

**T.C.
ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
PSİKOLOJİ BİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BEDEN İMAJI ve
İLİŞKİLİ DEĞİŞKENLERİN ÜÇLÜ ETKİ MODELİ
KAPSAMINDA İNCELENMESİ**

(YÜKSEK LİSANS TEZİ)

Deniz ALDAN

**Danışman:
Doç. Dr. Gülay DİRİK**

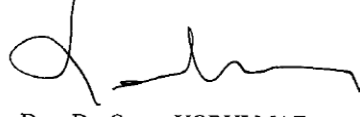
BURSA-2013

T. C.
ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE

Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı'nda 700945003 numaralı Deniz ALDAN'ın hazırladığı "Üniversite Öğrencilerinde Beden İmajı Ve İlişkili Değişkenlerin Üçlü Etki Modeli Kapsamında İncelenmesi" konulu Yüksek Lisans Çalışması ile ilgili tez savunma sınavı 04/06/2013 günü 10:00 – 11:00 saatleri arasında yapılmış, sorulan sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin başarılı olduğuna oy birliği/oy çokluğu ile karar verilmiştir.



Doç. Dr. Gülay DİRİK
Uludağ Üniversitesi
Üye (Tez Danışmanı ve Sınav Komisyonu
Başkanı)



Doç. Dr. Orçun YORULMAZ
Uludağ Üniversitesi
Üye



Doç. Dr. L. Pınar TOSUN
Uludağ Üniversitesi
Üye

ÖZET

Yazar Adı ve Soyadı : Deniz ALDAN
Üniversite : Uludağ Üniversitesi
Enstitü : Sosyal Bilimler Enstitüsü
Anabilim Dalı : Psikoloji
Bilim Dalı : Klinik Psikoloji
Tezin Niteliği : Yüksek Lisans Tezi
Sayfa Sayısı : XII + 158
Mezuniyet Tarihi : 04.06.2013
Tez Danışmanı : Doç. Dr. Gülay DİRİK

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BEDEN İMAJI ve İLİŞKİLİ DEĞİŞKENLERİN ÜÇLÜ ETKİ MODELİ KAPSAMINDA İNCELENMESİ

Bu çalışmada, kız üniversite öğrencilerinde beden imajı (beden doyumsuzluğu, bedene yatırım) ve ilişkili değişkenlerin (aile etkisi, akran etkisi, medya etkisi, yeme alışkanlıkları, benlik saygısı) incelenmesi amaçlanmıştır. Öncelikle aile ve akran etkisini ölçen bir öz bildirim ölçeği geliştirilerek psikometrik özellikleri pilot çalışma ile incelenmiştir. Pilot çalışma kız üniversite öğrencilerinden oluşan 273 kişilik örnekleme gerçekleştirilmiştir. Pilot çalışma sonucunda aile ve akran etkisini ölçen geçerli, güvenilir ve ana çalışmada kullanılacak bir ölçek (Aile ve Akran Etkisi Ölçeği) oluşturulmuştur. Ana çalışma; spor yapan 212, spor yapmayan 218 kız üniversite öğrencisinden oluşan örneklerle gerçekleştirilmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla korelasyon ve regresyon analizi ve spor yapıp yapmamaya göre beden imajı ve ilişkili değişkenlerin farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için bağımsız örneklem t testi ve çok yönlü varyans analizi (MANOVA) yapılmıştır. Sonuç olarak, spor yapan katılımcıların medya etkisi, aile ve akran genel etkisini daha fazla hissettikleri ve daha çok kısıtlı yeme davranışı gösterdikleri belirlenirken; spor yapmayan katılımcıların daha fazla beden doyumsuzluğu yaşadıkları gözlenmiştir. Benlik saygısı tüm katılımcılarda beden doyumsuzluğu ve bedene yatırımı yordamaktadır. Spor yapan katılımcılarda kilo ve boy memnuniyeti, spor yapmayan katılımcılarda laksatif kullanımı beden doyumsuzluğunu yordamaktadır. Spor yapan katılımcılarda medya etkisi, kısıtlı yeme ve beden kitle endeksi bedene yatırımı yordarken spor yapmayan katılımcılarda medya etkisi ve aile ve akran genel etkisi yordamaktadır. Çalışmanın sonuçları Üçlü Etki Modeli ve ilgili literatür kapsamında tartışılmıştır.

Anahtar Sözcükler: beden imajı, beden doyumsuzluğu, bedene yatırım, üçlü etki modeli, medya etkisi, akran etkisi, aile etkisi.

ABSTRACT

Name and Surname : Deniz ALDAN
University : Uludag University
Institution : Social Science Institution
Field : Psychology
Branch : Clinical Psychology
Degree Awarded : Master
Page Number : XII + 158
Degree Date : 04.06.2013
Supervisor : Doç. Dr. Gülay DİRİK

AN INVESTIGATION OF BODY IMAGE and RELATED VARIABLES AMONG UNIVERSITY STUDENTS IN THE SCOPE OF TRIPARTITE INFLUENCE MODEL

The present study is aimed to investigate the body image (body dissatisfaction, body investment) and relevant variables (family effect, peer effect, media effect, eating behaviours, self-esteem) among undergraduate women. Firstly a self-report questionnaire which evaluates family and peer effect developed and its psychometric properties are analysed with a pilot study. 273 undergraduate women participated in the pilot study. As a result of the pilot study; a reliable, valid questionnaire which evaluates family and peer effect (Family and Peer Effect Scale) is developed. 212 undergraduate women who exercise and 218 undergraduate women who doesn't participated in the main study. Correlational and regression analyses, t-tests and MANOVA's were performed in order to examine the relationships among these variables and to test possible exercise status differences in body image and relevant variables. The findings showed that media effect, family and peer general effect and restrained eating was greater for the participants who exercise; while body dissatisfaction was greater for the participants who doesn't. Self-esteem was a significant predictor of body dissatisfaction and body investment for all participants. The predictors of body dissatisfaction were weight and height contentment for the participants who exercise, laxative use for the participants who doesn't. The predictors of body investment were media effect, restrained eating, body mass index for the participants who exercise; media effect and family and peer general effect for the participants who doesn't. In conclusion, the results of the current study were discussed in the light of tripartite influence model and relevant literature findings.

Keywords: Body image, body dissatisfaction, body investment, tripartite influence model, media effect, family effect, peer effect.

ÖNSÖZ

Yüksek lisans eğitimim süresince benim en önemli yol göstericim olan, deneyimlerini aktararak beni aydınlatan, tez çalışmam boyunca beni destekleyen değerli tez danışmanım ve hocam Doç. Dr. Gülay Dirik'e teşekkürü bir borç bilirim.

Tez savunma sınavı jüri üyelerim Doç. Dr. Orçun Yorulmaz ve Doç. Dr. L Pınar Tosun'a tezime olan değerli katkılarından ve yapıcı önerilerinden dolayı çok minnettarım.

Ben inancımı kaybettiğimde bile başaracağıma inanan ve beni daima destekleyen aileme, babam Adnan Özcan, annem Mukaddes Özcan ve kardeşim Sertan Özcan'a çok teşekkür ederim.

Tez sürecimde benden yardımlarını esirgemeyen tüm meslektaşlarıma teşekkür ediyorum. Onlar sayesinde bu zorlu süreci atlatabildim.

Tez çalışmaları sırasında hayatıma giren ve hayatıma girdiği andan itibaren benden sonsuz sevgisini ve desteğini esirgemeyen çok özel bir insan var. Benimle bütün zorlukları paylaşmayı, hayatını paylaşmayı seçen biricik eşim Uzman Klinik Psikolog Murat ALDAN'a sonsuz minnettarlığımı sunarım. Senin sabrın, desteğin, anlayışın, bana olan inancın olmasaydı eğer bu zorlu süreç çok çok daha zor geçecekti. Bu çalışmayı sana armağan ediyorum. İyi ki varsın hayatım.

Bursa – 2013

Deniz ALDAN

İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

TEZ ONAY SAYFASI.....	II
ÖZET.....	III
ABSTRACT.....	IV
ÖNSÖZ.....	V
İÇİNDEKİLER.....	VI
ŞEKİL LİSTESİ.....	X
TABLO LİSTESİ.....	XI
GİRİŞ.....	1

BİRİNCİ BÖLÜM

BEDEN İMAJI ve İLİŞKİLİ FAKTÖRLER

1.1 Beden İmajı.....	4
1.1.1 Beden Doyumsuzluğu.....	8
1.1.2 Bedene Yatırım.....	12
1.2. Beden İmajı ile İlişkili Sosyokültürel Faktörler.....	16
1.2.1. Medya Etkisi.....	17
1.2.2. Aile Etkisi.....	23
1.2.3. Akran Etkisi.....	27
1.3. Beden İmajı ile İlişkili Kişisel Faktörler.....	31
1.3.1. Benlik Saygısı.....	32
1.3.2. Yeme Alışkanlıkları.....	35
1.3.3. Fiziksel Egzersiz (Spor).....	39

İKİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN KURAMSAL TEMELLERİ

2.1. Üçlü Etki Modeli.....	43
2.2. Bilişsel – Davranışçı Model.....	46

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
PILOT ÇALIŞMA: AİLE VE AKRAN ETKİSİ ÖLÇEĞİNİN
GELİŞTİRİLMESİ

3.1. Yöntem.....	48
3.1.1. Katılımcılar.....	48
3.1.2. Veri Toplama Araçları.....	52
3.1.2.1. Aile ve Akran Etkisi Ölçeği.....	52
3.1.2.2. Görünüme Yönelik Sosyokültürel Tutumlar Ölçeği.....	52
3.1.2.3. Görünüşle İlgili İnançlar Ölçeği.....	54
3.1.2.4. Yeme Alışkanlıkları Anketi.....	55
3.1.2.5. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği.....	56
3.1.2.6. Vücut Algısı Ölçeği.....	57
3.1.2.7. Aile Değerlendirme Ölçeği – İletişim Alt Ölçeği.....	58
3.1.2.8. Sosyodemografik Bilgi Formu.....	58
3.1.3. İşlem.....	59
3.1.4. İstatistiksel Analizler.....	60
3.2. Bulgular.....	60
3.2.1. Faktör Analizi.....	60
3.2.2. Ölçüt Bağıntılı Geçerlik.....	63
3.2.3. Eş Zaman Geçerliği.....	64
3.2.4. Güvenirlik.....	65
3.2.4.1. İç Tutarlık.....	65
3.2.4.2. Test Tekrar Test Güvenirliği.....	65
3.2.5. Değişkenler Arası Korelasyonlar.....	66
3.2.5.1. Katılımcılara ait Özellikler, Beden Doyumsuzluğu ve Bedene Yatırım İçin Korelasyon Analizi Sonuçları.....	66
3.2.6. Regresyon Analizleri.....	69
3.2.6.1. Bedene Yatırım ile İlişkili Değişkenler.....	70
3.2.6.2. Beden Doyumsuzluğu ile İlişkili Değişkenler.....	72
3.3. Sonuç ve Değerlendirmeler.....	74
3.3.1. Aile ve Akran Etkisi Ölçeği'nin Psikometrik Özellikleri.....	74

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ANA ÇALIŞMA: ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BEDEN İMAJI ve İLİŞKİLİ DEĞİŞKENLERİN ÜÇLÜ ETKİ MODELİ KAPSAMINDA İNCELENMESİ

4.1. Yöntem.....	76
4.1.1. Katılımcılar.....	76
4.1.2. Veri Toplama Araçları.....	83
4.1.3. İşlem.....	84
4.1.4. İstatistiksel Analizler.....	84
4.2. Bulgular.....	85
4.2.1. Spor Yapan ve Yapmayan Katılımcılar Arasındaki Farklar.....	85
4.2.1.1. Sosyodemografik Özellikler.....	85
4.2.1.2. Beden İmajının Boyutları, Sosyokültürel Faktörler ve Kişisel Faktörler.....	86
4.2.2. Spor Yapan ve Yapmayan Katılımcılar için Değişkenler Arası Korelasyonlar.....	88
4.2.2.1. Katılımcılara ait Özellikler, Beden Doyumsuzluğu ve Bedene Yatırım İçin Korelasyon Analizi Sonuçları.....	88
4.2.2.2. Sosyokültürel Faktörler, Kişisel Faktörler ile Beden Doyumsuzluğu ve Bedene Yatırım için Korelasyon Analizi Sonuçları.....	92
4.2.3. Spor Yapan ve Yapmayan Katılımcılar için Regresyon Analizleri.....	94
4.2.3.1. Spor Yapan Katılımcılar İçin Beden Doyumsuzluğu ile İlişkili Değişkenler.....	95
4.2.3.2. Spor Yapan Katılımcılar için Bedene Yatırım ile İlişkili Değişkenler.....	98
4.2.3.3. Spor Yapmayan Katılımcı Grubu için Beden Doyumsuzluğu ile İlişkili Değişkenler.....	100
4.2.3.4. Spor Yapmayan Katılımcılar için Bedene Yatırım ile İlişkili Değişkenler.....	102
4.2.4. Beden Kitle Endeksi ve Beden İmajı İlişkisi.....	104
4.2.5. Tüm Katılımcılar için Değişkenler Arası Korelasyonlar.....	104
4.2.5.1. Katılımcılara ait Özellikler, Beden Doyumsuzluğu ve Bedene Yatırım için Korelasyon Analizi Sonuçları.....	104

4.2.5.2. Sosyokültürel Faktörler, Kişisel Faktörler ile Beden Doyumsuzluğu ve Bedene Yatırım İçin Korelasyon Analizi Sonuçları.....	107
4.2.6. Tüm Katılımcılar için Regresyon Analizleri.....	108
4.2.6.1. Beden Doyumsuzluğu ile İlişkili Değişkenler.....	109
4.2.6.2. Bedene Yatırım ile İlişkili Değişkenler.....	112
SONUÇ VE DEĞERLENDİRMELER	
1.Spor Yapan ve Yapmayan Katılımcılar Arasındaki Farklar.....	115
1.1.Sosyodemografik Özellikler.....	115
1.2. Beden İmajının Boyutları, Sosyokültürel Faktörler ve Kişisel Faktörler.....	117
2. Beden İmajı, Sosyokültürel Faktörler, Kişisel Faktörler.....	119
2.1. Beden Doyumsuzluğunun Yordayıcıları.....	119
2.2. Bedene Yatırımın Yordayıcıları.....	121
3. Araştırmanın Hipotezleri.....	123
4. Çalışmanın Sınırlılıkları.....	124
5. Klinik Göstergeler.....	126
6. Gelecekte Yapılacak Çalışmalar İçin Öneriler.....	128
KAYNAKLAR.....	130
EKLER.....	143
Ek. 1: VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	143
Ek. 2: ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURUL ONAY BELGESİ.....	160
ÖZGEÇMİŞ.....	161

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil No.	Sayfa No.
Şekil 1: Üçlü Etki Modeli.....	45
Şekil 2: Bilişsel – Davranışçı Model.....	47

TABLO LİSTESİ

Tablo No.	Sayfa No.
Tablo1. Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri.....	49
Tablo 2. Katılımcıların Kilo, Boy ve Beden Kitle Endekslerine, Diyet Yapma Davranışları ve Dergi Okuma Alışkanlıklarına ait Bilgiler.....	51
Tablo 3. AAEÖ Maddelerinin Faktör Yük Dağılımları ve Faktör Yükleri.....	62
Tablo 4. Değişkenler Arası Korelasyonlar.....	65
Tablo 5. İlk Test ve Son Test Uygulamaları Arasındaki Korelasyon Değerleri.....	66
Tablo 6. Katılımcılara ait Özellikler, Beden Doyumsuzluğu ve Bedene Yatırım Arasındaki Korelasyon Değerleri.....	68
Tablo 7. Bağımsız Değişkenlere İlişkin Ortalama, Standart Sapma Değerleri.....	69
Tablo 8. Bedene Yatırımın Yordayıcıları.....	71
Tablo 9. Beden Doyumsuzluğunun Yordayıcıları.....	73
Tablo 10. Spor Yapmayan Katılımcılara İlişkin Demografik Değişkenler.....	77
Tablo 11. Spor Yapmayan Katılımcıların Kilo, Boy ve Beden Kitle Endekslerine, Diyet Yapma Davranışları ve Dergi Okuma Alışkanlıklarına ait Bilgiler.....	79
Tablo 12. Spor Yapan Katılımcılara İlişkin Demografik Değişkenler.....	80
Tablo 13. Spor Yapan Katılımcıların Kilo, Boy ve Beden Kitle Endekslerine, Diyet Yapma Davranışları ve Dergi Okuma Alışkanlıklarına ait Bilgiler.....	82
Tablo 14. Spor Yapan Katılımcıların Spor Yapma Davranışlarına İlişkin Veriler.....	83
Tablo 15. Spor Yapan Katılımcılara ait Özellikler, Beden Doyumsuzluğu ve Bedene Yatırım Arasındaki Korelasyon Değerleri.....	90
Tablo 16. Spor Yapmayan Katılımcılara ait Özellikler, Beden Doyumsuzluğu ve Bedene Yatırım Arasındaki Korelasyon Değerleri.....	91
Tablo 17. Spor Yapan Katılımlarda Bağımlı Değişkenler ile Bağımsız Değişkenler Arasındaki Korelasyon Değerleri.....	93
Tablo 18. Spor Yapmayan Katılımcılarda Bağımlı Değişkenler ile Bağımsız Değişkenler Arasındaki Korelasyon Değerleri.....	93
Tablo 19. Spor Yapan Katılımcılarda Bağımsız Değişkenlere İlişkin Ortalama, Standart Sapma Değerleri.....	94

Tablo No.**Sayfa No.**

Tablo 20. Spor Yapmayan Katılımcılarda Bağımsız Değişkenlere İlişkin Ortalama, Standart Sapma Değerleri.....	95
Tablo 21. Spor Yapan Katılımcılar için Beden Doyumsuzluğunun Yordayıcıları.....	97
Tablo 22. Spor Yapan Katılımcılar için Bedene Yatırımın Yordayıcıları.....	99
Tablo 23. Spor Yapmayan Katılımcılar için Beden Doyumsuzluğunun Yordayıcıları.....	101
Tablo 24. Spor Yapmayan Katılımcılar için Bedene Yatırımın Yordayıcıları.....	103
Tablo 25. Katılımcılara ait Özellikler, Beden Doyumsuzluğu ve Bedene Yatırım Arasındaki Korelasyon Değerleri.....	106
Tablo 26. Katılımcılarda Bağımlı Değişkenler ile Bağımsız Değişkenler Arasındaki Korelasyon Değerleri.....	107
Tablo 27. Katılımcılarda Bağımsız Değişkenlere İlişkin Ortalama, Standart Sapma Değerleri.....	109
Tablo 28. Katılımcılar için Beden Doyumsuzluğunun Yordayıcıları.....	111
Tablo 29. Katılımcılar için Bedene Yatırımın Yordayıcıları.....	113
Tablo 30: Spor Yapan, Spor Yapmayan ve Tüm Katılımcılar için Beden Doyumsuzluğu ve Bedene Yatırımın Yordayıcıları.....	114

GİRİŞ

Beden imajı kavramına yönelik ilgi 20. yüzyıldan itibaren artış göstermiştir (Grogan, 2008: 2). Beden imajının çeşitli tanımlarında, çok boyutlu bir kavram olduğu vurgusu yapılmaktadır (Striegel-Moore & Franko, 2002: 183; Grogan, 2008: 3). Algısal, duygusal, tutuma yönelik, davranışsal, bilişsel boyutları olan beden imajı öznel bir değerlendirmeyi içermektedir (Cash, 2004: 1).

Beden imajı öznel, çok boyutlu bir kavramdır ve bireylerin bedenlerine yönelik çok çeşitli algı, duygu, düşünce ve deneyimlerinden oluşmaktadır. Beden imajı insan davranışının anlaşılmasında önemli bir yere sahiptir. Beden imajı bireylerin duygu, düşünce ve davranışlarını etkileyerek günlük yaşamlarını ve dolayısıyla yaşam kalitelerini etkilemektedir. Geçmişte ve günümüzde beden imajını inceleyen araştırmalar beden imajının karmaşık bir yapısı olduğunu ortaya koymaktadır. Gerçekleştirilen araştırmalar beden imajı deneyimlerine ait farklı boyutları ele almaktadırlar. Bununla birlikte beden imajının yeme bozuklukları, depresyon gibi sorunlarla da ilişkilendiriliyor olması beden imajını ve ilişkili faktörleri açıklamaya yönelik çalışmalara duyulan ihtiyacı göstermektedir.

Bu çalışmada beden imajının duygusal boyutu olarak beden doyumsuzluğu ve bilişsel boyutu olarak bedene yatırım ele alınmıştır. Çalışmada beden imajının boyutları olan beden doyumsuzluğu ve bedene yatırımın, beden imajı ve ilişkili faktörleri açıklamaya yönelik modellerden biri olan “Üçlü Etki Modeli” kapsamında incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla; beden imajının boyutları ile ilişkili olması beklenen sosyokültürel faktörler olarak medya etkisi, aile etkisi ve akran etkisi araştırmaya dahil edilmiştir. Ayrıca beden imajının boyutları ile ilişkili olması beklenen kişisel faktörler olarak yeme alışkanlıkları, benlik saygısı ve fiziksel egzersiz (spor) ve sosyo-demografik özellikler ele alınmıştır.

Beden imajına ilişkin çalışmalara yaygın olarak rastlanmasına rağmen (Bedford & Johnson, 2006: 41 – 55; Thompson & Stice, 2001: 181 – 183; Glauert, Rhodes, Byrne, Fink & Grammer, 2009: 443 – 452; McLaren & Kuh, 2004: 35 – 54; McLean, Paxton & Wertheim, 2009: 000 – 000; Khorshid, Eşer, Denat & Çınar, 2007: 1 – 14) beden imajını

üçlü etki modeli çerçevesinde ele alan çalışmalara daha az rastlanmaktadır (Keery, van der Berg & Thompson, 2004: 248 – 249; Yamamiya, Shroff & Thompson, 2008: 88 – 91; Menzel, Sperry, Small, Thompson, Sarwer & Cash, 2011: 469 – 477). Bilindiği kadarıyla ilgili literatürde beden imajı ile yeme alışkanlıkları olan kısıtlı yeme, duygusal yeme ve dışsal yeme davranışları arasındaki ilişkiyi ele alan çalışma sayısı oldukça azdır (Anschutz, Engels & van Strien, 2008: 72; Farrow & Tarrant, 2009: 1021 – 1034). Bu nedenle mevcut çalışmadan elde edilecek bulguların ilgili literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bilindiği kadarıyla ülkemizde aile etkisi ve akran etkisini ölçen bir değerlendirme aracı bulunmamaktadır. Bu çalışma sonucunda aile etkisi ve akran etkisinin ölçen bir değerlendirme aracı oluşturulmuş olacaktır. Ayrıca bilindiği kadarıyla ülkemizde beden imajının duygusal ve bilişsel boyutlarının birlikte incelendiği bir çalışma bulunmamaktadır. Bu nedenle çalışma, benzer diğer çalışmalardan ayrılmaktadır. Bu çalışmanın sonucunda beden imajının boyutları olan beden doyumsuzluğu ve bedene yatırım Thompson, Heinberg, Altabe, Tantleff-Dunn (1999: 62) tarafından geliştirilen “Üçlü Etki Modeli” çerçevesinde ilk defa çalışılmış olacaktır.

Araştırmanın hipotezleri belirlenirken kuramın sayıtlılarından ve literatürde yer alan çalışma bulgularından yola çıkılmış olup, incelenen değişkenlere ilişkin altı hipotez belirlenmiştir:

1. Spor yapıp yapmamanın beden imajı boyutları ile ilişkili olması, spor yapmayan katılımcıların daha fazla beden doyumsuzluğu ve bedene yatırım yaşadıklarını belirtmeleri beklenmektedir.
2. Spor yapıp yapmamanın sosyokültürel faktörler ile ilişkili olması beklenmektedir. Spor yapmayan katılımcıların medya, aile ve akran etkilerini daha fazla hissettiklerini belirtmeleri beklenmektedir.
3. Spor yapıp yapmamanın diğer kişisel faktörler ile ilişkili olması beklenmektedir. Spor yapmayan katılımcıların duygusal yeme, dışsal yeme ve kısıtlı yeme düzeylerinin daha yüksek ve benlik saygısı düzeylerinin ise daha düşük olması beklenmektedir.
4. Beden kitle endeksinin beden doyumsuzluğu ve bedene yatırım ile ilişkili olması, beden kitle endeksi daha fazla olan katılımcıların beden doyumsuzluğu ve bedene yatırım düzeylerinin daha yüksek olması beklenmektedir.

5. Sosyokültürel faktörler ve kişisel faktörlerin beden doyumsuzluğu ile ilişkili olması beklenmektedir. Sosyokültürel faktörler olan medya, aile ve akran etkilerindeki artışın ve kişisel faktörlerden kısıtlı, duygusal ve dışsal yeme davranışlarındaki artışın, kişisel faktörlerden ise benlik saygısındaki düşüşün beden doyumsuzluğundaki artış ile ilişkili olması beklenmektedir.
6. Sosyokültürel faktörler ve kişisel faktörlerin bedene yatırım ile ilişkili olması beklenmektedir. Sosyokültürel faktörler olan medya, aile ve akran etkilerindeki artışın ve kişisel faktörlerden kısıtlı, duygusal ve dışsal yeme davranışlarındaki artışın, kişisel faktörlerden ise benlik saygısındaki düşüşün bedene yatırımdaki artış ile ilişkili olması beklenmektedir.

Bu çalışma dört ana bölümden oluşmaktadır. Bölümler içerisinde ele alınan konular ve açıklamalar alt başlıklar altında toplanarak anlatım kolaylığının sağlanması amaçlanmıştır. Birinci bölümde beden imajı ve ilişkili değişkenler ve bu konuda yapılmış çalışma bulguları aktarılmıştır. Çalışmanın ikinci bölümünde, araştırmanın kuramsal temellerine yer verilmiştir. Çalışmanın üçüncü bölümünde pilot çalışmanın, dördüncü bölümünde ise ana çalışmanın örneklem yapısından ve özelliklerinden bahsedilmekte, araştırmada kullanılan ölçüm araçları tanıtılmakta, araştırmanın amacı ve yapılan işlemlerin sırasına ilişkin bilgilere yer verilmektedir.

BİRİNCİ BÖLÜM

BEDEN İMAJI ve İLİŞKİLİ FAKTÖRLER

Bu bölümde beden imajı ve ilişkili faktörler sırası ile ele alınacaktır. Bu amaçla öncelikli olarak beden imajının boyutları olan beden doyumsuzluğu ve bedene yatırım kavramları açıklanacaktır. Sonrasında ise sırasıyla beden imajı ile ilişkili sosyokültürel faktörlerden ve kişisel faktörlerden söz edilecektir. Beden imajı ile ilişkili sosyokültürel faktörler olarak medya etkisi, akran etkisi, aile etkisi işlenecek; beden imajı ile ilişkili kişisel faktörler olarak ise sırasıyla benlik saygısı, yeme alışkanlıkları ve spor yapma yapmama ele alınacaktır.

1.1. BEDEN İMAJI

Bedenimiz birçok işlevinin yanında sosyal bir nesnedir (Cash & Fleming, 2002: 277). Sosyal etkileşimlerde algılanan ilk şey bedenimizdir. Bedenimiz her zaman ilgi odağıdır ve başkalarının değerlendirmelerine açıktır (Pokrajac-Bulian & Živčić-Bećirević, 2005: 55). Fiziksel görünüşümüz; bize ait cinsiyet, etnik köken, yaş ve hatta sosyoekonomik seviye gibi bilgileri sağlayarak bize sosyal dünyamızda kimlik kazandırır (Cash & Fleming, 2002: 277). Dolayısıyla yaşam deneyimlerimiz, içinde yaşamakta olduğumuz bedenden ayrılmaz bir biçimde etkilenmektedir (Cash, 2004: 1). Çünkü fiziksel görünüş, sosyal kalıplar doğrultusunda sosyal algıları ve davranışları etkilemektedir. İnsan bedeni doğumdan ölüme kadar sürekli olarak değişime uğradığı için (Cash, 2002: 41), beden imajının gelişimi de yaşam boyu devam eden bir süreç olarak karşımıza çıkmaktadır (Tantleff-Dunn & Gokee, 2002: 110). Böylece bireyin fiziksel olarak ne kadar çekici olduğu, yaşamı boyunca edindiği bireysel ve kişilerarası deneyimleri şekillendirebilir hale gelmektedir (Cash & Fleming, 2002: 277). Ancak bireylerin görünüşlerine yönelik öznel deneyimleri, psikososyal olarak, görünüşlerinin nesnel ya da sosyal gerçekliğinden çok daha güçlüdür (Cash, 2004: 1). Bu öznel tecrübeleri Cash (1990) “içsel görüş” (inside view) yani beden imajı olarak adlandırmaktadır (akt: Cash, 2004: 1).

Psikoloji ve sosyoloji alanlarında beden imajına yönelik ilgi, 1920’lerde Paul Schilder’in çalışmalarıyla yön kazanmıştır. Daha öncesinde, beden imajı çalışmaları, beyin

hasarı sonucu meydana gelen bozulmuş beden algıları ile sınırlı kalmıştır. Schilder çalışmasında (1950) beden imajının sadece algısal bir kavram olmadığına; tutumların ve diğer kişilerle olan etkileşimlerin bir yansıması olduğuna dikkat çekmiştir (akt: Grogan, 2008: 2 – 3). Schilder beden imajını “bedenimizin; bize görüldüğü şekliyle, zihnimizde oluşturduğumuz bir resmi” olarak tanımlamıştır (Schilder, 1950: 11; akt: Grogan, 2008: 3). Daha sonraki yıllarda araştırmacılar tarafından yapılan beden imajı tanımları; kilo doyumunu, ölçü algısında doğruluk, görünüş doyumunu, beden doyumunu, görünüş değerlendirmesi, görünüş oryantasyonu, beden endişeleri, beden saygısı, beden şeması gibi çok çeşitli kavramları içermektedir (Grogan, 2008: 3). Grogan (2008: 3) ise beden imajını “bir kişinin bedenine yönelik algıları, düşünceleri ve duyguları olarak” tanımlamıştır.

Grogan’ın (2008: 3) da belirttiği gibi beden imajı, algısal, tutuma yönelik ve duygusal unsurları içinde bulunduran çok boyutlu bir kavramdır (Striegel-Moore & Franko, 2002: 183). Beden imajı kavramı, vücuda, özellikle de fiziksel görünüşe yönelik psikolojik deneyimlere gönderme yapmaktadır (Cash, 2004: 1). Beden imajı; insanların kendi bedenlerine ilişkin tutumları dahil (Thompson, Heinberg, Altabe & Tantleff-Dunn, 1999: 10), kendi fiziksel özelliklerine yönelik düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını içeren bir yapıdır (Muth & Cash, 1997: 1438; Cash, 2004: 1 – 2). Beden imajını oluşturan bu boyutlarda bozukluklar olması “beden imajı endişeleri” (body image concerns) olarak adlandırılmaktadır. Bu bozukluklar olumsuz yönde bozulmuş bir görünüş algısı, beden imajı doyumsuzluğu ya da kişinin kendisini değerlendirmede görünüşüne fazla önem vermesi (bedene yatırım – body investment) şeklinde görülebilir (Striegel-Moore & Franko, 2002: 183). Bireylerin gerçek fiziksel özelliklerinden bağımsız olarak, görünüşlerine yönelik kendi algıları, inançları ve duyguları; başkalarının kendilerini nasıl gördüğüne dair inançlarını belirleyebilir. Bu nedenle olumlu bir beden imajı, sosyal güveni kolaylaştırırken olumsuz bir beden imajı sosyal geri çekilmeye ve kaygıya sebep olabilmektedir (Cash & Fleming, 2002: 277).

Cinsiyet beden imajını etkileyen faktörlerden birisidir. Yaşa bağlı olmaksızın kadınlar erkeklerden çok daha fazla beden imajı ile ilgili endişe yaşamaktadırlar (Striegel-Moore & Franko, 2002: 183). Çünkü güncel zayıf ideale ulaşmaya yönelik sosyal baskılar erkeklerden daha fazla kadınları etkilemektedir (Grogan, 2008: 16, 108). Kadın güzelliği için geçerli olan günümüz sosyal standartları birçok kadın için ulaşılması imkansız olan zayıf bir bedene vurgu yapmaktadır (Tiggemann, 2002: 91). Batılı ve endüstrileşmiş

kültürlerde ideal dişi güzelliğini karakterize eden özellikler; beyaz, genç, uzun, sıkı fakat fazla kaslı olmayan, zayıf ama aynı zamanda büyük göğüslü bir bedendir (Levine & Smolak, 2002: 78). Kadınlar için zayıf olma çağdaş güzellik anlayışının temel taşıdır. Bedenin aşırı derecede istendiği gibi şekillendirilebilir olarak algılandığı yaygın kültürel bağlamda, zayıf bir bedene sahip olmak kadınlar için sosyal bir norm haline gelmiştir (Striegel-Moore & Franko, 2002: 187). Güzellik mitinin; kız çocukları ve kadınlar üzerinde önemli etkileri olmaktadır. Bu etki, kadınlar için geçerli olan cinsiyet rol kalıplarında güzelliğin merkezi önemi olmasından kaynaklanmaktadır. Kadının kendisini güzel olarak atfetmesi onun dişi kimliğini onaylamaktadır. Güzel görünmek, kişinin dişiliğe yönelik sosyal beklentileri karşıladığının diğer kişilerce onaylanmasıdır (Striegel-Moore & Franko, 2002: 187).

Batı kültürlerinde kabul edilebilir olarak tarif edilen bu ideal figür çok dar bir ranja sahiptir ve bu ranjin dışında kalanlar ön yargıyla karşılaşmaktadırlar (Grogan, 2008: 5). Gelişmiş Batı toplumlarında zayıflık genellikle; mutluluk, başarı, gençlik ve sosyal kabul edilirlilik ile ilişkilendirilmektedir. Fazla kilolu olmak ise tembellik, irade azlığı, kontrolsüz olma ile ilişkilendirilmektedir (Grogan, 2008: 9). Dolayısıyla zayıf bir bedenin elde edilmesi bir tür dönüşüm mitini de içermektedir: kilo kaybetme kişinin sadece beden ölçüsünün değişmesinden çok daha fazlasını vaat etmektedir; kişinin sosyal statüsünde hem ekonomik hem de kişilerarası açılardan değişiklik olacağını vaat etmektedir (Striegel-Moore & Franko, 2002: 187).

Farklı yaş grupları için ideal ve kabul edilebilir olarak algılanan farklı beden ölçüleri olabilmektedir. Rand & Wright (2000: 98) çocuklar, ergenler, genç yetişkinler ve orta yaşlılar olmak üzere 4 farklı yaş grubundan katılımcıların yer aldığı bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Araştırmacılar çalışmalarında farklı yaş grupları için ideal ve kabul edilebilir olarak algılanan beden ölçülerini belirlemeyi amaçlamışlardır. Araştırmacılar 4 farklı yaş grubundaki katılımcıların hepsinin; bebekler, çocuklar, genç yetişkinler, orta yaşlılar ve yaşlılar için ideal ve kabul edilebilir beden ölçüleri olarak ortalama ölçüleri tercih ettiklerini belirlemişlerdir. Ayrıca araştırmacılar, katılımcıların yaşı arttıkça geniş beden ölçülerine gösterdikleri toleransın da arttığı sonucuna ulaşmışlardır. Araştırma sonuçları küçük değişiklikler olmakla birlikte ideal beden algısında bir devamlılık olduğunun gösterilmesi açısından önem taşımaktadır.

Zayıf ideal bedenlerin algılanmasında zayıflığa yapılan atıfların önemli bir rolü bulunmaktadır. Evans (2003) çalışmasında zayıflığa yapılan olumlu atıfları ele almıştır. Deneysel modelde yürüttüğü çalışmasında Evans; katılımcıları zayıf ideal modellerin başarı ve mutluluk hikayeleri ile eşleştirdiği 2 koşul ve zayıf ideal modelin başarısızlık ve mutsuzluk hikayeleri ile eşleştirdiği 2 koşul olmak üzere toplam 4 koşuldaki birine dahil etmiştir. Olumlu iki koşulun birinde katılımcılar zayıf ideal modelin fotoğrafına bakarken bir başarı hikayesi dinlemiş ya da herhangi bir hikaye dinlemeden sadece fotoğrafa bakmışlardır. Olumsuz 2 koşuldaki birinde katılımcılar, fotoğrafa bakarken başarısızlık hikayesi dinlemiş diğerinde ise “iyi ve kötü zamanlarıyla sıradan bir hayat” hikayesi dinlemişlerdir. Araştırma sonucunda fotoğrafa bakarken başarı hikayesi dinleyen ya da sadece fotoğrafı gören yani olumlu koşulda olan katılımcıların, olumsuz koşulda yer alan katılımcılara göre; daha olumsuz duygulanım ve daha düşük benlik saygısı belirttikleri, kendi yaşamları ile ilgili daha olumsuz olaylar öngördükleri bulunmuştur. Swami et al. (2008: 580) da kadın ve erkeklerin farklı beden kitle endeksine sahip olan bedenlere yönelik yaptıkları etiketlemeleri belirlemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırmanın sonucunda beden kitle endeksi 19 – 20 olan kadınların ve beden kitle endeksi 21 – 22 olan erkeklerin, katılımcılar tarafından daha az tembel, daha az yalnız ve daha az alay edilme yaşayan kişiler olarak değerlendirildikleri belirlenmiştir (Swami, Furham, Amin, Chaudhri, Joshi, Jundi, Miller, Mirza-Begum, Begum, Sheth & Tovée, 2008: 588). Bu araştırmaların sonuçları, kadınlar için önemli olanın sadece zayıf ideal beden imajı değil, aynı zamanda bu idealin yansıtılış biçimi ve idealin taşıdığı olumlu ya da olumsuz atıflar olduğunu göstermektedir.

Kilo ve güzellik algısı arasındaki ilişki yıllar içerisinde değişim göstermiştir. Her ne kadar günümüzde zayıf olmak sağlıklı olmak ile ve aşırı kilolu olmak sağlıksız olmak ile ilişkilendiriliyor olsa da 20. Yüzyılın başlarında zayıflık sağlıklı olmak ile ilişkilendirilmiyordu. Tam tersine zayıflık bu dönemde tüberküloz ve AIDS gibi hastalıklar sebebiyle hastalık ile ilişkilendiriliyordu (Grogan, 2008: 16). Dolayısıyla 20. Yüzyıl ve öncesinin güzellik anlayışı güncel güzellik anlayışından oldukça farklıdır (Örn= Pierre-Auguste Renoir – Blonde Bather, 1881). Orta Çağ’dan itibaren güzel ve erotik kabul edilen dolgun, yuvarlak hatlı kadın bedeni 20. yüzyıldan itibaren değişime uğramış ve yerini moda dergilerinde yer alan zayıf, ince kadın bedeni almıştır (Grogan, 2008: 16) (Örn= Top Model Adriana Lima). Kadınlar bu ideal bedene ulaşma çabalarında başarısız olduklarında

sonucu beden doyumsuzluğu yaşayabilmektedirler. Bu idealin benimsenmesi ise kadınların görünüşlerine verdikleri önemin artmasına ve bedene yatırım yapmalarına neden olacaktır.

Kadınların beden imajları ile ilgili olarak farklı deneyimler yaşadıkları görülmektedir. Bazı araştırmacılar bu deneyimlerden, beden ölçülerinin yanlış algılanması gibi algısal boyutta olanlarla ilgilenirken; bazı araştırmacılar ise bedene yönelik tutumlarla ilgilenmektedirler. Beden imajının tutuma yönelik boyutlarına ilişkin yapılan çalışmaların bazıları doyuma yani beden değerlendirmesine (duygusal boyut) odaklanırken, diğerleri ise görünüşe verilen öneme yani yatırıma (bilişsel boyut) odaklanmaktadır (Grogan, 2008: 41, 42). Bu çalışma kapsamında beden doyumu/doyumsuzluğu ve bedene yatırım, beden imajının duygusal ve bilişsel boyutları olarak ele alınacaktır.

1.1.1. Beden Doyumsuzluğu

Beden doyumsuzluğu beden imajının tutuma yönelik boyutlarından biri olarak karşımıza çıkmaktadır ve bir kişinin bedenine yönelik olumsuz düşünceleri ve duyguları şeklinde tanımlanmaktadır (Grogan, 2008: 3 – 4). Beden doyumsuzluğu; beden ölçüsünün, şeklinin, kilonun, kas yoğunluğunun olumsuz değerlendirilmesiyle ilişkilidir ve genelde kişinin ideal bedeni ile kendi bedenini değerlendirmesi arasındaki farklılığı göstermektedir (Cash & Szymanski, 1995: 467). Beden doyumsuzluğu kişinin kendini değerlendirmesine dayandığı için öznel bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Özellikle Batı ülkelerindeki kadınlarda beden doyumsuzluğu o kadar yaygın biçimde görülmektedir ki bu durum, “normatif hoşnutsuzluk” (normative discontent) olarak adlandırılmaktadır (Rodin, Silberstein & Streigel-Moore, 1984; akt: Glauert, Rhodes, Byrne, Fink, & Grammer, 2009: 443).

Beden doyumsuzluğu ile ilgili literatür incelendiğinde beden doyumsuzluğunun; yetişkin kadınlar (Bedford & Johnson, 2006: 41 – 55; Thompson & Stice, 2001: 181 – 183; Glauert, Rhodes, Byrne, Fink & Grammer, 2009: 443 – 452), ergen kızlar (Dinç & Alisinanoğlu, 2010: 65 – 77; Hargreaves & Tiggemann, 2003a: 465 – 477; Hargreaves & Tiggemann, 2003b: 367 – 373; Griffiths & McCabe, 2000: 301 – 314), kız çocuklar (Anschutz, Engels, Leeuwe & Strien, 2009: 1035 – 1050; Sinton & Birch, 2006: 165 – 175; Sands & Wardle, 2003: 193 – 204) ve yaşlı kadınların yer aldığı (McLaren & Kuh, 2004: 35 – 54; McLean, Paxton & Wertheim, 2009: 000 – 000; Khorshid, Eşer, Denat &

Çınar, 2007: 1 – 14) çeşitli çalışmalarda ele alındığı görülmektedir. Sadece kadınların yer aldığı örneklem ile gerçekleştirilen çalışmalar olduğu gibi, hem kadın hem de erkeklerin örneklem grubunda yer aldığı (Hargreaves & Tiggemann, 2003a: 465 – 477; Hargreaves & Tiggemann, 2003b: 367 – 373; Kubic & Chory, 2007: 283 – 291; Thompson, Corwin & Sargent, 1997: 279 – 284; Knauss, Paxton & Alsaker, 2008: 633 – 643) ya da sadece erkek katılımcılarla yürütülen çalışmalar da (Lavender & Anderson, 2009: 000 – 000; Williamson & Hartley, 1998: 160 – 170) bulunmaktadır. Aynı zamanda literatürde; beden doyumsuzluğu ile ilişkilendirilen anoreksiya nervosa (Cash & Deagle, 1997: 107 – 125; Damani, Button & Reveley, 2001: 167 – 181), bulimiya nervosa (Keel, Mitchell, Davis & Crow, 2001: 48 – 56; Wiederman & Pryor, 2000: 90 – 95), obezite (Grilo, Masheb, Brody, Burke-Martindale & Rothschild, 2005: 347 – 351; Pınar, 2002: 30 – 41) ve beden dismorfik bozukluğu (Buhlmann, Cook, Fama, & Wilhelm, 2007) gibi klinik tanıli örneklem gruplarıyla ya da herhangi bir klinik tanı almamış olan örneklem gruplarıyla yürütülen çalışmalar da bulunmaktadır.

Beden doyumsuzluğu ile ilgili yapılan çalışmalarda beden doyumsuzluğu; benlik saygısı (Thompson, Shroff, Herbozo, Cafri, Rodriguez & Rodriguez, 2007: 24 – 29; Pokrajac-Bulian & Živčić-Bećirević, 2005: 54 – 60), kısıtlı yeme davranışı (Orsel, Canpolat, Akdemir & Ozbay, 2004: 5 – 15; Thompson & Digsby, 2004: 85 – 90), depresyon (Pınar, 2002: 30 – 41; Goldfield, Moore, Henderson, Buchholz, Obeid & Flament, 2010: 186 – 192; Ohring, Graber & Brooks-Gunn, 2002: 404 – 414), aleksitimi (Berardis, Serroni, Campanella, Carano, Gambi, Valchera, Conti, Sepede, Caltabiano, Pizzorno, Cotellera, Salerno & Ferro, 2009), kilo endişeleri (Davison, Markey & Birch, 2003: 320 – 332; Vocks, Hechler, Rohrig & Legenbauer, 2009: 713 – 728), zayıflama güdüsü (drive for thinness) (Keski-Rahkonen, Bulik, Neale, Rose, Rissanen & Kaprio, 2005; Sands, 2000), etnik köken (Frederick, Forbes, Grigorian & Jarcho, 2007; DeLeel, Hughes, Miller, Hipwell & Theodore, 2009; Altabe, 1998) gibi çeşitli değişkenlerle ilişkili bulunmuştur.

Kadınların ideal olarak algıladıkları beden ölçüleri ile beden doyumsuzluğu arasında ilişki bulunmaktadır. Guaraldi, Orlandi, Boselli & O'Donnell (1999) yaşları 15 ile 65 arasında (ORT=31, SS=13) değişmekte olan 78 kadın katılımcı ile yürüttükleri çalışmalarında kadınların ideal olarak gördükleri beden ölçülerini belirlemeyi amaçlamışlardır. Bunun için bir video tekniği kullanan araştırmacılar, ilk önce

katılımcılardan videodaki görüntünün yatay (kilo) ve dikey (boy) eksenlerinde oynamalar yaparak nasıl göründüklerini düşünüyorlarsa (algılanan beden) görüntüyü o kilo ve boya ayarlamalarını istemişlerdir. Sonrasında ise katılımcılardan yine eksenleri kullanarak nasıl görünmek istiyorlarsa (ideal beden) görüntüyü o kilo ve boya ayarlamalarını istemişlerdir (Guaraldi, Orlandi, Boselli & O'Donnell, 1999: 122 – 123). Araştırmacılar, araştırma sonunda, beden kitle endeksleri 17,36 ile 32,43 arasında (ORT=22,33, SS=3,09) olan katılımcıların kendilerini gerçekte olduklarından biraz daha zayıf ve uzun olarak algıladıklarını bulmuşlardır. Ancak aynı zamanda katılımcıların olduklarını düşündüklerinden daha zayıf ve daha uzun olmak istedikleri bulunmuştur. Bu sonuçlar katılımcıların kendileri için ideal beden olarak, kadınlar için güncel olan zayıf beden idealine uygun bir ideal beden istediklerini göstermektedir (Guaraldi, Orlandi, Boselli & O'Donnell, 1999: 123 – 125).

Beden doyumsuzluğunu etkileyen faktörlerden birisi cinsiyettir. Pek çok çalışmada kadınların erkeklere göre daha fazla beden doyumsuzluğu yaşadıkları bulunmuştur (Kalafat ve Kılcal, 2008; Pınar, 2002; Kubic & Chory, 2007: 283 – 291). Kalafat ve Kılcal (2008) öz bildirim ölçekleri kullanarak gerçekleştirdikleri çalışmalarında üniversite öğrencilerinin beden doyumlarını değerlendirmeyi amaçlamışlardır. 1054 katılımcıya yer verilen çalışmada, kadın katılımcıların erkek katılımcılardan daha fazla beden doyumsuzluğu yaşadıkları bulunmuştur. Pınar (2002) 87'si obez olan (beden kitle endeksi 30'dan fazla olan), 57'si obez olmayan toplam 144 katılımcı ile bir çalışma gerçekleştirmiştir. Araştırmacı obez olan ve olmayan her iki grupta da kadın katılımcıların erkek katılımcılardan daha fazla beden doyumsuzluğu yaşadığını belirlemiştir. Bu sonuçlar ideal bedene ulaşmaya yönelik sosyal baskıların kadınları erkeklerden daha fazla etkilediğini göstermektedir.

Yapılan çeşitli araştırmalar beden doyumsuzluğunun sadece yetişkin kadınlara özgü bir sorun olmadığını çok erken yaşlardan itibaren kız çocuklarını da etkilediğini göstermektedir (Sands, 2000; Sinton & Birch, 2006). Fazla kiloya yönelik olumsuz tutumlar çok erken yaşlarda gelişmektedir (Striegel-Moore & Franko, 2002: 184). 6 yaşında hatta daha da erken yaştaki çocuklarda şişman insanlara yönelik önyargılar ve etiketlemeler görülmektedir (Smolak, 2002: 68; Striegel-Moore & Franko, 2002: 184). Smolak (2002) 6 yaşındaki çocukların beden doyumsuzluğu ve kilo endişeleri yaşadıklarını rapor etmiştir (Smolak, 2002: 65). Birçok çalışmada ortaokul öğrencisi kızların % 40 ve

erkeklerin % 25'inin daha zayıf olmak istedikleri belirlenmiştir. Normal kilonun altında olan kız çocukları bile fazla kilolu olmaktan endişe ettiklerini belirtmektedirler (Smolak, 2002: 65).

Beden imajı gelişiminin yaşam boyu devam ettiği dikkate alındığında, bireylerin yaşadıkları beden doyumsuzluğunda yaşlarının da önemli bir rolü olacağı görülmektedir. Bireyin yaşı ilerledikçe yaşadığı beden doyumsuzluğu seviyesi de artmaktadır. Davison, Markey & Birch (2003: 320 – 332) 4 yıl süren boylamsal çalışmalarında kız çocuklarının beden doyumsuzluklarının ve kilo endişelerinin yıllar içindeki değişimini incelemişlerdir. Kız çocuklarını 5 yaşında, 7 yaşında ve 9 yaşında değerlendiren katılımcılar 4 yılda 2'şer yıl arayla 3 ölçüm almışlardır. Araştırma bulguları kız çocuklarının yaşları arttıkça kilo endişeleri ve beden doyumsuzluklarının da arttığını göstermektedir. Aynı zamanda kız çocuklarının yaşı arttıkça kilo endişeleri ile beden doyumsuzlukları arasındaki ilişki de artmaktadır. Ayrıca kız çocuklarının 5 yaşındaki kilo endişeleri ve beden doyumsuzluklarının, 7 ve 9 yaşlarındaki kilo endişeleri ve beden doyumsuzluklarını yordadığı bulunmuştur. Bununla birlikte kız çocuklarının 5 ve 7 yaşlarındaki kilo endişeleri ve beden doyumsuzluğu seviyeleri, çocukların 9 yaşındaki kısıtlı yeme davranışı ve diyet yapma öyküleri ile ilişkili bulunmuştur.

