BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

ÖZ ŞEFKAT, YEME TUTUMU, SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI VE FİZİKSEL GÖRÜNÜME DAYALI SOSYAL KARŞILAŞTIRMA İLE VÜCUT ALGISI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

HAZIRLAYAN

DENİZ DERİN YURTÖREN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ANKARA – 2021

BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

ÖZ ŞEFKAT, YEME TUTUMU, SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI VE FİZİKSEL GÖRÜNÜME DAYALI SOSYAL KARŞILAŞTIRMA İLE VÜCUT ALGISI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

HAZIRLAYAN

DENİZ DERİN YURTÖREN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI

DR. ÖĞR. ÜYESİ BURCU TEKEŞ

ANKARA – 2021

BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS ÇALIŞMASI ORİJİNALLİK RAPORU

Tarih: 06 / 08 / 2021

Öğrencinin Adı, Soyadı: Deniz Derin Yurtören

Öğrencinin Numarası: 21810149

Anabilim Dalı: Psikoloji Anabilim Dalı

Programı: Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

Danışmanın Unvanı/Adı, Soyadı: Dr. Öğr. Üyesi Burcu Tekeş

Tez Başlığı: Öz Şefkat, Yeme Tutumu, Sosyal Görünüş Kaygısı Ve Fiziksel Görünüme Dayalı Sosyal Karşılaştırma İle Vücut Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Yukarıda başlığı belirtilen Yüksek Lisans tez çalışmamın; Giriş, Ana Bölümler ve Sonuç Bölümünden oluşan, toplam 70 sayfalık kısmına ilişkin, 06 / 08 / 2021 tarihinde şahsım/tez danışmanım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı %13'tür. Uygulanan filtrelemeler:

1. Kaynakça hariç
2. Alıntılar hariç
3. Beş (5) kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

"Başkent Üniversitesi Enstitüleri Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Usul ve Esaslarını" inceledim ve bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Öğrenci İmzası:

ONAY

Tarih: 06 / 08 / 2021

Öğrenci Danışmanı Unvan, Ad, Soyad, İmza:

Dr. Öğr. Üyesi Burcu Tekeş

TEŞEKKÜR

Öncelikle bilgisi ve anlayışı ile bana hep destek olan, süreç boyunca beni hep yüreklendiren ve yol gösteren, mesleki ve kişsel gelişimime sonsuz katkısı olan tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Burcu Tekeş'e çok teşekkür ederim. Ayrıca Prof. Dr. Okan Cem Çırakoğlu'na ve Dr. Öğr. Üyesi Ezgi Deveci'ye tez jürimde yer aldıkları ve değerli katkıları için teşekkür ederim.

Süpervizyon sürecinde bana yol gösteren ve desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen Dr. Öğr. Üyesi Muazzez Merve Avcıoğlu'na ve Dr. Öğr. Üyesi Esra Güven'e uzman klinik psikolog olma yolumdaki katkılarından dolayı çok teşekkür ederim. Lisans ve lisansüstü eğitimim boyunca mesleki gelişimime katkı sağlayan Başkent Üniversitesi Psikoloji Bölümündeki tüm hocalarıma çok teşekkür ederim. Veri toplamama yardımcı olan tüm arkadaşlarıma ve tüm katılımcılara teşekkür ederim.

Lisans ve lisansüstü eğitimim boyunca en yakınlarım olan, her zaman sabır, sevgi ve anlayış ile bana destek olan canım arkadaşlarım Eylül Sarıoğuz ve Berke Uran'a çok teşekkür ederim.

Son olarak, bana her zaman destek olan, her seçimimde yanımda olan, bana yol gösteren, yüreklendiren ve sevgilerini her zaman hissettiğim annem Eren Erensoy'a ve babam Bora Yurtören'e bu süreçte yanımda oldukları, anlayış ve sabır gösterdikleri için çok teşekkür ederim. Sizi çok seviyorum, iyi ki varsınız.

ÖZET

YURTÖREN, Derin. Öz şefkat, Yeme Tutumu, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Fiziksel Görünüme Dayalı Sosyal Karşılaştırma ile Vücut Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Başkent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı, 2021.

Bu çalışmanın amacı öz şefkatin, yeme tutumlarının, sosyal görünüş kaygısının ve fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırmanın vücut algısı ile arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Araştırmanın örneklemi 18-31 yaş aralığında toplam 301 kişiden (234 kadın ve 43 erkek) oluşmaktadır. Katılımcılar öncelikle bilgilendirilmiş onam formunu onaylamış ardından sırası ile Vücut Algısı Ölçeğini, Yeme Tutum Testini, Fiziksel Görünüme Dayalı Sosyal Karşılaştırma Ölçeğini, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğini ve Öz-Duyarlık Ölçeğini tamamlamışlardır. Sonuçlar vücut algısı ile yeme tutumu ve sosyal görünüş kaygısı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Ayrıca vücut algısı ile fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma ve öz şefkat arasında da negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çalışmada aynı zamanda cinsiyete göre farklılaşma da ele alınmış ve kadınların erkeklere göre sosyal görünüş kaygılarının daha yüksek olduğu, fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırmalarının daha olumsuz yönde olduğu ve yeme tutumlarının daha olumsuz olduğu görülmüştür. Çalışmada örneklem Beden Kitle İndeksine ve kilo değerlendirmesine verilen cevaplara göre iki gruba ayrılmış ve bu gruplar değişkenler açısından incelenmiştir. Sonuca göre Beden Kitle İndeksi normal veya zayıf olan ancak kilo değerlendirmesinde kendisini biraz kilolu veya çok kilolu olarak değerlendiren kişilerin örneklemin kalanına göre sosyal görünüş kaygılarının daha yüksek, öz şefkat seviyelerinin daha düşük ve yaptıkları fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırmaların daha olumsuz olduğu gözlemlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Vücut algısı, yeme tutumu, öz şefkat, sosyal görünüş kaygısı, fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma

ABSTRACT

YURTÖREN, Derin. Öz şefkat, Yeme Tutumu, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Fiziksel Görünüme Dayalı Sosyal Karşılaştırma ile Vücut Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Başkent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı, 2021.

The aim of the present study is to investigate how body perception is affected by self-compassion, eating attitudes, social appearance anxiety and social comparison based on physical appearance. The study's sample consisted of 301 (234 female and 43 male) participants whose ages were ranged from 18 to 31. The participants first signed the informed consent and filled out Body Perception Scale, Eating Attitude Test, Social Appearance Anxiety Scale, Social Comparison Based on Physical Appearance Scale and Self-Compassion Scale in order. The results have shown that body perception is positively correlated with eating attitude and social appearance anxiety. Also, results have shown that body perception is negatively correlated with self-compassion and social comparison based on physical appearance. At the same time this study also explores how the results differ with respect to gender. According to the results, women scored higher on social appearance anxiety, had more negative eating attitudes and their social comparisons based on physical appearance were more negative compared to men. In this study, the sample has been divided into two groups on the basis of body-mass index and weight evaluation scores. The scores of these groups were investigated according to the study's variables. The results have shown that those with normal or underweight body-mass index and evaluated themselves as a little bit overweight and above overweight scored higher on social anxiety, lower on self-compassion and made more negative social comparisons based on physical appearance when compared to the rest of the sample.

Keywords: Body image, eating attitude, self-compassion, social appearance anxiety, social comparison based on physical appearance

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR i

ÖZET ii

ABSTRACT iii

İÇİNDEKİLER iv

TABLOLAR LİSTESİ vi

1. GİRİŞ 1

1.1. Öz şefkat 3

1.2. Öz şefkat, Yeme Tutumları ve Vücut Algısı İlişkisi 7

1.3. Sosyal Risk Faktörleri 10

1.3.1. Medyanın etkisi 11

1.3.2. Ailenin etkisi 12

1.3.3. Akran ve arkadaşların etkisi 15

1.4. Sosyal Görünüş Kaygısı 16

1.5. Fiziksel Görünüme Dayalı Sosyal Karşılaştırma 19

1.6. Araştırmanın Amacı ve Önemi 22

2. YÖNTEM 24

2.1 Örneklem 24

2.2 Veri Toplama Araçları 26

2.2.1. Sosyo-demografik Bilgi Formu 26

2.2.2 Öz-duyarlık (Öz şefkat) Ölçeği (ÖDÖ) 27

2.2.3. Vücut Algısı Ölçeği (VAÖ) 28

2.2.4. Yeme Tutumu Testi (YTT) 28

2.2.5. Fiziksel Görünüme Dayalı Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (FGDSKÖ) 29

2.2.6. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) 30

2.3. İşlem 30

2.3.1. Bilgilendirilmiş onam formu 30

2.4 İstatistiksel Analizler **31**

3. BULGULAR **32**

3.1 Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Betimsel Bilgileri **32**

3.2. Araştırma Değişkenleri Arasındaki Korelasyonlar **33**

3.3. Ölçeklerden Alınan Puanlar ile Demografik Bilgiler Arasındaki İlişkiler **37**

3.4. Hiyerarşik Regresyon Analizi **42**

4. TARTIŞMA **45**

4.1. Demografik Değişkenlere İlişkin Bulguların Tartışılması **45**

4.1.1 BKİ-Uyumsuz grubunun örneklemin kalanı ile karşılaştırılması **48**

4.2. Korelasyon Analizi Bulgularının Tartışılması **49**

4.3. Hiyerarşik Regresyon Analizine İlişkin Bulguların Tartışılması **52**

4.4. Kısıtlılıklar ve Öneriler **55**

4.5. Klinik Öneriler **57**

SONUÇ **59**

KAYNAKLAR **60**

EKLER .....

