant negative relationships between body perception and eating attitude, negative relationships between self-compassion and eating attitude, and positive relationships between body perception and self-compassion. Another striking finding in the study is that body perception and self-compassion predict eating attitudes in a negative way, and body perception predicts self-compassion in a positive way. In other words, it has been seen that self-compassion has a partial intermediary role in the relationship between body perception and eating disorders. In line with the study findings, it is thought that supporting body satisfaction and self-compassion in individuals in psychotherapy sessions for eating disorders will contribute to the treatment processes.

Keywords: body perception, eating disorders, self-compassion

İçindekiler

Onay	I
Etik İlkeler Uyumluk Beyanı	II
Teşekkür.....	III
Özet	IV
İçindekiler	VI
Tablolar Listesi	VIII
Şekiller Listesi.....	X
Kısaltmalar	XI

BÖLÜM I

Giriş.....	1
Problem Durumu	2
Araştırmanın Amacı ve Alt Amaçlar.....	3
Araştırmanın Önemi	3
Araştırmanın Sınırlılıkları	5
Tanımlar	6

BÖLÜM II

Kavramsal Temeller ve İlgili Araştırmalar	7
Beden Algısı	7
Yeme Bozuklukları.....	12
Öz Anlayış	17
İlgili Araştırmalar	20

BÖLÜM III

Yöntem.....	25
Araştırma Modeli	25
Evren ve Örneklem.....	25
Veri Toplama Araçları.....	30
Verilerin Toplanması.....	31
Verilerin İstatistiksel Analizi ve Yorumlanması	32

BÖLÜM IV

Bulgular ve Yorumlar	34
----------------------------	----

BÖLÜM V

Tartışma	62
----------------	----

BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler.....	82
Sonuç	82
Öneriler.....	83
Kaynakça.....	86
EKLER.....	113
Ek 1.....	113
Ek 2.....	114
Ek 3.....	115
Ek 4.....	117
Ek 5.....	118
Ek 6.....	119
Ek 7.....	120
Ek 8.....	121
Ek 9.....	122
Ek 10.....	123

Tablolar Listesi

	Sayfa
Tablo 1. Öğrencilerin Sosyodemografik Özelliklerinin Dağılımları	26
Tablo 2. Öğrencilerin BKİ, Fiziksel Görüntü, Diyet-Spor Yapma ve Sosyal Medya Kullanım Durumlarının Dağılımı	28
Tablo 3. Öğrencilerin Beden Algısı Ölçeği, Yeme Tutum Testi ve Öz Anlayış Ölçeği Puanlarının Normallliği	32
Tablo 4. Öğrencilerin Beden Algısı Ölçeği, Yeme Tutum Testi ve Öz Anlayış Ölçeği Puanları	34
Tablo 5. Öğrencilerin Beden Algısı Ölçeği, Yeme Tutum Testi ve Öz Anlayış Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılmaları	35
Tablo 6. Öğrencilerin Beden Algısı Ölçeği, Yeme Tutum Testi ve Öz Anlayış Ölçeği Puanlarının Yaş Grubuna Göre Karşılaştırılmaları	36
Tablo 7. Öğrencilerin Beden Algısı Ölçeği, Yeme Tutum Testi ve Öz Anlayış Ölçeği Puanlarının BKİ' ne Göre Karşılaştırılmaları	38
Tablo 8. Öğrencilerin Beden Algısı Ölçeği, Yeme Tutum Testi ve Öz Anlayış Ölçeği Puanlarının Fiziki/Psikolojik Hastalık Durumuna Göre Karşılaştırılmaları	40
Tablo 9. Öğrencilerin Beden Algısı Ölçeği, Yeme Tutum Testi ve Öz Anlayış Ölçeği Puanlarının Maddi Duruma Göre Karşılaştırılmaları	41
Tablo 10. Öğrencilerin Beden Algısı Ölçeği, Yeme Tutum Testi ve Öz Anlayış Ölçeği Puanlarının Medeni Duruma Göre Karşılaştırılmaları	43
Tablo 11. Öğrencilerin Beden Algısı Ölçeği, Yeme Tutum Testi ve Öz Anlayış Ölçeği Puanlarının En Uzun Süre Yaşanılan Yere Göre Karşılaştırılmaları	45
Tablo 12. Öğrencilerin Beden Algısı Ölçeği, Yeme Tutum Testi ve Öz Anlayış Ölçeği Puanlarının Anne-Baba Birliktelik Durumuna Göre Karşılaştırılmaları	47
Tablo 13. Öğrencilerin Beden Algısı Ölçeği, Yeme Tutum Testi ve Öz Anlayış Ölçeği Puanlarının Anne Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılmaları	48
Tablo 14. Öğrencilerin Beden Algısı Ölçeği, Yeme Tutum Testi ve Öz Anlayış Ölçeği Puanlarının Baba Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılmaları	50

Tablo 15. Öğrencilerin Beden Algısı Ölçeği, Yeme Tutum Testi ve Öz Anlayış Ölçeği Puanlarının Görünüş Algısına Göre Karşılaştırılmaları	52
Tablo 16. Öğrencilerin Beden Algısı Ölçeği, Yeme Tutum Testi ve Öz Anlayış Ölçeği Puanlarının Diyet Yapma Durumuna Göre Karşılaştırılmaları	53
Tablo 17. Öğrencilerin Beden Algısı Ölçeği, Yeme Tutum Testi ve Öz Anlayış Ölçeği Puanlarının Spor Yapma Durumuna Göre Karşılaştırılmaları	54
Tablo 18. Öğrencilerin Beden Algısı Ölçeği, Yeme Tutum Testi ve Öz Anlayış Ölçeği Puanlarının Çevrenin Yaşam Biçimi Üzerinde Etkisine Göre Karşılaştırılmaları	55
Tablo 19. Öğrencilerin Beden Algısı Ölçeği, Yeme Tutum Testi ve Öz Anlayış Ölçeği Puanlarının Sosyal Medya Etkisiyle Fiziki Görüntüsünde/ Yeme Alışkanlıklarında Değişiklik Yapma Durumuna Göre Karşılaştırılmaları	56
Tablo 20. Öğrencilerin Beden Algısı Ölçeği, Yeme Tutum Testi ve Öz Anlayış Ölçeği Puanlarının Aralarındaki Korelasyonlar	58

Şekiller Listesi

	Sayfa
Şekil 1. Öğrencilerin Beden Algısı Ölçeği Puanlarının Yeme Tutum Testi Puanlarını Yordama Durumu	59
Şekil 2. Öğrencilerin Öz Anlayış Ölçeği Puanlarının Yeme Tutum Testi Puanlarını Yordama Durumu	60
Şekil 3. Öğrencilerin Beden Algısı Ölçeği Puanları ile Yeme Tutum Testi Puanları Arasındaki İlişkide Öz Anlayış Ölçeği Puanlarının Aracı Rolü	60

Kısaltmalar

APA:	Amerikan Psikiyatri Birliği
BKİ:	Beden Kitle İndeksi
DSM-V:	Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı-Beşinci Versiyon
DSÖ:	Dünya Sağlık Örgütü
KKTC:	Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti
SPSS:	Sosyal Bilimler için İstatistik Paket Programı
THSK:	Türkiye Halk Sağlığı Kurumu
YTT-26:	Yeme Tutum Testi Kısa Formu

BÖLÜM I

Giriş

Günümüzde toplumsal yaklaşımlarında etkisiyle bazı beden görünüşleri idealleştirilmekte ve bireylere ancak bu idealleri benimseyerek güzellik standartlarını yakalayabilecekleri düşüncesi dayatılmaktadır. Beden algısı, dış görünüş, beden şekli, beslenme alışkanlıkları ve yeme bozukluklarının yirminci yüzyılın son yarısından itibaren hayatımızda önemli biçimde yer edinmeye başladığı (Demirbaş, 2016), beden görünümünün ise bireylerde en çok değerlendirilen özelliklerden biri haline geldiği ifade edilmektedir (Bayar, 2019). Bireyler için dış görünüşlerinin ve yeterliliklerinin, dayatılan bu ideallere uyması gittikçe önemli hale gelmekte ve bireyler kendilerini bu idealler çerçevesinde değerlendirmektedir (Dönmez & Çelikalı, 2021).

Yeme bozuklukları süreç içinde kalıcı hale gelen bozulmuş yeme tutumları ile karakterize, yaşamı etkileyen ciddi psikiyatrik bozukluklardır (Sapmaz-Yurtsever & Tekisav-Sütçü, 2017). Yeme bozuklukları riskinin azaltılmasında, yeme tutumlarındaki bozulmaları etkileyen faktörlerin belirlenebilmesi önemli olmakla birlikte, bireylerin sahip olduğu olumsuz beden algısının yeme tutumlarında bozulmalara neden olabileceği de aktarılmaktadır (Albertson vd., 2015).

Alan yazındaki çalışmalarda, beden algısı ve yeme bozuklukları ile ilişkisi olduğu düşünülen birçok faktör aktarılmıştır. Bu faktörlerin bazıları bireyin kendisi ile ilgili faktörlerken, bazıları da çevresel faktörlerdir. Bu bağlamda önleyici olabilecek faktörlerin araştırılması, özellikle kadınların zayıflık ideali ile ilgili özsel ve toplumsal baskıları savuşturabilmesi, zayıf beden idealini içselleştirmemesi ve olumsuz yeme tutumlarını azaltabilmesi nedeniyle önem arz etmektedir (Tylka vd., 2015).

Öz anlayış literatüre son dönemlerde kazandırılmış bir kavram olup, bireyin kendisini daha anlayışlı olarak değerlendirebilmesi olarak tanımlanabilmektedir (Sarıcaoğlu & Arslan, 2019). Yapılan araştırmalarda öz anlayışın hem olumsuz beden algısını azalttığı hem de olumlu yeme tutumlarını arttırdığı aktarılmaktadır (Albertson vd., 2015; Berry vd., 2010).

Bu bilgilerden doğrultusunda, birey üzerindeki artan baskı, stres ve yeme tutumlarındaki değişiklikler ile yeme bozukluklarının artması, bireylerin özellikle bedenlerine yönelik tutumlarının araştırılmasını daha da önemli hale getirmiştir.

(Dönmez & Çelikkaleli, 2021) ve bu araştırmanında konusu olmasına etken olmuştur.

Problem Durumu

Beden algısı kavramı, eski dönemlerden beri üzerine incelemeler sağlanan, ancak kitle iletişim araçlarının çoğalmasıyla araştırmacıların daha fazla ilgisini çeken bir kavramdır. Kısaca bireyin beden bölümlerine ve işlevlerine yönelik iyi ya da kötü tüm duygularının birey tarafından değerlendirilmesi beden algısı olarak ifade edilebilmektedir (Uskun & Şabaplı, 2013).

Beden algısı, bireyin, diğer kişilerden kendisini ayırtmaya başladığı ilk yaşlardan itibaren başlar ve devamlı değişim gösterir (Tezcan, 2009). Adolesan dönem çocukluktan yetişkinliğe geçişte kritik bir adım niteliği taşımakta olup (Smith, 2016), bedende yaşanan boy, kilo değişkenliği ve sivilce gibi etkenler ile karşı cinse olan ilgi ve kendini beğendirebilme gayesi ergenlerin bedenleriyle daha sık ilgilenmesine neden olmaktadır (Alpaslan, 2012; Ünal, 2007). Bu dönemde hem kız hem de erkek çocuklar medyadan fazlasıyla etkilenmektedir. Erkeklerde daha kaslı olabilmek için yanlış steroid kullanımı, kızlarda ise daha zayıf olabilmek için yanlış diyetlerin yapılması beraberinde yeme bozuklukları ve obeziteye risk oluşturmaktadır (Zhang vd., 2018). Özellikle genç kızlar, beden ağırlıklarıyla ilgili kaygı duymakta olup; burada çevresel bir faktör olan kitlesel medya aracılığıyla zayıflık idealinin yansıtılmasının kadınların beden algısını etkilemede önemli olduğu düşünülmektedir (Önal vd., 2019).

Yeme bozuklukları kavramı, eski dönemlerde sadece kadınlarda görüldüğü düşünülen ancak son dönemlerde üzerine artan araştırmaların neticesinde erkeklerde de görülebileceği ortaya konan ruhsal bir bozukluktur (Devrim & Bilgiç, 2018). Mills vd. (2011) beden algısının, yeme bozukluklarında önemli bir rol oynadığını aktarmakta iken, araştırmalarda beden algısı ile yeme bozukluklarının ilişkili olduğunu göstermektedir (Erdoğan & Tütüncü, 2015; Legenbauer vd., 2014). Yapılan bir araştırmada olumlu beden algısına sahip bireylerin, olumsuz beden algısına sahip bireylerden daha olumlu yeme davranışına sahip olduğu bildirilmiştir (Işık, 2018).

Öz anlayış kavramı, batı psikolojisine Neff tarafından kazandırılan bir kavram olup, deneyimlenen yaşantı fark etmeksizin bireyin kendisine nazik ve merhametli yaklaşabilmesi olarak tanımlanabilmektedir. Öz anlayış, acı, öfke,

başarısızlık gibi olumsuz duygular karşında bireyin çözüm yollarını görebilmesini ve duygularını düzenleyebilmesini sağlamaktadır (Germer, 2022; Şahin-Altun vd., 2020).

Öz anlayış bireyin özüne yönelik değerlendirmelerini içeren bir kavramken, beden algısı da bireyin kendi bedenine yönelik değerlendirmeleri ile şekillenen bir kavramdır (Bayar, 2019). Bu bağlamda beden ağırlığı da bireyin öz değerlendirmesi ile ilişkili olup, beden algısında etkilidir (Önal vd., 2019). Yeme davranışların şekillenmesinde de bireyin kendisine yönelik değerlendirmeleri ön plana çıkmaktadır. Bu noktada öz anlayışın ise olumsuz beden algısı ve yeme bozukluklarından korunmada önleyici bir faktör olduğu ifade edilmektedir (Braun vd., 2016).

Literatür taraması neticesinde elde edilen bilgiler göz önünde bulundurulduğunda üniversite öğrencilerinin psikolojik ve fizyolojik sağlık hallerinin, sağlıklı gelişimi ve devamındaki süreçte, beden algısının, yeme bozukluklarının ve öz anlayışın önemli etkilerinin olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle araştırmanın problem cümlesi “Üniversite öğrencilerinde beden algısı ile yeme bozuklukları ilişkisinde öz anlayışın aracı rolü var mıdır?” şeklinde belirlenmiştir.

Araştırmanın Amacı ve Alt Amaçlar

Bu çalışmada esas amaç doğrultusunda, üniversite öğrencilerinde beden algısı ile yeme bozuklukları ilişkisinde öz anlayışın aracı rolü incelenmiştir. Belirtilen bu amaç doğrultusunda ise aşağıdaki diğer alt problemlere yanıt aranmıştır.

1. Katılımcıların beden algısı, yeme bozuklukları ve öz anlayış düzeyleri sosyodemografik özelliklere göre farklılık göstermekte midir?
2. Beden algısı, yeme bozuklukları ve öz anlayış arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?
3. Beden algısı ile yeme bozuklukları ilişkisinde öz anlayışın aracı rolü var mıdır?

Araştırmanın Önemi

Toplumların devamı bireylerin üretken olabilmesi ile mümkündür. Üretken olabilmek ise bireyin hem fiziken hem de zihnen tam iyilik haliyle mümkündür. Literatür araştırmalarında da görülebileceği üzere, bu iyilik halinde bireyin beden algısı, öz anlayışı ve yeme tutumu etkili kavramlardan bazılarıdır.

Üniversite dönemi bireylerin üretkenliklerinin belirlenmesinde etkili bir süreç olup, bu dönem çocukluktan yetişkinliğe geçişte önemli bir evredir (Smith, 2016). Çünkü adolesan dönemin son dönemleri üniversite zamanının ilk dönemlerine denk gelmekte olup, bu dönem biyolojik, psikolojik ve sosyal yönden gelişim ve olgunlaşma süreçlerini içeren (Arslan, 2020), beden algısının ise en fazla gelişim ve değişim gösterdiği dönem olarak görülmektedir (Keven-Aklıman & Eryılmaz, 2017). Bu dönem bireylerin yaşantılarında yer alacak alışkanlıkların en fazla belirlendiği dönemdir (Oğur vd., 2016). Birey çevresi tarafından beğenilmek, önemli olmak ve çevresi tarafından önemli hissedebilmek için uğraşır (Yavuzer, 2014). Bu doğrultuda bu dönemde bireyler zayıflamak istemekte, bunun için öğün atlamakta, sigara kullanmakta ya da kusmak gibi sağlıksız çözümlere başvurmaktadır (Uskun & Şabaplı, 2013). Hatta bu süreçte zayıf olarak değerlendirilen üniversite öğrencileri içinde diyet yapma oranının %69 olduğunu aktarılmakta olup (Zhang vd., 2018), bu durum sürecin öneminin anlaşılmasında örnek teşkil etmektedir.

Beden algısı, hem bireyin kendi bedeni ile ilgili algısını hem de bedeninin diğer bireyler tarafından nasıl görüldüğüne yönelik algısını içeren bir kavramdır. Bireylerin beden algılarını etkilemesinin dışında, olumsuz yaşantılar karşısında kendisini savunabilmesine de katkı sağlamakta olup, bireyin hem öz güvenine hem yeterliliklerine hem de sınırlılıklarına ilişkin algılamasına etki etmektedir (Aslangiray, 2013). Bu bağlamda olumsuz beden algısının, kilo alımını etkileyebileceği (Breines vd., 2013), böylelikle bireyde bozulmuş yeme davranışı gelişiminde etkili olabileceği ifade edilmektedir (Yılmaz vd., 2013).

Bireyin gelişiminin sağlıklı olarak ilerleyebilmesi için ihtiyaç duyulan besin maddelerinin kısıtlama olmadan yeterli miktarda tüketilmesi gerekmektedir (Baysal, 2018). Besin tüketimi sürecinde ise besinlere ilişkin geliştirilen yeme tutumlarındaki sapmalar süreç içinde devamlı bir yapı kazandığında, yeme davranışlarında bozulmalara ve devamında yeme bozukluklarına sebebiyet vermektedir (Shaw & Cassidy, 2020).

Öz anlayış ise, bireyin anlayışlı tutum ve davranışlarını özüne doğru yönlendirebilmesi (Yıldırım, 2018) ve yaşanan acı verici yaşantılara karşı anlayışlı ve merhametsiz tepkilerin bir dengesi olarak ifade edilebilmektedir (Neff, 2015). Öz anlayış kavramı son dönemlerde literatürde yer almaya başlamış ve araştırmacılar tarafından birçok faktörle olan ilişkisi incelenmiştir (Bayar, 2019). Kavramın özü doğrultunsa yaklaşıldığında, ilişkisi araştırılan kavramlar arasında beden algısı ve

yeme bozukluklarını görmek şaşırtıcı olmaktadır. Öz anlayış, bireyin zorunlu bir beden algı değişikliğine gitmesini önlemekte ve bireyin yeme eylemini gerçekleştirirken duygu ve dış uyaranlardan bağımsız, fiziksel uyaranların etkisiyle hareket etmesine destek vermektedir (Kelly & Stephen, 2016). Yeme tutumları üzerine gerçekleştirilen çalışmaların bazılarında ise öz anlayışın yeme tutumları üzerinde etkisine dikkat çekilmektedir (Karaoğlu & Erzi, 2019). Işık (2018) öz anlayış düzeyinin hem beden memnuniyeti hem de yeme davranışı üzerinde etkili olduğunu ifade etmektedir. Yine öz anlayış düzeyinin artmasının, olumsuz beden değerlendirmelerini azalttığı ve işlevsel yeme tutumlarını arttırdığı belirtilmektedir (Albertson vd., 2015).

Literatürdeki beden algısı, yeme bozuklukları ve öz anlayış kavramları ilişkisine odaklanan çalışmalar incelendiğinde, ayrı ayrı çok sayıda çalışma olsa bile birlikte ele alındıkları az sayıda çalışma olduğuna rastlanılmaktadır. Bu kavramların birlikte ele alındığı görülen yurt içi araştırmaların bir tanesinde, sezgisel yeme, beden memnuniyeti ve öz anlayış kavramları arasındaki ilişki incelenirken (Belten, 2022); farklı bir çalışmada öz anlayış, beden algısı ve yeme tutumu arasındaki ilişki incelenmiştir (Işık, 2018). Yurtören (2021) tarafından yapılan çalışmada ise öz anlayış, yeme tutumu, sosyal görünüş kaygısı ve beden algısı arasındaki ilişki irdelenmiştir. Yurt dışı çalışmalardan birinde ise öz anlayış, düzensiz yeme ve beden algısı arasındaki ilişki irdelenmiştir (Breines vd., 2013). Yeme bozuklukları, öz anlayış ve beden algısını konu alan diğer araştırmalarda da (Ferreira vd., 2013; Tylka vd., 2015) kavramlar arasında ilişkiler incelenmiştir.

Yukarıda aktarılan bilgiler doğrultusunda, özellikle üniversite sürecinin sağlıklı ilerleyebilmesinde bireylerin hem fizyolojik hem de psikolojik açıdan sağlıklı olmalarının öneminin büyük olduğu düşünülmekte ve tez araştırmasının sınırlı inceleme olduğuna rastlanılan bu alanda literatüre kazandırılmasının, yeni araştırmalarda araştırmacılara önemli bir veri kaynağı olacağı umulmuştur.

Araştırmanın Sınırlılıkları

- Araştırma, 2022-2023 bahar dönemi ve 2023-2024 güz dönemi eğitim öğretim yıllarında KKTC ve Türkiye'deki üniversitelerde eğitimine devam eden 18 yaş ve üstü ön lisans, lisans, yüksek lisans ve doktora programlarındaki üniversite öğrencileri ile sınırlıdır.
- Araştırmanın veri toplama yöntemi online anket formu ile sınırlıdır.

- Araştırma sonucunda ulaşılan veriler, katılımcıların ölçeklere verdikleri cevaplarla sınırlıdır.
- Araştırma sürecinde ölçülmesi planlanmış beden algısı, yeme bozuklukları ve öz anlayış kavramları, kullanılan “Beden Algısı Ölçeği”, “Yeme Tutum Testi Kısa Formu (YTT-26)” ve “Öz Anlayış Ölçeği” ölçeklerinin ölçtükleri niteliklerle sınırlıdır.
- Araştırma sürecinde kullanılmış Yeme Tutum Testi Kısa Formu’nun literatürde genellikle alt boyutları (yeme meşguliyeti, kısıtlama, sosyal baskı) hariç tutularak toplam tutum puanı üzerinden incelendiği araştırmalara rastlanıldığından, bu araştırma bulgularının tartışılması da toplam yeme tutum puanı değerlendirmeleri ile sınırlıdır.

Tanımlar

Beden Algısı

Beden algısı, bireyin beden görünümüyle ilgili algısını tanımlayan duygu, düşünce ve ifadelerinin tamamını içeren öznel bir kavramdır (Güzel, 2016).

Öz Anlayış

Bireyin özüne yönelik değerlendirmelerinde yargılayıcı olmaktan ziyade daha anlayışlı olması, öz anlayış olarak ifade edilmektedir (Sarıcaoğlu & Arslan, 2019).

Yeme Bozuklukları

Yeme tutumlarındaki bozulmalar ile oluşan, süreç içerisinde daha kalıcı bir örüntü kazanan ve yaşamı önemli ölçüde etkileyen psikiyatrik bozukluklar, yeme bozuklukları olarak tanımlanmaktadır (Sapmaz-Yurtsever & Tekinsav-Sütcü, 2017).

BÖLÜM II

Kavramsal Temeller ve İlgili Araştırmalar

Araştırmanın bu bölümünde araştırma ile ilgili kavramsal açıklamalara, etkileyen faktörlere ve ilgili literatürde daha önce yapılmış olan araştırmalara ilişkin bilgilere değinilmiştir.

Beden Algısı

Beden algısı, bireyin beden görünümüyle ilgili algısını tanımlayan duygu, düşünce ve ifadelerinin tamamını içeren öznel bir kavramdır (Güzel, 2016). Beden algısı, fizyolojik ve mental sağlık halinin bir boyutu olarak görülmekte olup, günümüzde özellikle teknolojik gelişmelerin hız kazanması ve toplumlar arası etkileşimlerinde artmasıyla, araştırmacıların ilgisini daha fazla çekmeye başlamıştır. Bu kavram psikoloji bilimi haricinde tıp, sosyoloji, beslenme ve diyetetik gibi farklı disiplinlerce de incelenmekte olup, tek bir olgu çerçevesinde tanımlanamayacak karmaşık bir kavramdır (Alagül, 2004; Aslan, 2004; Dittmar, 2009; Grogan, 2016).

Bu kavram tarihsel olarak incelendiğinde, ilk olarak beyin hasarı sonucu ile ilişkilendirilmiş ve olumsuz beden algısının bu nedenle oluştuğu düşünülmüştür. Beden algısı teriminin ilk olarak 1500'li yıllarda fantom ağrıları olan bireyler için kullanıldığı görülsede tanımlamasında Schilder tarafından gerçekleştirilen çalışmanın etkisi çok büyüktür. 1920'li yıllarda ilk defa Paul Schilder tarafından psikolojik ve sosyolojik açıdan incelenerek, beden algısının bilişsel yönünün haricinde, bireyler arası tutum ve ilişkileri de içerdiği aktarılmıştır (Doğan & Doğan, 1992; Grogan, 2016). 1923 yılında nörolog Head tarafından, bireyin bedenine yönelik duygu ve eylemlerini ifade ettiğini aktardığı beden şeması kavramını kullanmıştır (Coşkuner-Potur, 2003). Kavrama 1958 yılından itibaren yönelen ilk psikolog olan Fisher, bireyin duygu ve düşüncelerinin psikolojik olarak beden algısı üzerinde etkili olduğunu aktarmıştır (Polat, 2007). Schwab ve Harmeling (1968) beden algısını, bireyin beden bölümlerine ve fonksiyonlarına ilişkin olumlu ve olumsuz değerlendirmesi olarak tanımlamışlardır. Slade ise beden algısını, vücudun özgün özellikleri ile vücut parçalarına yönelik hislerini içeren zihinsel bir görsel olarak ifade etmiştir (Çiftçi, 2012). Cash ve Szymanski'ye (1995) gelindiğinde beden algısı, beden algı değerlendirmesi ve beden algı yatırımı olarak iki yönlü olarak değerlendirilmiştir. Bireyde ilk olarak bireyin görünüşüne yönelik inanış ve

düşüncelerini içeren beden algı değerlendirmesinin, devamında ise görünüşünü istenilen forma sokabilmek amacıyla gerçekleştirilen çabayı ifade eden beden algı yatırımının ortaya çıktığını ifade etmişlerdir. Sandoval (2008) ise Cash ve Syzymanski'nin değerlendirmesine ek olarak bir boyut daha getirerek, beden algısını değerlendirme, duygulanım ve yatırım boyutlarıyla tanımlamıştır.

Beden algısı araştırmaları uzun süre ağırlıklı kadınlar üzerinde gerçekleştirilmiş olsa da son dönemlerde erkeklerin de dahil edildiği araştırmalar artış göstermiştir (Aksoy-Sugiyama, 2014). Beden algısı, kadın ve erkek cinsiyetinde farklı anlamlar ifade etmekte olup, özellikle kadın bireylerde beden algısındaki en önemli faktörlerden bir tanesinin vücut ağırlığı olduğu ifade edilmektedir (Okumuşoğlu, 2017). Çalışmalar kadınların oldukları kilodan daha zayıf, erkeklerin ise hem kaslı hem de zayıf görünmek istediğini aktarmaktadır. Burada kas kütlesinin artışı, erkeklerde, çekici ve güçlü görünmenin sosyokültürel bir mesajı olarak değerlendirilmektedir (Steindeldt vd., 2011). Bu süreçte medyanın ise özellikle zayıf kadın görselleri ile kadınlarda beden memnuniyetsizliğini tetikleyebileceği belirtilmektedir (Mills vd., 2011).

Günümüzde bireyin gerçekteki beden ölçüleri yaygın olarak Beden Kitle İndeksi (BKİ) ölçüm tekniği ile hesaplanabilmektedir (Özütürker & Özer, 2016). Beden Kitle İndeksi, beden ağırlığının, boy uzunluğunun karesine bölünmesi sonucu ulaşılan bir değer olup, bireylerin sağlıklı kilo aralığında olup olmadıklarının değerlendirilmesi için sıklıkla kullanılmaktadır (Tokgöz, 2019). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) verilerine göre BKİ değerleri zayıf (<18.5), normal (18,5-24.9), fazla kilolu (>25) ve obez (≥30) olarak sınıflandırılmıştır (THSK, 2017). Bu ölçütlere rağmen, beden algısı her zaman bireyin gerçekteki vücut ölçüleri ile uyumlu olmayabilir. Bireyin olmayı arzuladığı bedenle, sahip olduğu yahut algıladığı beden arasındaki fark, beden memnuniyetsizliği olarak tanımlanmaktadır (Öksüz, 2012). Yaşanan bu memnuniyetsizlik durumunun bireyde stresi tetiklediği ve öldürücü olabilecek neticeler doğurabildiği ifade edilmektedir (Stice vd., 2013). 12-18 yaş aralığını kapsayan bir araştırmada katılımcıların yarısından çoğu normal kilo aralıklarında olmalarına karşın, kendilerini daha kilolu olarak tanımlamışlardır (Güney, 2018). Yine bir araştırmada normal beden ağırlığına sahip olduğu belirtilen kadınlardan %60'lık bir kesiminde beden memnuniyetsizliği olduğu ve kendilerini daha kilolu olarak nitelendirdikleri bildirilmektedir. Ayrıca bu bireylerde psikolojik bozuklukların ise daha sık ortaya çıktığı görülmektedir (Mikolajczyk vd., 2010).

Ergen bireyler üzerine yapılan bir araştırmada ise beden ağırlığından memnun olmayıp, kendisini kilolu olarak nitelendiren ergenlerde depresyon ölçek puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Ulaş vd., 2015).

Algılanan beden, bedensel özellikler ve bunlara yönelik tutum ve algıların birleşiminden oluşmakta olup, bireyin cinsiyet, egzersiz, yeme davranışı, özgüveni, diyet davranışı üzerinde de etkili olabilmektedir (Ojala vd., 2012). Kişilerdeki olumsuz beden algıları kiloya yönelik takıntıları artırmakta ve yeme bozukluklarının oluşumunda risk oluşturmaktadır (Tylka, 2011).

Sporun özellikle adolesan dönemde, olumlu beden algısını etkilediği aktarılmaktadır (Yamak vd., 2016). Bu kapsamda sporun beden algısı üzerindeki etkisinin incelendiği bir çalışmada, spor yapan bireylerin olumlu beden algısının daha yüksek olduğu gösterilmiştir (Hacıoğlu, 2017). Benzer bir araştırmada da spor yapma faktörü açısından incelendiğinde spor yapan kadınların daha fazla olumlu beden algısına sahip olduğu raporlanmıştır (Abakay vd., 2017). Spor yapma motivasyonu açısından incelendiğinde ise günümüz standartlarında kabul gören beden ölçülerine ve görünümüne ulaşabilmek amacıyla bireylerin spor yaptıkları aktarılmıştır. (Hacıoğlu, 2017).

Beden Algısını Etkileyen Faktörler

Beden algısı ömür boyu değişim gösteren bir olgu olup, bedensel gelişim, yaş, cinsiyet, kilo, toplumsal algı, dönem, medya, kritik yaşam olayları, bedene yüklenen önem gibi çeşitli faktörlerden etkilenebilmektedir (Uskun & Şabaplı, 2013). Bu çalışma altında literatür araştırmalarında en fazla üzerinde durulduğu değerlendirilen cinsiyet, yaş, beden ağırlığı ve sosyokültürel özelliklere değinilmiştir.

Cinsiyet. Beden algısı üzerindeki etkisi, yapılan araştırmalarda ortaya konulmuş faktörlerden biri cinsiyettir. Araştırmalarda beden algısının cinsiyete göre farklılaştığı aktarılmaktadır (Ribeiro-Silva vd., 2018; Texeira vd., 2016).

Araştırmalar kadınların beden algısının erkeklerden daha farklı olduğunu göstermektedir. Özellikle ataerkil toplumlardaki yerleşmiş cinsiyet rollerinin de etkisiyle, kadınlarda bedene ilişkin farkındalık daha erken yaşlarda gelişmekte ve farklı süreçlerle ilerlemektedir. Beden ağırlığı, iş ve sosyal hayatta kadınlar için bir damgalanma etkeni olabilmekte, ince beden ve dış güzellik ideallerinin de etkisiyle beden memnuniyetsizlikleri daha sık görülebilmektedir (Güzel, 2013; Öngören,

2015; Teberru-Acar, 2010). Literatürde kız çocuklarında beden ağırlığındaki artışla olumlu beden algısı arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu görülmektedir (Bucchianeri & Corning, 2012). Beden memnuniyetsizlikleri üzerine yapılan farklı bir çalışmada ise her iki cinsiyetteki prevalanslar farklı saptanmış ve zamanla erkeklerdeki beden memnuniyetsizliğinin azalırken, kızlardakinin arttığı görülmüştür (Fortes vd., 2013). Abakay vd.'nin (2017) ve Hacıoğlu'nun (2017) üniversite öğrencileri üzerine gerçekleştirdikleri çalışmalarda erkek cinsiyetinde olumlu beden algısının daha fazla olduğu görülmüştür.

Yaş. Yaşın, beden algısı ile ilişkili olduğu düşünülmekte olup, bireyin bedenine ilişkin ilk somut farkındalığı 3 yaş döneminde, kız ve erkek cinsiyet ayrımını algılaması ile başlamaktadır (Oktan & Şahin, 2010). Özellikle yaş artışıyla olumsuz beden algısı arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu aktarılmaktadır (McLean vd., 2011). Bu bağlamda okul çağıının başlamasıyla çocuk, yaşlıları ile daha fazla temas kurmakta ve bedenini diğer bireylerle daha fazla karşılaştırmaya başlamaktadır (Alpaslan, 2012).

Beden algısının gelişim ve değişiminin en fazla olduğu dönem adolesan dönemdir. (Keven-Aklıman & Eryılmaz, 2017). Kızlarda beden ağırlığı, erkeklerde ise boy uzunluğu bu dönemde beden algısının gelişiminde etkili olmaktadır (Godina & Zadorozhnaya, 2016). Ergen bireyler üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada kızlarda, bu süreçte oluşan ağırlık artışı sebebiyle uzaklaşılan zayıf beden idealinden dolayı memnuniyetsizliğin, erkeklerde ise özellikle kas kütle artışları ile ideal beden algısına yaklaşıldığından dolayı beden memnuniyetinin arttığı belirlenmiştir (Stice, 2018). Orta yaş dönemine gelindiğinde kadınlarda normal beden ağırlığına sahip olunmasına karşın, daha zayıf görünme arzusuyla daha sık diyet yapıldığı görülmektedir (McLean vd., 2011).

Beden Ağırlığı. Beden ağırlığı kişinin öz değerlendirmesiyle ilişkili bir kavramdır ve özellikle geç kızlar beden ağırlıkları ile ilgili sıklıkla endişe yaşamaktadır (Önal vd., 2019). Beden ağırlığındaki artışın, özellikle erken yetişkinliğe dek bireylerde beden memnuniyetsizliğini arttırdığı belirtilmektedir (Bucchianeri vd., 2013). Yapılan araştırmalar neticesinde kilo ve olumlu beden algısı arasında ilişki olduğu ve kilonun artmasıyla olumlu beden algısının azaldığı görülmektedir (Okumuşoğlu, 2017). Farklı bir araştırmada beden

memnuniyetsizliğinin, BKİ' nin artmasıyla daha fazla arttığı gösterilmiştir (Imperatori vd., 2016). Weinberger vd.'nin (2016) yaptığı araştırmada da beden memnuniyetsizliğinin şişman ve obez bireylerde daha yüksek olduğunu saptanmıştır. 6000 civarı lise öğrencisi üzerinde gerçekleştirilen bir araştırma neticesinde ise kilo artışıyla olumsuz beden algısı arasında doğru yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır (Caccavale vd., 2012).