Benzer bir çalışmada Ohring, Graber & Brooks-Gunn (2002: 404 – 414) 120 kadın katılımcıyı ergenlikten genç yetişkinlik dönemine kadar 8 yıllık bir süreçte 3 kez değerlendirmişlerdir. İlk değerlendirmede katılımcıların ortalama yaşı 14,31 (SS=1,05), ikinci değerlendirmede katılımcıların ortalama yaşı 16,03 (SS=1,00) ve son değerlendirmede katılımcıların ortalama yaşı 22,3 (SS=1,14)'tür. Katılımcıların beden doyumsuzluğu, depresif semptomları ve yeme örüntülerini değerlendirmeyi amaçlayan araştırmacılar Davison, Markey & Birch (2003: 320 – 332) ile benzer sonuçlara ulaşmışlardır. İlk değerlendirmede yani erken ergenlik döneminde beden doyumsuzluğu yaşayan katılımcıların orta ergenlik ve genç yetişkinlik dönemlerinde depresif semptomlarının ve bozuk yeme örüntülerinin daha fazla olduğu bulunmuştur. Her iki araştırmanın bulguları, beden imajı ile ilgili endişelerin çok erken yaşlardan itibaren kız çocuklarında görüldüğünü ve bu endişelerin çok erken yaşlarda bozuk yeme davranışları gibi sorunlara sebep olabileceğini göstermeleri açısından önemlidir.

Ülkemizde de beden doyumsuzluğunu inceleyen araştırmalar mevcuttur. Çok (1990: 409 – 413) yaşları 11 ile 18 arasında değişen 555 ergen ile yürüttüğü çalışmasında ergenlerin beden doyumlarını değerlendirmeyi amaçlamıştır. Araştırmacı, katılımcıların, bedenlerinden ne çok doyumlu ne de çok doyumsuz olduklarını bulmuştur. Aynı zamanda erkek ergenlerin kız ergenlerden daha fazla beden doyumu yaşadıklarını bulmuştur. Özmen, Özmen, Ergin, Çetinkaya, şen, Dünder & Taşkın (2007: 1 – 7) 2101 ergen ile yürüttükleri çalışmalarında benzer bir sonuca ulaşmış ve kız ergenlerin erkek ergenlerden daha fazla beden doyumsuzluğu yaşadıklarını belirlemişlerdir. Ayrıca beden kitle endeksi daha fazla olan ve kendisini daha kilolu olarak algılayan katılımcıların daha fazla beden doyumsuzluğu yaşadığını belirlemişlerdir.

Literatürde yer alan çalışmalar beden doyumsuzluğunun oldukça yaygın ve önemli olduğunu göstermektedir. Araştırma sonuçları erken yaşlardan itibaren görülen, kadınların daha fazla yaşadığı ve yeme bozuklukları gibi ciddi sorunlarla da ilişkili bulunan beden doyumsuzluğu kavramının ele alınmasının gerekliliğini de göstermektedir. Bu nedenle bu çalışmada beden imajının boyutlarından biri olarak beden doyumsuzluğu ele alınmaktadır.

1.1.2. Bedene Yatırım

Beden imajının tutuma yönelik boyutlarından bir diğeri bedene yatırımdır. Beden imajının tutuma yönelik daha yüksek düzey bir yapısı, kişinin görünüşüne ilişkin şemalarıdır. Young, Klosko & Weishaar'a (2009: 24 – 25) göre şema “bireylerin onu açıklamasına yardım, algıya aracı ve cevaplara bir kılavuz olma deneyim ya da gerçekliği dayatan örüntüdür. Bir şema, en dikkat çekici unsurların bir tür planı, bir olayın ayırt edici niteliklerinin soyut betimlemesidir”. Kişinin deneyimlerinin anlam kazanması için düzenlenmiş herhangi bir prensip olarak da tanımlanabilen şema; olumlu ya da olumsuz, uyumlu ya da uyumsuz olabilmektedir (Young, Klosko & Weishaar, 2009: 25). şemalar travmatik olaylar sonucu gelişebileceği gibi, çocukluk ve ergenlik süresinde düzenli olarak tekrarlanmış zarar verici deneyimler aracılığıyla da şekillenebilirler. şema, kişi tarafından bilinir ve insanlar kendi şemalarını tetikleyen olaylara yakın hissederler (Young, Klosko & Weishaar, 2009: 27). Bu nedenle bedeni ve görünüşüne yönelik şematik olan kişi bu alanlardaki bilgileri şematik olmayan bir kişiye göre daha farklı işlemeleyecektir (Cash, 2002: 42). Beden imajı şemaları bir kişinin; kendi yaşamında görünüşünün önemine ve

etkilerine ilişkin, temel, duygu yüklü varsayımlarını ya da inançlarını yansıtmaktadır. Buna, kişinin kendilik algısında görünüşünü ne kadar merkezileştirdiği de dahildir (Cash, 2002: 42). Belirli durumlar ya da olaylar; kişilerin şema güdümlü olan görünüşlerine yönelik değerlendirmelerini ve bilgilerini aktive etmektedir. Bu nedenle görünüş şematik kişiler görünüşe daha fazla önem vermekte, daha fazla dikkat etmekte ve görünüşle ilgili bilgileri daha fazla işlemlemektedir (Cash, 2002: 42 – 43).

Görünüşle ilgili bilgilere daha fazla önem verilmesi, bu bilgilere yönelik dikkat yanlılığı yaşanmasına sebep olmaktadır. Glauert, Rhodes, Fink & Grammer (2010) 3 deneysel çalışmayı içeren çalışmalarında beden doyumsuzluğu ile zayıf bedenlere yönelik dikkat yanlılığı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. 49 kadın katılımcının yer aldığı ilk çalışma sonucunda araştırmacılar, kadınların, beden doyumsuzluğu seviyelerinden bağımsız bir şekilde zayıf beden figürlerine yönelik dikkat yanlılığı olduğunu bulmuşlardır. Katılımcılar zayıf kadın figürlerine kilolu kadın figürlerine olduğundan daha çabuk tepki vermişlerdir. 50 kadın katılımcının yer aldığı ikinci çalışmada ise araştırmacılar zayıf/şişman figürlerin gösterilme sürelerini kısaltmış ve zayıf beden figürlerine yönelik otomatik dikkat yanlılığını belirlemeyi amaçlamışlardır. Çalışmanın sonucu ilk çalışmanın sonucu ile aynı olarak bulunmuştur. 50 kadın katılımcının yer aldığı üçüncü ve son çalışmada ise ilk iki çalışmada kullanılan aşırı zayıf (beden kitle endeksi 11,7) ve aşırı kilolu (beden kitle endeksi 30,4) figürler yerine daha az aşırı zayıf (beden kitle endeksi 15,1) ve kilolu (beden kitle endeksi 24,0) figürler kullanılmıştır. Böylece araştırmacılar ilk iki çalışma sonunda bulunan zayıf beden figürüne yönelik dikkat yanlılığının figürün aşırı zayıf olmasından kaynaklanıyor olma ihtimalini ortadan kaldırmayı amaçlamışlardır. Çalışma sonucunda ilk iki çalışmayla benzer bir şekilde kadınların zayıf kadın figürlerine yönelik dikkat yanlılığı gösterdiği bulunmuştur. Ayrıca 3. çalışmanın sonucunda kadınların beden doyumsuzluğu ve beden kitle endeksleri arttıkça, zayıf kadın figürlerine yönelik gösterdikleri dikkat yanlılığının azaldığı bulunmuştur. Araştırmacılar beklentilerinin aksi yönde buldukları beden doyumsuzluğu ve dikkat yanlılığı arasındaki ilişkinin, kişinin benlik saygısını koruma amacından kaynaklanmış olabileceğini düşünmüşlerdir. Her üç çalışmada da katılımcıların beden doyumsuzluğu seviyelerinden bağımsız bir şekilde zayıf figürlere yönelik dikkat yanlılığı göstermesi, zayıflığa yönelik genel bir tercihin olduğunu göstermektedir.

Kilo ve şekil ile ilgili bilgilere yönelik dikkat yanlılığını araştıran bir diğer çalışma da Smirt & Rieger (2006: 510, 511, 513) tarafından gerçekleştirilmiştir. Deneysel bir modele sahip olan çalışmada 139 kadın katılımcı yer almıştır. Katılımcılar 3 koşuldan birinde yer almıştır: 1) olumsuz kilo/şekil kelimelerine dikkat etmeye koşullanma (örn= şişman), 2) nötr kelimelere dikkat etmeye koşullanma (örn= ev) ve 3) olumsuz duygu kelimelerine dikkat etmeye koşullanma (örn= nefret). Katılımcılar zayıf ideale uygun 4 tüm beden, 4 beden parçaları ve 2 kadın ürünleri reklamına maruz kalmadan önce yer aldıkları koşula uygun olarak çalışmalar yapmışlardır. Her katılımcıya bilgisayar ekranında ikili kelimeler gösterilmiştir ve ilk koşuldaki katılımcılardan kilo/şekil ile ilgili kelimenin altındaki ok işaretine tıklamaları, ikinci koşuldaki katılımcılardan nötr kelimenin altındaki ok işaretine tıklamaları ve son koşuldaki katılımcılardan da olumsuz duygu kelimesinin altındaki ok işaretine tıklamaları istenmiştir. Bu çalışma sonrasında katılımcılar zayıf ideal beden imajları içeren figürlere maruz kalmışlardır. Sonrasında ise katılımcılar beden doyumsuzluğu ve duygu durumlarına yönelik ölçekler doldurmuşlardır. Araştırma sonucunda ilk koşulda yer alan (olumsuz kilo/şekil kelimelerine dikkat etmeye koşullanma) katılımcıların diğer iki koşulda yer alan katılımcılardan daha fazla beden doyumsuzluğu yaşadıkları bulunmuştur. Araştırma sonuçları beden doyumsuzluğu ile dikkat yanlılığı arasında karşılıklı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Sonuçlar doğrultusunda dikkat yanlılığının da katkısıyla beden doyumsuzluğunun, bilgi işleme hatalarına ve beden doyumsuzluğuna yönelik daha fazla yatkınlığa sebep olduğu söylenebilir (Smirt & Rieger, 2006: 513).

Araştırmacılar 54 kadın katılımcı ile gerçekleştirdikleri bir diğer çalışmada (2009: 000), beden doyumsuzluğu ile kilo/şekil ile ilgili bilgilere yönelik seçici dikkat arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamışlardır. Beden doyumsuzluğunu tetikleyen, olumsuz duyguyu tetikleyen ve nötr olmak üzere 3 koşuldan birinde yer alan katılımcılardan kelime ikililerine tepki vermeleri istenmiştir. Araştırma sonuçları beden doyumsuzluğunu tetikleyen koşulda bulunan katılımcıların daha fazla beden doyumsuzluğu yaşadıklarını göstermiştir. Ancak araştırmacıların beklediği gibi beden doyumsuzluğu ile seçici dikkat arasında bir ilişki bulunmamıştır. Beden doyumsuzluğunu tetikleyen koşulda yer alan katılımcılar, kilo/şekil ile ilgili kelimelere diğer koşullardaki katılımcılardan daha fazla seçici dikkat göstermemişlerdir. Araştırmacılar farklılık bulunmamasını beden

doyumsuzluğunu tetikleyen koşulun dikkatte yanlılık yaratmaya yetecek derecede beden doyumsuzluğunu arttırmamış olabileceği ile açıklamışlardır (Smirt & Reiger, 2009: 000).

Bireylerin yaşadıkları beden doyumsuzluğu seviyeleri ile görünüş ile ilgili bilgilere yönelik gösterdikleri yanlılıklar arasında ilişki bulunmaktadır. Görünüş ve şekil ile ilgili algılardaki yanlılık ile ilgili bir diğer araştırma da Willinge, Touyz & Charles (2006: 577 – 580) tarafından yürütülmüştür. Araştırmacılar beden doyumsuzluğu yaşayan kişilerin zayıf ideal bedene sahip ünlülerin gerçek ölçülerini nasıl algıladıklarını belirlemeyi amaçlamışlardır. Araştırmacıların bir diğer amacı da katılımcıların, kadınlar için geçerli olan ideal bedene yönelik tutumlarını belirleyebilmektir. Araştırmaya 64 kadın ve 54 erkek olmak üzere toplam 118 katılımcı katılmıştır. Katılımcılar beden doyumsuzluğu olan erkekler, beden doyumsuzluğu olmayan erkekler, beden doyumsuzluğu olan kadınlar ve beden doyumsuzluğu olmayan kadınlar olmak üzere 4 gruba ayrılmışlardır. Araştırma bulguları beden doyumsuzluğu yaşayan kadın ve erkek katılımcıların, ünlülerin gerçek beden ölçülerini yanlış değerlendirdiklerini göstermiştir. Katılımcılar ünlülerin ölçülerini gerçek ölçülerinden daha zayıf olarak algılamaktadırlar. Ayrıca beden doyumsuzluğu yaşayan katılımcıların bir kadın için ideal olan beden ile ilgili tutumlarının da yanlı ve gerçek dışı olduğu bulunmuştur. Katılımcılar kadınlar için ideal beden şu an ünlülerin sahip olduğu gerçek ölçülerden daha zayıf olması gerektiğini düşünmektedirler. Araştırma sonuçları beden doyumsuzluğu yaşayan kişilerin daha yanlı algılara sahip olduklarını ve zayıf ideal beden figürlerinden daha fazla etkilendiklerini göstermektedir.

Bedene yatırımın da, beden doyumsuzluğunda olduğu gibi, erken çocukluk ve ergenlik dönemlerinden itibaren yaşanmakta olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Sinton & Birch, 2006: 165 – 175; Hargreaves & Tiggemann, 2003b: 367 – 373). Bu çalışmalardan birinde Hargreaves & Tiggemann (2003b: 367 – 373) erken ergenlik dönemindeki 357 (160 kız, 197 erkek) katılımcıda, zayıf idealin beden doyumsuzluğu ve bedene yatırım üzerindeki etkilerini araştırmayı amaçlamışlardır. Çalışmanın sonunda araştırmacılar; zayıf ideali içeren reklamları izleyen kız ergenlerin, zayıf ideal içermeyen reklamlar izleyen kız ergenlerden daha fazla beden doyumsuzluğu yaşadıklarını bulmuşlardır. Aynı zamanda zayıf ideali içeren reklamları izleyen kız ergenlerin, reklamları izledikten sonra, zayıf ideal içermeyen reklamlar izleyen kız ergenlerden anlamlı biçimde daha fazla görünüş ile ilişkili kelime oluşturduklarını bulmuşlardır. Görünüşe yönelik şemaların aktivasyonunu değerlendiren bir kelime doldurma ölçeği ile

yapılan bu değerlendirmede katılımcılar, ilk üç harfi verilmiş olan kelimeyi görünüş ile ilgili bir kelimeye tamamlayabilecekleri gibi görünüşle ilgili olmayan bir kelimeye de tamamlayabilmektedirler. Zayıf ideali yansıtan reklamları izlemiş olan kız ergenler kelimelerin çoğunluğunu görünüş ile ilgili olan kelimelere tamamlamışlardır. Ancak araştırmacılar beklentilerinin aksine beden doyumsuzluğu ile zayıf ideal içeren reklamları izleme arasındaki ilişkide bedene yatırımın aracı bir rolü olduğu sonucuna ulaşmamışlardır. Benzer bir çalışmayı ergenlik dönemi öncesindeki çocuklarla gerçekleştiren Sinton & Birch (2006: 165 – 175) araştırmalarında 11 yaşında olan 173 kız çocuğa yer vermişlerdir. Araştırmacılar katılımcıların beden doyumsuzluğu seviyeleri arttıkça bedene yatırım seviyelerinin de arttığını bulmuşlardır. Ayrıca daha fazla görünüş şematik olan yani daha fazla bedene yatırım yapan kız çocuklarının görünüşle ilişkili sosyokültürel faktörlerden daha fazla etkilendikleri bulunmuştur.

Yukarıda belirtilen çalışmaların hepsi görünüş ve kilo/şekle yönelik şemaları olan kişilerin yaşadıkları dikkat ve algı yanlılığı gibi sorunları destekliyor olmaları açısından önem taşımaktadırlar. Ayrıca bu çalışmaların bulguları bedene yatırım ile beden doyumsuzluğu arasındaki ilişkiye de vurgu yapmaktadırlar. Ancak beden doyumsuzluğu ile dikkat arasında anlamlı ilişkilere ulaşılmayan çalışmaların da olması bu ilişkinin farklı çalışmalarla incelenmesi gerektiğini göstermektedir (Smirt & Rieger, 2009; Hargreaves & Tiggemann, 2003b).

1.2. BEDEN İMAJI İLE İLİŞKİLİ SOSYOKÜLTÜREL FAKTÖRLER

Beden imajı esnek bir yapıya sahiptir ve yeni bilgiler doğrultusunda değişmeye açıktır. Bu sebeple kişinin bedenine ilişkin sahip olduğu imaj çoğunlukla sosyal deneyimler tarafından şekillenmektedir (Grogan, 2008: 4). Dolayısıyla kültürün ve toplumun, beden imajının yapılanmasında ve gelişmesinde önemli bir rol oynadığını söylemek yanlış olmayacaktır (Smolak, 2002: 69).

Son yıllarda beden imajı sorunlarına katkıda bulunan faktörleri değerlendirmek amacıyla çok çeşitli çalışmalar yapılmaktadır. Bu çalışmaların büyük bir çoğunluğu da

sosyokültürel faktörlere odaklanmaktadır (Cafri, Yamamiya, Brannick & Thompson, 2005: 421). Araştırmalarda ele alınan ve beden imajı ile ilişkili olarak değerlendirilen çok çeşitli sosyokültürel faktörler bulunmaktadır. Etnik köken (Gilbert, Crump, Madhere & Schutz, 2009:), gelişmiş batı kültüründen farklı kültürlerde yaşama (Sheffield, Tse & Sofronoff, 2005: 115; Forbes & Jung, 2008: 70), medya (Gibbs, 2010: 1 – 62; Cusumano & Thompson, 1997: 701 – 721; Tiggemann & McGill, 2004: 23 – 44), aile (Haworth-Hoepfner, 2000: 213; Kearney-Cooke, 2002: 100) ve akranlar (Tantleff-Dunn & Gokee, 2002: 108; Levine & Smolak, 2002: 79) bu sosyokültürel faktörlerdendir. Bu sosyokültürel faktörlerden en önemlileri olarak karşımıza medya, aile ve akranlar çıkmaktadır (Smolak, 2002: 69). Bu bilgiler ışığında, bu çalışma kapsamında, beden imajı ile ilişkili sosyokültürel faktörler olarak medya, aile ve akranlar ele alınacaktır.

1.2.1. Medya Etkisi

Çoğu kadın için ulaşılması zor olan zayıf, uzun, ideal kadın figürünün en güçlü aktarıcısı kitle iletişim araçlarıdır (Tiggemann, 2002: 91). Tarih boyunca güzellik imajları sanat, müzik ve edebiyat aracılığıyla aktarılmış olsa da; kitle iletişim araçları, evrensel ve kolay ulaşılabilir olmasıyla en çok eleştirilen faktör olmaktadır (Thompson & Heinberg, 1999: 162). Kadın dergileri, filmler, televizyon gibi çeşitli kitle iletişim araçlarında güncel, zayıf ideal kadın figürüne sıkça rastlanmaktadır (Tiggemann, 2002: 91). Bu figürler aracılığıyla medya “dişilik kült”ünü beslemekte, devam ettirmekte ve kadınlara çekici kadının nasıl olması gerektiğinin tanımını yapmaktadır (Grogan, 2008: 109).

Günümüz görsel medyasının etkileri ile görsel sanatların kişiler üzerindeki etkileri arasındaki farka dikkat çekilmektedir. Görsel sanatlarda yer alan figürler ulaşılabilir ve başka dünyadan figürler şeklinde romantikleştirilmektedir (Örn= Botticelli – Venüs’ün Doğuşu, 1486). Bunun aksine günümüz görsel medyasında yer alan figürler kurgusal ile gerçeklik arasındaki sınırı ortadan kaldırmaktadır. Böylece, uygun yönergeler takip edildiğinde bu ideale ulaşılabilen gizli mesajı kişilere aktarılmaktadır (Freedman, 1986; akt: Thompson & Heinberg, 1999: 162). Zayıf ideal imajların medyadaki bu tarz sunumlarının beden imajı sorunlarına büyük katkısı olduğu düşünülmektedir (Tiggemann, 2002: 92).

Kitle iletişim araçları kadınların beden imajlarını birden fazla şekilde etkileyebilmektedir (Tiggemann, 2002: 92). Bu süreçler içselleştirme (Sands & Wardle, 2003: 193 – 204; Bell & Dittmar, 2011: 478 – 490), medyada yer alan zayıf ideal figürlere maruz kalma (Cusumano & Thompson, 1997: 701 – 721; Joshi, Herman & Polivy, 2004: 333 – 341; Möschk, 2008: 1 – 53) ve sosyal karşılaştırma (Scalas & Marsh, 2008: 629 – 654; Tiggemann & McGill, 2004: 23 – 44; Tiggemann & Slater, 2004: 48 – 58)'dır. Kadınlar, kendilerini, kitle iletişim araçlarında yer alan bir imajla karşılaştırdıklarında; çoğu zaman kendilerini onlara imrenir bir halde bulmaktadırlar. Bu imajlara tekrar tekrar maruz kalınması ise o kişinin, bu imajları, kendilerini karşılaştıracakları bir referans noktası olarak kabul edecek derecede içselleştirmelerine neden olmaktadır. Zayıf ideali kendileri için bir referans noktası olarak alan kadınlar, bu ideal ile kendilerini karşılaştırmakta (yukarı doğru karşılaştırma) ve kendilerini eksik hissetmektedirler (Tiggemann, 2002: 92).

Bu süreçlerin beden imajı açısından algısal, duygusal, bilişsel ve davranışsal sonuçları olabilmektedir. Algısal boyutta kadınlar kilolu olmadıkları halde kendilerini kilolu algılamaktadırlar. Duygusal boyutta gerçekdışı ölçü ve kilo ideallerine ulaşamamanın beden doyumsuzluğu ve olumsuz duygulanım gibi sonuçları olmaktadır. Bilişsel boyutta; öz değerlendirmenin merkezi ölçütü olarak bedene yapılan yatırım, görünüş mesajlarına yönelik seçici dikkatle sonuçlanmaktadır. Davranış boyutunda da kadınların diyet yapma ve diğer işlevsel olmayan kilo verme yöntemleri aracılığıyla zayıf ideale ulaşma çabaları söz konusu olmaktadır (Tiggemann, 2002: 92).

Medyada yer alan zayıf ideal beden figürlerine maruz kalmanın olumsuz etkilerini inceleyen araştırmalar, medya etkisi ile beden doyumsuzluğu arasında ilişki bulmuşlardır. Ogden & Munday (1996: 171 – 182) 20 kadın ve 20 erkek katılımcı ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında medyada yer alan zayıf ideal figürlere ve kilolu figürlere maruz kalmanın beden doyumsuzluğu üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırmacılar; zayıf ideal figürlere maruz kalan katılımcıların beden doyumsuzluğu seviyelerinde artış olduğunu ve bu etkinin kadın katılımcılarda erkek katılımcılardan daha güçlü olduğunu rapor etmişlerdir. Groesz, Levine & Murnen (2002: 10 – 11) medyada yer alan zayıf ideal figürlere maruz kalmanın beden doyumsuzluğu üzerindeki etkilerini araştıran 25 deneysel çalışmayı dahil ettikleri meta-analiz araştırmalarında; bu figürlere maruz kalmanın kadınların beden doyumsuzluğu seviyelerini olumsuz yönde etkilediğini belirlemişlerdir.

Maruz kalınan figürlerin zayıflığının, maruz kalma sonrasında ortaya çıkan olumsuz etkilere katkısı olduğu bulunmuştur. Maruz kalınan zayıf güzellik standardının, kadınların çoğunun kendi kilo ve şekilleri ile ilgili kötü hissetmelerine sebep olduğu belirlenmiştir. Araştırmacılar bu etkinin, kadınların sadece bedenlerine yönelik olumsuz duygularını değil kendilerine yönelik olumsuz duygularını da arttırdığını vurgulamışlardır (Groesz, Levine & Murnen, 2002: 12).

Medyada yer alan zayıf ideal figürlerin etkileri sadece yetişkin kadınlar ile sınırlı değildir; çocuklar (Smolak, 2002: 72; Sands & Wardle, 2003: 193 – 204; Herbozo, Tantleff-Dunn, Gokee-Larose & Thompson, 2004: 21 – 34) ve ergenler (Hargreaves & Tiggemann, 2003a: 465 – 477; Dinç & Alisinanoğlu, 2010: 65 – 77; Bell & Dittmar, 2011: 478 - 490) de zayıf ideal figürlerden olumsuz etkilenmektedirler. Yetişkin kadınlar da olduğu gibi çocuklar da televizyon ve gençlik dergileri gibi kitle iletişim araçları aracılığıyla ideal figüre ve görünüş endişelerine ilişkin bilgi edinmektedirler (Smolak, 2002: 70 – 71). Çoğu çocuğun sahip olduğu ve oynadığı oyuncaklar da bu ideali yansıtmaktadır (Örn= Barbie Bebek).

Zayıf ideal beden mesajlarının çocuklar üzerindeki etkilerini ele alan çalışmalar bulunmaktadır. Sands & Wardle (2003: 193 – 204) 9 – 12 yaşları arasındaki 356 öğrenci ile gerçekleştirdikleri araştırmalarında zayıf ideale ilişkin farkındalık ve içselleştirmeyi incelemeyi amaçlamışlardır. Çalışmanın bulgularına göre araştırmacılar; katılımcıların %48'inin mevcut hallerinden daha zayıf bir beden idealine sahip olduklarını belirtmişlerdir. Ayrıca sosyokültürel faktörlerin katılımcıların farkındalık ve içselleştirme seviyelerini arttırarak beden doyumsuzluğu üzerinde etkili olduğunu rapor etmişlerdir. İçselleştirme ve farkındalık seviyeleri daha yüksek olan katılımcılar daha fazla beden doyumsuzluğu yaşamaktadırlar.

Çocuklara yönelik medyada yer alan güzellik ve zayıflık mesajları ile ilgili yapılan farklı bir çalışmada Herbozo, Tantleff-Dunn, Gokee-Larose & Thompson (2004: 21 – 34) 25 çocuk filmi ve 20 çocuk kitabını içeren bir içerik analizi gerçekleştirmişlerdir. Filmlerin çoğunluğunun, kitapların ise çok az bir kısmının fiziksel çekiciliğe vurgu yaptığı sonucuna varılmıştır. Ayrıca araştırmacılar bu film ve kitaplarda yer alan ideal kadın figürlerinin; mutluluk, kibarlık, başarı gibi istenen özelliklere sahip olduklarını belirtmişlerdir. Buna

karşın filmlerin % 64'ünde ve kitapların % 20'sinde obez karakterlerin kötülük, zalimlik gibi olumsuz özelliklere sahip oldukları bulunmuştur.

Ergenlerle yapılan çalışmalarda da çocuklarla yapılan çalışmalara benzer sonuçlar elde edilmiştir. Bell & Dittmar (2011: 478 – 490) 199 kız ergen ile yürüttükleri çalışmalarının sonucunda en çok vakit geçirilen kitle iletişim araçlarının internet, televizyon ve müzik videoları, en az vakit geçirilen kitle iletişim araçlarının ise bilgisayar oyunları ve magazin dergileri olduklarını belirlemiştir. Araştırmacılar katılımcıların beden doyumsuzluğu ve görünüş doyumsuzluğunu; televizyon, müzik videoları ve magazin dergileri için harcanan toplam zamanın ya da kitle iletişim araçlarının her bir türüne ayrılan zamanın değil, sadece bu kitle iletişim türlerinde yer alan zayıf ideal figürlerle özdeşleşmenin yordadığını bulmuşlardır. Ayrıca araştırmacılar, zayıf ideale maruz kalma türü fark etmeksizin (video ya da fotoğraf) bu figüre maruz kalındığında katılımcıların beden doyumsuzluğunda artış olduğuna dikkat çekmişlerdir. Hargreaves & Tiggemann (2003a: 465 – 477) 80 ergen katılımcının yer aldığı 2 yıl süren boylamsal bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Araştırmacılar çalışma sonucunda; kız ergenlerin zayıf ideal figürlere verdikleri tepkilerin, 2 yıl sonraki beden doyumsuzluğu ve zayıflama güdüsü seviyelerini yordadığını belirlemiştir. Araştırmacılara göre kız ergenlerin zayıf ideal figürlere verdikleri tepki arttıkça 2 yıl sonraki beden doyumsuzluğu ve zayıflama güdüsü seviyeleri de artmaktadır. Her iki araştırmanın sonuçları da kitle iletişim araçlarında zayıf ideal beden figürlerine maruz kalmanın olumsuz etkilerini göstermektedir.

Kitle iletişim araçlarından birisi olan televizyon beden imajı üzerinde önemli bir role sahiptir. Dinç & Alisinanoğlu (2010: 65 – 77) Eskişehir'de öğrenim görmekte olan 1222 lise öğrencisi içinden en yüksek beden doyumsuzluğu seviyesine sahip 18 öğrenci (9 erkek 9 kız) ve en düşük beden doyumsuzluğu seviyesine sahip 18 öğrenci (9 erkek 9 kız) ile bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Ergenlerin; televizyonun beden imajı üzerindeki etkilerine yönelik düşüncelerini belirlemeyi amaçladıkları çalışmalarında araştırmacılar katılımcılar ile yarı yapılandırılmış görüşmeler yapmışlardır. Araştırma sonucunda araştırmacılar; katılımcıların yarısının bedenlerinden memnunken diğer yarısının yaşadıkları tecrübelerle bağlı olarak bedenlerine yönelik düşüncelerinin değiştiğini belirtmişlerdir. Araştırmacılar kız katılımcıların yarısından fazlasının ideal beden olarak uzun ve ince bir beden tarif ettiğini; erkek katılımcıların çoğunluğunun ise uzun, yapılı ve iyi gelişmiş bir bedeni ideal olarak tarif ettiklerini belirtmişlerdir. Televizyonda yer alan

kadınların ise çoğunlukla zayıf ve ince beden yapılarına sahip olduklarını söyleyen katılımcılar, televizyonda gördükleri figürler gibi uzun ve zayıf (kızlar) ya da yapılı (erkekler) olmak istediklerini belirtmişlerdir. Bu sonuçlar televizyonda yer alan figürlerin bireylerin kendileri için ideal bedeni belirlemelerinde önemli etkisi olduğunu göstermektedir.

Belirli türde televizyon programları izlemenin beden doyumsuzluğunu arttırdığına dair bilgiler bulunmaktadır. Televizyon izleme süresinin değil ancak izlenen programın içeriğinin beden doyumsuzluğu ve zayıflama güdüsünü yordadığı bulunmuştur (Grogan, 2008: 111). Anschutz, Engels, Leeuwe & Strien (2009: 1035 – 1050) televizyonda dizi ve müzik programları izlemenin ergenlik öncesi dönemdeki kız çocuklarının beden doyumsuzluğu üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Araştırmacılar televizyonda dizi ve müzik programları izlemenin beden doyumsuzluğu üzerinde zayıf idealin içselleştirilmesi aracılığıyla dolaylı bir etkisi olduğunu bulmuşlardır. Zayıf ideali içselleştirme seviyeleri yüksek olan katılımcıların beden doyumsuzluğu seviyelerinin de daha yüksek olduğunu belirleyen araştırmacılar; 7, 8 ve 9 yaşlarındaki kız çocuklarının beden doyumsuzluğu yaşıyor olmalarının medyadan çekici olmak ile ilgili baskı hissettiklerinin bir göstergesi olduğuna dikkat çekmişlerdir. Tiggemann & Slater (2004: 48 – 58) ise televizyonda müzik programı izlemenin beden doyumsuzluğu üzerindeki etkilerini yetişkin örnekleminde incelemişlerdir. Deneysel modeldeki araştırmada; zayıf ideal kadın figürü içeren müzik videoları izleyen katılımcılar kendilerini, zayıf ideal kadın figürü içermeyen müzik videoları izleyen katılımcılardan, daha az çekici, daha kilolu ve daha fazla beden doyumsuzluğu hissettiklerini belirtmişlerdir. Ayrıca zayıf ideal kadın figürleri içeren müzik videoları izlemenin daha fazla sosyal karşılaştırmaya ve görünüşe yönelik şemaların aktivasyonuna sebep olduğu bulunmuştur. Araştırma sonuçları televizyonda yer alan dizi ve müzik programlarını izlemenin kız çocukları ve yetişkin kadınların beden doyumsuzluğu seviyeleri üzerinde dolaylı ve doğrudan olumsuz etkileri olduğunu belirtmektedir.

Kubic & Chory (2007: 283 – 291) literatürde yer alan ve medyanın beden doyumsuzluğu üzerindeki etkisini inceleyen araştırmalarda daha çok model ve sanatçıların yer aldığı kurgusal programların ele alındığına dikkat çekmişlerdir. Araştırmacılar kurgusal karakterlerin yer aldığı programlar yerine; ortalama insanların yer aldığı ve görünüşlerinden memnun olmayan bu insanların, televizyonda yer alan zayıf ideal figürlere

benzemeyi amaçladıkları baştan yaratma realite programlarının beden doyumsuzluğu üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırmacılar bu tarz programları izleyen kişilerin programda yer alan insanlarla daha kolay özdeşim kurabileceklerini düşünmüşlerdir. Üniversite öğrencilerinin katıldığı araştırmanın sonucunda araştırmacılar, baştan yaratma programları izlemenin mükemmeliyetçilik ve beden doyumsuzluğu ile pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu tarz programlar izleyen katılımcılar daha fazla beden doyumsuzluğu ve mükemmeliyetçilik yaşamaktadırlar.

Beden doyumsuzluğu üzerinde etkisi olan kitle iletişim araçları sadece televizyon programları ve magazin dergileri ile sınırlı kalmamaktadır. Barlett & Harris (2008: 586 – 601) araştırmalarında daha farklı bir medya türüne yer vermişlerdir. Araştırmacılar zayıf ideal kadın figürü içeren bilgisayar oyunlarının beden doyumsuzluğu üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçlamışlardır. 32 üniversite öğrencisi kadın katılımcının yer aldığı araştırmanın sonucunda; katılımcıların bilgisayar oyununu oynadıktan sonra bedenlerine yönelik olumlu algılarında bir düşüş olduğu ancak beklenenin aksine beden doyumsuzluğu seviyelerinde anlamlı bir düşüş olmadığı bulunmuştur. Araştırma sonuçları farklı kitle iletişim araçlarının beden doyumsuzluğu üzerinde farklı etkileri olduğunu göstermektedir.

Yukarıda yer verilen araştırmalar hangi tür medya araçlarının beden doyumsuzluğu üzerinde ne tür etkileri olduğu, bu etkilerin hangi süreçler aracılığı ile etkili olduğu ile ilgili çeşitli bulgulara yer vermekle birlikte, sonuçlar ile ilgili bir fikir birliği olmadığını da göstermektedir. Bu nedenle farklı medya türlerinin beden doyumsuzluğu üzerindeki etkilerini inceleyen daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Ayrıca araştırmalar göstermektedir ki sadece medya görüntülerine maruz kalmak beden imajını değiştirmekte etkili olmayabilir. Bu görüntülere yüklenen anlamlar, zayıf ideale verilen önem, kişinin kendi bedenini bu görüntülerle karşılaştırma seviyesi, kişinin bedeni ile bu görüntüler arasındaki farkın derecesi görüntülere maruz kalmanın kişi üzerindeki etkilerinde önemli rol oynayabilmektedirler.

1.2.2. Aile Etkisi

Haworth-Hoeppner (2000: 213) ailenin, kültürün bir taşıyıcısı olarak rolüne dikkat çekmektedir. Araştırmacı ailenin; beden şekli ve zayıflık ile ilgili kültürel mesajları taşıma seviyesinin, beden imajı gelişiminin anlaşılması için kritik öneme sahip olduğunu

vurgulamaktadır. Haworth-Hoepfner'a göre farklı aileler kültürü farklı biçimlerde aktarmaktadırlar (Haworth-Hoepfner, 2000: 222).

Beden imajı gelişiminde aile etkisi, içselleştirme ve özdeşleştirme süreçleri aracılığıyla gerçekleşmektedir (Kearney-Cooke, 2002: 100). Rodgers & Chabrol (2009: 147) yaptıkları gözden geçirme çalışmasında ebeveynlerin, beden imajı endişelerinin gelişiminde rol oynayan sosyokültürel faktörlerden biri olduğunu göstermektedirler. Araştırmacılar iki farklı süreç olarak; ebeveynlerin beden imajına yönelik tutumlarının ve sözel mesajlarının önemine vurgu yapmaktadırlar.

Ebeveynlerin, çocuklarının beden imajı gelişiminde farklı süreçler aracılığıyla etkileri olabilmektedir. Sosyal öğrenme teorisi, ebeveynlerin; çocuklarının beden imajlarını model olma, geri bildirim ve yönergelerle etkileyen önemli sosyalleşme öğeleri olduğunu öne sürmektedir (Kearney-Cooke, 2002: 100). Ebeveynlerin çocuklarına; kelimeler, sözsüz iletişim araçları veya dokunma ile aktardıkları onaylayan ya da onaylamayan tepkileri, çocuklarının beden imajı gelişimine katkıda bulunmaktadır. Çocuklar gelişim yılları boyunca aile üyeleri tarafından dokunuldukları, konuşuldukları tarzı ve kabul edilmeyi ya da reddedilmeyi içselleştirmektedirler (Kearney- Cooke, 2002: 101).

Ebeveynlerin çocukları ile iletişimleri ve özellikle çocuklarına yönelik sözel yorumları beden imajını etkilemektedir. Ebeveynler çocuklarının beden imajı gelişimini; giysilerini ya da görünüşlerini seçerek, çocuklarına yorumda bulunarak ya da belli bir tarzda görünmelerini talep ederek etkileyebilmektedirler (Smolak, 2002: 69). Genel olarak ebeveynler küçük çocuklarının görünüşlerinden memnun olmakla birlikte çoğu ebeveyn çocuklarının kilosuna ilgili yorumda bulunmaktadır. Özellikle ergenlik çağına girmeye birlikte kız çocukları görünüşleri ile ilgili daha az övgü, daha fazla eleştiri almaya başlamaktadırlar (Levine & Smolak, 2002: 80). Ebeveynler çocuklarının belli yiyecekleri yemelerini, belli yiyeceklerden ise uzak durmalarını isteyerek; çocuklarını zayıflamaları için cesaretlendirebilmektedirler (Smolak, 2002: 69).

Ebeveynlerin yaptıkları doğrudan sözel yorumların yanı sıra, çocuklarına kilo endişeleri ile ilgili model olmaları da çocukların beden imajı gelişimine katkıda bulunmaktadır (Smolak, 2002: 69). Çeşitli araştırmalar ebeveynlerin kendi bedenlerine yönelik tutum ve davranışlarının çocuklarının beden imajı ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Levine & Smolak, 2002: 80). Çocuklar özellikle aynı cinsiyetteki

ebeveynlerinin özelliklerini ve değerlerini benimsemektedirler. Bu nedenle bir kız çocuğunun babasından çok annesiyle özdeşim kurma ihtimali daha yüksektir. Dolayısıyla annesi ile özdeşim kuran kız çocuğu, annesinin birçok tutum ve değerleri ile özdeşleşecektir. Kız çocuğunun özdeşim kurduğu bu tutumlara annesinin kendi bedenine yönelik tutumları da dahildir (Kearney- Cooke, 2002: 102). Kendi bedeninin görünüşüne vurgu yaparak, kalori kısıtlayıcı diyetler ya da kilo kaybetme amacıyla egzersiz yaparak ebeveynler çocuklarına örnek olmaktadır (Smolak, 2002: 69). Böylece kendi bedenini eleştiren annelerin kızları bu süreçlerle özdeşim kurarak, kendi bedeninden mutsuz olmayı ve bedenini eleştirmeyi öğrenmektedirler (Kearney- Cooke, 2002: 102).

Kız çocuklarının beden imajı gelişiminde annenin olduğu kadar babanın da rolü bulunmaktadır. Özellikle ergenlik dönemine girme ile birlikte kız çocukları ilgilerini annelerinden babalarına çevirebilmektedirler. Bu dönemde babanın kızının olgunlaşmakta olan bedenine yönelik tepkileri önemli olmaktadır. Babanın kadın bedenine yönelik ideal algısı, kadın bedenine yönelik tutumları ile şekillenen yorumları kız çocuğunun beden imajının gelişmesinde olumlu ya da olumsuz yönde etkili olabilmektedir (Kearney- Cooke, 2002: 103).

Aile etkisinin, beden imajı üzerindeki etkilerini ele alan çok çeşitli çalışmalar bulunmaktadır. Sinton & Birch (2006: 165) ergenlik öncesi dönemdeki (11 yaş) 173 katılımcı ile çeşitli faktörlerin beden doyumsuzluğu ve bedene yatırım üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçlamışlardır. Bu amaçla deneysel bir çalışma yürüten araştırmacılar çalışmalarının sonucunda, kız çocuklarının algıladıkları aile etkisinin beden doyumsuzluğu ve bedene yatırım seviyelerini yordadığını rapor etmişlerdir. Ebeveynleri ve kardeşleri tarafından kilosuyla ilgili alay/eleştiri aldığı, kilo vermesini için cesaretlendirildiğini ya da ebeveynlerinin veya kardeşlerinin zayıflamak amacıyla diyet yaptığını belirten katılımcıların daha yüksek beden doyumsuzluğu ve bedene yatırım seviyelerine sahip olduğu belirlenmiştir (Sinton & Birch, 2006: 172 – 173).

Aile üyelerinin çocukların beden imajı deneyimleri üzerinde farklı şekillerde etkili olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır. van den Berg, Keery, Eisenberg & Neumark-Sztainer (2010: 1) aile üyelerinin beden imajı üzerindeki etkisiyle ilgili önemli bir soruya dikkat çekmişlerdir. Araştırmacılar; ergenlerin, annelerinin bedenlerine yönelik tutum ve davranışlarına ilişkin algılarının mı yoksa annelerin bedenlerine yönelik gerçek tutum ve

davranışlarının mı beden doyumsuzluğu üzerinde etkisi olduğu sorusuna cevap aramışlardır. Araştırmacılara göre bedene yatırım seviyeleri yüksek olan ergenlerin annelerinin kendi bedenlerine yönelik tutum ve davranışlarını yanlış yorumlama ihtimali bulunmaktadır ve bu nedenle ele aldıkları soruyu cevaplamak önem kazanmaktadır. Araştırma sonucunda araştırmacılar; annelerin kendi bildirimlerinin, kızların beden doyumsuzluğu seviyeleri ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Kızların, annelerinin tutum ve davranışlarına yönelik algıları ise, kilo kaybetme çabaları ile ilişkili bulunmuştur (van den Berg, Keery, Eisenberg & Neumark-Sztainer, 2010: 9). Araştırma sonuçları, aile üyelerinin beden imajına yönelik gerçek tutumları kadar çocukların bu tutumlara ilişkin algılarının da beden imajı deneyimleri üzerinde etkili olduğunu göstermektedir.

Aile üyelerinin beden doyumsuzluğu üzerindeki rolü tüm kültürlerde desteklenmemektedir. Lam, Lee, Fung, Ho, Lee & Stewart (2009: 153) Hong Kong’lu ve ergenlik dönemindeki kız çocuklarında sosyokültürel faktörlerin beden doyumsuzluğu üzerindeki etkilerini araştırmışlardır. Araştırmacılar beden doyumsuzluğu ile aile etkisi arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını belirlemişlerdir. Beklediklerinin aksi yönde elde ettikleri bu sonucu araştırmacılar Çin kültüründe aileler için zayıflığın önem verdikleri bir değer olmamasından kaynaklanabileceğine dikkat çekmişlerdir (Lam, Lee, Fung, Ho, Lee & Stewart, 2009: 158).

Beden doyumsuzluğu üzerinde ailenin etkisi olup olmayacağını belirleyen faktörlerden birisi de kişinin yaşıdır. Aile her yaşta beden doyumsuzluğu üzerinde aynı derecede etkili olmamaktadır (Presnell, Bearman & Stice, 2004: 398). Presnell, Bearman & Stice (2004: 398) da benzer bir sonuca ulaşarak, zayıf olmaya ilişkin aileden görülen baskının ya da aileden alınan sosyal desteğin beden doyumsuzluğunu yordamadığını belirtmişlerdir. 238 erkek ve 293 kız olmak üzere toplam 531 lise öğrencisini dahil ettikleri çalışmalarında araştırmacılar, çeşitli risk faktörlerinin beden doyumsuzluğu üzerindeki etkilerini araştırmayı amaçlamışlardır. Araştırmacılar; çalışma sonucunda beklenen sonuca ulaşamamanın, katılımcıların ergenlik döneminde olmasından ve ergenlik döneminde akranların aileden daha önemli bir rolü olabileceğinden kaynaklanabileceğine dikkat çekmişlerdir.

Aile üyelerinin kişinin beden doyumsuzluğu üzerindeki etkisinde, kişinin aile üyelerinin tutumlarına yönelik öznel algısı da önemli bir rol oynamaktadır. Markey,

Markey & Birch (2004: 210) kadınların beden doyumsuzluğu yaşantılarında eşlerinin rolünü incelemişlerdir. 172 evli çiftin yer aldığı çalışmada araştırmacılar; 1) kadınların, kocaların eşlerinin bedenlerinden ne kadar memnun olduklarına inandıklarını ve 2) kocaların eşlerinin bedenlerinden gerçekte ne kadar memnun olduklarını belirlemeyi amaçlamışlardır. Çalışma sonucunda araştırmacılar kadınların, eşlerinin kendilerinden, daha zayıf olmalarını beklediklerine inandıklarını belirtmişlerdir. Kocaların, eşlerinin (karılarının) bedenlerine ilişkin gerçek düşünceleri değil; kadınların eşlerinin ne düşündüğüne dair algıları beden doyumsuzluğu seviyeleri ile ilişkili bulunmaktadır. Araştırmacıların belirlediği bir dikkat çekici bulgu da; beden doyumsuzluğu yaşayan kadınların kocalarının da (karılarının) bedenlerinden doyumsuz olduklarına inanırken, beden doyumu seviyeleri yüksek kadınlar için tam tersinin geçerli olmasıdır. Bu bulgular kadınların gerçek kilolarından ya da eşlerinin gerçek memnuniyetlerindense kadınların algılarının beden doyumsuzluğu seviyeleri üzerinde oynadığı rolü gözler önüne sermektedir (Markey, Markey & Birch, 2004: 213).

Literatür incelendiğinde kişilerin yaşadığı beden doyumsuzluğu üzerindeki aile etkisini incelerken, ailenin anne ve baba dışındaki üyelerine dikkat çeken çalışmalar bulunduğu görülmüştür (Markey, Markey & Birch, 2004; Coomber & King, 2008). Coomber & King (2008: 84) beden doyumsuzluğu üzerinde kız kardeşlerin etkilerini araştırmayı amaçladıkları çalışmalarında, katılımcılar ve kız kardeşleri olmak üzere toplam 128 kişiye yer vermişlerdir. Araştırmacılar; katılımcıların hem annelerinden hem de kız kardeşlerinden eşit oranda model olma ipuçları aldıklarını belirtmişlerdir. Aynı zamanda katılımcılar için kız kardeşlerinin, model olmada, babalarından daha önemli olduklarını bulmuşlardır. Bununla birlikte araştırmacılar, katılımcıların kendilerini annelerinden ve babalarından çok kız kardeşleri ile karşılaştırdıklarını belirtmişlerdir (Coomber & King, 2008: 89 – 90). Araştırma sonuçları beden doyumsuzluğu üzerinde etkili olan aile üyelerinin sadece ebeveynlerle sınırlı olmadığını, kardeşlerin de önemli bir role sahip olduğunu göstermektedir.

Literatürde yer alan çalışmalar çocuğun gelişiminde önemli role sahip olan ailenin, beden imajı gelişiminde de benzer bir öneme sahip olduğunu göstermektedir. Ancak hangi aile üyelerinin, aile üyelerin hangi tepkilerinin, ne tür süreçler aracılığı ile çocuğun beden imajı gelişimi üzerinde etkili olduğuna dair bir fikir birliği bulunmamaktadır. Bu sonuçlar

ailenin beden imajı üzerindeki etkilerini inceleyen çeşitli araştırmalara ihtiyaç duyulmakta olduğunu göstermektedir.

1.2.3. Akran Etkisi

Bireyin kişilerarası ilişkileri, diğerleri ile karşılaştırıldığında kendisini nasıl gördüğü, aldığı geri bildirimler ve fiziksel görünüşüne yönelik duyguları bireyin benlik algısını etkiler. Kişinin görünüşünün başkaları tarafından nasıl değerlendirildiği, çoğunlukla, önemli bir endişe kaynağıdır (Tantleff-Dunn & Gokee, 2002: 108). Başkalarının değerlendirmelerine yönelik algıların yanında, başkalarından alınan geri bildirimler ve başkaları ile yapılan sosyal karşılaştırmalar beden imajının gelişiminde rol oynayan kişilerarası süreçlerdir (Tantleff-Dunn & Gokee, 2002: 109). Bu süreçler aracılığı ile gerçekleştirdiğimiz bilgi alışverişi beden doyumsuzluğunun öğrenilmesini ve pekiştirilmesini sağlamaktadır (Levine & Smolak, 2002: 81).

Bu kişilerarası süreçlerde rolü olanlar aileler olabileceği gibi akranlar, sevgililer ve hatta yabancılar olabilirler (Tantleff-Dunn & Gokee, 2002: 108). Ancak bahsedilen bu grupların her birinin kişinin beden imajı üzerindeki etkileri birbirinden farklı olabilmektedir (Hoelter, 1984: 256). Beden imajı gelişimi yaşam boyu devam eden bir süreç olduğu için, yaşamın farklı dönemlerinde öneme sahip olan farklı kişiler tarafından değişik biçimlerde etkilenebilmektedir. Örneğin çocukluk döneminde ailenin etkisi daha fazla olabilirken, ergenlik döneminde akranların, yetişkinlik döneminde ise sevgililerin beden imajı üzerinde daha fazla etkisi olabilmektedir (Tantleff-Dunn & Gokee, 2002: 110).