EK 1: BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU .....

EK 2: SOSYO-DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU .....

EK 3: VÜCUT ALGISI ÖLÇEĞİ .....

EK 4: YEME TUTUMU TESTİ .....

EK 5: FİZİKSEL GÖRÜNÜME DAYALI SOSYAL KARŞILAŞTIRMA ÖLÇEĞİ

EK 6: SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI ÖLÇEĞİ .....

EK 7: ÖZ-DUYARLIK ÖLÇEĞİ .....

TABLOLAR LİSTESİ

Sayfa

Tablo 1. Örnekleme dair demografik bilgiler ……...25
Tablo 2. Ölçeklerin betimsel bilgileri ……..…….....33
Tablo 3. Değişkenler arası korelasyon analizi……..……37
Tablo 4. BKİ'ye göre yeme tutumu ve sosyal görünüş kaygısındaki değişimlere ilişkin ANOVA Analizi……...…….……...39
Tablo 5. Kilo değerlendirmesine göre ölçeklerden alınan puanlara ilişkin ANOVA Analizi……...…….……..41
Tablo 6. Kilo memnuniyetine göre ölçeklerden alınan puanlara ilişkin ANOVA Analizi…… ……..……..42
Tablo7. BKİ Uyumsuz gruplarının betimsel bilgileri…….…….…….…….…43
Tablo 8. Hiyerarşik regresyon tablosu……..……..……..…45

1. GİRİŞ

Vücut algısı çok boyutlu bileşenlerden oluşan bir kavram olmakla birlikte bireyin kendi fiziksel görünümü ile ilgili algılarını, düşüncelerini, inançlarını, duygularını ve davranışlarını içeren kendi bedenine yönelik tutumlarıdır (Cash, 2004). Kişinin bedenine dair olumsuz düşünceleri ve duyguları vücut algısında bir bozulmaya işaret edebilir ve sonuç olarak da kişi kendisiyle ilgili bir memnuniyetsizlik hisseder (Stokes ve Frederick-Recascina, 2003). Beden memnuniyetsizliği yani olumsuz vücut algısı, bireyin gerçekte sahip olduğu bedeni ile çeşitli faktörlerden etkilenerek oluşturduğu idealindeki sahip olmak istediği beden arasındaki tutarsızlık/uyumsuzluk sonucunda oluşmaktadır. Kişinin bu uyumsuzluk sonucu kendi bedenine yönelik olumsuz bir değerlendirme içerisinde olması olarak da tanımlanmaktadır (Cash ve Syzmanski, 1995).

Bilişsel davranışçı yaklaşıma göre dış görünüş ile ilgili deneyimleri ikiye ayırmak mümkündür. Bunlardan ilki dış görünüşü ile ilgili kişinin algılarıdır (bedenin tümünün veya belli bölümlerinin büyüklüğü, şekli ve yüz şekli gibi). Kişinin dış görünüşüyle ilgili bu algılar, o kişinin nasıl gözüktüğüne dair zihinsel resimlerdir. Bu boyut kişinin fiziksel olarak dış görünüşünü doğru olarak değerlendirebilme derecesi ile ilgilidir. Bu algılar her zaman gerçeği yansıtmazlar. Bir kişi normal kiloya sahip olabilir ancak bedenine dair algısı kendisinin çok zayıf veya kilolu olduğu yönünde olabilir (Cash, 2012). Dış görünüş ile deneyimlerin ikincisi ise dış görünüş ile ilgili tutumlardır. Bu boyut, kişinin bedeni hakkındaki düşünce, duygu ve davranışlarını içerir. Bu tutumları da kendi içerisinde ikiye ayırmak mümkündür. Bunlardan ilki vücut algısını değerlendirmedir ve kişinin bedeninden memnun olup olmadığını ve genel olarak bedenine dair inançlarını temsil eder. Bir kişinin bedenine dair değerlendirmesi, kendisini çekici görüp görmediğini, kilosu, vücut şekli ve/veya yüz hatları gibi özelliklerinin kendisine göre kabul edilebilir düzeyde olup olmadığını içerir. Bu değerlendirmelerin gurur veya utanç gibi duygusal sonuçları vardır. İkinci temel boyut da vücut algısına yapılan yatırımlardır. Bu yatırımlar, kişinin kendisini genel olarak değerlendirirken (*self-worth*), bedenine dair duygu ve düşüncelerine verdiği önemin derecesi (Cash, 2012) ve kişinin fiziksel görünümünü arzuladığı biçime dönüştürmek için yaptığı davranışsal yatırımlardır (Cash ve Szymanski, 1995). Genel olarak kişinin bedenine dair verdiği psikolojik önem olarak tanımlanabilir. Örneğin bedeninden memnun olmayan iki kişi arasından biri, kendisini değerlendirirken bedeninin nasıl

göründüğüne diğerinden daha az önem verebilir. Bilişsel davranışçı yaklaşıma göre kendisini değerlendirirken bedeninden memnun olmaya daha fazla önem veren kişi, beden memnuniyetsizliğinden diğer kişiye göre bilişsel, duygusal ve davranışsal olarak daha fazla etkilenecektir (Cash, 2012). Bu yaklaşıma göre vücut algısı tarihsel/gelişimsel faktörler ve yakınsal/eş zamanlı olmak üzere ikiye ayrılır. Tarihsel/gelişimsel faktör, kişilerin bedenleri hakkındaki şu anki düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını etkileyen geçmiş yaşantılar/deneyimlerdir. Bu yaşantılara örnek olarak kültürel sosyalleşme, kişiler arası ilişkiler ve fiziksel değişimler (ergenlik gibi) verilebilir. İkinci temel faktör ise yakınsal/eş zamanlı (*proximal/concurrent*) faktörlerdir. Kişinin şu an içinde olduğu bağlamı, yaşam olaylarını temsil eder. Bilgi işleme süreci, içsel diyaloglar ve öz düzenleme (*self regulation*) süreçlerini içeren, vücut algısının oluşmasını başlatan ve devam ettiren etkilerdir (Cash, 2012).

Alan yazına bakıldığında yeme tutumları ile vücut algısı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu söylemek mümkündür (Batıgün ve Utku, 2006; Erdoğan ve Tütüncü, 2015; Işık, 2018, Striegel-Moore ve ark., 2004). Yeme tutumunun tanımını genel tutum tanımının yemek yeme üzerinden değerlendirilmesi olarak görmek mümkündür. Bu bağlamda değerlendirildiğinde yeme tutumu, kişinin yemek yeme ve beslenme ile ilgili duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını meydana getiren eğilim olarak tanımlanabilir (Shafran ve Robinson, 2004). Yeme tutumları çocukluktan itibaren gelişmekte ve ailesel, sosyal faktörlere ve öğrenmeye bağlı olarak değişmektedir. Kişinin ne yiyeceği, ne zaman yiyeceği, nasıl yiyeceği, ne kadar yiyeceği ve kiminle yiyeceği gibi seçimlerini kapsayan yeme tutumu, yalnızca biyolojik gelişim ve fizyolojik ihtiyaçlar çerçevesinde sınırlı kalmayan, psikolojik ve toplumsal değişkenlere bağlı olarak değişebilen bir kavramdır (Shafran ve Robinson, 2004).