Sosyokültürel Değişkenler. Biyolojik faktörler haricinde, olumsuz beden algısının oluşumunda aile, arkadaş ve medya etkenlerinin büyük risk yarattığı belirtilmektedir (Karaduman, 2017). Bunun nedeni ise, bu faktörlerin beden görünümüyle ilgili mesajları diğer bireylere aktarmada rol oynamalarıdır (Tylka, 2011). Özellikle aile faktörünün daha ilk andan itibaren çocukların, çevresini gözlemleyebilmeleri ve çevresiyle iletişime geçebilmeleri hususunda tüm eylemleri öğrenebilmesinde rol aldığı bilinmelidir (Doğan, 2021).

Bedene yönelik güzellik idealleri ve olumsuz beden algısı aynı zamanda üyesi olunan toplumun değerleri ile de bağlantılı olmaktadır (Brokhoff vd., 2012). Toplumsal bazda genellikle kadınların daha zayıf, erkeklerin ise daha kaslı ve güçlü olmaları beklenmektedir (Bayar vd., 2017). Toplumlardaki zayıflık ölçütüyle güzellik ve çekiciliğin örtüştürülmesi, devamında ise diyet kliniklerinin artması, medya üzerinden diyet önerilerin verilmesi ve kilo kontrol ilaçlarının satılması vb. etkenler, bireylerdeki zayıflık arzusunu etkilemektedir (Yücel, 2009). Bu noktada yapılan bir araştırmada bedensel engelli bireylerin toplumdaki bu güzellik idealleri ile uyumadığından, bedenlerinin çevreleri tarafından beğenilmediğini düşündükleri ve olumsuz beden algısı geliştirdikleri ifade edilmiştir (Purutçuoğlu & Aksel, 2017).

Beden algısını etkilediği belirtilen bir diğer sosyokültürel faktör medyadır. Bu bağlamda beden algısının, biyolojik kökenlerden ziyade daha göstergesel zemine indirgenmesi ile beden algısında bozulmalar başlamıştır (Öngeren, 2015). Medyanın ön plana çıkardığı beden imajları ile bireylerin kendilerini karşılaştırması sonucunda beden memnuniyetlerinin azaldığı ifade edilmektedir (Bayköse & Esin, 2019). Medya üzerinden zayıf beden görselleri ile sık karşılaşmanın, kadınlarda beden memnuniyetsizliği ve bozulmuş yeme davranışını tetikleyebileceği savunulmaktadır (Mills vd., 2011). Kadın üniversite öğrencilerindeki beden ağırlığı ile ilgili memnuniyetsizliğin genellikle görsel kaygılardan dolayı olduğu belirtilmektedir (Önal, 2011). Medya yetişkinler haricinde ergenler üzerinde de etkili olmaktadır.

Özellikle teknoloji kullanımındaki artışının, ergenlerdeki beden algısına etki ettiği gözlenmektedir (Sönmez & Özgen, 2017). Bu dönemde bireyler medyanın sunduğu güzellik ideallerine ulaşabilmek amacıyla; yanlış steroid takviyeleri alabilmekte ve hatalı diyet programları uygulayabilmektedir. Bunun neticesinde ise bozulmuş yeme davranışları ve obezite yaşayabilmektedirler (Zhang vd., 2018).

Yeme Bozuklukları

Beslenme, bedenimizin çalışmasında ihtiyaç duyduğu besinlerin alımı, sindirimi, emilimi ve metabolizmasının sağlanması olarak tanımlanabilir (Kutluay-Merdol vd., 2018). Beslenme süreci birçok farklı değişkenin etkisiyle şekillenmektedir. Bireyler bazen sağlık sorunları bazen kilo kontrolü bazen de arzu ettikleri beden görüntüsüne sahip olmak için farklı yeme tutumları benimsemektedir (Katırcı, 2018). Bir yaşam biçimi belirleyicisi olan yeme tutumları, bireyin sağlığı için hem önemli hem de değiştirilebilir durumlardır ve bireyler, sağlıklı olabilmek için uygun miktarda, uygun zamanda ve bilinçli olarak beslenmelidir (Alpar, 2011). Beslenme sürecindeki sahip olunan bu yeme tutumlarında bozulmalar oluşabilir; bu bozulmalar tekrarlayan bir örüntü haline geldiğinde ise yeme bozuklukları için risk oluşturmaya başlamaktadır. Yeme tutumlarında bu bozulmalara neden olan faktörlerin belirlenebilmesi ise yeme bozukluklarının önlenmesinde önemli bir rol oynamaktadır (Shaw & Cassidy, 2020).

Yeme bozukluklarının varlığına dair bulgular antik dönemlere kadar gitmektedir (Toker & Hocaoglu, 2009). Milattan sonra 121 yılında tarihçi Seutonius, *The Lives of The Twelve Caesars* isimli kitabında imparator Claudius'un, midesini yiyeceklerle iyice doldurup, ardından tüy yardımı ile kustuğundan bahsetmiştir (Tranquillus, 2016). Aziz Catherina'nın kendisini aç bırakıp kutsal amaç uğruna ölmesi, anoreksiyanın 12. ve 13. yüzyıl için Batı'da karşılaşılan örneklerinden biridir (Pini vd., 2016). 19. yüzyılın son çeyreğine gelindiğinde Doktor Gull tarafından anoreksiya histerisi tanımlaması yapılmış, 20.yüzyılın son çeyreğinde ise psikiyatrist Russell tarafından bulimiya nervoza, bir anoreksiya nervoza türü olarak tanımlanmıştır (Doğan, 2021). Devamında 1984 yılında Huse ve Lucas tarafından yeme bozuklukları kavramı literatüre kazandırılmıştır. Günümüze geldiğimizde ise çağın hastalığı (Toker & Hocaoglu, 2009) olarak tanımlanan yeme bozukluklarının tanısı, Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından 2013 yılında yayınlanan Tanı Ölçütleri El Kitabı'ndaki (DSM-V) "Beslenme ve Yeme Bozuklukları" başlığı kapsamında

konulabilmektedir. Bu başlık altında “Pika”, “Geri Çıkarma Bozukluğu”, “Kısıtlı Yiyecek Alımı Bozukluğu”, “Anoreksiya Nervoza”, “Bulimiya Nervoza”, “Tıkanırcasına Yeme Bozukluğu”, “Tanımlanmış Diğer Bir Beslenme ve Yeme Bozukluğu” ve “Tanımlanmamış Beslenme ve Yeme Bozukluğu” alt tanı başlıkları ve bunlara ilişkin tanı kriterleri aktarılmıştır (APA, 2013). Aşağıda kısa tanımlamalarının sağlandığı yeme bozukluklarına ilişkin tanı kriterleri belli olsa da bireyde eş zamanlı veya farklı dönemlerde farklı yeme bozuklukları görülebileceğinden dolayı, tanı ölçütleri arasındaki sınırların kesin olmadığı kabul edilmektedir (Öztürk & Uluşahin, 2020).

Pika, genellikle besin ve besleyici değeri olmayan maddelerin en az bir ay sürecince tiksinden önemli miktarlarda tüketilmesi ile karakterize olan bir bozukluktur (APA, 2013).

Geri çıkarma bozukluğu, bireyin bir ay boyunca kesintisiz olarak yiyeceği tükettikten veya kısmen sindirdikten sonra yiyeceği, herhangi bir tiksime, bulantı ya da kusma gibi bir sebep olmadan tekrar ağza getirmesi ve tekrar çiğnemesi ile karakterize olan bir bozukluktur (APA, 2013).

Kısıtlı yiyecek alımı bozukluğu, bireyin yetersiz enerji alımına neden olacak şekilde yiyecek tüketiminden kaçınması veya yiyecek tüketimini kısıtlaması şeklinde ilerleyen bir bozukluktur (APA, 2013).

Anoreksiya nervoza, bireyin kilo alma endişesiyle kasıtlı olarak aşırı zayıflama uğraşlarıyla devam eden, genellikle 12 ile 18 yaş aralığında başlayan bir bozukluktur (Öztürk & Uluşahin, 2020).

Bulimiya nervoza, periyotlar halinde oluşan aşırı yeme atakları neticesinde kilo alma ve kilo almayı engelleme uğraşları ile devam eden bir bozukluktur (Öztürk & Uluşahin, 2020).

Tıkanırcasına yeme bozukluğu, aşırı yeme atakları ile görülen, bireyin yeme dürtüsünü kontrol edemeyip çoğu kişinin benzer şartlar altında yiyebileceği miktardan daha fazla yiyeceği iki saat gibi bir süre içinde yemesi ile karaktersize bir bozukluktur (Guerdjikova vd., 2017).

Yukarıda bahsi geçen yeme bozuklukları ciddi tıbbi sonuçları olabilecek komplike bozukluklar olup; olumsuz beden algısı, zayıflık ölçütü, bozulmuş yeme davranışları gibi etkenlerden kaynaklı oluşabilmektedir (Öksüz, 2012; Ulaş vd., 2013). Bazı araştırmacıların yeme bozukluğunu bilişsel davranışçı kuramı ve nesneleştirme kuramı açısından değerlendirdiği görülmüştür. Bu bağlamda bilişsel ve

davranışçı kuram, yeme bozukluklarının beden görüntümü ve ağırlığına ilişkin hatalı inançlar çerçevesinde şekillendiğini aktarmaktayken (Dovey, 2010), nesneleştirme kuramı kadının, bedeninin cinsel yönden nesneleştirilmesinin normal görüldüğü bir toplum içinde yaşamasının ve buna maruz kalmasının, bu psikolojik bozuklukları yaşamasına neden olduğunu ifade etmektedir (Tiggeman & Williams, 2012). Yeme bozukları açısından detaylandırmak gerekirse, bireyin kendini nesneleştirme ile beden görünüşüne yönelik dikkat ve odağı artmakta, yeme farkındalığı azalmakta yahut yanlış yorumlanmaktadır (Yağmurcu, 2015); devamında ise birey dış görünüşünden utanmakta ve bunu düzeltebilme amacıyla yeme kısıtlaması ve söktürücü ilaç kullanımı gibi yöntemlere başvurabilmektedir (Kroon-van Diest & Perez, 2013). Çin’de yapılan boylamsal bir araştırmada 17- 21 yaş aralığındaki kadınlarda görünümüne ilişkin kendini nesneleştirmenin ve medya baskısının yeme bozukluklarını yordadığı saptanmıştır (Jackson & Chen, 2015).

Yeme bozukluklarının kadınlarda erkeklere oranla daha fazla görüldüğü belirtilmektedir (Morrison, 2016). Kadınlarda yeme bozukluklarının daha sık görülmesinde, beden görünüşü ve ağırlığa karşı duyulan fazla hassasiyet, olumsuz beden algısı, düşük kalorili beslenme gibi durumların, kadınları daha fazla etkilemesi ve neticesinde yeme davranışlarında bozuklukları oluşturduğu aktarılmaktadır (Smolak & Levine, 2015). Bunu destekler nitelikte yapılan bir araştırmada, yeme bozukluklarının kadın ve kız çocuklarının %13’ünü etkilediği belirtilmektedir (Stice vd., 2019). Ülkemizde yapılan bir araştırmada ise diyet davranışının kızların %33,6’sı, erkeklerin ise %6,3’ünde görüldüğü bildirilmiştir (Erbay & Seçkin, 2016).

Son yıllarda yetişkinler dışında, çocuk ve ergenlerdeki artan kilo kayıpları, diyet davranışları ve obezite oranları da dikkat çekmektedir (Rosen, 2010). Ülkemizde 2907 ergenle yapılmış bir yeme bozukluğu yaygınlık araştırmasında, kızlardaki yaygınlığının %4,3 olduğu bildirilmiştir (Tunç, 2019). Ergenlik döneminde yaşanan obezitenin ise yetişkinlik döneminde yüksek mortalite ve morbiditeye neden olduğu belirtilmektedir (Biro & Wien, 2010).

Yeme Bozukluklarını Etkileyen Faktörler

Bu başlık altında literatür araştırmalarında en fazla üzerinde durulduğu değerlendirilen cinsiyet, yaş, psikolojik faktörler, sosyokültürel faktörler ve spor faktörüne değinilmiştir.

Cinsiyet. Alan yazın çalışmaları incelendiğinde yeme davranışlarının irdelendiği çalışmaların büyük kısmının ya kadın cinsiyeti ya da her iki cinsiyet üzerine yapıldığını göstermektedir (Agopyan vd., 2019). Bu doğrultuda kadınlardaki yeme bozuklukları görülme oranının erkeklerden 5 kat daha fazla olduğu aktarılmaktadır (Çaka vd., 2018). Bunun haricinde yapılan araştırmalarda yeme bozuklukları içerisinde değerlendirilen anoreksiya nervoza ve bulimiya nervoza bozukluklarının da en fazla kadın cinsiyetinde görüldüğü, tıkanırcasına yeme bozukluğunun da yine en fazla kadın cinsiyetinde görüldüğü ancak yeme bozuklukları arasında erkeklerde en fazla tanı alan bozukluk olduğu ileri sürülmüştür (Turan vd., 2015). Yeme bozukluklarının kadınlarda daha fazla olduğu bilinmekle birlikte, günümüzde artık erkeklerinde yeme bozukluğu açısından risk altında olduğu belirtilmektedir (Mitchison & Mond, 2015).

Yaş. Adolesan dönem beden değişimlerinin en hızlı ve en fazla olduğu dönemdir ve beslenme ile yakından ilişkilidir (Das vd., 2017). Bu süreçte bireylerin beslenme tercihleri değişebilir ve çeşitli rol modellerin beslenmesinden etkilenebilirler. Haricinde bu süreçteki fastfood tüketiminin artması, hareketin azalması, beden imajının daha önemli hale gelmesi gibi etkenlerde bireylerde, yemeyi reddetme, tek çeşit beslenme, tıkanırcasına yeme ve kusma gibi riskli davranışları oluşturabilmektedir (Jalali-Farahani vd., 2014). Yeme bozukluklarından biri olan anoreksiyanın toplum içinde en fazla 14 ile 18 yaş aralığındaki bireylerde, bulimiyanın ise 15 ile 29 yaş aralığında kadınlarda görüldüğü düşünülmektedir (Akbaş-Öncel, 2011). Yüksek öğrenim kademesinde eğitim alan genç kızlarda anoreksiya ya da bulimiya semptomlarına ilişkin davranışları gösterme oranı ise %4 ile %22 aralığında olduğu belirtilmektedir (Oğur vd., 2016).

Psikolojik Faktörler. Yeme bozuklukları gelişiminde psikolojik faktörlerin etkisini gösteren çalışmalar da mevcuttur. Beden algısı ve öz anlayış kavramları değerlendirilen kavramlardan sadece bazılarıdır.

Olumsuz beden algısının, ilk dönemlerde sadece yeme bozukluklarında bir tanı kriteri olarak ortaya çıktığı düşünülmüş, ancak düşünülenin aksine daha yaygın bir kavram olduğu anlaşılmıştır (Ogden, 2010). Beden algısı bireyin bedenine yönelik öznel değerlendirmesini içerir ve bahsi geçen bu öznel değerlendirme, ağırlıklı olarak dış görünüş, beden ağırlığı, beden şekli, kas ve yağ oranları gibi faktörlerden

oluşmaktadır (de Bruin vd., 2011). Beden memnuniyetsizliği, beden şekli ve beden ağırlığına ilişkin aşırı uğraşının sonucunda bozulmuş yeme davranışının, dolayısıyla da yeme bozukluklarının oluşabildiği aktarılmıştır (Levine & Smolak, 2020). Bunu destekler nitelikteki bir bulguda, beden memnuniyetsizliğinin daha zayıf ve ince görünebilme çabasıyla ilişkili olduğunu açıklanmıştır (Bratland-Sanda & Sundgot-Borgen, 2013).

Öz anlayış ile yeme bozukluklarının ilişkili olduğuna yönelik çalışmalar mevcuttur. Bireyin kendisine yönelik olan değerlendirmelerinin yeme bozuklukları ile ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Erbay & Seçkin, 2016). Bu bağlanma bireyin kendisine yönelik olan öz yargılaması neticesinde, birey olumsuz yaşantılar karşısında kendini cezalandırmak için yeme eylemine yönelebilmekte ve bunun sonucunda yeme davranışında bozulmalar meydana gelebilmektedir (Sarıcaoğlu & Arslan, 2019). Tam bu noktada öz anlayış, bireyin olumsuz beden yorumlamalarını azaltmada ve daha işlevsel yeme tutumlarının benimsenmesinde rol almaktadır (Albertson vd., 2015). Bunu destekler nitelikteki araştırmalarda öz anlayışın az olmasının bireyde, yeme bozuklukları yahut duygusal yeme tutumlarını oluşturabileceği ifade edilmektedir (Fresnics vd., 2019). Braun vd.'nin (2016) yaptıkları literatür araştırmasının sonucunda da öz anlayışın yeme bozukluklarında koruyucu bir rol üstlendiği bildirilmiştir. Bilhassa olumsuz duygulanım dönemlerinde öz anlayışın, duygusal yeme ataklarını azaltabileceği aktarılmaktadır (Breines vd., 2013). Yapılan araştırmalarda bireylerdeki duygusal yeme eyleminin öz anlayış eksikliği ile ilişkili olduğu gösterilmektedir (Fekete vd., 2021; Gür, 2020).

Sosyokültürel Faktörler. Aile, arkadaş, toplum ve medya gibi sosyokültürel faktörlerin yeme davranışında etkili olduğu araştırmacılarca aktarılmaktadır. Bu faktörlerden biri olan aile faktörü, her açıdan olduğu gibi yeme davranışları açısından da gelişim döneminde çocuklara örnek teşkil etmektedir. Çocuğun geliştiği ailenin, çocuklarına olan yaklaşımı bu alanda etkili bir durum olup, ebeveyn ve çocuk arasındaki ilişkinin türü de yeme davranışlarının şekillenmesinde etkili olmaktadır (Tunç, 2019). Yapılan bir araştırmada, çocukluğuna dair ailesinin eleştirel söylemlerini daha çok hatırlayan kadınların, daha fazla beden imajı utancı ve sert yeme davranışları benimsedikleri aktarılmıştır (Ferreira vd., 2019).

Bireyin sahip olduğu arkadaş çevresi de özellikle ergenlik dönemi ile birlikte yeme tutum ve davranışlarının üzerinde etkili olmaktadır. Yapılan bir çalışmada

adolesan dönemdeki kızların zayıflık baskısını genellikle hem cinsi akranlarından gördükleri, erkeklerin ise kaslı beden baskısını genellikle karşı cins akranlarından gördükleri bildirilmiştir (Thompson vd., 2017). Laporta-Herrero vd. (2020) tarafından yapılan araştırma kontrol grubu da dahil edilerek yeme bozukları ve akran ilişkileri incelenmiştir. Bu kapsamda yeme bozukluğu tanısı alan ergenlerin arkadaşlık ilişkilerinin daha zayıf ve daha az güvene dayalı olduğu, ayrıca bu bireylerin arkadaşlarından kendilerini daha fazla izole ettiği tespit edilmiştir.

Bireylerdeki dış görünüş önceliğinin artmasında toplum ve medyanın etkisi çok fazladır. Bireyler sosyal medya üzerinden karşılaştığı beden görüntüleri ile kendi görünümünü karşılaştırmakta, bu karşılaştırmaların ise hem beden memnuniyetsizliği hem de yeme bozukluğu gelişiminde risk yarattığı ileri sürülmektedir (Salomon & Brown, 2020). Yapılan bir araştırmada sosyal medya kullanım süresinin, beden görüntüsüne yönelik karşılaştırmaları ve olumsuz yeme tutumunu arttırdığı aktarılmaktadır (Acar, 2020).

Spor. Spor kavramı, yeme bozuklukları etiyolojisinde araştırılan kavramlardan biridir. Literatürde sporun yeme bozukluklarında koruyucu bir faktör olduğunu, spor yapmayan bireylerde yeme bozukluklarının daha sık görüldüğünü ileri süren araştırmalar (Fortes vd., 2014; Martinsen vd., 2010) olduğu kadar, bu sonucun aksini yani sporun yeme bozukluğu oluşumunda bir risk etkeni olduğunu ve spor yapan bireylerde yeme bozukluğunun daha sık görüldüğünü ileri süren araştırmalarda (Singh & Devi, 2015) mevcuttur. Buradaki farklılığın, sporun stres değişkenlerinden kaynaklı olduğu (Singh & Devi, 2015) ya da kullanılan ölçeklerin sporcuları değerlendirmede uygun olmadığı düşünülmektedir (Fortes vd., 2014).

Öz Anlayış

Literatür araştırmalarına yakın zamanda dahil edilen öz anlayış kavramı; bireyin kendisine yönelik değerlendirmelerinde anlayışlı olup, yargılayıcı olmaması olarak ifade edilebilmektedir (Sarıcaoğlu & Arslan, 2019). Kavramsal olarak incelendiğinde öz sözcüğüyle kişinin kendisi, anlayış sözcüğüyle ise acı yahut sıkıntı yaratan durumu olduğu gibi kabul edebilme durumu ifade edilmektedir (Germer, 2022). Temellerini Doğu felsefesinden alan ve sosyal psikoloji yaklaşımıyla yurt dışı literatürüne Neff tarafından self compassion terimiyle kazandırılan öz anlayış kavramı, yurt içi çalışmalarda, çeviriden kaynaklı olarak öz anlayış, öz şefkat ve öz

duyarlılık gibi ifadelerle de tanımlanabilmektedir (Akın vd., 2007; Bayramoğlu, 2011; Deniz vd., 2008; Neff, 2003a).

Öz anlayışın varlığında birey, acı, yetersizlik ve başarısızlık hissettiği dönemlerde, olanları olduğu gibi kabul edebilmekte ve bunların insan olmanın bir parçası olduğunu bilerek, kendisine daha anlayışlı yaklaşabilmektedir (Neff, 2015). Bireye özellikle olumsuz yaşam deneyimi karşısında mücadele edebilme gücü sağlayan etkenlerden birisi öz anlayıştır (Neff & Dahm, 2015). Öz anlayış bireylere, değiştirmesi yahut geliştirmesi gereken taraflarını görebilmesi konusunda gerekli duygusal motivasyonu sağlayarak, bireyin daha sağlıklı bir yaşam sürebilmesinde destek olmaktadır. Bu bağlamda öz anlayış bireyin yetersizlik ya da başarısızlık yaşadığı durumlarda ortaya çıkmakta ve bireyin kendisiyle ilgili olumlu duygular hissetmesi için başarılı yahut üstün olmasına ihtiyaç duymayacağını göstermektedir (Neff, 2011). Öz anlayışın az olduğu durumlarda ise birey, olumsuz yaşantılar karşısında kendine yönelik anlayışsız ve yargılayıcı bir tutum takınmakta, bedensel değerlendirme ve yeme davranışlarında ise işlevsiz bir tutuma sahip olmaktadır (Braun vd., 2016). Bu bağlamda olumsuz yaşam deneyimleri karşısında bireyin özüne yönelik benimsediği anlayış halinin, bireylerin iyilik haline katkı sağlayacağı (Welford, 2013), bu öz anlayış doğrultusunda da bireyin psikopatoloji geliştirmesinin önlenebileceği (Karaoğlu & Erzi, 2019) ve iyileşme sürecinin de olumlu etkileneyeceği ifade edilmiştir (Atalay, 2019). Öz anlayışın, bireyleri olumsuz beden algısından korumada ve yeme bozuklukları oluşumundaki riski azaltmada etkili olduğu belirtilirken (Breines vd., 2013; Çolak & Aktaç, 2019), uyku davranışları, egzersiz ve yeme alışkanlıklarını kapsayan ve sağlığı teşvik eden durumlarla da ilişkili olduğu aktarılmaktadır (Sirois vd., 2015). Araştırmacılar, bireyin çabasıyla öz anlayış düzeyini arttırabileceğini, bu sayede psikolojik sağlığını ve iyi oluş düzeylerini de arttırabileceğini belirtmektedir (Germer, 2022; Korkmaz, 2018).

Doğu felsefesi çok eski dönemlerden beri hayatın hem olumlu hem de olumsuz yaşantılardan oluştuğunu ve bu döngü ile ilerlediğini benimsemektedir. Bu döngü içinde ben kavramının yüceltilmesinin ise bireye zarar verebileceği aktarılmaktadır (Fulton & Siegel, 2013). Ancak öz anlayış her ne kadar bireyin kendisine yönelik gösterdiği anlayış olarak tanımlansa da temelinde bireyselliği değil, diğer bireylere de duyarlı olabilmeyi içermektedir (Germer, 2022).

Öz anlayış kavramı, temelinde olan ve gelişmesini etkileyen üç bileşenden oluşmaktadır. Bunlar öz şefkat, ortak paylaşım ve bilinçli farkındalıktır (Neff, 2015).

Öz şefkat ya da diğer adıyla öz sevecenlik ile anlatılmak istenen bireyin özüne nazik ve merhametli yaklaşabilmesidir (Neff & Dahm, 2015). Bireylerin olumsuz yaşantılarla karşılaştığında biraz bekleyip, çözüm için alternatifleri değerlendirebilmesi bir öz şefkattir ve bireyin olumsuz durumlar karşısında daha olumlu duyguları benimsemesini ve harekete geçebilmesi sağlamaktadır (Neff & Germer, 2022). Öz şefkat bir hata karşısında daha iyisini yapabilme inancıyla bizi cesaretlendiren bir kavramdır (Neff, 2021). Öz şefkat kavramının tam tersinde ise öz eleştiri kavramı bulunmaktadır. Öz eleştiri kavramı, bireyin kötü deneyimler karşısında kendisine yönelik takındığı acımasız eleştirisel tutum olarak ifade edilebilmektedir (Neff, 2016).

Ortak paylaşım ya da diğer adıyla ortak insanlık kavramı kısaca olumsuz yaşantıları sadece bireyin değil, herkesin yaşayabileceğini ifade etmektedir. Olumsuz yaşantılar karşısında bazen birey yaşananın sadece kendi başına geldiğini, tek acı çekenin kendisi olduğunu ve kendi dışında herkesin çok mutlu olduğunu düşünmektedir (Neff & Pommier, 2013). Ortak paylaşımı yüksek olan bireyler olumsuz durumlar karşısında bahsedilenin aksine kendilerini diğer bireylerden izole değil, yaşadıklarının insanlıkla ortak olduğunu görmekte ve insanlarla bağlantılı hissetmektedirler (Germer, 2022). Bu bileşenle insanların kusursuz olmadığını, herkesin başarısız olup ve hata yapabileceğini bu yüzden de kendilerini yalnız hissetmemeleri gerektiğine dikkat çekilmektedir (Neff vd., 2020). Ortak paylaşım kavramının tam karşısında izolasyon kavramı bulunmaktadır. İzolasyon, olumsuz yaşantılardan kaynaklı bireyin içinde bulunduğu toplumdan kendisini ayrı ve yalnız hissetmesi olarak tanımlanabilmektedir (Neff, 2021).

Bilinçli farkındalık ile aktarılmak istenense dengeli bir duygulanımı için aşırı özdeşleşmeden kaçınma durumudur (Barnard & Curry, 2011). Bilinçli farkındalık pozitif düşünceleri oluşturarak, olumsuz düşüncelerin etkisini azaltır ve bunların birer tecrübe olarak görülmesini sağlar (Deniz vd., 2008). Bilişsel ve davranışçı kuram açısından değerlendirildiğinde, özellikle bilinçli farkındalığın geliştirilmesinin bireylerin yaşantılarındaki sorunlarla başa çıkabilmesini destekleyici nitelikte olduğu açıklanmaktadır (Neff, 2021).

Öz Anlayışı Etkiyen Faktörler

Öz anlayış kavramının literatüre son dönemlerde kazandırılmış bir kavram olması nedeniyle etkileyebilen faktörlere ilişkin net verilere rastlanılamasa da öz anlayış üzerinde etkili olduğu aktarılan bazı faktörlere aşağıda yer verilmiştir.

Cinsiyet. Yapılan araştırmalar da cinsiyetin öz anlayışa etkisinin araştırıldığı görülmekte olup, bir meta analiz çalışmasında, öz anlayışın cinsiyet değişkeni karşısında değişkenliğin çok küçük düzeyde olduğu belirtilmiştir (Yarnel vd., 2015). Farklı bir araştırmada ise erkeklerdeki öz anlayış düzeyinin daha fazla olduğu saptanmıştır (Kara, 2018). Bunun nedeni olarak kadınların öz eleştiri ve ruminasyon düzeylerinin erkeklerden daha fazla olmasının olabileceği ileri sürülmektedir (Devore, 2013). Bu sonuçlardan farklı olarak bazı çalışmalarda ise cinsiyet değişkeninin öz anlayış düzeylerinde anlamlı fark yaratmadığı aktarılmaktadır (İkiz & Totan, 2012; Tekinalp & Terzi, 2015).

Yaş. Öz anlayış, yaş faktörü açısından değerlendirildiğinde net veriler olmamakla birlikte ergenlik dönemindeki, benmerkezci tutumun yoğun yaşanmasından dolayı, öz anlayış düzeyinin ergenlik döneminde daha az olduğu ileri sürülmektedir (Küçük, 2020). Benzer bir araştırmada ergenlik döneminde ergenin, çevreden aldığı eleştirileri, iç süreçlerine yansıttığını, bu durumun öz anlayış seviyeleri üzerinde olumsuz etki yapabileceği ifade edilmektedir (Neff & McGeehee, 2010). Yapılan bir çalışmada ise öz anlayışın, yaş artışıyla birlikte gelen yaşam deneyimleri karşısındaki olgunlaşmanın da etkisiyle arttığını göstermektedir (Yakın, 2015).

İlgili Araştırmalar

Çiftçi tarafından yapılan araştırmada, beden algısı ve yeme tutumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma Süleyman Demirel Üniversitesi'nde eğitim alan 867 kişiyle gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların 517'si kadın, 350'si ise erkektir. Araştırma neticesinde katılımcıların %78,9'unun öğün atladığı, bilhassa da kahvaltı öğünün atlandığı ve arkadaşları tarafından kilolu olarak görülen bireylerin daha çok öğün atladığı görülmüştür. Yaşla birlikte olumlu beden algısının azaldığı ve normal kiloda olduğunu düşünen kızlardaki olumlu beden algısının ve olumlu yeme tutumlarının daha yüksek olduğu görülmüştür (Çiftçi, 2012).

Uskun ve Şabaplı'nın (2013) araştırmasında lise öğrencilerinde beden algısı ile yeme tutumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya 14 ile 16 yaş aralığında kız erkek öğrenciler katılım sağlamıştır. Araştırma sonucunda BKİ' ne göre beden algısı farklılaşmamakta, yeme tutumları ise farklılaşmaktadır. Kız öğrencilerde hem beden algısı hem de yeme tutumlarının daha olumsuz olduğu görülmüştür. Aynı zamanda beden memnuniyeti arttıkça, olumlu yeme tutumlarının da arttığı saptanmıştır.

Breines ve arkadaşların yaptığı yurt dışı çalışmasında, öz anlayış, beden utancı ve yeme bozuklukları arasındaki ilişki incelenmiştir. İlk çalışmaya yaşları 18-28 aralığında değişen 95 kadın katılırken, ikinci çalışmaya yaşları 18 ile 42 aralığında değişen toplam 58 kadın katılmıştır. İlk araştırma sonucunda öz anlayış ve bozuk yeme davranışı arasındaki ilişki incelenmiş ve devamında ikinci bir çalışma yapılarak çalışmaya beden utancı kavramı dahil edilmiştir. Bu araştırmanın sonucunda öz anlayış ile beden utancı ve bozuk yeme davranışı arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu raporlanmıştır. Ayrıca beden utancının, kilo alım kaygısı ve bozuk yeme davranışını etkilediği, beden utancındaki artışın iki kavramında artmasına neden olduğu gösterilmiştir (Breines vd., 2013).

Ferreira vd. (2013) tarafından yapılan çalışmada olumsuz beden algısı, öz anlayış ve bozuk yeme davranışı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya 102 yeme bozukluğu tanılı kadın ve 123 tanı almamış kadın dahil edilmiştir. Araştırma sonucunda yeme bozukluğu tanısı olan grupta öz anlayışın pozitif alt boyutlarının daha az olduğu, yine aynı grupta olumsuz beden algısının ve yeme utancının daha fazla olduğu görülmüştür. Tanı almamış grup incelendiğinde ise öz anlayış düzeyi arttıkça olumsuz beden algısı ve bozulmuş yeme davranışının azaldığı gözlemlenmiştir.

Yeme bozukluğu tanısı alan bireylerde öz anlayışı geliştirmek için gerçekleştirilen klinik bir çalışmada, öz anlayış düzeyindeki artışın bireylerdeki yeme ile ilgili utanç duygularını azalttığı ve psikolojik semptomlarda da iyileşme yarattığı saptanmıştır. Araştırma sonucunda klinik açıdan bireylerdeki öz anlayışın geliştirilmesi ile yeme ile ilgili utanç duygularının erken tedavi edilmesinin, yeme bozuklukları belirtilerinin iyileştirilmesine fayda sağlayacağı bulunmuştur (Kelly vd., 2014).

Erdoğan ve Tütüncü'nün (2015) üniversite öğrencileri ile ilgili araştırmasında beden algısı, yeme tutumu ve yakın ilişki kurma düzeyleri arasındaki ilişki

incelenmiştir. Araştırmaya 230 kişi katılmıştır. Araştırma neticesinde kız öğrencilerdeki beden memnuniyetsizliğinin daha fazla olduğu, BKİ değerlerine göre zayıf olan bireylerde bozulmuş yeme tutumlarının daha az olduğu görülmüştür. Beden algısı ile yeme tutumlarının ise ilişkili olduğu, olumsuz beden algısındaki artış ile bozulmuş yeme tutumlarının da arttığı görülmüştür.

Tylka vd. (2015) tarafından yapılan araştırmada öz anlayışın ince beden ideali içselleştirilmesi ve yeme bozukluğu üzerindeki aracı rolü araştırılmıştır. Araştırmaya 435 kadın katılmıştır. Araştırma sonucunda öz anlayış düzeyi fazla olan bireylerin, kendilerini acımasızca yargılamadığı, ideal beden görüntülerini zayıflık baskına yönelik bir imge olarak algılamadığı ve bozulmuş yeme davranışı göstermedikleri bulunmuştur.

Öz anlayış, yeme farkındalığı ve bozuklukları ile beden kitle indeksi arasındaki ilişkiyi incelemek üzere yapılan bir araştırmaya 150 katılımcı katılmıştır. Araştırma sonucunda öz anlayışın beden kitle indeksi ve yeme bozukluklarıyla negatif yönlü ilişkili olduğu, öz anlayışın esnek diyet davranışı ile ilişkili olduğu ve öz anlayışın diyetle alakalı yeme bozukluğunda yordayıcı olduğu açıklanmıştır (Taylor vd., 2015).

Albertson vd.'nin (2015) araştırmasında beden memnuniyetsizliği ve öz anlayış kavramları kontrol grubu üzerinden karşılaştırılmıştır. Araştırmaya 98'i deney grubunda, 130'u kontrol grubunda yer alan kadın katılımcılar katılmıştır. Üç hafta boyunca süren öz anlayış temelli meditasyon uygulamasından sonra deney grubundaki katılımcılardaki beden utancı, beden memnuniyetsizliği ve dış görünüşe yönelik öz değerlerinde iyileşme olduğu ve iyileşmenin kontrol görüşmelerinde de devam ettiği saptanmıştır.