Çocukluktan ergenliğe geçiş ile birlikte akranlar arasında kilo, diyet yapma ve beden şekli ile ilgili konuşmaların paylaşılmasında artış olmaktadır (Levine & Smolak, 2002: 80). Bu nedenle akran gruplarının etkisi son derece önemli olabilmektedir. Bu etki en doğrudan biçimde fiziksel görünüşe ilişkin geribildirim ile olmaktadır. Akranlardan alınan geri bildirim alay, eleştiri, yorum ya da sözsüz beden dili ifadeleri biçiminde olabilmektedir (Tantleff-Dunn & Gokee, 2002: 109).

Özellikle alay edilme çocukların çok daha yaygın olarak yaşadığı bir deneyimdir (Tantleff-Dunn & Gokee, 2002: 110). Warm (1997: 98) farklı tarzlardaki alay etme davranışlarından söz etmektedir. Fiziksel saldırganlık biçimindeki alay etme davranışları

(örn= kişinin oturduğu sandalyeyi çekme) daha çok okul döneminin ilk yıllarında görülmektedir. Ergenlik dönemine doğru bu alay etme biçimi yerini kişiye can yakıcı isimler takma gibi “kötü alay”a bırakmaktadır. Takılan bu isimler genellikle alay edilen kişinin fiziksel özellikleri ile ilişkili olmaktadır. Daha sonra bu alay etme tarzı yerini küçük gören ya da reddedici yorumlar içeren “sembolik alay etme”ye bırakmaktadır. Özellikle kilo temelli etiketleme güçlü, yaygın ve değiştirmesi zor olabilmektedir. Kişinin kilosunu sosyal olarak kabul edilen çekicilik ideallerinden uzaklaştıkça etiketlemenin derecesi de artmaktadır (Swami, Furham, Amin, Chaudhri, Joshi, Jundi, Miller, Mirza-Begum, Begum, Sheth & Tovée, 2008: 578, 589).

Akranların kişilere taktıkları alay edici sıfatlar beden doyumsuzluğunu etkileyen faktörlerden birisidir. Konstanski & Gullone (2007: 315 – 316) çalışmalarında boylarına göre olmaları gereken kilonun dışındaki kiloya sahip çocukların, kiloları ile ilgili isim takma alaylarına maruz kaldıkları sonucuna ulaşmışlardır. Olmaları gerekenden zayıf çocuklara “spagetti çubuğu” ya da olmaları gerekenden daha kilolu çocuklara “yağlı bomba” gibi isimler takıldığını belirtmişlerdir. Ayrıca araştırmacılar alay edilme öyküsünün beden doyumsuzluğu ile anlamlı şekilde ilişkili olduğunu belirlemişlerdir. Frisén, Lunde & Hwang (2009: 344) 10 yaşındaki çocukların akran zorbalığı ile görünüşlerine ilişkin algıları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmacılar çocukların gerçek görünüşlerinin alay edilme ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Ancak çocukların görünüşlerine ilişkin olumsuz algıları ile alay edilme arasındaki ilişki çok daha güçlü olarak bulunmuştur. Bununla birlikte obez kız ve erkek çocuklar ile aşırı zayıf erkek çocukların düzenli olarak akran zorbalığına maruz kaldıklarını belirtmişlerdir (Frisén, Lunde & Hwang, 2009: 344 – 345).

Akranlar, beden doyumsuzluğu üzerinde sosyal karşılaştırma süreci aracılığı ile etkili olmaktadır. Stice, Maxfield & Wells (2003: 110, 113) ile Krones, Stice, Batres & Orjada (2005: 136, 139) gerçekleştirdikleri in vivo deneysel çalışmalarda zayıf ideale uygun ölçülere sahip akran ile kendini karşılaştırmanın kadınların beden doyumsuzluğu seviyeleri üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Her iki araştırmanın sonucunda da araştırmacılar zayıf ideale uygun ölçülere sahip akran ile karşılaştırma yapma koşulundaki kadın katılımcıların, kontrol koşullarındaki kadın katılımcılara göre, beden doyumsuzluğu seviyelerinde artış olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu araştırmalar zayıf ideale ilişkin

akran baskılarının sosyal karşılaştırma aracılığı ile beden doyumsuzluğuna katkıda bulunduğunu göstermektedir.

Ancak yapılan araştırmalar beden imajı sorunları ile akranlardan alınan geri bildirimler arasındaki ilişkinin doğrudan olmayabileceğine dikkat çekmektedir. Akranların kabulüne ilişkin algılar görünüşe yönelik endişelerin artmasına katkıda bulunabilmektedir. Araştırmalar erkeklerden çok kızların, zayıflığın hoşlanılabilirliği arttırdığına inandığını ve bu inancın da kilo ve bedene ilişkin endişeleri yordadığını göstermektedir. (Tantleff-Dunn & Gokee, 2002: 110). Lavin & Cash (2001: 52) görünüş temelli önyargıların ve sosyal ayrımcılığın farkında olmanın kadınların beden imajı deneyimleri üzerindeki etkilerini araştırmışlardır. 66 kadın katılımcının yer aldığı araştırmada araştırmacılar; katılımcıların yarısına görünüşle ilgili ayrımcılığın anlatıldığı bir ses kaydı dinletirken, diğer yarısına televizyon şiddeti ile ilgili bir ses kaydı dinletmişlerdir. Görünüşe ilişkin ayrımcılık ses kaydını dinleyen kadın katılımcıların beden imajı deneyimlerinde, diğer gruptaki katılımcılara göre, daha fazla artış olduğu bulunmuştur. Araştırmacılar bu sonuç ışığında; ayrımcılık ses kaydını dinleyen kadınların kendilerini değerlendirdikleri ve bu değerlendirme sonucunda kendilerini güzelliğin sosyal ayrıcalıklarından faydalanacak kadar çekici bulmadıkları yorumunda bulunmuşlardır (Lavin & Cash, 2001: 55 – 56). Araştırma sonuçları beden doyumsuzluğu üzerinde akranların, kişilerin algıları üzerinde etkili olarak dolaylı bir rolü olabileceğini göstermektedir.

Benzer bir çalışma da Farrow & Tarrant (2009: 1024) tarafından gerçekleştirilmiştir. Araştırmacılar üniversite öğrencisi olan katılımcıların, diğer üniversite öğrencilerinin obez kişilere ilişkin düşüncelerine dair inançlarını değerlendirmişlerdir. Bu değerlendirmeler ile katılımcıların kiloya ilişkin ayrımcılık deneyimleri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmacılar çalışmalarında 198 katılımcıya yer vermişlerdir. Araştırmacılar cinsiyet ve kilo değişkenleri kontrol edildiğinde, kiloya ilişkin ayrımcılık yaşama ile beden doyumsuzluğu arasında anlamlı ilişki olduğunu bulmuşlardır. Aynı zamanda araştırmacılar; bu ilişkinin, diğer üniversite öğrencilerinin obez kişilere ilişkin olumsuz düşüncelere sahip olduğuna inanan katılımcılarda en güçlü olarak bulunduğuna vurgu yapmışlardır (Farrow & Tarrant, 2009: 1032). Araştırma sonuçları akranların görünüşe yönelik inançlarına dair kişisel algıların beden doyumsuzluğu üzerindeki etkilerini göstererek akranların beden doyumsuzluğu üzerindeki dolaylı etkilerine bir örnek sunmaktadır.

Griffiths & McCabe (2000: 303) yaşları 11 – 13 arasında değişen 111 kız çocuğunu dahil ettikleri bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Araştırmacılar çalışmalarında katılımcıların; toplumun, ailelerinin ve en yakın kız ve erkek arkadaşlarının kendi bedenlerine yönelik düşüncelerinin beden doyumsuzluğu seviyeleri ile arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırmacılar, katılımcıların; toplumun, ailelerin ve en yakın kız ve erkek arkadaşlarının kendi bedenlerine yönelik düşüncelerinin beden doyumsuzluğu seviyelerini yordadığı sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuç bütün diğer değişkenler kontrol edildiğinde de devam etmiştir. Bu sonuç kız çocukların kültürel standartları, kendi görünüşlerini değerlendirmek amacıyla bir referans noktası olarak aldıklarının göstergesidir (Griffiths & McCabe, 2000: 312).

Kilo ile ilgili konuşmalar ve geri bildirimler cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Kadınların erkeklerden daha fazla kilo ve bedene ilişkin etkileşimlerde bulunduğu ve bu etkileşimlerin de kilo ve bedene ilişkin endişeleri yordadığı belirlenmiştir. Yetişkinlikte de benzer sonuçlar söz konusudur; kadınlar erkeklerden daha fazla görünüme yönelik geri bildirim aldıklarını belirtmektedirler. Görünüme yönelik geri bildirimler gibi akranların model olma davranışları da beden imajını etkileyebilmektedir (Tantleff-Dunn & Gokee, 2002: 111).

Akranlar gibi beden imajının gelişiminde etkisi olan bir diğer grup da romantik partnerler yani sevgililerdir. Sevgililer birlikte zamanlarının önemli bir kısmını geçirmekte ve deneyimler paylaşmaktadırlar. Bu nedenle kişinin görünüşüne ilişkin olarak; sevgilisinin ne düşündüğüne dair algıları, kendilerine, bedenlerine ilişkin duygularında önemli etkiye sahip olacaktır (Tantleff-Dunn & Gokee, 2002: 111). Romantik bir ilişki içerisinde olma; erkekler arasında popüler olma, erkekler tarafından çekici bulunma ve ilişki yaşama gibi konulara verilen önemle bağlantılı olarak zayıf ideale ulaşma baskısı yaratacağından beden doyumsuzluğuna katkıda bulunan bir faktör olmaktadır (Gralen, Levine, Smolak & Murnen, 1990: 508).

Erkekler arasında popüler olma, erkekler tarafından çekici bulunma ve ilişki yaşama gibi konulara verilen önem kadar erkekler tarafından çekici bulunmak için zayıf olmak gerektiği inancı da beden doyumsuzluğuna katkıda bulunan bir diğer sosyokültürel baskıdır (Paxton, Norris, Wertheim, Durkin & Anderson, 2005: 664). Paxton, Norris, Wertheim, Durkin & Anderson (2005: 666) romantik bir ilişkide olmanın, erkekler

arasında popüler olma, erkekler tarafından çekici bulunma inançlarının beden doyumsuzluğu üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla bir çalışma yürütmüşlerdir. Araştırmada yaş ortalamaları 15,5 olan 573 kız ve yaş ortalamaları 15,6 olan 145 erkek katılımcı yer almıştır. Araştırmacılar ilişki yaşıyor olmanın beden doyumsuzluğu ile ilişkili olmadığını ancak, erkekler tarafından çekici bulunmak için zayıf olmak gerektiğine dair inancın beden doyumsuzluğunu yordadığını bulmuşlardır. Aynı zamanda bu inancın, erkekler arasında popüler olmaya verilen önem ile beden doyumsuzluğu arasındaki ilişkide aracı rol oynadığını da belirten araştırmacılar; erkek katılımcıların çoğunluğunun kızların çekiciliğinde zayıf olmanın önemli rol oynadığını düşündüklerini belirtmişlerdir.

Akran etkisi; medya etkisi ve aile etkisi gibi beden imajı gelişiminde rol oynayan bir diğer sosyokültürel faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Yukarıda yer verilen araştırmalar akranların kişi üzerinde yarattığı baskıya, kişiye model olmasına, sosyokültürel değerlerin kişiye aktarılmasında oynadıkları role örnekler sunmaktadır. Ancak farklı yaş gruplarında akran etkisinin nasıl işlediği ya da kişinin beden imajı algılarında oynadığı rolün daha ayrıntılı bir şekilde ele alınması gerektiği de görülmektedir.

1.3. BEDEN İMAJI İLE İLİŞKİLİ KİŞİSEL FAKTÖRLER

Sosyokültürel faktörlerin etkileri düşünüldüğünde; örneğin medyanın yaygınlığı göz önüne alındığında, neredeyse bütün kadınlar ve kız çocukları idealleştirilmiş zayıflık ve güzellik imajlarına belli bir miktarda maruz kalmaktadırlar. Ancak bu kadınların/kız çocuklarının hepsi kilolarına yönelik aşırı ilgi geliştirmemektedir ve sadece çok az bir kısmı klinik tanı alabilecek derecede yeme bozukluğu geliştirmektedir. Kadınların medyada yer alan beden imajlarına yönelik tepkilerini etkileyebileceği düşünülen çeşitli kişisel özellikler tanımlanmıştır. Bu kişisel özellikler; kilo, bozuk-yeme davranışı semptomolojisi, beden doyumsuzluğu treyti, öz farkındalık, sosyal karşılaştırma hassasiyeti ve zayıf idealin yüksek derecede içselleştirilmesi olarak sıralanmaktadır (Tiggeman, 2002: 95).

Beden imajı gelişimine, dolayısıyla beden imajı endişelerinin gelişimine katkıda bulunan sosyokültürel faktörlerin yanında, Smolak (2002: 67) biyolojik faktörlerin

katkılarına dikkat çekmiştir. Bu faktörlerden biri olarak beden kitle endeksini ele alan Smolak (2002: 67); kişinin boy ve kilo ölçümüne dayanarak hesaplanan beden kitle endeksinin, kişinin boy ve kilo özellikleri genetik bir temele sahip olduğu için biyolojik bir faktör olarak ele alınması gerektiğini vurgulamıştır. Beden kitle endeksi, kişinin beden imajı gelişimini, kilolu kişilere yönelik sosyal önyargılar aracılığıyla dolaylı olarak etkilemektedir. Smolak (2002: 68) tarafından ele alınan bir diğer biyolojik faktör ise mizaçtır. Çeşitli mizaç özelliklerinin beden imajı endişelerine katkısı olduğunu gösteren araştırma sonuçları bulunmaktadır (Smolak, 2002: 68). Bu özellikler benlik saygısı, olumsuz değerlendirilme korkusu (Levine & Smolak, 2002: 75) depresyon, sosyal kaygı ve sosyal karşılaştırma hassasiyetidir (Smolak, 2002: 69). Aynı zamanda kişinin yaşadığı gelişimsel özelliklerin, özellikle de ergenlik döneminde yaşanan fiziksel değişimler, kimlik arayışı, cinsellik gibi değişimlerin beden imajı gelişimi ile ilişkili olabileceği dile getirilmiştir (Levine & Smolak, 2002: 75).

Yukarıda gözden geçirilen bilgiler beden imajı ile ilişkili olan kişisel faktörlerin çeşitliliğine dikkat çekmektedir. Bu literatür bilgileri ışığında, bu çalışmada beden imajı ile ilişkili kişisel faktörler olarak; yeme alışkanlıkları, benlik saygısı ve fiziksel egzersiz faktörleri ele alınacaktır.

1.3.1. Benlik Saygısı

Geçtiğimiz yüzyılda benlik saygısı; bilişsel davranışçı, psikodinamik ve hümanistik bakış açısı gibi farklı yaklaşımlarla açıklanmaya çalışılmıştır. Pek çok yaklaşım benlik saygısının; bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutları içeren çok boyutlu bir kavram olduğunu vurgulamıştır (Leary, Schreindorfer & Haupt, 1995: 299). Benlik saygısı kısaca “kişinin kendine yönelik olumlu ya da olumsuz tutumu” olarak tanımlanabilir (Rosenberg, 1965: 30; akt: Paxton, 2005: 2). Maslow (1970; akt: Paxton, 2005: 2 – 3) iki tür saygı olduğundan bahsetmektedir. İlk tür saygı bir görevi tamamlama yeterliliği ile alakalıyken diğeri, başkalarından gelen dikkat ve tanınma ile alakalıdır. Bir kişinin; nasıl biri olduğuna dair bilgileri, çoğunlukla başkalarından gelen geri bildirimlere dayanmaktadır (Paxton, 2005: 5). Bu nedenle bir kişinin benlik saygısını algılayan standartlar ve başkalarının tepkileri etkilemektedir. Bir kişi başarılı olduğunda, övüldüğünde başkalarının onayını aldığı anda benlik saygısı artmaktadır. Yüksek benlik saygısı, kişinin; yeterlik ve fiziksel

çekicilik gibi sosyal olarak kabul edilir olan atıflara sahip olduğuna inanması ile ilişkilidir (Leary, 1999: 34).

Benlik saygısı ile beden doyumsuzluğu arasında ilişki bulunmaktadır (Griffiths & McCabe, 2000: 312; Pokrajac-Bulian & Živčić-Bećirević, 2005: 57). Clay, Vignoles & Gittmar (2005: 461) 136 ergenlik dönemindeki katılımcının yer aldığı çalışmalarında, medya imajlarına maruz kalma ile beden doyumsuzluğu ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda ortalama kiloda ya da aşırı zayıf modellere maruz kalmanın hem beden doyumu hem de benlik saygısında azalmaya neden olduğu bulunmuştur. Ayrıca benlik saygısı seviyelerindeki değişikliklerin beden doyumsuzluğu seviyelerindeki değişiklikler aracılığıyla gerçekleştiği belirlenmiştir (Clay, Vignoles & Gittmar, 2005: 468). Özmen, Özmen, Ergin, Çetinkaya, Şen, Dünder & Taşkın (2007: 1 – 7) ve Oktan ve Şahin (2010: 548 – 550) ergenler ile yürüttükleri çalışmalarında benzer bir sonuca ulaşmış ve beden doyumsuzluğunun düşük benlik saygısı ile ilişkili olduğunu belirlemişlerdir. Araştırma sonuçları beden doyumsuzluğu ile benlik saygısı arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu göstermektedir. Başka bir ifadeyle benlik saygısı azaldıkça beden doyumsuzluğu artmaktadır.

Benlik saygısı ile beden doyumsuzluğu arasındaki ilişkiyi etkileyen faktörlerden birisi cinsiyettir. Gelişmiş Batı ülkelerinde gerçekleştirilmiş araştırmaların ele alındığı bir meta analiz çalışmasında kadınların benlik saygılarının, erkeklerin benlik saygılarından anlamlı bir şekilde daha düşük olduğu bulunmuştur (Kling, Hyde, Showers & Buswell, 1999: 495). Gelişmiş Batı kültürlerinde kadınların fiziksel görünüşleri ile ilgili sosyal baskıların, erkeklerden çok daha fazla olduğu (Grogan, 2008: 108) dikkate alındığında bu bulgu şaşırtıcı olmamaktadır. Beden imajı benlik saygısı ile yakından ilişkilidir (Huebscher, 2010: 11). Çeşitli araştırmalar beden şekline yönelik duyguların, kendilik değeri ile ilişkili olduğunu; dolayısıyla beden doyumsuzluğunun düşük benlik saygısı ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Sands, 2000; Pınar, 2002; Evans, 2003; Özmen, Özmen, Ergin, Çetinkaya, Şen, Dünder & Taşkın, 2007; Kubic & Chory, 2007; Bruin, Woertman, Bakker & Oudejans, 2009).

Pokrajac-Bulian & Živčić-Bećirević (2005: 56) toplam 717 kadın ve erkek üniversite öğrencisi katılımcı ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında beden doyumsuzluğu ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi ve cinsiyet farklılıklarını incelemişlerdir. Kadın

katılımcıların erkek katılımcılardan daha fazla beden doyumsuzluğu yaşadığı ve beden doyumsuzluğu ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin kadın katılımcılarda çok daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca araştırmacılar beden doyumsuzluğu ile dış kontrol odağının genel benlik saygısını yordadığını belirlemişlerdir (Pokrajac-Bulian & Živčić-Bećirević, 2005: 57). Paxton (2005: 13) çocukluk döneminde obezite ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada toplam 120 kız ve erkek katılımcıya yer vermiştir. Katılımcıların beden kitle endeksleri temel alınarak gruplandırıldığı çalışmada tüm katılımcıların benlik kavramı ölçümleri alınmıştır. Araştırma sonucunda obez katılımcıların obez olmayan katılımcılardan daha düşük benlik kavramına sahip oldukları bulunmuştur. Ayrıca obez katılımcıların benlik kavramı seviyeleri arasında cinsiyete göre herhangi bir farklılık olup olmadığına bakılmış ve anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur (Paxton, 2005: 15 – 16).

Beden imajı ve benlik saygısı düzeyleri değişikliğe sebep olabilecek farklı müdahale yöntemleri de araştırma konusu edilmiştir. Griffin & Kirby (2007: 86 – 89) fiziksel aktiviteye katılma ve bilgisayar becerileri eğitime katılma müdahalelerinin benlik saygısı ve beden doyumsuzluğu düzeyleri üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırmacılar erkek katılımcılarda fiziksel aktiviteye katılmanın benlik saygısı seviyelerinde artışa sebep olduğunu, bilgisayar becerileri eğitime katılmanın ise beden doyumsuzluğu seviyelerinde düşüşe neden olduğunu belirlemişlerdir. Araştırmacılar kadın katılımcıların beden doyumsuzluğu ve benlik saygısı düzeylerinde müdahale sonrası herhangi bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Araştırmacılar bu durumun, olduklarından daha zayıf beden ideallerine sahip olan kadınların egzersizler sonrasında bedenlerinde nesnel değişiklikler gerçekleşmiş olsa dahi sahip oldukları ideallerin daha da zayıflayarak beden doyumsuzluğu yaşamaya devam etmelerine neden olmasından kaynaklandığı yorumunu yapmışlardır.

1.3.2. Yeme Alışkanlıkları

Beden imajı bozuklukları, özellikle de beden doyumsuzluğu, anoreksiya nervoza (Garner, 2002: 295) ve bulimiya nervoza (Stice, 2002: 304) gibi yeme bozukluklarının gelişmesinde rol oynadığı düşünülen risk faktörlerinin ön sıralarında gelmektedir. Teorisyenler, beden doyumsuzluğunun, yeme bozukluklarına diyet yapma yoluyla katkıda

bulduğunu belirtmektedirler. Çünkü diyet yapma davranışının, en etkili kilo kontrol yöntemi olduğuna dair yaygın bir inanç bulunmaktadır. Ancak diyet yapma davranışı, kalori yoksunluğuna sebep olarak diyet yapan kişilerin tıkanırcasına yeme davranışı göstermelerine sebep olabilmektedir. Tıkanırcasına yeme davranışı gösteren kişiler, telafi amacıyla kusabilir ya da aşırı egzersiz yapabilirler (Stice, 2002: 305). Bu tarz bir davranış örüntüsü bir kısır döngü yaratarak kişilerin yeme bozukluğu geliştirmesine sebep olabilmektedir.

Cash & Deagle (1997: 116) meta-analiz çalışmalarının sonucunda; anoreksiya ya da bulimiya nervoza yeme bozukluğu tanısı almış kadınların, yeme bozukluğu tanısı almamış kadınlardan daha fazla beden doyumsuzluğu ve beden algısında bozulma yaşadıklarını rapor etmişlerdir. Vansteelandt, Pieters, Vanderlinden & Probst (2009: 7) tedavi sürecindeki anoreksiya nervoza hastaları ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında, beden doyumsuzluğu seviyeleri daha yüksek olan hastaların tedavi sürecindeki kilo alımlarının daha yavaş olduğunu belirtmişlerdir. Araştırma sonuçları beden imajı sorunları ile yeme bozuklukları arasında bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Anoreksiya nervoza ve bulimiya nervoza yeme bozukluklarının yanında, tıkanırcasına yeme bozukluğu (Dunkley, Masheb & Grilo, 2010: 274 – 281; Grilo, Masheb, Brody, Burke-Martindale & Rothschild, 2005: 347 – 351) ve kısıtlı yeme davranışı (Orsel, Canpolat, Akdemir & Ozbay, 2004: 5 – 15; Joshi, Herman & Polivy, 2004: 333 – 341) da beden doyumsuzluğu ile ilişkili olarak ele alınan faktörlerdendir. Grilo, Masheb, Brody, Burke-Martindale & Rothschild (2005: 350) aşırı obez hastalarla gerçekleştirdikleri çalışmalarında; tıkanırcasına yeme davranışı gösteren obez hastaların, tıkanırcasına yeme davranışı göstermeyen obez hastalardan daha fazla beden doyumsuzluğu yaşadıklarını belirtmişlerdir. Joshi, Herman & Polivy (2004: 339) kısıtlı yeme davranışı gösteren 45 ve kısıtlı yeme davranışı göstermeyen 47 kadın katılımcının yer aldığı çalışmalarında beden doyumsuzluğu ile ilişkili bazı faktörleri incelemişlerdir. Araştırmacılar; kısıtlı yeme davranışı gösteren katılımcıların kısıtlı yeme davranışı göstermeyen katılımcılardan daha fazla beden doyumsuzluğu yaşadıkları sonucuna ulaşmışlardır. Aynı zamanda araştırmacılar; kısıtlı yeme davranışı gösteren katılımcıların genel benlik saygıları ve görünüşe ilişkin saygılarının, kısıtlı yeme davranışı göstermeyen katılımcılardan daha düşük olduğunu belirtmişlerdir.

Yeme alışkanlıkları kavramı; yeme bozuklukları ya da kısıtlı yeme davranışına nazaran daha yeni bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Yeme alışkanlıkları çatısı altında ele alınan 3 farklı yeme davranışı bulunmaktadır (van Strien, Frijters, Bergers & Defares, 1986: 298). Bu yeme davranışlarından birincisi duygusal yeme davranışıdır. Duygusal yeme kavramı psikosomatik teoriden doğmaktadır. Psikosomatik teoriye göre insanlar olumsuz bir duygulanımla karşılaştıklarında, duygusal bir savunma olarak yiyeceğe yönelmektedirler (Bruch, 1961: 271). Duygusal yeme davranışı öğün zamanlarından çok atıştırma yiyeceklerle gerçekleştirilmektedir. Bu durum; kurabiye gibi atıştırma ürünleri tüketmenin, bir tür duygu düzenleme aracı olarak kullanıldığının göstergesidir (Baumeister, Heatherton & Tice, 1994; akt: Turner, Luszczynska, Warner, & Schwarzer, 2010: 143).

Nguyen-Rodriguez, Unger & Spruijt-Metz (2009: 211) duygusal yeme davranışının yaygın bir davranış olduğuna dikkati çekmektedirler. Araştırmacılar televizyon programları ve filmlerde sıklıkla üzgün kişilerin; kurabiye, dondurma, şeker gibi atıştırma ürünleri aşırı boyutlarda tüketirken gösterildiğine vurgu yapmışlardır. Günlük hayatta sıkça karşılaşılmakla birlikte duygusal yeme davranışı ile ilişkili bilimsel araştırmalarda kısıtlılık olduğunu belirten araştırmacılar; ergenlerde duygusal yeme davranışının psikolojik belirleyicilerini değerlendirdikleri bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Bu çalışma sonucunda, duygusal yeme davranışında cinsiyete göre herhangi bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Ayrıca; karışık duygu durumu, depresyon, gerginlik/kaygı, bitkinlik ve dinçlik duyguları ile duygusal yeme davranışı arasında ilişki bulunmazken; stres ve kaygı ile duygusal yeme davranışı arasında anlamlı ilişki bulunduğu belirtilmiştir.

Belcher, Nguyen-Rodriguez, McClain, Hsu, Unger & Spruijt-Metz (2010: 5) 404 kadın katılımcıda duygusal yeme davranışı ile endişeler ve beden kitle endeksi arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, katılımcıların endişe seviyeleri ile duygusal yeme davranışı seviyeleri ve kilo endişeleri seviyeleri arasında olumlu yönde ilişki bulunmuştur. Turner, Luszczynska, Warner & Schwarzer (2010: 147) olumlu duygulanımın duygusal yeme davranışı üzerinde herhangi bir etkisi olup olmadığını belirlemek amacıyla deneysel bir araştırma yürütmüşlerdir. Deney grubundaki katılımcıların komedi filmi, kontrol grubundaki katılımcıların ise bilimsel araştırma filmi izlediği araştırmanın sonucunda; kadın katılımcıların erkek katılımcılardan daha fazla duygusal yeme davranışı gösterdiği ancak daha az kalori tükettikleri bulunmuştur. Deney

grubundaki katılımcıların, kontrol grubundaki katılımcılardan ortalama 1 kurabiye daha az tükettikleri belirlenmiştir. Sonuçlar olumlu duygulanım durumunda kişilerin daha az yemek yeme davranışında bulduklarını göstermiştir.

Yeme alışkanlıklarının bir diğer türü de dışsal yeme davranışdır. Schachter & Rodin (1974: 97) dışsal yeme davranışını kişilik özelliği olarak değerlendirmektedir. Dışsal yeme kavramı dışsallaştırma teorisinden doğmuştur (Schachter, Goldman & Gordon, 1968: 92). Bu teoriye göre; normal kilodaki insanlar korku ya da kaygı gibi olumsuz duygular karşısında yiyecek tüketimlerini baskılarken, obez insanlar aynı şekilde yiyecek tüketimlerini baskılayamamaktadırlar. Bunun nedeni, obez kişilerin içsel, fizyolojik (açlık/tokluk) belirtilerine karşı duyarsız olmalarıdır. Bu duyarsızlık sonucu obez kişiler yiyecek tüketimlerini ayarlamak veya durdurmak için içsel belirtilerden çok dışsal belirtilere dayanmaktadırlar (Canetti, Bachar & Berry, 2002: 160).

Hem psikosomatik teori hem de dışsallaştırma teorisini, kişinin içsel fizyolojik belirtilerini yanlış yorumlamalarının obezite gelişimi için önemli bir risk faktörü olduğunu belirtmektedir (Robbins & Fray, 1980: 105). Ancak dışsal ya da duygusal yeme davranışı hassasiyetinin muhakkak aşırı kilolu bir fiziğe neden olması gerekmemektedir. Çünkü insanlar dışsal ya da duygusal yeme davranışı gösteren kişiler olsalar da, bilinçli olarak kısıtlı yiyecek tüketimiyle aşırı kilolu olmaya tepki verebilmektedirler (Rodin, 1975: 900). Bu nedenle duygusal ve dışsal yeme davranışını sadece obez kişiler değil bütün kilo kategorilerindeki kişiler gösterebilirler.

Yeme alışkanlıklarının üçüncü türü ise kısıtlı yeme davranışdır. Herman & Polivy'e (1980; akt: Canetti, Bachar & Berry, 2002: 161) göre yeme isteği ile yemeyi kısıtlama çabaları arasındaki denge yeme davranışını etkilemektedir. Kısıtlı yeme davranışı gösteren kişiler kronik olarak ne yediklerinden endişe etmekte ve yiyeceklerini kısıtlayarak kilo almayı engellemeye çalışmaktadırlar. Ancak engelleyici bir olay ya da durum karşısında bu kısıtlama davranışının yerini aşırı yiyecek tüketimi almaktadır. Kronik olarak açlık duygusuyla baş etmeye çalışmanın bir diğer sonucu ise açlık/tokluk duygularının içsel belirtilerinden kopulması olabilmektedir (van Strien, Frijters, Bergers & Defares, 1986: 296).

Kısıtlı yeme davranışı ile beden doyumsuzluğu arasındaki ilişkileri ele alan çok çeşitli araştırmalar bulunmaktadır (Konstanski & Gullone, 2007; Griffiths & McCabe,

2000; Joshi, Herman & Polivy, 2004; Orsel, Canpolat, Akdemir & Ozbay, 2004; Ogden & Munday, 1996; Anschutz, Engels, Leeuwe & van Strien, 2009; Lam, Lee, Fung, Ho, Lee & Stewart, 2009; Halliwell & Harvey, 2006). Halliwell & Harvey (2006: 244) ve Orsel, Canpolat, Akdemir & Ozbay (2004: 12) ergen katılımcılarla gerçekleştirdikleri çalışmalarında kız ergenlerin erkek ergenlerden daha fazla kısıtlı yeme davranışı gösterdikleri sonucuna ulaşmışlardır. Griffiths & McCabe (2000: 311) ergenlik dönemindeki kız çocuklarla yürüttükleri çalışmalarında beden doyumsuzluğu seviyesi yüksek olan katılımcıların daha fazla kısıtlı yeme ve bulimik yeme davranışı gösterdiklerini belirtmişlerdir. Ayrıca araştırmacılar benlik saygısı ve görünüme verilen önemin kısıtlı yeme ve bulimik yeme davranışlarını yordadığı sonucuna da ulaşmışlardır. Joshi, Herman & Polivy (2004: 333 – 341) ise 92 kadın katılımcının yer aldığı çalışmalarında kısıtlı yeme davranışı gösteren katılımcıların kısıtlı yeme davranışı göstermeyen katılımcılardan daha olumsuz benlik saygısına ve benlik imajına sahip olduklarını rapor etmişlerdir.

Yeme alışkanlıkları ile zayıf idealden etkilenme hassasiyeti arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmada Anschutz, Engels & van Strien (2008: 72) 163 üniversite öğrencisi kadın katılımcıya yer vermişlerdir. Araştırma sonucunda araştırmacılar, duygusal yeme ve kısıtlı yeme davranışlarının zayıf idealden etkilenme hassasiyeti ile hem doğrudan hem de beden doyumsuzluğu aracılığıyla dolaylı olarak ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Dışsal yeme davranışı ile zayıf idealden etkilenme hassasiyeti arasında da doğrudan bir ilişki olduğunu belirten araştırmacılar, dışsal yeme davranışı ile beden doyumsuzluğu arasında anlamlı bir ilişki olmadığını rapor etmişlerdir (Anschutz, Engels & van Strien, 2008: 75 – 77).

Yukarıda gözden geçirilen çalışmalar beden doyumsuzluğu ve bedene yatırımın yeme bozuklukları ve bozuk yeme davranışları ile arasında anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedirler. Ancak yeme alışkanlıkları söz konusu olduğunda bu durum değişmektedir. Yeme alışkanlıkları olan duygusal yeme ve dışsal yeme kavramlarını ele alan bilimsel çalışmaların sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Yeme alışkanlıkları ile beden doyumsuzluğu arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar için de aynı durum geçerlidir. Beden doyumsuzluğu ve bedene yatırım ile yeme alışkanlıkları arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalara ihtiyaç duyulduğu görülmektedir.

1.3.3. Fiziksel Egzersiz (Spor)

Sporla ilgilenen kadın ve erkeklerin bedenlerinden fazlasıyla memnun oldukları varsayılmaktadır. Ancak beden imajı algısı ile spor arasındaki ilişki karmaşıktır ve her zaman olumlu da değildir. Bu ilişki; aktivite türü, cinsiyet, bağlılık derecesi ve çeşitli psikolojik faktörlerden etkilenmektedir. Sporcuların çoğu optimum performans ile düşük kilo arasındaki ilişkinin farkındadırlar. Özellikle de performansın nesnel değil öznel derecelendirilme ile değerlendirildiği sporlarda aşırı ince bedene ulaşmanın getirdiği avantajlar bulunmaktadır (Davis, 2002: 219 – 220).

Yapılan araştırmalar sporcuların beden doyumsuzluğu yaşamadıkları halde bozuk yeme davranışları gösterebildiklerini rapor etmektedirler. Ancak farklı spor dalları söz konusu olduğunda tam tersi sonuçlar da elde edilebilmektedir. Torres-McGehee, Monsma, Gay, Minton & Mady-Foster (2011: 432) 138 profesyonel binici olan kadın katılımcı ile bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Araştırmacılar çalışmalarında beden doyumsuzluğu ve bozuk yeme davranışlarını incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonuçları; katılımcıların % 42'sinde bozuk yeme davranışı görüldüğünü, katılımcıların çoğunun kilo kontrol amacıyla laksatif ürün kullanma, kusma ya da tıkanırcasına yeme davranışı gösterdiğini belirtmektedir. Bozuk yeme davranışı gösterme seviyelerine göre riskli grup olarak tanımlanan katılımcıların kendilerini, riskli olarak tanımlanmayan katılımcılardan daha kilolu hissettikleri ve daha zayıf beden ideallerine sahip oldukları da araştırma sonuçlarında belirlenmiştir (Torres-McGehee, Monsma, Gay, Minton & Mady-Foster, 2011: 434 – 435). Krane, Waldron, Michalenok & Stiles-Shiple (2001: 14) profesyonel sporcu olan 18 kadın katılımcının yer aldığı çalışmalarından katılımcılar ile tartışma grupları düzenlemişlerdir. Yarı yapılandırılmış görüşme ile yürütülen tartışma gruplarında spor ve egzersiz yapma, yeme alışkanlıkları ve beden imajı algıları ile ilgili konu başlıkları yer almıştır. Katılımcıların; kendilerini kültürel olarak aktarılan zayıf ideal kadın bedeni ile karşılaştırdıkları ve bu ideale ulaşmanın gerçekdışı olduğuna inanmakla birlikte beden doyumsuzluğu yaşadıkları bulunmuştur. Aynı zamanda katılımcıların sıkı ancak kaslı olmayan bir bedene sahip olmayı arzuladıkları da belirtilmiştir. Katılımcıların yeme ve egzersiz yapma örüntülerinin bu ideale ulaşma amacıyla düzenlendiği belirlenmiştir. Katılımcılar çok yedikleri zaman kendilerini egzersiz ile cezalandırdıklarını, çok egzersiz

yaptıklarında ise yemek ile ödüllendirdiklerini belirtmişlerdir (Krane, Waldron, Michalenok & Stiles-Shipley, 2001: 19 – 20). Thompson & Digsby (2004: 86) ise 156 ponpon kızı dahil ettikleri çalışmalarında lise öğrencilerinde diyet yapma, beden doyumsuzluğu ve klinik ya da klinik tanı eşiğinin altındaki yeme bozukluklarını incelemeyi amaçlamışlardır. Beden kitle endeksi arttıkça katılımcıların daha fazla diyet yapma davranışı gösterdiği ve daha fazla beden doyumsuzluğu yaşadıkları belirlenmiştir. Katılımcıların % 46'sının kilo vermeye çalıştıkları ve bozuk yeme davranışı gösterme seviyeleri fazla olan katılımcıların daha fazla egzersiz yaptıkları bulunmuştur (Thompson & Digsby, 2004: 88 – 89). Bu araştırmaların sonuçları spor yapan kişilerde bozuk yeme davranışlarının görülebileceğini ve bozuk yeme davranışlarının kişilerin yaşadıkları beden doyumsuzluğu ile ilişkili olabileceğini göstermektedir.

Profesyonel sporcularla yapılan çalışmalarda zayıf olmayı değil, kaslı bir bedene sahip olmayı gerektiren spor dalları da ele alınmaktadır. Peters & Phelps (2001: 285) vücut geliştirme sporcularında cinsiyetin ve steroid kullanımının beden doyumsuzluğu üzerindeki etkilerini inceledikleri araştırmalarında 89 kadın ve 119 erkek sporcuya yer vermişlerdir. Araştırma sonucunda kadın sporcuların kendilerini olduklarından daha az kaslı algıladıkları, hem kadın hem de erkek sporcuların beden doyumsuzluğu yaşadıkları ve steroid kullanıp kullanmamanın beden doyumsuzluğu ile herhangi bir ilişkisi olmadığı rapor edilmiştir (Peters & Phelps, 2001: 287). Araştırma sonuçları zayıflık ile bağlantılı olmasa da sporcuların beden doyumsuzluğu yaşayabileceklerini ve kendilerini olduklarından daha yanlı bir biçimde algılayabileceklerini göstermektedir.

Toplumun genelinde fiziksel egzersizin sadece olumlu sonuçları olduğuna dair bir inanç mevcuttur. Öyle ki ne kadar çok egzersiz yapılırsa kişinin kendi bedeni ile ilgili o kadar iyi hissedeceği düşünülmektedir. Ancak araştırmalar bu ilişkinin düşüldüğü kadar basit olmadığını göstermektedir. Araştırmalar aynı zamanda kişilerin spor yapma motivasyonlarının da bedenlerine yönelik algılarında etkili olduğunu göstermektedir. Bazı kişiler sağlıklı bir bedene sahip olmak için, bazıları sosyalleşmek için, bazı kişiler ise sporun görünüşlerini iyileştireceği inancıyla spor yapmaktadırlar (Davis, 2000: 222). Spor ve egzersiz; kadınların bir kimlik duygusu kazanabilecekleri, fiziksel kapasitelerini keşfedebilecekleri gücü sağlayabileceği gibi; ideal kadın bedenine ulaşmak için kullanacakları bir yol da olabilmektedir (Krane, Waldron, Michalenok & Stiles-Shipley,

2001: 2). Mutrie & Choi (2000: 549) kadınların çoğunlukla egzersizin sağlık açısından faydalarına değil, güzellik açısından faydalarına odaklandığını belirtmektedir.

Profesyonel sporcularla gerçekleştirilen, bir spor dalı ile profesyonel olarak ilgilenen kişilerin beden imajını incelemeyi amaçlayan çalışmalar kadar; profesyonel olarak sporla ilgilenmeyen ancak fiziksel aktivitelerde bulunan kişilerin beden imajı algılarını inceleyen araştırmalar da bulunmaktadır (Vocks, Hechler, Rohrig & Legenbauer, 2009; Jensen & Steele, 2009; Greenleaf, Boyer & Petrie, 2009; Bruin, Woertman, Bakker & Oudejans, 2009). Greenleaf, Boyer & Petrie (2009: 716) çalışmalarında, kadınların lise yıllarında fiziksel aktivitelere katılma derecelerinin bugünkü psikolojik iyilik halleri ile ilişkilerini incelemeyi amaçlamışlardır. Bu amaçla; fiziksel yeterlilik, yararlılık ve beden imajını ele alan araştırmacılar çalışmalarının sonucunda, fiziksel aktiviteye katılma derecesi ile beden imajı arasında doğrudan bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Fiziksel aktiviteye katılma derecesi, fiziksel yeterlilik ve yararlılık seviyelerini etkileyerek beden imajı üzerinde dolaylı bir etki yaratmaktadır. Yani fiziksel aktiviteye katılan kadınlar, bedenlerini fiziksel olarak daha yeterli ve yararlı algılamaktadırlar ve bu da kendi bedenlerini daha olumlu algılamalarını sağlamaktadır. Araştırmacılar ayrıca; beden imajı ve fiziksel yararlılık aracılığı ile fiziksel aktivitelere katılma seviyelerinin psikolojik iyilik hali üzerinde dolaylı bir etkisi olduğunu belirtmişlerdir (Greenleaf, Boyer & Petrie, 2009: 723). Benzer sonuçlar elde ettikleri çalışmalarında Vocks, Hechler, Rohrig & Legenbauer (2009: 716) bir spor salonuna üye olan 120 kadın katılımcıya yer vermişlerdir. Araştırmacılar 1 saatlik fiziksel aktivitenin beden imajı üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda katılımcıların, fiziksel aktivite sonrasında; kendilerini daha ince hissettikleri, beden doyumsuzluğu seviyelerinde düşüş olduğu, olumlu duygulanımlarında artış olduğu rapor edilmiştir. Ayrıca fiziksel aktivite öncesinde beden doyumsuzluğu daha yüksek olan katılımcıların fiziksel aktiviteden daha fazla etkilendikleri belirtilmiştir (Vocks, Hechler, Rohrig & Legenbauer, 2009: 721). Jensen & Steele (2009: 823) ise ergenlik öncesi dönemdeki 376 çocukla gerçekleştirdikleri araştırmalarının sonucunda; beden doyumsuzluğu daha yüksek olan çocukların daha fazla fiziksel aktiviteye katıldıklarını rapor etmişlerdir. Eğer beden doyumsuzluğu yüksek olan çocukların fiziksel aktivite sırasında karşılaştıkları eleştirilerin sayısı az ise, bu çocukların fiziksel aktivite katılımlarının daha da fazla olduğu sonucuna ulaşmışlardır (Jensen & Steele, 2009: 824).

Fiziksel egzersiz yapma ile beden doyumsuzluğu arasındaki ilişkiyi etkileyen bir faktör spor yapma motivasyonudur. Bruin, Woertman, Bakker & Oudejans (2009: 630) araştırmalarında sadece spor yapıp yapmamanın beden imajı üzerindeki etkilerini değil, spor yapma motivasyonunun da beden imajı üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda araştırmacılar; katılımcıların % 28,6'sının kilo ile ilişkili motivasyonla spor yaptığını belirtmişlerdir. Beklentileri doğrultusunda sonuçlara ulaşan araştırmacılar; kilo ile ilişkili motivasyonla spor yapan katılımcıların kendilerini daha kilolu hissettiklerini, beden doyumsuzluğu seviyelerinin daha yüksek olduğunu, daha fazla diyet yaptıklarını, kusma gibi kilo kontrol yöntemlerini daha sık kullandıklarını ve daha düşük benlik saygısına sahip olduklarını belirtmişlerdir. Bu sonuçlar spor yapma motivasyonunun önemine dikkat çeker niteliktedir.

İKİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN KURAMSAL TEMELLERİ

Bu bölümde, çalışmanın dayandırıldığı kuramlar hakkında bilgi verilecektir.

2.1. ÜÇLÜ ETKİ MODELİ (THE TRIPARTİTE INFLUENCE MODEL)

Üçlü etki modeli, sosyokültürel etkenlerin beden doyumsuzluğu ve bozuk yeme davranışları üzerindeki etkilerini açıklamaya yönelik bir modeldir (Rodgers, Chabrol & Paxton, 2011: 209). Üçlü etki modeline göre; olumsuz beden imajının ve sonrasında da yeme bozukluklarının oluşmasında akranlar, ebeveynler ve medyanın rolü önemlidir (Thompson, Heinberg, Altabe, Tantleff-Dunn, 1999: 62). Medya yani kitle iletişim araçları, sosyokültürel idealin güçlü taşıyıcılarıdır. Kitle iletişim araçlarında ideal beden imajı olarak zayıf-fit beden imajlarının yer alması beden doyumsuzluğu ve yeme bozukluklarının yüksek seviyelerde görülmesine katkı sağlayan en büyük etkenlerden biridir (Tiggemann, 2002: 91). Aile üyeleri ve akranlar, medya gibi sosyokültürel ideallerin aktarılmasında rol oynayan kaynaklardır.

Üçlü etki modeli; ebeveynler, akranlar ve medyanın, sosyal ideallerin içselleştirilmesi ve sosyal karşılaştırma olmak üzere 2 yol aracılığı ile beden doyumsuzluğuna, bozuk yeme davranışına ve olumsuz duygulanıma sebep olduğunu öne sürmektedir (Rodgers, Chabrol & Paxton, 2011: 209). İçselleştirme süreci; medyadan, aileden ya da akranlardan gelen baskıların kişi tarafından benimsenmesini anlatmaktadır. 2. yol olan sosyal karşılaştırma ise fiziksel çekiciliğe dair öz değerlendirmelerin onaylandığı süreçtir. Kendi fiziksel görünüşünü başkalarınınkiyle karşılaştırma eğilimi, zayıf, çekici ideallerin beden imajı bozukluğuyla sonuçlanmasında aracı rol oynamaktadır (Tantleff-Dunn & Gokee, 2002: 109). Şekil 1'de Üçlü Etki Modeli'nde yer alan faktörler gösterilmiştir.

Anne – baba (Keery, van der Berg & Thompson, 2004: 237 – 251), kız kardeş (Coomber & King, 2008: 81 – 93), eş (Markey, Markey & Birch, 2004: 209 – 216) gibi

farklı aile üyelerinin beden imajı üzerindeki etkilerini inceleyen çeşitli araştırmalar bulunmaktadır. Keery, van der Berg & Thompson (2004: 238 – 239) çalışmalarında üçlü etki modelini temel alarak beden imajı ile ilişkili faktörleri incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda, içselleştirme ve sosyal karşılaştırma süreçlerinin beden doyumsuzluğu ile aile etkisi arasındaki ilişkide tamamen aracı olduğu bulunmuştur. Beden doyumsuzluğu ile akran etkisi ve medya etkisi arasındaki ilişkide ise bu iki sürecin kısmen aracı rol oynadığı belirtilmiştir. Sosyokültürel faktörler ile beden doyumsuzluğu arasında içselleştirme ve sosyal karşılaştırma süreçleri aracılığı ile bir yol olduğunu gösteren analizler aynı zamanda beden doyumsuzluğundan kısıtlı yeme, bulimik yeme ve psikolojik işlevselliğe doğrudan yollar olduğunu göstermiştir. Araştırmacıların orijinal modele ek olarak buldukları bir yol ise sosyokültürel faktörler ile kısıtlı yeme arasındaki doğrudan yoldur. Sosyokültürel faktörler kısıtlı yeme davranışını, içselleştirme ve sosyal karşılaştırma süreçleri aracılığı ile beden doyumsuzluğu üzerinden dolaylı olarak etkiledikleri gibi doğrudan da etkilemektedirler (Keery, van der Berg & Thompson, 2004: 248 – 249). Araştırma sonuçları üçlü etki modelinin, beden doyumsuzluğu ve bozuk yeme davranışlarını açıklamada geçerli bir model olduğunu göstermektedir.

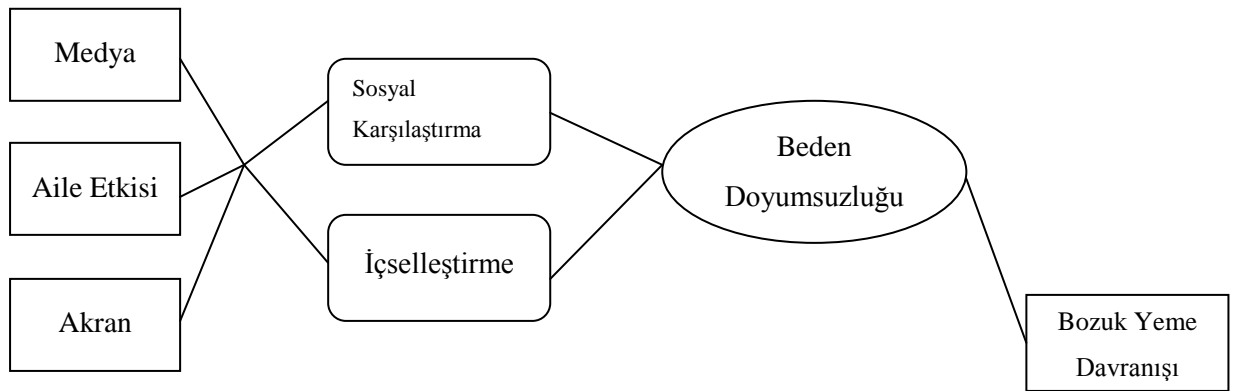
Beden imajını incelemek amacıyla; farklı kültürlerde gerçekleştirilen ve üçlü etki modelini temel alan çalışmalarla bu modelin, farklı kültürel bağlamlarda geçerli olduğu desteklenmiştir (Yamamiya, Shroff & Thompson, 2008: 88 – 91; Menzel, Sperry, Small, Thompson, Sarwer & Cash, 2011: 469 – 477; Jackson & Chen, 2010: 69 – 76; Rodgers, Chabrol & Paxton, 2011: 208 – 215). Jackson & Chen (2010: 71) çalışmalarını Çinli ergenlerle gerçekleştirmişlerdir. Araştırmada bulimiya nervoza kriterlerini karşılayan 31 kız ve 18 erkek olmak üzere toplam 62 kız ve 36 erkek ergen katılımcı yer almıştır. Araştırmacılar üçlü etki modelini temel alarak gerçekleştirdikleri çalışmalarının sonucunda sosyokültürel faktörlerin bulimiya nervoza tanılı gruba ait olmayı yordadığını ancak sosyal karşılaştırmanın yordamadığını belirtmişlerdir. Araştırmacılar, modele katkı yapacağını düşündükleri görünüşün olumsuz değerlendirilmesi korkusu ve görünüşle ilgili konuşmalar faktörlerinin erkek katılımcılar için değil ancak kız katılımcılar için yordayıcı olduğunu göstermişlerdir (Jackson & Chen, 2010: 74).

Üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen bir çalışmada Rodgers, Chabrol & Paxton (2011: 211) Fransız ve Avustralyalı katılımcılarda beden doyumsuzluğunu ve bozuk yeme davranışlarını üçlü etki modelini temel alarak karşılaştırmayı amaçlamışlardır.

Araştırmacılar üçlü etki modelinin her iki katılımcı grubuna da uygun olduğunu ve risk faktörleri açısından benzer örüntüler gösterdiğini belirtmişlerdir. Her iki katılımcı grubunda da sosyokültürel faktörler içselleştirme ve sosyal karşılaştırma aracılığı ile beden doyumsuzluğunu etkilemektedir. Aynı zamanda beden doyumsuzluğu ile benlik saygısı ve bozuk yeme davranışları arasında doğrudan bir yol bulunmaktadır (Rodgers, Chabrol & Paxton, 2011: 212 – 213). Yamamiya, Shroff & Thompson (2008: 90) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri benzer bir çalışmada, aile etkisinin içselleştirme ve sosyal karşılaştırma aracılığı ile beden doyumsuzluğu ve kısıtlı yeme davranışına sebep olduğunu belirtmişlerdir. Akran etkisi sosyal karşılaştırma, medya etkisi ise içselleştirme aracılığı ile beden doyumsuzluğuna ve kısıtlı yeme davranışına sebep olmaktadır. Araştırmacılar ayrıca aile etkisi, akran etkisi, içselleştirme ve sosyal karşılaştırmanın doğrudan kısıtlı yeme davranışına sebep olduğunu da belirtmişlerdir.

Literatürde yer alan çalışmalar üçlü etki modelinin ufak değişiklikler göstermekle birlikte, çalışılan farklı katılımcı gruplarında ve kültürlerde anlamlılık gösterdiğini vurgulamaktadır. Bu çalışmada kişilerin beden imajları üzerinde sosyokültürel kaynakların oynadıkları rolün değerlendirilmesi amacıyla üçlü etki modeli temel alınmıştır. Çalışmada üçlü etki modelinde yer verilen sosyokültürel kaynakların hepsine (medya, aile ve akran) yer verilmiştir. Araştırmada aile ve akran etkisi, aile ve akran dolaylı etkisi ve aile ve akran doğrudan etkisi olmak üzere iki farklı türde incelenmiştir.

Şekil 1: Üçlü Etki Modeli



2.2. BİLİŞSEL – DAVRANIŞÇI MODEL

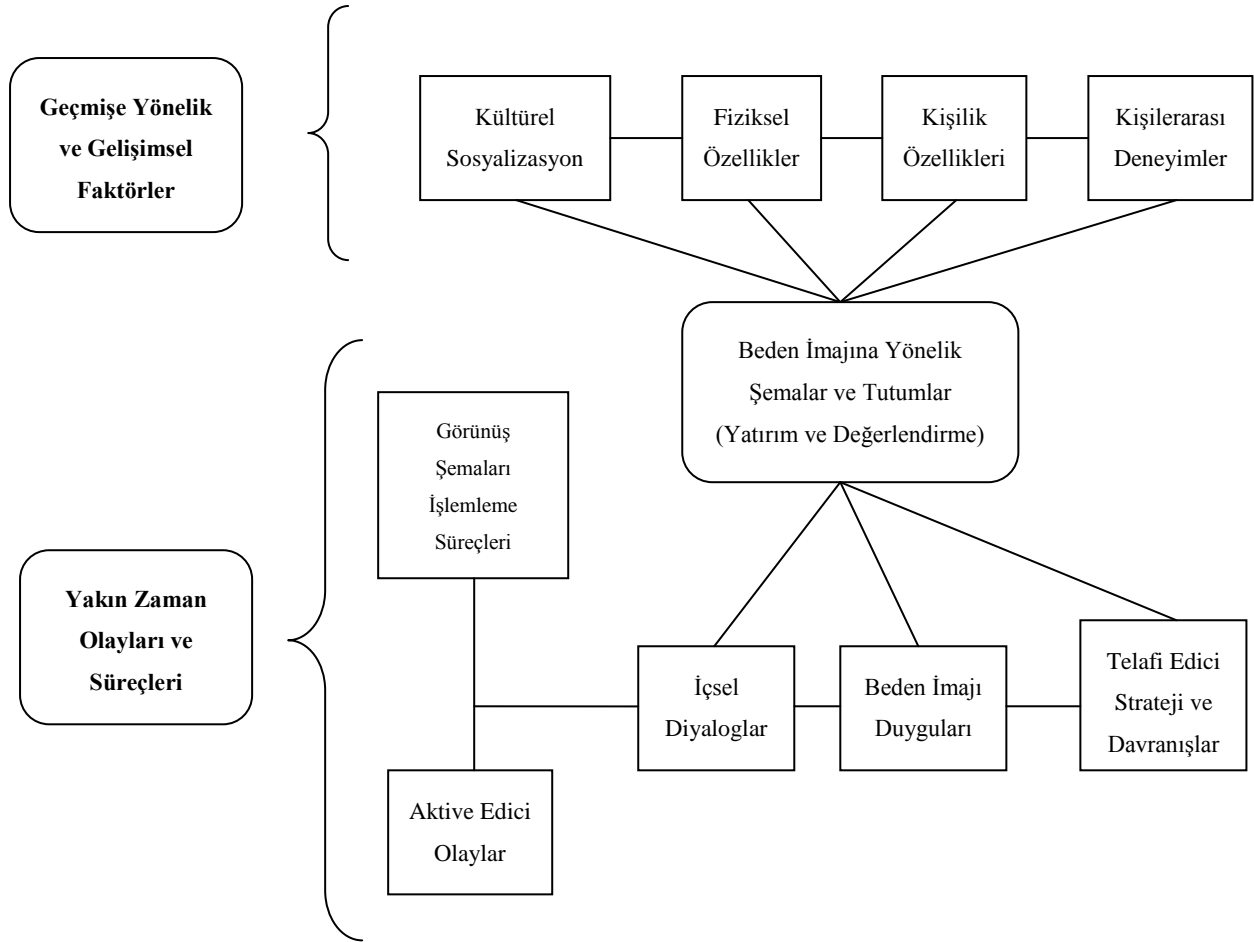
Beden imajını inceleyen güncel araştırmaların çoğu bilişsel – davranışçı paradigmadan yola çıkmaktadır. Bilişsel – davranışçı modelde beden imajı gelişiminde rol oynayan 2 faktörden söz edilmektedir: Geçmişe yönelik ve gelişimsel faktörler ile yakın zaman olayları ve süreçleri. Geçmişe yönelik ve gelişimsel faktörler; kişinin bedenine yönelik duygu, düşünce ve davranışlarını etkileyen geçmiş olayları, tutumları ve deneyimleri içermektedir. Geçmişe yönelik ve gelişimsel faktörler; kültürel sosyalizasyon, fiziksel özellikler, kişiler arası deneyimler ve kişilik özellikleri olmak üzere 4 faktörden oluşmaktadır. Geçmişe yönelik ve gelişimsel faktörler genel olarak, fiziksel görünüş hakkında çocukluk ve ergenlik süresince yaşanan sosyalleşmeyi anlatmaktadır. Kültürel sosyalizasyon kavramı; görünüşle ilgili beklentilerin ve standartların, sosyal olarak kabul edilen ve edilmeyen fiziksel özelliklerin kültür aracılığı ile bireye aktarılması anlamına gelmektedir. Kişiler arası deneyimler; kültürel mesajların da ötesinde aile üyeleri, akranlar ve hatta yabancı kişiler ile girilen, sözel olan ve olmayan iletişimler aracılığı ile aktarılan mesajları içermektedir. Kişinin fiziksel özellikleri de deneyimlediği sosyal etkileşimleri etkileyen bir faktördür. Benlik saygısı, mükemmeliyetçilik vb. kişilik özellikleri de bireyin beden imajı tutumlarını şekillendiren faktörlerdendir (Cash, 2002: 40 – 41).

Yakın zaman olayları ve süreçleri ise beden imajına ilişkin deneyimlerin devam etmesinde etkili olan içsel diyaloglar (otomatik düşünceler, yorumlar vb.), beden imajı duyguları ve telafi edici strateji ve davranışlar (kusma, laksatif kullanma, aşırı egzersiz yapma vb.) gibi faktörlerden oluşmaktadır (Cash, 2002: 38). Belirli durumlar/olaylar kişilerin fiziksel görünüşleri ile ilgili şemalarını ve öz değerlendirmelerini aktive etmektedirler. Beden imajı ve tutumları sorunlu olan kişilerde, aktive edici olaylar sonucunda oluşan içsel diyaloglar genellikle hatalı ve taraflı olmaktadır. Aynı zamanda kişiler sıkıntı verici beden imajı düşünce ve duygularıyla baş edebilmek için çeşitli davranışlar ve tepkiler geliştirmektedirler. Bu davranışlar kişilerin geçici olarak beden imajları ile ilgili hoşnutsuzluklarından kaçınmalarını sağlamaktadır (Cash, 2002: 42 – 43).

Bilişsel – davranışçı modelde ele alınan beden imajı şema ve tutumları 2 farklı boyuttan oluşmaktadır. Beden imajı değerlendirmeleri kişinin bedenine ilişkin duyduğu doyum ya da doyumсуzluk iken bedene yatırım, öz değerlendirmede bedene verilen

bilişsel, davranışsal, duygusal önemi anlatmaktadır (Cash, 2002: 38). Şekil 2’de bilişsel – davranışçı modelde yer alan faktörlere yer verilmiştir.

Şekil 2: Bilişsel – Davranışçı Model



Bu çalışmada bilişsel – davranışçı model beden imajının çok boyutlu olarak değerlendirilmesi amacıyla ele alınmıştır. Bu amaçla bilişsel – davranışçı modelde beden imajının boyutları olarak ele alınan beden imajına yönelik değerlendirme yani beden doyumu ve bedene yatırım boyutlarının her ikisi de çalışmaya dahil edilmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

PILOT ÇALIŞMA: AİLE VE AKRAN ETKİSİ ÖLÇEĞİNİN GELİŞTİRİLMESİ

3.1. YÖNTEM

Kişiler üzerinde, kilo ile ilgili, aile üyelerinin ve akranlarının etkilerini belirlemek amacıyla bir ölçek geliştirilmiş ve psikometrik özelliklerini değerlendirmek amacıyla bir pilot çalışma yapılmıştır. Bu bölümde, pilot çalışmaya dahil edilen katılımcılara ilişkin özellikler ve kullanılan veri toplama araçları tanıtılarak, çalışmanın yürütülmesine ilişkin bilgilere yer verilmiştir. Son olarak yapılan analizlerin sonuçlarına ilişkin bulgulardan bahsedilmiştir.

3.1.1. Katılımcılar

Pilot çalışmaya 2011 – 2012 eğitim-öğretim yılında Uludağ Üniversitesi'nin çeşitli fakülte ve bölümlerinde okuyan 273 kız öğrenci katılmıştır. Katılımcıların yaş aralığı 18 – 24, yaş ortalaması ise 20,85'tir. Katılımcıların tamamı medeni durumunu “Bekar” olarak belirtmiştir. Katılımcılar farklı gelir düzeylerine sahiptir. Katılımcılar farklı fakülte ve sınıflarda eğitimlerine devam etmektedirler.

Katılımcılara ait bu bilgiler Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo1. Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri

Değişkenler	Sayı	Yüzde	Ort.	Standart Sapma	Min.	Maks.	Ranj
Yaş			20,85	1,45	18	24	6
Gelir Düzeyi							
0 – 599 TL arası	196	71,8					
600 – 999 TL arası	29	10,6					
1000 – 1599 TL arası	21	7,7					
1600 – 1999 TL arası	11	4					
2000 TL ve üstü	12	4,4					
Fakülte							
Fen-Edebiyat	257	94,1					
İktisadi ve İdari Bilimler	6	2,2					
Tıp	2	0,7					
Sağlık Meslek Y. O.	3	1,1					
Sınıf							
1. Sınıf	63	23,1					
2. Sınıf	117	42,9					
3. Sınıf	50	18,3					
4. sınıf	32	11,7					

Katılımcıların kilo aralığı 42 – 84 (kg.) ve kilo ortalamaları 55,9 kg (S.S= 7,9 kg.)’dur. Katılımcıların boy aralığı ise 147 – 178 (cm.) ve boy ortalamaları 164,6 cm. (S.S= 5,9 cm.)’dur. Katılımcıların beden kitle endeksi, kilolarının (kg. cinsinden) boylarının karesine (m. cinsinden) bölünmesi yoluyla hesaplanmış ve Dünya Sağlık Örgütü’nün yapmış olduğu beden kitle endeksi sınıflandırmasına göre sınıflandırılmıştır. (http://apps.who.int/bmi/index.jsp?introPage=intro_3.html adresinden 17,05,2012 tarihinde alınmıştır.). Katılımcıların çoğunluğu diyet yapmadıklarını ve moda ile ilgili dergi okuma alışkanlıklarının olmadığını belirtmişlerdir.

Katılımcıların kilo, boy ve beden kitle endekslerine, diyet yapma davranışları ve dergi okuma alışkanlıkları ait bilgiler Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. Katılımcıların Kilo, Boy ve Beden Kitle Endekslerine, Diyet Yapma Davranışları ve Dergi Okuma Alışkanlıklarına ait Bilgiler

Değişkenler	Sayı	Yüzde	Ort.	Standart Sapma	Min.	Maks.	Ranj
Kilo			55,9	7,9	42	84	42
Kilo Memnuniyeti			2,81	1,22	1	5	4
Boy			164,6	5,9	147	178	31
Boy Memnuniyeti			2,27	0,95	1	5	4
Beden Kitle Endeksi (BKE)			20,64	2,66	15,47	30,33	14,86
BKE Sınıflandırma							
Zayıf	57	20,9					
Normal Kilolu	198	72,5					
Hafif Şişman	17	6,2					
1 Derece Obez	1	0,4					
Zayıflama Amacıyla Rejim/Diyet Yapma							
Hiçbir Zaman	133	48,7					
Nadiren	47	17,2					
Bazen	59	21,6					
Sık Sık	27	9,9					
Her Zaman	7	2,6					
Kilo Alma Amacıyla Rejim/Diyet Yapma							
Hiçbir Zaman	204	74,7					
Nadiren	35	12,8					
Bazen	26	9,5					
Sık Sık	4	1,5					
Her Zaman	4	1,5					
Zayıflama Amacıyla Laksatif (Müşil) Kullanma							
Hiçbir Zaman	248	80,8					
Nadiren	12	4,4					
Bazen	11	4					
Sık Sık	2	0,7					
Her Zaman	0	0					
Boy Memnuniyeti							
Çok Memnunum	43	15,8					
Memnunum	163	59,7					
Kararsızım	22	8,1					
Memnun Değilim	41	15,0					
Hiç Memnun Değilim	4	1,5					
Dergi Okuma Durumu							
Evet	100	36,6					
Hayır	173	63,4					

3.1.2. Veri Toplama Araçları

Bu bölümde, araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenlerinin ölçümü için kullanılan ölçeklere ilişkin bilgiler verilmektedir.

3.1.2.1. Aile ve Akran Etkisi Ölçeği

Kişilerin kiloları üzerindeki akran ve aile etkisini ölçmek amacıyla bir ölçek oluşturulmuştur. Yapılan literatür taraması sonucunda aile ve akran etkisini ölçmesi planlanan çeşitli maddeler hazırlanmıştır. Daha sonra bu maddelerin ölçülmesi planlanan aile ve akranların beden ve kilo üzerindeki rolünü değerlendirmek amacıyla 10 gönüllü kadın katılımcı ile görüşme yapılmıştır. Görüşmeler araştırmacı tarafından gönüllü katılımcılarla yüz yüze, açık uçlu sorular sorularak gerçekleştirilmiştir. Yapılan görüşmeler sonucunda aile üyeleri ve akranların kilo üzerindeki etkisini ölçmesi amaçlanan maddelere son halleri verilmiştir. Buna göre aile ve akran etkisini ölçmesi amaçlanan ölçek, her biri a) ve b) seçeneklerine sahip 7 maddeden (toplam 14 madde) oluşmaktadır. Her bir madde kişilerin kilolarına yönelik farklı bir deneyimi ele almaktadır. Maddelerin a) seçeneğinde söz konusu deneyime yönelik akran etkisinin; b) seçeneğinde ise aynı deneyime yönelik aile etkisinin ölçülmesi amaçlanmıştır. Örneğin; ölçeğin 2. maddesinin a) seçeneği “Akranlarım kiloma ilişkin eleştirilerde bulunurlar.” şeklindedir. 2. maddenin b) seçeneğinde ise “akranlarım” kelimesi yerine “aile üyelerim” kullanılmıştır. 14 maddeden oluşan ölçek beşli “1 (Hiç uygun değil) – 5 (Tamamen uygun)” derecelendirme ile cevaplanmaktadır. Ters puanlamaya sahip maddenin bulunmadığı formdan alınan yüksek puanlar, kişilerin kiloları üzerindeki aile üyelerinin ve akranların etkilerinin yüksek olduğunu göstermektedir.

3.1.2.2. Görünüme Yönelik Sosyokültürel Tutumlar Ölçeği – 3 (*The Sociocultural Attitudes Towards Appearance Scale-3, SATAQ-3*)

Görünüme Yönelik Sosyokültürel Tutumlar Ölçeği – 3 (GYSTÖ - 3), Thompson, van den Berg, Roehrig, Guarda ve Heinberg (2004) tarafından beden imajı üzerindeki sosyokültürel etkileri ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. 30 maddeden ve içselleştirme–genel, içselleştirme–atletik, baskılar ve bilgi olmak üzere 4 alt ölçekten oluşan bir öz

bildirim ölçeğidir (Calogero, Davis, Thompson; 2004). Ölçek beşli derecelendirme, 1 (Kesinlikle Katılmıyorum) - 5 (Kesinlikle Katılıyorum) ile cevaplanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar bireyin, beden imajı üzerinde sosyokültürel etkileri daha yüksek olarak algıladığını göstermektedir (Thompson, van den Berg, Roehrig, Guarda ve Heinberg; 2004). Thompson, van den Berg, Roehrig, Guarda & Heinberg (2004) 175 kadın üniversite öğrencisi ile ölçeğin geçerlik güvenirlik çalışmasını gerçekleştirmişlerdir. Araştırmacılar faktör analizi sonucunda toplam varyansın % 65'ini açıklayan 4 faktörlü bir yapı elde etmişlerdir. Toplam 30 maddeden oluşan ölçeğin alt ölçeklerinin iç tutarlık katsayıları (Cronbach Alpha) ise sırasıyla bilgi $\alpha=,96$, baskı $\alpha=,92$, içselleştirme-genel $\alpha=,96$, içselleştirme-atletik $\alpha=,95$ ve toplam ölçek için $\alpha=,96$ olarak bulunmuştur. Calegoro, Davis & Thompson (2004: 193 – 198) yeme bozukluğu klinik tanısı almış kadın katılımcılarla gerçekleştirdikleri çalışmalarının sonucunda ölçeğin faktör yapısının ve geçerlik güvenirlik değerlerinin daha önceki çalışmaların bulgularını destekler nitelikte olduğunu belirlemişlerdir. Buna göre 4 faktörlü yapıya sahip olan ölçeğin yeme bozukluğu tanılı yetişkin ve ergen örneklemi için Cronbach Alfa katsayılarının sırasıyla bilgi alt ölçeği için $\alpha=.94$ - $\alpha=.96$, baskı alt ölçeği için $\alpha=.94$ - $\alpha=.95$, içselleştirme-genel alt ölçeği için $\alpha=.93$ - $\alpha=.97$ ve içselleştirme-atletik alt ölçeği için $\alpha=.77$ - $\alpha=.84$ olduğunu belirtmişlerdir.

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmaları Kalafat, Dilek ve Özbaşı (2008) tarafından gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya çeşitli üniversitelerde öğrenim görmekte olan 434 üniversite öğrencisi katılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliğini değerlendirmek amacıyla açımlayıcı faktör analizi (AFA) ve doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. Açımlayıcı faktör analizin sonuçlarına göre 5 madde faktör yük değerinin .30'un altında olması veya binişik olması nedeniyle analizden çıkartılmıştır. 25 madde ile analiz tekrarlandığında hiçbir maddenin .30'un altında olmadığı veya binişik olmadığı görülmüştür.

Faktör analizi sonuçlarına göre, ölçeğin uygulanan örneklem grubu için 4 faktörden oluştuğu saptanmıştır. Bulunan bu dört faktör toplam varyansın % 61,5'ini açıklamaktadır. Birinci faktör olan Bilgi (Information) alt boyutunda toplanan 9 maddenin faktör yükleri .58 ile .82 arasında değişmiştir. İkinci alt boyut olan Baskı (Pressure) alt boyutunda da 9 madde toplanmıştır. Bu maddelerin faktör yükleri .79 ile .45 arasında değişmektedir. Üçüncü alt boyut İçselleştirme (Internalization General)'dir. Bu alt boyutta ise sadece 3

madde toplanmıştır. Faktör yükleri .72 ile .61 arasında değişmektedir. Ölçeğin son alt boyutu, atletik ve sportif görünülerin etkisini yansıtan İçselleştirme- Atletik (Internalization Athlete) faktörüdür. Bu alt boyutta toplanan 4 maddenin faktör yükleri .83 ile .72 arasında değişmektedir. Ölçeğin tümüne ilişkin iç tutarlık (Cronbach Alfa) katsayısı $\alpha=.93$ olarak bulunmuştur. Alt ölçek katsayıları ise; bilgi için $\alpha=.90$, baskı için $\alpha=.91$, içselleştirme-genel için $\alpha=.74$ ve içselleştirme-atletik için $\alpha=.76$ olarak hesaplanmıştır.

3.1.2.3. Görünüşle İlgili İnançlar Ölçeği (Beliefs About Appearance Scale)

Spangler & Stice (2001) tarafından bireylerin görünüşleri ile ilgili işlevsel olmayan düşünce ve inançlarını ölçmek üzere geliştiren bir ölçektir. Ölçek 20 maddeden oluşmakta ve 5'li derecelendirme "0 (Hiç uygun değil) ve 4 (Tamamen Uygun)" ile cevaplanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar kişinin görünüşü ile ilgili işlevsel olmayan inançlarının da yüksek olduğunu göstermektedir. Araştırmacılar ölçeğin psikometrik özelliklerini 3 farklı grupta değerlendirmişlerdir. Araştırmacılar tarafından 462 üniversite öğrencisi ile yürütülen ilk çalışmada ölçeğin toplam varyansın % 52'sini açıklayan tek faktörlü bir yapısı olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı ise $\alpha=.94$ olarak bulunmuştur. 231 kız lise öğrencisiyle ve 117 kadın katılımcı ile yürütülen iki çalışmada da ölçeğin tek faktörlü yapısı doğrulanmış ve iç tutarlık katsayıları sırası ile $\alpha=.95$ $\alpha=.96$ olarak bulunmuştur. 117 kadın katılımcıdan 115'i ile 3 hafta ara ile yapılan uygulama sonucunda ölçeğin test tekrar test güvenilirliği ($r=.83, p<.001$) olarak bulunmuştur.

Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Tekin (2013) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışması 274 üniversite öğrencisinden oluşan bir örnekleme yapılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliği açılımlı faktör analizi (AFA) yöntemi ile incelenmiştir. Analiz sonucunda tek faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Ölçeğin ölçüt bağıntılı geçerliğini ortaya koymak üzere Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, Zung Depresyon Ölçeği ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ile arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Analizler sonucunda araştırmacıların beklentisi yönünde Görünüşle İlgili İnançlar Ölçeği ile Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ($r=.46, p<.001$) ve Zung Depresyon Ölçeği ($r=.27, p<.001$) arasında pozitif yönde, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ($r=-.38, p<.001$) ile arasında ise negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ölçeğin güvenilirliği ise iç

tutarlık katsayısının hesaplanması ve test yarılama yöntemleriyle incelenmiştir. Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı $\alpha=.92$ ve test yarılama yöntemiyle elde edilen katsayısı ise $\alpha=.85$ olarak bulunmuştur.

3.1.2.4. Yeme Alışkanlıkları Anketi (The Dutch Eating Behaviour Questionnaire, DEBQ)

Van Strien, Frijters, Bergers ve Defares (1986) tarafından duygusal yeme, dışsal yeme, kısıtlı yeme davranışlarını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 33 maddeden oluşmakta ve 5'li derecelendirme (1= Hiçbir zaman, 5= Çok sık) ile cevaplanmaktadır. Ölçeğin psikometrik özellikleri 653 kadın ve 517 erkek katılımcı olmak üzere toplam 1170 katılımcı ile yürütülen bir çalışmada değerlendirilmiştir. Faktör analizi sonucunda ölçeğin kısıtlı yeme davranışı, duygusal yeme davranışı ve dışsal yeme davranışından oluşan 3 faktörlü bir yapıya sahip olduğu bulunmuştur. Ölçeğin alt ölçeklerine ait Cronbach Alfa iç tutarlık katsayıları kısıtlı yeme davranışı için $\alpha=.95$, duygusal yeme davranışı için $\alpha=.94$ ve dışsal yeme davranışı için $\alpha=.80$ olarak bulunmuştur. Aynı örneklem grubunda obez olan ve olmayan katılımcılar için Cronbach Alfa iç tutarlık katsayıları ise obez katılımcı grubu için sırasıyla $\alpha=.94$ $\alpha=.95$ $\alpha=.83$ ve obez olmayan katılımcı grubu için sırasıyla $\alpha=.95$ $\alpha=.94$ $\alpha=.80$ olarak bulunmuştur.

Ölçeğin Türkçe geçerlik güvenirlik çalışması Bozan, Baş ve Aşçı (2011) tarafından gerçekleştirilmiştir. Üniversite öğrencilerinden oluşan örneklemden elde edilen verilerle ölçeğin yapı geçerliği, ölçüt bağıntılı geçerliği ve güvenirliği incelenmiştir. Ölçeğin yapı geçerliği açımlayıcı faktör analizi (AFA) yöntemi ile incelenmiştir. Analiz sonucunda 3 faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Ölçeğin faktör yükleri .45 ile .81 arasında değişmektedir. Ölçeğin ölçüt bağıntılı geçerliğini ortaya koymak amacıyla Yeme Alışkanlıkları Anketi'nin alt ölçekleri ile Yeme Tutum Testi – 40 arasındaki ilişki incelenmiştir. Yeme Alışkanlıkları Anketi'nin duygusal yeme ve kısıtlı yeme alt ölçekleri ile YTT-40 arasında beklendiği gibi istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunurken, dışsal yeme alt ölçeği ile YTT-40 arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. YTT-40 dışsal yeme davranışını ölçmeye yönelik maddeler içermediğinden elde edilen analiz sonucu beklenen yönde olmuştur. Yeme alışkanlıkları anketi'nin duygusal yeme, dışsal yeme ve kısıtlı yeme alt ölçeklerinin iç tutarlılık katsayıları sırasıyla şu şekildedir: $\alpha=.92$, $\alpha=.90$, $\alpha=.96$. Test tekrar test güvenirlik

katsayıları ise duygusal yeme alt ölçeği için $\alpha=.90$, dışsal yeme alt ölçeği için $\alpha=.96$ ve kısıtlı yeme alt ölçeği için $\alpha=.94$ 'tür.

3.1.2.5. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (Rosenberg Self-Esteem Scale)

1965 yılında Rosenberg tarafından geliştirilmiştir. Ölçek toplam 63 madde ve 12 alt alandan oluşmaktadır. Alt alanlar şu şekilde sıralanmaktadır: Benlik Saygısı, Kendilik Kavramının Sürekliliği, İnsanlara Güvenme, Eleştiriye Duyarlılık, Depresif Duygulanım, Hayalperestlik, Psikosomatik Bilgiler, Kişiler Arası İlişkilerde Tehdit Hissetme, Tartışmalara Katılabilme Derecesi, Ana-Baba İlgisi, Baba ile İlişki, Psişik İzolasyon. Ölçeğin ilk alt alanı olan Benlik Saygısı doğrudan benlik saygısını ölçerken diğer alt alanlar ise benlik saygısı ile ilişkili durumları ölçmektedir. Benlik Saygısı alt ölçeği 5'i olumlu 5'i olumsuz olmak üzere toplam 10 maddeden oluşmaktadır ve dördüncü derecelendirmeye (1= Tamamen Katılıyorum, 4= Hiç Katılmıyorum) sahiptir. Rosenberg (1965) çalışmasında tek boyutlu bir yapıya sahip olan ölçeğin yeniden üretilebilirlik katsayısını .92, ölçülebilirlik katsayısını (scalability) ise .72 olarak bulmuştur. Aynı zamanda ölçeğin hemşirelerin, akranların depresyon değerlendirmeleri ile anlamlı biçimde ilişkili olduğunu bulmuştur ($p<.05$). Silbert & Tippett (1965) üniversite öğrencileri ile yürüttükleri çalışmalarında Rosenberg benlik saygısı ölçeğinin Kelly Repertory Test ile korelasyonunu $r=.63$ ve Sağlıklı Benlik İmajı Anketi ile korelasyonunu $r=.83$ olarak bulmuşlardır. İki hafta arayla yaptıkları test tekrar test uygulamasında güvenilirlik katsayısını $\alpha=.85$ olarak bulmuşlardır (www.cogimmune.com/rosenberg.pdf adresinden 21,01,2013 tarihinde alınmıştır).

Ölçeğin tüm alt ölçeklerinin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Çuhadaroğlu (1986) tarafından gerçekleştirilmiştir. Benlik Saygısı alt ölçeğinin test tekrar test güvenilirlik katsayısı $\alpha=.75$ olarak bulunmuştur. Ölçeğin geçerlik çalışmalarında Benlik Saygısı alt alanı için kullanılan psikiyatrik görüşmeler ile geçerlik katsayısı $r=.75$ olarak bulunmuştur. Korkmaz (1996) çalışmasında Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nin benlik saygısı alt ölçeğinin güvenilirliğini Gutman Tekniği ile yeniden üretilebilirlik katsayısının hesaplanması yoluyla değerlendirmiş ve katsayı değerini .93 olarak bulmuştur. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısını ise $\alpha=.57$ olarak bulmuştur. Benlik Saygısı alt

ölçeğinin geçerliği Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri ile korelasyonu incelenerek değerlendirilmiştir. Pearson Korelasyon katsayısı $r=-.54$ olarak bulunmuştur ($p<0,05$).

3.1.2.6. Vücut Algısı Ölçeği (Body-Cathexis Scale)

Secord ve Jourard (1953) tarafından geliştirilen vücut algısı ölçeği, kişilerin bedenlerindeki çeşitli kısımlardan ve çeşitli beden işlevlerinden ne kadar hoşnut olduklarını ölçmeyi amaçlar. Secard ve Jourard, kişinin bedeninden sağladığı doyumun benlik kavramı ile ilişkili olduğu düşüncesinden hareketle geliştirdikleri hipotezlerin test edilmesi sonucunda, ölçeklerini iki bölümden oluşturmuşlardır. Orijinal ölçeğin ilk bölümü beden bölümleri ve işlevlerini içeren 46 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin ikinci bölümü benlik ile ilgilidir ve benliğin çeşitli yönlerini (kişilik, kendine güven, ahlak vb.) içeren 55 madde içermektedir (Uğur, 1996; akt: Kundakçı, 2005). Balogun (1986) çalışmasında ölçeğin geçerlik ve güvenilirliğini değerlendirmiştir. Ölçeğin test tekrar test güvenilirlik katsayısı $\alpha=.89$ olarak bulunmuştur.

Ölçeğin ülkemizdeki geçerlik çalışması Hovardaoğlu (1992) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin ülkemizde kullanılan formu, 40 maddeden oluşan ve beşli derecelendirme ile cevaplanan (1= Çok beğeniyorum, 2= Oldukça beğeniyorum, 3= Kararsızım, 4= Pek beğenmiyorum, 5= Hiç beğenmiyorum) bir ölçme aracıdır. En olumlu ifade 1 puan, en olumsuz ifade ise 5 puan almaktadır. Buna göre, alınabilecek en düşük toplam puan 40, en yüksek toplam puan 200'dür. Ölçekten alınan toplam puanın artması, kişinin vücut bölümlerinden ya da işlevinden duyduğu memnuniyetin azalmasını, puanın azalması ise memnuniyetin artmasını belirtmektedir. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada ölçeğin geçerliği iki yarım güvenilirliği ile değerlendirilmiş ve iki yarım güvenilirliği katsayısı $\alpha=.75$ olarak bulunmuştur. Ölçeğin güvenilirliğini değerlendirmek amacıyla iç tutarlık katsayısı hesaplanmış ve Cronbach Alfa katsayısı $\alpha=.91$ olarak belirlenmiştir (Hovardaoğlu, 1992).

3.1.2.7. Aile Değerlendirme Ölçeği – İletişim Alt Ölçeği (Mc Master Family Assesment Device)

Ölçek, Brown Üniversitesi ve Butler Hastanesi tarafından Aile Araştırma Programı çerçevesinde aile işlevlerini çeşitli boyutlarda ölçmek üzere geliştirilmiştir (Miller, Epstein, Bishop, Keitner; 1985). Problem Çözme, İletişim, Roller, Duygusal Tepki Verebilme, Gereken İlgiyi Gösterme, Davranış Kontrolü ve Genel Fonksiyonlar adı altında 7 alt ölçekten oluşan Aile Değerlendirme Ölçeği 60 maddedir. Ölçek "Aynen katılıyorum" 1 puan ile "Hiç katılmıyorum" 4 puan arasında değişen 4 seçenek üzerinden puanlanmaktadır. 12 yaş üzerindeki tüm aile üyelerine aile işlevlerini değerlendirmek amacıyla uygulanabilmektedir Alt ölçeklerden problem çözmede 6, iletişimde 9, rollerde 11, duygusal tepki verebilmede 6, davranış kontrolünde 9, genel fonksiyonlarda 12, gereken ilgiyi göstermede 7 madde vardır (akt: Palabıykoğlu, Azizoglu, Özayar, Ercan; 1993).

Ölçeğin Türkçe formunun geçerlik güvenirlik çalışması Bulut (1990) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin güvenirlik çalışması, iç tutarlılık açısından incelenmiştir. Alt ölçeklerin Cronbach Alfa katsayıları $\alpha=38$ ile $\alpha=86$ arasındadır. Her alt ölçek için test-tekrar test korelasyonu katsayıları, en düşük $\alpha=62$ ile en yüksek $\alpha=90$ arasında değişmektedir. Ölçeğin yapı geçerliği boşanma sürecinde olan ve olmayan gruplarla ve ayrıca klinik tanı almış üyesi bulunan ve bulunmayan gruplarla araştırılmıştır. Ölçeğin grupları anlamlı düzeyde ayırt ettiği görülmüştür. Ölçeğin uyum geçerliği Evlilik Yaşam Ölçeği ve Aile Değerlendirme Ölçeği'nin her ikisinin de 25 evli çifte uygulanmasıyla yapılmıştır. Genel Fonksiyonlar alt ölçeği ile korelasyon katsayısı $\alpha=.66$ dır (Bulut, 1990; akt: Palabıykoğlu, Azizoglu, Özayar, Ercan; 1993). Bu çalışmada, Aile ve Akran Etkisi Ölçeği'nin Aile Etkisi Alt Ölçeği'nin psikometrik özelliklerini değerlendirmek amacıyla Aile Değerlendirme Ölçeğinin 9 maddeden oluşan İletişim Alt Ölçeği kullanılmıştır.

3.1.2.8. Sosyodemografik Bilgi Formu

Bu çalışmada kullanılmak üzere katılımcıların yaş, gelir düzeyi, eğitim durumu, medeni durum, kilo, boy vb. sosyodemografik bilgilerin elde edilmesi amacıyla 20 soruluk bir form hazırlanmıştır. Aynı formda literatür taraması sırasında beden imajı ve medya etkisi ile ilişkili olduğu görülen bazı sorulara da yer verilmiştir. Katılımcıların; kilo ve boy

memnuniyetlerini değerlendirmek amacıyla birer soru, diyet yapma davranışlarını değerlendirme amacıyla 3, dergi okuma ve televizyon izleme alışkanlıklarını değerlendirme amacı ile 2'şer soru ve psikiyatrik öyküleri ile ilgili 2 soru sorulmuştur. Aynı zamanda bu formda yer alan sorulardan 3'ü; bu çalışma için geliştirilen Aile ve Akran Etkisi Ölçeği'nin alt boyutlarından birisi olan Akran Etkisi Alt Ölçeği'nin psikometrik değerlendirilmesinde kullanılmak üzere konulmuştur. Dirik, Topaloğlu ve Ok (2009) tarafından yürütölen bir çalışmada akran etkisini ölçmek amacıyla kullanılan bu 3 soruda kişinin akranları tarafından dışlanma ya da alaya alınma gibi durumları ele almaktadır.

3.1.3. İşlem

Pilot çalışmanın verileri Mayıs 2011 – Haziran 2011 tarihleri arasında Bursa Uludağ Üniversitesi'nde okumakta olan 300 kız katılımcıdan toplanmıştır. Her bir katılımcının ölçekleri doldurma süresi yaklaşık yirmi dakika sürmüştür. Eksik doldurulduğu için 10 ölçek seti analizlere dahil edilmemiştir. 290 katılımcının verileri ile başlanan analizler sırasında sosyodemografik özelliklerde ve ölçeklerden aldıkları puanlarda aşırı uç (extreme) değerler almış olan 17 katılımcının çıkarılmasıyla asıl veri seti 273 katılımcıdan oluşmuştur. Araştırmaya dahil olacak katılımcılara bulabildiğini örnekleme yoluyla ulaşılmıştır. Bulabildiğini örnekleme; ulaşılması kolay, elde mevcut ve araştırmaya katılmak isteyen kişiler üzerinde yapılan örnekleme çeşididir (Erkuş, 2005, sy. 82)

Veri toplama sürecine başlamadan önce, Uludağ Üniversitesi Tıp Faköltei Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'nun onayı alınmıştır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları katılımcılara üniversite kampüsünde bulunan kantin ve derslik gibi yerlerde, araştırmacı ve katılımcının kararlaştırdığı zaman dilimlerinde uygulanmıştır. Veri toplama araçları uygulanmadan önce her katılımcının araştırmanın amacının, kimler tarafından uygulanacağını, gizlilik ve gönüllölük şartlarının yer aldığı bilgilendirilmiş onam formunu okuması ve imzalaması sağlanmıştır. Bilgilendirilmiş onam formunu imzalayan katılımcılara anketler araştırma sonuçlarını etkileyebilecek ardışıklık ve sıra etkisinin oluşmasını engellemek amacıyla seçkisiz olarak sıralanmış bir şekilde verilmiştir.

3.1.4. İstatistiksel Analizler

Verilerin analizi için sosyal bilimler için istatistik paket programı olan SPSS16.0 kullanılmıştır. Yeni geliştirilen Aile ve Akran Etkisi Ölçeği'nin psikometrik özelliklerini değerlendirmek amacıyla; faktör analizi yapılmış, ölçeğin iç tutarlık katsayısı ve test tekrar test güvenilirliği hesaplanmıştır. Ölçeğin Ölçüt bağımlı geçerliği tek yönlü varyans analizi (One Way ANOVA) ve eş zaman geçerliği Pearson korelasyon analizi ile değerlendirilmiştir. Beden imajı ile ilgili değişkenler olarak ele alınan beden doyumsuzluğu ile beden yönelik yatırımı yordayan değişkenler ise 2 ayrı, 3 basamaklı hiyerarşik regresyon analizi ile incelenmiştir. Her regresyon analizi için aynı bağımsız değişkenlerden oluşan değişken seti kullanılmıştır.

3.2. BULGULAR

Bundan sonraki bölümlerde Aile ve Akran Etkisi Ölçeği'nin psikometrik özelliklerine ait bulgular sunulacaktır. Öncelikli olarak ölçeğin geçerliğini değerlendirmek için yapılmış olan faktör analizi, ölçüt bağımlı geçerlik ve eş zaman geçerliği bulguları verilmektedir. Ardından ölçeğin güvenilirliğini test etmek için yapılmış olan iç tutarlık güvenilirliği ve test tekrar test güvenilirliği sonuçları verilecektir.

3.2.1. Faktör Analizi

Aile ve akran etkisi ölçeğinin yapı geçerliğini incelemek amacıyla açımlayıcı faktör analizi yapılmıştır. Verilerin açımlayıcı faktör analizine uygun olup olmadığı Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) katsayısı ve Barlett Sphericity testi ile incelenmiştir. KMO .69 ve Barlett Sphericity testi x2 değeri ise 1,179E3, sd=91, p<,001 olarak bulunmuştur. İlk olarak herhangi bir sınırlandırma yapılmaksızın açımlayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiş ve öz-değeri 1'in üzerinde olan ve toplam varyansın %70,88'ini açıklayan 5 faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Ancak sına grafiği (scree plot) incelendiğinde ilk 2 faktörden sonra bir kırılma olduğu görülmüştür. Bu nedenle iki faktör sınırlandırması yapılarak varimax rotasyonu ile faktör analizi tekrarlanmıştır. Analiz sonucunda toplam varyansın %48,31'ini açıklayan iki faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Faktör yükleri incelendiğinde her iki faktörde de akran etkisini ölçen ve aile üyelerinin etkisini ölçen maddelerin karışık bir

şekilde yer aldığı görülmüştür. Faktör 1'e yüklenen 8 madde incelendiğinde maddelerin, akran ve aile üyelerinin kişiyi genel olarak etkilemesine ilişkin maddeler olduğu görülmektedir (Örn: "Akranlarım arasında kilo vermek /zayıflamak için çeşitli yöntemler, ürünler vb. uygulayanlar var." ve "Aile üyelerim için fit / güzel bir bedene sahip olmak önemlidir." gibi). Bunun yanında Faktör 2'ye yüklenen 6 maddenin ise akran ve aile üyelerinin kişiye özel etkilerine ilişkin maddeler olduğu görülmektedir (Örn: "Akranlarım kiloma ilişkin eleştirilerde bulunurlar." ve "Aile üyelerim kilom sebebiyle benimle alay ederler." gibi). Bu sonuçlar göz önüne alınarak Faktör 1'in aile ve akran genel etkisini ölçen, Faktör 2'nin de aile ve akran kişiye özel etkisini ölçen faktörler oldukları düşünülmüş ve Faktör 1 "Genel Etki", Faktör 2 de "Kişiyeye Özel Etki" olarak adlandırılmıştır.

Tablo 3'te maddelerin faktör yükleri görülmektedir.

Tablo 3. AAEÖ Maddelerinin Faktör Yük Dağılımları ve Faktör Yükleri

Madde No	Madde	Faktör 1	Faktör 2
6 a)	Akranlarım arasında fit / güzel bir bedene sahip olmanın önemi ile ilgili konuşmalar olur.	.77	
6 b)	Aile üyelerim arasında fit / güzel bir bedene sahip olmanın önemi ile ilgili konuşmalar olur.	.68	
5 a)	Akranlarım arasında kilo vermek /zayıflamak için çeşitli yöntemler, ürünler vb. uygulayanlar var.	.66	
7 a)	Akranlarım için fit / güzel bir bedene sahip olmak önemlidir	.66	
5 b)	Aile üyelerim arasında kilo vermek /zayıflamak için çeşitli yöntemler, ürünler vb. uygulayanlar var.	.64	
1 a)	Akranlarım arasında kilo vermek /zayıflamak için uygulanabilecek yöntemler, ürünler vb. ile ilgili konuşmalar olur.	.61	
1 b)	Aile üyelerim arasında kilo vermek /zayıflamak için uygulanabilecek yöntemler, ürünler vb. ile ilgili konuşmalar olur.	.57	
7 b)	Aile üyelerim için fit / güzel bir bedene sahip olmak önemlidir.	.56	
2 b)	Aile üyelerim kiloma ilişkin eleştirilerde bulunurlar		.75
4 b)	Aile üyelerim kilo vermem / zayıflamam gerektiğine dair yorumlarda bulunurlar		.74
3 b)	Aile üyelerim kilom sebebiyle benimle alay ederler.		.73
2 a)	Akranlarım kiloma ilişkin eleştirilerde bulunurlar.		.71
4 a)	Akranlarım kilo vermem / zayıflamam gerektiğine dair yorumlarda bulunurlar		.71
3 a)	Akranlarım kilom sebebiyle benimle alay ederler		.65

3.2.2. Ölçüt Bağımlı Geçerlik

Aile ve Akran Etkisi Ölçeği'nin ölçüt bağımlı geçerliğini incelemek için; Aile ve Akran Kişiyeye Özel Etkisi ve Genel Etkisi puanları ile Vücut Algısı Ölçeği ve Görünüşle İlgili İnançlar Ölçeği'nden elde edilen düşük puan ve yüksek puan grupları arasında anlamlı bir fark olup olmadığı incelenmiştir. Vücut Algısı Ölçeği ve Görünüşle İlgili İnançlar Ölçeği'nden elde edilen düşük puan ve yüksek puan grupları, ölçeklerden alınan puan ortalamalarının bir standart sapma altında ve üstünde kalan veriler hesaplanarak oluşturulmuştur. Bu nedenle Aile ve Akran Etkisi Ölçeği'nin ölçüt bağımlı geçerliği Tek Yönlü Varyans Analizi (One-Way Anova) yapılarak incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre Vücut Algısı Ölçeği'nin düşük puan ve yüksek puan grupları ile Aile ve Akran Etkisi Ölçeği'nin Kişiyeye Özel Etki alt ölçeği [$F(1,151)=16,09, p<,05$] arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulguya göre; Vücut Algısı Ölçeği'nden düşük puan alan grup (ORT= 11,11, S.S= 4,94) ile yüksek puan alan grubun (ORT= 14,20, S.S= 4,54) Aile ve Akran Etkisi Ölçeği'nin Kişiyeye Özel Etki alt ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Başka bir deyişle Vücut Algısı Ölçeği'nden yüksek puan alan katılımcılar yani beden doyumsuzluğu seviyeleri daha yüksek olan katılımcılar daha yüksek Aile ve Akran Kişiyeye Özel Etkisi seviyelerine sahiptirler. Aile ve Akran Etkisi Ölçeği'nin Genel Etki alt ölçeği [$F(1,151)=9,09, p<,05$] ile Vücut Algısı Ölçeği'nin düşük puan ve yüksek puan grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulguya göre; Vücut Algısı Ölçeği'nden düşük puan alan grup (ORT= 23,78, S.S= 6,33) ile yüksek puan alan grubun (ORT= 26,72, S.S= 5,70) Aile ve Akran Etkisi Ölçeği'nin Genel Etki alt ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Başka bir deyişle Vücut Algısı Ölçeği'nden yüksek puan alan katılımcılar yani beden doyumsuzluğu seviyeleri daha yüksek olan katılımcılar daha yüksek Aile ve Akran Genel Etkisi seviyelerine sahiptirler.

Aile ve Akran Etkisi Ölçeği ile Görünüşle İlgili İnançlar Ölçeği'nin düşük puan ve yüksek puan grupları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını Tek Yönlü Varyans Analizi (One-Way Anova) yapılarak değerlendirilmiştir. Görünüşle İlgili İnançlar Ölçeği'nin düşük puan ve yüksek puan grupları ile Aile ve Akran Etkisi Ölçeği'nin Kişiyeye Özel Etki alt ölçeği [$F(1,172)=10,05, p<,05$] arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulguya göre; Görünüşle İlgili İnançlar Ölçeği'nden düşük puan alan grup (ORT= 11,84, S.S= 4,84) ile yüksek puan alan grubun (ORT= 14,25, S.S= 5,18) Aile

ve Akran Etkisi Ölçeği'nin Kişiyeye Özel Etki alt ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Başka bir deyişle Görünüşle İlgili İnançlar Ölçeği'nden yüksek puan alan yani bedene yatırım seviyeleri daha yüksek olan katılımcılar daha yüksek Aile ve Akran Kişiyeye Özel Etkisi seviyelerine sahiptirler. Görünüşle İlgili İnançlar Ölçeği'nin düşük puan ve yüksek puan grupları ile Aile ve Akran Etkisi Ölçeği'nin Genel Etki alt ölçeği [$F(1,172)=32,11, p<,05$] arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulguya göre; Görünüşle İlgili İnançlar Ölçeği'nden düşük puan alan grup (ORT= 23,48, S.S= 6,22) ile yüksek puan alan grubun (ORT= 28,45, S.S= 5,29) Aile ve Akran Etkisi Ölçeği'nin Genel Etki alt ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Başka bir deyişle Görünüşle İlgili İnançlar Ölçeği'nden yüksek puan alan yani bedene yatırım seviyeleri daha yüksek olan katılımcılar daha yüksek Aile ve Akran Genel Etkisi seviyelerine sahiptirler.