Yapılan bir çalışmada bedensel görünümünden memnun olan (vücut algısı olumlu olan) bireylerin, görünümünden memnun olmayanlara göre daha olumlu yeme tutum ve davranışları olduğu bulunmuştur (Işık, 2018). Beden memnuniyeti düzeyi ile yeme tutumları arasında anlamlı bir ilişki bulan başka bir çalışmada ise, beden memnuniyeti arttıkça yeme tutum ve davranışlarının da olumlu yönde olduğu belirtilmiştir (Erdoğan ve Tütüncü, 2015). Batıgün ve Utku (2006) çalışmalarında yeme tutumu bozukluğu gösteren bireylerin göstermeyenlere göre beden algılarının daha olumsuz olduğu belirtilmiştir. Ayrıca araştırmacılar beden memnuniyetsizliğinin yeme bozukluklarının temel bir özelliği

olduğunu eklemiş ve bu nedenle bu bulgunun önemini vurgulamışlardır. Aynı doğrultuda Striegel-Moore ve ark. (2004) beden memnuniyetsizliğinin yeme bozukluklarında büyük bir risk faktörü olduğunu belirtmişlerdir. Genel olarak bakıldığında da yeme bozukluklarında kişilerin yeme tutumu ve vücut algısı bozulmaktadır (Ünalan ve ark., 2009). Kilonun korunması önündeki büyük engellerden biri vücut algısına dair kaygılardır. Bununla birlikte yeme tutumundaki bozulmalar, beden ağırlığına ilginin artması ve vücut imajı hoşnutsuzluğu yeme bozuklukları ile yakından ilişkili risk faktörleridir (Tylka, 2011). Bireyler yeme davranışları bozuldukça kilolarını daha zor denetlemekte ve bunun sonucu olarak beden ağırlığı ve görünümüne dair kaygılar ve memnuniyetsizlikler obsesyona dönüşebilmektedir (Arslangiray, 2013). Dunn, Neighbors ve Larimer (2003) beden memnuniyetsizliğinin özellikle kadınlar arasında bir norm haline geldiğini ve patolojik olsa da olmasa da yeme tutumlarında bozulmalara yol açtığını belirtmişlerdir. Bu bulgular, özellikle yeme bozukluğu riski de göz önünde bulundurulduğunda, vücut algısı ve yeme tutumunda olumlu değişimler/etkiler yaratabilecek değişkenlerin araştırılmasını önemli kılmaktadır. Alan yazında vücut algısını olumlu yönde etkileyebilecek ve koruyucu bir değişken olarak ele alınabilecek değişkenlere bakıldığında öz şefkat göze çarpmaktadır.

1.1. Öz şefkat

Öz şefkat kavramının doğu felsefesinde uzun süredir var olmasına rağmen, batı psikoloji dünyası için göreceli olarak yeni bir kavram olduğu söylenebilir. (Neff, 2003a). Öz şefkatin tanımı, daha genel bir tanım olan şefkat ile ilişkilidir. Şefkat, başkalarının ızdırap veya acılarından etkilenmeyi, onlara güçlü duygular beslemeyi, başkalarının acılarına karşı açık ve farkında olmayı, bu acılardan kaçmamayı ve kopuk olmamayı içerir. Bu sayede başkalarına karşı şefkatli olma ve onların acılarını hafifletme arzusunun doğmasını sağlar (Wispe, 1991). Şefkat ayrıca yanlış yapan veya başarısız olan kişileri yargılayıcı olmayan bir tutumla anlamayı da içerir, ki bu anlayış diğerlerinin yanlışlarını ve başarısızlıklarını ortak/paylaşılan bir insan yaşantısı veya yanılabilirlik çatısı altında değerlendirmeyi getirir (Neff, 2003a).

Budizm felsefesinde merhamet (*compassion*) kavramı kişinin hem kendi sıkıntılarından hem de başkalarının sıkıntılarından etkilenmesini, bunları hissetmesini ve bu sıkıntıları hafifletmeye yönelik bir isteğinin olmasını içermektedir (Neff, 2003a, 2003b). Budizme göre başkalarına duyulan empati ile kişinin kendisine gösterdiği şefkat arasında bir

ayrım yapılması, kişinin kendisi ile başkaları arasında aslında var olmayan suni bir ayrıma neden olmaktadır. Yani başkalarına karşı nasıl empati ve şefkatle yaklaşılıyor ise kişinin kendisine olan yaklaşımında da anlam olarak bir ayrım yapılmamaktadır. Hatta İngilizceye "compassion", dilimize de merhamet olarak çevrilen Tibetçe "tsewa" kelimesi anlam olarak bireyin kendisine duyduğu merhamet ile başkalarına duyduğu merhamet arasında bir ayrım yapılmadan kullanılmaktadır (Neff, 2003b). Bu doğrultuda, öz şefkatin başkalarına karşı merhametli olmayı arttırdığı düşünülmektedir. Öz şefkat kişinin kendi deneyimini, diğer insanlar tarafından paylaşılan bir deneyimin ışığında görmesini sağlar ve acı, başarısızlık ve yetersizliklerin insan olmanın bir parçası olarak değerlendirmesini getirir. Bu değerlendirme de kendisi dahil tüm insanların merhameti hak ettiği düşüncesini doğurur. Aynı şekilde kendisine karşı daha az yargılayıcı olma, beraberinde başkalarına da böyle olmayı getirir (Neff, 2003a).

Öz şefkat buradan yola çıkılarak, kişinin kendi acısı karşısında güçlü duygular hissetmesi, bu acılara açık olması, acılarından kaçmaması veya onlardan kopuk olmaması, kendi acılarını hafifletme ve kendini nezaket/şefkat ile iyileştirme arzusu içinde olması anlamına gelmektedir. Bir başka deyişle, kişilerin duygusal zorluklar deneyimledikleri zamanlarda kendilerine karşı sevecenlik ve merhametli bir yol arkadaşlığıyla yaklaşması eğilimini ifade eder (Vigna ve ark., 2020). Öz şefkat, karşılaşılan zorluklardan etkilenmeyi, bunları deneyimlemeye açık olma becerisini (Dalai Lama, 2001), bu zorlukları hafifletme motivasyonunu (Gilbert, 2014) ve genel olarak içsel deneyimler ve zorlu duygular ile yakın ilişki kurabilme cesaretini kapsar (Gilbert, 2014). Öz şefkatli bireyler kendi acılarına, yetersizliklerine ve başarısızlıklarına yargılayıcı olmayan bir tutum ile anlayış gösterir, kendilerine karşı nazik bir tutum ve koşulsuz kabul ile yaklaşır (Bayramoğlu, 2011) ve bu sayede kişiler deneyimlerini daha genel bir insan yaşantısının doğal bir parçası olarak değerlendirebilirler (Neff, 2003a). İnsanlar her zaman tam olmak istedikleri kişiler olamayabilirler ve öz şefkate sahip bireyler hayatın bu gerçeğini kabul eder ve kendilerine sempati ve şefkat ile yaklaşırlar. Ancak, bu gerçeğin reddedilmesi halinde kişiler psikolojik iyi oluşlarında düşüş yaşarlar ki bu da stres, hayal kırıklığı ve öz eleştiriyi beraberinde getirir (Neff, 2008, 2009).

Öz şefkat birbiri ile yakından ilişkili üç temel alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlardan ilki öz-sevecenliktir (*self-kindness*). Öz-sevecenlik sert öz eleştiri ve yargılamanın karşıtı olarak sevecenlik ve anlayışı temsil eder. Ancak öz-sevecenlik kişinin

ne isterse yapmasına izin vermesi ya da yapılan her davranışı affetmesi anlamına gelmemektedir. Kendine müsamaha göstermek, zorluklardan kaçınmak yerine, cesaret ve sıcaklık ile anı kabul etmek ve yeni zorluklara hazır olmaktır (Jannazzo, 2009). İkinci alt boyut ortak paylaşımların bilincinde olmadır (*common humanity*). Bu boyut, kişinin kendi deneyimlerini başkalarınınkinden ayrılmış ve izole edici görmesinin karşıtı olarak bu deneyimleri insan yaşantısının ortak, doğal ve paylaşılan bir parçası olarak görmesini içerir. Öz şefkatin üçüncü temel alt boyutu ise bilgece farkındalık veya bilinçliliktir (*mindfulness*). Bu boyut da kişinin acılarıyla aşırı özdeşleşmesinin karşıtı olarak acılarını veya acı veren düşünce, duygu ve tutumlarını stabil bir farkındalık seviyesinde tutmasını ifade eder (Neff, 2003a). Ancak öz şefkat, kendine acıma ile karıştırılmamalıdır (Goldstein ve Kornfield, 1987). Kişiler başkalarına karşı acıma duygusu hissettiklerinde kendilerini onlardan oldukça ayrışmış ve bağlantısı kopmuş hissetmektedirler. Şefkatte ise başkaları ile bağlı olma ve acının tüm insanlar tarafından paylaşılan bir durum olduğunun farkında olma söz konusudur. Aynı şekilde kişi, kendisine karşı acıma hissettiğinde de problemleri içinde boğulmuş hisseder ve başkalarının da benzer problemleri olduğunu unutur. Başkaları ile olan ortak bağlarını görmezden gelir ve dünyada acı çeken tek kendisiymiş gibi hisseder. Bu, kendi düşüncelerinin, duygularının ve olayın içinde kaybolma ve izole hissetme aşırı özdeşleşme (*over-identification*) kavramı ile açıklanır (Neff, 2003a). Kişiler bu aşırı özdeşleşme sonucu kendilerindeki alternatif duygusal tepkiler verebilen veya farklı zihinsel yorumlamalar yapabilen tarafı ulaşılamaz hale getirebilirler. Bu nedenle, durumdan uzaklaşıp daha nesnel bir bakış açısına sahip olabilme engellenmiş olur (Bennett-Goleman, 2001). Bilgece farkındalık, bu aşırı özdeşleşmenin ekstremlerinden, deneyim ile kopuk olmaktan kaçınan ve olayı, zihinsel durumu ve duyguyu olduğu gibi görmeyi ve kabul etmeyi içeren dengeli bir farkındalık durumudur. Olumsuz deneyimlerden yeterli zihinsel uzaklıkta olabilmek için bilgece farkındalık gereklidir ki bunun devamında öz sevecenlik ve paylaşımların bilincinde olma oluşabilsin (Neff, 2003a).