Öz anlayış düzeylerindeki günlük değişikliklerin, bireydeki yeme davranışı ve beden imajına etkisinin incelendiği araştırma, üniversite eğitimi alan 92 kadın katılımcıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda öz anlayış seviyesinin, yeme davranışı ve beden imajı üzerinde yordayıcı olduğu saptanmıştır. Buna göre öz anlayışın fazla olduğu günlerde, bireylerdeki sezgisel yeme eyleminin ve beden memnuniyetlerinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Kelly & Stephen, 2016).

Tural-Büyük ve Özdemir'in (2018) çalışmasında beden algısı ile yeme tutumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya lise onuncu sınıf olan 240 öğrenci katılım sağlamıştır. Araştırma sonucunda erkek öğrencilerin, BKİ normal aralıkta olanların ve beden ağırlığını normal olarak algılayan bireylerin beden

algılarının daha olumlu olduğu görülmüştür. Benzer şekilde kız öğrencilerde, BKİ normal aralıkta olanların bozulmuş yeme tutumlarının daha fazla olduğu görülmüştür. Araştırmada beden algısı ile yeme tutumu arasında anlamlı bir ilişki olduğu, olumlu yeme tutumları olan öğrencilerin, beden algısının daha olumlu olduğu görülmüştür.

Işık (2018) yaptığı çalışmada öz anlayış, beden memnuniyeti ve yeme davranışı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmaya tamamı 20 yaş üzeri kadın katılımcılardan oluşan 300 kişi katılmıştır. Çalışma sonucunda öz anlayış, beden memnuniyeti ve olumlu yeme davranışının ilişkili olduğu, öz anlayış arttığında hem beden memnuniyetinin hem de olumlu yeme davranışının arttığı görülmüştür.

Pullmer vd.'nin (2019) çalışmasında yeme bozuklukları ile beden memnuniyeti üzerinde öz anlayışın etkisi incelenmiştir. Araştırmaya adolesan dönemdeki 134'ü kız ve 104'ü erkek toplam 238 kişi katılmıştır. Erkeklerin öz anlayış ölçek puanlarının kızlardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Öz anlayışın beden memnuniyeti ile pozitif, yeme bozuklukları ile negatif yönlü ve anlamlı ilişkisi saptanmıştır. Bu bağlamda öz anlayış düzeyleri artarken, beden memnuniyeti artmakta, yeme bozuklukları ise azalmaktadır.

Bayar (2019) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinde beden imajı, öz anlayış, depresif duygulanım ve cinsiyet faktörleri araştırılmıştır. Araştırmaya 230 kişi katılmıştır. Araştırma sonucunda öz anlayışın beden imajını yordamada pozitif yönlü anlamlı bir etken olduğu görülmüştür. Depresif duygulanım ve cinsiyet etkenlerinin ise beden imajını negatif yönlü yordadığı saptanmıştır. Bir başka ifadeyle depresif duygulanım arttığında, olumsuz beden algısı da artmaktadır.

Arslan (2020) tarafından yapılan araştırmada lise öğrencilerinin beden algısı ve yeme tutumları incelenmiştir. Araştırmaya lise düzeyinde eğitim gören 346'sı kız, toplam 721 öğrenci katılmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerin %72,4'ünün öğün atladığı görülmüştür. Bireylerin BKİ ile yeme tutumları arasında da anlamlı fark görüldüğü, özellikle de obezlerdeki bozulmuş yeme tutumun daha fazla olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin yeme tutumları ile beden algıları arasında anlamlı fark olduğu, olumsuz beden algısı olan öğrencilerin yeme tutumlarının da bozulmuş olduğu saptanmıştır.

Yurtören (2021) tarafından yapılan araştırmada öz anlayış, yeme tutumu, sosyal görünüş kaygısı ve fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma ile beden algısı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya 234'ü kadın toplam 301 kişi

katılım sağlamıştır. Araştırma sonucunda yeme tutumlarının cinsiyete göre farklılaştığı ve büyük yaş gruplarında öz anlayışın daha fazla olduğu görüldürken, beden algısı ile yaş arasında bir farklılaşma saptanmamıştır. Beden memnuniyeti ile yeme tutumlarının ilişkili olduğu, beden memnuniyetindeki artış ile bozulmuş yeme tutumlarının azaldığı görülmektedir.

Yalın ve Karaköse'nin (2022) araştırmasında yeme tutumlarını yordamada öz anlayış ve yeme farkındalığının rolü üzerine bir araştırma sağlanmıştır. Araştırmaya 18-59 yaş aralığındaki diyetisyene giden ve gitmeyen 435 kadın katılmıştır. Araştırma sonucunda diyetisyene giden gruptaki yeme tutumlarının öz anlayış tarafından yordadığı tespit edilmiştir.

Sezgisel yeme davranışının beden memnuniyeti ve öz anlayış ile ilişkisi inceleyen bir araştırmaya 18 ile 65 yaş aralığındaki 318 kişi katılmıştır. Araştırma sonucunda öz anlayış düzeyi ve beden memnuniyeti arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bildirilmiştir. Ayrıca beden memnuniyeti ve öz anlayışının sezgisel yeme eyleminin açıklayıcılığında anlamlı etkiye sahip olduğu saptanmıştır (Belten, 2022).

Çamkerten ve Güloğlu (2023) yapılan araştırmada duygusal yemenin yordayıcısı olarak öz anlayış ve sosyodemografik özelliklerle olan ilişkisi araştırılmıştır. Araştırmaya 18 yaş üstü 434 kişi katılmıştır. Katılımcıların 319'u (%73,5) kadın, 115'i (%26,5) erkektir. Araştırma sonucunda cinsiyet, yaş, kilo, çalışma ve ilişki durumunun duygusal yemeyi yordadığı saptanmıştır. Kadınların daha fazla duygusal yeme davranışı gösterdikleri belirlenmiştir. Aynı zamanda büyük yaş aralıklarında duygusal yeme davranışının daha az olduğu tespit edilmiştir. Çalışmayanların duygusal yemelerinin daha fazla olduğu saptanmıştır. İlişkisi olmayan bireylerin duygusal yeme puanları daha fazla bulunurken, ilişki durumunun duygusal yemenin bir yordayıcısı olmadığı saptanmıştır. Kilonun ise duygusal yemeyi pozitif yönlü yordadığı saptanmıştır. Ancak algılanan beden ağırlığının ise duygusal yemeyi yordamadığı saptanmıştır. Öz anlayışın ise duygusal yemeyi negatif yönlü yordadığı saptanmıştır.

BÖLÜM III

Yöntem

Bu bölümde araştırmada kullanılan model, araştırmanın yapıldığı evren ile örneklem, veri toplanma araçları ve elde edilen bulguların nasıl rapor edildiğine ilişkin detaylara yer verilmiştir.

Araştırma Modeli

Bu araştırmada, üniversitelerde eğitim gören 18 yaş ve üstü bireylerdeki beden algısı ile yeme bozuklukları ilişkisinde öz anlayışın aracı rolünün incelenmesi amacıyla nicel araştırma metotlarından biri olan ilişkisel model kullanılmıştır. İlişkisel araştırma modelinde araştırılan iki ya da daha çok sayıdaki nicel değişkenlere müdahale edilmeden, bu değişkenlerin birbiriyle olan ilişkisi incelenmekte ve bu ilişkinin ne düzeye kadar var olduğu bulunmaya çalışılmaktadır (Büyüköztürk vd., 2013; Johnson & Christensen, 2014).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, 2022- 2023 eğitim öğretim yılı bahar dönemi ile 2023- 2024 eğitim öğretim yılı güz döneminde Türkiye ve KKTC sınırları içerisindeki üniversitelerde eğitim gören 18 yaş ve üzeri üniversite öğrencileri oluşturmaktadır.

Araştırmanın örnekleme için gerekli katılımcı sayısı “Evrendeki Birey Sayısı Bilinmeyen Örneklem Genişliği Formülü” çerçevesinde %95 güven düzeyi ve 0,05 hata payı baz alınarak 384 olarak hesaplanmış ve 392 katılımcıya ulaşılmıştır. Belirlenen bu örneklem sayısına, seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden kazara(uygun) örnekleme yöntemi ile ulaşılmıştır. Bu örnekleme yöntemi, para, zaman ve iş gücü açısından daha ekonomik olması, araştırmacı açısından örnekleme erişilmesinin daha kolay olması ve çalışmaya hız kazandırması sebepleriyle tercih edilmiştir (Büyüköztürk, 2012; Yıldırım & Şimşek, 2021).

Katılımcılardan formlar üzerinden elde edilen sosyodemografik bilgilerine Tablo 1. ve Tablo 2.’de yer verilmiştir.

Tablo 1.

Öğrencilerin Sosyodemografik Özelliklerinin Dağılımları

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Kadın	306	78,06
Erkek	86	21,94
Yaş grubu		
18-21 yaş	102	26,02
22-25 yaş	153	39,03
26-29 yaş	79	20,15
30 ve üstü	58	14,80
Fiziki/Psikolojik Hastalık		
Evet	74	18,88
Hayır	318	81,12
Maddi durum		
Düşük	42	10,71
Orta	286	72,96
Yüksek	64	16,33
Medeni durum		
Bekar	216	55,10
Sevgili / Nişanlı	113	28,83
Evli	53	13,52
Boşanmış	10	2,55
En uzun süre yaşanılan yer		
Köy / Kasaba	13	3,32
İlçe	47	11,99
Şehir	81	20,66
Büyükşehir	251	64,03
Anne-Baba		
İkisi de sağ, birlikteler	315	80,36
İkisi de sağ, ayrılar	40	10,20
Biri veya ikisi vefat	37	9,44
Anne eğitim durumu		
Bir okul bitirmemiş	32	8,16
İlkokul	132	33,67
Ortaokul	62	15,82
Lise	102	26,02
Üniversite	64	16,33
Baba eğitim durumu		
Bir okul bitirmemiş	8	2,04
İlkokul	105	26,79
Ortaokul	57	14,54
Lise	126	32,14
Üniversite	96	24,49

Tablo 1.'de öğrencilerin sosyodemografik özelliklerinin dağılımları verilmiştir.

Tablo 1. incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin %78,06'sının kadın, %21,94'ünün erkek olduğu, %26,02'sinin 18-21 yaş arasında, %39,03'ünün 22-25 yaş arasında, %20,15'inin 26-29 yaş arasında, %14,80'inin 30 yaş ve üzerinde olduğu, %18,88'inin fiziksel ya da psikolojik hastalığının olduğu, %81,12'sinin fiziksel ya da psikolojik hastalığının bulunmadığı, %10,71'inin maddi durumunun düşük gelirli, %72,96'sının orta düzey gelirli, %16,33'ünün yüksek düzey geliri olduğu, %55,10'unun medeni durumunun bekar, %28,83'ünün sevgili veya nişanlı, %13,52'sinin evli, %2,55'inin boşanmış olduğu, %3,32'sinin en uzun süre köy/kasabada yaşadığı, %11,99'unun en uzun süre ilçede yaşadığı, %20,66'sının en uzun süre şehirde yaşadığı, %64,03'ünün en uzun süre büyükşehirde yaşadığı, %80,36'sının anne ve babasının ikisinin de sağ ve birlikte olduğu, %10,20'sinin anne ve babasının ikisinin de sağ fakat ayrı olduğu, %9,44'ünün anne ve babasının birinin veya ikisinin vefat etmiş olduğu görülmektedir. Öğrencilerin anne ve babalarının eğitim düzeyleri incelendiğinde, %8,16'sının annesinin bir okul bitirmemiş, %33,67'sinin annesinin ilkokul mezunu, %15,82'sinin annesinin ortaokul mezunu, %26,02'sinin annesinin lise mezunu, %16,33'ünün annesinin üniversite mezunu olduğu, %2,04'ünün babasının bir okul bitirmemiş, %26,79'unun babasının ilkokul mezunu, %14,54'ünün babasının ortaokul mezunu, %32,14'ünün babasının lise mezunu, %24,49'unun babasının üniversite mezunu olduğu belirlenmiştir.

Tablo 2.

Öğrencilerin BKİ, Fiziksel Görüntü, Diyet-Spor Yapma ve Sosyal Medya Kullanım Durumlarının Dağılımları

	Sayı (n)	Yüzde (%)
BKİ		
Zayıf	47	11,99
Normal	264	67,35
Hafif şişman	67	17,09
Şişman (Obez)	14	3,57
Fiziksel görüntü algısı		
Zayıf	46	11,73
Normal	290	73,98
Şişman	56	14,29
Diyet yapma		
Evet	255	65,05
Hayır	137	34,95
Diyet yapma amacı		
Kilo kaybı	194	76,08
Sağlık	61	23,92
Spor yapma		
Evet	290	73,98
Hayır	102	26,02
Spor yapma amacı		
Zayıflamak/Fit görünmek	153	52,75
Sağlık	137	47,25
Çevrenin yaşam biçimi üzerinde etkisi		
Evet	201	51,28
Hayır	191	48,72
Sosyal medya kullanma		
Evet	380	96,94
Hayır	12	3,06
Kullanılan uygulamalar(n=380)		
Instagram	302	79,47
Twitter	50	13,16
TikTok	16	4,21
Diğer (Facebook, Youtube, LinkedIn, Pinterest)	12	3,16
Sosyal medya etkisiyle fiziki görüntüsünde/ yeme alışkanlıklarında değişiklik yapma		
Evet	120	30,61
Hayır	272	69,39

Tablo 2.'de öğrencilerin BKİ, fiziksel görüntü, diyet-spor yapma ve sosyal medya kullanım durumlarının dağılımları verilmiştir.

Tablo 2. incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin %11,99'unun BKİ sınıflandırmasının zayıf, %67,35'inin BKİ sınıflandırmasının normal, %17,09'unun BKİ sınıflandırmasının hafif şişman, %3,57'sinin BKİ sınıflandırmasının şişman (obez) olduğu, %11,73'ünün fiziksel görüntü algısının zayıf, %73,98'inin fiziksel görüntü algısının normal, %14,29'unun fiziksel görüntü algısının şişman olduğu, %65,05'inin diyet yaptığı, %34,95'inin diyet yapmadığı, %76,08'inin diyet yapma amacının kilo kaybetmek olduğu, %23,92'sinin diyet yapma amacının sağlıklı olmak olduğu, %73,98'inin spor yaptığı, %26,02'sinin spor yapmadığı, %52,75'inin spor yapma amacının zayıflamak/ fit görünmek olduğu, %47,25'inin spor yapma amacının sağlıklı olmak olduğu, %51,28'inin çevrenin yaşam biçimi üzerinde etkisinin olduğunu düşündüğü, %48,72'sinin çevrenin yaşam biçimi üzerinde etkisinin olmadığını düşündüğü, %96,94'ünün sosyal medya kullandığı, %3,06'sının sosyal medya kullanmadığı, %79,47'sinin Instagram, %13,16'sının Twitter, %4,21'inin TikTok, %3,16' sının diğer (Facebook, Youtube, LinkedIn, Pinterest) uygulamaları kullandığı, %30,61'inin sosyal medya etkisiyle fiziki görüntüsü / yeme alışkanlıklarında değişiklik yaptığı, %69,39'unun sosyal medya etkisiyle fiziki görüntüsü / yeme alışkanlıklarında değişiklik yapmadığı tespit edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Bu araştırma kapsamında araştırma konusuyla bağlantılı olarak Kişisel Bilgi Formu, Beden Algısı Ölçeği, Yeme Tutum Testi Kısa Formu ve Öz Anlayış Ölçeği kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu (EK 3); katılımcıların yaş, cinsiyet, kilo, eğitim durumu, aile yapısı vb. bilgilerine ulaşmayı hedefleyen 18 sorudan oluşan bir formdur.

Beden Algısı Ölçeği

Literatürdeki bazı araştırmalarda vücut algısı ölçeği olarak da isimlendirildiği görülen ölçek, Secord ve Jourard (1953) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin geliştirilme amacı bireylerin bedenlerindeki bölümlerden ve işlevlerden ne kadar memnun olduğunun ölçülmesidir.

Ölçeğin (EK 4) Türkçe uyarlaması Hovardaoğlu (1993) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek 5'li likert tipte 40 maddeden oluşmakta ve her soruda alınabilecek en düşük puan 1, en yüksek puan 5'tir. Toplamda 40 ile 200 puan arasında bir puan alınabilmekte ve ölçekte alınan puanın artması beden memnuniyetinin arttığını göstermektedir. Türkçe uyarlamasında iç tutarlılık katsayısı .91 olarak saptanmıştır.

Yeme Tutum Testi Kısa Formu (YTT-26)

Yeme Tutum Testi-40, Garner ve Garfinkel (1979) tarafından yeme patolojisinin değerlendirilebilmesi amacıyla geliştirilmiş 40 maddeli bir ölçek olup, sonrasında Garner ve arkadaşları (1982) tarafından yenilenerek 26 soruluk bir form haline getirilmiştir. Orijinal ölçek çalışmada, diyet yapma, bulimiya ve yeme meşguliyeti ile yemeyi kontrol olarak üç alt boyut mevcuttur. Ölçeğin iç tutarlılığı sağlıklı kontrol grubu için .83, anoreksiya nevrozalı vakalar içinse .90 olarak saptanmış olup, alt boyutların iç tutarlık kat sayıları sırasıyla sağlıklı kontrol ve anoreksiyalı vakalar için; diyet yapma .86 ve .90, bulimiya ve yeme meşguliyeti .61 ve .84, yemeyi kontrol .46 ve .83 olarak bildirilmiştir.

Ölçeğin Türkçe uyarlaması Ergüney-Okumuş ve Sertel-Berk (2020) tarafından gerçekleştirilmiştir. Uyarlama ölçeğin tamamı için iç tutarlılık katsayısı

.84 bulunmuştur. Ölçeğin yeme meşguliyet, kısıtlama ve sosyal baskı alt faktörlerin iç tutarlılık katsayıları ise sırasıyla .85, .76, ve .62 şeklinde bulunmuştur. Yeme Tutum Testi-26'nın (EK 5) üç bölümü bulunmaktadır. A bölümünde demografik bilgilerin yer aldığı 7 soru, B bölümünde yeme alışkanlıkları üzerine 26 soru ve C bölümünde yeme davranışıyla ilgili 5 soru bulunmaktadır. Bu üç bölüm içinde sadece B bölümündeki 26 madde puanlanmaktadır ve bu maddeler 6'lı likert tipindedir. Ölçekteki maddeler "3=Daima, 2= Çok sık, 1=Sık sık, 0=Bazen, Nadiren, Hiçbir zaman" şeklinde puanlanmakta, 26. madde ise ters puanlanmaktadır. Ölçeğin kesme puanı 20 olup, ölçekten alınan puanlar arttıkça yeme tutumunda bozulma olduğunu göstermektedir.

Bu araştırma kapsamında katılımcılardan, sadece puanlamaya dahil edilen B bölümündeki 26 maddelik kısmın yanıtlanması istenmiştir.

Öz Anlayış Ölçeği

Öz anlayış kavramının literatür kapsamında incelenebilmesi amacıyla Neff (2003b) tarafından öz anlayış ölçeği geliştirilmiştir. Ölçek 26 maddeli likert tipi beşli derecelendirme türünde bir ölçektir ve altı boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar; öz şefkat, öz yargılama, ortak paylaşım, izolasyon, bilinçli farkındalık ve aşırı özdeşleşme şeklindedir. Ölçeğin tamamı için iç tutarlılık katsayısı .92 olarak, alt boyutlar içinse sırasıyla .78, .77, .80, .79, .75 ve .81 olarak saptanmıştır.

Öz anlayış ölçeğinin (EK 6) uyarlama çalışmaları Deniz ve arkadaşları (2008) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlamasında yapılan açıklayıcı faktör analizi neticesinde orijinalinin aksine altı değil, tek boyutlu olduğu saptanmıştır. Toplam madde korelasyonu .30 altında olan orijinal ölçekteki birinci ve yirmi ikinci maddeler çıkarılmış ve 24 maddelik bir ölçek oluşturulmuştur. Ölçekteki on bir maddenin (1,3,5,7,10,12,15,17,19,22,23) ters olarak kodlanacağı aktarılmıştır. Ölçekten alınabilecek puanlar her soru bazında 1 ile 5 puan arasında olup, toplamda 24 ile 120 puan arasındadır ve puanın artması öz anlayış düzeyinin arttığını göstermektedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .89 olarak saptanmıştır.

Verilerin Toplanması

Araştırmanın başında katılımcılardan veri toplanabilmesi amacıyla Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na başvuru yapılarak YDÜ/SB/2023/1531 proje numarası ile gerekli izinler alınmıştır. Veriler 2022-2023

Bahar Dönemi ile 2023-2024 Güz Dönemi süresince üniversitelerde eğitimine devam eden 18 yaş ve üstü bireylerden gönüllülük esasına uygun olarak Google formlar (<https://www.google.com/intl/tr/forms/about/>) aracılığıyla hazırlanan anket formu linki ile online iletişim kanalları WhatsApp ve Telegram üzerinden iletilerek toplanmıştır. Katılımcılara verecekleri bilgilerin yalnız araştırma için kullanılacağını ve bilgilerin gizlilik esasıyla saklanacağı belirtilmiştir.

Verilerin İstatistiksel Analizi ve Yorumlanması

Araştırma verilerinin istatistiksel analizleri Sosyal Bilimler için İstatistik Paket Programı (SPSS) 26.0 ve AMOS 21.0 ile gerçekleştirilmiştir.

Katılımcıların beden algısı ölçeği, yeme tutum testi ve öz anlayış ölçeğine vermiş oldukları yanıtların güvenilirliği için cronbach alfa testi yapılmış ve alfa katsayıları beden algısı ölçeği için 0,955, yeme tutum testi için 0,891 ve öz anlayış ölçeği için 0,954 bulunmuştur.

Katılımcıların sosyodemografik özelliklerine göre dağılımları için frekans analizleri uygulanmış ve beden algısı ölçeği, yeme tutum testi ve öz anlayış ölçeği puanları için tanımlayıcı istatistikler verilmiştir.

Tablo 3.

Öğrencilerin Beden Algısı Ölçeği, Yeme Tutum Testi ve Öz Anlayış Ölçeği Puanlarının Normalliği

	Kolmogorov-Smirnov				
	İstatistik	Sd	p	Çarpıklık	Basıklık
Beden Algısı Ölçeği	0,058	392	0,003	-0,258	0,164
Yeme meşguliyeti	0,207	392	0,000	1,440	1,378
Kısıtlama	0,187	392	0,000	1,316	1,157
Sosyal baskı	0,278	392	0,000	1,295	0,608
Yeme Tutum Testi	0,147	392	0,000	1,346	1,494
Öz Anlayış Ölçeği	0,050	392	0,021	-0,098	-0,038

Tablo 3.'te katılımcıların beden algısı ölçeği, yeme tutum testi ve öz anlayış ölçeği puanlarının normallik testleri yapılmış ve çarpıklık-basıklık değerlerinin $\pm 1,5$ arasında olmasından dolayı normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Bu bağlamda araştırma parametrik testler kullanılmış, iki grup karşılaştırılırken t testi, üç ve daha fazla grup karşılaştırılırken ANOVA yapılmıştır. İleri analizler için ise Tukey testi uygulanmıştır. Beden algısı ölçeği, yeme tutum testi ve öz anlayış ölçeği puanları

arasındaki korelasyonlar Pearson testiyle incelenmiş ve aracılık için yapısal eşitlik modellemesi yapılmıştır.

BÖLÜM IV

Bulgular ve Yorumlar

Bu bölümde çalışma sorularına yönelik toplanan veriler ışığında ulaşılan bulgulara değinilmektedir.

Tablo 4.

Öğrencilerin Beden Algısı Ölçeği, Yeme Tutum Testi ve Öz Anlayış Ölçeği Puanları

	n	$\bar{x}$	s	Min	Max
Beden Algısı Ölçeği	392	142,05	26,86	54	200
Yeme Meşguliyeti	392	4,95	6,07	0	23
Kısıtlama	392	3,07	3,19	0	12
Sosyal Baskı	392	1,13	1,51	0	5
Yeme Tutum Testi	392	9,14	8,26	0	37
Öz Anlayış Ölçeği	392	75,46	18,98	25	120

Tablo 4.'te öğrencilerin beden algısı ölçeği, yeme tutum testi ve öz anlayış ölçeği puanları verilmiştir.

Tablo 4. incelendiğinde, araştırma kapsamına alınan öğrencilerin beden algısı ölçeğinden ortalama $142,05 \pm 26,86$ puan, minimum 54, maksimum 200 puan aldıkları görülmektedir.

Öğrencilerin yeme tutum testine ait yeme meşguliyeti alt boyutundan ortalama $4,95 \pm 6,07$ puan, minimum 0, maksimum 23 puan, kısıtlama alt boyutundan ortalama $3,07 \pm 3,19$ puan, minimum 0, maksimum 12 puan, sosyal baskı alt boyutundan ortalama $1,13 \pm 1,51$ puan, minimum 0, maksimum 5 puan, yeme tutum testi genelinden ortalama $9,14 \pm 8,26$ puan, minimum 0, maksimum 37 puan aldıkları tespit edilmiştir.

Öğrencilerin öz anlayış ölçeği genelinden ortalama $75,46 \pm 18,98$ puan, minimum 25, maksimum 120 puan aldıkları görülmektedir.

Tablo 5.

Öğrencilerin Beden Algısı Ölçeği, Yeme Tutum Testi ve Öz Anlayış Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılmaları

	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	s	t	p
Beden Algısı Ölçeği	Kadın	306	139,80	26,63	-3,157	0,002*
	Erkek	86	150,03	26,31		
Yeme Meşguliyeti	Kadın	306	5,44	6,24	3,009	0,003*
	Erkek	86	3,23	5,09		
Kısıtlama	Kadın	306	3,12	3,27	0,639	0,523
	Erkek	86	2,87	2,88		
Sosyal Baskı	Kadın	306	1,27	1,57	3,460	0,001*
	Erkek	86	0,64	1,15		
Yeme Tutum Testi	Kadın	306	9,82	8,28	3,135	0,002*
	Erkek	86	6,70	7,75		
Öz Anlayış Ölçeği	Kadın	306	73,63	18,99	-3,659	0,000*
	Erkek	86	81,98	17,55		

* $p < 0,05$

Tablo 5.'te katılımcı öğrencilerin beden algısı ölçeği, yeme tutum testi ve öz anlayış ölçeği puanlarının cinsiyete göre bağımsız örneklem t testi kullanılarak karşılaştırılmaları verilmiştir.

Tablo 5. incelendiğinde, öğrencilerin cinsiyetine göre beden algısı ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu belirlenmiştir ($p < 0,05$). Erkek öğrencilerin beden algısı ölçeği puanları, kadın öğrencilerin beden algısı ölçeği puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Öğrencilerin cinsiyetine göre yeme tutum testi genel puanları ve ölçeğe ait yeme meşguliyeti ve sosyal baskı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark vardır ($p < 0,05$). Kadın öğrencilerin yeme meşguliyeti ve sosyal baskı puanları ile yeme tutum testi genel puanları, erkek öğrencilerden yüksek bulunmuştur.

Öğrencilerin cinsiyetine göre öz anlayış ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark vardır ($p < 0,05$). Erkek öğrencilerin öz anlayış ölçeği puanları, kadın öğrencilerin öz anlayış ölçeği puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Tablo 6.

Öğrencilerin Beden Algısı Ölçeği, Yeme Tutum Testi ve Öz Anlayış Ölçeği Puanlarının Yaş Grubu Göre Karşılaştırılmaları

	Yaş Grubu	n	$\bar{x}$	S	Min	Max	F	p	Fark
Beden Algısı Ölçeği	18-21 yaş	102	139,05	27,34	67	200	1,352	0,257	
	22-25 yaş	153	140,86	28,90	54	200			
	26-29 yaş	79	145,14	24,78	73	200			
	30 ve üstü	58	146,26	22,48	83	193			
Yeme Meşguliyeti	18-21 yaş	102	5,89	6,46	0	23	1,486	0,218	
	22-25 yaş	153	4,81	5,87	0	23			
	26-29 yaş	79	4,82	6,03	0	23			
	30 ve üstü	58	3,86	5,82	0	23			
Kısıtlama	18-21 yaş	102	3,11	3,19	0	12	0,560	0,642	
	22-25 yaş	153	2,82	3,24	0	12			
	26-29 yaş	79	3,32	3,18	0	12			
	30 ve üstü	58	3,29	3,10	0	12			
Sosyal Baskı	18-21 yaş	102	1,25	1,60	0	5	1,192	0,312	
	22-25 yaş	153	1,23	1,52	0	5			
	26-29 yaş	79	0,95	1,40	0	5			
	30 ve üstü	58	0,91	1,47	0	5			
Yeme Tutum Testi	18-21 yaş	102	10,25	8,39	0	36	1,004	0,391	
	22-25 yaş	153	8,84	8,34	0	37			
	26-29 yaş	79	9,08	8,19	0	37			
	30 ve üstü	58	8,07	7,89	0	37			
Öz Anlayış Ölçeği	18-21 yaş	102	69,38	18,59	27	120	8,754	0,000*	1-4
	22-25 yaş	153	75,35	18,19	25	120			2-4
	26-29 yaş	79	76,71	19,53	27	120			3-4
	30 ve üstü	58	84,78	17,24	34	118			

* $p < 0,05$

Tablo 6.'da katılımcıların beden algısı ölçeği, yeme tutum testi ve öz anlayış ölçeği puanlarının yaş grubuna göre Anova testi kullanılarak karşılaştırılmaları verilmiştir.

Tablo 6. incelendiğinde, öğrencilerin yaş grubuna göre beden algısı ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olmadığı görülmektedir ($p > 0,05$). Öğrencilerin yaşları fark etmeksizin beden algısı ölçeği puanları benzer bulunmuştur.

Öğrencilerin yaş grubuna göre yeme tutum testi genel puanları ve ölçeğe ait yeme meşguliyeti, kısıtlama ve sosyal baskı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark yoktur ($p > 0,05$). Yaş gruplarına bakılmaksızın öğrencilerin yeme meşguliyeti, kısıtlama ve sosyal baskı puanları ile yeme tutum testi genel puanları benzerdir.

Öğrencilerin yaş grubuna göre öz anlayış ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark vardır ($p<0,05$). 30 yaş ve üzerinde olan öğrencilerin öz anlayış ölçeği puanları, 18-21 yaş arasında, 22-25 yaş arasında ve 26-29 yaş arasında olan öğrencilerin öz anlayış ölçeği puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Tablo 7.

Öğrencilerin Beden Algısı Ölçeği, Yeme Tutum Testi ve Öz Anlayış Ölçeği Puanlarının BKİ'ne Göre Karşılaştırılmaları

	BKİ	n	$\bar{x}$	S	Min	Max	F	p	Fark
Beden Algısı Ölçeği	Zayıf	47	148,89	23,04	75	200	4,694	0,003*	1-3
	Normal	264	142,83	26,77	54	200			1-4
	Hafif şişman	67	138,79	27,92	86	200			2-4
	Şişman (Obez)	14	120,00	24,67	73	160			3-4
Yeme Meşguliyeti	Zayıf	47	3,66	5,34	0	19	2,479	0,061	
	Normal	264	4,19	5,37	0	23			
	Hafif şişman	67	7,81	7,43	0	23			
	Şişman (Obez)	14	10,14	7,33	0	22			
Kısıtlama	Zayıf	47	4,17	4,09	0	12	15,844	0,000*	1-4
	Normal	264	3,03	3,09	0	12			2-4
	Hafif şişman	67	2,85	2,90	0	12			3-4
	Şişman (Obez)	14	1,07	1,27	0	4			
Sosyal Baskı	Zayıf	47	2,40	2,01	0	5	20,082	0,000*	1-4
	Normal	264	0,97	1,37	0	5			2-4
	Hafif şişman	67	0,93	1,29	0	5			3-4
	Şişman (Obez)	14	0,86	1,03	0	3			
Yeme Tutum Testi	Zayıf	47	10,23	9,56	0	36	2,007	0,112	
	Normal	264	8,18	7,54	0	37			
	Hafif şişman	67	11,52	9,57	1	37			
	Şişman (Obez)	14	12,07	7,27	0	24			
Öz Anlayış Ölçeği	Zayıf	47	74,57	18,82	30	113	1,628	0,182	
	Normal	264	76,73	18,75	26	120			
	Hafif şişman	67	72,60	19,29	25	120			
	Şişman (Obez)	14	68,21	21,06	35	120			

* $p < 0,05$

Tablo 7.'de öğrencilerin beden algısı ölçeği, yeme tutum testi ve öz anlayış ölçeği puanlarının BKİ' ne göre Anova testi kullanılarak karşılaştırılmaları verilmiştir.

Tablo 7. incelendiğinde, öğrencilerin BKİ' ne göre beden algısı ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). BKİ sınıflandırması zayıf olan öğrencilerin beden algısı ölçeği puanları, BKİ sınıflandırması hafif şişman ve şişman olan öğrencilerin beden algısı ölçeği puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek, BKİ sınıflandırması normal olan öğrencilerin beden algısı ölçeği puanları, BKİ sınıflandırması hafif şişman ve şişman olan öğrencilerin beden algısı ölçeği puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Öğrencilerin BKİ' ne göre yeme tutum testine ait kısıtlama ve sosyal baskı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark vardır ($p<0,05$). BKİ sınıflandırması zayıf olan öğrencilerin kısıtlama ve sosyal baskı puanları diğer öğrencilerden yüksek bulunmuştur.

Öğrencilerin BKİ' ne göre öz anlayış ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark yoktur ($p<0,05$). BKİ sınıflandırması zayıf, normal, hafif şişman ve şişman olan öğrencilerin öz anlayış ölçeği puanları benzerdir.

Tablo 8.

Öğrencilerin Beden Algısı Ölçeği, Yeme Tutum Testi ve Öz Anlayış Ölçeği Puanlarının Fiziki/Psikolojik Hastalık Durumuna Göre Karşılaştırılmaları

	Fiziki/Psikolojik Hastalık	N	$\bar{x}$	S	t	p
Beden Algısı Ölçeği	Evet	74	138,03	24,99	-1,432	0,153
	Hayır	318	142,98	27,23		
Yeme Meşguliyeti	Evet	74	6,32	7,23	2,168	0,031*
	Hayır	318	4,64	5,73		
Kısıtlama	Evet	74	4,01	3,57	2,864	0,004*
	Hayır	318	2,85	3,06		
Sosyal Baskı	Evet	74	1,35	1,73	1,402	0,162
	Hayır	318	1,08	1,45		
Yeme Tutum Testi	Evet	74	11,68	9,65	2,963	0,003*
	Hayır	318	8,55	7,80		
Öz Anlayış Ölçeği	Evet	74	72,74	19,35	-1,371	0,171
	Hayır	318	76,10	18,86		

* $p < 0,05$

Tablo 8.'de öğrencilerin beden algısı ölçeği, yeme tutum testi ve öz anlayış ölçeği puanlarının fiziksel ya da psikolojik hastalık durumuna göre bağımsız örneklem t testi kullanılarak karşılaştırılmaları verilmiştir.

Tablo 8. incelendiğinde, öğrencilerin fiziksel ya da psikolojik hastalık sahibi olma durumuna göre beden algısı ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olmadığı görülmektedir ($p < 0,05$). Fiziksel ya da psikolojik hastalığı olan ve olmayan öğrencilerin beden algısı ölçeği puanları benzer bulunmuştur.

Öğrencilerin fiziksel ya da psikolojik hastalık sahibi olma durumuna göre yeme tutum testi genel puanları ve ölçeğe ait yeme meşguliyeti ve kısıtlama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark vardır ($p < 0,05$). Fiziksel ya da psikolojik hastalığı olan öğrencilerin yeme tutum testi genel puanları ve ölçeğe ait yeme meşguliyeti ve kısıtlama puanları daha yüksek bulunmuştur.