3.2.3. Eş Zaman Geçerliliği

Aile ve akran etkisi ölçeğinin eş zaman geçerliliği; Vücut Algısı Ölçeği, Görünüşle İlgili İnançlar Ölçeği ve Yeme Alışkanlıkları Anketi'nin alt ölçekleri, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Görünüşe Yönelik Sosyokültürel Tutumlar Ölçeği ile Aile ve Akran Etkisi Ölçeği'nin alt ölçekleri arasındaki ilişki Pearson korelasyon katsayıları incelenerek değerlendirilmiştir. Analiz sonuçlarına göre Aile ve Akran Etkisi Kişiyeye Özel Etki alt ölçeğinin; Aile ve Akran Etkisi Genel Etki alt ölçeği ($r=.30, p<,01$), Görünüşe Yönelik Sosyokültürel Tutumlar Ölçeği ($r=.19, p<,01$), Vücut Algısı Ölçeği ($r=.24, p<,01$), Görünüşle İlgili İnançlar Ölçeği ($r=.21, p<,01$) ve Yeme Alışkanlıkları Anketi'nin Kısıtlı Yeme alt ölçeği ($r=.22, p<,01$) ile pozitif yönde ilişkili olduğu Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ($r=-.19, p<,01$) ile ise negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Aile ve Akran Genel Etkisinin ise; Aile ve Akran Kişiyeye Özel Etkisi ($r=.30, p<,01$), Görünüşe Yönelik Sosyokültürel Tutumlar Ölçeği ($r=.26, p<,01$), Vücut Algısı Ölçeği ($r=.23, p<,01$), Görünüşle İlgili İnançlar Ölçeği ($r=.34, p<,01$) ve Yeme Alışkanlıkları Anketi'nin Kısıtlı Yeme alt ölçeği ($r=.36, p<,01$) ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Ölçeklerin toplam puan ve alt ölçek puanlarının korelasyon değerleri Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Değişkenler Arası Korelasyonlar

Ölçekler	1	2	3	4	5	6	7
1.Kişiyeye Özel Etki		,30**	,22**	,19**	,24**	,21**	-,19**
2.Genel Etki			,36**	,26**	,23**	,34**	-,14*
3.Kısıtlı Yeme				,29**	,15*	,25**	-,16**
4.Görünüme Yönelik Sosyokültürel Tutumlar Ölçeği					,20**	,46**	-,19**
5.Vücut Algısı Ölçeği						,35**	-,50**
6. Görünüşle İlgili İnançlar Ölçeği							-,27**
7. Benlik Saygısı Ölçeği							

*p<0,05 **p<0,01

3.2.4. Güvenirlilik

3.2.4.1. İç Tutarlık

Aile ve akran etkisi ölçeğinin güvenirliliği iç tutarlık katsayısının (Cronbach Alfa) hesaplanması ve test tekrar test yöntemleriyle incelenmiştir. Ölçeğin aile ve akran kişiyeye özel etkisine ilişkin Cronbach Alfa katsayısı $\alpha=.82$, aile ve akran genel etkisine ilişkin Cronbach Alfa katsayısı ise $\alpha=.81$ olarak bulunmuştur.

3.2.4.2. Test Tekrar Test Güvenirliliği

Aile ve akran etkisi ölçeğinin test tekrar test güvenirliliğini değerlendirmek amacıyla yürütülen çalışmada 2012 – 2013 eğitim öğretim yılında Uludağ Üniversitesi'nde okumakta olan 107 kız öğrenci yer almıştır. Katılımcılara aile ve akran etkisi ölçeği 2 hafta ara ile uygulanmıştır. Aile ve akran etkisi ölçeğinin test tekrar test güvenirliliğini değerlendirmek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda ilk test ve son test uygulamaları arasındaki korelasyon katsayısı toplam ölçek puanı için $r=.84$ ($p<0,01$), aile ve akran kişiyeye özel etki alt ölçeği için $r=.85$ ($p<0,01$), aile ve akran genel etki alt ölçeği için $r=.77$ ($p<0,01$) olarak bulunmuştur.

Aile ve akran etkisi ölçeği ilk test ve son test uygulamaları arasındaki Pearson korelasyon katsayıları Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5. İlk Test ve Son Test Uygulamaları Arasındaki Korelasyon Değerleri

	Toplam1	Toplam2	Genel1	Genel2	K.Özel1	K.Özel2
Toplam1		,84**	,87**	,72**	,82**	,74**
Toplam2			,72**	,89**	,71**	,83**
Genel Etki 1				,77**	,43**	,43**
Genel Etki 2					,42**	,49**
Kişiyeye Özel Etki 1						,85**
Kişiyeye Özel Etki 2						

*p<0,05 **p<0,01

3.2.5. Değişkenler Arası Korelasyonlar

3.2.5.1. Katılımcılara ait Özellikler, Beden Doyumsuzluğu ve Bedene Yatırım için Korelasyon Analizi Sonuçları

Sosyodemografik değişkenler ile beden doyumsuzluğu ve bedene yatırım arasındaki Pearson korelasyon katsayıları Tablo 6’da verilmiştir.

Beden doyumsuzluğu ile kilo memnuniyeti, boy memnuniyeti, zayıflama/kilo verme amacıyla rejim/diyet yapma, moda ile ilgili dergi okuyup okumama ve moda ile ilgili dergi okuma sıklığı pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Buna göre kişilerin beden doyumsuzluğu arttıkça kilo ve boy memnuniyetsizlikleri ve zayıflama amacıyla rejim yapma oranları artmaktadır. Ayrıca kişilerin beden doyumsuzlukları arttıkça dergi okuma sıklıkları azalmaktadır. Bedene yatırım ise kilo memnuniyeti, boy memnuniyeti, zayıflama/kilo verme amacıyla rejim/diyet yapma, zayıflama/kilo verme amacıyla laksatif kullanma ve moda ile ilgili dergi okuyup okumama ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Buna göre kişilerin kilo ve boy memnuniyetsizlikleri, zayıflama amacıyla rejim yapma ve laksatif ürün kullanma oranları arttıkça bedene yatırım düzeyleri de artmaktadır. Ayrıca kişilerin dergi okuma davranışları azaldıkça bedene yatırım düzeyleri artmaktadır.

Tablo 6. Katılımcılara ait Özellikler, Beden Doyumsuzluğu ve Bedene Yatırım Arasındaki Korelasyon Değerleri

Değişkenler	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1 Beden Doyumsuzluğu	,35**	-,09	-,10	,23**	,30**	,10	,12*	,09	-,01	-,03	,13*	-,14*
2 Bedene Yatırım		-,03	-,04	,13*	,20**	,05	,22**	-,03	,14*	,03	-,14*	,11
3 Yaş			-,05	-,00	-,08	-,02	,09	,00	,04	,05	-,05	,02
4 Gelir Düzeyi				-,04	,03	,00	-,02	-,01	-,04	,11	-,08	,09
5 Kilo Memnuniyeti					,11	,46**	,40**	,07	,15*	,02	,00	-,03
6 Boy Memnuniyeti						,14*	,06	,17**	-,03	-,04	,07	-,07
7 Beden Kitle Endeksi							,54**	-,20**	,21**	-,06	-,03	,04
8 Zayıflama Amacıyla Rejim Yapma								-,16**	,41**	-,02	-,10	,12*
9 Şişmanlama Amacıyla Rejim Yapma									-,06	,04	-,02	,02
10 Zayıflama Amacıyla Laksatif Kullanma										,03	-,14*	,17**
11 TV İzleme Süresi											-,14*	,08
12 Dergi Okuma												-,86**

*p < 0.05 **p < 0.01

3.2.6. Regresyon Analizleri

Beden imajının boyutları olarak ele alınan beden doyumsuzluğu ve bedene yatırımı yordayabilmek amacıyla 2 ayrı, 3 aşamalı hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Tüm regresyon analizlerinde aynı bağımsız değişkenler kullanılmıştır. İlk basamakta kilo verme/zayıflama amacıyla rejim/diyet yapma, kilo verme/zayıflama amacıyla laksatif ürün kullanma, magazin dergisi okuyup okumama ve dergi okuma sıklığı değişkenleri girilmiştir. İkinci basamakta medya etkisi, aile ve akran genel etkisi ile aile ve akran kişiye özel etkisi değişkenleri girilmiştir. Üçüncü basamakta ise benlik saygısı ile yeme alışkanlıkları olan kısıtlı yeme, duygusal yeme, davranışsal yeme değişkenleri analize dahil edilmiştir.

Tablo 7’de regresyon analizine dahil edilen bağımsız değişkenlere ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir.

Tablo 7. Bağımsız Değişkenlere İlişkin Ortalama, Standart Sapma Değerleri

Değişkenler	Ortalama	Standart Sapma	Min-Maks
Aile ve Akran Genel Etkisi	25,47	6,02	8-40
Aile ve Akran Kişiyeye Özel Etkisi	12,71	4,89	6-28
Medya Etkisi	53,05	15,96	25-109
Benlik Saygısı	22,90	4,80	7-30
Duygusal Yeme	31,74	13,29	13-65
Kısıtlı Yeme	21,96	8,75	10-47
Dışsal Yeme	32,08	6,28	15-50

3.2.6.1. Bedene Yatırım İle İlişkili Değişkenler

Bedene yatırımın yordayıcılarını belirlemek amacıyla 3 basamaklı hiyerarşik regresyon analizi (Enter yöntemiyle) yapılmıştır. Regresyon analizinin sonuçlarına göre 1. aşama varyansın % 7'sini açıklamıştır [F(4,267)=4,66, p<.001]. Bu aşamada analize girilen kilo verme/zayıflama amacıyla rejim/diyet yapma anlamlı bir değişken olarak belirlenmiştir ($\beta = ,20$). İkinci aşamada regresyon eşitliğine girilen sosyokültürel faktörler ise varyansın % 21'ini açıklamıştır [F(3,264)=25,97, p<.001]. Bu aşamada aile ve akran genel etkisi ($\beta = ,20$) ve medya etkisi ($\beta = ,20$) bedene yatırım ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Regresyon analizinin üçüncü aşaması varyansın % 15'ini açıklamıştır [F(4,260)=5,00, p<.001]. Bu aşamada aile ve akran genel etkisinin ($\beta = ,18$), medya etkisinin ($\beta = ,33$) bedene yatırım ile pozitif, benlik saygısının ($\beta = -,16$) bedene yatırım ile negatif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Toplamda 3 basamak varyansın % 43'ünü açıklamıştır [F(11,271)=11,63, p<.001].

Regresyon analizinin son basamağı değerlendirildiğinde aile ve akran genel etkisinin ve medya etkisinin bedene yatırım ile pozitif yönde, benlik saygısının ise negatif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Başka bir ifadeyle aile ve akran genel etkisi ve medya etkisi arttıkça bedene yatırım düzeyi artmakta, benlik saygısı arttıkça bedene yatırım düzeyi azalmaktadır.

Regresyon analizine ilişkin sonuçlar Tablo 8'de verilmiştir

Tablo 8. Bedene Yatırımın Yordayıcıları

	Değişkenler	β	T	R2 change	Df	F change
1.	Kilo Verme/Zayıflama Amacıyla Rejim/Diyet Yapma	,20	3,01**			
	Kilo Verme/Zayıflama Amacıyla Laksatif Ürün Kullanma	,05	,74			
	Dergi Okuyup Okumama	-,15	-1,28			
	Dergi Okuma Sıklığı	-,05	-,43	,07	4,267	4,66
2.	Kilo Verme/Zayıflama Amacıyla Rejim/Diyet Yapma	-,08	-1,33			
	Kilo Verme/Zayıflama Amacıyla Laksatif Ürün Kullanma	,05	,90			
	Dergi Okuyup Okumama	-,02	-,17			
	Dergi Okuma Sıklığı	,03	,31			
	Medya Etkisi	,39	6,66***			
	Aile Ve Akran Genel Etkisi	,22	3,79***			
	Aile Ve Akran K. Özel Etkisi	,08	1,36	,21	3,264	25,97
3.	Kilo Verme/Zayıflama Amacıyla Rejim/Diyet Yapma	-,07	-,127			
	Kilo Verme/Zayıflama Amacıyla Laksatif Ürün Kullanma	-,06	-,76			
	Dergi Okuyup Okumama	-,00	-,02			
	Dergi Okuma Sıklığı	,07	,67			
	Medya Etkisi	,33	5,42***			
	Aile Ve Akran Genel Etkisi	,18	3,03**			
	Aile Ve Akran K. Özel Etkisi	,06	1,03			
	Benlik Saygısı	-,16	-2,95**			
	Duygusal Yeme	,11	1,92			
	Kısıtlı Yeme	,12	1,46			
	Dışsal Yeme	,10	1,71	,05	4,260	5,00

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

3.2.6.2. Beden Doyumsuzluğu İle İlişkili Değişkenler

Beden imajının boyutlarından bir diğeri olarak ele alınan beden doyumsuzluğunun yordayıcılarını belirlemek amacıyla 3 basamaklı hiyerarşik regresyon analizi (Enter yöntemiyle) yapılmıştır. Regresyon analizinin sonuçlarına göre 1. aşama varyansın % 4'ünü açıklamıştır [F(4,267)=2,72, p<.001]. Bu aşamada analize girilen kilo verme/zayıflama amacıyla rejim/diyet yapma anlamlı bir değişken olarak belirlenmiştir ($\beta = ,15$). İkinci aşamada regresyon eşitliğine girilen sosyokültürel faktörler ise varyansın % 10'unu açıklamıştır [F(3,264)=10,17, p<.001]. Bu aşamada aile ve akran kişiye özel etkisi ($\beta = ,15$), aile ve akran genel etkisi ($\beta = ,15$) ve medya etkisi ($\beta = ,19$) beden doyumsuzluğu ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Regresyon analizinin üçüncü aşaması varyansın % 21'ini açıklamıştır [F(4,260)=20,84, p<.001]. Bu aşamada aile ve akran genel etkisinin ($\beta = ,12$), duygusal yemenin ($\beta = ,17$) beden doyumsuzluğu ile pozitif, benlik saygısının ($\beta = -,42$) beden doyumsuzluğu ile negatif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Toplamda 3 basamak varyansın % 35'ini açıklamıştır [F(11,271)=12,61, p<.001].

Regresyon analizinin son basamağı değerlendirildiğinde aile ve akran genel etkisinin ve duygusal yemenin beden doyumsuzluğu ile pozitif yönde, benlik saygısının ise negatif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Başka bir ifadeyle aile ve akran genel etkisi ve duygusal yeme davranışı arttıkça beden doyumsuzluğu düzeyi artmakta, benlik saygısı arttıkça beden doyumsuzluğu düzeyi azalmaktadır.

Regresyon analizine ilişkin sonuçlar Tablo 9'da verilmiştir

Tablo 9. Beden Doyumsuzluğunun Yordayıcıları

	Değişkenler	β	T	R2 change	Df	F change
1.	Kilo Verme/Zayıflama Amacıyla Rejim/Diyet Yapma	,15	2,35*			
	Kilo Verme/Zayıflama Amacıyla Laksatif Ürün Kullanma	-,05	-,80			
	Dergi Okuyup Okumama	,03	,21			
	Dergi Okuma Sıklığı	-,13	-1,07	,04	4,267	2,72
2.	Kilo Verme/Zayıflama Amacıyla Rejim/Diyet Yapma	,06	,86			
	Kilo Verme/Zayıflama Amacıyla Laksatif Ürün Kullanma	-,14	-2,14*			
	Dergi Okuyup Okumama	,11	,99			
	Dergi Okuma Sıklığı	-,05	-,41			
	Medya Etkisi	,19	2,95**			
	Aile ve Akran Genel Etkisi	,16	2,52*			
	Aile ve Akran K. Özel Etkisi	,15	2,47*	,10	3,264	10,17
3.	Kilo Verme/Zayıflama Amacıyla Rejim/Diyet Yapma	-,07	-,92			
	Kilo Verme/Zayıflama Amacıyla Laksatif Ürün Kullanma	-,13	-2,3			
	Dergi Okuyup Okumama	,13	1,26			
	Dergi Okuma Sıklığı	,02	,17			
	Medya Etkisi	,10	1,64			
	Aile ve Akran Genel Etkisi	,12	2,09*			
	Aile ve Akran K. Özel Etkisi	,10	1,78			
	Benlik Saygısı	-,42	-7,85***			
	Duygusal Yeme	,17	3,01**			
	Kısıtlı Yeme	,07	,93			
	Dışsal Yeme	,03	,50	,21	4,260	20,84

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

3.3. SONUÇ ve DEĞERLENDİRMELER

Bu çalışma, Aile ve Akran Etkisi Ölçeği'nin geliştirilmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışmada Aile ve Akran Etkisi Ölçeği'nin psikometrik özellikleri değerlendirilmiştir. Bu amaçla ilk önce; ölçeğin güvenirliğini değerlendirmek amacıyla iç tutarlık güvenirliği ve test tekrar test güvenirliği analizleri yapılmıştır. Ardından ölçeğin faktör yapısı, ölçüt bağıntılı geçerlik ve eş zaman geçerliği incelenmiştir. 273 ve test tekrar test analizleri için 107 kız üniversite öğrencisi çalışmaya dahil edilmiştir. Çalışmanın bu bölümünde Aile ve Akran Etkisi Ölçeği'nin psikometrik özellikleri ve çalışmadan elde edilen bulgular tartışılacaktır.

3.3.1. Aile ve Akran Etkisi Ölçeği'nin Psikometrik Özellikleri

Yapılan pilot çalışmanın amacı; kişiler üzerinde, kilo ile ilgili, aile üyelerinin ve akranlarının etkilerini belirlemek amacıyla bir ölçek geliştirilmesidir. Bu amaçla 7 akran etkisi ve 7 aile etkisi maddesi içeren toplam 14 maddelik bir ölçek geliştirilmiştir. Ölçeğin yapı geçerliliği; faktör analizi, ölçüt bağıntılı geçerlik ve eş zaman geçerliği analizleri ile değerlendirilmiştir.

Faktör analizi sonucunda toplam varyansın % 48,31'ini açıklayan 2 faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Faktörlerden biri aile ve akran genel etkisini ölçen 8 maddeden, diğeri ise aile ve akran kişiye özel etkisini ölçen 6 maddeden oluşmaktadır. Ölçüt bağıntılı geçerliği değerlendirmek amacıyla aile ve akran etkisi alt ölçeklerinin, vücut algısı ölçeği ve görünüşle ilgili inançlar ölçeklerinden alınan düşük ve yüksek puanları birbirinden ayırt edip edemedikleri incelenmiştir. Aile ve akran etkisi ölçeğinin her iki alt ölçeğinin de, hem düşük ve yüksek beden doyumsuzluğu seviyelerine sahip grupları hem de düşük ve yüksek bedene yatırım seviyelerine sahip grupları birbirinden ayırt edebildiği görülmüştür. Eş zaman geçerliğinde ise aile ve akran kişiye özel etki alt ölçeğinin Görünüşe yönelik sosyokültürel tutumlar ölçeği, vücut algısı ölçeği, görünüşle ilgili inançlar ölçeği ve yeme alışkanlıkları kısıtlı yeme alt ölçeği ile pozitif yönde; Rosenberg benlik saygısı ölçeği ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Aile ve akran genel etki alt ölçeğinin ise Görünüşe yönelik sosyokültürel tutumlar ölçeği, vücut algısı ölçeği, görünüşle ilgili

inançlar ölçeği ve yeme alışkanlıkları kısıtlı yeme alt ölçeği ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Ölçeğin güvenilirliği iç tutarlılık katsayısının hesaplanması ve test tekrar test yöntemi ile incelenmiştir. Aile ve akran kişiye özel etki alt ölçeğinin Cronbach Alfa katsayısı $\alpha=.82$, aile ve akran genel etki alt ölçeğinin Cronbach Alfa katsayısı $\alpha=.81$ olarak bulunmuştur. Test tekrar test korelasyon katsayıları aile ve akran kişiye özel etki ve aile ve akran genel etki alt ölçekleri için sırasıyla $r=.85$ ve $r=.77$ olarak bulunmuştur. Bu değerler ölçeğin güvenilir olduğunu ve ana çalışmada ve diğer çalışmalarda kullanılabileceğini göstermektedir.

Yapılan analizler sonucunda elde edilen değerler aile ve akran etkisi ölçeğinin; kişilerin kiloları ile ilgili, aile üyeleri ve akranlarından kaynaklanan farklı etki türlerini değerlendirmek amacıyla kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğunu göstermektedir. Ölçek maddeleri; ölçek hazırlanırken beklenildiği doğrultuda, aile etkisi ile ilgili maddeler ve akran etkisi ile ilgili maddeler ayrı ayrı olmak üzere 2 faktörde toplanmamıştır. Bunun yerine aile ve akran etkilerine ait maddeler karışık bir şekilde yer aldığı, ancak etki türüne göre (genel etki, kişiye özel etki) bir araya geldikleri 2 faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Maddelerin, kişilerin algıladıkları etkilerin türüne göre yüklenmeleri; hazırlanan soruların kişiye özel ve genel etkileri ölçtüklerini göstermektedir. Bilindiği kadarıyla aile ve akran etkilerini değerlendiren ölçekler olmakla birlikte bu değerlendirmeyi etki türünü dikkate alarak yapan bir ölçek bulunmamaktadır. Aile ve akran etkisini genel ya da kişiye özel etki olmasına göre yani etki türüne göre değerlendiren bir ölçeğin bu alandaki literatüre büyük katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ANA ÇALIŞMA: ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BEDEN İMAJI ve İLİŞKİLİ DEĞİŞKENLERİN ÜÇLÜ ETKİ MODELİ KAPSAMINDA İNCELENMESİ

4.1. YÖNTEM

Bu çalışmanın amacı, spor yapan ve yapmayan kız üniversite öğrencilerinde beden imajı ve ilişkili değişkenlerin incelenmesidir. Bu bölümde, ana çalışmanın bulgularına yer verilecektir.

4.1.1. Katılımcılar

Ana çalışmaya 2012 – 2013 eğitim-öğretim yılında Uludağ Üniversitesi'nin çeşitli fakülte ve bölümlerinde okuyan, spor yapmayan 218 kız öğrenci ve spor yapan 212 kız öğrenci katılmıştır. Spor yapmadığını belirten katılımcıların yaş aralığı 18 – 25, yaş ortalaması ise 20,56 (S.S.= 1,61)'tir. Katılımcıların tamamı medeni durumunu “Bekar” olarak belirtmiştir. Katılımcılar farklı gelir düzeylerine sahiptir. Katılımcılar farklı fakülte ve sınıflarda eğitimlerine devam etmektedirler.

Katılımcılara ait bu bilgiler Tablo 10'da verilmiştir.

Tablo 10. Spor Yapmayan Katılımcılara İlişkin Demografik Değişkenler

Değişkenler	Sayı	Yüzde	Ort.	Standart Sapma	Min.	Maks.	Ranj
Yaş			20,56	1,61	18	25	7
Gelir Düzeyi							
0 – 599 TL arası	128	58,7					
600 – 999 TL arası	53	24,3					
1000 – 1599 TL arası	20	9,2					
1600 – 1999 TL arası	8	3,7					
2000 TL ve üstü	9	4,1					
Fakülte							
Fen-Edebiyat	143	65,6					
İktisadi ve İdari Bilimler	28	12,8					
Eğitim	22	10,1					
Mimarlık-Mühendislik	11	5					
İlahiyat	8	3,7					
Konservatuar	2	0,9					
Sağlık Meslek Y. O.	2	0,9					
Karacabey Meslek Y. O.	1	0,5					
Teknik Bilimler Meslek Y. O.	1	0,5					
Sınıf							
1. Sınıf	65	29,8					
2. Sınıf	55	25,2					
3. Sınıf	59	27,1					
4. sınıf	37	17					

Katılımcıların kilo aralığı 40 – 105 (kg.) ve kilo ortalamaları 57,5 kg. (S.S= 9,9 kg.)’dur. Katılımcıların boy aralığı ise 150 – 185 (cm.) ve boy ortalamaları 164,4 cm. (S.S= 5,7 cm.)’dir. Katılımcıların diyet yapma davranışları ve dergi okuma alışkanlıkları ile ilgili betimleyici bilgiler incelendiğinde katılımcıların çoğunluğunun diyet yapmadıkları ve moda ile ilgili dergi okuma alışkanlıkları olmadığı belirlenmiştir.

Katılımcıların kilo, boy ve beden kitle endekslerine, diyet yapma davranışları ve dergi okuma alışkanlıklarına ait bilgiler Tablo 11’de sunulmuştur.

Tablo 11. Spor Yapmayan Katılımcıların Kilo, Boy ve Beden Kitle Endekslerine, Diyet Yapma Davranışları ve Dergi Okuma Alışkanlıklarına ait Bilgiler

Değişkenler	Sayı	Yüzde	Ort.	Standart Sapma	Min.	Maks.	Ranj
Kilo			57,5	9,9	40	105	65
Kilo Memnuniyeti			2,84	1,27	1	5	4
Boy			164,4	5,7	150	185	35
Boy Memnuniyeti			2,35	1,00	1	5	4
Beden Kitle Endeksi (BKE)			21,23	3,24	15,21	33	14,86
BKE Sınıflandırma							
Zayıf	41	18,8					
Normal Kilolu	145	66,5					
Hafif Şişman	21	9,6					
1 Derece Obez	6	2,8					
Zayıflama Amacıyla Rejim/Diyet Yapma							
Hiçbir Zaman	86	39,4					
Nadiren	47	21,6					
Bazen	56	25,7					
Sık Sık	23	10,6					
Her Zaman	6	2,8					
Kilo Alma Amacıyla Rejim/Diyet Yapma							
Hiçbir Zaman	173	79,4					
Nadiren	22	10,1					
Bazen	14	6,4					
Sık Sık	6	2,8					
Her Zaman	3	1,4					
Zayıflama Amacıyla Laksatif (Müşil) Kullanma							
Hiçbir Zaman	198	90,8					
Nadiren	12	5,5					
Bazen	6	2,8					
Sık Sık	2	0,9					
Her Zaman	0	0					
Dergi Okuma Durumu							
Evet	74	33,9					
Hayır	144	66,1					
Dergi Okuma Sıklığı							
Hiçbir Zaman	144	66,1					
Nadiren	37	17					
Bazen	25	11,5					
Sık Sık	12	5,5					
Her Zaman	0	0					

Spor yaptığını belirten katılımcıların yaş aralığı 18 – 25, yaş ortalaması ise 21,02 (S.S.= 1,66)'dir. Katılımcıların tamamı medeni durumunu “Bekar” olarak belirtmiştir. Katılımcılar farklı gelir düzeylerine sahiptir.

Katılımcılar farklı fakülte ve sınıflarda eğitimlerine devam etmektedirler. Katılımcılara ait bu bilgiler Tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 12. Spor Yapan Katılımcılara İlişkin Demografik Değişkenler

Değişkenler	Sayı	Yüzde	Ort.	Standart Sapma	Min.	Maks.	Ranj
Yaş			21,02	1,66	18	25	7
Gelir Düzeyi							
0 – 599 TL arası	111	52,4					
600 – 999 TL arası	51	24,1					
1000 – 1599 TL arası	31	14,6					
1600 – 1999 TL arası	6	2,8					
2000 TL ve üstü	13	6,1					
Fakülte							
Fen-Edebiyat	87	41					
İktisadi ve İdari Bilimler	32	15,1					
Eğitim	58	27,4					
Mimarlık-Mühendislik	9	4,2					
Ziraat	8	3,8					
Konservatuar	1	0,5					
Sağlık Meslek Y. O.	5	2,4					
Karacabey Meslek Y. O.	6	2,8					
Tıp	4	1,9					
Veterinerlik	1	0,5					
Sınıf							
1. Sınıf	52	24,5					
2. Sınıf	59	27,8					
3. Sınıf	58	27,4					
4. sınıf	40	18,9					

Katılımcıların kilo aralığı 41 – 90 (kg.) ve kilo ortalamaları 57,6 kg. (S.S= 8 kg.)’dur. Katılımcıların boy aralığı ise 152 – 187 (cm.) ve boy ortalamaları 166,2 cm. (S.S= 6,1 cm.)’dir. Katılımcıların diyet yapma davranışları ve dergi okuma alışkanlıkları ile ilgili betimleyici bilgiler incelendiğinde katılımcıların çoğunluğunun diyet yapmadığı ve moda ile ilgili dergi okuma alışkanlıkları olmadığı belirlenmiştir.

Katılımcıların kilo, boy ve beden kitle endekslerine, diyet yapma davranışları ve dergi okuma alışkanlıklarına ait bilgiler Tablo 13’te sunulmuştur.

Tablo 13. Spor Yapan Katılımcıların Kilo, Boy ve Beden Kitle Endekslerine, Diyet Yapma Davranışları ve Dergi Okuma Alışkanlıklarına ait Bilgiler

Değişkenler	Sayı	Yüzde	Ort.	Standart Sapma	Min.	Maks.	Ranj
Kilo			57,6	8	41	90	49
Kilo Memnuniyeti			2,81	1,23	1	5	4
Boy			166,2	6,1	152	187	35
Boy Memnuniyeti			2,27	,97	1	5	4
Beden Kitle Endeksi (BKE)			20,88	2,7	16,14	31,89	15,75
BKE Sınıflandırma							
Zayıf	37	17,5					
Normal Kilolu	155	73,1					
Hafif Şişman	14	6,6					
1 Derece Obez	2	0,9					
Zayıflama Amacıyla Rejim/Diyet Yapma							
Hiçbir Zaman	85	40,1					
Nadiren	50	23,6					
Bazen	49	23,1					
Sık Sık	20	9,4					
Her Zaman	8	3,8					
Kilo Alma Amacıyla Rejim/Diyet Yapma							
Hiçbir Zaman	164	77,4					
Nadiren	22	10,4					
Bazen	22	10,4					
Sık Sık	2	0,9					
Her Zaman	2	0,9					
Zayıflama Amacıyla Laksatif (Müşhil) Kullanma							
Hiçbir Zaman	185	87,3					
Nadiren	15	7,1					
Bazen	8	3,8					
Sık Sık	4	1,9					
Her Zaman	0	0					
Dergi Okuma Durumu							
Evet	96	45,3					
Hayır	116	54,7					
Dergi Okuma Sıklığı							
Hiçbir Zaman	116	54,7					
Nadiren	39	18,4					
Bazen	37	17,5					
Sık Sık	15	7,1					
Her Zaman	5	2,4					

Katılımcıların spor dalı ile ilgilenme sürelerinin ortalaması 52,78 (ay) (S.S= 46,6 ay) ve spor dalı ile ilgilenme süresi aralığı 1 – 192 (ay)'dir. Katılımcıların ilgilendikleri spor dalına bir haftada ayırdıkları zaman ortalaması 7,1 (saat) (S.S= 7,3 saat) ve aralığı 1 – 60 (saat)'dir.

Katılımcıların spor yapma davranışları ile ilgili betimleyici bilgiler Tablo 14'te verilmiştir.

Tablo 14. Spor Yapan Katılımcıların Spor Yapma Davranışlarına İlişkin Veriler

Değişkenler	Sayı	Yüzde	Ort.	Standart Sapma	Min.	Maks.	Ranj
Spor Dalı							
İlgilenme Süresi (Ay)			52,78	46,6	1	192	
Spor Dalı							
Haftada Ayrılan Zaman (Saat)			7,1	7,3	1	60	
Spor Dalı							
İlgilenme Derecesi							
Amatör	164	77,4					
Profesyonel	48	22,6					
İlgilenilen Spor Dalları							
Voleybol	47	22,2					
Tenis	32	15,1					
Yüzme	23	10,8					
Basketbol	17	8					
Halk Dansları	17	8					

4.1.2. Veri Toplama Araçları

Katılımcılara, pilot çalışmada da kullanılan, Aile ve Akran Etkisi Ölçeği, Görünüme Yönelik Sosyokültürel Tutumlar Ölçeği - 3, Vücut Algısı Ölçeği, Görünümlerle İlgili İnançlar Ölçeği, Yeme Alışkanlıkları Anketi, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Sosyodemografik Bilgi Formu'ndan oluşan ölçek seti uygulanmıştır. Ana çalışmada, ön çalışmada Aile ve Akran Etkisi Ölçeği'nin geliştirilmesi amacıyla yer verilen Aile Değerlendirme Ölçeği – İletişim alt ölçeği ve Sosyodemografik Bilgi Formu'na dahil edilen akran ilişkilerine yönelik 3 soruya yer verilmemiştir. Sosyodemografik Bilgi Formu'na ana çalışmada katılımcıların spor yapıp yapmadıklarını, eğer spor yapıyorlarsa hangi spor dallarıyla ve ne kadar süredir ilgilendiklerini, ilgilendikleri spor dalına bir

haftada ortalama ne kadar süre ayırdıklarını belirlemek amacıyla 4 soru dahil edilmiştir. Böylece ana çalışmada yer verilen Sosyodemografik Bilgi Formu toplam 21 sorudan oluşmuştur. Veri toplama araçları ile ilgili bilgiler pilot çalışma kısmında verilmiştir.

4.1.3. İşlem

Ana çalışmanın verileri Ekim 2012 – Aralık 2012 tarihleri arasında Bursa Uludağ Üniversitesi'nde okumakta olan 440 kadın katılımcıdan toplanmıştır. Her bir katılımcı ölçekleri yaklaşık yirmi dakikada doldurmuştur. Psikiyatrik tanısı olduğunu ve bu nedenle ilaç kullandığını belirten 10 kişinin verileri değerlendirilmeye alınmamıştır. Araştırmaya dahil olacak katılımcılara bulabildiğini örnekleme yoluyla ulaşılmıştır.

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları katılımcılara üniversite kampüsünde bulunan kantin ve derslik gibi yerlerde, araştırmacı ve katılımcının kararlaştırdığı zaman dilimlerinde uygulanmıştır. Veri toplama araçları uygulanmadan önce her katılımcının araştırmanın amacının, kimler tarafından uygulanacağını, gizlilik ve gönüllülük şartlarının yer aldığı bilgilendirilmiş onam formunu okuması ve imzalaması sağlanmıştır. Bilgilendirilmiş onam formunu imzalayan katılımcılardan öncelikle Sosyodemografik Bilgi Formu'nu doldurmaları istenmiş ve geri kalan ölçüm araçları araştırma sonuçlarını etkileyebilecek ardışıklık ve sıra etkisinin oluşmasını engellemek amacıyla her katılımcıya seçkisiz olarak sıralanmış bir şekilde verilmiştir.

4.1.4. İstatistiksel Analizler

Verilerin analizi için sosyal bilimler için istatistik paket programı olan SPSS16.0 kullanılmıştır. Araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson Korelasyon Analizi, spor yapıp yapmamaya göre sosyodemografik özellikler ve benlik saygısı düzeyleri arasındaki farklılığı belirlemek için Bağımsız Gruplar için t Testi analizi yapılmıştır. Spor yapıp yapmamaya göre beden imajına ilişkin değişkenler, yeme alışkanlıkları, medya etkisi, aile ve akran dolaylı etkisi ve aile ve akran doğrudan etkisi düzeyleri arasında farklılık olup olmadığını belirlemek için Çok Yönlü Varyans Analizi (MANOVA) yapılmıştır. Korelasyon analizinden sonra beden imajı ile ilgili değişkenler olan beden doyumsuzluğu ve bedene yönelik yatırımı yordayan değişkenlerin belirlenmesi

amacıyla spor yapan katılımcı grubu ve spor yapmayan katılımcı grubu için ayrı olmak üzere toplam 4 ayrı hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Ardından tüm katılımcı grubu için beden doyumsuzluğu ve bedene yatırımın yordayıcılarını belirleyebilmek amacıyla 2 ayrı hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Tüm katılımcı grubu için katılımcıların beden kitle endekslerine göre beden doyumsuzluğu ve bedene yatırım seviyelerinde anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirleyebilmek amacıyla ise Çok Yönlü Varyans Analizi yapılmıştır.

4.2. BULGULAR

Bundan sonraki bölümlerde öncelikle spor yapan ve yapmayan katılımcı grupların karşılaştırılmasına ilişkin bulgulara yer verilecektir. Ardından değişkenler arası Pearson korelasyon analizinin sonuçları sunulacaktır. Son olarak; beden imajı ile ilişkili değişkenler olan beden doyumsuzluğu ve bedene yatırımın yordayıcılarını belirlemek için yapılan regresyon analizinin sonuçları verilecektir.

4.2.1. Spor Yapan ve Yapmayan Katılımcılar Arasındaki Farklar

Bu bölümde spor yapan ve yapmayan katılımcıların sosyodemografik özellikleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçlarına ve beden imajı ile ilişkili değişkenler ile diğer bağımsız değişkenler arasında anlamlı fark olup olmadığı belirlemek amacıyla yapılan Çok Yönlü Varyans Analizi (MANOVA) sonuçlarına yer verilmiştir.

4.2.1.1. Sosyodemografik Özellikler

Spor yapan ve yapmayan katılımcıların sosyodemografik özelliklerinin farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için bağımsız örneklem t testi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre spor yapan kız öğrencilerin (ORT= 20,88, S.S= 2,65), spor yapmayan kız öğrencilere göre (ORT= 21,23, S.S= 3,24) beden kitle endeksleri arasında anlamlı bir farka rastlanmamıştır [$t(419)=6,48, p=0,24$].

Spor yapan katılımcıların (ORT= 2,13, S.S= 1,16) spor yapmayan katılımcılara göre (ORT= 2,16, S.S= 1,14) zayıflama/kilo verme amacıyla rejim/diyet yapma düzeyleri arasında bir farklılık olup olmadığı belirlemek için yapılan bağımsız örneklem t testi sonucunda anlamlı bir farka rastlanmamıştır [$t(428)=,023$, $p=,83$]. Ayrıca spor yapan katılımcılar (ORT= 1,38, S.S= 0,78) ile spor yapmayan katılımcıların (ORT= 1,37, S.S= 0,83) şişmanlama/kilo alma amacıyla rejim/diyet yapma düzeyleri arasında [$t(428)=,00$, $p=,89$] ve spor yapan katılımcılar (ORT= 1,20, S.S= 0,59) ile spor yapmayan katılımcıların (ORT= 1,14, S.S= 0,47) zayıflama/kilo verme amacıyla laksatif kullanma düzeyleri arasında da anlamlı fark bulunmamıştır [$t(428)=5,93$, $p=,21$].

Analiz sonuçlarına göre spor yapan kız öğrenciler (ORT= 2,15, S.S= 1,51) ile spor yapmayan kız öğrencilerin (ORT= 2,43, S.S= 1,44) bir günde ortalama tv izleme süreleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur [$t(428)=,01$, $p<0,05$]. Başka bir deyişle spor yapmayan kız öğrenciler bir günde daha fazla televizyon izlemektedir. Moda ile ilgili dergi okuma sıklığı düzeylerinde de spor yapan katılımcılar (ORT= 1,84, S.S= 1,1) ile spor yapmayan katılımcılar (ORT= 1,56, S.S= 0,90) arasında anlamlı bir fark bulunmuştur [$t(428)=10,81$, $p<0,05$]. Spor yapan katılımcılar spor yapmayan katılımcılardan daha fazla moda ile ilgili dergi okumaktadır.

4.2.1.2. Beden İmajının Boyutları, Sosyokültürel Faktörler ve Kişisel Faktörler

Katılımcıların beden imajının boyutları olan beden doyumsuzluğu ve bedene yatırım, medya etkisi, aile ve akran kişiye özel etkisi, aile ve akran genel etkisi, yeme alışkanlıkları açısından spor yapma/yapmama durumlarına göre farklılık gösterip göstermediklerini belirlemek amacıyla çok yönlü varyans analizi (MANOVA) yapılmıştır. Katılımcıların spor yapıp yapmama durumlarına göre beden doyumsuzluğu ve bedene yatırım seviyelerinde anlamlı bir farklılık olup olmadığı belirlemek amacıyla yapılan Çok Yönlü Varyans Analizi sonuçlarına göre tüm modelin anlamlı olduğu bulunmuştur [Wilk's Lambda (λ)=0,980, $F(2,427)=4,38$, $p<,05$]. Katılımcıların spor yapıp yapmama durumlarına göre beden doyumsuzluğu seviyelerinde anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Buna göre spor yapmayan katılımcılar (ORT= 91,90, S.S= 19,55), spor yapan katılımcılardan (ORT= 87,23, S.S= 21,41) daha fazla beden doyumsuzluğu yaşamaktadır [$F(1,428)=5,60$, $p<,05$]. Bununla birlikte katılımcıların spor yapıp yapmama

durumlarına göre bedene yatırım seviyelerinde anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Bedene yatırım açısından spor yapan katılımcılar (ORT= 29,65, S.S= 15,73) ile spor yapmayan katılımcılar (ORT= 27,90, S.S= 14,24) arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır [F(1,428)=1,46, $p=,23$].

Medya etkisi, aile ve akran kişiye özel etkisi ve aile ve akran genel etkisi açısından spor yapan katılımcılar ile spor yapmayan katılımcılar arasında bir farklılık olup olmadığını belirlemek için yapılan Çok Yönlü Varyans Analizi (MANOVA) sonuçlarına göre tüm modelin anlamlı olduğu bulunmuştur [Wilk's Lambda (λ)=0,974, F(3,426)=3,81, $p<,05$]. Buna göre katılımcıların spor yapıp yapmama durumlarına göre medya etkisi ve aile ve akran genel etkisi seviyelerinde anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Spor yapan katılımcılar (ORT= 57,51, S.S= 17,79) medyanın etkisini spor yapmayan katılımcılardan (ORT= 53,07, S.S= 16,26) daha fazla hissetmektedir [F(1,428)=7,32, $p<,05$]. Spor yapan katılımcılar (ORT= 25,93, S.S= 7,06), aile ve akran genel etkisini spor yapmayan katılımcılardan (ORT= 24,36, S.S= 6,46) daha fazla hissetmektedirler [F(1,428)=5,80, $p<,05$]. Ancak katılımcıların spor yapıp yapmama durumlarına göre aile ve akran kişiye özel etkisi seviyelerinde anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Spor yapan katılımcılar (ORT= 12,25, S.S= 5,37) ile spor yapmayan katılımcıların (ORT= 12,05, S.S= 4,94) aile ve akran kişiye özel etkisi düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır [F(1,428)=,16, $p=,69$].

Yeme alışkanlıkları açısından spor yapan katılımcılar ile spor yapmayan katılımcılar arasında bir farklılık olup olmadığını belirlemek için yapılan çok yönlü varyans analizi (MANOVA) sonuçlarına göre tüm modelin anlamlı olduğu bulunmuştur [Wilk's Lambda (λ)=0,978, F(3,426)=3,20, $p<,05$]. Katılımcıların spor yapıp yapmama durumlarına göre kısıtlı yeme davranışı seviyelerinde anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Buna göre spor yapan katılımcılar (ORT= 25,18, S.S= 9,38) spor yapmayan katılımcılardan (ORT= 23,11, S.S= 8,27) daha fazla kısıtlı yeme davranışı göstermektedir [F(1,428)=5,87, $p<,05$]. Bununla birlikte katılımcıların spor yapıp yapmama durumlarına göre duygusal yeme davranışı ve dışsal yeme davranışı seviyelerinde anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Spor yapan katılımcılar (ORT= 32,10, S.S= 14,88) ile spor yapmayan katılımcıların (ORT= 31,48, S.S= 13,65) duygusal yeme davranışı düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır [F(1,428)=,21, $p=,65$]. Aynı şekilde spor yapan katılımcılar (ORT= 31,90, S.S= 7,63) ile spor yapmayan katılımcıların (ORT= 30,84, S.S=

6,82) dışsal yeme davranışı düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır [F(1,428)=2,32, p=,13].

Spor yapan ve yapmayan kız öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin farklılık gösterip göstermediklerini belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t testi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre spor yapan katılımcı grubu (ORT= 33,67, S.S= 4,83) ile spor yapmayan katılımcı grubunun (ORT= 32,98, S.S= 5,00) benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir farka rastlanmamıştır [t(428)= -1,47, p=,14].

4.2.2. Spor Yapan ve Yapmayan Katılımcılar için Değişkenler Arası Korelasyonlar

Bu bölümde, araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla spor yapan ve yapmayan katılımcılar için ayrı ayrı yapılan Pearson korelasyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

4.2.2.1. Katılımcılara ait Özellikler, Beden Doyumsuzluğu ve Bedene Yatırım için Korelasyon Analizi Sonuçları

Spor yapan katılımcılara ait sosyodemografik ve diğer özellikler ile araştırmanın bağımlı değişkenleri olan beden doyumsuzluğu ve bedene yönelik yatırım düzeyleri arasındaki Pearson korelasyon katsayıları Tablo 15’te verilmiştir.

Araştırmanın bağımlı değişkenlerinden olan beden doyumsuzluğu ile kilo memnuniyeti, boy memnuniyeti, beden kitle endeksi, zayıflama/kilo verme amacıyla rejim/diyet yapma pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Başka bir deyişle spor yapan katılımcıların kilo ve boylarından duydukları memnuniyetsizlik, beden kitle endeksleri arttıkça beden doyumsuzluğu seviyeleri artmaktadır. Spor yapan katılımcıların zayıflama/kilo verme amacıyla rejim/diyet yapma davranışları arttıkça beden doyumsuzluğu seviyeleri de artmaktadır. Araştırmanın diğer bağımlı değişkeni olan bedene yatırım ise şişmanlama/kilo alma amacıyla rejim/diyet yapma ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Buna göre spor yapan katılımcıların şişmanlama/kilo alma amacıyla rejim/diyet yapma davranışları arttıkça bedene yatırım seviyeleri de artmaktadır.

Spor yapmayan katılımlarda sosyodemografik ve diğer özellikler ile araştırmanın bağımlı değişkenleri olan beden doyumsuzluğu ve bedene yönelik yatırım arasındaki Pearson korelasyon katsayıları Tablo 16’da verilmiştir.

Araştırmanın bağımlı değişkenlerinden olan beden doyumsuzluğu ile kilo memnuniyeti, boy memnuniyeti, beden kitle endeksi, zayıflama/kilo verme amacıyla rejim/diyet yapma ve zayıflama/kilo verme amacıyla laksatif kullanma pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Bu sonuçlara göre spor yapmayan katılımcıların kilo ve boylarından duydukları memnuniyetsizlik, beden kitle endeksleri arttıkça beden doyumsuzluğu seviyeleri artmaktadır. Spor yapmayan katılımcıların zayıflama/kilo verme amacıyla rejim/diyet yapma davranışları ile zayıflama/kilo verme amacıyla laksatif kullanma davranışları arttıkça beden doyumsuzluğu seviyeleri de artmaktadır. Araştırmanın diğer bağımlı değişkeni olan bedene yatırım ise kilo memnuniyeti ve kilo verme/zayıflama amacıyla rejim/diyet yapma ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Başka bir deyişle spor yapmayan katılımcıların kilolarından duydukları memnuniyetsizlikleri ve kilo verme/zayıflama amacıyla rejim/diyet yapma davranışları arttıkça bedene yatırım seviyeleri de artmaktadır.

Tablo 15. Spor Yapan Katılımcılara ait Özellikler, Beden Doyumsuzluğu Ve Bedene Yatırım Arasındaki Korelasyon Değerleri

Değişkenler	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1 Beden Doyumsuzluğu	,18*	-,09	-,08	,44**	,27**	,26**	,28**	-,01	,13	-,12	-,01	-,11	-,08	,11	-,08	,01
2 Bedene Yatırım		-,04	,01	,09	,06	-,06	,12	,16*	-,02	-,05	-,06	,02	,00	,09	-,11	,08
3 Yaş			,08	-,13	,00	-,02	,01	-,02	,01	,03	,03	,04	-,01	-,06	-,07	,07
4 Gelir Düzeyi				,02	-,03	,01	-,02	-,05	,07	,05	,02	,18**	-,09	,00	-,22**	,25**
5 Kilo Memnuniyeti					,23**	,56**	,41**	-,02	,17*	-,14*	-,03	-,04	-,04	,09	-,11	,06
6 Boy Memnuniyeti						,17*	,18*	,02	,15*	-,05	,01	,06	,01	,06	-,16*	,15*
7 Beden Kitle Endeksi							,45**	-,23**	,22**	-,05	-,07	-,11	,05	-,01	-,01	-,03
8 Zayıflama Rejim								-,01	,42**	-,03	-,01	-,13	-,03	,101	-,09	,114
9 Şişmanlama Rejim									-,04	,04	-,02	-,00	,13	,05	,02	-,07
10 Zayıflama Laksatif										,20**	-,09	,01	,04	,13	-,06	,11
11 Spor Dalı											,00	,01	-,05	,07	-,07	,08
12 Spor Dalı Derecesi												,41**	,14*	-,02	-,12	,14*
13 Spor Dalı Süresi													,06	-,02	-,09	,07
14 Spor Dalı ort. Zamanı														-,11	-,02	-,04
15 TV İzleme Süresi															,06	-,057
16 Dergi Okuma																-,85**

*p < 0.05 **p < 0.01

Tablo 16. Spor Yapmayan Katılımcılara ait Özellikler, Beden Doyumsuzluğu Ve Bedene Yatırım Arasındaki Korelasyon Değerleri

Değişkenler	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1 Beden Doyumsuzluğu	,28**	-,07	,04	,25**	,24**	,20**	,25**	,11	,23**	-,13	,10	-,09
2 Bedene Yönelik Yatırım		-,05	,02	,20**	,12	,08	,23**	,12	,13	,02	-,11	,11
3 Yaş			,04	,05	-,11	,09	,14*	-,03	,06	-,02	,00	,02
4 Gelir Düzeyi				,02	-,11	-,04	,07	-,06	,05	,07	-,09	,17*
5 Kilo Memnuniyeti					,12	,48**	,43**	,10	,17*	-,12	-,04	,05
6 Boy Memnuniyeti						,07	,10	,08	,03	-,11	,11	-,13
7 Beden Kitle Endeksi							,57**	,04	,09	-,12	-,02	,02
8 Zayıflama Rejim								,17*	,27**	-,05	-,18**	,21**
9 Şişmanlama Rejim									,16*	-,08	,08	-,08
10 Zayıflama Laksatif										-,01	-,02	,01
11 TV İzleme Süresi											,05	-,04
12 Dergi Okuma												-,88**

*p < 0.05 **p < 0.01

4.2.2.2. Sosyokültürel Faktörler, Kişisel Faktörler ile Beden Doyumsuzluğu ve Bedene Yatırım İçin Korelasyon Analizi Sonuçları

Spor yapan kız öğrenciler için araştırmanın bağımsız değişkenleri olan yeme alışkanlıkları, aile ve akran kişiye özel etkisi, aile ve akran genel etkisi, medya etkisi, benlik saygısı ile araştırmanın bağımlı değişkenleri olan beden doyumsuzluğu ve bedene yatırım arasındaki Pearson korelasyon katsayıları Tablo 17’de verilmiştir.