İlgili alan yazında öz şefkatin yaşam kalitesi ve psikolojik iyi oluş ile ilişkili olduğu görülmektedir (Neely ve ark., 2009; Neff, 2003b; Neff ve Vonk, 2009; Van Dam ve ark., 2011). Örneğin yakın zamanda yapılan bir meta-analiz, öz şefkat ile depresyon, anksiyete ve stres arasında anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur (MacBeth ve Gumley, 2012). Öz şefkatin depresyon ile olan ilişkisine bakıldığında, öz şefkat düzeyi arttıkça buna bağlı olarak depresyon semptomlarının düştüğü gözlemlenmiştir (Neff, 2003b; Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007; Raes, 2010). Öz saygı tarafından açıklanan varyans kontrol edildiğinde de öz

şefkatin depresyonun (Neff, 2003b) ve anksiyetenin (Neff, 2003b; Neff, 2008) anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür. Buna ek olarak bir başka çalışmada ise, öz şefkatin anksiyete ve depresyonun yanı sıra endişelenme ve yaşam kalitesi ile de anlamlı bir ilişkisi olduğu bulunmuştur (Van Dam ve ark., 2011). Araştırmacılar olumsuz deneyimlere sevecenlikle (*kindness*), bu deneyimlerin insan hayatının bir parçası olduğunu bilerek, nesnel ve sakin bir şekilde yaklaşmanın yaşam kalitesinin ve psikolojik sağlığın güçlü bir yordayıcısı olarak görüldüğünü belirtmişlerdir. Öz şefkatin negatif boyutları (öz-sevecenliğin karşıtı öz yargılama, paylaşımların bilincinde olmanın karşıtı izolasyon ve bilinçliliğin karşıtı aşırı özdeşleşme) endişelenme ve anksiyete ile ilişkili bulunurken, öz-sevecenlik, öz-yargılama, izolasyon ve bilgece farkındalık boyutlarının da depresyon ve yaşam kalitesinin anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur. (Mills ve ark., 2007; Van Dam ve ark., 2011). Depresyon ve öz şefkat ile ilgili, Raes (2011) klinik olmayan örneklem ile yürüttüğü boylamsal çalışmasında başlangıç seviyesinde yüksek düzeyde olan öz şefkat değerlerinin 5 ay sonraki depresyon semptomlarındaki azalma ile anlamlı olarak ilişkili olduğunu belirtmiştir. Yaptıkları çalışmalarında Williams, Stark ve Foster (2008) öz şefkat ile akademik kaygı, motivasyon ve erteleme davranışı arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Çalışmanın sonucunda hem genel olarak öz şefkatin hem de üç alt boyutunun, akademik kaygı ve erteleme davranışı ile negatif yönde anlamlı olarak ilişkili olduğu bulunmuştur. Araştırmacılar çalışmalarında motivasyon değişkenini içsel motivasyon ve dışsal motivasyon olarak iki alt kategoride incelemişlerdir. Öz şefkat değerleri yüksek olan bireylerin öğrenmek için dışsal bir kazanç yerine içsel bir motivasyona sahip olduğu görülmüştür. Araştırmacılar bu tarz motivasyonun daha az akademik kaygıya ve erteleme davranışına neden olabileceğini belirtmişlerdir.

Bu çalışmalara ek olarak yapılan çalışmalar öz şefkatin daha az ruminasyon, mükemmelliyetçilik ve başarısızlık kaygısıyla (Neff, 2003b; Neff ve ark., 2005), akademik baskı (Neely ve ark., 2009), boşanma (Sbarra ve ark., 2012) ve kronik ağrı (Costa ve Pinto-Gouveia, 2010) gibi stres kaynakları ile daha etkili bir şekilde başa çıkabilme kapasitesiyle de ilişkili olduğunu göstermektedir. Alan yazında öz şefkatin negatif bir durum sonrası sergilenen tutumlar ve başa çıkma becerileri ile ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar da vardır. Örneğin Neff, Hsieh ve Dejitterat (2005) çalışmalarında, öz şefkatin akademik bir başarısızlık yaşadıktan sonra kullanılan kaçıngan başa çıkma becerileri ile negatif korelasyon gösterdiğini ve kabul etme, yaşanılandan kendine bir şeyler katma ve yeniden değerlendirme gibi sağlıklı duygu odaklı başa çıkma becerileri ile pozitif korelasyon

gösterdiğini bulmuşlardır. Yapılan deneysel bir çalışmada, gerçek olumsuz bir yaşam olayı yaşanmasının ardından öz şefkatin olumsuz, karamsar ve öz eleştirel düşünceler ile ve varsayımsal/hipotetik olumsuz bir yaşam olayının ardından da negatif duygulanım, felaketleştirme ve olayı kişiselleştirme ile negatif ilişkili olduğu bulunmuştur (Leary ve ark., 2007).

Öz şefkat ile ilgili çalışmalar çoğunlukla psikolojik iyi oluş hali, depresyon, kaygı ve stres ile olan örüntüleri üzerine yoğunlaşmaktadır. Alanyazına bakıldığında, öz şefkatin vücut imajı ve yeme tutumlarındaki rolüne ilişkin daha fazla çalışmaya ihtiyaç olduğu görülmektedir. Kadın ve erkek örneklemlerde yapılan çalışmalarda, olumlu vücut imajının daha iyimser bir tavır içinde olma, sosyal destek ve yüksek özgüven ile ilişkili olduğu ve bu özelliklerin kadınlarda yeme bozukluğu riskini azalttığı da gözlemlenmiştir (Cash ve ark., 2004). Bu nedenle bu özellikler ile ilişkili olabileceği düşünülen öz şefkat kavramının vücut algısı ile ilişkisi araştırılmıştır. Öz şefkat ile olumsuz vücut algısı ilişkisine dair şimdiye dek yapılan araştırmalar, bu iki kavram arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur (Braun ve ark., 2016; Koç ve Korkut-Owen, 2019; Tylka ve ark., 2015; Wasylkiw ve ark., 2012). Devam eden bölümlerde bu çalışmalara yer verilmiştir.

1.2. Öz şefkat, Yeme Tutumları ve Vücut Algısı İlişkisi

Önceki çalışmalara bakıldığında, öz şefkatin yaşam doyumu (Neff, 2003b), psikolojik iyi oluş (Neely, Schallert, Mohammed, Roberts ve Chen, 2009), pozitif duygulanım ve iyimserlik (Neff ve Vonk, 2009) gibi kavramlarla pozitif ilişkili bulunduğunu söylemek mümkündür. Bunlara ek olarak öz şefkat, vücut algısına ilişkin memnuniyetsizlik ve yeme bozuklukları semptomları (Ferreira, Pinto-Gouveia ve Duarte 2013; Kelly, Carter, Zuroff ve Boairi, 2013; Kelly, Carter ve Boairi, 2014) ile negatif yönde ilişkili olarak bulunmuştur. Bu nedenle öz şefkatin beden memnuniyetsizliği ve yeme bozukluklarında koruyucu bir etken olarak ele alınılabileceği düşünülmüş ve bu yönde araştırmalar yapılmıştır (Braun ve ark., 2016; Breines ve ark., 2013; Tylka ve ark., 2015). Tylka ve arkadaşları (2015), öz şefkatin, yeme bozuklukları risk faktörleri ve olumsuz yeme tutum ve davranışları ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Araştırmacılar bu risk faktörlerini zayıf olma ile ilişkili baskıları algılama biçimi ve bunları kişisel bir standart olarak içselleştirme olarak tanımlamış ve öz şefkatin koruyucu etkisine vurgu yapmışlardır (Tylka ve ark., 2015). Bu bulgu ile aynı doğrultuda, 28 çalışma baz alınarak yapılan bir araştırmada

da öz şefkatin olumsuz vücut algısı ve yeme bozuklukları ile ilişkili sonuçları doğrudan azaltmada ve risk faktörlerinin oluşumunu engellemede etkili olabileceğine ve bu nedenle koruyucu bir etkisi olduğuna vurgu yapılmıştır (Braun ve ark., 2016). Albertson, Neff ve Dill-Shackleford (2014) tarafından yürütülen çalışmada ise 3 haftalık bir öz şefkat meditasyonunun, kontrol grubu ile karşılaştırıldığında, bireylerde beden memnuniyetsizliğinde, bedenden utanç duymada ve öz-değerini dış görünüm üzerinden değerlendirmede önemli ölçüde bir azalma sağladığı gözlemlenmiştir. Buna ek olarak bireylerdeki olumlu değişimin 3 ay sonra yapılan değerlendirmede korunduğu belirtilmiştir. Yapılan başka bir araştırmada, dış görünüş ile ilgili olumsuz düşünce ve olaylara öz şefkat ile yaklaşmanın daha az olumsuz yeme tutumları ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Ferreira ve ark., 2013). Öz şefkatin daha az beden utancı ve kilo alma kaygısını yordadığı gözlemlenmiştir (Breines ve ark., 2013).