Öğrencilerin fiziksel ya da psikolojik hastalığı sahibi olma durumuna göre öz anlayış ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark yoktur ($p > 0,05$). Fiziksel ya da psikolojik hastalık olan ve olmayan öğrencilerin öz anlayış ölçeği puanları benzer bulunmuştur.

Tablo 9.

Öğrencilerin Beden Algısı Ölçeği, Yeme Tutum Testi ve Öz Anlayış Ölçeği Puanlarının Maddi Duruma Göre Karşılaştırılmaları

	Maddi Durum	n	$\bar{x}$	S	Min	Max	F	p	Fark
Beden Algısı Ölçeği	Düşük	42	131,33	29,87	67	193	15,711	0,000*	1-3
	Orta	286	140,17	25,61	54	200			
	Yüksek	64	157,48	24,41	83	200			
Yeme Meşguliyeti	Düşük	42	5,26	6,31	0	23	1,018	0,362	
	Orta	286	5,13	6,09	0	23			
	Yüksek	64	3,97	5,79	0	23			
Kısıtlama	Düşük	42	1,90	2,23	0	8	7,574	0,001*	1-3
	Orta	286	2,97	3,11	0	12			
	Yüksek	64	4,25	3,70	0	12			
Sosyal Baskı	Düşük	42	1,48	1,44	0	5	1,816	0,164	
	Orta	286	1,13	1,55	0	5			
	Yüksek	64	0,91	1,34	0	5			
Yeme Tutum Testi	Düşük	42	8,64	6,79	0	26	0,087	0,917	
	Orta	286	9,21	8,36	0	37			
	Yüksek	64	9,13	8,78	0	32			
Öz Anlayış Ölçeği	Düşük	42	69,19	16,39	27	104	8,532	0,000*	1-2
	Orta	286	74,60	18,60	25	120			
	Yüksek	64	83,42	20,03	41	120			

* $p < 0,05$

Tablo 9. 'da katılımcıların beden algısı ölçeği, yeme tutum testi ve öz anlayış ölçeği puanlarının maddi duruma göre Anova testi kullanılarak karşılaştırılmaları verilmiştir.

Tablo 9. incelendiğinde, öğrencilerin maddi durumuna göre beden algısı ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu görülmektedir ($p < 0,05$). Yüksek gelire sahip öğrencilerin beden algısı ölçeği puanları, düşük gelire sahip öğrencilerin beden algısı ölçeği puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Geliri yüksek öğrencilerin puanları geliri düşük öğrencilere göre fazladır.

Öğrencilerin maddi durumuna göre yeme tutum testi genel puanları ve ölçeğe ait yeme meşguliyeti ve sosyal baskı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark yoktur ($p > 0,05$). Gelir düzeyleri fark etmeksizin öğrencilerin yeme meşguliyeti ve sosyal baskı puanları ile yeme tutum testi genel puanları benzerdir. Öğrencilerin maddi durumuna göre kısıtlama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark vardır ($p < 0,05$).

Öğrencilerin maddi duruma göre öz anlayış ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark vardır ($p<0,05$). Gelir düzeyi düşük olan öğrencilerin öz anlayış ölçeği puanları, geliri orta düzey olan ve yüksek düzey gelire sahip olan öğrencilerin öz anlayış ölçeği puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur.

Tablo 10.

Öğrencilerin Beden Algısı Ölçeği, Yeme Tutum Testi ve Öz Anlayış Ölçeği Puanlarının Medeni Duruma Göre Karşılaştırılmaları

	Medeni Durum	n	$\bar{x}$	S	Min	Max	F	p	Fark
Beden Algısı Ölçeği	Bekar	216	138,07	28,67	54	200	4,063	0,007*	1-4
	Sevgili / Nişanlı	113	145,28	23,42	83	193			
	Evli	53	149,23	25,17	98	200			
	Boşanmış	10	153,30	16,15	129	183			
Yeme Meşguliyeti	Bekar	216	5,49	6,50	0	23	1,791	0,148	
	Sevgili / Nişanlı	113	4,59	5,26	0	23			
	Evli	53	4,09	6,15	0	23			
	Boşanmış	10	2,10	2,38	0	7			
Kısıtlama	Bekar	216	2,81	3,12	0	12	1,066	0,364	
	Sevgili / Nişanlı	113	3,33	3,31	0	12			
	Evli	53	3,47	3,14	0	12			
	Boşanmış	10	3,50	3,54	0	12			
Sosyal Baskı	Bekar	216	1,15	1,54	0	5	0,052	0,984	
	Sevgili / Nişanlı	113	1,11	1,44	0	5			
	Evli	53	1,11	1,60	0	5			
	Boşanmış	10	1,00	1,25	0	3			
Yeme Tutum Testi	Bekar	216	9,43	8,82	0	37	0,469	0,704	
	Sevgili / Nişanlı	113	9,03	7,35	0	36			
	Evli	53	8,66	8,41	0	37			
	Boşanmış	10	6,60	3,84	1	13			
Öz Anlayış Ölçeği	Bekar	216	74,78	19,49	25	120	2,468	0,062	
	Sevgili / Nişanlı	113	73,72	16,78	38	115			
	Evli	53	79,98	20,66	27	120			
	Boşanmış	10	86,00	17,50	58	108			

* $p < 0,05$

Tablo 10.'da öğrencilerin beden algısı ölçeği, yeme tutum testi ve öz anlayış ölçeği puanlarının medeni duruma göre Anova testi kullanılarak karşılaştırılmaları verilmiştir.

Tablo 10. incelendiğinde, öğrencilerin medeni duruma göre beden algısı ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Medeni durumu boşanmış olan öğrencilerin beden algısı ölçeği puanları, medeni durumu bekar olan öğrencilerin beden algısı ölçeği puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Öğrencilerin medeni duruma göre yeme tutum testi genel puanları ve ölçeğe ait yeme meşguliyeti, kısıtlama ve sosyal baskı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark yoktur ($p > 0,05$).

Öğrencilerin medeni duruma göre öz anlayış ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark yoktur ($p < 0,05$). Medeni durumları fark etmeksizin öğrencilerin öz anlayış ölçeği puanları benzerdir.

Tablo 11.

Öğrencilerin Beden Algısı Ölçeği, Yeme Tutum Testi ve Öz Anlayış Ölçeği Puanlarının En Uzun Süre Yaşanılan Yere Göre Karşılaştırılmaları

	Yaşanılan Yer	n	$\bar{x}$	S	Min	Max	F	p	Fark
Beden Algısı Ölçeği	Köy / Kasaba	13	134,85	21,84	97	178	3,404	0,018*	1-4
	İlçe	47	137,28	30,82	73	193			
	Şehir	81	149,96	26,56	83	200			
	Büyükşehir	251	140,76	26,00	54	200			
Yeme Meşguliyeti	Köy / Kasaba	13	13	2,92	3,66	0	14	0,696	
	İlçe	47	47	5,49	6,97	0			
	Şehir	81	81	4,65	6,18	0			
	Büyükşehir	251	251	5,06	5,95	0			
Kısıtlama	Köy / Kasaba	13	13	1,31	1,18	0	4	1,748	
	İlçe	47	47	2,68	3,12	0			
	Şehir	81	81	3,27	3,23	0			
	Büyükşehir	251	251	3,16	3,24	0			
Sosyal Baskı	Köy / Kasaba	13	13	1,46	1,33	0	3	0,485	
	İlçe	47	47	1,19	1,48	0			
	Şehir	81	81	0,99	1,50	0			
	Büyükşehir	251	251	1,15	1,53	0			
Yeme Tutum Testi	Köy / Kasaba	13	13	5,69	4,35	0	18	0,851	
	İlçe	47	47	9,34	8,71	0			
	Şehir	81	81	8,88	8,68	0			
	Büyükşehir	251	251	9,36	8,19	0			
Öz Anlayış Ölçeği	Köy / Kasaba	13	69,00	18,34	43	104	0,967	0,409	
	İlçe	47	73,17	18,45	26	119			
	Şehir	81	77,20	19,46	25	120			
	Büyükşehir	251	75,67	18,95	27	120			

* $p < 0,05$

Tablo 11.'de öğrencilerin beden algısı ölçeği, yeme tutum testi ve öz anlayış ölçeği puanlarının en uzun süre yaşanılan yere göre Anova testi kullanılarak karşılaştırılmaları verilmiştir.

Tablo 11. incelendiğinde, öğrencilerin en uzun süre yaşadıkları yere göre beden algısı ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu görülmektedir ($p < 0,05$). En uzun süre büyükşehirde yaşamış olan öğrencilerin beden algısı ölçeği puanları, en uzun süre köy ya da kasabada yaşamış olan öğrencilerin beden algısı ölçeği puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Öğrencilerin en uzun süre yaşadıkları yere göre yeme tutum testine ait yeme meşguliyeti, kısıtlama ve sosyal baskı puanları ile yeme tutum testi genel puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark yoktur ($p < 0,05$). En uzun süre

yaşadıkları yer fark etmeksizin öğrencilerin yeme meşguliyeti, kısıtlama ve sosyal baskı puanları ile yeme tutum testi genel puanları benzerdir.

Öğrencilerin en uzun süre yaşadıkları yere göre öz anlayış ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark yoktur ($p < 0,05$). En uzun süre yaşadıkları yer fark etmeksizin öğrencilerin öz anlayış ölçeği puanları benzer bulunmuştur.

Tablo 12.

Öğrencilerin Beden Algısı Ölçeği, Yeme Tutum Testi ve Öz Anlayış Ölçeği Puanlarının Anne-Baba Birliktelik Durumuna Göre Karşılaştırılmaları

	Anne-Baba	n	x	s	t	p
Beden Algısı Ölçeği	İkisi de sağ, birlikteler	315	140,58	26,63	-1,981	0,048*
	İkisi de sağ, ayrılar	40	149,43	26,32		
Yeme Meşguliyeti	İkisi de sağ, birlikteler	315	4,85	5,83	-0,923	0,357
	İkisi de sağ, ayrılar	40	5,78	6,99		
Kısıtlama	İkisi de sağ, birlikteler	315	2,79	2,94	-3,232	0,001*
	İkisi de sağ, ayrılar	40	4,45	3,90		
Sosyal Baskı	İkisi de sağ, birlikteler	315	1,11	1,51	-0,241	0,810
	İkisi de sağ, ayrılar	40	1,18	1,48		
Yeme Tutum Testi	İkisi de sağ, birlikteler	315	8,75	7,69	-1,912	0,057
	İkisi de sağ, ayrılar	40	11,33	10,26		
Öz Anlayış Ölçeği	İkisi de sağ, birlikteler	315	75,08	17,98	-0,032	0,975
	İkisi de sağ, ayrılar	40	75,18	23,56		

* $p < 0,05$

Tablo 12.'de öğrencilerin beden algısı ölçeği, yeme tutum testi ve öz anlayış ölçeği puanlarının anne ve baba birliktelik durumuna göre bağımsız örneklem t testi kullanılarak karşılaştırılmaları verilmiştir.

Tablo 12. incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin anne ve baba birliktelik durumuna göre beden algısı ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Anne ve babası sağ fakat ayrı olan öğrencilerin beden algısı ölçeği puanları, anne ve babası sağ ve birlikte olan öğrencilerin beden algısı ölçeği puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Öğrencilerin anne ve baba birliktelik durumuna göre yeme tutum testine ait kısıtlama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark vardır ($p < 0,05$). Anne ve babası sağ fakat ayrı olan öğrencilerin kısıtlama puanları, anne ve babası sağ ve birlikte olan öğrencilerin kısıtlama puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Öğrencilerin anne ve baba birliktelik durumuna göre öz anlayış ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark yoktur ($p > 0,05$).

Öğrencilerin anne ve baba birliktelik durumları fark etmeksizin öz anlayış ölçeği puanları benzer bulunmuştur.

Tablo 13.

Öğrencilerin Beden Algısı Ölçeği, Yeme Tutum Testi ve Öz Anlayış Ölçeği Puanlarının Anne Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılmaları

	Annenin Eğitimi	N	$\bar{x}$	s	Min	Max	F	p
Beden Algısı Ölçeği	Bir okul bitirmemiş	32	143,44	27,70	67	192	1,396	0,235
	İlkokul	132	137,64	28,97	54	200		
	Ortaokul	62	145,26	28,66	83	200		
	Lise	102	143,66	23,57	83	200		
	Üniversite	64	144,78	24,60	90	200		
Yeme Meşguliyeti	Bir okul bitirmemiş	32	3,97	6,45	0	23	1,046	0,383
	İlkokul	132	5,23	5,87	0	23		
	Ortaokul	62	5,77	7,26	0	23		
	Lise	102	4,66	5,72	0	23		
	Üniversite	64	4,55	5,59	0	23		
Kısıtlama	Bir okul bitirmemiş	32	3,44	3,98	0	12	2,292	0,059
	İlkokul	132	2,95	2,97	0	12		
	Ortaokul	62	3,44	3,35	0	12		
	Lise	102	2,57	2,96	0	12		
	Üniversite	64	3,56	3,32	0	12		
Sosyal Baskı	Bir okul bitirmemiş	32	1,34	1,75	0	5	0,585	0,674
	İlkokul	132	1,34	1,61	0	5		
	Ortaokul	62	1,06	1,42	0	5		
	Lise	102	0,92	1,43	0	5		
	Üniversite	64	0,98	1,35	0	5		
Yeme Tutum Testi	Bir okul bitirmemiş	32	8,72	9,35	0	37	0,793	0,530
	İlkokul	132	9,52	8,04	0	37		
	Ortaokul	62	10,26	9,18	0	37		
	Lise	102	8,15	7,79	0	34		
	Üniversite	64	9,05	7,99	0	37		
Öz Anlayış Ölçeği	Bir okul bitirmemiş	32	78,63	17,32	30	107	0,401	0,808
	İlkokul	132	74,81	19,69	29	120		
	Ortaokul	62	74,55	19,62	27	116		
	Lise	102	76,45	17,69	26	118		
	Üniversite	64	74,55	19,94	25	115		

Tablo 13.'te katılımcıların beden algısı ölçeği, yeme tutum testi ve öz anlayış ölçeği puanlarının anne eğitim durumuna göre Anova testi kullanılarak karşılaştırılmaları verilmiştir.

Tablo 13. incelendiğinde, öğrencilerin anne eğitim durumuna göre beden algısı ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olmadığı

görülmektedir ($p>0,05$). Öğrencilerin annelerinin eğitim seviyesi fark etmeksizin beden algısı ölçeği puanları benzerdir.

Öğrencilerin anne eğitim durumuna göre yeme tutum testi genel puanları ve ölçeğe ait yeme meşguliyeti, kısıtlama ve sosyal baskı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark yoktur ($p>0,05$). Öğrencilerin annelerinin eğitim seviyesi fark etmeksizin yeme meşguliyeti, kısıtlama ve sosyal baskı puanları ile yeme tutum testi genel puanları benzerdir.

Öğrencilerin anne eğitim durumuna göre öz anlayış ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark yoktur ($p>0,05$). Öğrencilerin annelerinin eğitim seviyesi fark etmeksizin öz anlayış ölçeği puanları benzerdir.

Tablo 14.

Öğrencilerin Beden Algısı Ölçeği, Yeme Tutum Testi ve Öz Anlayış Ölçeği Puanlarının Baba Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılmaları

	Babanın Eğitimi	n	$\bar{x}$	s	Min	Max	F	p	Fark
Beden Algısı Ölçeği	Bir okul bitirmemiş	8	141,38	12,98	119	156	3,287	0,011*	2-4
	İlkokul	105	134,25	31,92	54	200			
	Ortaokul	57	144,18	25,46	83	200			
	Lise	126	146,37	25,86	83	200			
	Üniversite	96	143,70	21,95	90	200			
Yeme Meşguliyeti	Bir okul bitirmemiş	8	4,13	5,33	0	13	1,383	0,239	
	İlkokul	105	6,11	6,57	0	23			
	Ortaokul	57	4,42	6,16	0	23			
	Lise	126	4,41	5,76	0	23			
	Üniversite	96	4,78	5,83	0	23			
Kısıtlama	Bir okul bitirmemiş	8	2,63	3,02	0	9	0,514	0,725	
	İlkokul	105	2,88	3,32	0	12			
	Ortaokul	57	3,21	3,24	0	12			
	Lise	126	2,92	3,03	0	12			
	Üniversite	96	3,42	3,26	0	12			
Sosyal Baskı	Bir okul bitirmemiş	8	0,63	1,06	0	3	1,024	0,394	
	İlkokul	105	1,29	1,56	0	5			
	Ortaokul	57	0,91	1,43	0	5			
	Lise	126	1,21	1,58	0	5			
	Üniversite	96	1,02	1,43	0	5			
Yeme Tutum Testi	Bir okul bitirmemiş	8	7,38	8,35	0	23	0,819	0,513	
	İlkokul	105	10,27	8,28	0	37			
	Ortaokul	57	8,53	8,58	0	37			
	Lise	126	8,55	8,09	0	37			
	Üniversite	96	9,19	8,30	0	37			
Öz Anlayış Ölçeği	Bir okul bitirmemiş	8	77,13	10,96	62	100	1,508	0,199	
	İlkokul	105	72,63	19,04	27	120			
	Ortaokul	57	80,19	19,18	45	120			
	Lise	126	75,28	18,85	26	118			
	Üniversite	96	75,86	19,21	25	116			

* $p < 0,05$

Tablo 14.'te katılımcıların beden algısı ölçeği, yeme tutum testi ve öz anlayış ölçeği puanlarının baba eğitim durumuna göre Anova testi kullanılarak karşılaştırılmaları verilmiştir.

Tablo 14. incelendiğinde, öğrencilerin baba eğitim durumuna göre beden algısı ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu belirlenmiştir ($p < 0,05$). Babası lise mezunu olan öğrencilerin beden algısı ölçeği

puanları, babası ilkokul mezunu olan öğrencilerin beden algısı ölçeği puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Öğrencilerin baba eğitim durumuna göre yeme tutum testi genel puanları ve ölçeğe ait yeme meşguliyeti, kısıtlama ve sosyal baskı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark yoktur ($p>0,05$).

Öğrencilerin baba eğitim durumuna göre öz anlayış ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark yoktur ($p>0,05$). Öğrencilerin babalarının eğitim seviyesi fark etmeksizin öz anlayış ölçeği puanları benzer bulunmuştur.

Tablo 15.

Öğrencilerin Beden Algısı Ölçeği, Yeme Tutum Testi ve Öz Anlayış Ölçeği Puanlarının Görünüş Algısına Göre Karşılaştırılmaları

	Görünüş Algısı	n	$\bar{x}$	s	Min	Max	F	p	Fark
Beden Algısı Ölçeği	Zayıf	46	148,78	20,07	106	196	19,872	0,000*	1-3
	Normal	290	144,80	26,30	54	200			2-3
	Şişman	56	122,29	26,23	73	181			
Yeme Meşguliyeti	Zayıf	46	2,26	3,65	0	15	46,808	0,000*	1-3
	Normal	290	4,15	5,18	0	23			2-3
	Şişman	56	11,32	7,67	0	23			
Kısıtlama	Zayıf	46	3,65	3,75	0	12	1,097	0,335	
	Normal	290	3,04	3,04	0	12			
	Şişman	56	2,73	3,43	0	12			
Sosyal Baskı	Zayıf	46	2,28	1,99	0	5	16,426	0,000*	1-2
	Normal	290	0,97	1,38	0	5			1-3
	Şişman	56	1,02	1,30	0	5			
Yeme Tutum Testi	Zayıf	46	8,20	7,82	0	31	17,751	0,000*	1-3
	Normal	290	8,16	7,46	0	37			2-3
	Şişman	56	14,98	10,12	1	37			
Öz Anlayış Ölçeği	Zayıf	46	77,67	20,08	30	118	12,597	0,000*	1-3
	Normal	290	77,32	18,08	26	120			2-3
	Şişman	56	64,02	18,91	25	107			

* $p < 0,05$

Tablo 15.'te katılımcıların beden algısı ölçeği, yeme tutum testi ve öz anlayış ölçeği puanlarının görünüş algısına göre Anova testi kullanılarak karşılaştırılmaları verilmiştir.

Öğrencilerin görünüş algısına göre beden algısı ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark vardır ($p < 0,05$). Görünüş algısı şişman olan öğrencilerin beden algısı ölçeği puanları, diğerlerine göre daha düşük bulunmuştur.

Öğrencilerin görünüş algısına göre yeme tutum testi genel puanları ve ölçeğe ait yeme meşguliyeti ve sosyal baskı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark vardır ($p < 0,05$). Görünüş algısı şişman olan öğrencilerin yeme tutum testi genel puanları ve yeme meşguliyeti puanları diğerlerine göre yüksek, sosyal baskı puanları ise düşüktür.

Öğrencilerin görünüş algısına göre öz anlayış ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark vardır ($p < 0,05$). Görünüş algısı şişman olan öğrencilerin öz anlayış ölçeği puanları, görünüş algısı zayıf olan ve normal olan öğrencilerin öz anlayış ölçeği puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur.

Tablo 16.

Öğrencilerin Beden Algısı Ölçeği, Yeme Tutum Testi ve Öz Anlayış Ölçeği Puanlarının Diyet Yapma Durumuna Göre Karşılaştırılmaları

	Diyet Yapma	N	$\bar{x}$	s	T	p
Beden Algısı Ölçeği	Evet	255	135,00	26,64	-7,588	0,000*
	Hayır	137	155,18	21,95		
Yeme Meşguliyeti	Evet	255	6,61	6,64	7,925	0,000*
	Hayır	137	1,88	2,98		
Kısıtlama	Evet	255	3,26	3,28	1,635	0,103
	Hayır	137	2,71	2,98		
Sosyal Baskı	Evet	255	1,09	1,45	-0,644	0,520
	Hayır	137	1,20	1,62		
Yeme Tutum Testi	Evet	255	10,94	8,85	6,170	0,000*
	Hayır	137	5,78	5,70		
Öz Anlayış Ölçeği	Evet	255	71,91	18,91	-5,233	0,000
	Hayır	137	82,09	17,31		

* $p < 0,05$

Tablo 16.'da katılımcıların beden algısı ölçeği, yeme tutum testi ve öz anlayış ölçeği puanlarının diyet yapma durumuna göre bağımsız örneklem t testi kullanılarak karşılaştırılmaları verilmiştir.

Tablo 16. incelendiğinde, öğrencilerin diyet yapma durumuna göre beden ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu belirlenmiştir ($p < 0,05$). Diyet yapmayan öğrencilerin beden algısı ölçeği puanları, diyet yapan öğrencilerin beden algısı ölçeği puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların diyet yapma durumuna göre yeme tutum testi genel puanları ve ölçeğe ait yeme meşguliyeti puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark vardır ($p < 0,05$). Diyet yapan öğrencilerin yeme meşguliyeti ve yeme tutum testi genel puanları, diyet yapmayan öğrencilerin yeme meşguliyeti ve yeme tutum testi genel puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Öğrencilerin diyet yapma durumuna göre öz anlayış ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark vardır ($p < 0,05$). Diyet yapmayan öğrencilerin öz anlayış ölçeği puanları, diyet yapan öğrencilerin öz anlayış ölçeği puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Scanned with CamScanner

Tablo 17.

Öğrencilerin Beden Algısı Ölçeği, Yeme Tutum Testi ve Öz Anlayış Ölçeği Puanlarının Spor Yapma Durumuna Göre Karşılaştırılmaları

	Spor Yapma	n	$\bar{x}$	s	t	p
Beden Algısı Ölçeği	Evet	290	143,92	25,13	2,340	0,020*
	Hayır	102	136,73	30,78		
Yeme Meşguliyeti	Evet	290	4,70	5,72	-1,381	0,168
	Hayır	102	5,67	6,94		
Kısıtlama	Evet	290	3,12	3,20	0,605	0,546
	Hayır	102	2,90	3,17		
Sosyal Baskı	Evet	290	1,01	1,39	-2,670	0,008*
	Hayır	102	1,47	1,76		
Yeme Tutum Testi	Evet	290	8,83	7,92	-1,254	0,210
	Hayır	102	10,02	9,15		
Öz Anlayış Ölçeği	Evet	290	76,15	18,60	1,210	0,227
	Hayır	102	73,51	19,98		

* $p < 0,05$

Tablo 17.'de katılımcıların beden algısı ölçeği, yeme tutum testi ve öz anlayış ölçeği puanlarının spor yapma durumuna göre bağımsız örneklem t testi kullanılarak karşılaştırılmaları verilmiştir.

Tablo 17. incelendiğinde, öğrencilerin spor yapma durumuna göre beden algısı ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu belirlenmiştir ($p < 0,05$). Spor yapan öğrencilerin beden algısı ölçeği puanları, spor yapmayan öğrencilerin beden algısı ölçeği puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Öğrencilerin spor yapma durumuna göre yeme tutum testi genel puanları ve ölçeğe ait yeme meşguliyeti ve kısıtlama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark yoktur ($p > 0,05$). Spor yapan ve spor yapmayan öğrencilerin yeme meşguliyeti ve kısıtlama puanları ile yeme tutum testi genel puanları benzer bulunmuştur. Öğrencilerin spor yapma değişkenine göre sosyal baskıdan aldıkları puanlar arasında ise fark olduğu saptanmıştır.

Öğrencilerin spor yapma durumuna göre öz anlayış ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark yoktur ($p > 0,05$). Spor yapan ve spor yapmayan öğrencilerin öz anlayış ölçeği puanları benzerdir.

Tablo 18.

Öğrencilerin Beden Algısı Ölçeği, Yeme Tutum Testi ve Öz Anlayış Ölçeği Puanlarının Çevrenin Yaşam Biçimi Üzerinde Etkisine Göre Karşılaştırılmaları

	Etki	n	X	s	t	p
Beden Algısı Ölçeği	Evet	201	129,93	25,84	-10,328	0,000*
	Hayır	191	154,80	21,51		
Yeme meşguliyeti	Evet	201	7,31	6,82	8,585	0,000*
	Hayır	191	2,48	3,84		
Kısıtlama	Evet	201	3,43	3,65	2,317	0,021*
	Hayır	191	2,69	2,57		
Sosyal Baskı	Evet	201	1,36	1,59	3,173	0,002*
	Hayır	191	0,88	1,38		
Yeme Tutum Testi	Evet	201	12,07	9,31	7,746	0,000*
	Hayır	191	6,05	5,53		
Öz Anlayış Ölçeği	Evet	201	68,16	17,45	-8,494	0,000*
	Hayır	191	83,15	17,46		

* $p < 0,05$

Tablo 18.'de katılımcıların beden algısı ölçeği, yeme tutum testi ve öz anlayış ölçeği puanlarının çevrenin yaşam biçimi üzerinde etkisine göre bağımsız örneklem t testi kullanılarak karşılaştırılmaları verilmiştir.

Tablo 18. incelendiğinde, öğrencilerin çevrenin yaşam biçimi üzerinde etkisine göre beden algısı ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu görülmektedir ($p < 0,05$). Çevrenin yaşam biçimi üzerinde etkisi olmadığını düşünen öğrencilerin beden algısı ölçeği puanları, çevrenin yaşam biçimi üzerinde etkisi olduğunu düşünen öğrencilerin beden algısı ölçeği puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Öğrencilerin çevrenin yaşam biçimi üzerinde etkisine göre yeme tutum testi genel puanları ve ölçeğe ait yeme meşguliyeti, kısıtlama ve sosyal baskı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark vardır ($p < 0,05$). Çevrenin yaşam biçimi üzerinde etkisi olduğunu düşünen öğrencilerin yeme meşguliyeti, kısıtlama ve sosyal baskı puanları ile yeme tutum testi genel puanları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Öğrencilerin çevrenin yaşam biçimi üzerinde etkisine göre öz anlayış ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark vardır ($p < 0,05$). Çevrenin yaşam biçimi üzerinde etkisi olmadığını düşünen öğrencilerin öz anlayış ölçeği puanları, çevrenin yaşam biçimi üzerinde etkisi olduğunu düşünen öğrencilerin öz anlayış ölçeği puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Tablo 19.

Öğrencilerin Beden Algısı Ölçeği, Yeme Tutum Testi ve Öz Anlayış Ölçeği Puanlarının Sosyal Medya Etkisiyle Fiziki Görüntüsünde/ Yeme Alışkanlıklarında Değişiklik Yapma Durumuna Göre Karşılaştırılmaları

	Değişiklik Yapma	N	$\bar{x}$	s	t	P
Beden Algısı Ölçeği	Evet	120	132,73	29,53	-4,681	0,000*
	Hayır	272	146,16	24,55		
Yeme meşguliyeti	Evet	120	8,11	6,82	7,279	0,000*
	Hayır	272	3,56	5,13		
Kısıtlama	Evet	120	3,86	3,93	3,309	0,001*
	Hayır	272	2,72	2,74		
Sosyal Baskı	Evet	120	1,39	1,66	2,292	0,022*
	Hayır	272	1,01	1,43		
Yeme Tutum Testi	Evet	120	13,32	9,71	7,055	0,000*
	Hayır	272	7,29	6,78		
Öz Anlayış Ölçeği	Evet	120	67,13	17,41	-6,028	0,000*
	Hayır	272	79,14	18,50		

* $p < 0,05$

Tablo 19.'da katılımcıların beden algısı ölçeği, yeme tutum testi ve öz anlayış ölçeği puanlarının sosyal medya etkisiyle fiziki görüntüsünde ya da yeme alışkanlıklarında değişiklik yapma değişkenine göre bağımsız örneklem t testi kullanılarak karşılaştırılmaları verilmiştir.

Tablo 19. incelendiğinde, öğrencilerin sosyal medya etkisiyle fiziki görüntüsünde ya da yeme alışkanlıklarında değişiklik yapma değişkenine göre beden algısı ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu görülmektedir ($p < 0,05$). Sosyal medya etkisiyle fiziki görüntüsünde ya da yeme alışkanlıklarında değişiklik yapmayan öğrencilerin beden algısı ölçeği puanları, sosyal medya etkisiyle fiziki görüntüsünde ya da yeme alışkanlıklarında değişiklik yapan öğrencilerin beden algısı ölçeği puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Öğrencilerin sosyal medya etkisiyle fiziki görüntüsünde ya da yeme alışkanlıklarında değişiklik yapma değişkenine göre yeme tutum testi genel puanları ve ölçeğe ait yeme meşguliyeti, kısıtlama ve sosyal baskı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark vardır ($p < 0,05$). Sosyal medya etkisiyle fiziki görüntüsünde ya da yeme alışkanlıklarında değişiklik yapan öğrencilerin yeme meşguliyeti, kısıtlama ve sosyal baskı puanları ile yeme tutum testi genel puanları, sosyal medya etkisiyle fiziki görüntüsünde ya da yeme alışkanlıklarında değişiklik

yapmayan öğrencilerin yeme meşguliyeti, kısıtlama ve sosyal baskı puanları ile yeme tutum testi genel puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Öğrencilerin sosyal medya etkisiyle fiziki görüntüsünde ya da yeme alışkanlıklarında değişiklik yapma değişkenine göre öz anlayış ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark vardır ($p<0,05$). Sosyal medya etkisiyle fiziki görüntüsünde ya da yeme alışkanlıklarında değişiklik yapmayan öğrencilerin öz anlayış ölçeği puanları, sosyal medya etkisiyle fiziki görüntüsünde ya da yeme alışkanlıklarında değişiklik yapan öğrencilerin öz anlayış ölçeği puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Tablo 20.

Öğrencilerin Beden Algısı Ölçeği, Yeme Tutum Testi ve Öz Anlayış Ölçeği Puanlarının Aralarındaki Korelasyonlar

		Beden Algı Ölçeği	Yeme meşguliyeti	Kısıtlama	Sosyal baskı	Yeme Tutum Testi	Öz Anlayış Ölçeği
Beden Algısı Ölçeği	r	1					
	p						
	N	392					
Yeme meşguliyeti	r	-0,523	1				
	p	0,000*					
	N	392	392				
Kısıtlama	r	-0,153	0,289	1			
	p	0,002*	0,000*				
	N	392	392	392			
Sosyal baskı	r	-0,172	0,271	0,375	1		
	p	0,001*	0,000*	0,000*			
	N	392	392	392	392		
Yeme Tutum Testi	r	-0,354	0,891	0,662	0,523	1	
	p	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*		
	N	392	392	392	392	392	
Öz Anlayış Ölçeği	r	0,575	-0,474	-0,005	-0,248	-0,392	1
	p	0,000*	0,000*	0,920	0,000*	0,000*	
	N	392	392	392	392	392	392

* $p < 0,05$

Tablo 20.'de öğrencilerin beden algısı ölçeği, yeme tutum testi ve öz anlayış ölçeği puanlarının aralarındaki korelasyonlar verilmektedir.

Tablo 20. incelendiğinde, araştırma kapsamına alınan öğrencilerin beden algısı ölçeği puanları ile yeme tutum testi genel puanları ve ölçeğe ait yeme meşguliyeti, kısıtlama ve sosyal baskı puanları arasında negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde korelasyon olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Öğrencilerin beden algısı ölçeği puanları arttıkça, yeme tutum testi genel puanları ve ölçeğe ait yeme meşguliyeti, kısıtlama ve sosyal baskı puanları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde azalmaktadır.

Öğrencilerin beden algısı ölçeği puanları ile öz anlayış ölçeği puanları arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde korelasyon olduğu

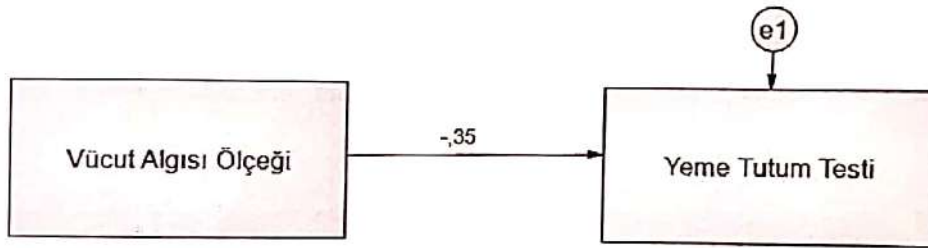
görülmektedir ($p<0,05$). Öğrencilerin beden algısı ölçeği puanları arttıkça, öz anlayış ölçeği puanlarını da istatistiksel olarak anlamlı düzeyde artmaktadır.

Katılımcı öğrencilerin öz anlayış ölçeği puanları ile yeme tutum testi genel puanları ve ölçeğe ait yeme meşguliyeti ve sosyal baskı puanları arasında negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde korelasyon olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Öz anlayış ölçeği puanları artan öğrencilerin yeme tutum testi genel puanları ve ölçeğe ait yeme meşguliyeti ve sosyal baskı puanları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde azalmaktadır.

Öğrencilerin beden algısı ölçeği puanları ile yeme tutum testi puanları arasındaki ilişkide öz anlayış ölçeği puanlarının aracı rolünün incelenmesi için yapısal eşitlik modellemesi kullanılmış saptanan bulgular aşağıda gösterilmiştir.

Şekil 1.

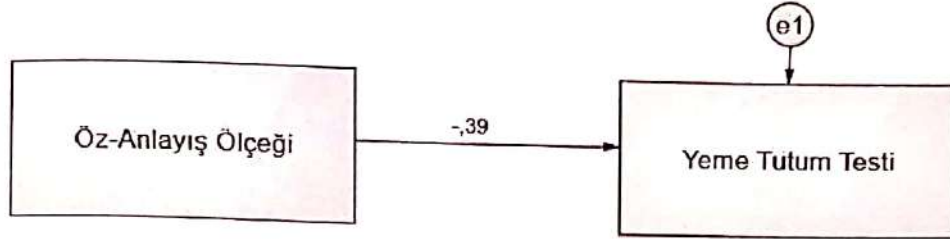
Öğrencilerin Beden Algısı Ölçeği Puanlarının Yeme Tutum Testi Puanlarını Yordama Durumu



Şekil 1. incelendiğinde öğrencilerin beden algısı ölçeği puanlarının yeme tutum testi puanlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve negatif yönde yordadığı tespit edilmiştir ($\beta=-0,35$; $p<0,05$).