Araştırmanın bağımlı değişkenleri olan beden doyumsuzluğu ve bedene yatırımın her ikisi de, aile ve akran kişiye özel etkisi, aile ve akran genel etkisi, medya etkisi ve yeme alışkanlıklarından kısıtlı yeme, duygusal yeme ile pozitif yönde ilişkili, benlik saygısı ile ise negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Buna göre spor yapan kız öğrencilerin aile ve akran kişiye özel etkisi, aile ve akran genel etkisi, medya etkisi seviyeleri ile kısıtlı yeme, duygusal yeme davranışları arttıkça beden doyumsuzluğu ve bedene yatırım seviyeleri artmaktadır. Aynı zamanda spor yapan kız öğrencilerin benlik saygısı seviyeleri azaldıkça beden doyumsuzluğu ve bedene yatırım seviyeleri artmaktadır.

Spor yapmayan kız öğrenciler için araştırmanın bağımsız değişkenleri olan yeme alışkanlıkları, aile ve akran kişiye özel etkisi, aile ve akran genel etkisi, medya etkisi, benlik saygısı ile araştırmanın bağımlı değişkenleri olan beden doyumsuzluğu ve bedene yatırım arasındaki Pearson korelasyon katsayıları Tablo 18’de verilmiştir.

Araştırmanın bağımlı değişkenlerinden olan beden doyumsuzluğu; aile ve akran kişiye özel etkisi, medya etkisi, yeme alışkanlıklarından duygusal yeme ile pozitif yönde ilişkili, benlik saygısı ile ise negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Araştırmanın diğer bağımlı değişkeni olan bedene yatırım ise aile ve akran kişiye özel etkisi, aile ve akran genel etkisi, medya etkisi ve yeme alışkanlıklarından kısıtlı yeme, duygusal yeme, dışsal yeme ile pozitif yönde ilişkili, benlik saygısı ile ise negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Başka bir deyişle spor yapmayan kız öğrencilerin aile ve akran kişiye özel etkisi, medya etkisi seviyeleri ile duygusal yeme davranışları arttıkça; benlik saygısı seviyeleri ise azaldıkça beden doyumsuzluğu seviyeleri artmaktadır. Spor yapmayan kız öğrencilerin aile ve akran kişiye özel etkisi, aile ve akran genel etkisi, medya etkisi seviyeleri ile duygusal ve dışsal yeme davranışları arttıkça; benlik saygısı seviyeleri ise azaldıkça bedene yatırım seviyeleri artmaktadır.

Tablo 17. Spor Yapan Katılımcılarda Bağımlı Değişkenler ile Bağımsız Değişkenler Arasındaki Korelasyon Değerleri

Değişkenler	2	3	4	5	6	7	8	9
1 Beden Doyumsuzluğu	,18*	,28**	,22**	-,43**	,27**	,13	,28**	,16*
2 Bedene Yatırım		,20**	,24**	-,36**	,49**	,09	,22**	,24**
3 A.A. K. Özel Etki			,44**	-,13	,27**	,21**	,27**	,07
4 A.A. Genel Etki				-,07	,26**	,26**	,24**	,31**
5 Benlik Saygısı					-,29**	-,12	-,28**	,03
6 Medya Etkisi						,27**	,39**	,31**
7 Dışsal Yeme							,37**	-,19**
8 Duygusal Yeme								,16*
9 Kısıtlı Yeme								1

*p < 0.05 **p < 0.01

Tablo 18. Spor Yapmayan Katılımcılarda Bağımlı Değişkenler ile Bağımsız Değişkenler Arasındaki Korelasyon Değerleri

Değişkenler	2	3	4	5	6	7	8	9
1 Beden Doyumsuzluğu	,28**	,22**	,13	-,42**	,15*	,12	,17*	,13
2 Bedene Yatırım		,27**	,30**	-,40**	,50**	,18**	,17*	,17*
3 A.A. K. Özel Etki			,33**	-,23**	,26**	,00	,06	,12
4 A.A. Genel Etki				,12	,24**	,20**	,15*	,16*
5 Benlik Saygısı					-,31**	-,21**	-,14*	,01
6 Medya Etkisi						,21**	,09	,22**
7 Dışsal Yeme							,29**	,03
8 Duygusal Yeme								,18**
9 Kısıtlı Yeme								1

*p < 0.05 **p < 0.01

4.2.3. Spor Yapan ve Yapmayan Katılımcılar için Regresyon Analizleri

Beden imajı ile ilişkili değişkenler olan beden doyumsuzluğu ve bedene yatırımın spor yapan ve spor yapmayan katılımcılar için yordayıcı değişkenlerini belirlemek üzere 4 ayrı, 3 aşamalı hiyerarşik regresyon analizi (Enter Yöntemiyle) yapılmıştır.

Spor yapan katılımcı grubu için beden doyumsuzluğu ve bedene yatırımın yordayıcılarını belirlemek amacıyla yapılan 2 regresyon analizinin ilk basamağında kilo memnuniyeti, boy memnuniyeti, beden kitle endeksi, kilo verme/zayıflama amacıyla rejim/diyet yapma değişkenleri bağımsız değişkenler olarak girilmiştir. Analizin ikinci basamağında sosyokültürel faktörler olarak aile ve akran genel etkisi, aile ve akran kişiye özel etkisi ve medya etkisi değişkenleri girilmiştir. Son aşamada ise kişisel faktörler olarak benlik saygısı, yeme alışkanlıklarından da duygusal yeme ve kısıtlı yeme regresyon eşitliğine girilmiştir. Toplamda her analizde on bağımsız değişken analize dahil edilmiştir.

Tablo 19’da regresyon analizine dahil edilen bağımsız değişkenlere ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir.

Tablo 19. Spor Yapan Katılımcılarda Bağımsız Değişkenlere İlişkin Ortalama, Standart Sapma Değerleri

Değişkenler	Ortalama	Standart Sapma	Min-Maks
Aile ve Akran Genel Etkisi	25,93	7,06	8-40
Aile ve Akran Kişiyeye Özel Etkisi	12,25	5,37	6-30
Medya Etkisi	57,51	17,79	25-116
Benlik Saygısı	33,67	4,83	14-40
Duygusal Yeme	32,10	1,49	13-65
Kısıtlı Yeme	25,18	9,38	10-50
Beden Kitle Endeksi	20,88	2,65	16,14-31,89

Spor yapmayan katılımcılar için yapılan 2 regresyon analizinin ilk basamağında kilo memnuniyeti, boy memnuniyeti, beden kitle endeksi, kilo verme/zayıflama amacıyla rejim/diyet yapma ve kilo verme/zayıflama amacıyla laksatif kullanma değişkenleri girilmiştir. Analizin ikinci basamağında sosyokültürel faktörler olarak aile ve akran genel etkisi, aile ve akran kişiye özel etkisi, medya etkisi değişkenleri regresyon eşitliğine girilmiştir. Son aşamada ise kişisel faktörler olarak benlik saygısı ve yeme alışkanlıklarından duygusal yeme ve kısıtlı yeme girilmiştir. Toplamda her analizde on bir bağımsız değişken analize dahil edilmiştir.

Tablo 20’de regresyon analizine dahil edilen bağımsız değişkenlere ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir.

Tablo 20. Spor Yapmayan Katılımcılarda Bağımsız Değişkenlere İlişkin Ortalama, Standart Sapma Değerleri

Değişkenler	Ortalama	Standart Sapma	Min-Maks
Aile Ve Akran Genel Etkisi	24,36	6,46	8-40
Aile Ve Akran Kişiyeye Özel Etkisi	12,05	4,94	6-30
Medya Etkisi	53,07	16,26	25-98
Benlik Saygısı	32,97	5,00	13-40
Duygusal Yeme	31,47	1,37	13-64
Kısıtlı Yeme	23,11	8,27	10-44
Beden Kitle Endeksi	21,23	3,24	15,21-33

4.2.3.1. Spor Yapan Katılımcılar için Beden Doyumsuzluğu ile İlişkili Değişkenler

Beden imajı ile ilgili değişkenlerden biri olarak ele alınan beden doyumsuzluğunu yordayabilmek amacıyla 3 basamaklı hiyerarşik regresyon analizi (Enter yöntemiyle) yapılmıştır. Regresyon analizinin sonuçlarına göre 1. aşama varyansın % 23'ünü açıklamıştır [F(4,203)=15,18, $p<.001$]. Bu aşamada analize girilen kilo memnuniyeti ($\beta= ,36$) ve boy memnuniyeti ($\beta= ,20$) değişkenleri anlamlı değişkenler olarak belirlenmiştir. İkinci aşamada regresyon eşitliğine girilen sosyokültürel faktörler ise varyansın % 2'sini açıklamıştır [F(3,200)=1,76, $p>,05$]. Bu aşamada aile ve akran kişiye özel etkisi ($\beta= ,04$), aile ve akran genel etkisi ($\beta= ,09$) ve medya etkisi ($\beta= ,09$) anlamlı değişkenler olarak belirlenmemiştir. Regresyon analizinin üçüncü aşaması varyansın % 13'ünü açıklamıştır [F(3,197)=14,02, $p<.001$]. Bu aşamada kilo memnuniyetinin ($\beta= ,29$), boy memnuniyetinin ($\beta= ,20$) beden doyumsuzluğu ile pozitif, benlik saygısının ($\beta= -,38$) beden doyumsuzluğu ile negatif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Toplamda 3 basamak varyansın % 38'ini açıklamıştır [F(10,207)=12,18, $p<.001$].

Regresyon analizinin son basamağı değerlendirildiğinde kilo memnuniyeti ve boy memnuniyetinin beden doyumsuzluğu ile pozitif yönde, benlik saygısının ise negatif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Başka bir ifadeyle kilo ve boy memnuniyetsizliği arttıkça beden doyumsuzluğu düzeyi artmakta, benlik saygısı arttıkça beden doyumsuzluğu düzeyi azalmaktadır.

Regresyon analizine ilişkin sonuçlar Tablo 21'de verilmiştir.

Tablo 21. Spor Yapan Katılımcılar için Beden Doyumumsuzluğunun Yordayıcıları

	Değişkenler	β	T	R2 change	Df	F change
1.	Kilo Memnuniyeti	,36	4,65***			
	Boy Memnuniyeti	,20	3,09**			
	Beden Kitle Endeksi	-,01	-,18			
	Kilo Verme/Zayıflama Amacıyla Rejim/Diyet Yapma	,09	1,28	,23	4,203	15,18
2.	Kilo Memnuniyeti	,31	3,78***			
	Boy Memnuniyeti	,18	2,86**			
	Beden Kitle Endeksi	,00	-,01			
	Kilo Verme/Zayıflama Amacıyla Rejim/Diyet Yapma	,04	,54			
	Medya Etkisi	,09	1,25			
	Aile ve Akran Genel Etkisi	,09	1,29			
	Aile ve Akran K. Özel Etkisi	,04	,49	,02	3,200	1,76
3.	Kilo Memnuniyeti	,29	3,77***			
	Boy Memnuniyeti	,20	3,36***			
	Beden Kitle Endeksi	,01	,13			
	Kilo Verme/Zayıflama Amacıyla Rejim/Diyet Yapma	,05	,62			
	Medya Etkisi	-,03	-,51			
	Aile ve Akran Genel Etkisi	,09	1,41			
	Aile ve Akran K. Özel Etkisi	,02	,21			
	Benlik Saygısı	-,38	-6,37***			
	Duygusal Yeme	,00	,06			
	Kısıtlı Yeme	,05	,64	13	3,197	14,02

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

4.2.3.2. Spor Yapan Katılımcılar için Bedene Yatırım ile İlişkili Değişkenler

Bedene yatırımın yordayıcılarını belirleyebilmek amacıyla 3 basamaklı hiyerarşik regresyon analizi (Enter yöntemiyle) yapılmıştır. Regresyon analizinin sonuçlarına göre 1. aşama varyansın % 4'ünü açıklamıştır [F(4,203)=2,33, $p>.05$]. Bu aşamada analize girilen beden kitle endeksi ($\beta= .20$) anlamlı bir değişken olarak belirlenmiştir. İkinci aşamada regresyon eşitliğine girilen sosyokültürel faktörler ise varyansın % 25'ini açıklamıştır [F(3,200)=22,51, $p<.001$]. Bu aşamada medya etkisi ($\beta= .49$) anlamlı bir değişken olarak belirlenmiştir. Regresyon analizinin üçüncü aşaması varyansın % 8'ini açıklamıştır [F(3,197)=8,38, $p<.001$]. Bu aşamada medya etkisinin ($\beta= .38$), kısıtlı yeme davranışının ($\beta= .22$) bedene yatırım ile pozitif, beden kitle endeksi ($\beta= -.15$) ve benlik saygısının ($\beta= -.25$) bedene yatırım ile negatif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Toplamda 3 basamak varyansın % 37'sini açıklamıştır [F(10,207)=11,38, $p<.001$].

Regresyon analizinin son basamağı değerlendirildiğinde medya etkisi ve kısıtlı yeme davranışının bedene yatırım ile pozitif yönde, beden kitle endeksi ve benlik saygısının ise negatif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Başka bir ifadeyle medya etkisi ve kısıtlı yeme davranışı arttıkça bedene yatırım düzeyi artmakta, beden kitle endeksi ve benlik saygısı arttıkça bedene yatırım düzeyi azalmaktadır.

Regresyon analizine ilişkin sonuçlar Tablo 22'de verilmiştir.

Tablo 22. Spor Yapan Katılımcılar için Bedene Yatırımın Yordayıcıları

	Değişkenler	β	T	R2 change	Df	F change
1.	Kilo Memnuniyeti	,14	1,69			
	Boy Memnuniyeti	,04	,51			
	Beden Kitle Endeksi	-,21	-2,38*			
	Kilo Verme/Zayıflama Amacıyla Rejim/Diyet Yapma	,14	1,84	,04	4,203	2,33
2.	Kilo Memnuniyeti	-,02	-,22			
	Boy Memnuniyeti	-,03	-,54			
	Beden Kitle Endeksi	-,15	-1,94			
	Kilo Verme/Zayıflama Amacıyla Rejim/Diyet Yapma	-,02	-,34			
	Medya Etkisi	,49	7,24***			
	Aile ve Akran Genel Etkisi	,11	1,56			
	Aile ve Akran K. Özel Etkisi	,09	1,23	,25	3,200	22,51
3.	Kilo Memnuniyeti	-,04	-,53			
	Boy Memnuniyeti	-,02	-,39			
	Beden Kitle Endeksi	-,15	-2,10*			
	Kilo Verme/Zayıflama Amacıyla Rejim/Diyet Yapma	-,11	-1,47			
	Medya Etkisi	,38	5,5***			
	Aile ve Akran Genel Etkisi	,07	,98			
	Aile ve Akran K. Özel Etkisi	,12	1,66			
	Benlik Saygısı	-,25	-4,13***			
	Duygusal Yeme	,01	,12			
	Kısıtlı Yeme	,22	3,13**			

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

4.2.3.3. Spor Yapmayan Katılımcılar için Beden Doyumsuzluğu ile İlişkili Değişkenler

Beden doyumsuzluğunu yordayabilmek amacıyla 3 basamaklı hiyerarşik regresyon analizi (Enter yöntemiyle) yapılmıştır. Regresyon analizinin sonuçlarına göre 1. aşama varyansın % 15'ini açıklamıştır [F(5,207)=7,5, $p<.001$]. Bu aşamada analize girilen boy memnuniyeti ($\beta= .23$) ve kilo verme/zayıflama amacıyla laksatif kullanma ($\beta= .17$) değişkenleri anlamlı değişkenler olarak belirlenmiştir. İkinci aşamada regresyon eşitliğine girilen sosyokültürel faktörler ise varyansın % 3'ünü açıklamıştır [F(3,204)=1,89, $p<.05$]. Bu aşamada aile ve akran kişiye özel etkisi ($\beta= .12$), aile ve akran genel etkisi ($\beta= .06$) ve medya etkisi ($\beta= .02$) anlamlı değişkenler olarak belirlenmemiştir. Regresyon analizinin üçüncü aşaması varyansın % 10'unu açıklamıştır [F(3,201)=9,31, $p<.001$]. Bu aşamada kilo verme/zayıflama amacıyla laksatif kullanmanın ($\beta= .13$) beden doyumsuzluğu ile pozitif, benlik saygısının ($\beta= -.35$) beden doyumsuzluğu ile negatif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Toplamda 3 basamak varyansın % 28'ini açıklamıştır [F(11,212)=6,99, $p<.001$].

Regresyon analizinin son basamağı değerlendirildiğinde kilo verme/zayıflama amacıyla laksatif kullanmanın beden doyumsuzluğu ile pozitif yönde, benlik saygısının ise negatif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Başka bir ifadeyle kilo verme/zayıflama amacıyla laksatif kullanımı arttıkça beden doyumsuzluğu düzeyi artmakta, benlik saygısı arttıkça beden doyumsuzluğu düzeyi azalmaktadır.

Regresyon analizine ilişkin sonuçlar Tablo 23'te verilmiştir.

Tablo 23. Spor Yapmayan Katılımcılar için Beden Doyumsuzluğunun Yordayıcıları

	Değişkenler	β	T	R2 change	Df	F change
1.	Kilo Memnuniyeti	,12	1,62			
	Boy Memnuniyeti	,20	3,15***			
	Beden Kitle Endeksi	,05	,60			
	Kilo Verme/Zayıflama Amacıyla Rejim/Diyet Yapma	,11	1,31			
	Kilo Verme/Zayıflama Amacıyla Laksatif Kullanma	,17	2,49*	15	5,207	7,5
	2.	Kilo Memnuniyeti	,08	1,03		
Boy Memnuniyeti		,21	3,30***			
Beden Kitle Endeksi		,05	,54			
Kilo Verme/Zayıflama Amacıyla Rejim/Diyet Yapma		,08	,94			
Kilo Verme/Zayıflama Amacıyla Laksatif Kullanma		,17	2,54**			
Medya Etkisi		,02	,30			
Aile ve Akran Genel Etkisi		,06	,91			
Aile ve Akran K. Özel Etkisi		,12	1,64	,03	3,204	1,89
3.		Kilo Memnuniyeti	,11	1,55		
	Boy Memnuniyeti	,12	1,79			
	Beden Kitle Endeksi	,05	,65			
	Kilo Verme/Zayıflama Amacıyla Rejim/Diyet Yapma	,04	,41			
	Kilo Verme/Zayıflama Amacıyla Laksatif Kullanma	,13	2,03*			
	Medya Etkisi	-,06	-,87			
	Aile ve Akran Genel Etkisi	,05	,75			
	Aile ve Akran K. Özel Etkisi	,05	,73			
	Benlik Saygısı	-,35	-5,00***			
	Duygusal Yeme	,06	,93			
	Kısıtlı Yeme	,03	,37	,10	3,201	9,31

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

4.2.3.4. Spor Yapmayan Katılımcılar için Bedene Yatırım ile İlişkili Değişkenler

Bedene yatırımın yordayıcılarını belirleyebilmek amacıyla 3 basamaklı hiyerarşik regresyon analizi (Enter yöntemiyle) yapılmıştır. Regresyon analizinin sonuçlarına göre 1. aşama varyansın % 9'unu açıklamıştır [F(5,207)=4,16, $p=.001$]. Bu aşamada analize girilen kilo verme/zayıflama amacıyla rejim/diyet yapma ($\beta= ,24$) anlamlı bir değişken olarak belirlenmiştir. İkinci aşamada regresyon eşitliğine girilen sosyokültürel faktörler ise varyansın % 24'ünü açıklamıştır [F(3,204)=23,91, $p<.001$]. Bu aşamada medya etkisi ($\beta= ,42$) ile aile ve akran genel etkisi ($\beta= ,14$) anlamlı değişkenler olarak belirlenmiştir. Regresyon analizinin üçüncü aşaması varyansın % 5'ini açıklamıştır [F(3,201)=5,76, $p=.001$]. Bu aşamada medya etkisinin ($\beta= ,36$), aile ve akran genel etkisinin ($\beta= ,13$) bedene yatırım ile pozitif, benlik saygısının ($\beta= -,25$) bedene yatırım ile negatif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Toplamda 3 basamak varyansın % 38'ini açıklamıştır [F(11,212)=11,24, $p<.001$].

Regresyon analizinin son basamağı değerlendirildiğinde medya etkisi ve aile ve akran genel etkisinin bedene yatırım ile pozitif yönde, benlik saygısının ise negatif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Başka bir ifadeyle medya etkisi ve aile ve akran genel etkisi arttıkça bedene yatırım düzeyi artmakta, benlik saygısı arttıkça bedene yatırım düzeyi azalmaktadır.

Regresyon analizine ilişkin sonuçlar Tablo 24'te verilmiştir.

Tablo 24. Spor Yapmayan Katılımcılar için Bedene Yatırımın Yordayıcıları

Değişkenler	β	T	R2 change	Df	F change
1. Kilo Memnuniyeti	,14	1,80			
Boy Memnuniyeti	,10	1,54			
Beden Kitle Endeksi	-,14	-1,59			
Kilo Verme/Zayıflama Amacıyla Rejim/Diyet Yapma	,24	2,75**			
Kilo Verme/Zayıflama Amacıyla Laksatif Kullanma	,04	,60	,09	5,207	4,16
2. Kilo Memnuniyeti	,05	,80			
Boy Memnuniyeti	,10	1,62			
Beden Kitle Endeksi	-,06	-,84			
Kilo Verme/Zayıflama Amacıyla Rejim/Diyet Yapma	,08	,98			
Kilo Verme/Zayıflama Amacıyla Laksatif Kullanma	,03	,57			
Medya Etkisi	,42	6,73***			
Aile ve Akran Genel Etkisi	,14	2,26*			
Aile ve Akran K. Özel Etkisi	,10	1,55	,24	3,204	23,91
3. Kilo Memnuniyeti	,08	1,17			
Boy Memnuniyeti	,03	,44			
Beden Kitle Endeksi	-,06	-,83			
Kilo Verme/Zayıflama Amacıyla Rejim/Diyet Yapma	,04	,47			
Kilo Verme/Zayıflama Amacıyla Laksatif Kullanma	,01	,09			
Medya Etkisi	,36	5,79***			
Aile ve Akran Genel Etkisi	,13	2,10*			
Aile ve Akran K. Özel Etkisi	,06	,85			
Benlik Saygısı	-,25	-3,83***			
Duygusal Yeme	,06	1,01			
Kısıtlı Yeme	,03	,38	,05	3,201	5,76

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

4.2.4. Beden Kitle Endeksi ve Beden İmajı İlişkisi

Bu bölümde katılımcıların beden kitle endeksilerine göre beden doyumsuzluğu ve bedene yatırım düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Çok Yönlü Varyans Analizi (MANOVA) sonuçlarına yer verilmiştir. Beden kitle endeksinin düşük ve yüksek grupları, beden kitle endeksi ortalamasının bir standart sapma altında ve üstünde beden kitle endeksi değerlerine sahip katılımcıların hesaplanması ile belirlenmiştir.

Beden kitle endeksi düşük ve yüksek olan katılımcılar arasında beden doyumsuzluğu ve bedene yatırım düzeyleri açısından bir farklılık olup olmadığını belirlemek için yapılan Çok Yönlü Varyans Analizi (MANOVA) sonuçlarına göre modelin kısmen anlamlı olduğu bulunmuştur [Wilk's Lambda (Λ)=0,906, $F(2,106)=5,52$, $p<,05$]. Katılımcıların beden kitle endekslerine göre beden doyumsuzluğu seviyelerinde anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Buna göre beden kitle endeksi yüksek olan katılımcılar (ORT= 97,26, S.S= 19,62) beden kitle endeksi düşük olan katılımcılardan (ORT= 84,94, S.S= 20,36) daha fazla beden doyumsuzluğu yaşamaktadır [$F(1,107)=10,34$, $p<,01$]. Bununla birlikte katılımcıların beden kitle endekslerine göre bedene yatırım seviyelerinde anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Beden kitle endeksi yüksek olan katılımcılar (ORT= 30,19, S.S= 16,43) ile beden kitle endeksi düşük olan katılımcıların (ORT= 30,44, S.S= 16,29) bedene yatırım düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır [$F(1,107)=,01$, $p=,94$].

4.2.5. Tüm Katılımcılar için Değişkenler Arası Korelasyonlar

Bu bölümde, araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla tüm katılımcılar dahil edilerek yapılan Pearson korelasyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

4.2.5.1. Katılımcılara ait Özellikler, Beden Doyumsuzluğu ve Bedene Yatırım için Korelasyon Analizi Sonuçları

Tüm katılımcıların sosyodemografik değişkenleri ile araştırmanın bağımlı değişkenleri olan beden doyumsuzluğu ve bedene yönelik yatırım düzeyleri arasındaki Pearson korelasyon katsayıları Tablo 25’te verilmiştir.

Araştırmanın bağımlı değişkenlerinden olan beden doyumsuzluğu ile kilo memnuniyeti, boy memnuniyeti, beden kitle endeksi, zayıflama/kilo verme amacıyla rejim/diyet yapma ve zayıflama/kilo verme amacıyla laksatif kullanma pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Başka bir deyişle katılımcıların kilo ve boylarından duydukları memnuniyetsizlik, beden kitle endeksleri arttıkça beden doyumsuzluğu seviyeleri artmaktadır. Ayrıca katılımcıların zayıflama/kilo verme amacıyla rejim/diyet yapma ve zayıflama/kilo verme amacıyla laksatif kullanma davranışları arttıkça beden doyumsuzluğu seviyeleri de artmaktadır. Araştırmanın diğer bağımlı değişkeni olan bedene yatırım ise kilo memnuniyeti, zayıflama/kilo verme amacıyla rejim/diyet yapma ve şişmanlama/kilo alma amacıyla rejim/diyet yapma, dergi okuma sıklığı ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Buna göre katılımcıların kilo memnuniyetsizlikleri, zayıflama/kilo verme amacıyla rejim/diyet yapma ve şişmanlama/kilo alma amacıyla rejim/diyet yapma davranışları, dergi okuma sıklıkları arttıkça bedene yatırım seviyeleri artmaktadır.

Tablo 25. Katılımcılara ait Özellikler, Beden Doyumsuzluğu ve Bedene Yatırım Arasındaki Korelasyon Değerleri

Değişkenler	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1 Beden Doyumsuzluğu	,22**	-,10*	-,03	,34**	,26**	,23**	,27**	,05	,17**	,01	,02	-,05
2 Bedene Yönelik Yatırım		-,04	,02	,14**	,09	,01	,17**	,14**	,05	,05	-,12*	,10*
3 Yaş			,07	-,04	-,06	,03	,07	-,02	,04	-,05	-,05	,06
4 Gelir Düzeyi				,02	-,07	-,02	,02	-,06	,07	,03	-,17**	,22**
5 Kilo Memnuniyeti					,17**	,51**	,42**	,04	,17**	-,01	-,07	,05
6 Boy Memnuniyeti						,12*	,14**	,05	,09	-,02	-,02	,01
7 Beden Kitle Endeksi							,51**	-,07	,15**	-,06	-,01	-,01
8 Zayıflama Rejim								,08	,35**	,03	-,14**	,15**
9 Şişmanlama Rejim									,05	-,02	,05	-,07
10 Zayıflama Laksatif										,06	-,05	,08
11 TV İzleme Süresi											,06	-,06
12 Dergi Okuma												-,86**
13 Dergi Okuma Sıklığı												

*p < 0.05 **p < 0.01

4.2.5.2. Sosyokültürel Faktörler, Kişisel Faktörler ile Beden Doyumuzluğu ve Bedene Yatırım İçin Korelasyon Analizi Sonuçları

Araştırmaya katılan tüm kız öğrenciler için araştırmanın bağımsız değişkenleri olan yeme alışkanlıkları, aile ve akran kişiye özel etkisi, aile ve akran genel etkisi, medya etkisi, benlik saygısı ile araştırmanın bağımlı değişkenleri olan beden doyumsuzluğu ve bedene yatırım arasındaki Pearson korelasyon katsayıları Tablo 26’da verilmiştir.

Araştırmanın bağımlı değişkenleri olan beden doyumsuzluğu ve bedene yatırımın her ikisi de, aile ve akran kişiye özel etkisi, aile ve akran genel etkisi, medya etkisi ve yeme alışkanlıklarından kısıtlı yeme, duygusal yeme ile pozitif yönde ilişkili, benlik saygısı ile ise negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Buna göre tüm kız öğrencilerin; aile ve akran kişiye özel etkisi, aile ve akran genel etkisi, medya etkisi seviyeleri ile kısıtlı yeme, duygusal yeme davranışları arttıkça ve benlik saygısı seviyeleri azaldıkça beden doyumsuzluğu ve bedene yatırım seviyeleri artmaktadır.

Tablo 26. Katılımcılarda Bağımlı Değişkenler ile Bağımsız Değişkenler Arasındaki Korelasyon Değerleri

Değişkenler	2	3	4	5	6	7	8	9
1 Beden Doyumsuzluğu	,22**	,25**	,16**	-,43**	,19**	,11*	,23**	,13**
2 Bedene Yatırım		,24**	,27**	-,37**	,50**	,14**	,19**	,22**
3 A.A. K. Özel Etki			,39**	-,18**	,26**	,11*	,18**	,10*
4 A.A. Genel Etki				-,08	,26**	,24**	,20**	,25**
5 Benlik Saygısı					-,29**	-,21**	-,16**	,03
6 Medya Etkisi						,25**	,25**	,28**
7 Dışsal Yeme							,33**	-,11*
8 Duygusal Yeme								,17**

*p < 0.05 **p < 0.01

4.2.6. Tüm Katılımcılar için Regresyon Analizleri

Beden imajı ile ilişkili değişkenler olan beden doyumsuzluğu ve bedene yatırımın tüm katılımcılar için yordayıcı değişkenlerini belirlemek üzere 2 ayrı, 3 aşamalı hiyerarşik regresyon analizi (Enter Yöntemiyle) yapılmıştır. Beden doyumsuzluğu ve bedene yatırım için yapılan regresyon analizlerinde 1. ve 2. bağımlı değişkenler ile anlamlı korelasyonu olan değişkenler bağımsız değişken olarak regresyon eşitliğine girilmiştir.

Beden doyumsuzluğunu yordayıcılarını belirlemek amacıyla yapılan regresyon analizin ilk basamağında kontrol değişkeni olarak katılımcıların dahil olduğu grup değişkeni (spor yapan/spor yapmayan) girilmiştir. İlk basamakta ayrıca kilo memnuniyeti, boy memnuniyeti, beden kitle endeksi, kilo verme/zayıflama amacıyla rejim/diyet yapma değişkenleri girilmiştir. Analizin ikinci basamağında sosyokültürel faktörler olarak aile ve akran genel etkisi, aile ve akran kişiye özel etkisi ve medya etkisi değişkenleri girilmiştir. Son aşamada ise kişisel faktörler olarak benlik saygısı ve yeme alışkanlıkları (duygusal yeme, kısıtlı yeme, dışsal yeme) regresyon eşitliğine girilmiştir. Analizin üç aşaması için toplamda her analizde on iki bağımsız değişken analize dahil edilmiştir.

Beden yatırımın yordayıcılarını belirlemek amacıyla yapılan regresyon analizin ilk basamağında kontrol değişkeni olarak katılımcıların dahil olduğu grup değişkeni (spor yapan/spor yapmayan) girilmiştir. İlk basamakta ayrıca kilo memnuniyeti, kilo verme/zayıflama amacıyla rejim/diyet yapma, kilo alma/şişmanlama amacıyla rejim/diyet yapma ve moda ile ilgili dergiler okuma değişkenleri girilmiştir. Analizin ikinci basamağında sosyokültürel faktörler olarak aile ve akran genel etkisi, aile ve akran kişiye özel etkisi ve medya etkisi değişkenleri girilmiştir. Son aşamada ise kişisel faktörler olarak benlik saygısı ve yeme alışkanlıkları (duygusal yeme, kısıtlı yeme, dışsal yeme) regresyon eşitliğine girilmiştir. Analizin üç aşaması için toplamda her analizde on iki bağımsız değişken analize dahil edilmiştir.

Tablo 27’de regresyon analizlerine dahil edilen bağımsız değişkenlere ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir.

Tablo 27. Katılımcılarda Bağımsız Değişkenlere İlişkin Ortalama, Standart Sapma Değerleri

Değişkenler	Ortalama	Standart Sapma	Min-Maks
Aile ve Akran Genel Etkisi	25,13	6,80	8-40
Aile ve Akran K. Özel Etkisi	12,14	5,15	6-30
Medya Etkisi	55,26	17,16	25-116
Benlik Saygısı	33,31	4,93	13-40
Duygusal Yeme	31,79	1,43	13-65
Kısıtlı Yeme	24,13	8,88	10-50
Dışsal Yeme	31,36	7,24	14-50
Beden Kitle Endeksi	21,06	2,96	15,21-33,00

4.2.6.1. Beden Doyumsuzluğu ile İlişkili Değişkenler

Beden imajı ile ilgili değişkenlerden biri olarak ele alınan beden doyumsuzluğunu yordayabilmek amacıyla 3 basamaklı hiyerarşik regresyon analizi (Enter yöntemiyle) yapılmıştır. Regresyon analizinin sonuçlarına göre 1. aşama varyansın % 19'unu açıklamıştır [F(6,414)=15,65, $p<.001$]. Bu aşamada analize girilen kilo memnuniyeti ($\beta= ,24$), boy memnuniyeti ($\beta= ,20$) ve katılımcıların spor yapıp yapmaması ($\beta= -,10$) değişkenleri anlamlı değişkenler olarak belirlenmiştir. İkinci aşamada regresyon eşitliğine girilen sosyokültürel faktörler ise varyansın % 2'sini açıklamıştır [F(3,411)=3,55, $p<.05$]. Bu aşamada aile ve akran kişiye özel etkisi ($\beta= ,08$), aile ve akran genel etkisi ($\beta= ,07$) ve medya etkisi ($\beta= ,06$) anlamlı değişkenler olarak belirlenmemiştir. Regresyon analizinin üçüncü aşaması varyansın % 12'sini açıklamıştır [F(4,407)=18,14, $p<.001$]. Bu aşamada kilo memnuniyetinin ($\beta= ,20$) ve boy memnuniyetinin ($\beta= ,15$) beden doyumsuzluğu ile pozitif, katılımcıların dahil olduğu grubun ($\beta= -,09$) ve benlik saygısının ($\beta= -,36$) beden doyumsuzluğu ile negatif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Toplamda 3 basamak varyansın % 33'ünü açıklamıştır [F(13,420)=15,12, $p<.001$].

Regresyon analizinin son basamağı değerlendirildiğinde kilo memnuniyetinin ve boy memnuniyetinin beden doyumsuzluğu ile pozitif yönde, katılımcıların spor yapıp yapmama durumlarının ve benlik saygısının ise negatif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Başka bir ifadeyle kilo memnuniyetsizliği, boy memnuniyetsizliği arttıkça ve benlik saygısı seviyesi azaldıkça beden doyumsuzluğu düzeyi artmaktadır. Katılımcıların spor yapıp yapmama durumları katılımcıların beden doyumsuzluğu seviyeleri üzerinde etkili olmaktadır. Başka bir deyişle spor yapan katılımcıların beden doyumsuzluğu seviyeleri daha düşük olmaktadır.

Regresyon analizine ilişkin sonuçlar Tablo 28’de verilmiştir.

Tablo 28. Katılımcılar için Beden Doyumsuzluğunun Yordayıcıları

	Değişkenler	β	T	R2 change	Df	F change	
1.	Kilo Memnuniyeti	,24	4,52***				
	Boy Memnuniyeti	,20	4,41***				
	Beden Kitle Endeksi	,02	,31				
	Kilo Verme/Zayıflama Amacıyla Rejim/Diyet Yapma	,10	1,79				
	Kilo Verme/Zayıflama Amacıyla Laksatif Kullanma	,07	1,38				
	Hangi Grup	-,10	-2,32*	,19	6-414	15,65	
	2.	Kilo Memnuniyeti	,19	3,52***			
		Boy Memnuniyeti	,20	4,35***			
Beden Kitle Endeksi		,03	,48				
Kilo Verme/Zayıflama Amacıyla Rejim/Diyet Yapma		,06	1,04				
Kilo Verme/Zayıflama Amacıyla Laksatif Kullanma		,06	1,20				
Hangi Grup		-,12	-2,72**				
Medya Etkisi		,06	1,28				
Aile ve Akran Genel Etkisi		,07	1,50				
Aile ve Akran K. Özel Etkisi		,08	1,53	,02	3-411	3,55	
3.		Kilo Memnuniyeti	,20	3,82***			
	Boy Memnuniyeti	,15	3,61***				
	Beden Kitle Endeksi	,04	,69				
	Kilo Verme/Zayıflama Amacıyla Rejim/Diyet Yapma	,03	,55				
	Kilo Verme/Zayıflama Amacıyla Laksatif Kullanma	,05	1,17				
	Hangi Grup	-,09	-2,08*				
	Medya Etkisi	-,05	-1,02				
	Aile ve Akran Genel Etkisi	,06	1,35				
	Aile ve Akran K. Özel Etkisi	,04	,74				
	Benlik Saygısı	-,36	-8,12***				
	Duygusal Yeme	,03	,64				
	Kısıtlı Yeme	,05	,93				
	Dışsal Yeme	,04	,91	12	4-407	18,14	

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

4.2.6.2. Bedene Yatırım ile İlişkili Değişkenler

Bedene yatırımı yordayabilmek amacıyla 3 basamaklı hiyerarşik regresyon analizi (Enter yöntemiyle) yapılmıştır. Regresyon analizinin sonuçlarına göre 1. aşama varyansın % 6'sını açıklamıştır [F(5,424)=5,79, $p<.001$]. Bu aşamada analize girilen kilo verme/zayıflama amacıyla rejim/diyet yapma ($\beta= ,12$), kilo alma/şişmanlama amacıyla rejim/diyet yapma ($\beta= ,13$) ve moda ile ilgili dergiler okuma ($\beta= -,10$) değişkenleri anlamlı değişkenler olarak belirlenmiştir. İkinci aşamada regresyon eşitliğine girilen sosyokültürel faktörler ise varyansın % 23'ünü açıklamıştır [F(3,421)=43,99, $p<.001$]. Bu aşamada aile ve akran genel etkisi ($\beta= ,13$) ve medya etkisi ($\beta= ,45$) anlamlı değişkenler olarak belirlenmiştir. Regresyon analizinin üçüncü aşaması varyansın % 7'sini açıklamıştır [F(4,417)=11,01, $p<.001$]. Bu aşamada kilo alma/şişmanlama amacıyla rejim/diyet yapmanın ($\beta= ,11$), aile ve akran genel etkisinin ($\beta= ,12$), medya etkisinin ($\beta= ,36$), kısıtlı yemenin ($\beta= ,14$) bedene yatırım ile pozitif, benlik saygısının ($\beta= -,26$) bedene yatırım ile negatif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Toplamda 3 basamak varyansın % 36'sını açıklamıştır [F(12,429)=19,16, $p<.001$].

Regresyon analizinin son basamağı değerlendirildiğinde kilo alma/şişmanlama amacıyla rejim/diyet yapmanın, aile ve akran genel etkisinin, medya etkisinin, kısıtlı yemenin bedene yatırım ile pozitif yönde, benlik saygısının ise negatif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Başka bir ifadeyle kilo alma/şişmanlama amacıyla rejim/diyet yapma, aile ve akran dolaylı etkisi, medya etkisi, kısıtlı yeme düzeyleri arttıkça ve benlik saygısı seviyesi azaldıkça bedene yatırım düzeyi artmaktadır. Katılımcıların spor yapıp yapmama durumları katılımcıların bedene yatırım seviyeleri üzerinde etkili olmamaktadır.

Regresyon analizine ilişkin sonuçlar Tablo 29'da verilmiştir.

Tablo 29. Katılımcılar için Bedene Yatırımın Yordayıcıları

Değişkenler	β	T	R2 change	Df	F change
1. Kilo Memnuniyet	,08	1,58			
Kilo verme/zayıflama amacıyla rejim/diyet yapma	,12	2,20*			
Hangi Grup	,05	1,02			
Kilo alma/şişmanlama amacıyla rejim/diyet yapma	,13	2,75**			
Moda ile ilgili dergiler okuma	-,10	-2,06*	,06	5-424	5,79
2. Kilo Memnuniyet	-,01	-,12			
Kilo verme/zayıflama amacıyla rejim/diyet yapma	-,01	-,20			
Spor Yapıp Yapmama	-,02	-,50			
Kilo alma/şişmanlama amacıyla rejim/diyet yapma	,09	2,23*			
Moda ile ilgili dergiler okuma	-,04	-,83			
Medya Etkisi	,45	9,85***			
Aile ve Akran Genel Etkisi	,13	2,92**			
Aile ve Akran K. Özel Etkisi	,05	1,08	,23	3-421	43,99
3. Kilo Memnuniyet	-,01	-,25			
Kilo verme/zayıflama amacıyla rejim/diyet yapma	-,09	-1,62			
Spor Yapıp Yapmama	-,01	-,15			
Kilo alma/şişmanlama amacıyla rejim/diyet yapma	,11	2,71**			
Moda ile ilgili dergiler okuma	-,04	-1,05			
Medya Etkisi	,36	7,78***			
Aile ve Akran Genel Etkisi	,12	2,67**			
Aile ve Akran K. Özel Etkisi	,04	,80			
Benlik Saygısı	-,26	-6,11***			
Duygusal Yeme	,03	,59			
Kısıtlı Yeme	,14	2,63**			
Dışsal Yeme	-,03	-,66	,07	4-417	11,01

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

Tablo 30: Spor Yapan, Spor Yapmayan ve Tüm Katılımcılar için Beden Doyumsuzluğu ve Bedene Yatırımın Yordayıcıları

	Spor Yapan Katılımcılar	Spor Yapmayan Katılımcılar	Tüm Katılımcılar
Beden Doyumsuzluğunun Yordayıcıları	Kilo Memnuniyeti Boy Memnuniyeti Benlik Saygısı	Kilo Verme/Zayıflama Amacıyla Laksatif Kullanma Benlik Saygısı	Kilo Memnuniyeti Boy Memnuniyeti Spor Yapıp Yapmama Benlik Saygısı
Bedene Yatırımın Yordayıcıları	Beden Kitle Endeksi Medya Etkisi Benlik Saygısı Kısıtlı Yeme	Medya Etkisi Benlik Saygısı	Kilo alma/şişmanlama amacıyla rejim/diyet yapma Medya Etkisi Aile ve Akran Genel Etkisi Benlik Saygısı Kısıtlı Yeme

SONUÇ ve DEĞERLENDİRMELER

Bu çalışma beden imajının boyutları olan beden doyumsuzluğu ve bedene yatırımın, beden imajı ve ilişkili faktörleri açıklamaya yönelik modellerden biri olan “Üçlü Etki Modeli” kapsamında incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Çalışmada beden imajının boyutları olan beden doyumsuzluğu ve bedene yatırımın yanı sıra beden imajı ile ilişkili olarak medya etkisi, aile ve akran doğrudan etkisi, aile ve akran dolaylı etkisi gibi sosyokültürel faktörler; yeme alışkanlıkları, benlik saygısı ve fiziksel egzersiz (spor) gibi kişisel faktörler ve sosyodemografik özellikler incelenmiştir. Çalışmanın bu bölümünde elde edilen bulgular “Üçlü Etki Modeli” çerçevesinde ve ilgili literatür doğrultusunda tartışılacaktır.

1. SPOR YAPAN VE YAPMAYAN KATILIMCILAR ARASINDAKİ FARKLAR

Bu bölümde spor yapan ve yapmayan katılımcıların sosyodemografik özellikler ve araştırmanın değişkenleri açısından farklılaşıp farklılaşmadıklarını belirlemek amacıyla yapılan analiz sonuçlarına yer verilecektir.

1.1. Sosyodemografik Özellikler

Spor yapan ve yapmayan kız üniversite öğrencileri ile yapılan bu çalışmada, spor yapan ve yapmayan katılımcılar sosyodemografik özellikleri açısından karşılaştırıldıklarında spor yapan (ORT= 20,88, S.S= 2,65) ve yapmayan (ORT= 21,23, S.S= 3,24) katılımcıların beden kitle endeksi ortalamalarının birbirine çok yakın olduğu ve beden kitle endeksleri arasında anlamlı fark olmadığı bulunmuştur. Literatürde bu çalışmanın zıddı bulgularda mevcuttur. Örneğin Bruin, Woertman, Bakker & Oudejans (2009: 632) çalışmalarında farklı bir sonuca ulaşmışlardır. Araştırmacılar kilo ile ilişkili spor yapan katılımcıların beden kitle endekslerinin, kilo ile ilişkili olmayan sporlar yapan ya da hiç spor yapmayan katılımcılardan daha fazla olduğunu belirlemişlerdir. İki çalışmanın sonuçlarındaki farklılığın çalışmaların farklı örneklerle gerçekleştirilmiş olmasından kaynaklanabileceği düşünülmüştür. Bruin, Woertman, Bakker & Oudejans (2009: 631)’in

çalışmasının örnekleme ergenlerden oluşmaktadır. Ergenlik döneminde yaşanan birçok fiziksel değişimden biri de kilo alımıdır (Levine & Smolak, 2002: 74). Bruin, Woertman, Bakker & Oudejans (2009: 631)'in çalışmasında yer alan ve beden kitle endeksi daha fazla olan ergen katılımcıların kilo ile ilişkili spor yapmayı tercih ettikleri düşünülebilir. Bu nedenle iki çalışmada spor yapan ve yapmayan katılımcıların beden kitle endeksleri açısından karşılaştırılmaları arasındaki farklılığın, çalışmaların örneklem farklılığından kaynaklanabileceği düşünülmüştür.

Bu çalışmada spor yapan ve yapmayan katılımcılar arasında zayıflama/kilo verme amacıyla rejim/diyet yapma, şişmanlama/kilo alma amacıyla rejim/diyet yapma ve zayıflama/kilo verme amacıyla laksatif kullanma davranışları açısından farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ancak spor yapan kişilerin bozuk yeme davranışları gösterdikleri ve işlevsel olmayan (kusma, laksatif kullanma vb.) kilo kontrol yöntemleri kullandıkları bilinmektedir (Torres-McGehee, Monsma, Gay, Minton & Mady-Foster, 2011: 432; Krane, Waldron, Michalenok & Stiles-Shiple, 2001: 20; Thompson & Digsby, 2004: 86). Bruin, Woertman, Bakker & Oudejans (2009: 634) ise çalışmalarında kilo ile ilişkili spor yapan katılımcıların kilo ile ilişkili olmayan sporlar yapan ya da hiç spor yapmayan katılımcılardan daha fazla diyet yapma ve kusma davranışları gösterdiklerini belirlemişlerdir. Mevcut çalışma ile ilgili literatür bulguları arasında farklılık olmasının kullanılan ölçüm araçlarındaki farklılıklardan kaynaklanıyor olabileceği düşünülebilir. Bu çalışmada diyet yapma zayıflama/kilo verme amacıyla rejim/diyet yapma, şişmanlama/kilo alma amacıyla rejim/diyet yapma ve zayıflama/kilo verme amacıyla laksatif kullanma davranışları 5'li derecelendirme ile cevaplanan birer soru ile ölçülmüştür. Bu davranışları değerlendiren öz-bildirim ölçekleri kullanıldığında farklı sonuçlara ulaşılabilir.

Bu çalışmada medya etkisini değerlendirmek, medya etkisi ile ilgili daha fazla bilgi edinmek amacıyla katılımcıların televizyon izleme ve moda ile ilgili dergi okuma alışkanlıkları sorgulanmıştır. Sonuçlara göre spor yapmayan katılımcıların televizyon izlemeye spor yapan katılımcılardan daha fazla zaman ayırdıkları belirlenmiştir. Spor yapan katılımcıların günlük programlarında ilgilendikleri spor dalına da zaman ayırdıkları düşünüldüğünde spor yapan katılımcıların televizyon izlemeye daha az vakit ayırmaları beklenen bir durumdur. Çalışmada spor yapan katılımcıların spor yapmayan katılımcılardan daha fazla moda ile ilgili dergi okudukları sonucuna ulaşılmıştır. Spor yapan katılımcıların sportif yaşam çerçevesine sahip olan moda ile ilgili dergileri de

okumayı tercih edebilecekleri düşünülebilir. Bu nedenle spor yapan katılımcıların spor yapmayan katılımcılardan daha fazla moda ile ilgili dergi okumaları beklenen bir durumdur.

1.2. Beden İmajının Boyutları, Sosyokültürel Faktörler ve Kişisel Faktörler

Bu araştırmada spor yapan ve yapmayan katılımcıların beden imajının boyutları olan beden doyumsuzluğu ve bedene yatırım, sosyokültürel faktörler olan aile ve akran kişiye özel etkisi, aile ve akran genel etkisi, medya etkisi ve diğer kişisel faktörler olan kısıtlı yeme, duygusal yeme, dışsal yeme, benlik saygısı düzeyleri açısından farklılaşp farklılaşmadıklarını belirlemek amacıyla çok yönlü varyans analizleri yapılmıştır.

Analiz sonuçlarına göre; spor yapmayan katılımcıların spor yapan katılımcılardan daha fazla beden doyumsuzluğu yaşadıkları belirlenmiştir. Mevcut çalışmanın bulguları, literatür bulguları ile örtüşmektedir. Spor yapmanın beden imajı algısı üzerinde olumlu etkileri olabileceği bilinmektedir (Vocks, Hechler, Rohrig & Legenbauer, 2009: 722; Greenleaf, Boyer & Petrie, 2009: 723). Kişilerin fiziksel egzersiz yapmaları ve sportif faaliyetlerde bulunmaları sonucunda; kendilerini fiziksel olarak daha yeterli (Greenleaf, Boyer & Petrie, 2009: 723), bedenlerini daha ince (Vocks, Hechler, Rohrig & Legenbauer, 2009: 721) hissetmektedirler ve genel psikolojik iyilik hallerinde (Greenleaf, Boyer & Petrie, 2009: 723), olumlu duygulanımlarında artış olmaktadır (Vocks, Hechler, Rohrig & Legenbauer, 2009: 721). Bu olumlu duygular da kişilerin beden görünüşlerinden daha çok memnun olmalarına ve daha az beden doyumsuzluğu yaşamalarına yol açıyor olabilir.