Öz şefkat ve kadınlarda vücut algısı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmanın bulgularına göre, öz şefkati yüksek olan bireyler bedenleri ile daha az meşgul olma, kiloları hakkında daha az kaygılı olma ve bedenlerine karşı daha fazla takdir edici yaklaşımlar gösterme eğiliminde olmuşlardır. Ayrıca, öz şefkatin tüm bileşenleri kadınların beden algıları ile anlamlı olarak ilişkili bulunmuştur (Wasylkiw ve ark., 2012). Öz şefkatin tersi olarak, kendilerine karşı yargılayıcı ve eleştirel yaklaşan bireylerin bedenleri ile uğraşlarının daha fazla olduğu gözlemlenmiştir. Bu araştırmanın önemli bulgularından biri de öz şefkatin, kişilerin yemek yedikten/diyetlerini bozduktan sonra yaşadıkları suçluluk hissi ile ilişkili olduğu ancak kişilerin besin kısıtlama çabaları ile ilişkili olmadığının bulunmasıdır. Buna ek olarak araştırmacılar, beden ile meşgul olma (*preoccupation*) ile depresif semptomlar arasındaki ilişkinin bir kısmında bireylerin öz şefkat seviyelerinin aracı rolü olduğunu belirtmişlerdir. Beden ile meşgul olmanın pozitif yönde, öz şefkatin de negatif yönde depresif semptomların anlamlı bir yordayıcısı olduğunu ve beden ile meşgul olmanın depresif semptomları yordama gücünün öz şefkat seviyelerindeki artışla beraber azaldığını söylemişlerdir. Kadınların vücutlarının ölçülerinden, şeklinden ve sosyal olarak ideal kabul edilen vücut ile uyuşmazlıklarından bağımsız olarak, öz şefkati yüksek olanların fiziksel bütünlüklerine karşı daha kabul edici bir yaklaşım sergilediklerini belirterek, öz şefkat ve beden ile ilgili kaygılar/memnuniyetsizlikler arasındaki ilişkinin benlik saygısı kontrol edildiğinde de var olduğunu vurgulamışlardır (Wasylkiw ve ark., 2012).

Alan yazında öz şefkat, vücut algısı ve yeme tutumları arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara bakıldığında, ulusal alanyazında daha az çalışmaya rastlanmaktadır. Bu çalışmalardan birinde, üniversite öğrencilerinin öz şefkat ile vücut algısı/memnuniyeti ve beden kitle indeksi arasındaki ilişki incelenmiş ve öz şefkatin yaş, ebeveyn tutumu, beden kitle indeksi ve vücut algısı/memnuniyetine bağlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılmıştır (Koç ve Korkut Owen, 2019). Araştırmanın sonucunda, öz şefkat ile vücut algısı/memnuniyeti arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna ek olarak öz şefkatin ebeveyn tutumu ve vücut algısı/memnuniyeti düzeyine bağlı olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı ancak yaş ve beden kitle indeksi açısından anlamlı bir farklılaşma olmadığı belirtilmiştir. Yüksek vücut algısı/memnuniyeti olan bireylerin düşük olanlara göre daha yüksek öz şefkate sahip oldukları görülmüştür (Koç ve Korkut Owen, 2019). Yine Türkiye' de yapılan başka bir araştırmada ise üniversite öğrencilerinde öz şefkat, depresif duygulanım ve cinsiyetin vücut algısını yordayıp yordamadığı test edilmiştir. Vücut algısının en anlamlı yordayıcısı olarak öz şefkat bulunurken, öz şefkatin vücut algısı varyansının tek başına %32'sini yordadığı, depresif duygulanım ile birlikte varyansın % 35'ini ve son olarak cinsiyet değişkeninin de denkleme eklenmesiyle toplam varyansın %37'sinin açıklandığını belirtmişlerdir. Bireylerin öz şefkat düzeylerinin yüksek oluşunun beden algılarının olumlu oluşunu açıkladığını, depresif duygulanımın yüksek olmasının ise beden algılarının olumsuz oluşunu açıkladığını eklemişlerdir. Buna ek olarak kadın olmanın vücut algısı ile negatif yönde ilişkili oluşu da araştırmanın bulguları arasındadır (Bayar,2019).

Son dönemde gerçekleştirilen çalışmalar, vücut memnuniyetsizliği diğer bir ifadeyle olumsuz vücut algısı ile ilişkisi olduğu bilinen faktörlerin yarattığı etkiyi azaltabilecek ve bu etkileri olumlu yönde değiştirebilecek koruyucu faktörlerin araştırılmasının gerekli ve önemli olduğu noktasında hemfikir bir anlayış benimsemişlerdir (Braun ve ark., 2016; Tylka ve ark., 2015). Özellikle medyada kullanılan güzel, çekici ve zayıf kadın figürleri bir "ideal" bir vücut algısı yaratmakta ve bu da kadınlarda ideal olarak gösterilen bedenlere ulaşma arzusu oluşturmaktadır. Buna ek olarak, kadınlar kendi bedenlerini idealden uzak, çarpıtılmış bir şekilde algılamakta ve yetersizlik duyguları yaşamaktadırlar (Slaughter ve Sun, 1999). Bu durum kadınlarda bedeninden hoşnut olmama veya beden memnuniyetsizliği yaratabilmekte ve bununla birlikte kadınlarda günlük kalori ihtiyacının altında ve/veya dengeli olmayan bir biçimde beslenme, öğün atlama gibi düzensiz yeme davranışlarına, sürekli diyet davranışlarında bulunma, yenilenleri vücuttan atmak için kusma veya müshil

kullanımı gibi olumsuz yeme tutum ve davranışlarına sebep olmaktadır (Silverstein ve ark., 1986). Beden memnuniyetsizliğinin olumsuz yeme tutum ve davranışlarına sebep olmasının yanı sıra depresyon, kaygı, olumsuz benlik saygısı ve hayat kalitesi, fiziksel aktivitelerin azalması ve sigara kullanımı gibi sağlıklı olmayan tutum ve davranışlar ile de ilgili olduğu söylenebilmektedir. (Albertson ve ark., 2015). "İdeal", zayıf bedene sahip olmaya dair medyadan, toplumdan veya kişinin kendisinden kaynaklanan baskılar yeme bozukluklarının gelişimi için bir risk faktörü olarak değerlendirilmektedir. (Korkmaz, 2018). Richardson, Paxton ve Thomson (2009) tarafından yürütülen araştırmanın sonuçları genç nüfustaki kadınların %70'inin ve erkeklerin %23'ünün beden memnuniyetsizliği yaşadıklarını ve beden imajlarının olumsuz olduğunu göstermiştir.

Tüm bunlar göz önünde bulundurulduğunda beden memnuniyetsizliği ve olumsuz yeme tutumlarının gelişiminde rol oynayacak koruyucu faktörlerinin araştırılmasına ihtiyaç vardır. Bu koruyucu faktörler belirlenerek, kadınların zayıf, "ideal" bedene sahip olma ile ilgili kendilerinden ve toplumdan gelen baskılar ile başa çıkmalarına yardımcı olunabilir ve bu baskıların kişilerin üzerlerindeki tehtid oluşturma miktarı azaltılarak, zayıf olmayı "ideal" beden imajı olarak içselleştirmeleri önlenebilir ve düzenli olmayan bir biçimde beslenme alışkanlıkları azaltılabilir (Tylka ve ark., 2015). Yeme bozuklukları üzerine yapılan çalışmalar yeme bozukluğu tanısı almış kişilerin öz-eleştiriye (Speranza ve Ark., 2003) ve utanç duygusuna (Swan ve Andrews, 2003) son derece eğilimli olduklarını göstermektedir. Öz-eleştiri yeme bozukluğu semptomlarının güçlü bir göstergesi olarak kabul edilmektedir (Fennig ve Ark., 2018). Öz şefkat kavramı kişinin kendisine daha duyarlı ve eleştirmeden yaklaşmasını ifade etmektedir (Neff, 2003a). Öz şefkatin olumsuz yaşam olaylarının meydana getirebileceği tehditlere karşı bireyin kendisine karşı daha şefkatli ve daha az yargılayıcı yaklaşmasını içermesinden ötürü beden memnuniyetsizliğinin, olumsuz yeme tutumlarının oluşumunda ve/veya gelişiminde ve yeme bozukluğu psikopatolojilerinin gelişiminde rol oynayabilecek koruyucu unsurlardan biri olabileceği ifade edilmiştir (Braun ve ark., 2016).