Şekil 2.

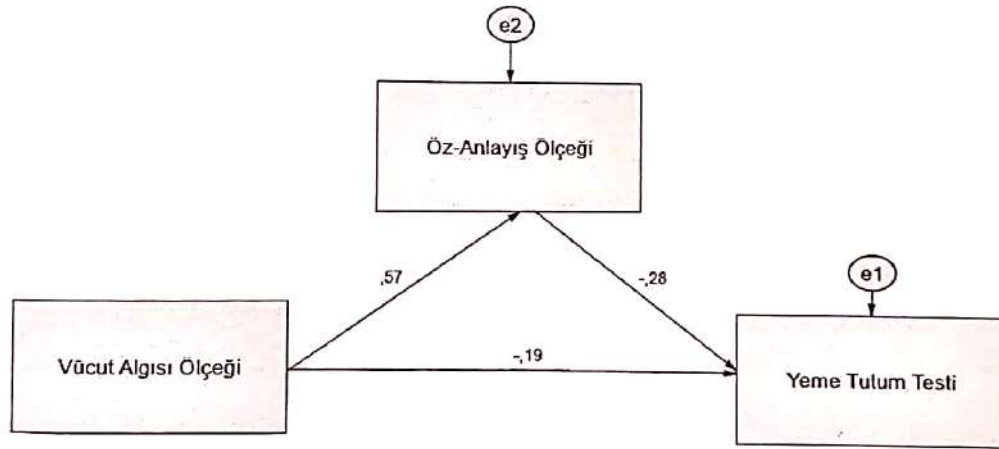
Öğrencilerin Öz Anlayış Ölçeği Puanlarının Yeme Tutum Testi Puanlarını Yordama Durumu



Şekil 2.'ye göre öğrencilerin öz anlayış ölçeği puanlarının yeme tutum testi puanlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve negatif yönlü olarak yordadığı belirlenmiştir ($\beta = -0,39$; $p < 0,05$).

Şekil 3.

Öğrencilerin Beden Algısı Ölçeği Puanları ile Yeme Tutum Testi Puanları Arasındaki İlişkide Öz Anlayış Ölçeği Puanlarının Aracı Rolü



Şekil 3. incelendiğinde öğrencilerin beden algısı ölçeği puanlarının öz anlayış ölçeği puanlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordadığı belirlenmiştir ($\beta = 0,57$; $p < 0,05$). Öğrencilerin beden algısı ölçeği puanlarının yeme tutum testi puanlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve negatif yönde yordadığı tespit edilmiştir ($\beta = -0,19$; $p < 0,05$).

Öğrencilerin öz anlayış ölçeği puanlarının yeme tutum testi puanlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve negatif yönlü olarak yordadığı belirlenmiştir

($\beta=-0,28$; $p<0,05$). Görüleceği üzere modele beden algısı ölçeği ve öz anlayış ölçeği puanları beraber dahil edildiğinde, beden algısı ölçeği puanlarının yeme tutum testi puanlarını yordamaya devam ettiği ancak yordayıcılığının azaldığı görülmektedir. Bu durum öğrencilerin beden algısı ölçeği puanları ile yeme tutum testi puanları arasındaki ilişkide öz anlayış ölçeği puanlarının kısmi aracı rolünün olduğunu göstermektedir.

BÖLÜM V

Tartışma

Bu araştırmada beden algısı ile yeme bozuklukları ilişkisinde öz anlayışın aracı rolü incelenmiş ve sosyodemografik özelliklere göre farklılıklarına bakılmıştır.

Çalışma bulgularında beden algısının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği, erkek öğrencilerin beden algısının kadın öğrencilerden anlamlı düzeyde fazla olduğu saptanmıştır. Bir başka ifadeyle kadınların beden memnuniyetsizliklerinin erkeklere göre daha fazla olduğu görülmüştür. Bu noktada literatürde çalışmamızla benzer yönde sonuçlanmış araştırmalar mevcuttur. Lise öğrencileri ile gerçekleştirilen araştırmalar sonucunda, cinsiyete göre beden algısının anlamlı düzeyde farklılaştığı, kız öğrencilerinin daha olumsuz beden algısına sahip oldukları aktarılmıştır (Gökçe, 2017; Özbey & Gültekin, 2021; Yılmaz, 2017). Çiftçi (2012), Pelegrini vd. (2014) ve Topçu (2017) tarafından yapılan araştırmalarda da kadınlardaki beden algısının daha olumsuz olduğu aktarılmıştır. Oğuz'un (2018) araştırmasında ise kadın ve erkeklerdeki ideal beden kavramının farklılaştığı aktarılmıştır. Bu araştırmaların dışında, beden algısının her iki cinsiyette benzer olduğunu saptayan araştırmalarda mevcuttur. (Belten, 2022; Önal, 2019).

Araştırma bulgularında yeme tutumları ile yeme tutum alt boyutlarından yeme meşguliyeti ve sosyal baskı tutumlarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı ve kadın öğrencilerde daha fazla olduğu bulunmuştur. Bir diğer ifadeyle kadınların yeme tutumlarının erkeklere göre daha bozulmuş olduğu saptanmıştır. Literatür araştırmaları incelendiğinde, araştırma bulgularıyla benzer olduğu saptanan bazı araştırmalar mevcuttur. Alkan vd., (2019) tarafından yapılan araştırmada kız öğrencilerdeki yeme bozukluğu oranının, erkek öğrencilere göre daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Özvurmaz vd.'nin (2018) yaptıkları araştırmada kadınlardaki bozulmuş yeme tutumlarının erkeklerden daha fazla olduğunu saptanmıştır. Literatürde rastlanılan diğer çalışmaların da birçoğunda kadınlardaki yeme bozukluğu görülme oranının daha fazla olduğu tespit edilmiştir (Alıcı, 2021; Aykut, 2018; Erbay & Seçkin, 2016; Oğur vd., 2016; Semiz vd., 2012). Bu bulgulardan farklı olarak, Akmanoğlu (2021) araştırmasında cinsiyete göre toplam yeme tutumlarının farklılaşmadığını saptarken, sosyal baskı alt boyutunda anlamlı derece farklılaşma olduğu görülmüştür. Karaköse'nin (2012) yaptığı araştırmada da yeme bozukluklarının cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür.

Çalışma bulgularında öz anlayışın cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği, erkek öğrencilerin öz anlayış düzeylerinin daha fazla olduğu saptanmıştır. Bir başka ifadeyle kadınların kendilerine yönelik anlayışlarının erkeklere göre daha az olduğu görülmüştür. Literatür araştırmalarına bakıldığında çalışma bulgularına benzer araştırmalar olduğu görülmüştür. Pullmer vd. (2019) ve Wasylikiw vd.'nin (2012) çalışmalarında erkeklerdeki öz anlayış düzeylerinin daha fazla olduğunu saptamışlardır. Yarnel vd.'nin (2015) gerçekleştirdikleri meta analiz çalışmasında, öz anlayış ve cinsiyet arasındaki anlamlı farkın küçük olmasına karşın erkeklerdeki öz anlayışın daha fazla olduğu bildirilmiştir. Literatürdeki birçok araştırmada da öz anlayış düzeylerinin erkeklerde daha fazla olduğuna dair bulgular mevcuttur (İme, 2018; Kara, 2018; Neff & Beretvas, 2012; Raes, 2010). Farklı bir araştırma bulgusuna göre ise öz anlayış ile cinsiyet arasında farklılaşmaya rastlanılamamıştır (Belten, 2022).

Çalışma bulgularında beden algısının, yaş gruplarına göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği görülmüştür. Diğer bir ifadeyle araştırmadaki yaş gruplarında beden memnuniyetinin değişmediği bulunmuştur. Bu kapsamda rastlanılan çalışmalardan, Kaytanoğlu'nun (2021) araştırmasında, beden memnuniyet düzeylerinin yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını aktarmıştır. Lise öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada beden algısının yaşa göre farklılık göstermediği görülmüştür (Gökçe, 2017). Yapılan bazı araştırmalarda da beden algısının yaş ile arasında anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı bulunmuştur (Abakay vd., 2017; Cairo-Notari vd., 2017; Hacıoğlu, 2017; Işık, 2018; Öngören, 2015; Sel, 2016; Tayfur, 2018; Yurtören, 2021). Bu noktada elde edilen bu bulguların çalışma bulgularıyla benzerlik gösterdiği görülmüştür. Bu bulgulardan farklı olarak beden algısının yaşa göre anlamlı ölçüde farklılık gösterdiğini aktaran araştırmaların olduğu da görülmektedir. Araştırmalardan birinde 21-30 yaş aralığındaki katılımcıların olumlu beden algısının daha fazla olduğu saptanmıştır (Kıloğlu, 2021). Belten (2022) tarafından yapılan araştırmada da 25-31 yaş aralığındaki bireylerin beden memnuniyetlerinin, 21-24 yaş aralığındaki bireylerin ve 32 yaş üzeri bireylerin beden memnuniyetlerinden daha fazla olduğu bildirilmiştir. Aydın ve Vural (2018) ve Öz-Cörüt (2014) tarafından yapılan araştırmalarda büyük yaş aralıklarındaki olumsuz beden algısının daha az olduğu saptanmıştır.

Araştırma bulgularında yeme tutumu ile yeme tutumunun alt boyutlarının yaşa göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Başka bir ifadeyle araştırmadaki yaş

gruplarındaki olumlu ya da bozulmuş yeme tutumlarının benzer olduğu saptanmıştır. Literatür çalışmaları incelendiğinde çalışma bulgularıyla benzer sonuçlanan çalışmaların olduğu görülmektedir. Yalın (2021) tarafından yapılan araştırmada yaşın yeme tutumunda farklılığa sebep olmadığı belirtilmiştir. Özvurmaz vd. (2018) tarafından üniversite öğrencileri üzerine yapılan çalışmada yeme tutumunun yaşa göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Benzer olarak yaşın yeme tutum testi puanlarında farklılık oluşturmadığını saptayan başka araştırmalarda mevcuttur (Cevizci, 2021; Gürbüz, 2021; Karaduman 2017). Alan yazındaki araştırma sonuçları incelendiğinde yaşa göre yeme tutumlarının farklılık gösterdiği çalışmaların olduğunu görmekte mümkündür. Alıcı'nın (2021) yaptığı çalışmada yaş ile yeme bozukluğu arasında zayıf düzeyde bir ilişki bulunmuş ve yaş artışının yeme bozukluğunu azalttığı aktarılmıştır. Oğur vd.'nin (2016) araştırmasında özellikle genç yetişkin yaş gruplarında yeme bozukluklarının görülme sıklığının daha fazla olduğunu aktarmıştır. Akdevelioğlu ve Yörüsün (2019) tarafından yapılan araştırmada ise yeme bozukluğu sıklığının ergenlikten yetişkinliğe geçişte azaldığı saptanmıştır.

Araştırma bulgularında öz anlayışının yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaştığı, 30 yaş ve üzeri gruptaki bireylerin öz anlayışının, 18-29 yaş aralığındaki bireylerin öz anlayışından daha fazla olduğu bulunmuştur. Bir başka ifadeyle bireyin kendisine yönelik anlayışının 30 yaş ve sonrasında daha fazla olduğu görülmektedir. Literatür araştırmaları incelendiğinde araştırma bulgularıyla benzer yönde, öz anlayışın yaş aralığı yüksek gruplarda daha fazla olduğunu saptayan bazı araştırmalara rastlanılmaktadır (Homan & Tylka, 2015; Işık, 2018; Miller vd., 2019; Potter vd., 2014; Yurtören, 2021). Alan yazında farklı çalışma bulgularına da denk gelmek mümkündür. Belten (2022) tarafından yapılan araştırmada öz anlayış düzeyinin 25-31 yaş aralığında, 21-24 yaş aralığı ile 32 yaş ve üzeri bireylerdeki öz anlayış düzeyinden fazla olduğu aktarılmıştır. Brophy vd.'nin (2019) araştırmasında ise öz anlayış ile yaş arasında anlamlı bir farklılaşma saptanmamıştır.

Çalışma bulgularında beden algısının BKİ değerlerine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı, BKİ değeri zayıf ve normal olan bireylerin beden algısının, BKİ değeri hafif şişman ve obez olan bireylerdeki beden algısından anlamlı düzeyde daha fazla olduğu bulunmuştur. Başka bir ifadeyle, zayıf ve normal BKİ ölçülerine sahip bireylerin beden memnuniyetlerinin daha fazla olduğu görülmüştür. Alan yazın araştırmaları incelendiğinde genellikle bu araştırma bulgularındakine benzer nitelikte, BKİ fazla olan bireylerdeki beden memnuniyetinin daha az olduğunu

gösteren araştırmalara rastlanılmaktadır (Duarte vd., 2015; Gür, 2020; Hamurcu vd., 2015; Homan & Tylka, 2015; Önal vd., 2019; Pelegrini vd., 2014). Zhang vd. (2018) tarafından yapılan araştırmada olumlu beden algısının zayıf bireylerde daha fazla olduğu aktarılmıştır. Belten (2022) tarafından yapılan araştırmada BKİ değeri zayıf olan bireylerin beden algısının BKİ'si normal, hafif şişman ve obez olan bireylerin beden algısından daha fazla olduğu bulunmuştur. Kramer (2014) tarafından yapılan araştırmada BKİ ile beden algısı arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu, BKİ değeri arttıkça, beden memnuniyetinin azaldığı aktarılmıştır. Obezite varlığında bireydeki beden algısının bozulduğu ve obez olan bireylerin beden memnuniyetlerinin daha az olduğu bulunmuştur (Ata vd., 2014; Cengiz, 2011). Farklı araştırma bulgularından birinde, BKİ ile beden algısı arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı aktarılmıştır (Yurtören, 2021).

Araştırma bulgularında yeme tutumu ölçeği alt boyutlarından sadece kısıtlama ve sosyal baskı tutumlarının BKİ' ne göre anlamlı düzeyde farklılaştığı, BKİ değeri zayıf olan öğrencilerin kısıtlama ve sosyal baskı tutumlarının daha fazla bozulduğu görülmüştür. Bir başka anlatımla zayıf olan öğrencilerin yiyeceklerle karşı sınırlama ve kaçınmaya yönelik bozulmuş kısıtlama tutumları ile diğer bireylerin bedenleri hakkındaki düşüncelerine yoğunlaşma ve onların yanında yemek yiyemeye yönelik bozulmuş sosyal baskı tutumlarının daha fazla olduğu görülmektedir. Araştırma bulguları dışında literatürde daha farklı sonuçlanmış araştırmalarında olduğu görülmüştür. Akmanoğlu'nun (2021) araştırmasında BKİ' ne göre yeme meşguliyeti ve kısıtlama tutumlarının farklılaştığı saptanmış olup, BKİ değerleri normal aralıkta olan bireylerin yeme meşguliyeti ve kısıtlama alt boyut yeme tutumlarının zayıf bireylerdekine göre daha bozulmuş olduğu görülmüştür. Alıcı'nın (2021) çalışmasında BKİ değerleri obez ve kilolu olarak tanımlanan grupların, normal ve zayıf olarak tanımlanan gruplardan daha fazla yeme bozukluğu gösterdiği saptanmıştır. Işık (2018) ve Tunç (2019) tarafından yapılan araştırmaların sonucunda BKİ yüksek olan bireylerdeki bozulmuş yeme tutumlarının daha fazla olduğu gözlenmiştir. Yıldırım (2018) tarafından üniversite öğrencileri üzerine yapılan bir çalışmada, BKİ' si normal olan bireylerin yeme bozukluğu, zayıf bireylere göre daha fazla bulunmuştur. Bu araştırmaların dışında da yeme tutumlarının BKİ'ne göre farklılaştığını gösteren araştırmalar mevcuttur (Çelik vd., 2016; Messer vd., 2021; Taylor vd., 2015). Yapılan bazı araştırmada obez olarak tanımlanan bireylerin, yeme bozukluklarını daha fazla gösterdikleri görülmüştür (Balhara vd., 2012; Ghamri vd.,

2022; Usta vd., 2015). Bazı araştırmalarda ise yeme tutumları ile BKİ arasında farklılaşma olmadığını saptayan araştırmaların olduğu da görülmektedir (Akdeniz, 2020; Akdevelioğlu & Yörüşün, 2019; Cevizci, 2021).

Araştırma bulgularında öz anlayışın BKİ değerlerine göre herhangi bir farklılaşma göstermediği, bir diğer ifadeyle BKİ ölçülerinin zayıf, normal ya da kilolu olmasının, bireyin kendine yönelik anlayışında değişiklik oluşturmadığı görülmüştür. Literatür incelendiğinde çalışma sonuçlarıyla örtüşen biçimde, BKİ'ne göre öz anlayış düzeylerinin farklılaşmadığını gösteren bazı araştırmaların olduğu görülmektedir. (Hormon & Tylka, 2015; Kelly vd., 2014; Koç & Korkut-Owen, 2021; Kramer, 2014; Schoenedeld & Webb, 2013; Sirois vd., 2015). Bu bulguların dışında alan yazında BKİ'ne göre öz anlayışın farklılaştığı saptanan araştırmalarda vardır. Mantzios vd. (2018) tarafından yapılan çalışmada zayıf bireylerdeki öz anlayış düzeyinin daha fazla olduğu saptanmıştır. Taylor vd.'nin (2015) çalışmasında ise öz anlayış düzeyinin kadınlardaki BKİ değerlerinin azalması ile arttığı görülmüştür.

Çalışma bulgularında beden algısının fiziksel ya da psikolojik hastalık olması durumuna göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Bir başka ifadeyle fiziksel ya da psikolojik hastalık olup olmadığı fark etmeksizin bireylerdeki beden memnuniyetleri benzerdir. Alan yazın incelendiğinde, araştırma bulgularıyla benzer ve farklı sonuçlanan araştırmaların olduğu görülmektedir. Durmaz ve Özcan'ın (2021) çalışmasında bireylerin sağlık durumlarının beden algısında farklılık yaratmadığı bildirilmiştir. Süzer (2022) tarafından yapılan çalışmada psikiyatrik rahatsızlığı olan bireylerde, psikiyatrik rahatsızlığı olmayan bireylere göre beden memnuniyetinin daha fazla olduğu bildirilmiştir. Yapılan bazı çalışmalarda depresyonun beden algısı ile ilişkili olduğu ve beden algısı tarafından yordandığı aktarılmıştır (Güzel, 2016; Tayfur, 2018; Yılmazer, 2014). Karaaslan (2017) tarafından yapılan araştırmada ise sosyal anksiyete bozukluğu olan bireylerdeki olumsuz beden algısının daha fazla olduğu, cinsel işlev bozuklukları açısından ise beden memnuniyetsizliği fazla olan bireylerde cinsel işlev bozukluklarının da fazla olduğu saptanmıştır. Obezite varlığında beden memnuniyetsizliğinin fazla olduğunun aktarıldığı araştırmalarda mevcuttur (Jalilami vd., 2019; Hamurcu vd., 2015). Meme kanserinde mastektomi operasyonu olan kadınların incelendiği bir araştırmada ise beden memnuniyetlerinin orta düzeyde olduğu saptanmıştır (Dayılar vd., 2016).

Araştırma bulgularında yeme tutumu ile yeme tutumu alt boyutlarından yeme meşguliyeti ve kısıtlama tutumlarının fiziksel ya da psikolojik hastalık olması durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Bir başka ifadeyle fiziksel ya da psikolojik hastalığı olan bireylerde bozulmuş yeme tutumları daha fazla görülmektedir. Literatür araştırmalarından birinde, kronik hastalık tanısı olan bireylerin bozulmuş yeme tutumunun daha fazla olduğu görülmüştür (Oğuz, 2018). Çelik vd. (2016) tarafından yapılan araştırmada depresif bozukluk tanısında yeme bozukluğu görülme olasılığının daha fazla olduğu aktarılmıştır. Semiz vd.'nin (2012) araştırmasında yeme bozukluğu gösteren bireylerin, anksiyete bozukluğu ve kişilik bozukluğu da gösterdiği aktarılmıştır. Erinç (2020) tarafından yapılan araştırmada tip 11 diyabet tanısı almış bireylerin bozulmuş yeme tutumlarının daha fazla olduğu bildirilmiştir. Yeme bozuklukları tanısı alan bireylerdeki, kişilik bozukluğu tanısının anlamlı düzeyde daha fazla olduğu bildirilmiştir (Sansone & Sansone, 2010). Dirican vd. (2016) tarafından yapılan çalışmada ise astımlı bireylerdeki bozulmuş yeme tutumunun kontrol grubuna göre daha fazla olduğu saptanmıştır. Harmancı vd. (2021) çalışmasında yeme bozukluğu olan bireylerde anksiyete ve psikotizmin anlamlı derece daha fazla olduğu saptanmıştır. Ünsal vd. (2010) yaptıkları araştırmada devamlı ilaç kullanımının olduğu kronik hastalık varlığında yeme bozuklukları şüphesi sıklığının daha fazla olduğu saptanmıştır. Bu bilgiler ışığında araştırma bulgularının, literatür araştırmaları ile benzer olduğu görülmektedir.

Çalışma bulgularında öz anlayışın fiziksel ya da psikolojik hastalık olması durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür. Bir başka ifadeyle, fiziksel ya da psikolojik hastalık olması ya da olmaması durumunda, bireyin kendisine yönelik anlayışında değişiklik olmadığı görülmüştür. Alan yazın incelendiğinde araştırma bulgularından farklı sonuçlanan araştırmaların olduğu görülmektedir. Kıvrak (2021) tarafından yapılan araştırmada psikiyatrik tanı alan bireylerdeki öz anlayış düzeylerinin, tanı almayan bireylerdeki öz anlayış düzeylerinden daha az olduğu görülmüştür. Hoge vd. (2013) tarafından yapılan araştırmada ise yaygın anksiyete tanısı alan bireylerde sağlıklı bireylere göre daha az öz anlayış olduğu görülmüştür. Miller vd. (2019) tarafından sosyal çalışmacılar üzerine yapılan araştırmada sağlıklı bireylerdeki öz anlayış düzeylerinin daha fazla olduğu saptanmıştır. 116 sosyal hizmet bölümü öğrencisi üzerine Birleşik Krallık'ta gerçekleştirilen bir araştırmada öz anlayışın ruh sağlığını pozitif yönlü yordadığı belirlenmiştir (Kotera vd.,2019). Krieger vd.'nin (2013) çalışmasında depresyon

tanısı almış bireylerde daha önce hiç depresyon tanısı almamış bireylere göre öz anlayışın daha az olduğu görülmüştür.

Çalışma bulgularında beden algısının maddi durum seviyesine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı, yüksek geliri olan bireylerin beden algısının, düşük geliri olan bireylerin beden algısından anlamlı düzeyde daha fazla olduğu saptanmıştır. Diğer bir ifadeyle, yüksek geliri olan bireylerin bedenlerine yönelik memnuniyetlerinin, düşük geliri olan bireylerin bedenlerine yönelik memnuniyetlerinden daha fazla olduğu saptanmıştır. Literatüre baktığımızda, Özbey ve Gültekin (2021) araştırmalarında beden algısının sosyoekonomik seviyeye göre farklılaştığını, yüksek ekonomik seviyede beden memnuniyetinin de fazla olduğunu aktarmışlardır. Benzer olarak alan yazında beden algısının, sosyoekonomik duruma göre farklılık gösterdiği ve yüksek ekonomik düzeydeki bireylerin beden memnuniyetlerinin daha fazla olduğu gösteren araştırmaların olduğu görülmektedir (Aslan & Koç, 2018; Ercan, 2018; Gökçe, 2017; Kurt, 2016; Tayfur, 2018). Bu bağlamda araştırma sonuçlarının literatürdeki sonuçlarla örtüştüğü görülmektedir.

Çalışma bulgularında yeme tutumunun alt boyutlardan sadece kısıtlama tutumunda, maddi durum seviyesine göre farklılaşma olduğu görülmektedir. Diğer bir ifadeyle yüksek gelir seviyesine sahip bireylerin diyet yapma, yiyeceklerden kaçınma ve yiyecekleri sınırlandırma gibi durumları yansıtan kısıtlama tutumunun daha bozulmuş olduğu görülmekteyken, genel yeme tutumunun ise farklılaşmadığı görülmektedir. Literatürde genel yeme tutumu üzerinden değerlendirildiğinde araştırma bulgusuyla örtüşen biçimde, yeme bozukluklarının bireyin gelir seviyesine göre farklılık göstermediğinin saptandığı araştırmaların olduğu görülmektedir (Alıcı, 2021; Çelik vd., 2016; Harmancı vd., 2021; Mulders-Jones vd., 2017; Özer vd., 2022). Bu bulgulardan farklı olarak alan yazında gelir seviyesine göre yeme tutum testi puanlarının farklılaştığını gösteren araştırmalara da rastlamak mümkündür. Yapılan bir araştırmada gelir seviyesinin yeme bozuklukları ile ilişkili olduğu, düşük gelir seviyesinin yeme bozukluklarını geliştirebileceği aktarılmıştır (Samnaliev vd., 2014). Farklı bir araştırmada ise sosyoekonomik sınıfın yeme bozukluklarının epidemiyolojik risk etkenleri arasında olduğu belirtilmiştir (Öyekçin & Şahin, 2011).

Araştırma bulgularında öz anlayışın, maddi durum seviyesine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı saptanmıştır. Diğer bir ifadeyle düşük gelir seviyesine sahip öğrencilerin kendilerine yönelik anlayışlarının, yüksek gelire sahip bireylerin kendilerine yönelik anlayışlarından daha az olduğu görülmüştür. Literatür

incelendiğinde araştırma bulgularıyla uyumlu olduğu görülen bazı çalışmalarda, gelir seviyesine göre öz anlayış puanlarının farklılaştığı, düşük gelir seviyesindeki bireylerin öz anlayışının, gelir seviyesi orta ve yüksek olan bireylerin öz anlayışından daha az olduğu tespit edilmiştir (Işık, 2018; Peker, 2017). Literatürde öz anlayışın gelir seviyesine göre anlamlı olarak farklılaşmadığını saptayan araştırmalarda mevcuttur (Asıcı, 2013; Eker, 2011).

Çalışma bulgularında beden algısının medeni duruma göre anlamlı düzeyde farklılaştığı, boşanmış bireylerdeki beden algısının bekar bireylerdeki beden algısından daha fazla olduğu görülmüştür. Başka bir ifadeyle, boşanmış bireylerin beden memnuniyetlerinin, bekar bireylerin beden memnuniyetinden daha fazla olduğu bulunmuştur. Alan yazına bakıldığında araştırmanın bulgularından farklı sonuçlanmış çalışmalara rastlanılmıştır. Kaytanoğlu (2021) tarafından yapılan araştırmada ilişkisi olan bireylerin olumlu beden algılarının, ilişkisi olmayan bireylerin olumlu beden algılarından anlamlı düzeyde daha fazla olduğu görülmüştür. Bazı araştırmalarda ise bekar bireylerin olumlu beden algılarının, evli bireylerin beden algılarından daha fazla olduğu aktarılmaktadır (Belten, 2022; Güneş, 2019; Kılıoğlu, 2021).

Araştırma bulgularında yeme tutumlarının medeni duruma göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür. Diğer bir ifadeyle, bireylerdeki yeme tutumlarının medeni hale göre değişmediği saptanmıştır. Literatür araştırmaları incelendiğinde çalışma sonuçlarıyla örtüşen bazı araştırmalara rastlanılmıştır. Alıcı (2021) tarafından yapılan araştırmada yeme bozukluklarında medeni duruma göre bir farklılık saptanmamıştır. Tikanırcasına yeme bozukluğu tanısı alan bireylerin incelendiği bir çalışmada, medeni durumun bozukluk üzerinde anlamlı fark yaratmadığı görülmüştür (Costa & Pinto, 2015). Ateş (2021) tarafından yapılan bir araştırmada ise medeni duruma göre sezgisel yeme davranışında bir farklılık saptanmamıştır. Farklı yönde sonuçlanmış araştırmalardan birinde, ilişkisi olmayan bireylerdeki duygusal yeme puanlarının, ilişkisi olan bireylerdekinden daha fazla olduğu belirtilmiştir (Çamkerten & Güloğlu 2023). Göksel (2015) tarafından yapılan çalışmada ise evli bireylerin bekarlara göre daha fazla yeme bozukluğu gösterdiği saptanmıştır.

Araştırma bulgularında öz anlayışın medeni durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği saptanmıştır. Diğer bir ifadeyle bireyin kendisine yönelik anlayışının medeni durumuna göre değişmediği görülmüştür. Literatüre bakıldığında

araştırma bulgularıyla uyumlu olarak öz anlayışın medeni duruma göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını saptayan bazı araştırmalara rastlanılmıştır (Özdemir & Çetinceli, 2023; Özpeynirci, 2021; Öztürk, 2017; Şahin, 2014). Bu sonuçların aksine bazı araştırmalarda evli bireylerin öz anlayış düzeylerinin daha fazla olduğu saptanmıştır (Miller vd., 2019; Vardar, 2019). Belten (2022) tarafından gerçekleştirilen çalışmada bekar bireylerdeki öz anlayışın, evli ve boşanmış bireylerdeki öz anlayıştan daha fazla olduğu bulunmuştur.

Çalışma bulgularında beden algısının uzun süre yaşanan yere göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği görülmüş, uzun süre büyükşehirde yaşamış olan bireylerin beden algısının uzun süre köy ya da kasabada yaşamış bireylerin beden algısından daha fazla olduğu bulunmuştur. Diğer bir ifadeyle uzun süre büyükşehirde yaşamış bireylerde beden memnuniyeti, uzun süre köy ya da kasabada yaşamış bireylerdeki beden memnuniyetinden daha fazladır. Literatür incelendiğinde araştırma bulgusundan farklı olarak, yaşanan yere göre beden algısının anlamlı düzeyde farklılık göstermediğinin saptandığı araştırmaların olduğu görülmektedir (El-Ansari vd., 2010; Zarifoğlu, 2019).

Araştırma bulgularında yeme tutumlarının ve öz anlayışın uzun süre yaşanan yere göre bir farklılık göstermediği görülmüştür. Bir başka ifadeyle uzun süre yaşanan yere göre, bireyin yeme tutumlarının veya öz anlayışının değişmediği saptanmıştır. Alan yazın araştırmaların yazarın bilgisi doğrultunda bu kısımlarla ilgili bir araştırmaya rastlanılamamış, bu nedenle literatür çerçevesinde tartışması sağlanamamıştır.

Çalışma bulgularında beden algısının ebeveyn birliktelik durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği, boşanmış ebeveyne sahip bireylerin beden algısının, ebeveynleri birlikte olan bireylerin beden algısından daha fazla olduğu saptanmıştır. Farklı bir ifadeyle, boşanmış ebeveyne sahip bireylerin beden memnuniyetleri daha fazladır. Yapılan literatür araştırmasında ise yazarın bilgisi doğrultusunda ebeveyn birliktelik duruma göre beden algısı ilişkisinin incelendiği bir çalışmaya rastlanılmadığı için karşılaştırma yapılamamıştır.

Araştırma bulgularında ebeveyn birliktelik durumuna göre sadece yeme tutumu alt boyutlarından kısıtlama tutumunun anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği, boşanmış ebeveyne sahip bireylerin yiyeceklerden kaçınma ve yiyecekleri sınırlandırma durumlarını içeren kısıtlama tutumunun daha fazla bozulduğu görülmüş, genel yeme tutumunun ise farklılık göstermediği saptanmıştır. Literatür

incelendiğinde rastlanılan araştırmalarda da çalışmadaki genel yeme tutumu bulgularıyla benzer şekilde, ebeveyn birliktelik durumuna göre yeme tutumlarında farklılık saptanmamış araştırmaların olduğu görülmektedir (Çam, 2017; Gürbüz, 2021; Ünsal vd., 2010).

Araştırma bulgularına göre öz anlayışın ebeveyn birliktelik durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği bulunmuştur. Diğer bir ifadeyle ebeveyn birliktelik durumuna göre bireyin kendine yönelik anlayışının değişmediği görülmüştür. Literatür incelendiğinde araştırma bulgularıyla benzer olarak, Çaylak (2021) ve Yaşa'nın (2019) çalışmalarında da ebeveyn birliktelik durumunun öz anlayış düzeylerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığı saptanmıştır.

Çalışma bulgularında beden algısının anne eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, baba eğitim durumuna göre ise anlamlı düzeyde farklılaştığı saptanmıştır. Babası lise mezunu olan öğrencilerin beden memnuniyetlerinin, babası ilkökul mezunu olan öğrencilerin beden memnuniyetinden daha fazla olduğu görülmüştür. Anne eğitim durumuna göre ise öğrencilerdeki beden memnuniyetlerinin değişmediği görülmüştür. Literatür incelendiğinde bazı araştırmalarda beden memnuniyetinin ebeveynlerin eğitim düzeyine göre farklılaşmadığı görülmüştür (Aslan & Koç, 2018; Çiftçi, 2012; Tayfur, 2018; Tural-Büyük & Özdemir, 2018; Uskun & Şabaplı, 2013). Alan yazındaki bazı araştırmalarda ise annenin eğitim seviyesinin yüksek oluşu, bireydeki beden memnuniyetinin de fazla olduğunu göstermiştir. (Aslangiray, 2013; Önal vd., 2019).

Araştırma bulgularında ebeveyn eğitim durumunun yeme tutumunda farklılık oluşturmadığı görülmektedir. Bir başka ifadeyle anne ya da babanın eğitim seviyesine göre bireydeki yeme tutumlarında değişme olmadığı saptanmıştır. Alan yazın incelendiğinde, ebeveyn eğitim durumlarının yeme bozuklarında farklılık yaratmadığının saptandığı bazı araştırmalara rastlanılmaktadır (Balhara vd., 2013; Çam, 2017; Çelik vd., 2016; Gürbüz, 2021; Tural-Büyük & Özdemir, 2018; Ünsal vd., 2010). Alan yazında farklı sonuçlanan araştırmaların da olduğu görülmektedir. Köroğlu ve Önay-Derin (2019) tarafından yapılan çalışmada annesi lisans ve lisans üstü eğitim seviyesine sahip bireylerin bozulmuş yeme tutumlarının daha fazla olduğu saptanmışken, baba eğitim düzeyinin yeme tutumlarında farklılık oluşturmadığı saptanmıştır. Kadioğlu ve Ergün (2015) ise çalışmalarında ebeveyni düşük eğitim düzeyine sahip öğrencilerin yeme bozukluklarına yakalanma riskinin

daha fazla olduğunu aktarmışlardır. Bu bilgiler ışında araştırma bulgularının literatürdeki bilgilerle benzerlik gösterdiği saptanmıştır.

Araştırma bulgularında öz anlayışın ebeveyn eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği bulunmuştur. Diğer bir ifadeyle, anne ve babanın eğitim seviyesine göre bireyin kendine yönelik anlayışının değişmediği görülmüştür. Literatüre bakıldığında, Yılmaz (2009) tarafından yapılan araştırmada da ebeveynlerin eğitim düzeyinin öz anlayış düzeylerinde farklılaşma oluşturmadiği aktarılmış, bu bağlamda araştırma bulgularıyla benzer olduğu görülmüştür.