Mevcut çalışmada spor yapan ve yapmayan katılımcıların bedene yatırım düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak spor yapan (ort=29,65, s.s.=15,73) ve yapmayan (ort=27,90, s.s.=14,24) katılımcıların bedene yatırım düzeylerinin ortalamaların bakıldığında spor yapan katılımcıların bedene yatırım ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu sonuç istatistiksel olarak anlamlı olmamakla birlikte spor yapan katılımcıların spor yapmayan katılımcılardan daha fazla bedene yatırım yaptıklarını düşündürmektedir. Ayrıca spor yapan ve yapmayan katılımcıların beden doyumsuzluğu düzeylerinde fark bulunurken bedene yatırım düzeylerinde fark bulunmaması; kişilerin beden doyumsuzluğu ve bedene yatırım yaşamalarında farklı mekanizmaların rol oynayabileceğini düşündürmektedir. Bilindiği kadarıyla spor yapan ve yapmayan kişileri

bedene yatırım düzeyleri açısından karşılaştıran bir çalışma bulunmamaktadır. Bu nedenle literatürde karşılaştırma yapılamamıştır.

Mevcut çalışmada spor yapan katılımcıların medyadan ve aile ve akran genel etkisinden spor yapmayan katılımcılardan daha fazla etkilendikleri sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç doğrultusunda spor yapan katılımcıların medyada yer alan bedenle ilgili bilgi ve mesajlara spor yapmayan katılımcılardan daha fazla dikkat ettikleri düşünülebilir. Medyada güzel/fit bir bedene sahip olmak için spora yapılan vurgu (Davis, 2002: 223) da dikkate alındığında spor yapan katılımcıların bu mesajlara spor yapmayan katılımcılardan daha hassas olmaları beklenen bir durumdur. Spor yapan kişilerin bedene yatırım düzeylerinin daha yüksek olduğu bilgisi ile birlikte yorumlandığında, spor yapan katılımcıların aile ve akran genel etkisini daha fazla hissetmeleri beklenen bir durumdur. Spor yapan katılımcıların, çevrelerinde kilo kaybetme amacıyla rejim/diyet yapma gibi davranışlarda ve kilo kaybetme ile ilgili konuşmalarda bulunan daha fazla arkadaş veya aile üyesinin bulunduğu düşünülebilir. Ya da spor yapan katılımcıların çevrelerinde bulunan arkadaş veya aile üyelerinin kilo kaybetme amacıyla rejim/diyet yapma gibi davranışlarına ve kilo kaybetme ile ilgili konuşmalarına spor yapmayan katılımcılardan daha fazla dikkat ettikleri düşünülebilir. Bilindiği kadarıyla spor yapan ve yapamayan kişileri sosyokültürel faktörler olan aile ve akran kişiye özel etkisi, aile ve akran genel etkisi, medya etkisi açısından karşılaştıran bir çalışma bulunmamaktadır. Bu nedenle literatürde karşılaştırma yapılamamıştır.

Bu çalışmada katılımcıların yeme alışkanlıkları da karşılaştırılmıştır. Spor yapan katılımcılar ile spor yapmayan katılımcıların duygusal yeme ve dışsal yeme davranışları açısından farklılaşmadıkları belirlenmiştir. Mevcut çalışmada spor yapan katılımcıların spor yapmayan katılımcılardan daha fazla kısıtlı yeme davranışı gösterdikleri sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu ilgili literatür bulguları ile benzerlik göstermektedir (Davis, 2002: 220; Torres-McGehee, Monsma, Gay, Minton & Mady-Foster, 2011: 432; Thompson & Digsby, 2004: 86). Krane, Waldron, Michalenok & Stiles-Shipley (2001: 21) çalışmalarında, spor yapan katılımcıların kısıtlı yeme davranışı gösterdiklerinde kendilik algılarında olumlu bir artış olduğunu, kısıtlı yeme davranışı göstermediklerinde ise kendilerini egzersiz ile cezalandırdıklarını belirlemişlerdir. Spor yapan katılımcılar spor yapmayan katılımcılar kadar beden doyumsuzluğu yaşamamakla birlikte, ideal kadın bedenine ulaşabilmek amacıyla daha fazla kısıtlı yeme davranışında bulunmaktadırlar.

Mevcut çalışmada spor yapan ve yapmayan katılımcıların benlik saygısı düzeyleri arasında bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu ilgili literatür bulguları ile benzerlik göstermemektedir. Literatürde fiziksel egzersiz ve spor yapmanın kişiler üzerinde olumlu etkileri olduğunu belirten araştırmalar bulunmaktadır (Greenleaf, Boyer & Petrie, 2009: 723; Vocks, Hechler, Rohrig & Legenbauer, 2009: 721). Greenleaf, Boyer & Petrie (2009) çalışmalarında fiziksel egzersiz yapan ve kendilerini fiziksel olarak yeterli gören katılımcıların yüksek benlik saygısı seviyelerine sahip olduklarını belirlemişlerdir. Bu çalışmada yer alan ve spor yapan katılımcıların sportif faaliyetlerinin, kendilerini yeterli algılamaları üzerinde bir etkisi olmadığı ve bu nedenle spor yapmayan katılımcılarla aralarında benlik saygısı açısından farklılık olmadığı düşünülebilir. Bruin, Woertman, Bakker & Oudejans (2009: 634) ise çalışmalarında kilo ile ilişkili spor yapan katılımcıların kilo ile ilişkili olmayan sporlar yapan ya da hiç spor yapmayan katılımcılardan daha düşük benlik saygısı düzeylerine sahip olduklarını rapor etmişlerdir. Bu çalışmada yer alan ve spor yapan katılımcıların kilo ile ilişkili bir motivasyonla spor yapmadıkları bu nedenle spor yapmayan katılımcılarla aralarında benlik saygısı açısından farklılık olmadığı düşünülebilir.

2. BEDEN İMAJI, SOSYOKÜLTÜREL FAKTÖRLER, KİŞİSEL FAKTÖRLER

2.1. Beden Doyumsuzluğunun Yordayıcıları

Spor yapan ve yapmayan kız üniversite öğrencilerinde beden imajının boyutlarını yordayan faktörleri belirlemek amacıyla yapılan bu çalışmada; spor yapan katılımcılarda kilo memnuniyetsizliğinin, boy memnuniyetsizliğinin ve benlik saygısının beden doyumsuzluğunu yordadığı bulunmuştur. Spor yapmayan katılımcılarda ise kilo verme/zayıflama amacıyla laksatif kullanma ve benlik saygısının beden doyumsuzluğunu yordadığı bulunmuştur. Tüm katılımcılar için beden imajının boyutları olan beden doyumsuzluğunu yordayan faktörleri belirlemek amacıyla yapılan analizler sonucunda ise kilo memnuniyetsizliğinin, boy memnuniyetsizliğinin, katılımcıların fiziksel egzersiz durumlarının ve benlik saygısının beden doyumsuzluğunu yordadığı belirlenmiştir.

Bilişsel – Davranışçı Model'e göre beden imajı duyguları ve telafi edici davranışlar beden doyumsuzluğuna katkı sağlamaktadır. Bu çalışma sonucunda da beden imajı

duyguları olarak ele alınabilecek olan kilo memnuniyetsizliği ve boy memnuniyetsizliğindeki artışın spor yapan katılımcılarda ve tüm katılımcılarda beden doyumsuzluğundaki artış ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Spor yapmayan katılımcılarda ise telafi edici bir davranış olan kilo verme/zayıflama amacıyla laksatif kullanmadaki artışın beden doyumsuzluğundaki artış ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Spor yapan katılımcılar, spor yapmayan katılımcılar ve tüm katılımcılar için benlik saygısındaki azalma beden doyumsuzluğundaki artış ile ilişkili bulunmuştur. Bu bulgu Bilişsel – Davranışçı Model tarafından desteklenen bir sonuçtur. Bilişsel – Davranışçı Model'e göre benlik saygısı gibi kişisel özellikler beden doyumsuzluğunu etkilemektedir. Sands (2000: 405 – 406) da çalışmasında benzer bir sonuca ulaşmıştır. Araştırmacı kız çocuklarında benlik saygısının beden doyumsuzluğunun bir yordayıcısı olduğunu belirlemiştir. Buna göre benlik saygısı daha az olan katılımcılar daha çok beden doyumsuzluğu yaşamaktadırlar. Mevcut çalışmada elde edilen benlik saygısındaki azalma ile beden doyumsuzluğundaki artış arasında ilişki olduğu bulgusu Üçlü Etki Modeli tarafından da desteklenmektedir. Üçlü Etki Model'inde beden doyumsuzluğu ile benlik saygısı arasında bir ilişki olduğunu belirten çalışmalar bulunmaktadır (Keery, van der Berg & Thompson, 2004: 248 – 249; van der Berg, Thompson, Obremski-Brandon & Covert, 2002: 1007 – 1020; Yamamiya, Shroff & Thompson, 2008: 88 – 91; Rodgers, Chabrol & Paxton, 2011: 208 – 215).

Mevcut araştırmanın sonuçları Üçlü Etki Modeli'ni kapsamında değerlendirilecek olursa; spor yapan ve yapmayan katılımcılarda medya etkisi, aile ve akran genel etkisi, aile ve akran kişiye özel etkisi sosyokültürel faktörlerinden herhangi birisinin beden doyumsuzluğunun yordayıcısı olarak bulunmamış olması dikkat çekici bir sonuçtur. Literatür bulguları incelendiğinde, medya etkisi, aile etkisi ve akran etkisi sosyokültürel faktörleri ile beden doyumsuzluğu arasında ilişki olduğunu belirleyen çalışmalar bulunduğu görülmektedir (Yamamiya, Shroff & Thompson, 2008: 90; Keery, van den Berg & Thompson, 2004: 248; Rodgers, Chabrol & Paxton, 2011: 212). Çalışma sonucunda elde edilen bu bulgu; bu çalışmada yer alan katılımcıların beden doyumsuzluğuna sosyokültürel ve kişisel faktörlerin katkıda bulunmadığının göstergesi olarak yorumlanabilir. Üçlü Etki Model'inde vurgu yapılmayan kilo memnuniyetsizliğinin, boy memnuniyetsizliğinin ve kilo verme/zayıflama amacıyla laksatif kullanmanın beden doyumsuzluğunun yordayıcısı

olarak bulunmasından; bu çalışmanın katılımcıları için kilo ve boylarına ilişkin öznel olumsuz algılarının ve kilo ile ilgili telafi edici davranışlarının beden doyumsuzlukları üzerindeki etkisinin sosyokültürel faktörlerin etkisinden daha anlamlı olduğu sonucu çıkarılabilir.

2.2. Bedene Yatırımın Yordayıcıları

Çalışmada spor yapan katılımcılarda medya etkisi, kısıtlı yeme, beden kitle endeksi ve benlik saygısının bedene yatırımı yordadığı bulunmuştur. Sosyokültürel faktörlerden medya etkisindeki artış, kişisel faktörlerden kısıtlı yemedeği artış, beden kitle endeksindeki azalma ile benlik saygısındaki azalma bedene yatırımdaki artış ile ilişkilidir.

Mevcut çalışmada, spor yapmayan katılımcılarda, medya etkisi ve aile ve akran genel etkisi ile benlik saygısının ise bedene yatırımı yordadığı bulunmuştur. Sosyokültürel faktörlerden medya etkisindeği artış, aile ve akran genel etkisindeği artış ve kişisel faktörlerden benlik saygısındaki azalma bedene yatırımdaki artış ile ilişkilidir.

Çalışmada tüm katılımcılar için kilo alma/şişmanlama amacıyla rejim/diyet yapmanın, aile ve akran genel etkisinin, medya etkisinin, kısıtlı yemenin ve benlik saygısının ise bedene yatırımı yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Kilo alma/şişmanlama amacıyla rejim/diyet yapma telafi edici davranışındaki artış, sosyokültürel faktörlerden medya etkisindeği artış, aile ve akran genel etkisindeği artış ve kişisel faktörlerden kısıtlı yemedeği artış ile benlik saygısındaki azalma bedene yatırımdaki artış ile ilişkili bulunmuştur.

Mevcut çalışmanın kendisine temel olarak aldığı Bilişsel – Davranışçı Model'e göre; medya etkisi, aile etkisi, akran etkisi gibi sosyokültürel faktörler; kısıtlı yeme, beden kitle endeksi, benlik saygısı gibi kişisel faktörle ve diyet yapma gibi telafi edici davranışlar bedene yatırım ile ilişkilidir. Çalışmanın sonuçları Bilişsel – Davranışçı Model'e göre değerlendirildiğinde çalışma bulgularının bu literatür bilgilerini destekler nitelikte olduğu görülmektedir.

Mevcut çalışmanın sonuçları, Üçlü Etki Modeli'ne göre değerlendirildiğinde spor yapan katılımcılarda medya etkisi ve kısıtlı yemedeği artışın; spor yapmayan katılımcılarda ise medya etkisi ve aile ve akran genel etkisindeği artışın bedene yatırımdaki artış ile ilişkili olması sonucunun Üçlü Etki Model'i ile tutarlı olduğu görülmektedir. Her ne kadar Üçlü Etki Model'inde sosyokültürel faktörler ve bozuk yeme davranışları gibi kişisel

faktörlerin beden doyumsuzluğu ile ilişkisi açıklansa da; bedene yatırımın da beden doyumsuzluğu gibi beden imajının boyutlarından biri olması ve bedene yatırım ile beden doyumsuzluğu arasında da bir ilişki bulunması (Sinton & Birch, 2006: 165 – 175; Hargreaves & Tiggemann, 2003b: 367 – 373) sebebiyle bu sonuç beklenen bir sonuçtur. Tüm katılımcıların bedene yatırım düzeylerini yordamak amacıyla yapılmış olan analiz sonuçları Üçlü Etki Model'i çerçevesinde değerlendirildiğinde; sosyokültürel faktörlerden olan medya etkisi ve aile ve akran genel etkisindeki artış, kişisel faktörlerden olan kısıtlı yemede artış ve kilo alma/şişmanlama amacıyla rejim/diyet yapmadaki artışın bedene yatırımındaki artış ile ilişkili olması Üçlü Etki Model'i ile tutarlı olan bir sonuçtur. Katılımcıların fiziksel egzersiz durumlarının yani spor yapıp yapmamalarının ise bedene yatırım ile ilişkili bulunmaması dikkat çekicidir. Bu sonuç katılımcıların fiziksel egzersiz durumlarından bağımsız olarak bedene yatırım yaşadıklarının göstergesi olarak yorumlanabilir.

Spor yapan, spor yapmayan ve tüm katılımcılar için gerçekleştirilen analiz sonuçlarının hepsinde medya etkisindeki artış bedene yatırımdaki artış ile ilişkili bulunmuştur. Literatürde bu bulguyu destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Sinton & Birch (2006: 169) ergenlik dönemindeki kız çocuklarında medya etkisinin bedene yatırımın yordayıcısı olduğunu belirlemişlerdir. Buna göre medya etkisini daha fazla hisseden kız çocuklarının bedene yatırım seviyeleri daha yüksek olmaktadır. Möschk (2008: 39) araştırmasında benzer bir sonuca ulaşarak zayıf ideal kadın bedenine sahip videolara maruz kalan katılımcıların, bu tarz videolara maruz kalmayan diğer katılımcılardan daha yüksek bedene yatırım seviyelerine sahip olduklarını belirtmiştir.

Spor yapan, spor yapmayan ve tüm katılımcılar için gerçekleştirilen analiz sonuçlarının hepsinde benlik saygısındaki azalma bedene yatırımdaki artış ile ilişkili bulunmuştur. Bilindiği kadarıyla benlik saygısı ile bedene yatırım arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma bulunmamaktadır. Ancak benlik saygısı ile beden doyumsuzluğu arasında ilişki olduğunu belirten çalışmalar bulunmaktadır (van der Berg, Thompson, Obremski-Brandon & Covert, 2002: 1007 – 1020; Yamamiya, Shroff & Thompson, 2008: 88 – 91; Rodgers, Chabrol & Paxton, 2011: 208 – 215). Bedene yatırımın, beden doyumsuzluğu gibi beden imajının bir boyutu olduğu bilgisi dikkate alındığında, mevcut çalışmada elde edilen bu bulgunun literatür bilgileri ile paralellik gösterdiği düşünülmektedir.

3. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ

Bu bölümde araştırmanın hipotezlerinin desteklenen ve desteklenmeyen yönleri aktarılacaktır.

Hipotez 1. Spor yapıp yapmamanın beden imajı boyutları ile ilişkili olması, spor yapmayan katılımcıların daha fazla beden doyumsuzluğu ve bedene yatırım rapor etmeleri beklenmektedir.

Bu hipotez kısmi olarak desteklenmiştir. Spor yapmayan katılımcıların beden doyumsuzluğu düzeylerinin spor yapan katılımcılardan daha fazla olduğu ve aradaki farkın anlamlı olduğu belirlenmiştir.

Hipotez 2. Spor yapıp yapmamanın sosyokültürel faktörler ile ilişkili olması beklenmektedir. Spor yapmayan katılımcıların daha fazla medya etkisi, aile ve akran genel etkisi, aile ve akran kişiye özel etkisi rapor etmeleri beklenmektedir.

Bu hipotez desteklenmemiştir. Beklenenin aksi yönde spor yapan katılımcıların medya etkisi ve aile ve akran genel etkisi düzeylerinin spor yapmayan katılımcılardan daha fazla olduğu ve aradaki farkın anlamlı olduğu belirlenmiştir.

Hipotez 3. Spor yapıp yapmamanın diğer kişisel faktörler ile ilişkili olması beklenmektedir. Spor yapmayan katılımcıların daha fazla duygusal yeme, dışsal yeme ve kısıtlı yeme davranışı ve daha düşük benlik saygısı rapor etmeleri beklenmektedir.

Bu hipotez desteklenmemiştir. Beklenenin aksi yönde spor yapan katılımcıların kısıtlı yeme düzeylerinin spor yapmayan katılımcılardan daha fazla olduğu ve aradaki farkın anlamlı olduğu belirlenmiştir.

Hipotez 4. Beden kitle endeksinin beden doyumsuzluğu ve bedene yatırım ile ilişkili olması, beden kitle endeksi daha fazla olan katılımcıların daha fazla beden doyumsuzluğu ve bedene yatırım rapor etmeleri beklenmektedir.

Bu hipotez kısmen desteklenmiştir. Beden kitle endeksinin beden doyumsuzluğu ile ilişkili olduğu, beden kitle endeksi daha fazla olan katılımcıların daha fazla beden doyumsuzluğu rapor ettikleri belirlenmiştir.

Hipotez 5. Sosyokültürel faktörlerdeki ve kişisel faktörlerdeki artışın beden doyumsuzluğundaki artış ile ilişkili olması beklenmektedir. Sosyokültürel faktörlerdeki ve

kişisel faktörlerden yeme alışkanlıklarındaki artışın, kişisel faktörlerden benlik saygısındaki düşüşün beden doyumsuzluğundaki artış ile ilişkili olması beklenmektedir.

Bu hipotez kısmen desteklenmektedir. Beden doyumsuzluğundaki artışın hem spor yapan hem de spor yapmayan katılımcılarda hem de tüm katılımcılarda benlik saygısındaki azalma ile ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Hipotez 6. Bedene yatırımdaki artışın, sosyokültürel faktörler ve kişisel faktörler ile ilişkili olması beklenmektedir. Sosyokültürel faktörlerdeki ve kişisel faktörlerden yeme alışkanlıklarındaki artışın, kişisel faktörlerden benlik saygısındaki düşüşün bedene yatırımdaki artış ile ilişkili olması beklenmektedir.

Bu hipotez kısmen desteklenmiştir. Spor yapan katılımcılarda kısıtlı yemede ki artışın; spor yapmayan katılımcılarda aile ve akran genel etkisindeki artışın; tüm katılımcılarda ise aile ve akran genel etkisindeki artışın ve kısıtlı yemede ki artışın bedene yatırımdaki artış ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Ayrıca hem spor yapan hem yapmayan katılımcılarda hem de tüm katılımcılarda medya etkisindeki artış ile benlik saygısındaki azalmanın bedene yatırımdaki artış ile ilişkili olduğu belirlenmiştir.

4. ÇALIŞMANIN SINIRLILIKLARI

Araştırmanın sınırlılıklarından ilki örneklem özelliklerinden kaynaklanmaktadır. Araştırma Bursa’da yaşayan ve üniversite öğrencisi olan kızlardan bulabildiğini örnekleme yoluyla toplanmıştır. Bu katılımcıların Türkiye’deki tüm kız üniversite öğrencilerini temsil ettiğini varsaymak doğru olmayacaktır. Ayrıca örnekleme dair araştırmanın sınırlılıklarından birisi, örneklemin sadece üniversite öğrencilerinden oluşmasıdır. Araştırma örneklemini üniversite öğrencilerinden oluşmakta olduğu için oldukça sınırlı yaş, gelir ve eğitim düzeyi aralığını temsil etmektedir. Bu nedenle araştırma bulgularının farklı yaş, gelir ve eğitim düzeyindeki kız çocuklarına ve kadınlara genellenebilirliği sınırlı olmaktadır.

Örneklem ile ilgili diğer bir sınırlılık da örneklemin sadece kız üniversite öğrencilerinden oluşmasıdır. Beden imajı sorunlarının kız çocukları ve kadınlarda olduğu kadar erkeklerde de görüldüğü bilinmektedir (Lavender & Anderson, 2009: 000 – 000; Williamson & Hartley, 1998: 160 – 170). Araştırma örnekleminin sadece kız üniversite

öğrencilerinden oluşması araştırmanın, erkeklerin yaşadığı beden imajı sorunlarına dair herhangi bir bilgi sunmasını mümkün kılmamaktadır.

Bu çalışmada var olan bir diğer sınırlılık ise; katılımcılara uygulanan ölçeklerin öz bildirim dayalı olmasıdır. Bu nedenler araştırma sonuçlarının yorumlanmasında öz bildirimden kaynaklanan yanlılıkların göz ardı edilmemesi gerekmektedir.

Araştırmanın bir diğer sınırlılığı da çalışmanın kesitsel bir çalışma olmasıdır. Araştırmanın kesitsel bir çalışma olması nedeniyle, bu çalışmada yer alan katılımcıların beden imajı sorunlarını ne kadar zamandır yaşadıklarının bilinmesi mümkün olmamaktadır. Yapılacak olan boylamsal çalışmalarla beden imajı sorunlarının başlangıcında rol oynayan etkenler ve beden imajı sorunlarının gelişmesinde rol oynayan etkenler ile ilgili tekrarlayan ölçümlerin alınmasının faydalı olacağı düşünülmektedir. Ayrıca araştırmanın korelasyonel bir çalışma olduğu göz önünde bulundurulduğunda, değişkenler arasındaki ilişkiler ile ilgili nedensel çıkarımlarda bulunmaktan kaçınılmalıdır. Deneysel modele sahip çalışmalar yapılarak beden imajı ile ilişkili değişkenler ile ilgili nedensellik çıkarımlarında bulunulabilecektir.

Araştırmada beden imajının boyutları olan beden doyumsuzluğu ve bedene yatırımın, kilo ve beden şekli ile ilişkili olan medya etkisi, aile ve akran genel etkisi, aile ve akran kişiye özel etkisi değişkenleri ile olan ilişkisi incelenmiştir. Cash (2004: 2) beden imajı ile ilgili çalışmaların sadece beden şekli ve kilo ile ilişkili olarak ele alındığı kısır bakış açısının bırakılması gerektiğine ve beden imajının farklı fiziksel hastalıklar, yaralanmalar ile de çalışması gerektiğine vurgu yapmaktadır. Bu nedenle araştırma değişkenlerinin beden şekli ve kilo ile ilişkili değişkenleri ele alıyor olması araştırmanın bir diğer sınırlılığı olarak düşünülebilir.

Araştırmada fiziksel egzersizin beden imajı sorunları üzerindeki etkisini inceleyebilmek amacıyla spor yapan ve yapmayan katılımcılara yer verilmiştir. Ancak spor yapmanın beden imajı algıları üzerindeki etkisinde spor yapma motivasyonunun da rol oynadığı bilinmektedir. Kilo verme ya da bedenini istediği şekle sokma amaçlı olarak spor yapan bireylerin beden imajı sorunları yaşama ihtimalleri daha fazla olmaktadır. Bu nedenle fiziksel egzersiz yapmanın etkilerine yer verilmiş olmakla birlikte spor yapma motivasyonunun araştırmaya dahil edilmemesi çalışmanın sınırlılıklarından biri olarak sayılabilir.

5. KLİNİK GÖSTERGELER

Araştırmanın bulguları bir bütün olarak değerlendirildiğinde; kız üniversite öğrencilerinde beden doyumsuzluğu ve bedene yatırımı yordayan belli başlı faktörler belirlenmiştir. Araştırmada yer alan değişkenler arasında elde edilen bu ilişkiler sonucunda bazı klinik göstergeler belirlenmiştir.

Araştırmadan elde edilen bulgular ışığında; spor yapan üniversite öğrencilerinde kilo memnuniyetsizliği arttıkça beden doyumsuzluğu yaşama ihtimalleri artmaktadır. Ayrıca spor yapan üniversite öğrencilerinin boy memnuniyetsizliği arttıkça beden doyumsuzluğu yaşama ihtimalleri artmaktadır. Aynı zamanda spor yapan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı azaldıkça bireylerin beden doyumsuzluğu yaşama ihtimalleri artmaktadır. Bu nedenle beden doyumsuzluğu yaşayan kişilere destek sağlanırken benlik saygısını arttırmaya önem verilmesi, kilo memnuniyetsizliği ve boy memnuniyetsizliği yaşamalarına sebep olan kaynakların üzerinde durulması gerektiği düşünülmektedir.

Spor yapan üniversite öğrencilerinde medya etkisi arttıkça bedene yatırım yaşama ihtimali artmaktadır. Benzer bir şekilde kısıtlı yeme davranışı artıkça bedene yatırım yaşama ihtimali artmaktadır. Aynı zamanda spor yapan üniversite öğrencilerinin beden kitle endeksleri azaldıkça bedene yatırım yaşama ihtimalleri artmaktadır. Bununla birlikte spor yapan üniversite öğrencilerinde benlik saygısı azaldıkça bedene yatırım yaşama ihtimali artmaktadır. Bu bilgiler ışığında kişilerin bedene yatırım yaşamalarını engellemek için; medyada yer alan zayıf ideal kadın bedenlerine daha eleştirel bir bakış açısıyla bakılabilmemesinin sağlanması, kilo kontrol amacı ile sağlıksız ve bozuk yeme davranışlarına başvurulmasının zararları ile ilgili bilgilendirmelerin yapılması, kişilerin sağlıklı bir beden kitle endeksine sahip olmaları ve benlik saygılarını arttıracak faaliyetlerde bulunmaları gerekmektedir.

Spor yapmayan üniversite öğrencilerinde ise kilo verme/zayıflama amacıyla laksatif kullanma arttıkça beden doyumsuzluğu yaşama ihtimalleri artmaktadır. Aynı zamanda spor yapmayan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı azaldıkça beden doyumsuzluğu yaşama ihtimalleri artmaktadır. Bu bilgiler bireylerin kilo kontrol amacıyla işlevsel olmayan yöntemlerin zararları hakkında bilgilendirmelerine önem verilmesi gerektiğini vurgulamaktadır.

Spor yapmayan üniversite öğrencilerinde medya etkisi arttıkça bedene yatırım yaşama ihtimali artmaktadır. Aynı zamanda aile ve akran genel etkisi arttıkça bedene yatırım yaşanması ihtimali de artmaktadır. Spor yapmayan üniversite öğrencilerinde benlik saygısı azaldıkça ise bedene yatırım yaşanması ihtimali artmaktadır. Bu nedenle sosyokültürel faktörler tarafından aktarılan beden, kilo ve görünüş ile ilgili mesajların nasıl yorumlanacağı ile ilgili bireylerin farkındalık kazanması önem kazanmaktadır.

Tüm katılımcılar için beden doyumsuzluğu ve bedene yatırımın yordayıcıları olarak belirlenen faktörler gözden geçirildiğinde; kilo memnuniyetsizliği arttıkça bireylerin beden doyumsuzluğu yaşama ihtimalleri artmaktadır. Benzer bir şekilde bireylerin boy memnuniyetsizliği arttıkça beden doyumsuzluğu yaşama ihtimalleri artmaktadır. Aynı zamanda bireylerin benlik saygısı azaldıkça beden doyumsuzluğu yaşama ihtimalleri artmaktadır. Bu durum; kişilerin, kendileri için, sahip oldukları kilo ve boy özelliklerinden çok farklı kilo ve boy idealleri belirlemelerinin beden doyumsuzluğu üzerindeki önemini göstermektedir. Ayrıca katılımcıların fiziksel egzersiz ya da spor yapıp yapmama durumları da beden doyumsuzluğu üzerinde etkili olmaktadır. Bu bilgi beden doyumsuzluğuna karşı koruyucu bir faktör olarak fiziksel egzersiz ya da spor yapmanın önemini gözler önüne sermektedir.

Tüm katılımcılarda, kilo alma/şişmanlama amacıyla rejim/diyet yapma, kısıtlı yeme, aile ve akran genel etkisi ile medya etkisi arttıkça ve benlik saygısı azaldıkça bireylerin bedene yatırım yaşama ihtimalleri artmaktadır. Sosyokültürel faktörlerin etkilerinin sadece beden doyumsuzluğu ile sınırlı olmadığını gösteren bu bulgular, kültürün beden imajı ile ilgili mesajları aktarmadaki gücünü ortaya koymaktadır. Ayrıca bu bilgiler; kişilerin bozuk yeme davranışları göstermelerinin engellenmesi yani kişilerin bozuk yeme davranışlarının fiziksel ve psikolojik etkilerine karşı bilgilendirmelerinin önemli olduğunu düşündürmektedir. Benlik saygısının spor yapan ve yapmayan katılımcılarda ve tüm katılımcılarda hem beden doyumsuzluğunun hem de bedene yatırımın yordayıcı faktörlerinden birisi olarak belirlenmesi dikkat çekicidir. Bu bulgu benlik saygısının beden imajı sorunlarında ne kadar önemli bir rol oynadığını göstermektedir.

6. GELECEKTE YAPILACAK ÇALIŞMALAR İÇİN ÖNERİLER

Beden imajını ele alan çalışmaların daha çok kız çocukları ve kadınlar üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir. Ancak araştırmalar beden imajı sorunlarının sadece kadınlara ve kız çocuklarına özgü olmadığını göstermektedir. Gelecekte yapılacak çalışmalarda, erkek örneklem gruplarının ya da hem kadın hem de erkek katılımcılarından oluşan örneklem gruplarının yer almasıyla beden imajı sorunlarının oluşması ve gelişmesinde rol oynayan faktörlere ışık tutulacağı düşünülmektedir.

Beden imajı ile ilgili yürütülen araştırmaların birçoğunun kesitsel ve korelasyonel çalışmalar olduğu dikkat çekmektedir. Beden imajı sorunlarının oluşmasında ve gelişmesinde rol oynayan faktörlere ilişkin nedensel ilişkilerin belirlenebilmesi amacıyla boylamsal ve deneysel çalışmalara ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir.

Beden imajı sorunları yaşayan bireylerin yeme bozuklukları, depresyon gibi sorunlar yaşama ihtimalleri sağlıklı gruba göre daha yüksektir. Farklı klinik tanı grupları dahil edilerek gerçekleştirilecek olan çalışmalarla beden imajı sorunlarının çeşitli hastalıklarla ilişkisine dair daha geniş bilgiler kazanılmasının sağlanacağı yorumu yapılabilir.

Mevcut çalışmada beden doyumsuzluğu ve bedene yatırım ile ilişkili olarak aile ve akran kişiye özel etkisi ve aile ve akran genel etkisi ele alınmıştır. Ancak bu değişkenleri değerlendirmek amacıyla alınan ölçümler bireylerin akranlarının ve aile üyelerinin gerçek etki seviyelerini değil; kişilerin bu etkilere yönelik algılarını ölçmektedir. Bu durum bireylerin aile ve akran etkilerine yönelik algılarının mı yoksa aile ve akranların gerçek etki düzeylerinin mi beden imajı üzerinde daha etkili olduğu sorusunu akla getirmektedir. Gelecekte yapılacak olan çalışmalarda bireylerin aile ve akran etkilerine yönelik algılarının yanı sıra aile ve akranların gerçek etki düzeylerinin de ölçülmesiyle; gerçek etki düzeylerinin mi yoksa bu etkilere yönelik algıların mı beden imajı üzerinde daha etkili olduğu sorusuna ışık tutabilir.

Beden imajı sorunları ile ilişkili olduğu düşünülen sosyokültürel faktörlerin, farklı yollar aracılığı ile bireyler üzerinde etkili oldukları düşünülebilir. Gelecekte yapılacak çalışmalarda; sosyokültürel faktörlerin bireyler üzerinde hangi yollar aracılığı ile etkili oldukları sorularına cevap verilebilmesi amacıyla içselleştirme, sosyal karşılaştırma gibi

süreçlere de yer verilmesi, sosyokültürel faktörlerin bireyler üzerindeki etki süreçlerinin daha iyi anlaşılmasını sağlayacaktır.

Beden imajı algısının genel olarak değişmez bir kavram olduğu düşünülmele birlikte durumsal koşullar beden imajı algısı üzerinde değişikliklere sebep olabilmektedirler. Bu nedenle gelecekte yapılacak çalışmalarda durumsal koşulların beden imajı üzerindeki etkilerinin de incelenmesinin beden imajı sorunlarına olan güncel yaklaşımı genişleteceği düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- ALTABE Madeline (1998), "Ethnicity and Body Image: Quantitative and Qualitative Analysis", **International Journal of Eating Disorders**, 23, ss. 153 – 159.
- ANSCHUTZ Doeschka - ENGELS Rutger - LEEUWE Jan V. - STRIEN Tatjana (2009), "Watching your weight? The relations between watching soaps and music television and body dissatisfaction and restrained eating in young girls", **Psychology & Health**, 24(9), ss. 1035 – 1050.
- BALOGUN Joseph A. (1986), "Reliability and Construct Validity of the Body Cathexis Scale", **Perceptual and Motor Skills**, 62, ss. 927 – 935.
- BARLETT Christopher P. - HARRIS Richard J. (2008), "The Impact of Body Emphasizing Video Games on Body Image Concerns in Men and Women", **Sex Roles**, 59, ss. 586 – 601.
- BEDFORD Jennifer L. - JOHNSON C. Shanthi. (2006), "Societal Influences on Body Image Dissatisfaction in Younger and Older Women", **Journal of Women & Aging**, 18(1), ss. 41 – 55.
- BELCHER B R. - NGUYEN-RODRIGUEZ S T. - MCCLAIN A D. - HSU Yo W. - UNGER J B - SPRUIJT-METZ D (2010), "The Influence of Worries on Emotional Eating, Weight Concerns, and Body Mass Index in Latina Female Youth", **Journal of Adolescent Health**, xx, ss. xxx – xxx.
- BELL Beth T. - DITTMAR Helga (2011), "Does Media Type Matter? The Role of Identification in Adolescent Girls' Media Consumption and the Impact of Different Thin-Ideal Media on Body Image", **Sex Roles**, 65, ss. 478 – 490.
- BERARDIS Domenico - SERRONI Nicola – CAMPANELLA Daniela - CARANO Alessandro - GAMBI Francesco - VALCHERA Alessandro - CONTI Chiara - SEPEDE Gianna - CALTABIANO Mario - PIZZORNO Anna M. - COTELLESA Carla - SALERNO Rosa A. - FERRO Filippo M. (2009), "Alexithymia and Its Relationships with Dissociative Experiences, Body

Dissatisfaction and Eating Disturbances in a Non-Clinical Female Sample”,
Cognitive Therapy Research, 33, ss. 471 – 479.

BOZAN Nuray - BAŞ Murat - AŞÇI F. Hülya (2011), “Psychometric Properties of Turkish Version of Dutch Eating Behaviour Questionnaire (DEBQ): A Preliminary Results”, **Appetite**, 56(3), ss. 564 – 566.

BRUCH Hilde (1961), “Psychological Aspects in Overeating and Obesity”,
Psychosomatics, 5, ss. 269 – 274.

BRUIN A. P. Karin - WOERTMAN Liesbeth - BAKKER Frank C. - OUDEJANS Raoul R. D. (2009), “Weight-Related Sport Motives and Girls’ Body Image, Weight Control Behaviors, and Self-Esteem”, **Sex Roles**, 60, ss. 628 – 641.

BUHLMANN Ulrike - COOK Laura M. - FAMA Jeanne M. - WILHELM Sabine (2007),
“Perceived Teasing Experiences in Body Dysmorphic Disorder”, **Body Image**, 4, ss. 381 – 385.

CAFRI Guy - YAMAMIYA Yuko - BRANNICK Micheal - THOMPSON J. Kevin (2005), “The influence of sociocultural factors on body image: A meta-analysis”, **Clinical Psychology: Science and Practice**, 12, ss. 421 – 433.

CALOGERO Rachel M. – DAVIS William N. – THOMPSON Kevin J. (2004), “The Sociocultural Attitudes Toward Appearance Questionnaire (SATAQ-3): reliability and normative comparisons of eating disordered patients”, **Body Image**, 1, ss. 193 – 198.

CANETTI Laura - BACHAR Eytan - BERRY Elliot M. (2002), “Food and Emotion”.
Behavioural Processes, 60, ss. 157 – 164.

CASH Thomas F. - DEAGLE Edwin A. (1997), “The Nature and Extent of Body-Image Disturbances in Anorexia Nervosa and Bulimia Nervosa: A Meta-Analysis”,
International Journal of Eating Disorders, 22, ss. 107 – 125.

- CASH Thomas F. - SZYMANSKI M L. (1995), "The Development and Validation of The Body-Ideals Questionnaire", **Journal of Personality Assessment**, 64, ss. 466 – 467.
- CASH Thomas F. (2002), "Cognitive-behavioral perspectives on body image", **Body image: A handbook of theory, research and clinical practice**, ed. T. F. Cash, - T. Pruzinsky, The Guilford Press, New York.
- CASH Thomas F. - FLEMING Emily C. (2002), "Body Image and Social Relations", **Body image: A handbook of theory, research and clinical practice**, ed. T. F. Cash, - T. Pruzinsky, The Guilford Press, New York.
- CASH Thomas F. (2004), "Body Image: Past, Present and Future", **Body Image**, 1, ss. 1 – 5.
- CLAY Daniel - VIGNOLES Vivian L. - DITTMAR Helga (2005), "Body Image and Self-Esteem Among Adolescent Girls: Testing the Influence of Sociocultural Factors", **Journal of Research on Adolescence**, 15(4), ss. 451 – 477.
- COOMBER Kerri - KING Ross M. (2008), "The Role of Sisters in Body Image Dissatisfaction and Eating Disorders", **Sex Roles**, 59, ss. 81 – 93.
- CRESPO Carla - KIELPIKOWSKI Magdalena - JOSE Paul E. - PRYOR Jan (2010), **Journal of Youth Adolescence**, 39, ss. 1392 – 1401.
- CUSUMANO Dale L. - THOMPSON J. Kevin (1997), "Body Image and Body Shape Ideals in Magazines: Exposure, Awareness and Internalization", **Sex Roles**, 37, ss. 701 – 721.
- ÇOK Figen (1990), "Body Image Satisfaction in Turkish Adolescents", **Adolescence**, 25(98), ss. 409 – 413.
- ÇUHADAROĞLU Füsün. (1986), *Adolesanlarda Benlik Saygısı*, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi (Uzmanlık Tezi).

- DAMANI S - BUTTON E J. - REVELEY C H. (2001), “The Body Image Structured Interview: A New Method For The Exploration Of Body Image In Women With Eating Disorders”, **European Eating Disorders Review**, 9, ss. 167 – 181.
- DAVIS Caroline (2002), “Body Image and Athleticism”, **Body image: A handbook of theory, research and clinical practice**, ed. T. F. Cash, - T. Pruzinsky, The Guilford Press, New York.
- DAVISON Kirsten K. - MARKEY Charlott N. - BIRCH Lean L. (2003), “A Longitudinal Examination of Patterns in Girls’ Weight Concerns and Body Dissatisfaction from Ages 5 to 9 Years”, **International Journal of Eating Disorders**, 33, ss. 320 – 332.
- DELEEL Marisa L. - HUGHES Tammy L. - MILLER Jeffrey A. - HIPWELL Alison - THEODORE Lea A. (2009), “Prevalence Of Eating Disturbance And Body Image Dissatisfaction In Young Girls: An Examination Of The Variance Across Racial And Socioeconomic Groups”, **Psychology in the Schools**, 46(8), ss. 767 – 775.
- DİNÇ Berrin - ALİSİNANOĞLU Fatma (2010), “Defining the Effects of Television on the Body Image on the Basis of Adolescents’ Opinions”, **Turkish Online Journal of Qualitative Inquiry**, 1(2), ss. 65 – 77.
- DİRİK Gülay – Topaloğlu D. – OK Başak (2009), “The Relationship Between Enviromental (Parental Attitudes – Peer Rejection) and Cognitive Factors with Social Anxiety in University Students”, The 11th European Congress of Psychology, July 7 – 10, Oslo/Norway
- DUNKLEY David M. - MASHEB Robin M. - GRILO Carlos M. (2010), “Childhood Maltreatment, Depressive Symptoms and Body Dissatisfaction in Patients with Binge Eating Disorder: The Mediating Role of Self-Criticism”, **International Journal of Eating Disorders**, 43, ss. 274 – 281.
- ERKUŞ Adnan (2005), **Bilimsel Araştırma Sarmalı**, Seçkin Yayıncılık, Ankara.

- EVANS Peggy C. (2003), "If Only I Were Thin Like Her, Maybe I Could Be Happy Like Her: The Self-Implications Of Associating A Thin Female Ideal With Life Success". **Psychology of Women Quarterly**, 27, ss. 209 – 214.
- FARROW Claire V. - TARRANT Mark (2009), "Weight-based Discrimination, Body Dissatisfaction and Emotional Eating: The Role of Perceived Social Consensus", **Psychology & Health**, 24(9), ss. 1021 – 1034.
- FORBES Gordon B. - JUNG Jaehee (2008), "Measures Based on Sociocultural Theory and Feminist Theory as Predictors of Multidimensional Measures of Body Dissatisfaction Among Korean and U. S. College Women", **Journal of Social and Clinical Psychology**, 27(1), ss. 70 103.
- FREDERICK David A. - FORBES Gordon B. - GRIGORIAN Kristina E. - JARCHO Johanna M. (2007), "The UCLA Body Project I: Gender and Ethnic Differences in Self-Objectification and Body Satisfaction Among 2,206 Undergraduates", **Sex Roles**, 57, ss. 317 – 327.
- FRISÉN Ann - LUNDE Carolina - HWANG Philip (2009), "Peer Victimization and Its Relationships With Perceptions of Body Composition", **Educational Studies**, 35(3), ss. 337 – 348.
- GARNER David M. (2002), "Body Image and Anorexia Nervosa", **Body image: A handbook of theory, research and clinical practice**, ed. T. F. Cash, - T. Pruzinsky, The Guilford Press, New York.
- GIBBS Makisha (2010), *Media Influence on Body Image Dissatisfaction*, Tennessee State University, Tennessee.
- GILBERT Stefanie C. - CRUMP Stacey - MADHERE Serge - SCHUTZ William (2009), "Internalization of the Thin Ideal as a Predictor of Body Dissatisfaction and Disordered Eating in African, African-American and Afro-Caribbean Female College Students", **Journal of College Student Psychotherapy**, 23(3), ss. 196 – 211.

- GLAUERT Rebecca - RHODES Gillian - BYRNE Sue - FINK Bernhard - GRAMMER Karl (2009), “Body Dissatisfaction and the Effects of Perceptual Exposure on Body Norms and Ideals”, **International Journal of Eating Disorders**, 42, ss. 443 – 452.
- GLAUERT Rebecca - RHODES Gillian - FINK Bernhard - GRAMMER Karl (2010), “Body Dissatisfaction and Attentional Bias to Thin Bodies”, **International Journal of Eating Disorders**, 43, ss. 42 – 49.
- GOLDFIELD Gary S. - MOORE Ceri - HENDERSON Katherine - BUCHHOLZ Annick - OBEID Nicole - FLAMENT Martine F. (2010), “Body Dissatisfaction, Dietary Restraint, Depression, and Weight Status in Adolescents”, **Journal of School Health**, 80(4), ss. 186 – 192.
- GRALEN Sarah J. - LEVINE Micheal P. - SMOLAK Linda - MURNEN Sarah K. (1990), “Dieting and Disordered Eating During Early and Middle Adolescence: Do the Influences Remain the Same”, **International Journal of Eating Disorders**, 9, ss. 501 – 512.
- GREENLEAF Christy - BOYER Elizabeth M. - PETRIE Trent A. (2009), “High School Sport Participation and Subsequent Psychological Well-Being and Physical Activity: The Mediating Influences of Body Image, Physical Competence, and Instrumentality”, **Sex Roles**, 61, ss. 714 – 726.
- GRIFFIN Murray – KIRBY Sharon (2007), “The Effect of Gender in Improving Body Image and Self Esteem”, **Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology**, 9(3), 83 – 92.
- GRIFFITHS Jacqueline A. - MCCABE Marita P. (2000), “The Influence of Significant Others on Disordered Eating and Body Dissatisfaction Among Early Adolescent Girls”, **European Eating Disorders Review**, 8, ss. 301 – 314.
- GRILO Carlos M. - MASHEB Robin M. - BRODY Michelle. - BURKE-MARTINDALE Carolyn H. - ROTHSCHILD Bruce S. (2005), “Binge Eating and Self-Esteem Predict Body Image Dissatisfaction among Obese Men and Women Seeking

Bariatric Surgery”, **International Journal of Eating Disorders**, 37, ss. 347 – 351.

GROESZ Lisa M. - LEVINE Micheal P. - MURNEN Sarah K. (2002), “The Effect of Experimental Presentation of Thin Media Images on Body Satisfaction: A Meta-Analytic Review”, **International Journal of Eating Disorders**, 31, ss. 1 – 16.

GROGAN Sarah (2008), **Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children**, Routledge, New York.

GUARALDI Gian P. - ORLANDI Emmanuele - BOSELLI Paolo - O’DONNELL Kathleen M. (1999), “Body Image Assessed by a Video Distortion Technique: The Relationship Between Ideal and Perceived Body Image and Body Dissatisfaction”, **European Eating Disorders Review**, 7, ss. 121 – 128.

HALLIWELL Emma - HARVEY Martin (2006), “Examination of A Sociocultural Model of Disordered Eating Among Male and Female Adolescents”, **British Journal of Health Psychology**, 11, ss. 235 – 248.

HARGREAVES Duane - TIGGEMANN Marika (2003a), “Longer-Term Implications of Responsiveness to ‘Thin-Ideal’ Television: Support for a Cumulative Hypothesis of Body Image Disturbance?”, **European Eating Disorders Review**, 11, ss. 465 – 477.

HARGREAVES Duane - TIGGEMANN Marika (2003b), “The Effect of “Thin Ideal” Television Commercials on Body Dissatisfaction and Schema Activation During Early Adolescence”, **Journal of Youth and Adolescence**, 32(5), ss. 367 – 373.

HAWORTH-HOEPFNER Susan (2000), “The Critical Shapes of Body Image: The Role of Culture and Family in the Production of Eating Disorders”, **Journal of Marriage and Family**, 62(1), ss. 212 – 227.

- HERBOZO Sylvia - TANTLEFF-DUNN Stacey - GOKEE-LAROSE Jessica - THOMPSON J. Kevin (2004), "Beauty and Thinness Messages in Children's Media: A Content Analysis", **Eating Disorders**, 12, ss. 21 – 34.
- HOELTER Jon W. (1984), "Relative Effects of Significant Others on Self Evaluation", **Social Psychology Quarterly**, 7, ss. 255 – 261.
- HOVARDAOĞLU Selim (1992), "Vücut Algısı Ölçeği", **Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji Dergisi (3P) Testler Özel Eki**.
- HUEBSCHER Brenda (2010), Relationship Between Body Image and Self-Esteem Among Adolescent Girls, University of Wisconsin-Stout,
- JACKSON Todd – CHEN Hong (2010), "Sociocultural Experiences of Bulimic and Non-Bulimic Adolescents in a Scholl-Based Chinese Sample", **Journal of Abnormal Children Psychology**, 38, ss. 69 – 76.
- JENSEN Chad D. - STEELE Ric G. (2009), "Brief Report: Body Dissatisfaction, Weight Criticism, and Self-Reported Physical Activity in Preadolescent Children", **Journal of Pediatric Psychology**, 34(8), ss. 822 – 826.
- JOSHI Ramona - HERMAN C. Peter - POLIVY Janet (2004), "Self-Enhancing Effects of Exposure to Thin-Body Images", **International Journal of Eating Disorders**, 35, ss. 333 – 341.
- KALAFAT Temel - KILCAL Remzi Y. (2008), "Üniversite Öğrencilerinin Beden Memnuniyeti Düzeyleri İle Sosyal Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", **Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi**, 23, ss. 41 – 47.
- KALAFAT Temel - ÖZBAŞI Durmuş - DİLEK Ceren (2008), "Görünüme Yönelik Sosyokültürel Tutumlar Ölçeği (GÖYÖSTO)'nin Uyarlanması". 1. Ulusal Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirmeler Kongresi (s. 211 – 225). 14 – 16 Mayıs, Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları, Ankara.

- KEARNEY-COOKE Ann (2002), "Familial Influences on Body Image Development", **Body image: A handbook of theory, research and clinical practice**, ed. T. F. Cash, - T. Pruzinsky, The Guilford Press, New York.
- KEEL Pamela K. - MITCHELL James E. - DAVIS Traci L. - CROW Scott J. (2001), "Relationship Between Depression and Body Dissatisfaction in Women Diagnosed with Bulimia Nervosa", **International Journal of Eating Disorders**, 30, ss. 48 – 56.
- KESKI-RAHKONEN Anna - BULIK Cynthia M. - NEALE Benjamin M. - ROSE Richard J. - RISSANEN Aila - KAPRIO Jaakko (2005), "Body Dissatisfaction and Drive for Thinness in Young Adult Twins", **International Journal of Eating Disorders**, 37, ss. 188 – 199.
- KHORSHID Leyla - EŞER İsmet - DENAT Yıldız - ÇINAR Şebnem (2007), "An investigation into the body image of women in menopause", **International Journal of Human Sciences** [Online], 4(2), ss. 1 – 14.
- KLING K C. - HYDE J S. - SHOWERS C J. - BUSWELL B N. (1999), "Gender Differences in Self-Esteem: A Meta-Analysis", **Psychological Bulletin**, 123, ss. 470 – 500.
- KNAUSS Christine - PAXTON Susan J. - ALSAKER Françoise D. (2008), "Body Dissatisfaction in Adolescent Boys and Girls: Objectified Body Consciousness, Internalization of the Media Body Ideal and Perceived Pressure from Media", **Sex Roles**, 59, ss. 633 – 643.
- KONSTANSKI Marion - GULLONE Eleanora (2007), "The Impact of Teasing on Children's Body Image", **Journal of Child and Family Studies**, 16, ss. 307 – 319.
- KORKMAZ Mediha (1996), Yetişkin Örnekleme İçin Bir Benlik Saygısı Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İzmir.