1.3. Sosyal Risk Faktörleri

Vücut algısını etkileyen sosyo-kültürel faktörler son yıllarda giderek daha fazla araştırılmaktadır (Shroff ve Thompson, 2006a). Bu doğrultuda yapılan çalışmalar, sosyal bağlamın insanların beden algılarının kabul veya reddedilmesinde önemli bir rolü olduğunu

göstermiştir (Rodgers ve ark., 2014). Hem kadınlar hem de erkekler için vücut algısının, "sosyal olarak kabul edilen" bir imaja/görüntüye benzer bir görüntü elde etme odaklı olduğu söylenebilir (Aparicio-Martinez ve ark., 2017). Birey için, sosyal olarak kabul edilen bir imajın oluşmasında da medyadan, aileden ve akranlardan/arkadaşlardan gelen mesajların etkisi büyüktür. Bu mesajların güçlü bir zayıf olma isteğine ve beden memnuniyetsizliğine katkıda bulundukları da bilinmektedir (Cafri ve ark., 2005). Aynı zamanda kişilerin kendilerini sık sık başkaları ile karşılaştırmaları, kişilerin fiziksel görüntülerine dair memnuniyetsizliklerine ve zayıf olma isteklerine etki etmektedir (Mase ve ark., 2015). Yapılan bazı boylamsal çalışmalar, bu kilo ve beden şekli hakkındaki endişelerin ve memnuniyetsizliklerin çocukluktan erken yetişkinliğe geçişte azalmadığını, aksine yaş ile beraber şiddetlenen bir tablo çizdiğini göstermiştir (Cash ve Henry, 1995). Buna ek olarak ergenlik çağındaki kadınlarda beden memnuniyetsizliği ile diyet yapma, aşırı egzersiz ve müshil kullanımı gibi (Davis ve ark., 1994; Paxton ve ark., 1991; Stice ve Shaw, 2002) yeme bozukluklarının başlamasında öncü olarak görülebilecek (Handford ve ark., 2018) kilo verme stratejileri arasında güçlü pozitif ilişkiler olduğu bilinmektedir. Ayrıca ilgili alan yazın incelendiğinde medya, aile ve akranların vücut algısı üzerindeki etkilerinin genel olarak kadın örneklem üzerinden incelendiğini söylemek mümkündür (Marcos ve ark., 2013).

1.3.1. Medyanın etkisi

Medyanın bir alt başlığı olan Facebook, Twitter ve Instagram gibi sosyal medya ağlarının günümüzde çoğu insan tarafından oldukça sık kullanıldığı reddedilemez bir gerçek haline gelmiştir (Penni, 2017). Bu sosyal medya ağları özellikle genç kesim için arkadaş ve aile bireyleri ile iletişimde kalma, benzer ilgi alanlarına sahip insanlar ile tanışma ve romantik partner arayışı gibi çeşitli nedenler ile sosyo-kültürel etkileşimin en yaygın kullanılan formu haline gelmişlerdir (Watson ve ark., 2015). Bu nedenle sosyal medyanın ve genel olarak medyanın gençler üzerinde alışkanlıkları (veya yaşayış biçimlerini) değiştirme yönünde de görülebilecek güçlü etkileri olduğunu söylemek mümkündür (Dhir ve Tsai, 2016). Gerçekçi olmayan beden idealleri de medya gibi sosyo-kültürel etkenler tarafından sürekli olarak bireylere aktarılmakta ve bireyler bu idealler yönünde teşvik edilmektedir (Dittmar, 2009). Genç bir yaştan itibaren kadınlar, medyadaki fazlasıyla zayıf kadınlara ve bu şekilde dizayn edilmiş çeşitli oyuncaklara; erkekler de benzer şekilde fazla kas kütlesi ve geniş omuz gibi özelliklere sahip modellere ve oyuncaklara maruz

bırakılmaktadır (Furnham ve ark., 2002). Ergenlik çağındaki bireyler, özellikle kadınlar, medya ve sosyal medyayı fiziksel görünüşlerini nasıl "daha iyi" hale getirebileceklerine dair bir bilgi kaynağı olarak kullanmakta ve bu kaynaklardan alınan bilgileri içselleştirmektedirler (Littleton ve Ollendick, 2003). İdeal kadın vücudu genellikle çok zayıf olmak ile ilişkilendirilmekte (Strahan ve ark., 2015) ve bu zayıf görüntü kadın güzelliği için adeta bir altın standart olarak görülmektedir (Owen ve Laurel-Seller, 2000; Spitzer ve ark., 1999; Swami ve Tovee, 2005).

Medya genel olarak bireyler için bir güzellik ideali oluşturmaktadır (Cafri ve ark., 2005). Bu ideal vücut algısının içselleştirilmesine (Rodgers ve ark., 2015), bireylerin kendi bedenleri ile medyada gösterilenleri karşılaştırarak kendi bedenlerinin bu idealden uzak olduğunu sürekli hatırlamalarına (Jackson ve Lyons, 2012; Miller ve Halbertstadt, 2005) ve bu nedenle bu ideal vücuda ulaşma ve onu koruma yönünde davranışlarda bulunmalarına neden olmaktadır (Rodgers ve ark., 2015). Medyanın bireylerin beden algıları üzerindeki olumsuz etkileri birçok çalışma ile gösterilmiştir (Agliata ve Tantleff-Dunn, 2004; Hargreaves ve Tiggemann, 2003; Hargreaves ve Tiggemann, 2004; Irving, 1990; Raphael ve Lacey, 1992; Seo ve ark., 2020). Medyanın beden memnuniyetsizliği için nedensel bir risk faktörü olabileceği kesitsel (Keery ve ark., 2004) ve boylamsal (Rodgers ve ark., 2015) çalışmalar ile desteklenmiştir. Bu çalışmaların sonucunda medyanın, ilerideki olumsuz vücut algısı gelişimi için yordayıcı bir faktör olduğu belirtilmiştir (Keery ve ark., 2004; Rodgers ve ark., 2015). Bu çalışmalara ek olarak medyanın vücut algısı üzerindeki olumsuz etkilerinin kısa sürede gerçekleşebildiğini ve zaman içerisinde etkilerinin sürdüğünü gösteren çalışmalar da vardır (Dohnt ve Tiggemann, 2006; Harrison ve Hefner, 2006). Medyadaki vücut algısına yönelik içeriklere maruz kalmanın yeme bozukluğu semptomlarını, kadınlar için özellikle ergenlik ve sonrasında olmak üzere, her iki cinsiyet için de yordadığı görülmüştür (Botta, 1999; Tiggemann, 2005). Bu da medyanın vücut algısı üzerindeki etkilerinin daha iyi anlaşılmasının ve bu yönde çalışmalar yapılmasının önemini vurgulamaktadır.

1.3.2. Ailenin etkisi

Medyanın vücut algısına olan etkisini araştıran çalışmalar göreceli olarak daha fazla olsa da ailenin ve akranların etkisinin araştırılmasına ihtiyaç vardır (Curtis ve Loomans, 2014). İnsanların beden algılarının şekillenmesinde aile ve ev ortamının önemli bir etken

olduğu bilinmektedir (Neumark-Sztainer ve ark., 2010). Ailenin vücut algısına olan etkisini iki şekilde görmek mümkündür. Bunlar model olma gibi dolaylı yoldan etkileme ve eleştiri, alay ve teşvik gibi doğrudan etkileme olarak adlandırılabilir (Neumark-Sztainer ve ark., 2010). Ailenin kendisinin fonksiyonel olmayan yeme ile ilgili tutum ve davranışları (Keel ve ark., 1997; Seo ve ark., 2020) ve kendi olumsuz beden algıları (Rodgers ve ark., 2009) model olma, örnek alma yoluyla kişinin vücut algısını dolaylı yoldan etkilemektedir. Kendi dış görünüşleri, beslenme şekilleri ve beden algıları yönündeki tutum ve davranışları hakkında yorum yapmayan, odağı bu olmayan aileler ile karşılaştırıldığında; kilo, beden şekli, beslenme ve vücut algısı odaklı olan ailelere sahip bireylerde bedenlerine dair özgüvenin (*body-esteem*) daha düşük olduğu, beden şekillerinden daha az memnun oldukları ve olumsuz, kısıtlayıcı yeme tutum, alışkanlık ve davranışlarının daha fazla olduğu görülmüştür (Handford ve ark., 2018). Genel olarak bakıldığında kişiler, ailenin kendi kilo ve vücut şekillerine dair olumsuz eleştiri ve yorumlarından etkilenmekte, ailenin dış görünüş karşılaştırmaları yapmasını ve diyet davranışlarını örnek almakta (Kichler ve Crowther, 2001; Stice ve ark., 1999) ve sağlıksız, olumsuz kilo verme yöntemlerini öğrenmektedirler (Handford ve ark., 2018). Bütün bunlar da bireylere zayıf olmaya, belli bir şekilde görünmeye önem ve değer vermeyi öğreterek beden memnuniyetsizliklerini arttırmaktadır (Handford ve ark., 2018). Dolaylı yoldan model olarak etkileme dışında aileler aynı zamanda eleştiri, teşvik ve/veya alay yoluyla da kişilerin beden algılarını doğrudan etkilemektedir (Hardit ve Hannum, 2012; Kichler ve Crowther, 2009; Mase ve ark., 2015; Neumark-Sztainer ve ark., 2010; Seo ve ark., 2020). Vücut algısı ile ilgili ailedeki eleştirel yorumlar, alay etme, diyet yapmaya teşvik (Hardit ve Hannum, 2012; Kichler ve Crowther, 2009), özellikle anne ve kız çocukları arasında daha sık karşılaşılan beden şekli ve/veya kiloyu onaylamama (Benedikt ve ark., 1998) gibi olumsuz etkileşimler kişilerde beden memnuniyetsizliğinin ve yeme bozuklukları semptomlarının gelişmesi ile ilişkili bulunmuştur (Hardit ve Hannum, 2012; Kichler ve Crowther, 2009). Bu etkinin Beden Kitle İndeksi kontrol edildiğinde dahi kız çocuklarında beden memnuniyetsizliği artışı ile ilişkili olduğu gözlemlenmiştir (Mase ve ark., 2015). Bunlara ek olarak çok sık gerçekleşmeyen, nadir yapılan eleştirilerin vücut algısı üzerinde olumsuz etkileri olabileceği belirtilmiştir (Kichler ve Crowther, 2009). Yapılan bir çalışmanın örneklemindeki kadınların günlük olarak beden memnuniyetsizliği yaşadıkları gözlemlenmiştir. "İdeal" beden üzerine doğrudan ve/veya dolaylı mesajların kadınların öz-saygılarının önemli bir parçası olarak değerlendirilen beden algıları üzerinde uzun süreli olumsuz etkileri olabileceği vurgulanmıştır (Curtis ve Loomans, 2014). Ancak beden üzerine olumlu yönde