Çalışma bulgularında beden algısının fiziksel görünüş algısına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı, görünümünü şişman olarak tanımlayan bireylerin beden algısının, görünümünü zayıf ve normal olarak tanımlayan bireylerin beden algısından daha az olduğu görülmüştür. Bir başka ifadeyle kendisini şişman olarak tanımlayan bireylerin beden memnuniyetsizlikleri daha fazladır. Literatür incelendiğinde, Geller vd. (2019) yaptıkları araştırmada kendilerini kilolu olarak tanımlayan bireylerin, kendilerini zayıf olarak tanımlayan bireylere göre daha olumsuz beden algısına sahip olduklarını bildirmiştir. Farklı bir araştırmada, erkeklerin kendilerini daha zayıf, kadınların daha kilolu olarak algıladıkları bu doğrultuda erkeklerdeki memnuniyetin ise daha fazla olduğu aktarılmıştır (Önal vd., 2019). Bu bağlamda literatürdeki veriler kapsamında değerlendirildiğinde araştırma bulgularının benzer olduğu görülmektedir.

Araştırma bulgularında fiziksel görünüş algısının yeme tutumu ile yeme tutumu alt boyutlarından yeme meşguliyeti ve sosyal baskı tutumlarında farklılık oluşturduğu görülmüş, görünüş algısı şişman olan bireylerin yeme tutumunun ve yeme tutumu alt boyutlarından yeme meşguliyeti tutumunun daha fazla, sosyal baskı tutumunun ise az olduğu görülmüştür. Başka bir ifadeyle, kendisini şişman olarak algılayan bireylerdeki yeme tutumu ile yemek ve bedene yönelik aşırı uğraşı durumunu içeren yeme meşguliyeti alt tutumunun daha bozulmuş olduğu görülürken, diğer kişilerin yanında yeme çekincesini içeren sosyal baskı alt tutumunun ise kendisini zayıf ve normal olarak algılayan bireylerde daha bozulmuş olduğu görülmüştür. Literatür araştırmalarından biri olan Tunç'un (2019) çalışmasında, bireylerin beden ağırlıklarına göre yeme tutumlarının farklılaştığı görülmüştür. Beden ağırlığından memnun olmayan bireylerde bozulmuş yeme tutumlarının daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Kadioğlu ve Ergün (2015) tarafından yapılan araştırmada ise beden ağırlığından memnun olmayan bireylerin yarısına yakınının

bozulmuş yeme tutumuna sahip oldukları görülmüştür. Bu bağlamda araştırma bulgularının literatür araştırmaları ile benzer olduğu görülmektedir.

Araştırma bulgularında öz anlayışın fiziksel görünüş algısına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı, fiziksel görünüş algısı şişman olan öğrencilerin öz anlayış düzeylerinin daha az olduğu bulunmuştur. Bir diğer anlatımla, bedenlerini şişman olarak değerlendiren bireylerin, kendilerine daha az anlayış gösterdikleri saptanmıştır. Literatür araştırmaları incelendiğinde, yapılan bir araştırmada kendilerini hafif kilolu ve çok kilolu olarak tanımlayan bireylerin öz anlayış düzeylerinin, kendilerini normal olarak tanımlayan bireylerin öz anlayış düzeylerinden daha az olduğu görülmüştür (Işık, 2018). Yurtören'in (2021) çalışmasında beden ağırlıklarını BKİ değerlerinden daha farklı değerlendiren bireylerin öz anlayış düzeyinin daha az olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda araştırma bulgularının literatür araştırmaları ile uyumlu olduğu görülmektedir.

Çalışma bulgularında beden algısının diyet yapma duruma göre anlamlı düzeyde farklılaştığı, diyet yapan bireylerdeki beden algısının daha az olduğu bulunmuştur. Diğer bir ifadeyle, diyet yapmayan bireyler bedenlerinden daha fazla memnundurlar. Literatür araştırmaları incelendiğinde, olumsuz beden algısının daha fazla olduğu bireylerde, diyet yapma eyleminin daha sık olduğu saptanmıştır (Chen vd., 2020; Goldfield vd., 2010). Özbey ve Gültekin (2021) lise öğrencileri ile yaptıkları çalışmada diyet yapan bireylerin beden memnuniyetlerinin daha az olduğunu bildirmişlerdir. Öngören'in (2015) çalışmasında diyet yapan bireylerin çoğunluğunun kadınlardan oluştuğu ve bu kadınların beden memnuniyetsizliklerinin daha fazla olduğu aktarılmıştır. Literatür araştırmaları incelendiğinde araştırma bulgularının diğer araştırma sonuçları ile örtüştüğü görülmektedir.

Araştırma bulgularında, yeme tutumu ile sadece yeme tutumu alt boyutlarından yeme meşguliyeti tutumunun diyet yapma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığı, diyet yapan bireylerdeki bu tutumların diyet yapmayanlardan daha fazla olduğu görülmüştür. Diğer bir ifadeyle diyet yapan bireylerde, yeme tutumu ile yemeye ve bedene ilişkin zihni uğraşmayı içeren yeme meşguliyeti tutumunun daha fazla bozulmuş olduğu görülmektedir. Literatüre bakıldığında, Akmanoğlu'nun (2021) çalışmasında zayıflamak için diyet yapan bireylerde yeme tutumu ile kısıtlama ve yeme meşguliyeti alt boyut tutumlarının daha bozulmuş olduğu saptanmıştır. Ulaş vd. (2013) tarafından yapılan araştırmada diyet yapan bireylerdeki yeme bozukluğu riskinin daha fazla olduğu görülmüştür. Farklı bir

çalışmada da yeme tutumunun diyet yapma durumuna göre farklılık gösterdiği, bozulmuş yeme tutumuna sahip bireylerin yarısının diyet yaptığı saptanmıştır (Uzdil vd., 2019). Tunç (2019) tarafından yapılan araştırmada daima diyet yapan bireylerin bozulmuş yeme tutumlarının, hiç diyet yapmayan bireylere göre anlamlı düzeyde daha fazla olduğu bulunmuştur. Kadioğlu ve Ergün (2015) çalışmasında diyet yapan bireylerin riskli yeme tutumu gösterme olasılığının daha fazla olduğunu bildirmiştir. Işık (2018) tarafından yapılan araştırmada hiç diyet yapmamış olan bireylerin bozulmuş yeme tutumlarının, bazen, sık sık ve her zaman diyet yapan bireylerdeki bozulmuş yeme tutumlarına göre daha az olduğu görülmüştür. White vd. (2011) tarafından ise diyet yapmanın yeme bozuklukları gelişiminde etkili bir uyarı olduğu aktarılmaktadır. Literatür araştırmaları incelendiğinde çalışma bulgularının diğer araştırma sonuçları ile örtüştüğü görülmektedir.

Araştırma bulgularında öz anlayışın diyet yapma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği, diyet yapmayan öğrencilerde öz anlayışın anlamlı olarak daha fazla olduğu görülmüştür. Bir diğer anlatımla, diyet yapan öğrenciler, kendilerine daha az anlayış göstermektedirler. Literatüre bakıldığında çalışma sonuçlarıyla benzer yönde sonuçlanmış araştırmalara rastlanılmıştır. Bir araştırmada hiç diyet yapmayan bireylerin öz anlayış düzeylerinin, bazen ve sık sık diyet yapan bireylerin öz anlayış düzeylerinden daha fazla olduğu saptanmıştır (Işık, 2018). Kelly ve Stephen (2016) tarafından yapılan çalışmada ise öz anlayışı fazla olan bireylerin daha az diyet yaptıkları saptanmıştır.

Çalışma bulgularında beden algısının spor yapma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği, spor yapan bireylerin beden algısının, spor yapmayan bireylerin beden algısından anlamlı düzeyde daha fazla olduğu görülmüştür. Farklı bir ifadeyle, spor yapan bireylerin beden memnuniyetleri daha fazladır. Literatür incelendiğinde, Hacıoğlu (2017) tarafından yapılan araştırmada spor yapan bireylerin daha olumlu beden algısına sahip oldukları görülmüştür. Yamak vd.'nin (2016) çalışmasında adolesan dönemde spor yapan bireylerde, olumlu beden algısının daha fazla olduğu aktarılmıştır. Pop'un (2016) çalışmasında egzersiz yapan kızlardaki beden memnuniyetlerinin daha fazla olduğu saptanmıştır. Abakay vd. (2017) tarafından yapılan araştırmada spor yapan kadınların olumlu beden algılarının daha fazla olduğu raporlanmıştır. Alipour vd. (2015) tarafından yapılan boylamsal bir araştırmada da beden memnuniyetinin egzersiz yapan bireylerde daha fazla olduğu

aktarılmıştır. Bu bilgiler ışığında araştırma sonucunun literatürdeki diğer araştırmalar ile uyumlu olduğu görülmektedir.

Araştırma bulgularında spor yapma durumuna göre yeme tutumu alt boyutlarından sadece sosyal baskı tutumunun farklılaştığı görülmüştür. Bir başka ifadeyle spor yapmayan öğrencilerdeki sosyal baskı yeme tutumundaki bozulmanın daha fazla görüldüğü, genel yeme tutumunda ise farklılaşma görülmeyişi saptanmıştır. Literatür yeme bozuklarında spor yapmanın koruyucu bir faktör olduğu ve spor yapmayan bireylerde yeme bozukluklarının daha sık görüldüğünü aktaran araştırmalara rastlanıldığı kadar (Fortes vd., 2014; Martinsen vd., 2010), yeme bozukluklarının spor yapanlarda daha fazla görüldüğüne ilişkin araştırmalara da rastlanılmaktadır (Tunç, 2019; Uzdil vd., 2019). Singh ve Devi (2015), sporun yeme bozukluğu oluşumunda bir risk etkeni olduğu ve spor yapan bireylerde yeme bozukluğu görülme sıklığının daha fazla olduğu belirtmişlerdir. Akmanoğlu'nun (2021) çalışmasında ise düzenli egzersiz yapan bireylerdeki kısıtlama alt boyut yeme tutumunun daha fazla olduğunu bildirmiştir.

Araştırma bulgularında öz anlayışın, spor yapma durumuna göre farklılaşmadığı görülmüştür. Bir başka ifadeyle spor yapma ya da yapmama durumu fark etmeksizin bireyin kendisine yönelik anlayışının değişmediği saptanmıştır. Alan yazın araştırmaların yazarın bilgisi doğrultusunda sporun öz anlayışla farklılığına ilişkin yapılan bir araştırmaya rastlanılamamış, bu nedenle literatür çerçevesinde tartışması sağlanamamıştır.

Çalışma bulgularında beden algısının çevrenin yaşam biçimi üzerine etkisine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı, çevrenin yaşam biçimi üzerinde etkisi olmadığını düşünen bireylerde beden algısının daha fazla olduğu bulunmuştur. Diğer bir ifadeyle çevrenin yaşam biçimi üzerinde etkisinin olduğunu düşünen bireylerdeki beden memnuniyetsizliğinin daha fazla olduğu görülmüştür. Literatür araştırmalarında benzer hususlara yer verildiği görülen bazı araştırmalara rastlanılmıştır. Yapılan bazı araştırmada yemek yerken çevresi tarafından baskı gören erkeklerdeki beden memnuniyetsizliğinin daha fazla olduğu belirtilmektedir. (Loth vd., 2014; Topçu, 2017). Dinç'in (2010) yaptığı araştırmada akran desteğinin beden algısını etkilediği görülmüştür. Esnaola vd. (2010) tarafından yapılan bir araştırmada ise kadınların hissettikleri kültürel baskının fazla olduğu durumlarda, olumsuz beden algılarının daha fazla olduğu görülmüştür. Kadioğlu ve Ergün (2015) tarafından adolesan bireyler üzerinde yapılan araştırmada ideal beden kilolarına, arkadaşlarının

yönlendirmeleri ile karar verenlerin oranının yarıdan fazla, anne ve babanın etkisiyle karar verenlerinin oranının ise yarıya yakın olduğu aktarılmıştır. Bir çalışmada ise ergenlerin diğer bireylerce güzel algılanmayı amaçladıkları ve bununla ilgili kendilerini iyi sunabilme uğraşı içinde oldukları aktarılmaktadır (Klinge & van Vliet, 2019). Bu bağlamda literatür bulgularının, araştırma bulgularıyla benzerlik gösterdiği görülmektedir.

Araştırma bulgularında yeme tutumlarının çevrenin yaşam biçimi üzerine etkisi durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığı, diğer bir ifadeyle çevrenin yaşam biçimi üzerinde etkili olduğunu düşünen bireylerde bozulmuş yeme tutumlarının daha fazla olduğu görülmektedir. Alan yazın incelendiğinde yeme bozukluklarının aile ve akran ilişkileri gibi faktörlerle karşılaştırıldığı araştırmalara rastlamak mümkündür. Ferreira vd. (2019) tarafından çocukluğunda ailesel eleştirilere daha fazla maruz kalan ve hatırlayan kadınların, bozulmuş yeme davranışlarını daha fazla gösterdiğini aktarmıştır. Loth vd. (2014) tarafından yapılan araştırmada çevresi tarafından yemesine ilişkin baskı gören erkeklerde bozulmuş yeme davranışlarının daha fazla olduğu ve daha sağlıksız kilo kontrol metotlarına başvurulduğu görülmüştür. Gueron-Sela vd.'nin (2011) çalışmasında ise, endişeli ebeveyn varlığında, çocuklarda daha olumsuz yeme tutumlarının görüldüğü aktarılmıştır. Lise öğrencileri üzerine yapılan bir araştırmada öğrencilerin yeme davranışları üzerinde arkadaşlarının etkili olduğu saptanmıştır (Oğuz, 2018). Jackson ve Chen (2015) araştırmalarında erkeklerde görünümlerine yönelik aldıkları aile baskılarının, yeme bozukluklarını yordadığını saptamıştır. Günaydın ve Kumcağz (2020) tarafından yapılan bir çalışmada aile işlevlerinin yeme tutumlarını pozitif yönde yordadığı aktarılmıştır. Bu bağlamda literatür bulgularının, araştırma bulgularıyla benzerlik gösterdiği görülmüştür.

Araştırma bulgularında öz anlayışın çevrenin yaşam biçimi üzerine etkisi durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği, bir diğer ifadeyle çevrenin yaşam biçimini etkilediğini düşünen bireylerin, kendilerine daha az anlayış gösterdikleri görülmüştür. Literatürde benzer hususlara yer verildiği görülen bazı araştırmalara rastlanılmıştır. Koç ve Korkut-Owel (2021) tarafından yapılan çalışmada rol model ve rehberlik tutumunu benimseyen ebeveynlerin varlığında, bireydeki öz anlayışın daha fazla olduğu saptanmıştır. Benzer bir sonuca Özdemir ve Çetinceli'nin (2023) araştırmasında da rastlanılmıştır. Bayar ve Tuzgöl-Dost'un (2018) araştırmasında, aile ve arkadaşlarından fazla destek gördüğünü algılayan

üniversite öğrencilerinin, öz anlayış düzeylerinin daha fazla olduğu saptanmıştır. Tylka vd. (2015) tarafından yapılan araştırmada bireyde öz anlayış ve zayıflık baskısı oluşturan etkenler (aile, arkadaş, partner vb.) arasında negatif yönlü bir ilişki saptanmıştır.

Çalışma bulgularında beden algısının sosyal medya etkisiyle fiziki görüntüsünde ya da yeme alışkanlıklarında değişiklik yapma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği saptanmıştır. Bir diğer ifadeyle, sosyal medya etkisiyle fiziki görüntüsünde ya da yeme alışkanlıklarında değişiklik yapan öğrencilerin beden memnuniyetsizliklerinin daha fazla olduğu görülmüştür. Literatür araştırmaları incelendiğinde, benzer hususlara yer verildiği görülen bazı araştırmalara rastlanılmıştır. Tayhan (2023) tarafından yapılan araştırmada sosyal medya bağımlılığı olan bireylerin beden memnuniyetlerinin daha az olduğu görülmüştür. Bazı araştırma bulgularında sosyal medya bağımlılığı ya da maruziyeti fazla olan bireylerde, olumsuz beden algısının daha fazla olduğuna rastlanılmaktadır. (Burnette vd., 2017; de Vries & Vossen, 2019; Gökkaya vd., 2020; Katvanoğlu vd., 2021). Dinç'in (2010) yaptığı araştırmada ergenlikteki beden algısının şekillenmesinde, medyada sunulan ideal beden görsellerinin etkili olduğu ve ergenlerin bu ideale benzeme arzusu taşıdıkları görülmüştür. Bunu destekler nitelikteki bir araştırmada, ergenlerin beden algısıyla ilgili sosyal medya paylaşımlarından etkilendiği aktarılmıştır (Zhang vd., 2018). Farklı bir araştırmada ise sosyal medyanın beden algısında farklılaşma oluşturmadığı bildirilmektedir (Özbey & Gültekin, 2021).

Araştırmada bulgularında yeme tutumlarının sosyal medya etkisiyle fiziki görüntüsünde ya da yeme alışkanlıklarında değişiklik yapma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Diğer bir ifadeyle sosyal medya etkisiyle fiziki görüntüsünde ya da yeme alışkanlıklarında değişiklik yapan bireylerde bozulmuş yeme tutumlarının daha fazla olduğu saptanmıştır. Literatürde benzer hususlara yer verildiği görülen bazı araştırmalara rastlanılmıştır. Yiğitcan'ın (2021) yaptığı çalışmada internet bağımlılığına sahip bireylerin daha fazla bozulmuş yeme tutumları gösterdikleri saptanmıştır. Farklı bir araştırmada interneti uzun süre kullanan bireylerde, yeme bozukluklarının ve zayıflama ilacı kullanımının daha fazla görüldüğü aktarılmıştır (Neumark-Sztainer vd., 2011). Sidani vd. (2016) tarafından yapılan çalışmada 19-32 yaş aralığında sosyal medya kullanımı fazla olan bireylerde, bozulmuş yeme tutumlarının daha fazla olduğu görülmüştür. Jackson ve Chen (2015) tarafından yapılan bir araştırmada erkeklerde görünümüne yönelik aldıkları medya

baskısının yeme bozukluklarını yordadığı görülmüştür. Alpaslan vd. (2015) tarafından yapılan çalışmada ise 14-20 yaş arasındaki lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ve yeme bozuklukları arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Gül ve Akyüz (2019) tarafından yapılan çalışmada ise ağırlıklı olarak ergen ve genç kadınlarda sosyal medya kullanan bireylerin düzensiz beslenmelerine etki eden tarzda manken ve güzel bulunan kişileri takip ettikleri görülmüştür.

Araştırma bulgularında öz anlayışın sosyal medya etkisiyle fiziki görüntüsünde ya da yeme alışkanlıklarında değişiklik yapma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığı saptanmıştır. Bir başka ifadeyle sosyal medya etkisiyle fiziki görüntüsünde ya da yeme alışkanlıklarında değişiklik yapmayan bireylerin kendilerine daha anlayışlı oldukları bulunmuştur. Bununla ilgili literatüre bakıldığında, Özyazıcı ve Emre'nin (2022) ergenler üzerinde gerçekleştirdikleri bir çalışmada arkadaşlarının sosyal medya paylaşımlarından sonra öz eleştiride bulunan bireylerdeki öz anlayış düzeylerinin daha az olduğu görülmüştür. Bu katılımcıların, görünümlerini, yaşam koşullarını ve maddi olanaklarını yetersiz buldukları, akranları tarafından yapılan paylaşımları kıskandıkları ve imrendikleri, mutsuz, sinirli ve başarısız hissettiklerini görülmüştür. Yaman vd.'nin (2022) çalışmasında hemşirelik öğrencilerinde öz anlayış düzeyleri fazla olan öğrencilerde sosyal medya bağımlılığın daha az olduğu görülmüştür. Boonlue vd.'nin (2016) çalışmasında sosyal medyayı çok kullanan bireylerde öz anlayışın daha az olduğu saptanmıştır. Atlı vd. (2021) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada da öz anlayışı fazla olan bireylerin sosyal medya bağımlılığının daha az olduğu görülmüştür. Vandebosch ve Eggermont'un (2016) yaptıkları çalışmada kullanılan kitle iletişim araçlarının genç bireylerde ulaşılması zor bir görünüm algısı yarattığı ve bunun sonucunda bireylerin bu görünüm algısı ile bedenlerini kıyaslayarak öz eleştiri yaptıkları görülmüştür. Bu bilgiler ışığında değerlendirildiğinde, araştırma sonucunun literatürdeki araştırma sonuçlarıyla benzer olduğu görülmektedir.

Çalışmanın dikkat çeken bir diğer bulgusunda, beden algısı ile yeme tutumlarının negatif yönlü anlamlı düzeyde ilişkili olduğu görülmüştür. Bireydeki olumlu beden algısı arttıkça, olumsuz yeme tutumunun azaldığı görülmektedir. Başka bir ifadeyle, artan beden memnuniyetinin, olumlu yeme tutumuyla ilişkili olduğu görülmektedir. Literatür araştırmaları incelendiğinde çalışma sonuçlarıyla uyumlu olarak beden memnuniyeti arttıkça, bozulmuş yeme tutumlarının azaldığına ilişkin bulguların elde edildiği çalışmalara rastlanılmaktadır (Çiftçi, 2012; Erdoğan &

Tütüçü, 2015; Tural- Büyük & Özdemir, 2018; Yurtören, 2021). Uskun ve Şabaplı'nın (2013) lise öğrencileri ile gerçekleştirdikleri çalışmada da olumlu yeme tutumu arttıkça olumlu beden algısının da arttığı saptanmıştır.

Araştırma bulgularında beden algısı ile öz anlayış arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bir diğer ifadeyle beden memnuniyeti artarken bireyin kendisine yönelik anlayışı da artmaktadır. Literatürdeki araştırmalar incelendiğinde Belten'in (2022) sezgisel yeme davranışı, beden memnuniyeti ve öz anlayış arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında öz anlayış ile beden algısı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Finley-Straus'un (2011) araştırmasında öz anlayış ile beden memnuniyetsizliğinin negatif yönlü anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Yurtören'in (2021) çalışmasında da öz anlayış ile beden algısının ilişkili olduğu, öz anlayış düzeyi artarken, olumsuz beden algısının azaldığı görülmüştür. Işık (2018) tarafından yapılan çalışmada ise öz anlayış ve beden algısının ilişkili olduğu, bireylerdeki öz anlayışın artmasıyla, olumlu beden algısının da artırdığı saptanmıştır. Bu araştırmalar dışında alan yazında beden algısı ile öz anlayışın pozitif yönlü anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu gösteren başka araştırmaların olduğu da görülmektedir (Ferreira vd., 2013; Horan & Taylor, 2018; Kelly vd., 2014; Koç & Korkut-Owel, 2021; Pullmer vd., 2019; Rodgers vd., 2017; Wasylkiw vd., 2012). Bu bağlamda araştırma bulgularının alan yazın araştırmaları ile örtüştüğü görülmektedir.

Çalışma bulgularında öz anlayış ile yeme tutumu ve yeme tutumu alt boyutlarından yeme meşguliyeti ile sosyal baskı tutumları arasında negatif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bir diğer ifadeyle, öğrencilerin kendilerine yönelik anlayışları arttıkça, yeme tutumu ile yeme meşguliyeti ve sosyal baskı alt boyut tutumlarındaki bozulma azalmaktadır. Alan yazında Pinto-Gourvenia vd.'nin (2014) çalışmasında öz anlayış ile yeme bozuklukları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkisi olduğu bulunmuştur. Breines vd.'nin (2014) yaptıkları çalışmada da öz anlayış ile bozulmuş yeme davranışları arasında negatif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Finley-Straus (2011) tarafından yapılan çalışmada öz anlayış ile kısıtlı yeme ve duygusal yeme davranışları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Tylka vd.'nin (2015) çalışmasında öz anlayış ile yeme bozukluğu belirtileri arasında negatif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Liss ve Erchull'un (2015) çalışmasında ise öz anlayışın yeme tutumları ile ilişkili olduğu, öz anlayış düzeyi arttıkça, bireydeki beden denetlemesinin ve bozulmuş yeme

tutumlarının azaldığı aktarılmıştır. Shaw ve Cassidy (2020) ve Messer vd.'nin (2021) çalışmalarında da öz anlayış düzeyleri artıkça, yeme bozukluk belirtilerinin azaldığı aktarılmaktadır. Bu bağlamda araştırma bulguları literatür araştırmaları ile uyumluluk göstermektedir.

Araştırmanın dikkat çeken bir diğer bulgusunda beden algısının, yeme tutumlarını negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır. Başka bir ifadeyle olumlu beden algısındaki artış, yeme tutumlarının da daha olumlu olmasına etki etmekte olduğu ve olumsuz beden algısının, bozulmuş yeme tutumlarının gelişiminde bir risk faktörü olduğu görülmektedir. Koskina ve Giovazolias (2010) ise çalışmalarında beden memnuniyetsizliği olan bireylerde bozulmuş yeme tutumlarının da görüldüğünü aktarılmışlardır. Yurtören (2021) ve Tylka'nın (2011) çalışmalarında yeme tutumunun beden algısını negatif yönde yordadığı ve bu durumun yeme bozukluklarında bir risk oluşturduğu aktarılmıştır. Alan yazın çalışmaları değerlendirildiğinde bulguların, çalışma bulguları ile benzediği görülmektedir.

Çalışma bulgularında öz anlayışın, yeme tutumlarını negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Bir diğer ifadeyle, bireyin kendine yönelik anlayışının artması, bireyde olumlu yeme tutumlarının oluşmasına etki etmekte olup, bireyin kendine yönelik anlayışının az olmasının, bozulmuş yeme tutumları için bir risk faktörü olduğunu göstermektedir. Alan yazında Yalın ve Karaköse'nin (2022) çalışmasında öz anlayışın diyetisyene giden bireylerdeki yeme tutumunu yordadığı tespit edilmiş, bu bağlamda çalışma bulgularıyla benzer olduğu görülmektedir.

Araştırma bulgularında beden algısının, öz anlayışı pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir. Başka bir ifadeyle, olumlu beden algısındaki artışın, öz anlayış düzeylerindeki artışa etki ettiğini, olumsuz beden algısının ise bireyin kendine yönelik anlayışsızlığı üzerinde bir risk faktörü olduğunu göstermektedir. Alan yazın incelendiğinde beden algısı ve öz anlayış arasındaki yordama ilişkisiyle ilgili farklı çalışmalarında olduğu görülmüştür. Bayar'ın (2019) çalışmasında öz anlayışın beden algısını pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır. Literatür araştırmaların bazılarında ise öz anlayış düzeyinin, beden algısının nasıl değerlendirileceğine ilişkin bir belirleyici olduğu aktarılmaktadır (Albertson vd., 2015; Kramer, 2014; Tylka vd., 2015). Yurtören'in (2021) çalışmasında ise beden algısının açıklanmasında öz anlayışın önemli bir rolü olduğu

ve bu bağlamda öz anlayışın alt boyutlarından bilinçlilik boyutunun beden algısını pozitif yönde yordadığı aktarılmıştır.

Araştırmanın dikkat çeken başka bir bulgusunda öz anlayış varlığında beden algısının yeme tutumlarını yordarken, yordayıcılığının azaldığı görülmekte olup, bu durum beden algısı ile yeme tutumları ilişkisindeki öz anlayışın kısmi aracı rolü olduğunu göstermektedir. Bir diğer anlatımla, olumlu beden algısının bozulmuş yeme tutumlarının azalmasına doğrudan etki etmeyi sürdürdüğü ancak, aynı anda öz anlayış artışının da bozulmuş yeme tutumlarının azalmasına etki etmesinden ötürü, beden algısının burada da yeme tutumları üzerinde dolaylı bir etki oluşturduğu görülmektedir. Diğer bir ifadeyle, olumlu beden algısının bozulmuş yeme tutumlarının azalmasına etki ettiği ilişkide öz anlayışında kısmi bir katkı sağladığı görülmüştür. Literatüre bakıldığında farklı araştırma bulgularının olduğu görülmektedir. Öz anlayışın, yeme tutumları ve beden algısı üzerinden incelendiği çalışmalarda, olumsuz beden algısı ve bozulmuş yeme tutumlarının azalmasında öz anlayışın aracı bir rolü olduğu bildirilmiştir (Albertson vd., 2015; Berry vd., 2010). Belten'in (2022) çalışmasında, öz anlayışın beden memnuniyeti ile sezgisel yeme davranışı gelişimi üzerinde etken olduğu görülmüştür. Finley-Straus'un (2011) araştırmasında öz anlayış ile yeme bozuklukları ilişkisinde beden memnuniyetsizliğinin aracı rolü araştırılmış ve araştırma sonucunda öz anlayış ile kısıtlı yeme ve duygusal yeme bozuklukları ilişkisinde beden memnuniyetsizliğinin tam aracı rolü olduğu saptanmıştır. Pullmer vd.'nin (2019) iki yıllık boylamsal araştırmasında öz anlayışın beden memnuniyeti ve yeme bozuklukları gelişimi üzerinde bir etken olduğu bulunmuştur. 28 araştırma dahil edilerek yapılan bir bulgu araştırmasında ise öz anlayışının, olumsuz beden algısı ve yeme bozukluklarını etkilediği, bunlara ilişkin riskin oluşmasını engelleyen önleyici bir kavram olduğu açıklanmıştır (Braun vd., 2016).

BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler

Bu bölümde araştırmanın amaç ve alt amaçları doğrultusunda ulaşılan sonuçlara ve bu sonuçlardan yola çıkarak geliştirilen önerilere yer verilmiştir.

Sonuç

Cinsiyete göre olumlu beden algısının ve öz anlayışın erkeklerde daha fazla olduğu, bozulmuş yeme tutumunun ise kadınlarda daha fazla olduğu saptanmıştır.

Yaşa göre 30 yaş ve üzeri katılımcıların öz anlayış düzeylerinin daha fazla olduğu saptanmıştır.

BKİ sınıflaması zayıf olan katılımcıların olumlu beden algısının BKİ sınıflaması hafif şişman ve obez olan katılımcıların olumlu beden algısından daha fazla olduğu bulunmuştur. Yeme tutumunun kısıtlama ve sosyal baskı alt boyut tutumlarının BKİ sınıflaması zayıf olan katılımcılarda daha bozulmuş olduğu saptanmıştır.

Fiziksel ya da psikolojik hastalığı olan bireylerde yeme tutumu ile yeme tutumu alt boyutlarından yeme meşguliyeti ile kısıtlama tutumlarının daha bozulmuş olduğu saptanmıştır.

Olumlu beden algısının, öz anlayışın ve sadece yeme tutumu kısıtlama alt boyutundaki bozulmanın, gelir seviyesi yüksek olan katılımcılarda daha fazla olduğu bulunmuştur.

Medeni hali boşanmış olan katılımcılarındaki beden memnuniyetinin bekarlardan daha fazla olduğu saptanmıştır.

Uzun süre büyükşehirde yaşamış olan katılımcıların olumlu beden algılarının, köy ya da kasabada yaşamış katılımcıların olumlu beden algılarından daha fazla olduğu görülmüştür.

Ebeveynleri boşanmış katılımcıların olumlu beden algısının ve sadece yeme tutumu kısıtlama alt boyut tutumundaki bozulmanın daha fazla olduğu görülmüştür.

Anne eğitim düzeyine göre beden algısının, yeme tutumlarının ve öz anlayışın farklılaşmadığı görülmüştür. Baba eğitim düzeyine göre ise babası lise mezunu olan katılımcıların olumlu beden algılarının, babası ilkokul mezunu olan katılımcıların olumlu beden algılarından daha fazla olduğu bulunmuştur.

Görünüş algısı şişman olan katılımcıların olumlu beden algılarının ve öz anlayışının daha az olduğu bulunmuştur. Görünüş algısı şişman olan katılımcıların yeme tutumu ile yeme tutumu yeme meşguliyeti alt boyutundaki bozulmanın daha fazla olduğu, yeme tutumu sosyal baskı alt boyutundaki bozulmanın ise daha az olduğu bulunmuştur.

Diyet yapmayan katılımcıların olumlu beden algıları ve öz anlayış düzeyleri daha fazla, yeme tutumu ile yeme tutumu yeme meşguliyeti alt boyutundaki bozulmanın ise daha az olduğu saptanmıştır.

Spor yapan katılımcılarda olumlu beden algısının daha fazla ve yeme tutumu sosyal baskı alt boyutundaki bozulmanın ise daha az olduğu görülmüştür.

Çevrenin yaşam biçimi üzerine etkisi olmadığını düşünen katılımcıların olumlu beden algısı ve öz anlayış düzeyleri daha fazla, bozulmuş yeme tutumlarının ise daha az olduğu bulunmuştur.

Sosyal medya etkisiyle fiziki görüntüsünde ya da yeme alışkanlıklarında değişiklik yapmayan katılımcıların olumlu beden algısı ve öz anlayış düzeyleri daha fazla, bozulmuş yeme tutumları ise daha azdır.

Olumlu beden algısı ile bozulmuş yeme tutumları arasında negatif yönlü; öz anlayış düzeyleri ve bozulmuş yeme tutumları ile yeme tutumu yeme meşguliyeti ve sosyal baskı alt boyutunun negatif yönlü; olumlu beden algısı ile öz anlayış düzeylerinin ise pozitif yönlü anlamlı ilişkilere sahip olduğu görülmüştür.

Olumlu beden algısının bozulmuş yeme tutumunu negatif yönlü yordadığı; öz anlayış düzeyinin bozulmuş yeme tutumlarını negatif yönlü yordadığı; olumlu beden algısının ise öz anlayış düzeylerini pozitif yönde yordadığı tespit edilmiştir.

Beden algısı ile yeme tutumları arasındaki ilişkide öz anlayışın kısmi aracı rolü olduğu bulunmuştur.

Öneriler

Araştırmacılara

Mevcut araştırma 18 yaş ve üstü 392 üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların sadece 86'sı erkek öğrencilerden oluşmaktadır. Ülkemizde yapılan literatür taramasında beden algısı, yeme bozuklukları ve öz anlayış üzerine yapılan araştırmalarda sadece erkekler veya her iki cinsiyetin denk örnekleme ele alınarak incelendiği çalışmalara daha az rastlanılmıştır. Bu nedenle gelecekte yapılacak araştırmalarda erkek katılımcılara göre beden algısı, yeme

bozuklukları ve öz anlayışın farklılığının değerlendirilebileceği araştırmaların yapılmasının özellikle cinsiyetler arası genellenebilirliğin artırılabilmesi açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Araştırmada kullanılan yeme tutum testinin, literatürde genellikle alt boyutlar (yeme meşguliyeti, kısıtlama, sosyal baskı) hariç tutularak toplam yeme tutumu üzerinden bulgularının incelendiğine rastlanılmıştır. Bu noktada gelecekte araştırmalarında, bu araştırmada kullanılmış yeme tutum testini kullanacak araştırmacıların, yeme tutum testi alt boyutlarını da değerlendirmelerinin, literatürdeki tartışılabilirliği ve genellenebilirliği arttırabileceği için önemli olduğu düşünülmektedir.

Araştırmada fiziksel ya da psikolojik hastalık durumunun beden algısı ve öz anlayış kavramları ile farklılığı araştırılmış olup, araştırma maddesinin çok geniş bir ifade olması sebebiyle derinlemesine incelenememiştir. Gelecekteki araştırmalarda daha spesifik bozukluk ve hastalıklar üzerinden beden algısı ve öz anlayış kavramlarının farklılığının araştırılmasının daha faydalı olacağı düşünülmektedir.

Alan yazın araştırmalarında beden algısı, yeme bozuklukları ve öz anlayış kavramlarının, spor yapma, ebeveyn birliktelik durumu ve uzun süre ikamet edilen yer özelliklerine göre farklılıklarının incelendiği araştırmalara çok az rastlanılmış olduğundan, ileride yapılacak çalışmalarda kavramların bu özellikler üzerinden de farklılıklarının araştırılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

Bazı literatür araştırmalarında yeme bozukluğu tanısı olan bireylerin beden algısı ya da öz anlayış puanları kontrol grubu ile karşılaştırılmıştır. Gelecekteki çalışmalarda örneklem gruplarının tanı alan ve almayan katılımcılardan oluşturulmasının, yeme bozukluğu varlığındaki beden algısı ile öz anlayış ilişkisinin ve aracı rollerinin birlikte anlaşılabilmesi yönünden daha faydalı olacağını düşündürmektedir.