- KRANE Vikki - WALDRON Jennifer - MICHALENOK Jennifer - STILES-SHIPLEY Julie (2001), "Body Image Concerns in Female Exercisers and Athletes: A Feminist Cultural Studies Perspective", **Women in Sport & Physical Activity Journal**, 17, ss. 1 – 28.
- KRONES Pamela G. - STICE Eric - BATRES Carla - ORJADA Kendra (2005), "In Vivo Social Comparison To a Thin-Ideal Peer Promotes Body Dissatisfaction: A Randomized Experiment", **International Journal of Eating Disorders**, 38, ss. 134 – 142.
- KUBIC Kelly N. - CHORY Rebecca M. (2007), "Exposure to Television Makeover Programs and Perceptions of Self", **Communication Research Reports**, 24(4), ss. 283 – 291.
- KUNDAKÇI Ayça H. (2005), Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutumları, Benlik Algısı, Vücut Algısı Ve Stres Belirtileri Açısından Karşılaştırılması, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara.
- LAM T H. - LEE Stephanie W. - FUNG Samantha - HO S Y. - LEE Peter W. H. - STEWART Sunita M. (2009), "Sociocultural Influences on Body Dissatisfaction and Dieting in Hong Kong Girls", **European Eating Disorders Review**, 17, ss. 152 – 160.
- LAVENDER Jason M. - ANDERSON Drew A. (2009), "Contribution of Emotion Regulation Difficulties to Disordered Eating and Body Dissatisfaction in College Men", **International Journal of Eating Disorders**, 00, ss. 000 – 000.
- LAVIN Melissa A. - CASH Thomas F. (2001), "Effects of Exposure to Information About Appearance Stereotyping and Discrimination on Women's Body Image", **International Journal of Eating Disorders**, 29, ss. 51 – 58.
- LEARY Mark R. (1999), "Making Sense of Self-Esteem", **American Psychological Society**, 8(1), ss. 32 – 35.

- LEARY Mark R. - SCHREINDORFER Lisa S. - HAUPT Alison L. (1995), "The Role of Self-Esteem in Emotional and Behavioral Problems: Why is Low Self-Esteem Dysfunctional?", **Journal of Social and Clinical Psychology**, 14, ss. 297 – 314.
- LEVINE Micheal P. - SMOLAK Linda (2002), "Body Image Development in Adolescence", **Body image: A handbook of theory, research and clinical practice**, ed. T. F. Cash, - T. Pruzinsky, The Guilford Press, New York.
- MARKEY Charlotte N. - MARKEY Patrick M. - BIRCH Leann L. (2004), "Understanding Women's Body Satisfaction: The Role of Husbands", **Sex Roles**, 51(3/4), ss. 209 – 216.
- MCLAREN Lindsay - KUH Diana (2004), "Body Dissatisfaction in Midlife Women", **Journal of Women & Aging**, 16(1), ss. 35 – 54.
- MCLEAN Siân A. - PAXTON Susan J. - WERTHEIM Eleanor H. (2009), "Factors Associated with Body Dissatisfaction and Disordered Eating in Women in Midlife", **International Journal of Eating Disorders**, 00, ss. 000 – 000.
- MENZEL Jessie – SPERRY Steffanie – SMALL Brent – THOMPSON Kevin J. - SARWER David – CASH Thomas F. (2011), "Internalization of Appearance Ideals and Cosmetic Surgery Attitudes: A Test of the Tripartite Influence Model of Body Image", **Sex Roles**, 65, 469 – 477.
- MILLER Ivan W. - EPSTEIN Nathan B. - BISHOP Duane S. - KEITNER Gabor I. (1985), "The McMaster Family Assessment Device: Reliability and Validity", **Journal of Marital and Family Therapy**, 11(4), ss. 345 – 356.
- MÖSCHK Stephanie (2008), *Is Big Really Beautiful? Effects of Thin-Ideal vs. Natural-Ideal Media Images on Body Dissatisfaction in Young Adult Females*, Zeppelin University, München.
- MUTH Jennifer L. - CASH Thomas F. (1997), "Body-image attitudes: What difference does gender make?", **Journal of Applied Social Psychology**, 27, ss. 1438 – 1452.

- MUTRIE Nanette - CHOİ Precilla (2000), “Is “Fit” a Feminist Issue? Dilemmas For Exercise Psychology”, **Feminism & Psychology**, 10, ss. 544 – 551.
- NGUYEN-RODRIGUEZ Selena T. - UNGER Jennifer B. - SPRUIJT-METZ Donna (2009), “Psychological Determinants of Emotional Eating in Adolescence”, **Eating Disorders**, 17, ss. 211 – 224.
- OGDEN Jane - MUNDRAY Kate (1996), “The Effect of The Media on Body Satisfaction: the Role of Gender and Size”, **European Eating Disorders Review**, 4(3), ss. 171 – 182.
- OHRING Richard - GRABER Julia A. - BROOKS-GUNN Jeanne (2002), “Girls’ Recurrent and Concurrent Body Dissatisfaction: Correlates and Consequences over 8 Years” **International Journal of Eating Disorders**, 31, ss. 404 – 415.
- OKTAN Vesile – ŞAHİN Mustafa (2010), “Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi”, **Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi**, 7(2), ss. 543 – 556.
- ORSEL Sibel - CANPOLAT Banu I. - AKDEMİR Asena - OZBAY M. Haluk (2004), “Diyet Yapan ve Yapmayan Ergenlerin Kendilik Algısı, Beden İmajı ve Beden Kitle İndeksi Açısından Karşılaştırılması”, **Türk Psikiyatri Dergisi**, 15(1), ss. 5 – 15.
- ÖZMEN Dilek - ÖZMEN Erol - ERGİN Dilek - ÇETİNKAYA Aynur Ç. - ŞEN Nesrin - DÜNDAR Pınar E. - TAŞKIN E. Oryal (2007), “The Association of Self-Esteem, Depression and Body Satisfaction With Obesity Among Turkish Adolescents”, **Public Health**, 7(80), ss. 1 – 7.
- PALABIYIKOĞLU Refia - AZİZOĞLU Semra - ÖZAYAR Hülya - ERCAN A (1993), “İntihar Girişimlerinde Bulunanların Aile İşlevlerinin Değerlendirilmesi”, Acikarsiv.ankara.edu.tr/browse/738/1071.pdf (10,10,2012)
- PAXTON Heather L. (2005), *The Effects of Childhood Obesity on Self-Esteem*, Marshall University,

- PAXTON Susan J. - NORRIS Melinda - WERTHEIM Eleanor H. - DURKIN Sarah J. - ANDERSON Jenny (2005), "Body Dissatisfaction, Dating, and Importance of Thinness to Attractiveness in Adolescent Girls", **Sex Roles**, 53, ss. 663 – 675.
- PETERS Mark A. - PHELPS Leadelle (2001), "Body Image Dissatisfaction and Distortion, Steroid Use, and Sex Differences in College Age Bodybuilders", **Psychology in the Schools**, 38(3), ss. 283 – 289.
- PINAR Rukiye (2002), "Obezlerde Depresyon, Benlik Saygısı Ve Beden İmajı: Karşılaştırmalı Bir Çalışma", **C.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi**, 6(1), ss. 30 – 41.
- POKRAJAC-BULIAN Alessandra - ŽIVČIĆ-BEĆIREVIĆ Ivanka (2005), "Locus of Control and Self Esteem as Correlates of Body Dissatisfaction in Croatian University Students", **European Eating Disorders Review**, 13, ss. 54 – 60.
- PRESNELL Katherine - BEARMAN Sarah K. - STICE Eric (2004), "Risk Factors for Body Dissatisfaction in Adolescent Boys and Girls: A Prospective Study", **International Journal of Eating Disorders**, ss. 389 – 401.
- RAND Colleen S. W. – WRIGHT Beatrice A. (2000), "Continuity and Change in the Evaluation of Ideal and Acceptable Body Sizes Across a Wide Age Span", **International Journal of Eating Disorders**, 28, 90 – 100.
- ROBBINS Trevor W. - FRAY Paul J. (1980), "Stress-induced Eating. Fact, Fiction or Misunderstanding", **Appetite**, 1, ss. 103 – 133.
- RODIN Judith (1975), "Causes and Consequences of Time Perception Differences in Overweight and Normal Weight People", **Journal of Personality and Social Psychology**, 31, ss. 898 – 904.
- RODGERS Rachel - CHABROL H. (2009), "Parental Attitudes, Body Image Disturbance and Disordered Eating Amongst Adolescents and Young Adults: A Review", **European Eating Disorders Review**, 17, ss. 137 – 151.

- SANDS Rob (2000), “Reconceptualization of Body Image and Drive for Thinness”, **International Journal of Eating Disorders**, 28, ss. 397 – 407.
- SANDS Emma R. - WARDLE Jane (2003), “Internalization of Ideal Body Shapes in 9–12-Year-Old Girls”, **International Journal of Eating Disorders**, 33, ss. 193 – 204.
- SCALAS L. Francesca - MARSH Herbert W. (2008), “A Stronger Latent-Variable Methodology to Actual-Ideal Discrepancy”, **European Journal of Personality**, 22, ss. 629 – 654.
- SCHACHTER Stanley - GOLDMAN Ronald - GORDON Andrew (1968), “Effects of Fear, Food Deprivation and Obesity on Eating”, **Journal of Personality and Social Psychology**, 10, ss. 91 – 97.
- SCHACHTER Stanley - RODIN Judith ed. (1974), **Obese Humans and Rats**, Erlbaum/Wiley, Washington D.C.
- SHEFFIELD Jeanie K. - TSE Kathryn H. - SOFRONOFF Kate (2005), “A Comparison of Body-Image Dissatisfaction and Eating Disturbance Among Australian and Hong Kong Women”, **European Eating Disorders Review**, 13, ss. 112 – 124.
- SINTON Meghan M. - BIRCH Leann L. (2006), “Individual and Sociocultural Influences on Pre-Adolescent Girls’ Appearance Schemas and Body Dissatisfaction”, **Journal of Youth and Adolescence**, 35(2), ss. 165 – 175.
- SMIRT Evelyn - RIEGER Elizabeth (2006), “The Effect of Attentional Bias Toward Shape- and Weight-Related Information on Body Dissatisfaction”, **International Journal of Eating Disorders**, 39, ss. 509 – 515.
- SMIRT Evelyn - RIEGER Elizabeth (2009), “An Investigation of the Effect of Body Dissatisfaction on Selective Attention Toward Negative Shape and Weight-Related Information”, **International Journal of Eating Disorders**, 00, ss. 000 – 000.

- SMOLAK Linda (2002), "Body Image Development in Children", **Body image: A handbook of theory, research and clinical practice**, ed. T. F. Cash, - T. Pruzinsky, The Guilford Press, New York.
- SPANGLER Diane - STICE Eric (2001), "Validation of The Beliefs About Appearance Scale", **Cognitive Therapy and Research**, 25, ss. 813 – 827.
- STICE Eric (2002), "Body Image and Bulimia Nervosa", **Body image: A handbook of theory, research and clinical practice**, ed. T. F. Cash, - T. Pruzinsky, The Guilford Press, New York.
- STICE Eric - MAXFIELD Jennifer - WELLS Tony (2003), "Adverse Effects of Social Pressure to be Thin on Young Women: An Experimental Investigation of the Effects of "Fat Talk", **International Journal of Eating Disorders**, 34, ss. 108 – 117.
- STRIEGEL-MOORE Ruth H. - FRANKO Debra L. (2002), "Body Image Issues among Girls and Women", **Body image: A handbook of theory, research and clinical practice**, ed. T. F. Cash, - T. Pruzinsky, The Guilford Press, New York.
- SWAMÍ Viren - FURHAM Adrian - AMİN Reena - CHAUDHRÍ Jahanara - JOSHI Kiran - JUNDÍ Shyma - MILLER Rebecca - MİRZA-BEGUM Julia - BEGUM Fateha N. - SHETH Pinal - TOVÉE Martin J. (2008), "Lonelier, Lazier and Teased: The Stigmatizing Effect of Body Size", **The Journal of Social Psychology**, 148(5), ss. 577 – 593.
- TANTLEFF-DUNN Stacey - GOKEE Jessica L. (2002), "Interpersonal influences on body image development", **Body image: A handbook of theory, research and clinical practice**, ed. T. F. Cash, - T. Pruzinsky, The Guilford Press, New York.
- TEKİN, E. G. (2013). "The Internal Consistency Reliability and Construct Validity of the Turkish Translation of the Beliefs about Appearance Scale". **Unpublished Research Paper**.

- TIGGEMANN Marika (2002), “Media Influences on Body Image Development”, **Body image: A handbook of theory, research and clinical practice**, ed. T. F. Cash, - T. Pruzinsky, The Guilford Press, New York.
- TIGGEMANN Marika - MCGILL Belinda (2004), “The Role of Social Comparison in The Effect of Magazine Advertisements on Women’s Mood and Body Dissatisfaction”, **Journal of Social and Clinical Psychology**, 23(1), ss. 23 – 44.
- TIGGEMANN Marika - SLATER Amy (2004), “Thin Ideals in Music Television: A Source of Social Comparison and Body Dissatisfaction”, **International Journal of Eating Disorders**, 35, ss. 48 – 58.
- THOMPSON Sharon H. - DIGSBY Sohailla (2004), “A Preliminary Survey of Dieting, Body Dissatisfaction, and Eating Problems Among High School Cheerleaders”, **Journal of School Health**, 74(3), ss. 85 – 90.
- THOMPSON Sharon H. - CORWIN Sara J. – SARGENT Roger G. (1997), “Ideal Body Size Beliefs and Weight Concerns of Fourth-Grade Children”, **International Journal of Eating Disorders**, 21, ss. 279 – 284.
- THOMPSON J. Kevin - HEINBERG Leslie J. (1999), “The Media’s Influence on Body Image Disturbance and Eating Disorders: We’ve Reviled Them Now Can We Rehabilitate Them?”, **Journal of Social Issues**, 55(2), ss. 339 – 353.
- THOMPSON J Kevin - SHROFF Hemal - HERBOZO Sylvia - CAFRI Guy - RODRIGUEZ Janette - RODRIGUEZ Melby (2007), “Relations Among Multiple Peer Influences, Body Dissatisfaction, Eating Disturbance, and Self-Esteem: A Comparison of Average Weight, At Risk of Overweight, and Overweight Adolescent Girls”, **Journal of Pediatric Psychology**, 32(1), ss. 24 – 29.

- THOMPSON J. Kevin - HEINBERG Leslie J. - ALTABE Madeline N. - TANTLEFF-DUNN S (1999), **Exacting Beauty: Theory, Assessment And Treatment Of Body Image Disturbance**, American Psychological Association, Washington, D.C.
- THOMPSON J. Kevin - VAN DEN BERG Patricia - ROEHRIG M - GUARDA A S. - HEINBERG Leslie J. (2004), “The Sociocultural Attitudes Towards Appearance Scale-3 (SATAQ-3): Development and Validation”, **International Journal of Eating Disorders**, 35(3), ss. 293 – 304.
- THOMPSON J. Kevin - STICE Eric (2001), “Thin-Ideal Internalization: Mounting Evidence for a New Risk Factor for Body-Image Disturbance and Eating Pathology”, **Current Directions in Psychological Science**, 10(5), ss. 181 – 183.
- TORRES-MCGEHEE Toni M. - MONSMA Eva V. - GAY Jennifer L. - MINTON Dawn M. - MADY-FOSTER Ashley N. (2011), “Prevalence of Eating Disorder Risk and Body Image Distortion Among National Collegiate Athletic Association Division I Varsity Equestrian Athletes”, **Journal of Athletic Training**, 46(4), ss. 431 – 437.
- TURNER Sally A. - LUSZCZYNSKA Aleksandra - WARNER Lisa - SCHWARZER Ralf (2010), “Emotional and Uncontrolled Eating Styles and Chocolate Chip Cookie Consumption. A Controlled Trial of the Effects of Positive Mood Enhancement”, **Appetite**, 54, ss. 143 – 149.
- VAN DEN BERG Patricia A. - KEERY Helene – EISENBERG Marla - NEUMARK-SZTAINER Dianne (2010), “Maternal and Adolescent Report of Mothers’ Weight-Related Concerns and Behaviors: Longitudinal Associations with Adolescent Body Dissatisfaction and Weight Control Practices”, **Journal of Pediatric Psychology**, ss. 1 – 10.
- VAN STRIEN Tatjana - FRIJTERS Jan E. R. - BERGERS Gerard P. A. - DEFARES Peter B. (1986), “The Dutch Eating Behaviour Questionnaire for assessment of

restrained, Emotional and External Eating Behaviour”, **International Journal of Eating Disorders**, 5, ss. 295 – 315.

VANSTEELANDT Kristof - PIETERS Guido - VANDERLINDEN Johan - PROBST Michel (2009), “Body Dissatisfaction Moderates Weight Curves in the Inpatient Treatment of Anorexia Nervosa”, **International Journal of Eating Disorders**, 00, ss. 000 – 000.

VOCKS Siljia - HECHLER T - ROHRIG S - LEGENBAUER Tanja (2009), “Effects of a physical exercise session on state body image: The influence of pre-experimental body dissatisfaction and concerns about weight and shape”, **Psychology & Health**, 24(6), ss. 713 — 728.

WARM Theodore R. (1997), “The Role of Teasing in Development and Visa Versa”, **Journal of Developmental And Behavioural Pediatrics**, 18, ss. 97 – 101.

WIEDERMAN Micheal W. - PRYOR Tamara L. (2000), “Body Dissatisfaction, Bulimia, and Depression Among Women: The Mediating Role of Drive for Thinness”, **International Journal of Eating Disorders**, 27, ss. 90 – 95.

WILLIAMSON Iain - HARTLEY Pat (1998), “British Research Into The Increased Vulnerability of Young Gay Men To Eating Disturbance and Body Dissatisfaction”, **European Eating Disorders Review**, 6, ss. 160 – 170.

WILLINGE Amy - TOUYZ Stephen - CHARLES Margaret (2006), “How Do Body-Dissatisfied and Body-Satisfied Males and Females Judge the Size of Thin Female Celebrities?”, **International Journal of Eating Disorders**, 39, ss. 576 – 582.

YAMAMIYA Yuko - SHROFF Hemal – THOMPSON Kevin J. (2008), “The Tripartite Influence Model of Body Image and Eating Disturbance: A Replication with a Japanese Sample”, **International Journal of Eating Disorders**, 41, 88 – 91.

YOUNG Jeffrey - KLOSKO Janet - WEİSHAAR Marjorie (2009), **Şema Terapi**, Litera Yayıncılık, İstanbul.

EKLER

EK. 1. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

SOSYODEMOGRAFİK BİLGİ FORMU (PİLOT ÇALIŞMA)

- 1) Yaşınız: ___
- 2) Gelir Düzeyiniz: ___ 0 – 599 TL arası ___ 1000 – 1599 TL arası
___ 600 – 999 TL arası ___ 1600 – 2000 TL arası ___ 2000 TL ve üzeri
- 3) Eğitim Durumunuz / Okuduğunuz: _____
Üniversite: _____
Fakülte/ Enstitü: _____
Bölüm: _____
Sınıf: _____
- 4) Medeni durumunuz: _____
___ Evli ___ Ayrı yaşıyor
___ Bekar ___ Eşini kaybetmiş
___ Sözlü/Nişanlı ___ Birlikte yaşıyor
___ Boşanmış
- 5) Kilonuz (kg.): _____
- 6) Şu anki kilonuzdan ne kadar memnunsunuz?
()Çok Memnunum ()Memnunum ()Kararsızım ()Memnun Değilim ()Hiç Memnun Değilim
- 7) Boyunuz (cm): _____
- 8) Şu anki boyunuzdan ne kadar memnunsunuz?
()Çok Memnunum ()Memnunum ()Kararsızım ()Memnun Değilim ()Hiç Memnun Değilim
- 9) Bugüne kadar kilo verme / zayıflama amacıyla diyet / rejim yaptınız mı?
()Hiçbir Zaman ()Nadiren () Bazen ()Sık Sık ()Her Zaman
- 10) Bugüne kadar kilo alma / şişmanlama amacıyla diyet / rejim yaptınız mı?
()Hiçbir Zaman ()Nadiren () Bazen ()Sık Sık ()Her Zaman
- 11) Bugüne kadar kilo verme / zayıflama amacıyla laksatif (müshil) etkisi olan herhangi bir ilaç, gıda, ürün vb. kullandınız mı?
()Hiçbir Zaman ()Nadiren () Bazen ()Sık Sık ()Her Zaman

12) Sıradan bir günde yaklaşık olarak kaç saatinizi televizyon izlemeye ayırıyorsunuz?

13) Televizyon izlerken genelde ne tür TV programlarını izlemeyi tercih edersiniz (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)?

- ()TV Dizileri ()Filmler
()Müzik Programları (video klipler vb.) ()Magazin Programları
()Haberler ()Tartışma Programları (Siyaset, ekonomi vb.)
()Sağlık Programları ()Evlilik Programları vb.
()Spor Programları ()Diğer.....

14) Okumayı tercih ettiğiniz moda ile ilgili dergiler var mıdır (Örn: Elele, Vogue, Aktüel, Cosmopolitan vb.)?

___Evet (Belirtiniz) _____

___Hayır

15) Eğer bu dergi ya da dergilerden okumayı tercih ettikleriniz varsa, bu dergi ya da dergileri ne sıklıkta okursunuz?

()Hiçbir Zaman ()Nadiren ()Bazen ()Sık Sık ()Her Zaman

16) Bu güne kadar herhangi bir psikiyatrik tanı aldınız mı?

___Evet (Lütfen belirtiniz) _____

___Hayır

17) Şu an psikiyatrik bir ilaç kullanıyor musunuz?

___Evet (Belirtiniz) _____

___Hayır

18) Hiç arkadaşlarınız tarafından topluluk önünde aşağılanma/alay edilme gibi bir duruma maruz kaldınız mı?

()Hiçbir Zaman ()Nadiren ()Bazen ()Sık Sık ()Her Zaman

19) Okul hayatınızda ya da sosyal hayatta sözlü/sözsüz bir biçimde gruptan dışlanma yaşadığınız oldu mu?

()Hiçbir Zaman ()Nadiren ()Bazen ()Sık Sık ()Her Zaman

20) Arkadaşlarınızın olumsuz tepkilerinden korktuğunuz için yapmak istediğiniz davranışınızdan vazgeçtiğiniz oldu mu (örn: Sınıf önünde okuma yazmayı isteyip, arkadaşlarınızın olumsuz tepkileri sebebiyle gerçekleştirememe gibi)?

Hiçbir Zaman Nadiren Bazen Sık Sık Her Zaman

SOSYODEMOGRAFİK BİLGİ FORMU (ANA ÇALIŞMA)

2) Yaşınız: _____

2) Gelir Düzeyiniz: ___ 0 – 599 TL arası ___ 600 – 999 TL arası
___ 1000 – 1599 TL arası ___ 1600 – 2000 TL arası ___ 2000 TL ve üzeri

3) Eğitim Durumunuz / Okuduğunuz:

Üniversite: _____

Fakülte/ Enstitü: _____

Bölüm: _____

Sınıf: _____

4) Medeni durumunuz:

___ Evli ___Ayrı yaşıyor

___ Bekar ___Eşini kaybetmiş

___Sözlü/Nişanlı ___Birlikte yaşıyor

___Boşanmış

5) Kilonuz (kg.): _____

6) Şu anki kilonuzdan ne kadar memnunsunuz?

()Çok Memnunum ()Memnunum ()Kararsızım ()Memnun Değilim ()Hiç Memnun Değilim

7) Boyunuz (cm): _____

8) Şu anki boyunuzdan ne kadar memnunsunuz?

()Çok Memnunum ()Memnunum ()Kararsızım ()Memnun Değilim ()Hiç Memnun Değilim

9) Bugüne kadar kilo verme / zayıflama amacıyla diyet / rejim yaptınız mı?

()Hiçbir Zaman ()Nadiren () Bazen ()Sık Sık ()Her Zaman

10) Bugüne kadar kilo alma / şişmanlama amacıyla diyet / rejim yaptınız mı?

()Hiçbir Zaman ()Nadiren () Bazen ()Sık Sık ()Her Zaman

11) Bugüne kadar kilo verme / zayıflama amacıyla laksatif (müshil) etkisi olan herhangi bir ilaç, gıda, ürün vb. kullandınız mı?

()Hiçbir Zaman ()Nadiren () Bazen ()Sık Sık ()Her Zaman

12) İlgilenmekte olduğunuz bir spor, sanat dalı vb. var mıdır?

___Evet (Belirtiniz) _____

___Hayır (Lütfen 16. Sorudan devam ediniz.)

13) İlgilenmekte olduğunuz bir spor, sanat dalı vb. varsa, bu alanla ilgilenme derecenizi lütfen belirtiniz.

Amatör olarak

Profesyonel olarak

14) İlgilenmekte olduğunuz bir spor, sanat dalı vb. varsa, bu alanla ilgilenme sürenizi lütfen belirtiniz (ay ya da yıl olarak ortalama ne kadar bir süredir alanla ilgilendiğinizi belirtmeniz yeterli olacaktır). _____

15) İlgilenmekte olduğunuz bir spor, sanat dalı vb. varsa, bu alanla ilgilenmeye haftada ortalama kaç saatinizi ayırıyorsunuz lütfen belirtiniz. _____

16) Sıradan bir günde yaklaşık olarak kaç saatinizi televizyon izlemeye ayırıyorsunuz? _____

17) Televizyon izlerken genelde ne tür TV programlarını izlemeyi tercih edersiniz (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)?

TV Dizileri

Filmler

Müzik Programları (video klipler vb.)

Magazin Programları

Haberler

Tartışma Programları (Siyaset, ekonomi vb.)

Sağlık Programları

Evlilik Programları vb.

Spor Programları

Diğer.....

18) Okumayı tercih ettiğiniz moda ile ilgili dergiler var mıdır (Örn: Elele, Vogue, Aktüel, Cosmopolitan vb.)?

___Evet (Belirtiniz) _____

___Hayır

19) Eğer bu dergi ya da dergilerden okumayı tercih ettikleriniz varsa, bu dergi ya da dergileri ne sıklıkta okursunuz?

Hiçbir Zaman

Nadiren

Bazen

Sık Sık

Her Zaman

20) Bu güne kadar herhangi bir psikiyatrik tanı aldınız mı?

___Evet (Lütfen belirtiniz) _____

___Hayır

21) Şu an psikiyatrik bir ilaç kullanıyor musunuz?

___Evet (Belirtiniz) _____

___Hayır

AİLE VE AKRAN ETKİSİ ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıdaki maddeleri dikkatle okuyunuz. Her bir madde için size en uygun olduğunu düşündüğünüz seçeneği yuvarlak içine alınız. İfadeler sizin için; “Hiç Uygun Değil” ise 1’i, “Uygun Değil” ise 2’yi, “Biraz Uygun” ise 3’ü, “Uygun” ise 4’ü, “Tamamen Uygun” ise 5’i işaretleyiniz.

			Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Biraz Uygun	Uygun	Tamamen Uygun
1)	a)	Akranlarım arasında kilo vermek /zayıflamak için uygulanabilecek yöntemler, ürünler vb. ile ilgili konuşmalar olur.	1	2	3	4	5
	b)	Aile üyelerim arasında kilo vermek /zayıflamak için uygulanabilecek yöntemler, ürünler vb. ile ilgili konuşmalar olur.	1	2	3	4	5
2)	a)	Akranlarım kiloma ilişkin eleştirilerde bulunurlar.	1	2	3	4	5
	b)	Aile üyelerim kiloma ilişkin eleştirilerde bulunurlar.	1	2	3	4	5
3)	a)	Akranlarım kilom sebebiyle benimle alay ederler.	1	2	3	4	5
	b)	Aile üyelerim kilom sebebiyle benimle alay ederler.	1	2	3	4	5
4)	a)	Akranlarım kilo vermem / zayıflamam gerektiğine dair yorumlarda bulunurlar.	1	2	3	4	5
	b)	Aile üyelerim kilo vermem / zayıflamam gerektiğine dair yorumlarda bulunurlar.	1	2	3	4	5
5)	a)	Akranlarım arasında kilo vermek /zayıflamak için çeşitli yöntemler, ürünler vb. uygulayanlar var.	1	2	3	4	5
	b)	Aile üyelerim arasında kilo vermek /zayıflamak için çeşitli yöntemler, ürünler vb. uygulayanlar var.	1	2	3	4	5
6)	a)	Akranlarım arasında fit / güzel bir bedene sahip olmanın önemi ile ilgili konuşmalar olur.	1	2	3	4	5
	b)	Aile üyelerim arasında fit / güzel bir bedene sahip olmanın önemi ile ilgili konuşmalar olur.	1	2	3	4	5
7)	a)	Akranlarım için fit / güzel bir bedene sahip olmak önemlidir	1	2	3	4	5
	b)	Aile üyelerim için fit / güzel bir bedene sahip olmak önemlidir.	1	2	3	4	5

VÜCUT ALGISI ÖLÇEĞİ

Aşağıda çeşitli vücut özellikleri ve beğenip beğenmeme ifadeleri bulunmaktadır. Yapmanız gereken, bir vücut özelliğiniz hakkındaki duygularınızı bu ifadelere göre değerlendirmektir. Herhangi bir vücut özelliğinizi genel olarak beğenip beğenmediğinize göre duygularınızı değerlendiriniz.

		Çok beğeniyorum	Oldukça beğeniyorum	Kararsızım	Pek beğenmiyoru m	Hiç beğenmiyoru m
1	Saçlarım					
2	Yüzümün rengi					
3	İştahım					
4	Ellerim					
5	Vücudumdaki kıl dağılımı					
6	Burnum					
7	Fiziksel gücüm					
8	İdrar-dışkı düzenim					
9	Kas kuvvetim					
10	Belim					
11	Enerji düzenim					
12	Sırtım					
13	Kulaklarım					
14	Yaşım					
15	Çenem					
16	Vücut yapım					
17	Profilim					
18	Boyum					
19	Duyularımın keskinliği					
20	Ağrıya dayanıklılığım					
21	Omuzlarımın genişliği					
22	Kollarım					
23	Göğüslerim					
24	Gözlerimin şekli					
25	Sindirim sistemimim					

26	Kalçalarım					
27	Hastalığa direncim					
28	Bacaklarım					
29	Dişlerimin şekli					
30	Cinsel gücüm					
31	Ayaklarım					
32	Uyku düzenim					
33	Sesim					
34	Sağlığım					
35	Cinsel faaliyetlerim					
36	Dizlerim					
37	Vücutumun duruş şekli					
38	Yüzümün şekli					
39	Kilom					
40	Cinsel organlarım					

ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ

Aşağıda 10 madde yer almaktadır. Yine aşağıdaki 1 – 4'lü ölçeği kullanarak, her bir maddeye ne kadar katıldığınızı yandaki boşluğa uygun rakamı yerleştirerek belirtiniz. Cevaplarınızda lütfen açık ve dürüst olunuz. 4'lü ölçek şöyledir:

1= Tamamen Katılıyorum

2= Katılıyorum

3= Katılmıyorum

4= Hiç Katılmıyorum

SORULAR

1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.
2. Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.
3. Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.
4. Ben de diğer insanların birçoğunun yapabileceği kadar
bir şeyler yapabilirim.
5. Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.
6. Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.
7. Genel olarak kendimden memnunum.
8. Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.
9. Bazen kesinlikle bir işe yaramadığımı düşünüyorum.
10. Bazen hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum.

GÖRÜNÜŞLE İLGİLİ İNANÇLAR ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki her bir maddeyi okuyarak “Hiç Uygun Değil”, “Uygun Değil”, “Biraz Uygun”, “Uygun” ya da “Tamamen Uygun” seçeneklerinden birisini (X) ile işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Zaman ayırdığınız için teşekkür ederiz.

		Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Biraz Uygun	Uygun	Tamamen Uygun
1.	Başkalarının benim hakkımdaki düşünceleri görünüşüme dayalıdır.	0	1	2	3	4
2.	Diğer insanlar üzerindeki etkim nasıl görüldüğüme bağlıdır.	0	1	2	3	4
3.	Eğer en iyi şekilde görünmezsem insanlar benim hakkımda daha az olumlu düşünür.	0	1	2	3	4
4.	Eğer daha iyi görünseydim insanlar benimle daha çok ilgilenirlerdi.	0	1	2	3	4
5.	Eğer istediğim gibi görünüşe sahip olsaydım insanlarla ilişkilerim daha iyi olurdu.	0	1	2	3	4
6.	İşimde ya da kariyerimde ne kadar başarılı olacağım büyük oranda nasıl görüldüğüme bağlıdır.	0	1	2	3	4
7.	Görünüşüm işleri yapabilme becerimi etkiler.	0	1	2	3	4
8.	Nasıl görüldüğüm etkinliklerdeki (örn. Okul, iş, hobiler vs.) performansımı etkiler.	0	1	2	3	4
9.	Karşıma çıkan fırsatlar görünüşüme bağlıdır.	0	1	2	3	4
10.	Eğer istediğim gibi görünüşe sahip olsaydım okul ve iş performansım artar, fırsatlar çoğalır.	0	1	2	3	4
11.	Birey olarak benim değerim nasıl görüldüğüme bağlıdır.	0	1	2	3	4
12.	Kendimle ilgili nasıl hissettiğim büyük ölçüde görünüşüme bağlıdır.	0	1	2	3	4
13.	İstediğim gibi bir görünüşüm olsaydı kendimle ilgili daha olumlu düşünürdüm.	0	1	2	3	4
14.	Nasıl görüldüğüm kim olduğumun önemli bir parçasıdır.	0	1	2	3	4
15.	En iyi şekilde görünmediğim sürece kendimle ilgili iyi hissetmem zordur.	0	1	2	3	4
16.	Kendimi mutlu hissetmem nasıl	0	1	2	3	4

	göründüğüme bağlıdır.					
17.	Görünüşümün düzelmesi, bir şeyleri başarmışım gibi beni iyi hissettiren birkaç durumdan biridir.	0	1	2	3	4
18.	Eğer görünüşüm iyi olsa hayat benim için daha heyecanlı veya ödüllendirici olacaktır.	0	1	2	3	4
19.	Nasıl görüdüğüm ruh halimi etkiler.	0	1	2	3	4
20.	Eğer istediğim gibi bir görünüşe sahip olsaydım hayattan daha çok keyif alırdım.	0	1	2	3	4

YEME ALIŞKANLIKLARI ANKETİ

Lütfen her bir soruyu dikkatlice okuyunuz ve tüm sorulara cevap veriniz. Hiçbir sorunun doğru ve yanlış cevabı yoktur. Her bir soru için size uygun cevabın altındaki daireyi işaretleyin. Teşekkürler.

1. Eğer kilo aldıysanız, her zaman yediğinizden daha az mı yersiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
2. Yemek zamanlarında, yemek istediğinizden daha az yemeye çalışır mısınız?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
3. Kilonuzdan endişe duyduğunuz için size sunulan yiyecek ya da içeceği ne sıklıkla reddedersiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
4. Ne yediğinize tam olarak dikkat eder misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
5. Bilinçli olarak zayıflatıcı besinler mi yersiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
6. Çok fazla yediğinizde, ertesi gün daha az yer misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
7. Kilo almamak için az yemeye dikkat eder misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
8. Kilonuza dikkat ettiğiniz için ne sıklıkla öğün aralarında yemek yememeye çalışırsınız?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
9. Kilonuza dikkat ettiğiniz için ne sıklıkla akşamları yemek yememeye çalışırsınız?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
10. Ne yiyeceğinize karar verirken kilonuzu hesaba katar mısınız?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
11. Bir şeyden rahatsız olduğunuzda daha fazla yemek yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>

12. Yapacak bir şeyiniz olmadığında yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
13. Depresyonda olduğunuzda ya da hayal kırıklığına uğradığınızda yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
14. Kendinizi yalnız hissettiğinizde yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
15. Biri sizi üzdüğünde yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
16. Sınırlerinizi bozuk olduğu zaman yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
17. İstemediğiniz bir şey olduğu zaman yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
18. Kaygılı, endişeli olduğunuz zaman yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
19. Bir şeyler ters ya da yanlış gittiğinde yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
20. Korktuğunuz zaman yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
21. Hayal kırıklığına uğradığınız zaman yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
22. Duygusal olarak üzüntülü olduğunuzda yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
23. Huzursuz olduğunuzda ya da canınız sıkın olduğunda yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
24. Yediğiniz şey lezzetliyse, genelde yediğinizden daha çok yer misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>

25. Yediğiniz şey güzel kokuyor ve güzel görünüyorsa, genelde yediğinizden daha çok yer misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
26. Lezzetli bir şey gördüğünüzde ya da kokladığınızda onu yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
27. Eğer yemek için lezzetli bir şeyler varsa doğrudan onu yer misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
28. Eğer bir fırının önünden geçerseniz, lezzetli bir şeyler satın almak ister misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
29. Eğer bir kafe ya da büfenin önünden geçerseniz, lezzetli bir şeyler satın almak ister misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
30. Başkalarını yerken görürseniz, sizde yemek yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
31. Lezzetli yiyeceklere karşı koyabilir misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
32. Başkalarını yerken gördüğünüzde, genelde yediğinizden daha fazla yer misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
33. Yemek hazırlarken bir şeyler yemeye meyilli misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>

GÖRÜNÜŞE YÖNELİK SOSYOKÜLTÜREL TUTUMLAR ÖLÇEĞİ

Lütfen her maddeyi dikkatli bir şekilde okuyun ve duygularınızı en iyi yansıtanı işaretleyin.

No	Maddeler	Hiç Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Kararsızım	Oldukça Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	Dergilerdeki resimler moda ve çekici olma konusunda önemli bir bilgi kaynağıdır.	()	()	()	()	()
2	Rejim yapma konusunda kendimi TV veya dergilerin baskısı altında hissederim.	()	()	()	()	()
3	Vücudumun TV dekiler gibi görünmemesine aldırım.	()	()	()	()	()
4	Zayıf olma konusunda kendimi TV veya dergilerin baskısı altında hissederim.	()	()	()	()	()
5	Dergi reklâmları moda ve çekici olma konusunda önemli bir bilgi kaynağıdır.	()	()	()	()	()
6	Bedenimi dergilerdeki insanların bedenleri ile karşılaştırmam.	()	()	()	()	()
7	Filmler moda ve çekici olma konusunda önemli bir bilgi kaynağıdır.	()	()	()	()	()
8	Egzersiz yapma konusunda kendimi TV veya dergiler yüzünden baskı altında hissederim.	()	()	()	()	()
9	Güzel görünmek konusunda kendimi dergi veya TV yüzünden baskı altında hissediyorum.	()	()	()	()	()
10	TV moda ve çekicilik konusunda bilgi kaynağıdır.	()	()	()	()	()
11	Kusursuz bir bedene sahip olma konusunda kendimi TV veya dergilerin baskısı altında hissederim.	()	()	()	()	()
12	Görünüşümü değiştirmem için kendimi TV veya dergiler	()	()	()	()	()

	tarafından baskı altına alınmış hissederim.					
13	TV veya dergiler kilo vermem için baskı yapıyor.	()	()	()	()	()
14	Dergi yazıları moda ve çekici olma konusunda önemli bir bilgi kaynağı değildir.	()	()	()	()	()
15	Görünüşümü dergilerdeki kişilerin görünümü ile karşılaştırırım.	()	()	()	()	()
16	TV reklâmları moda ve çekicilik konusunda bilgi kaynağıdır.	()	()	()	()	()
17	Vücudumu TV deki insanlar ile karşılaştırırım.	()	()	()	()	()
18	Spor yıldızları kadar atletik olmak isterim.	()	()	()	()	()
19	Sporcular gibi görünmek için uğraşırım.	()	()	()	()	()
20	Ünlü insanlar moda ve çekici olma konusunda önemli bir bilgi kaynağı değildirler.	()	()	()	()	()
21	Kliplerde yer alan mankenler gibi görünmek isterim.	()	()	()	()	()
22	TV deki insanla gibi görünmeye çalışmam.	()	()	()	()	()
23	Film yıldızları moda ve çekici olma konusunda önemli bir bilgi kaynağı değildir.	()	()	()	()	()
24	Klipler moda ve çekici olma konusunda önemli bir bilgi kaynağıdır.	()	()	()	()	()
25	Vücudumu atletik insanların bedenleri ile karşılaştırmam.	()	()	()	()	()

AİLE DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ – İLETİŞİM ALT ÖLÇEĞİ

AÇIKLAMA: İlişikte aileler hakkında 9 cümle bulunmaktadır. Lütfen her cümleyi dikkatlice okuduktan sonra, sizin ailenize ne derecede uyduğuna karar veriniz. Önemli olan, sizin ailenizi nasıl gördüğünüzdür. Her cümle için 4 seçenek söz konusudur (Aynen Katılıyorum/ Büyük Ölçüde Katılıyorum/ Biraz Katılıyorum/ Hiç Katılmıyorum)

Her cümlelerin yanında 4 seçenek için de ayrı yerler ayrılmıştır. Size uygun seçeneğe (X) işareti koyunuz. Her cümle için uzun, uzun düşünmeyiniz. Mümkün olduğu kadar çabuk ve samimi cevaplar veriniz. Kararsızlığa düşerseniz, ilk aklınıza gelen doğrultusunda hareket ediniz. Lütfen her cümleyi cevapladığınızdan emin olunuz.

CÜMLELER:	Aynen Katılıyorum	Büyük Ölçüde Katılıyorum	Biraz Katılıyorum	Hiç Katılmıyorum
1) Evde biri üzgün ise, diğer aile üyeleri bunun nedenlerini bilir.				
2) Bizim evde bir kişinin söylediklerinden ne hissettiğini anlamak pek kolay değildir.				
3) Bizim evde herkes, söylemek istediklerini üstü kapalı değil de doğrudan birbirlerinin yüzüne söyler.				
4) Sevgi, şefkat gibi olumlu duygularımızı birbirimize belli etmekte güçlük çekeriz.				
5) Evde herkes her istediğini birbirinin yüzüne söyleyebilir.				
6) Evde genellikle söylediklerimizle, söylemek istediklerimiz birbirinden farklıdır.				
7) Evde birbirimize karşı açık sözlüyüz.				
8) Sinirlenince birbirimize küseriz				
9) Aile içinde birisi, hoşlanmadığımız bir şey yaptığında ona bunu açıkça söyleriz.				

EK 2. ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ KLİNİK ARAŞTIRMALAR
ETİK KURUL ONAY BELGESİ

T.C.
ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
TIP FAKÜLTESİ KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

KARAR FORMU

BAŞVURU BİLGİLERİ	ARAŞTIRMANIN ADI	Üçlü etki modeli kapsamında medya, aile ve akran etkisi ve öz güvenin beden imajı ve yeme alışkanlıkları ile ilişkisinin incelenmesi
	SORUMLU ARAŞTIRMACI	Doç.Dr.Gülşay Dirik
	YARDIMCI ARAŞTIRMACI	Psikolog Deniz Özcan
	ARAŞTIRMANIN TAHMİNİ SÜRESİ	6 ay
	KATILACAK GÖNÜLLÜ SAYISI	700
	DESTEKLEYİCİ	Tüm masraflar araştırmacı tarafından karşılanacaktır.
ARAŞTIRMANIN TURU / NİTELİĞİ	Anket çalışması / Yüksek Lisans tez çalışması	

DEĞERLENDİRİLEN İLGİLİ BELGELER	Belge Adı	Tarih	Dil
	ARAŞTIRMA BAŞVURU FORMU	16.04.2012	Türkçe
	BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU	16.04.2012	Türkçe
	ANKET FORMU	16.04.2012	Türkçe
	ARAŞTIRICILAR İÇİN TAAHHÜTNAME FORMU	16.04.2012	Türkçe

KARAR BİLGİLERİ	Karar No: 2012-10/4	Tarih: 08 Mayıs 2012
	Uludağ Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü Öğretim Üyesi Doç.Dr.Gülşay Dirik'in sorumluluğunda yürütülmesi planlanan ve yukarıda başvuru bilgileri verilen araştırma başvuru dosyası ve ilgili belgeler araştırmanın gereke, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmesi sonucunda; 1- Araştırmanın yapılmasının uygun olduğuna. 2- Etik Kurul kaşesi bulunan "Onam" formunun kullanılması ve bu formun gönüllüye çalışma hakkında sözlü bilgi verilmesi sonrasında eksiksiz bir şekilde doldurulmasına. 3- Araştırmanın başlama tarihinin bildirilmesi ve araştırma tamamlandığında özet bir sonuç raporunun hazırlanarak kurulumuza iletilmesine. 4- Araştırma protokollünde ve başvuru formunda yapılacak tüm değişiklikler için Etik Kuruldan izin alınması gerektiğinin sorumlu araştırmacılara iletilmesine oybirliği ile karar verildi.	

ÇALIŞMA ESASI	Klinik Araştırmalar Hakkında Yönetmelik, İyi Klinik Uygulamalar Kılavuzu
BAŞKANIN UNVANI/ADI SOYADI	Prof.Dr.Mine Sibel GÜRÜN

ÜYELER						
Unvanı / Adı / Soyadı EK Üyeligi	Uzmanlık Alanı	Kurumu	Cinsiyeti	Araştırma ile İlgisi	Katılım (?)	İmza
Prof. Dr. Mine Sibel GÜRÜN Başkan	Farmakoloji	U.Ü.T.F. Farmakoloji ve Klinik Farmakoloji AD.	K	<input type="checkbox"/> E <input checked="" type="checkbox"/> H	<input checked="" type="checkbox"/> E <input type="checkbox"/> H	
Prof.Dr.Mustafa HACIMUSTAFAOĞLU Başkan Yardımcısı	Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları	U.Ü.T.F. Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları AD.	E	<input type="checkbox"/> E <input checked="" type="checkbox"/> H	<input type="checkbox"/> E <input checked="" type="checkbox"/> H	Kongrede
Prof.Dr.EHİ BAŞAĞAN MOĞOL Üye	Anesteziyoloji	U.Ü.T.F. Anesteziyoloji ve Reanimasyon AD.	K	<input type="checkbox"/> E <input checked="" type="checkbox"/> H	<input checked="" type="checkbox"/> E <input type="checkbox"/> H	
Doç.Dr.Necdet KARLI Raporör	Nöroloji	U.Ü.T.F. Nöroloji AD.	E	<input type="checkbox"/> E <input checked="" type="checkbox"/> H	<input checked="" type="checkbox"/> E <input type="checkbox"/> H	
Doç.Dr.Emel İRGİL Üye	Halk Sağlığı	U.Ü.T.F. Halk Sağlığı AD.	K	<input type="checkbox"/> E <input checked="" type="checkbox"/> H	<input type="checkbox"/> E <input checked="" type="checkbox"/> H	Başka bir toplantıda
Doç.Dr.Mehtap BULUT Üye	Acil Tıp	Bursa Şevket Yılmaz EAH Acil Tıp Kliniği	K	<input type="checkbox"/> E <input checked="" type="checkbox"/> H	<input checked="" type="checkbox"/> E <input type="checkbox"/> H	
Doç.Dr.Murat CİVANER Üye	Deontoloji	U.Ü.T.F. Tıp Tarihi ve Etik AD.	E	<input type="checkbox"/> E <input checked="" type="checkbox"/> H	<input type="checkbox"/> E <input checked="" type="checkbox"/> H	Kursta

ÖZGEÇMİŞ			
Adı, Soyadı	Deniz		ALDAN
Doğum Yeri ve Yılı	Bursa		09.09.1986
Bildiği Yabancı Diller ve Düzeyi	İngilizce		İyi
Eğitim Durumu	Başlama – Bitirme Yılı		Kurum Adı
Lise	2000	2004	Bursa Milli Piyango Anadolu Lisesi
Lisans	2004	2008	Ege Üniversitesi/Psikoloji Bölümü
Yüksek Lisans	2009	-	Uludağ Üniversitesi/Psikoloji Bölümü
Doktora			
Çalıştığı Kurum(lar)	Başlama – Ayrılma Yılı		Çalışılan Kurumun Adı
1.	2008	2009	Soma Özel İlkumut Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi
2.	2009	-	Bursa Zübeyde Hanım Doğumevi
Üye Olduğu Bilimsel ve Mesleki Kuruluşlar	Türk Psikologlar Derneği		
Katıldığı Proje ve Toplantılar	<p>Eylül 2010- 4. Psikoloji Lisansüstü Öğrencileri Kongresi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara</p> <p>Haziran – Temmuz 2007- Üstün yetenekli çocukların tanılama süreci ve bu aşamada ele alınan psikiyatrik ve psikometrik değerlendirme süreci, Tıp Fakültesi Hastanesi Psikiyatri Anabilim Dalı Çocuk Psikiyatrisi, Ege Üniversitesi, İzmir</p> <p>Haziran 2007- İzmir Ekonomi Üniversitesi I. Psikoloji Lisansüstü Öğrencileri Kongresi</p> <p>Ekim – Aralık 2006- Ege Üniversitesi Psikoloji Bölümü Kardeş Destek Projesi</p> <p>Temmuz 2006 - Ege Üniversitesi XI. Ulusal Psikoloji Öğrencileri Kongresi (Sözlü Bildiri)</p> <p>Şubat – Mayıs 2006- Ege Üniversitesi Psikoloji Bölümü Kardeş Destek Projesi</p> <p>Temmuz 2005 - Mersin Üniversitesi X. Ulusal Psikoloji Öğrencileri Kongresi</p>		
Yayımlar:			
Diğer:			
İletişim (e-posta):	deniz399@gmail.com		
	Tarih	04.06.2013	
	Adı Soyadı	Deniz ALDAN	