etkileşimlerin de daha düşük seviye beden memnuniyetsizliği ile ilişkilendirilebileceği söylemek mümkündür (Hardit ve Hannum, 2012).

Ailenin vücut algısı üzerindeki etkilerinin çocukluk yaşlarından itibaren görülebildiği bilinmektedir (Golan ve Crow, 2004). Ailenin yemek ve kilo ile ilgili tutum ve davranışlarının (Golan ve Crow, 2004), ailedeki dış görünüş ve çekicilik üzerine odaklanma yatkınlığının çocuklardaki olumsuz yeme tutumları ve kilo endişelerinin bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur (Davis ve ark., 2004; Field ve ark., 2001; Laliberte ve ark., 1999). Olumsuz yeme tutumları ve kilo endişesine ek olarak, ailenin kilo hakkındaki olumsuz eleştirileri ile çocukların iyi oluş halleri (*well-being*) arasında da negatif yönlü bir ilişki vardır (Gillison ve ark., 2016). Öz şefkat kavramının da yaşam kalitesi ve psikolojik iyi oluş ile pozitif yönde ilişkili olması (Neely ve ark., 2009; Neff, 2003b; Neff ve Vonk, 2009; Van Dam ve ark., 2011), öz şefkatin vücut algısı ve ona etki eden faktörler arasında aracı bir rolü olduğunu düşündürtmektedir. Ailenin vücut algısına olan etkisinde cinsiyetin rolüne bakıldığında da cinsiyetler arası anlamlı farkların olmadığını görmek mümkündür (Marcos ve ark., 2013). Ayrıca, yapılan çalışmalar olumsuz vücut algısı ve yeme tutum ve davranışlarının kadınlar ile sınırlı kalmadığını göstermektedir (Ata ve ark., 2007). Medyanın vücut algısına olan etkileri arasında da gösterilen ideal vücut algısı oluşturma (Cafri ve ark., 2005), bu ideallerin içselleştirilmesinde rol oynama (Rodgers ve ark., 2015) ve sosyal karşılaştırma yapma davranışını arttırma (Jackson ve Lyons, 2012) gibi etkenlerin ailenin vücut algısına etkilerinde de görmek mümkündür. Aileden gelen doğrudan ve dolaylı mesajlar kişilerde bir ideal vücut algısı oluşmasında, bunun içselleşmesinde ve bu "ideal" bedene ulaşmaya ve onu korumaya yönelik davranışlarda bulunmada etkilidir. Araştırmacılar bu ideal vücut algısının içselleştirilmesi sonucu dış görünüş ile ilgili sosyal karşılaştırmaların daha sık yapıldığını ve bunun da beden memnuniyetsizliğini arttırdığını belirtmişlerdir (Seo ve ark., 2020). Ailenin vücut algısı üzerindeki etkisi yeme bozuklukları ile de ilişkilendirilebilmektedir. Aileden gelen doğrudan ve/veya dolaylı etkiler yeme bozuklukları için bir risk faktörü oluşturmaktadır (Mase ve ark., 2015). Ailenin tutumunun yeme bozukluklarında önemli etkenler olan diyet, beslenme davranışlarını ve beden memnuniyetsizliğini etkilediği ve aynı zamanda ergenlerdeki bulimic semptomlar ile de ilişkili olduğu gözlemlenmiştir (Marcos ve ark., 2013).

1.3.3. Akran ve arkadaşların etkisi

Ergenlik çağında bireylerin yaşı ilerledikçe ailenin vücut algısı üzerindeki etkisi azalmaya başlarken (Sheldon, 2013; Xu, 2017), akranların vücut algısı üzerindeki baskısı ve etkisi artmaktadır (Presnell ve ark., 2004; Sheldon, 2013). Ailede olduğu gibi arkadaşlarda da bir sosyal destek etkisi olsa da aynı zamanda bireylerin beden algılarına dair endişelerini alay, eleştiri yoluyla arttırabilmekte ve/veya bu konu hakkında baskı kurarak kişilerin dış görünüşlerini değiştirmek zorunda hissetmelerine neden olabilmektedirler (Ata ve ark., 2007). Akran ve arkadaşların kişilerin davranışları, tutumları ve dünya hakkındaki genel bilgi düzeyleri üzerinde önemli etkileri vardır. Kişilere kendileri hakkında bilgi sağlama, duygusal destek verme, ailelerininkinden farklı değerleri öğrenme, deneme ve içselleştirme ve bir ait olma hissi sunma yoluyla kişilerin tutum ve davranışlarını etkilerler (Amaya-Hernandez ve ark., 2017). Bireyler, özellikle ergenlik çağındakiler, kendi dış görünüşlerini değerlendirirken akran ve arkadaşlarının fikirlerini dikkate alırlar (Shroff ve Thompson, 2006b). Arkadaşlarının dış görünüşleri ile alay etmesi beden algılarını olumsuz etkilerken, akranlar ile yapılan dış görünüş ile ilgili konuşmalar ve onların dış görünüş hakkındaki atıfları kişilerin beden memnuniyetsizliklerinin bir yordayıcısı olabilmektedir (Matera ve ark., 2013). Akranlar ve arkadaşlar neyin uygun, kabul edilebilir, normal ve güzel olduğuna dair ve sahip olmak istedikleri beden görüntüsü ve kilo hakkında fikir alışverişinde bulunurlar (Cunningham ve ark., 2012). Bu paylaşımlar da grup içinde uyulması gereken kurallar oluşturur (Amaya-Hernandez ve ark., 2017). Gruptaki bir birey sosyal olarak oluşturulan ideal beden standartlarına uymadığı zaman zorbalığa maruz kalabilir (Polivy ve Herman, 2002) ve beden memnuniyetsizliği yaşama riskine açık hale gelebilir (Matera ve ark., 2013). Beden kitle indeksinden bağımsız olarak özellikle genç yaşlarda sosyal kabul görmenin beden memnuniyeti veya memnuniyetsizliği ile ilişkili olduğu da bilinmektedir (Amaya-Hernandez ve ark., 2017).

Beden kitle indeksi yüksek ve normal olan iki grup ergenlik çağındaki bireylerle yapılan bir çalışmada beden memnuniyetsizliğinin güçlü bir yordayıcısının akranlar tarafından sevilen biri olma olduğu görülmüştür (Amaya-Hernandez ve ark., 2017). Bu da zayıf, “ideal” bedene sahip olmanın akranlar arasında sevilen biri olmayı arttırabileceğine dair görüşü destekler niteliktedir (Oliver ve Thelen, 1996). Bu çalışmada aynı zamanda beden kitle indeksi yüksek bireylerin, akranlarından ne sıklıkta görünüşleri hakkında olumsuz yorum aldıklarının ve/veya yeme alışkanlıkları ile ne sıklıkta dalga geçildiğinin

kişilerin beden algıları ve beden memnuniyetsizlikleri için bir yordayıcı olduğu belirtilmiştir (Amaya-Hernandez ve ark., 2017). Yapılan başka bir çalışmada aynı cinsiyetten bir akranın beden şekline, dış görünüşüne ilgi duymanın, özenmenin daha zayıf olma isteği ile pozitif ilişkili olduğu görülmüştür (Mase ve ark., 2015). Ailenin vücut algısına olan etkisinde cinsiyet farkı olmadığını gösteren çalışmalar olsa da yeme tutumları konusunda ergenlik çağındaki kadınların akranlarından daha fazla baskı gördüğünü ve etkilendiğini gösteren çalışmalar vardır (Marcos ve ark., 2013). Akranlar aynı ailede olduğu gibi diyet davranışlarını, beden memnuniyetsizliğini (Dohnt ve Tiggemann, 2006) ve bulimik semptomları etkilemektedir (Marcos ve ark., 2013). Kişilerin beden algılarının sosyal çevrelerindeki insanların tutum ve davranışlarından oldukça etkilendiği düşünüldüğünde, aile ve akranların bu konuda önemli rolleri olduğu anlaşılmaktadır (Amaya-Hernandez ve ark., 2017). Sosyal çevre aynı zamanda kişilerin kendilerini bu çevreye nasıl sunduğu veya nasıl gözüktüğünü düşündüğü ile de ilişkilidir (Hagger ve Stevenson, 2010). Sosyal çevresiyle sürekli etkileşim halinde olan insan, bu çevreden gelen çeşitli değerlendirmelere de maruz kalmaktadır (Pekin, 2017). Bu sebeple ilerleyen bölümde başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme kaygısı ile ilişkili olan sosyal kaygı ve sosyal görünüş kaygısı ele alınacaktır.