Klinisyenlere

Üniversitelerdeki psikolojik danışmanlık ve rehberlik birimleri tarafından, üniversite eğitimine ilk başlanıldığı dönem, bilgilendirme seminerleriyle, öğrencilerin beden algısı, sağlıklı beslenme tutumları, sosyal medyanın beden algısı ve beslenme üzerindeki etkileri gibi konularda bilgilendirilip, öğrencilere farkındalık kazandırılmasının, bu konuda birimlere başvuran öğrencilerin üniversite

bünyesindeki uzman psikologlar ve diyetisyenler ile tedavi sürecinin yürütülmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Araştırmanın, literatürde özellikle klinik psikoloji alanına katkı sağlayacağı umulmaktadır. Çalışma bulguları doğrultusunda psikoterapi seanslarında, özellikle de yeme bozuklukları üzerine gerçekleştirilen seanslarda, bireylerdeki olumlu beden algısı ve öz anlayış düzeylerinin arttırılmasına yönelikte çalışmasının, tedavi süreçlerine önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

Kaynakça

- Abakay, U., Alıncak, F., & Ay, S. (2017). Üniversite öğrencilerinin beden algısı ve atılganlık düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(9), 12-18.
- Acar, M. (2020). *Adölesanların sosyal medyada ve günlük yaşamda fiziksel görünüm karşılaştırmalarının yeme tutum bozukluğu ile ilişkisi* (Yayın no. 621845) [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Agopyan, A., Kenger, E.B., Kermen, S., Ulker, M. T., Uzsoy, M.A., & Yetgin, M. K. (2019). The relationship between orthorexia nervosa and body composition in female students of the nutrition and dietetics department. *Eating and Weight Disorders*, 24(2), 257-266.
- Akbaş-Öncel, D. (2011). *Üniversite öğrencilerinde diyet, beden algısı ve kendilik algısı arasındaki ilişkiler* (Yayın no.384494) [Tıpta uzmanlık tezi, Mustafa Kemal Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Akdeniz, C. (2020). *Ergenlerde yeme tutumunun bağlanma stili, beden algısı ve öz-sefkat açısından incelenmesi* (Yayın no. 628493) [Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Akdevelioğlu, Y., & Yörüşün, T. Ö. (2019). Üniversite öğrencilerinin yeme tutum ve davranışlarına ilişkin bazı faktörlerin incelenmesi. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(1), 19-28.
- Akın, Ü., Akın, A., & Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık Ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 1-10.
- Akmanoğlu, D. (2021). *Sağlık bilimlerinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ile yeme tutumlarının değerlendirilmesi* (Yayın no. 706049) [Yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Aksoy-Sugiyama, C. (2014). Bodybuilder's life style: the diet and obsession with body. *DTCF Dergisi*, 54(1), 493-506.
- Alagül, Ö. (2004). *Farklı spor branşlarındaki sporcuların atılganlık ile beden algısı* (Yayın no.157130). [Yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>

- Albertson, E. R., Neff, K. D., & Dill-Shackleford, K. E. (2015). Self-compassion and body dissatisfaction in women: A randomized controlled trial of a brief meditation intervention. *Mindfulness*, 6(3), 444-454.
- Alıcı, Ö. (2021). *Yetişkin ayrılma anksiyetesi bozukluğu ve yeme bozukluğu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın no. 692284) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Kent Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Alipour, B., Abbasalizad-Farhangi, M., Dehghan, P., & Alipour, M. (2015). Body image perception and its association with body mass index and nutrient intakes among female college students aged 18-35 years from Tabriz, Iran. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 20(4), 465-71.
- Alkan, Ş. B., Solak, R., Gürbüz, E., Özcan, B., Özkan, H., Dikici, Z. Z., & Kahraman, R. S. (2019). Beslenme ve diyetetik bölümü öğrencilerinde yeme davranış bozukluğu ve beden algısı: Kesitsel bir çalışma. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2(2), 38-44.
- Alpar, F. (2011). *Vücut geliştirme sporcularında beslenme, fiziksel aktivite ve besin takviyesi kullanım durumlarının incelenmesi* (Yayın no. 297513) [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Alpaslan, A.H. (2012). Ergen Ruh Sağlığı ve Spor. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 13, 181-185.
- Alpaslan, A. H., Koçak, U., Avcı, K., & Taş, H. U. (2015). The association between internet addiction and disordered eating attitudes among Turkish high school students. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 20(4), 441-448.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). *Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı* (5. Baskı). (E. Köroğlu, Çev.) Hekimler Yayın Birliği.
- Arslan, M. (2020). Lise öğrencilerinin beden algısı ve yeme tutumunun incelenmesi ve bunların BKİ (beden kitle indeksi) ile ilişkisinin değerlendirilmesi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 11(26), 107-117.
- Aslangiray, N. (2013). *Üniversite öğrencilerinde beden imajının yordayıcıları olarak bağlanma stilleri ve toplumsal cinsiyet rolleri* (Yayın no. 339114) [Yüksek

- lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Asıcı, A. (2013). *Öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin öz-duyarlık ve benlik saygısı açısından incelenmesi* (Yayın no. 342309) [Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Aslan, D. (2004). Beden algısı ile ilgili sorunların yaratabileceği beslenme sorunları. *Sted*, 13(9), 326-329.
- Aslan, H., & Koç, Z. (2018). Ortaokul öğrencilerinin beden imajı ve sosyal kaygı düzeyleri. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 4(3), 65-77.
- Ata, A., Vural, A., & Keskin, F. (2014). Beden algısı ve obezite. *Ankara Medical Journal*, 14(3), 74-84.
- Atalay, Z. (2019). *Mindfulness- Bilinçli farkındalık: Farkındalıkla anda kalabilme Sanatı*. İnkılap Kitabevi.
- Ateş, K. S. (2021). *Sezgisel yeme ve hedonik açlık durumunun diyet kalitesi, mental sağlık ve uyku kalitesi ile ilişkisinin değerlendirilmesi* (Yayın no. 688622) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Medipol Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Atlı, F., Buğa, A., Mammadli, T., & Yıldırım-Atlı, A. (2021). Türkiye’de üniversite öğrenimi gören öğrencilerin öz anlayışları ile sosyal medya bağımlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Academia Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 59-77.
- Aydın, M., & Vural, G. (2018). Üniversite öğrencilerinin beden imgelerinin yaşam niteliklerine etkisi. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 3(4), 111-121.
- Aykut, M. K. (2018). *Duygusal yeme davranışlarının yeme bozukluğu ve beslenme durumu ile ilişkisi* (Yayın no. 535321) [Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Balhara, Y. P., Yadav, T., Arya, K., Mathur, S., & Kataria, D. K. (2012). A cross-sectional study of body shape and eating attitude among Indian female healthcare students. *International Journal of Psychiatry in Medicine*, 43(4), 309-323.
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289-303.

- Bayar, Ö. (2019). Üniversite öğrencilerinde beden imajı, öz-şefkat, depresif duygulanım ve cinsiyet. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 46, 175-190.
- Bayar, Ö., Haskan-Avcı, Ö., & Koç, M. (2017). What's expected of men in Turkish culture: Perceptions of male university students. *International Journal Advances in Social Science and Humanities*, 5, 1-8.
- Bayar, Ö., & Tuzgöl-Dost, M. (2018). Üniversite öğrencilerinde öz-şefkatin yordayıcıları olarak bağlanma tarzı ve algılanan sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(3), 689-704.
- Bayköse, N., & Esin, İ. (2019). Sporda beden imajı ve sosyal medya etkisi: sosyal karşılaştırma kuramı çerçevesinde facebook kullanımının beden imajına etkileri üzerine bir derleme. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 67-80
- Bayramoğlu, A. (2011). *Self-compassion in relation to psychopathology* (Yayın no.306404) [Doktora tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Baysal, A. (2018). *Beslenme* (18. Baskı). Hatipoğlu Yayıncılık.
- Belten, Z. (2022). *Sezgisel yeme davranışının beden memnuniyeti ve öz şefkat ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayın no. 801435) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gedik Üniversitesi].<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Berry, K., Kowalski, K. C., Ferguson, L. J., & McHugh, T. F. (2010). An empirical phenomenology of young adult women exercisers' body self-compassion. *Qualitative Research in Sport and Exercise*, 2(3), 293-312.
- Biro, F. M., & Wien, M. (2010). Childhood obesity and adult morbidities. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 91(5), 1499-1505.
- Boonlue, T., Briggs, P., & Sillence, E. (2016, July 11-15). *Self-compassion, psychological resilience and social media use in Thai students* [Conference presentation]. HCI 2016, Swindon, United Kingdom.
- Bratland-Sanda, S., & Sundgot-Borgen, J. (2013). Eating disorders in athletes: Overview of prevalence, risk factors and recommendations for prevention and treatment. *European Journal of Sport Science*, 13(5), 499-508.
- Braun, T. D., Park, C. L., & Gorin, A. (2016). Self-compassion, body image, and disordered eating: A review of the literature. *Body Image*, 17, 117-131.
- Breines, J., Toole, A., Tu, C., & Chen, S. (2013). Self-compassion, body image, and self-reported disordered eating. *Self and Identity*, 13(4), 432-448.

- Brokhoff, M., Mussap, A. J., Mellor, D., Skouteris, H., Ricciardelli, L. A., McCabe, M. P., & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2012). Cultural influences on body dissatisfaction, body change behaviours, and disordered eating of Japanese adolescents. *Asian Journal of Social Psychology*, 15(4), 238–248.
- Brophy, K., Brähler, E., Hinz, A., Schmidt, S., & Körner, A. (2019). The role of self-compassion in the relationship between attachment, depression, and quality of life. *Journal of affective disorders*, 260, 45–52.
- Bucchianeri, M. M., Arikian, A. J., Hannan, P. J., Eisenberg, M. E., & Neumark-Sztainer, D. (2013). Body dissatisfaction from adolescence to young adulthood: findings from a 10-year longitudinal study. *Body image*, 10(1), 1–7.
- Bucchianeri, M. M., & Corning, A. F. (2012). An experimental test of women's body dissatisfaction reduction through self-affirmation. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 4(2), 188–201.
- Burnette, C. B., Kwitowski, M. A., & Mazzeo, S. E. (2017). "I don't need people to tell me I'm pretty on social media:" A qualitative study of social media and body image in early adolescent girls. *Body Image*, 23, 114–125.
- Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Pegem Akademi Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi Yayıncılık.
- Caccavale, L. J., Farhat, T., & Iannotti, R. J. (2012). Social engagement in adolescence moderates the association between weight status and body image. *Body Image*, 9, 221–226.
- Cairo-Notari, S., Notari, L., Favez, N., Delaloye, J. F., & Ghisletta, P. (2017). The protective effect of a satisfying romantic relationship on women's body image after breast cancer: A longitudinal study. *Psycho-oncology*, 26(6), 836–842.
- Cash, T. F., & Szymanski, M. L. (1995). The development and validation of the body-image ideals questionnaire. *Journal of Personality Assessment*, 64(3), 466–477.
- Cengiz, Y. (2011). *Obez ergenlerde beden algısı, benlik saygısı ve ruhsal durum değerlendirilmesi* (Yayın no. 335976) [Tıpta uzmanlık tezi, İstanbul Üniversitesi]. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>

- Cevizci, P. (2021). *Beliren yetişkinlik döneminde yeme tutumları, algılanan ebeveyn reddi, duygu düzenleme güçlüğü ve beden kitle indeksinin depresyon belirtileri üzerindeki yordayıcı rolü* (Yayın no.687428) [Yüksek lisans tezi, Işık Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Chen, X., Luo, Y., & Chen, H. (2020). Body image victimization experiences and disordered eating behaviors among chinese female adolescents: the role of body dissatisfaction and depression. *Sex Roles*, 83(7-8), 442-452.
- Costa, A. J., & Pinto, S. L. (2015). Binge eating disorder and quality of life of candidates to bariatric surgery. *ABCD Arquivos Brasileiros de Cirurgia Digestiva*, 28(1), 52-55.
- Coskuner-Potur, D. (2003). *İlk gebelikte beden imajının algılanma durumunun değerlendirilmesi* (Yayın no.124148) [Yüksek lisans, Marmara Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Çaka, S. Y., Çınar, N., & Altınkaynak, S. (2018). Adölesanlarda yeme bozuklukları. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(1), 203-209.
- Çam, H. H. (2017). Ergenlerde yeme bozukluğu görülme sıklığı ve ruhsal semptomlarla ilişkisi. *Turk J Public Health*, 15(2), 96-105.
- Çamkerten, Ö., & Güloğlu, B. (2023). Duygusal yemenin yordayıcıları olarak üstbiliş, duygu düzenleme zorlukları ve öz şefkat. *Ege Eğitim Dergisi*, 24(1), 107-125.
- Çaylak, M. (2021). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış ve duygusal zekâ düzeyleri ile aleksitimi düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın no. 695054) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Çelik, S., Yoldaşcan, E.B., Okyay, A., & Özenli, Y. (2016). Kadın üniversite öğrencilerinde yeme bozukluğunun yaygınlığı ve etkileyen etkenler. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 17, 42-50.
- Çiftçi, F. S. (2012). *Üniversite öğrencilerinin beden algısı ve yeme tutumları arasındaki ilişki* (Yayın no. 329169) [Yüksek lisans tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Çolak, H., & Aktaş, Ş. (2019). Ağırılık yönetimine yeni bir yaklaşım: yeme farkındalığı. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 3(3), 212-222.

- Das, J. K., Salam, R. A., Thornburg, K. L., Prentice, A. M., Campisi, S., Lassi, Z. S., Koletzko, B., & Bhutta, Z. A. (2017). Nutrition in adolescents: physiology, metabolism, and nutritional needs. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1393(1), 21–33.
- Dayılar, H., Şişman, N.F., Ada, Z., & Dönmez, C.Y. (2016). Mastektomili hastalarda beden algısının benlik saygısı üzerine etkisinin incelenmesi. *Ege Klinikleri Tıp Dergisi*, 54(1), 8-14.
- De Bruin, A. P. K., Oudejans, R. R. D., Bakker, F. C., & Woertman, L. (2011). Contextual body image and athletes' disordered eating: The contribution of athletic body image to disordered eating in high performance women athletes. *European Eating Disorders Review*, 19(3), 201–215.
- De Vries, D. A., & Vossen, H. G. (2019). Social media and body dissatisfaction: investigating the attenuating role of positive parent–adolescent relationships. *Journal of Youth and Adolescence*, 48(3), 527–536.
- Demirbaş, C. T. (2016). *Early maladaptive schemas, time perspective and eating attitude: the mediating role of emotion regulation and emotion reactivity* (Yayın no.443301) [Yüksek lisans tezi, Bahçeşehir Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Deniz, M. E., Kesici Ş., & Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability study of the Turkish version of self-compassion scale. *Social Behavior and Personality*, 36(9), 1151–1160.
- Devore, R. (2013). Analysis of gender differences in self-statements and mood disorders, *McNair Scholars Research Journal*, 9(1), 5–12.
- Devrim, A., & Bilgiç, P. (2018). Bigoreksiya: Vücut dismorfik bozukluğu mu, yeme bozukluğu mu?. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 27(1), 64–69.
- Dinç, B. (2010). *Ergenlik döneminde beden imgesinin gelişimi üzerine aile, akran ve televizyonun etkilerinin incelenmesi* (Yayın no. 277989) [Doktora tezi, Gazi Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Dirican, N., Demirci, K., & Akgönül, M. (2016). Astım hastalarında yeme tutumunun değerlendirilmesi. *İzmir Göğüs Hastanesi Dergisi*, 30(1), 33–40.
- Dittmar, H. (2009). How do “body perfect” ideals in the media have a negative impact on body image and behaviors? Factors and processes related to self and identity. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(1), 1–8.

- Doğan, A. (2021). *Üniversite öğrencilerinde kendini nesneleştirmenin depresyon ve yeme bozuklukları arasındaki ilişkisi* (Yayın no. 722474) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Okan Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Doğan, O., & Doğan, S. (1992). *Çok yönlü beden-self ilişkileri ölçeği el kitabı*. Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Basımevi.
- Dovey, T. M. (2010). *Eating behavior*. Open University Press.
- Dönmez, Ş., & Çelikkaleli, Ö. (2021). Beden Öz-Şefkat Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18(48), 244-262.
- Duarte, C., Ferreira, C., Trindade, I. A., & Pinto-Gouveia, J. (2015). Body image and college women's quality of life: The importance of being self-compassionate. *Journal of Health Psychology*, 20(6), 754-764.
- Durmaz, M., & Özcan, A. K. (2021). Sosyolojik bağlamda fitness sporunun beden algısı üzerine etkisi: Bursa örneği. *Munzur Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(2), 56-79.
- Eker, H. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-duyarlık ve duyarlı sevgi düzeylerinin ebeveyn tutumları açısından incelenmesi* (Yayın no. 328090) [Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- El-Ansari, W., Clausen, S. V., Mabhala, A., & Stock, C. (2010). How do I look? Body image perceptions among university students from England and Denmark. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 7(2), 583-595.
- Erbay, L. G., & Seçkin, Y. (2016). Yeme bozuklukları. *Güncel Gastroenteroloji Dergisi*, 20(4), 433-477.
- Ercan, D. M. (2018). *Geç Ergenlik Döneminde Sosyal Medya Maruziyetinin Beden Algısı ile İlişkisi* (Yayın no. 514227) [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Erdoğan, Ö., & Tütüncü, İ. (2015). Üniversite öğrencilerinin beden algısı, yeme tutumu ve yakın ilişki kurma düzeyleri arasındaki ilişki. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, 17, 89-115.
- Ergüney-Okumuş, F.E., & Sertel-Berk, H.Ö. (2020). Yeme Tutum Testi Kısa Formunun (YTT-26) Üniversite Örnekleminde Türkçeye Uyarlanması ve

- Psikometrik Özelliklerinin Değerlendirilmesi. *Psikoloji Çalışmaları*, 40(1), 57-58.
- Erinç, M. (2020). *Tip-2 diyabet hastalarının duygu düzenleme güçlükleri ile yeme tutumlarının anksiyete ve depresyon seviyeleri üzerindeki etkisi* (Yayın no. 646555) [Yüksek lisans tezi, Işık Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Esnaola, I., Rodríguez, A., & Goni, A. (2010). Body dissatisfaction and perceived sociocultural pressures: Gender and age differences. *Salud Mental*, 33(1), 21-29.
- Fekete, E. M., Herndier, R. E., & Sander, A. C. (2021). Self-compassion, internalized weight stigma, psychological well-being, and eating behaviors in women. *Mindfulness*, 12(5), 1262–1271.
- Ferreira, C., Dias, B., & Oliveira, S. (2019). Behind women's body image-focused shame: Exploring the role of fears of compassion and self-criticism. *Eating Behaviors*, 32, 12–17.
- Ferreira, C., Pinto-Gouveia, J., & Duarte, C. (2013). Self-compassion in the face of shame and body image dissatisfaction: Implications for eating disorders. *Eating Behaviors*, 14(2), 207–210.
- Finley-Straus, A. D. (2011). *The relationship between self-compassion and disordered eating behaviors: body dissatisfaction, perfectionism, and contingent self-worth as mediators*. [Doctoral dissertation, University of Texas]. <https://repositories.lib.utexas.edu/server/api/core/bitstreams/c655689f-8116-4787-a990-210407855a49/content>,
- Fortes, L. de S., Conti, M. A., Almeida, S. S., & Ferreira, M. E. C. (2013). Body dissatisfaction in adolescents: A longitudinal study. *Rev Psiq Clin*, 40(5), 167-171.
- Fortes, L. de S., Kakeshita, I. S., Almeida, S. S., Gomes, A. R., & Ferreira, M. E. C. (2014). Eating behaviours in youths: A comparison between female and male athletes and non-athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 24(1), 62–68.
- Fresnics, A. A., Wang, S. B., & Borders, A. (2019). The unique associations between self-compassion and eating disorder psychopathology and the mediating role of rumination. *Psychiatry Research*, 274, 91–97.

- Fulton, P. R., & Siegel, R. D. (2013). *Buddhist and western psychology: Seeking common ground*. In Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy*. The Guilford Press.
- Garner, D. M., Olmsted, M. P., Bohr, Y., & Garfinkel, P. E. (1982). The eating attitudes test: psychometric features and clinical correlates. *Psychological Medicine*, 12(4), 871-878.
- Geller, S., Levy, S., Goldzweig, G., Hamdan, S., Manor, A., Dahan, S., Rothschild, E., Stukalin, Y., & Abu-Abeid, S. (2019). Psychological distress among bariatric surgery candidates: The roles of body image and emotional eating. *Clinical Obesity*, 9(2), 1-6.
- Germer, C. (2022). *Öz şefkatli farkındalık: Tahrip edici duygularla başa çıkabilmek*. (H. Ünlü-Haktanır, Çev.). Diyojen Yayıncılık.
- Ghamri, R. A., Alahmari, A. M., Alghamdi, L. S., Alamoudi, S. F., & Barashid, M. M. (2022). Prevalence and predictors of eating disorders: A cross-sectional survey of medical students at King Abdul-Aziz University, Jeddah. *Pakistan journal of medical sciences*, 38(6), 1633-1638.
- Godina, E., & Zadorozhnaya, L. (2016). Self-perception of physical appearance in adolescents: Gender, age and ethnic aspects. *Collegium Antropologicum*, 40(2), 73-81.
- Grogan, S. (2016). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children* (3rd ed.). Routledge.
- Goldfield, G. S., Moore, C., Henderson, K., Buchholz, A., Obeid, N., & Flament, M. F. (2010). Body dissatisfaction, dietary restraint, depression, and weight status in adolescents. *The Journal of School Health*, 80(4), 186-192.
- Gökçe, G. (2017). *Lise öğrencilerinde benlik saygısı ve beden algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın no.466086) [Yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi].<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Gökkaya, F., Deniz, İ., & Gedik, Z. (2020). Sosyal medya bağımlılığının sosyal onay ihtiyacı ve beden memnuniyeti ile ilişkisi. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 4(2), 94-105.
- Göksel, G. S. (2015). *Üniversite öğrencilerindeki ayrılma anksiyetesi ile bağlanma biçimleri arasındaki ilişki* (Yayın no. 427599) [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi].<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>

- Guerdjikova, A. I., Mori, N., Casuto, L. S., & McElroy, S. L. (2017). Binge eating disorder. *The Psychiatric clinics of North America*, 40(2), 255–266.
- Gueron-Sela, N., Atzaba-Poria, N., Meiri, G., & Yerushalmi, B. (2011). Maternal worries about child underweight mediate and moderate the relationship between child feeding disorders and mother-child feeding interactions. *Journal of Pediatric Psychology*, 36(7), 827–836.
- Gül, A., & Akyüz, E. Y. (2019). Sosyal medya kullanımı: Yeme bozukluğu nedeni olabilir mi?. *Journal of Health Professions Research*, 1(1), 28-32.
- Günaydın, M., & Kumcağız, H. (2020). Ergenlerde yeme tutumunun aile işlevleri açısından incelenmesi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 11(3), 212-219.
- Güneş, C. (2019). *Marka bağlılığında materyalist eğilimlerin ve beden algısının etkilerinin incelenmesi* (Yayın no. 618618) [Yüksek lisans tezi, Bahçeşehir Üniversitesi].<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Güney, C. (2018). *15-18 yaş arası ergenlerde beden imgesi ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkide kişilik özelliklerinin aracı etkisinin incelenmesi* (Yayın no.508947) [Yüksek lisans tezi, Işık Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Gür, T. (2020). *Yetişkin kadınlarda öz duyarlılık ile beden algısının duygusal yeme arasındaki ilişkisinin incelenmesi* (Yayın no.635848) [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Gürbüz, A. C. (2021). *Üniversite öğrencilerinin yeme tutumları ile anne-baba tutumları ve depresyon arasındaki ilişki* (Yayın no. 693865) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Güzel, E. (2013). Güzellik dayatması altında tüketim nesnesine dönüşen kadın. *Global Media Journal: Turkish Edition*, 4(7), 81-96.
- Güzel, K. (2016). *Üniversite öğrencilerinin beden algısının depresyon ile ilişkisi: Mizacın rolü* (Yayın no. 460752) [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Hacıoğlu, M. (2017). *Üniversite öğrencilerinin deden imgesi hoşnutluğu ve iletişim becerilerinin incelenmesi*. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 1-16.

- Hamurcu, P., Öner, C., Telatar, B., & Yeşildağ, Ş. (2015). Obezitenin benlik saygısı ve beden algısı üzerine etkisi. *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*, 19(3), 122–128.
- Harmancı, H., Akdeniz, S., & Gültekin-Ahçı, Z. (2021). Yeme bozukluklarının yaygınlığı: Aleksitimi ve Ruhsal Yakınlıklarla İlişkisi. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology*, 3(1), 30-36.
- Hoge, E. A., Hölzel, B. K., Marques, L., Metcalf, C. A., Brach, N., Lazar, S. W., & Simon, N. M. (2013). Mindfulness and self-compassion in generalized anxiety disorder: examining predictors of disability. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2013, 1-7.
- Homan, K. J., & Tylka, T. L. (2015). Self-compassion moderates body comparison and appearance self-worth's inverse relationships with body appreciation. *Body Image*, 15, 1–7.
- Horan, K. A., & Taylor, M. B. (2018). Mindfulness and self-compassion as tools in health behavior change: An evaluation of a workplace intervention pilot study. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 8, 8–16.
- Hovardaoğlu, S. (1993). Vücut Algısı Ölçeği. *Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji Dergisi (3P)- Testler Özel Eki*, 1(1), 26-27.
- İme, Y. (2018). *Ergenlerin çocukluk örselenme yaşantıları ile öz-anlayışları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın no. 502567) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Imperatori, C., Fabbriatore, M., Vumbaca, V., Innamorati, M., Contardi, A., & Farina, B. (2016). Food addiction: Definition, measurement and prevalence in healthy subjects and in patients with eating disorders. *Rivista di psichiatria*, 51(2), 60–65.
- Işık, E. (2018). *Yetişkin kadınlarda öz-duyarlık ile beden algısı ve yeme tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın no. 529235) [Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- İkiz, F., & Totan, T. (2012). Üniversite öğrencilerinde öz-duyarlık ve duygusal zekânın incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(1), 51-71.

- Jackson, T., & Chen, H. (2015). Features of objectified body consciousness and sociocultural perspectives as risk factors for disordered eating among late-adolescent women and men. *Journal of Counseling Psychology*, 62(4), 741–752.
- Jahrami, H., Saif, Z., Faris, M. A., & Levine, M. P. (2019). The relationship between risk of eating disorders, age, gender and body mass index in medical students: A meta-regression. *Eating and weight disorders: EWD*, 24(2), 169–177.
- Jalali-Farahani, S., Chin, Y. S., Mohd Nasir, M. T., & Amiri, P. (2014). Disordered eating and its association with overweight and health-related quality of life among adolescents in selected high schools of Tehran. *Child Psychiatry and Human Development*, 46(3), 485–492.
- Johnson, B., & Christensen. (2014). *Eğitim araştırmaları: Nitel, Nicel ve Karma Yaklaşımlar* (S.B. Demir, Çev. Ed.). Eğiten Kitap.
- Kadioğlu, M., & Ergün, A. (2015). Üniversite öğrencilerinin yeme tutumu, öz-etkililik ve etkileyen faktörler. *Clinical and Experimental Health Sciences*, 5(2), 96-104.
- Kara, D. (2018). *Hemşirelerin merhamet yorgunluklarının ve öz anlayışlarının incelenmesi* (Yayın no.515846) [Yüksek lisans tezi, Okan Üniversitesi]. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Karaaslan, Ö. (2017). Sosyal anksiyete bozukluğu hastalarında beden algısı ve cinsel işlev bozukluklarının değerlendirilmesi. *Bozok Tıp Dergisi*, 7(2), 45-50.
- Karaduman, M. (2017). *Bağlanma stiline yeme davranışı ve beden imajı ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayın no.471747) [Yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi]. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Karaköse, S. (2012). *Yeme bozukluğu semptomatolojisini yordamada başetme stratejilerinin ve olumsuz temel inançların rolü* (Yayın no. 654441) [Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi]. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Karaoğlu, M., & Erzi, S. (2019). Yeme tutumları ve travmatik yaşantılar: Öz şefkat ve duygu düzenlemenin aracı rolü. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 1(3), 145-51.
- Katırcı, A.N. (2018). *Klinik olmayan örneklemede otomatik düşüncelerin yeme tutumuna etkisi ve diğer değişkenler ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayın

- no.514217) [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Kaytanoğlu, H. (2021). *Genç yetişkinlerde sosyal onay ihtiyacı, beden memnuniyeti ve sosyal medya kullanım amaçlarının sosyal medya bağımlılığı ile ilişkisi* (Yayın no. 693641) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Kelly, A. C., & Stephen, E. (2016). A daily diary study of self-compassion, body image, and eating behavior in female college students. *Body Image*, 17, 152-160.
- Kelly, A. C., Vimalakanthan, K., & Miller, K. E. (2014). Self-compassion moderates the relationship between body mass index and both eating disorder pathology and body image flexibility. *Body image*, 11(4), 446-453.
- Keven-Aklıman, Ç., & Eryılmaz, A. (2017). The effectiveness of a body image group counselling program on adolescent girls in high school. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 4(2), 10-13.
- Kıloğlu, N. T. (2021). *Sosyal medya kullanan genç yetişkinlerde beden algısı ve özgüven arasındaki ilişki* (Yayın no. 684596) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Kıvrak, Z. (2021). *Yetişkinlerde algılanan ebeveyn tutumu, öz şefkat, öz tikslenme ilişkisinin incelenmesi* (Yayın no.693950) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Klingle, K. E., & Van Vliet, K. J. (2019). Self-compassion from the adolescent perspective: A qualitative study. *Journal of Adolescent Research*, 34(3), 323-346.
- Koç & Korkut-Owen (2021). Öz duyarlılığın vücut algısı, beden kitle indeksi, yaş ve ebeveyn tutumları ile ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 36(1), 130-144.
- Korkmaz, B. (2018). Öz-duyarlık: Psikolojik belirtiler ile ilişkisi ve psikoterapide kullanımı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10(1), 40-58.
- Koskina, N., & Giovazolias, T. (2010). The effect of attachment insecurity in the development of eating disturbances across gender: The role of body

- dissatisfaction. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 144(5), 449–471.
- Kotera, Y., Green, P., & Sheffield, D. (2019). Roles of positive psychology for mental health in UK social work students: Self-compassion as a predictor of better mental health, *British Journal of Social Work*, 1-20.
- Koroğlu, A. Y., & Önay-Derin, D. (2019). Sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu öğrencilerinin yeme tutumları ve bunu etkileyen faktörler. *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu Dergisi*, 7(2), 157-169.
- Kramer, R. (2014). *How does self-compassion relate to body image after deconstructing self-compassion into its three factors and comparing self-compassion to self-esteem* [Unpublished master's dissertation]. American University,
- Krieger, T., Altenstein, D., Baettig, I., Doerig, N., & Holtforth, M. G. (2013). Self compassion in depression: associations with depressive symptoms, rumination, and avoidance in depressed outpatients. *Behavior Therapy*, 44(3), 501–513.
- Kroon-Van Diest, A. M., & Perez, M. (2013). Exploring the integration of thin-ideal internalization and self-objectification in the prevention of eating disorders. *Body image*, 10(1), 16–25.
- Kurt, A. (2016). Tüketim toplumunda kusursuzlaş(tır)ma ayinlerinin kurbanı olarak beden. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(4), 1301-1319.
- Kutluay-Merdol, T., Başoğlu, S., & Örer, N. (2018). *Beslenme ve diyetetik açıklamalı sözlük*. Hatipoğlu Yayıncılık.
- Küçük, M. (2020). *Yetişkinlerin öz sefkat, bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş özelliklerinin incelenmesi* (Yayın no.642381) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi].
- Laporta-Herrero, I., Jáuregui-Lobera, I., Serrano-Troncoso, E., Garcia-Argibay, M., Cortijo-Alcarria, M. C., & Santed-Germán, M. A. (2020). Attachment, body appreciation, and body image quality of life in adolescents with eating disorders. *Eating Disorders*, 1–14.
- Legenbauer T., Thiemann P., & Vocks S. (2014). Body image disturbance in children and adolescents with eating disorders. *Zeitschrift für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie*, 42(1), 51–59.

- Levine, M.P., & Smolak, L. (2020). *The prevention of eating problems and eating disorders. Theory, research and practice* (2nd ed.). Routledge.
- Liss, M., & Erchull, M. J. (2015). Not hating what you see: Self-compassion may protect against negative mental health variables connected to self-objectification in college women. *Body Image, 14*, 5–12.
- Loth, K. A., MacLehose, R. F., Fulkerson, J. A., Crow, S., & Neumark-Sztainer, D. (2014). Are food restriction and pressure-to-eat parenting practices associated with adolescent disordered eating behaviors?. *The International Journal of Eating Disorders, 47*(3), 310–314.
- Mantzios, M., Egan, H., Hussain, M., Keyte, R., & Bahia, H. (2018). Mindfulness, self-compassion, and mindful eating in relation to fat and sugar consumption: an exploratory investigation. *Eating and Weight Disorders Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity, 23*(6), 833–840.
- Martinsen, M., Bratland-Sanda, S., Eriksson, A. K., & Sundgot-Borgen, J. (2010). Dieting to win or to be thin? A study of dieting and disordered eating among adolescent elite athletes and non-athlete controls. *British Journal of Sports Medicine, 44*(1), 70–76.
- McLean, S. A., Paxton, S. J., & Wertheim, E. H. (2011). A body image and disordered eating intervention for women in midlife: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 79*(6), 751–758.
- Messer, M., Anderson, C., & Linardon, J. (2021). Self-compassion explains substantially more variance in eating disorder psychopathology and associated impairment than mindfulness. *Body Image, 36*, 27–33.
- Mikolajczyk, R. T., Maxwell, A. E., El Ansari, W., Stock, C., Petkeviciene, J., & Guillen-Grima, F. (2010). Relationship between perceived body weight and body mass index based on self-reported height and weight among university students: a cross-sectional study in seven European countries. *BMC Public Health, 10*(40), 1–11.
- Miller, J. J., Lee J., Shalash, N., & Poklembova, Z. (2019), Self compassion among social workers. *Journal of Social Work, 1*–15.
- Mills, J.S., Roosen, M., & Vella-Zarb, R. (2011). "The psychology of body image: Understanding body image instability and distortion". *Body image:*

- Perceptions, interpretations and attitudes.* (S.B. Green, Ed.). Nova Science Publishers.
- Mitchison, D., & 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.
- Morrison, J. (2016). *DSM-5'i kolaylaştıran klinisyenler için tam rehberi* (M. Şahin, Çev. Ed.). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Mulders-Jones, B., Mitchison, D., Giroi, F., & Hay, P. (2017). Socioeconomic correlates of eating disorder symptoms in an Australian population-based sample. *PloS One*, 12(1), 1-17.
- Neff, K. D. (2021). *Öz şefkat kendine nazik olmanın kanıtlanmış gücü.* (E. Güldemler, Çev.). Diyojen Yayıncılık.
- Neff, K.D. (2016). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion, *Mindfulness*, 7(1), 264–274.
- Neff, K. D. (2015). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7(1), 264–274.
- Neff, K. D. (2011). Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (2012). The Role Self-Compassion In Romantic Relationships. *Self And Identity*, 12, 78-98.
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). Self-Compassion: What it is, What it does, and How it relates to mindfulness. *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation*, 10, 121–137.
- Neff, K., & Germer, C. (2022). The role of self-compassion in psychotherapy, *Official Journal of the World Psychiatric Association*, 21(1), 58-59.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225–240.
- Neff, K. D., & Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 12(2), 160-176.

- Neff, K. D., Tóth-Király, I., Knox, M. C., Kuchar, A., & Davidson, O. (2020). The development and validation of the state self-compassion scale (Long- and short form). *Mindfulness*, 12(1), 121–140.
- Neumark-Sztainer, D., Wall, M., Larson, N. I., Eisenberg, M. E., & Loth, K. (2011). Dieting and disordered eating behaviors from adolescence to young adulthood: findings from a 10-year longitudinal study. *Journal of the American Dietetic Association*, 111(7), 1004–1011.
- Ogden, J. (2010). *The psychology of eating: from healthy to disordered behavior* (2nd ed). Wiley-Blackwell Publishing.
- Oğur, S., Aksoy, A., & Selen, H. (2016). Üniversite öğrencilerinin yeme davranışı bozukluğuna yatkınlıkları: Bitlis Eren Üniversitesi örneği. *BEÜ Fen Bilimleri Dergisi*, 5(1), 14-26.
- Oğuz, E. G. (2018). *Balıkesir Üniversitesi öğrencilerinde yeme tutumu ve yeme bozuklukları yaygınlığı ve ilişkili faktörlerin araştırılması* (Yayın no. 554004) [Tıpta uzmanlık tezi, Balıkesir Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Ojala, K., Tynjälä, J., Välimaa, R., Villberg, J., & Kannas, L. (2012). Overweight adolescents' self-perceived weight and weight control behaviour: HBSC study in Finland 1994–2010. *Journal of Obesity*, 2012, 1-9.
- Okumuşoğlu, S. (2017). Diyet yapan kadınlarda beden algısı, benlik saygısı, yaş ve vücut kitle indeksi ilişkisinin araştırılması. *Ulakbilge*, 5(13), 1171-1181.
- Oktan, V., & Şahin, M. (2010). Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* 7(2), 553-556.
- Öksüz, Y. (2012). Üniversite öğrencilerinin özerklik düzeyleri ile vücut algıları arasındaki ilişki. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28, 69-77.
- Önal, S. (2011). *Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi kız ve erkek öğrencilerinin vücut kompozisyonu parametrelerinin karşılaştırmalı analizi* (Yayın no.302060) [Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Önal, S., Koca-Özer, B., Sağır, M., Sağır, S., Özdemir, A., Acar, S., & Meşe-Yavuz, C. (2019). Üniversite öğrencilerinde beden algısı ve beden kitle endisi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *DTCF Dergisi*, 59(1), 543-558.

- Öngören, B. (2015). Sosyolojik açıdan sağlıklı beden imgesi. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 34, 25-45
- Öyekçin, D. G., & Şahin, E. M. (2011). Yeme bozukluklarına yaklaşım. *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*, 15(1), 29-35.
- Öz-Cörüt, A. (2014). *Andropoz dönemindeki kişilerin depresyon ve kaygı düzeyleri ile beden algılarının incelenmesi* (Yayın no.358180) [Yüksek lisans tezi, Arel Üniversitesi].<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Özbey, H., & Gültekin, M. (2021). Lise öğrencilerinde beden algısı ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin medya ve farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 23(2), 429-441.
- Özdemir, M., & Çetinceli, K. (2023). Psikolojik iyi oluş ve öz anlayış: Sosyal çalışmacı örnekleminde bir araştırma. *Journal of International Scientific Researches*, 8(3), 416-435.
- Özer, H., Hepsert, S., & Kılıç, Y. (2022). Beden eğitimi ve spor alanında öğrenim gören öğrencilerin yeme tutumlarının incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 334-343.
- Özpeynirci, S. N. (2021). *Postpartum depresyon belirtileri ile öz şefkat ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın no. 693838) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Öztürk, O., & Uluşahin, A. (2020). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları* (16. Baskı). Nobel Tıp Kitabevleri.
- Öztürk, Ş. (2017). *İlköğretim birinci kademe öğretmenlerinde öz anlayış ile işe bağlı gerginlik düzeyleri arasındaki ilişki* (Yayın no. 482137) [Yüksek lisans tezi, Toros Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Özütürker, S., & Özer, B. K. (2016). Erzincan Üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve antropometrik özelliklerinin değerlendirilmesi. *Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(2), 63-74.
- Özvurmaz, S., Mandıracıoğlu, A., & Lüleci, E. (2018). Üniversite öğrencilerinde yeme tutumu ve yeme tutumuna etki eden-faktörler. *Adıyaman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(2), 841-849.

- Özyazıcı, K., & Emre, O. (2022). Ergenlerin sosyal medya kullanımı odağında öz sefkatini rolünü anlamak. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(3), 875-898.
- Peker, E. (2017). *Çocukluk çağı travmaları, yetişkinlik döneminde bağlanma biçimi ve öz anlayış arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayın no.492088) [Yüksek lisans tezi, Arel Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Pelegrini, A., Sacomori, C., Santos, M. C., Sperandio, F.F., & Cardoso, F.L. (2014). Body image perception in women: prevalence and association with anthropometric indicators. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 16(1), 58-65.
- Pinto-Gouveia, J., Ferreira, C., & Duarte, C. (2014). Thinness in the pursuit for social safeness: an integrative model of social rank mentality to explain eating psychopathology. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 21(2), 154–165.
- Polat, A. (2007). *Düzce ilindeki hemodiyaliz hastalarının beden imajı ve benlik saygısı düzeylerinin belirlenmesi* (Yayın no.194840) [Yüksek lisans tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Pop, C. (2016). Self-Esteem and body image perception in a sample of university students. *Eurasian Journal of Educational Research*, 64, 31-44.
- Potter, R. F., Yar, K., Francis, A. J., & Schuster, S. (2014). Self-compassion Mediates the relationship between parental criticism and social anxiety. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 14(1), 33-43.
- Pullmer, R., Coelho, J. S., & Zaitsoff, S. L. (2019). Kindness begins with yourself: The role of self-compassion in adolescent body satisfaction and eating pathology. *The International journal of eating disorders*, 52(7), 809–816.
- Purutçuoğlu, E., & Aksel, C. (2017). Engelli kadınların beden imajı algısı ile yaşam doyumunun belirlenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(50), 428-440.
- Ribeiro-Silva, R. C., Fiaccone, R. L., Conceição-Machado, M. E. P. D., Ruiz, A. S., Barreto, M. L., & Santana, M. L. P. (2018). Body image dissatisfaction and

- dietary patterns according to nutritional status in adolescents. *Journal of Pediatrics*, 94(2), 155–161.
- Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 48(6), 757–761.
- Rodgers, R. F., Franko, D. L., Donovan, E., Cousineau, T., Yates, K., McGowan, K., Cook, E., & Lowy, A. S. (2017). Body image in emerging adults: The protective role of self-compassion. *Body Image*, 22, 148–155.
- Rosen, D. S. (2010). Identification and management of eating disorders in children and adolescents. *Pediatrics*, 126(6), 1240–1253.
- T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. (2017). *Birinci Basamak Sağlık Kurumları için Obezite ve Diyabet Klinik Rehberi*. Alban Tanıtım. <https://dosyaism.saglik.gov.tr/Eklenti/24848,obezite-ve-diyabet-klinik-rehberipdf.pdf?0>
- Sandoval, E. L. (2008). *Secure attachment, self-esteem and optimism as predictors of positive body image in women* [Doctoral dissertation, Texas A&M University].
- Salomon, I., & Brown, C. S. (2020). That selfie becomes you: examining taking and posting selfies as forms of self-objectification. *Media Psychology*, 1–19.
- Samnaliev, M., Noh, H. L., Sonnevile, K. R., & Austin, S. B. (2014). The economic burden of eating disorders and related mental health comorbidities: An exploratory analysis using the U.S. Medical Expenditures Panel Survey. *Preventive medicine reports*, 2, 32–34.
- Sansone, R. A., & Sansone, L. A. (2010). Personality disorders as risk factors for eating disorders: clinical implications. *Nutrition in Clinical Practice*, 25(2), 116–121.
- Sapmaz-Yurtsever, S., & Tekinsav-Sütcü, G. (2017). Algılanan Ebeveynlik Biçimleri ile Bozulmuş Yeme Tutumu Arasındaki İlişkide Erken Dönem Uyumsuz Şemaların ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Aracı Rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 32(80), 20-37.
- Sarıcaoğlu, H., & Arslan, C. (2019). Bilinçli öz-anlayış programının üniversite öğrencilerinin öz-anlayışına etkisi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(3), 2381-2399.

- Schwab, J. J., & Harmeling, J. D. (1968). Body image and medical illness. *Psychosomatic Medicine*, 30(1), 51-61.
- Semiz, M., Kavakcı, Ö., Yağız, A., Yontar, G., & Kugu, N. (2012). Sivas il merkezinde yeme bozukluklarının yaygınlığı ve eşlik eden psikiyatrik tanılar. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 23, 1-9.
- Shaw, R., & Cassidy, T. (2020). Self-compassion, mindful eating, eating attitudes and wellbeing: Self-compassion, mindful eating, eating attitudes and wellbeing. *Sumerianz Journal of Behavioral Science & Psychological Studies*, 1(2), 72-79.
- Schoenefeld, S. J., & Webb, J. B. (2013). Self-compassion and intuitive eating in college women: Examining the contributions of distress tolerance and body image acceptance and action. *Eating Behaviors*, 14(4), 493–496.
- Sidani, J. E., Shensa, A., Hoffman, B., Hanmer, J., & Primack, B. A. (2016). The association between social media use and eating concerns among US young adults. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(9), 1465–1472.
- Singh, T. N., & Devi, W. G. (2015). Body image and eating disorder between athletes and non-athletes. *International Journal of Multidisciplinary Research and Modern Education (IJMRME)*, 1(2), 38-42.
- Sirois, F. M., Kitner, R., & Hirsch, J. K. (2015). Self-compassion, affect, and health-promoting behaviors. Health psychology : Official journal of the division of health psychology, *American Psychological Association*, 34(6), 661–669.
- Smith, P. K. (2016). *Adolescence: A very short Introduction*. Oxford University Press.
- Smolak, L., & Levine, M. P. (2015). *The wiley handbook of eating disorders*. Wiley-Blackwell.
- Sönmez, E. E., & Özgen, E. (2017). Medya kullanımı ve beden imajı: Türkiye ve İngiltere örneği. *Akdeniz İletişim Dergisi*, 27, 78-95.
- Stice, E. (2018). Erinlik ve beden imajı (E. Şenyürek, Çev.). *International Journal of Social Inquiry*, 11(1), 277-296.
- Stice, E., Johnson, S., & Turgon, R. (2019). Eating Disorder Prevention. *Psychiatric Clinics of North America*, 42(2), 309–318.
- Stice, E., Rohde, P., Shaw, H., & Marti, C. N. (2013). Efficacy trial of a selective prevention program targeting both eating disorders and obesity among female

- college students: 1- and 2-year follow-up effects. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 81(1), 183–189.
- Süzer, M. (2022). *Kadınlarda cinsel doyum ile beden algısı ve yeme tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın no.722996) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Şahin, D. (2014). *Öğretmelerin öz duyarlıklarının psikolojik sağlık ve yaşam doyumu açısından incelenmesi* (Yayın no. 381082) [Yüksek lisans tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Şahin-Altun, Ö., Kabakçı, K., & Olçun, Z. (2020). Hemşirelikte öz-şefkat. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 29(3), 218-225.
- Tayfur, S. N. (2018). *Üniversite öğrencilerinde beden algısı, yeme tutumu ve depresyon düzeyinin incelenmesi* (Yayın no. 508714) [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Tayhan, F. (2023). *Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı, beden algısı, vücut kompozisyonu ve yeme bozuklukları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. *Karya Journal of Health Science*, 4(2), 139-145.
- Taylor, M. B., Daiss, S., & Krietsch, K. (2015). Associations among self compassion, mindful eating, eating disorder symptomatology, and body mass index in college students. *Translational Issues in Psychological Science*, 1(3), 229–238.
- Teberru-Acar, E.Ö. (2010). *Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi Yüksekokulu ve Mimarlık-Mühendislik Fakültesi öğrencilerinde beden algısı ve iyilik halinin beden kitle indeksi ve vücut yağ dağılımı ile ilgisi* (Yayın no. 272714) [Tıpta uzmanlık tezi, Kocaeli Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Tekinalp, B. E., & Terzi, Ş. (2015). *Eğitimde pozitif psikoloji uygulamaları*. Pegem Akademi.
- Tezcan, B. (2009). *Obez bireylerde benlik saygısı, beden algısı ve travmatik geçmiş yaşantılar*. [Tıpta uzmanlık tezi, Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi].

- Thompson, K. A., Kelly, N. R., Schvey, N. A., Brady, S. M., Courville, A. B., Tanofsky-Kraff, M., Yanovski, S. Z., Yanovski, J. A., & Shomaker, L. B. (2017). Internalization of appearance ideals mediates the relationship between appearance-related pressures from peers and emotional eating among adolescent boys and girls. *Eating Behaviors*, 24, 66–73.
- Tiggemann, M., & Williams, E. (2012). The role of self-objectification in disordered eating, depressed mood, and sexual functioning among women: A comprehensive test of objectification theory. *Psychology of Women Quarterly*, 36(1), 66–75.
- Toker, D.E., & Hocaoglu, Ç. (2009). Yeme bozuklukları ve aile yapısı: Bir gözden geçirme. *Düşünen Adam*, 22(1), 36-42.
- Tokgöz, O. (2019). *Sporcuların mental performanslarının karşılaştırılması* (Yayın no.551037) [Yüksek lisans tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Topçu, B. (2017). *Üniversite öğrencilerinde beden imajı ile bozulmuş yeme davranışı arasındaki ilişkinin cinsiyet ve spor katılımı düzeyi faktörlerine göre incelenmesi* (Yayın no. 480309) [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Tranquillus, C. S. (2016, August). *The lives of the twelve Caesars*.
<https://www.gutenberg.org/files/6400/6400-h/6400-h.htm>
- Tunç, P. (2019). Yeme tutumunun, ebeveyn bağlanma tarzları ve vücut kitle indeksi ile ilişkisinin araştırılması. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 8(4), 2728-2753.
- Tural-Büyük, E., & Özdemir, E. (2018). Lise öğrencilerinin beden algısı ile yeme tutumu arasındaki ilişki. *International Anatolia Academic Online Journal*, 4(2), 1-12.
- Turan, Ş., Poyraz, C.A., & Özdemir, A. (2015). Tikanırcasına Yeme Bozukluğu. *Psikiyatri Güncel Yaklaşımlar*, 7(4), 419-435.
- Tylka, T. L., Russell, H. L., & Neal, A. A. (2015). Self-compassion as a moderator of thinness-related pressures' associations with thin-ideal internalization and disordered eating. *Eating Behaviors*, 17, 23-26.
- 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.

- Ulaş, B., Tatlıbadem, B., Nazik, F., Sönmez, M., & Uncu, F. (2015). Üniversite öğrencilerinde depresyon sıklığı ve ilişkili etmenler. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2(3), 71-75.
- Ulaş, B., Uncu, F., & Üner, S. (2013). Sağlık yüksekokul öğrencilerinde olası yeme bozukluğu sıklığı ve etkileyen faktörler. *İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2, 15-22.
- Uskun, E., & Şabaplı, A. (2013). The relationship between body image and eating attitudes of secondary school students. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 12(5), 519-528.
- Usta, E., Sağlam, E., Şen, S., Aygin, D., & Sert, H. (2015). Hemşirelik öğrencilerinin yeme tutumları ve obsesif-kompulsif belirtileri. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 2(2), 187-197.
- Uzdil, Z., Kayacan, A. G., Özyıldırım, C., Kaya, S., Kılınç, G.E., Ulus, C. A., & Sökülmez-Kaya, P. (2019). Adölesanlarda ortareksiya nervoza varlığı ve yeme tutumunun incelenmesi. *Samsun Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(1), 8-13.
- Ünal, İ. (2007). *Gençlerle iletişim*. Nesil Yayınları.
- Ünsal, A., Tozun, M., Ayrancı, Ü., & Arslantaş, D. (2010). Türkiye'nin batısındaki bir ilçede lise öğrencilerinde olası yeme bozukluğu görülme sıklığı ve ilişkili faktörler. *Dirim Tıp Gazetesi*, 85(3), 100-112.
- Vandenbosch, L., & Eggermont, S. (2016). The interrelated roles of mass media and social media in adolescents' development of an objectified self-concept: A longitudinal study. *Communication Research*, 43(8), 1116-1140.
- Vardar, Z. S. (2019). *Yetişkinlerde öz-şefkat düzeyi ve kişilerarası bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın no. 585381) [Yüksek lisans tezi, Bahçeşehir Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Wasylikiw, L., MacKinnon, A. L., & MacLellan, A. M. (2012). Exploring the link between self-compassion and body image in university students, *Body Image*, 9(2), 236-245.
- Weinberger, N. A., Kersting, A., Riedel-Heller, S. G., & Luck-Sikorski, C. (2016). Body-dissatisfaction in individuals with obesity compared to normal-weight individuals: A systematic review and meta-Analysis. *Obesity Facts*, 9(6), 424-441.

- Welford, M. (2013). *The power of self-compassion: using compassion-focused therapy to end self-criticism and build self-confidence*. New Harbinger Publications.
- Yakın, D. (2015). *Towards an integrative perspective on the interplay between early maladaptive schemas and well-being: The role of early recollections, self-compassion and emotion regulation* (Yayın no. 439243) [Doktora tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Yalın, K. (2021). *Yeme tutumlarını yordamada öz anlayış ve yeme farkındalığının rolü* (Yayın no.688044) [Yüksek lisans tezi, Işık Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Yalın, K., & Karaköse, S. (2022). Yeme tutumlarını yordamada öz anlayış ve yeme farkındalığı rolü: Karşılaştırmalı bir çalışma. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology*, 4(2), 154-161.
- Yamak, B., İmamoğlu, O., & Çebi, M. (2016). Adölesanların fiziksel uygunluk seviyelerinin vücut imajı, benlik tasarımı ve stres düzeyine etkisi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(34), 191-201.
- Yaman, Z., Boğahan, M., Türkleş, S., Ak, E., Ekti, H., & Özalp, D. (2022). Hemşirelik öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile bilinçli farkındalık ve öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *YÖBU Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 3(2), 219-229.
- Yarnel, L.M., Stafford, R.E., Neff, K.D., Reilly, E.D., Knox, M.C., & Mullarkey, M. (2015). Öz-şefkattaki cinsiyet farklılıklarının meta-analizi. *Benlik ve Kimlik*, 14(5), 499-520.
- Yavuzer, H. (2014). *Çocuk Psikolojisi*. Remzi Kitapevi.
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2021). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (12.Baskı). Seçkin Yayıncılık.
- Yıldırım, M. (2018). *Ergenlere yönelik öz-şefkat geliştirme programının öz-şefkat, kendine şefkat vermektan korkma ve öznel iyi oluş üzerindeki etkililiğinin incelenmesi* (Yayın no.511250) [Yüksek lisans tezi, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Yılmaz, B. (2017). *Bir grup lise öğrencisinin internet kullanımlarının beden algıları ve yeme tutumları ile ilişkisi* (Yayın no. 454308) [Yüksek lisans tezi, Işık Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>

- Yılmaz, D., Ayaz, A., & Demirel, Z. (2013). Kız üniversite öğrencilerinde yeme tutumunun kişisel beden imajı algısı ile ilişkisi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 41(3), 27-233.
- Yılmaz, M. T. (2009). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları (self-compassion) ile anne baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın no.249900) [Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Yılmaz, İ. (2014). *Klinik olmayan bir örneklemede yeme tutumu, beden algısı ve benlik saygısı ile dissosiyatif belirtiler arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi* (Yayın no.427615) [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Yiğitcan, A. (2021). *İnternet bağımlılığı, beden imajı ve yeme bozukluğu arasındaki ilişki* (693666) [Yüksek lisans tezi, Gelişim Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Yurtören, D. D. (2021). *Öz şefkat, yeme tutumu, sosyal görünüş kaygısı ve fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma ile vücut algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın no. 692432) [Yüksek lisans tezi, Başkent Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Yücel, B. (2009). Estetik kaygıdan hastalığa uzanan yol: Yeme bozuklukları. *Klinik Gelişim Dergisi*, 22(4), 39-44.
- Zarifoglu, A. (2019). *Farklı fakültelerdeki üniversite öğrencilerinde ortoreksiya nervoza görülme sıklığı ile yeme tutum davranışları ve beden algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın no. 580128) [Yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Zhang, L., Qian, H., & Fu, H. (2018). To be thin but not healthy - The body-image dilemma may affect health among female university students in China. *PloS one*, 13(10), 1-14.

EKLER

Ek 1.

Aydınlatılmış Onam Formu

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BEDEN ALGISI İLE YEME BOZUKLUKLARI İLİŞKİSİNDE ÖZ ANLAYIŞIN ARACI ROLÜ

AYDINLATILMIŞ ONAM FORMU

Bu anket çalışması, Yakın Doğu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı kapsamında yürütülen bir tez çalışmasıdır.

Bu çalışmanın amacı Türkiye ve KKTC'deki üniversite öğrencilerinin beden algısı ile yeme bozuklukları ilişkisinde öz anlayışın aracı rolü ile ilgili bilgi sahibi olmaktır. Çalışma tamamen bilimsel amaçlarla düzenlenmiştir. Araştırmaya katılmanız ve araştırmacı ile deneyimlerinizi paylaşmanız tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışma formunda kimlik bilgilerinize yer verilmeyecek ve size ait bilgiler tamamıyla gizli tutulacaktır. Anket çalışmasındaki sorulara vereceğiniz cevaplar kimseyle paylaşılmayacaktır. Çalışmadan elde edilen veriler yalnızca istatistiksel veri olarak kullanılacaktır. Sorulara yanıt verirken, bütün soruları okuyarak, samimi, dürüst olmanız ve boş bırakmadan cevaplandırmanız, araştırmanın sonuçları için çok önemli olup, araştırmanın güvenilir ve yararlı olmasına yardımcı olacaktır.

Yardımanız için teşekkür ederim.

Psikolog,
Aygül Çataloluk

Araştırmada araştırmacıyla aramda kalması gereken bilgilerin gizliliğine, bu araştırma sırasında özen ve saygı ile yaklaşılabileceğine inanıyorum. Araştırma sonuçlarının eğitim ve bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda bana yeterli güven verildi. Bu araştırmaya katılmak zorunda değilim ve katılmayabilirim.

Yukardaki bilgileri, ayrıntılı biçimde tamamen okudum ve çalışmada yer almayı onaylıyorum.

☐ Kabul ediyorum ☐ Kabul etmiyorum

Ek 2.**Katılımcı Bilgilendirme Formu****KATILIMCI BİLGİLENDİRME FORMU**

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin beden algısı ile ilgili daha ayrıntılı bilgi sahibi olabilmektedir.

Bu anket çalışmasında size bir kişisel bilgi formu ve bir dizi ölçek sunduk. Kişisel bilgi formu sizin yaş, cinsiyet gibi demografik özellikleriniz hakkındaki soruları içermektedir. Ölçekler ise, beden algısı ile ilgili daha ayrıntılı bilgilere ulaşmak amacı ile oluşturulmuş soruları içermektedir.

Kişisel bilgi formunda ve ölçeklerde verdiğiniz yanıtlar kesinlikle gizli kalacaktır. Eğer çalışmayla ilgili herhangi bir şikayet, öneri veya sorunuz olursa, bu çalışmanın araştırmacılarından Aygül Çataloluk ile mail adresi üzerinden iletişime geçebilirsiniz (aygulcataloluk@gmail.com).

Eğer bu çalışmaya katılmak sizde belirli düzeyde stres yaratmışsa ve bir danışmanla konuşmak istiyorsanız, devam ettiğiniz üniversitedeki Psikolojik Danışmanlık, Rehberlik ve Araştırma Merkezine (PDRAM) ücretsiz olarak başvurabilirsiniz.

Araştırmanın sonuçlarıyla ilgileniyorsanız, Şubat 2024 tarihinden sonra araştırmacıyla iletişime geçebilirsiniz.

Çalışmaya katılım sağladığınız için teşekkür ederim.

Aygül Çataloluk
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Bölümü
Yakın Doğu Üniversitesi
Lefkoşa

Ek 3.**Kişisel Bilgi Formu**

1-Cinsiyetiniz

Kadın ☐ Erkek ☐

2-Yaşınız

.....

3.Bölümünüz

.....

4.Kilonuz / Boyunuz

.....kg cm

5.Geçmişte ya da şu an yaşadığınız tıbbi veya psikolojik bir hastalığınız var mı?

Evet ☐

Nedir? Süresi İlaç Adı

Hayır ☐

6.Maddi durumunuz temsil eden seçeneği işaretleyiniz.

Düşük gelir

☐

Orta Gelir

☐

Yüksek Gelir

☐

7.Medeni / İlişki durumunuz nedir?

Bekar

☐

Evli

☐

Boşanmış

☐

Sevgili /Nişanlı

☐

8.Şu ana kadar en uzun süreyle yaşadığınız yerleşim yeri türü belirtiniz?

Büyükşehir

☐

Şehir

☐

İlçe

☐

Köy/Kasaba

☐

9.Anne ve babanız ile ilgili uygun olan seçeneği belirtiniz.

İkisinde sağ, birlikteler

☐

İkisinde sağ, boşanmışlar

☐

Anne hayatta değil

☐

Baba hayatta değil

☐

Her ikisi de yaşamıyor

☐

10. Annenizin ve babanızın eğitim durumu nedir?

	A	B
Okur-yazar değil	☐	☐
Okur-yazar	☐	☐
İlkokul	☐	☐
Orta okul	☐	☐
Lise	☐	☐
Üniversite	☐	☐

11. Fiziksel görüntünüzü nasıl tanımlarsınız?

Zayıf ☐ Normal ☐ Şişman ☐

12. Olduğunuz kiloyu değiştirmek adına geçmişte diyet yaptınız mı?

Evet, bir / birden fazla kez diyet yaptım. ☐

Hayır, hiç diyet yapmadım. ☐

13. Bir önceki soruya cevabınız "Evet" ise diyet yapma amacınız nedir?

Sağlıksal amaçlı yapıyorum. ☐

Olduğum kilodan memnun olmadığım için yapıyorum. ☐

14. Spor yaptınız / yapıyor musunuz?

Evet, spor yapıyordum / yapıyorum. ☐

Hayır, spor yapmadım / yapmıyorum. ☐

15. Bir önceki soruya cevabınız "Evet" ise spor yapma amacınız nedir?

Sağlıksal amaçlı yaptım / yapıyorum. ☐

Zayıflamak / Fit görünmek için yaptım / yapıyorum. ☐

16. Çevrenizdeki bireylerin fiziksel görüntünüz hakkındaki düşünceleri ve yorumları sizin yaşam biçiminizi değiştirmesinde etken midir?

Evet ☐ Hayır ☐

17. Sosyal medya kullanıyor musunuz?

Evet ☐ Hangisi

Hayır ☐

18. Sosyal medyadaki paylaşımların etkisiyle hiç bedensel görüntünüzde (estetiksel işlemler – dolgu, botoks vb. veya cerrahi işlem) ve/veya yeme davranışlarınızda değişiklik yaptınız mı?

Evet ☐ Hayır ☐

Ek 4.

Beden Algısı Ölçeği

VÜCUT ALGISİ ÖLÇEĞİNİN TÜRKÇE FORMU

	Hiç Beğenmiyorum	Pek Beğenmiyorum	Kararsızım	Oldukça Beğeniyorum	Çok Beğeniyorum
Saçlarım					
Yüzümün rengi					
İştahım					
Ellerim					
Vücudumdaki kul dağılımı					

Ek 5.

Yeme Tutum Testi (YTT-26)

B. Bölümü: Aşağıda yer alan her bir ifade için size uygun gelen bir şıkla işaretleyiniz.	Daima	Çok sık	Sık sık	Bazen	Nadiren	Hiçbir zaman
1. Şişmanlamaktan ödüm kopar.						
2. Acıktığımda yemek yememeye çalışırım.						
3. Kendimi sürekli yemek düşünürken bulurum.						
4. Yemek yemeyi durduramadığımı hissettiğim zamanlar olur.						
5. Yiyeceğimi küçük parçalara bölerim.						

Ek 6.

Öz Anlayış Ölçeği

ÖZ-ANLAYIŞ ÖLÇEĞİ

ZORLUKLAR KARŞISINDA KENDİME GENEL OLARAK NASIL DAVRANIYORUM?					
Yanıtlamadan önce her bir ifadeyi dikkatle okuyunuz. Her bir maddenin sağında takip eden ölçeği kullanarak, belirtilen durumda ne kadar sıklıkla hareket ettiğinizi belirtiniz.					
	Hiçbir Zaman	Nadiren	Ara sıra	Çoğu Zaman	Hiçbir Zaman
	1	2	3	4	5
1. Kendimi kötü hissettiğimde, kötü olan her şeye takılma eğilimim vardır.					
2. İşler benim için kötü gittiğinde zorlukların yaşamın bir parçası olduğunu ve herkesin bu zorlukları yaşadığını görebilirim.					
3. Yetersizliklerimi düşünmek kendimi daha yalnız ve dünyadan kopuk hissetmeme neden olur.					
4. Duygusal olarak acı yaşadığım durumlarda kendime sevgiyle yaklaşmaya çalışırım.					
5. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik hisleriyle tükenirim.					

Ek 7.

Ölçeklerin Kullanımına Yönelik İzinler

- S** **selim hovardaoglu** <shovardaoglu@yahoo.com>
Aynı ben
23 Ocak 2023 04:55 ☆ ↻ ⓘ
- Merhaba. Ölçeği kullanabirsiniz. saygılarımla,
- Prof. Dr. Selim Hovardaoglu
- ***
- On Thursday, January 19, 2023 at 11:03:00 AM GMT+3, Aygül Ç. <aygulcataloluk@gmail.com> wrote:
- Sayın Selim Bey,
- Bendeniz Aygül Çataloluk, Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji yüksek lisans programında eğitimini sürdürmekteyim. Program kapsamında çalışmalarıma başlayacağım tez çalışmamda Second ve Jouranal tarafından geliştirilen ve sizler tarafından Türkiye uyarlaması sağlanan Beden Algısı Ölçeği'ni tarafınızda izin verilirse kullanmak istiyorum.
- Konu hakkında geri dönüşlerinizi rica eder, iyi çalışmalar dilerim.
- Saygılarımla,
- Aygül Çataloluk
- Yeme Tutum Testi Kısa Formu Kullanım İzni hk.** **30** **Gelen Kutusu** **1** **Tel** **4**
- A** **Aygül Ç.** <aygulcataloluk@gmail.com>
Aynı ben
19 Ocak Per 11:07 ☆ ↻ ⓘ
- Sayın Edit Hanım,
- Bendeniz Aygül Çataloluk, Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji yüksek lisans programında eğitimini sürdürmekteyim. Program kapsamında çalışmalarıma başlayacağım tez çalışmamda Gamet ve arkadaşları tarafından geliştirilen ve sizler tarafından Türkiye uyarlaması sağlanan Yeme Tutum Testi Kısa Formu (YTT-26)'nu tarafınızca izin verilirse kullanmak dıyorum.
- Konu hakkında geri dönüşlerinizi rica eder, iyi çalışmalar dilerim.
- Saygılarımla,
- Aygül Çataloluk
- F** **Fatma Elif ERGÜNEY OKUMUŞ** <eliferguneyokumus@icloud>
Aynı ben
19 Ocak Per 12:23 ☆ ↻ ⓘ
- Merhaba,
- Ölçeği çalışmamda kullanabiliriz, ekte adaptasyon makalesine paylaşıyorum. Araştırmamda kolaylıklar dilerim.
- Saygılar,
- Elif
-
- A** **Aygül Ç.** <aygulcataloluk@gmail.com>
Aynı ben
19 Ocak Per 15:04 ☆ ↻ ⓘ
- Sayın Mehmet Engin bey,
- Bendeniz Aygül Çataloluk, Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji yüksek lisans programında eğitimini sürdürmekteyim. Program kapsamında çalışmalarıma başlayacağım tez çalışmamda İett tarafından geliştirilen ve sizler tarafından Türkiye uyarlaması sağlanan Öt Anlayış Ölçeği'ni tarafınızca izin verilirse kullanmak istiyorum.
- Konu hakkında geri dönüşlerinizi rica eder, iyi çalışmalar dilerim.
- Saygılarımla,
- Aygül Çataloluk
- e** **Mehmet Engin DENİZ** <engin@yildiz.edu.tr>
Aynı ben
24 Ocak Sal 13:22 ☆ ↻ ⓘ
- Aygül merhaba, ölçek ekli dosyada, iyi çalışmalar dilerim.



Prof. Dr. M. Engin Deniz | Dean, Faculty of Education
e: Yıldız Technical University | Davutpaşa Campus, Genççoman
Mah. Davutpaşa Cad. No:120 | 34165 Güngören/İstanbul
Türkiye
e: mdeniz@yildiz.edu.tr | www.yildiz.edu.tr
p: +90 (212) 383 4600

Ek 8.
Etik Kurul İzini



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ

BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

12.04.2023

Sayın Aygöl Çataloluk

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2023/1531 proje numaralı ve "Üniversite Öğrencilerinde Beden Algısı ile Yeme Bozuklukları İlişkisinde Öz Anlayışın Aracı Rolü" başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

Prof. Dr. Aşkın KIRAZ

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Koordinatörü

Ek 9.

İntihal Raporu

Üniversite Öğrencilerinde Beden Algısı ile Yeme Bozukları
İlişkisinde Öz Anlayışın Aracı Rolü

ORJİNALLIK RAPORU

%12	%11	%3	%7
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

İBİNCİL KAYNAKLAR

1	docs.neu.edu.tr İnternet Kaynağı	%5
2	Submitted to European University of Lefke Öğrenci Ödevi	%1
3	sobibder.org İnternet Kaynağı	%1
4	Submitted to Eastern Mediterranean University Öğrenci Ödevi	%1
5	acikbilim.yok.gov.tr İnternet Kaynağı	%1
6	openaccess.izu.edu.tr İnternet Kaynağı	<%1
7	Submitted to Yakın Doğu Üniversitesi Öğrenci Ödevi	<%1
8	pdffox.com İnternet Kaynağı	<%1

i-rep.emu.edu.tr:8080

Ek 10.**Özgeçmiş**

Aygül Çataloluk, 11 Şubat 1996 yılında Sivas'ta doğmuştur. İlkokul eğitimini Beykoz Sadettin Gökçepınar İlkokulu'nda, ortaokul eğitimini Körfez Yavuz Selim Ortaokulu'nda, lise eğitimini ise Körfez Oruç Reis Anadolu Lisesi'nde tamamlamıştır. Liseyi bitirdikten sonra 2014 yılında Üsküdar Üniversitesi Sağlık Yönetimi bölümünü tam burslu olarak kazanmış, 1 yıllık hazırlık eğitimi ve 1 yıllık bölüm eğitiminin sonrasında, 2016 yılında Psikoloji (Türkçe) bölümünde çift anadal programına başlayarak, 2020 yılında Psikoloji lisans mezunu olmuştur. 2022 yılında Yakın Doğu Üniversite Klinik Psikoloji Yüksek Lisansı'na başlamıştır. Yüksek lisans eğitiminin üçüncü döneminde Yakın Doğu Üniversite Hastanesi'nde stajını tamamlamıştır. Eğitimine devam ederken Çocuk Değerlendirmede Projektif-Objektif Testler Uygulayıcı Eğitimini ve Masal Terapisi Uygulayıcı Eğitimini tamamlamış, Bilişsel ve Davranışçı Terapiler Eğitimine ise devam etmektedir. 2023 yılının sonunda yüksek lisans sürecinin tez dönemini tamamlamaktadır.