1.4. Sosyal Görünüş Kaygısı

Doğası gereği sosyal bir varlık olan insan hem hayatta kalabilmek için hem de yüksek bir hayat kalitesine sahip olabilmek için diğer insanlarla etkileşim içinde olma ihtiyacı hissetmektedir. Bu etkileşim halinde olma da özellikle bir performans sergileme, istekte bulunma ve/veya tüm dikkatin kişinin üzerinde olduğu durumlarda belli seviyelerde kaygının ortaya çıkmasını beraberinde getirmektedir. Hayatta kalma perspektifinden bakıldığında bu kaygı gerekli ve kullanışlı olarak değerlendirilebilmektedir. Burada önemli olan sosyal durumlarda deneyimlenen bu kaygının hangi düzeylerde normal ve kabul edilebilir olarak değerlendirileceği, hangi durumlarda ise psikolojik bir rahatsızlık olarak değerlendirileceğidir (Pekin, 2017). DSM-5'te sosyal anksiyete bozukluğu, tanıdık olmayan kişilerin önünde bir performans sergileme gibi sosyal durumlarda ortaya çıkan belirgin bir korku ve kaygı olarak tanımlanmaktadır. Bu korku ve kaygının kaynağı kişinin aşağılanma veya utanç hissetmesine neden olacak türden davranışlarda bulunacağına dair inançlarıdır. Bu nedenle kişiler bu türden sosyal durumlardan kaçınmakta veya bulunduğu durumla orantısız yoğun bir korku veya kaygı hissederek duruma katlanmaktadırlar (Amerikan

Psikiyatri Birliği, 2013). Yaşanan bu kaygının temelinde başkaları üzerinde olumlu bir etki yaratma düşüncesi yatmaktadır (Dilbaz, 1997). Başka bir tanıma göre ise sosyal kaygı, kişilerin sosyal durumlarda yanlış bir davranışta bulunarak kötü bir duruma düşeceği ve bunun sonucunda başkaları tarafından olumsuz değerlendirileceği beklentisinden ortaya çıkan korku, rahatsızlık ve gerginlik durumudur (Gümüş, 2006). Rapee ve Heimberg (1997)'e göre olumsuz değerlendirilme korkusu sosyal kaygının temel bilişsel bileşenlerinden biridir. Sosyal anksiyete bozukluğu olan bireyler başkalarının son derece eleştirel olmaya eğilimli olduklarına inanırlar. Ayrıca başkalarının sosyal durumlarda onlardan çok yüksek standartlara ulaşmaları gerektiğine dair bir beklentileri olduğunu düşünürler. Kendilerini bu beklentilere ulaşabilme konusunda yeterli görmedikleri için de başkaları tarafından olumsuz değerlendirileceklerini varsayarlar (Haikal ve Hong, 2010).

Sosyal görünüş kaygısı sosyal kaygının bir alt bileşeni olarak değerlendirilmekte (Dilbaz, 1997; Hart ve ark., 1989) ve kişilerin dış görünüşlerinin başka insanlar tarafından değerlendirilirken yaşadıkları kaygı ve gerginlik durumu olarak tanımlanmaktadır (Doğan, 2009; Hart ve ark., 1989). Vücudun genel görünüşü olarak sayılabilecek boy, kilo, kas yapısı gibi etmenler dışında sosyal görünüş kaygısı yüz hatları, ten rengi, ellerin yapısı gibi ayrıntıları da içinde barındıran oldukça kapsamlı bir kavramdır (Hart ve ark., 2008). Sosyal kaygıda olduğu gibi sosyal görünüş kaygısının da temelinde başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme korkusu vardır. Ancak sosyal görünüş kaygısında odak nokta kişilerin dış görünüşlerinin başkaları tarafından olumsuz değerlendirileceğine dair inançlarıdır. (Russell, 2002). Sosyal görünüş kaygısı ile yakından ilişkili olan benlik sunumu (*self-presentation*) kavramına göre insanlar başkalarının yanında nasıl gözüktüklerini kontrol etme eğilimine sahiptirler. Bu dış görünüşü kontrol etme davranışı da özellikle başkalarının gözünde dış görünüş ile alakalı yaratılmak istenilen imajı yaratabilme konusunda yetersiz hissedildiğinde kendisini göstermektedir (Hagger ve Stevenson, 2010). Yapılan çalışmalar başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme korkusuna ek olarak, sosyal görünüş kaygısının kişinin kendi beden imajını nasıl algıladığı, yani vücut algısı ile de ilişkili olduğunu göstermiştir (Cash ve Fleming, 2002; Doğan, 2009; Hart ve ark., 2008).

Sosyal görünüş kaygısı ile ilişkili olan ve birbirleriyle ilişkili birçok faktörün sonucu olarak ortaya çıkan vücut algısı, olumlu bir benlik algısına sahip olabilmek için önemlidir (Claes ve ark., 2012). Sosyal görünüş kaygısı ile olumsuz vücut algısı, yani beden memnuniyetsizliği, arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir (Claes

ve ark., 2012; Diehl ve ark., 1998; Frederick ve Morrison, 1998; Hart ve ark., 2008). Aynı zamanda sosyal görünüş kaygısı ile beden kitle indeksi (Claes ve ark., 2012) ve depresyon (Diehl ve ark., 1998; Frederick ve Morrison, 1998) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Buna ek olarak, ergenlik ve erken yetişkinlik dönemindeki bireyler ile yapılan bir çalışma sosyal görünüş kaygısının azalması durumunda öz-saygının arttığını göstermiştir (Özcan ve ark., 2013). Sosyal görünüş kaygısının öz şefkat ile olan ilişkisine bakıldığında ise ikisinin arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu söylemek mümkündür (Magnus ve ark., 2010). Öz şefkatin alt boyutları ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkiye bakıldığında da öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik ile negatif yönlü, öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme ile pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir (Koç ve Ermiş, 2016; Mosewich ve ark., 2011; Mosewich ve ark., 2013). Ayrıca öz şefkati sosyal görünüş kaygısının bir yordayıcısı olarak değerlendiren çalışmalara da ulaşmak mümkündür (Ferguson ve ark., 2014; Magnus ve ark., 2010; Mosewich ve ark., 2011). Bu bulgular ışığında ve öz şefkatin de tanımından yola çıkarak Koç ve Ermiş (2016), hayatta zorluklarla karşılaşıldığında kendisini yargılayıcı bir tutum yerine daha olumlu bir tutumla yaklaşmanın, zorlukları hayatın bir parçası olarak kabul etmenin ve bu tutumları dengeli bir şekilde korumanın kişilerin bedenlerine dair olumsuz değerlendirmelerinin üstesinden gelmede yardımcı olacağı fikrini öne sürmüşlerdir.

Son olarak, dış görünüş açısından başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme korkusu; Bulimia Nervosa, Anoreksiya Nervosa ve Beden Dismorfik Bozukluğu gibi yeme bozukluklarını anlamada önemli bir etken olarak karşımıza çıkmaktadır (Claes ve ark., 2012; Hart ve ark., 2008). Yeme bozukluklarının sadece vücut algısındaki bozulmalar (Paxton, 2002; Polivy ve Herman, 2002; Stice ve Shaw, 2002) ile ilişkili olmadığı aynı zamanda yüksek sosyal görünüş kaygısı ile de ilişkili olduğunu gösteren birçok çalışma bulunmaktadır (Godart ve ark., 2000; Godart ve ark., 2002; Godart ve ark., 2003; Hart ve ark., 2008). Yapılan bir çalışma Bulimia Nervosa tanısı almış kişilerin herhangi bir yeme bozukluğu tanısı olmayan kontrol grubu ile karşılaştırıldığında sosyal görünüş kaygısı ölçeğinden aldıkları puanların anlamlı olarak daha yüksek olduğunu göstermiştir (Koskina ve ark., 2011). Ayrıca sosyal kaygı, dış görünüş ile ilgili uyumsuz şemalar ve vücut algısındaki bozulmalar arasında bulunan ilişkinin hem yeme bozukluğu tanısı almış örneklemlerde hem de herhangi bir yeme bozukluğu tanısı olmayan örneklemlerde bulunduğunu gösteren çalışmalar vardır (Cash ve Labarge, 1996; Coles ve ark., 2006; Hinrichsen ve ark., 2004; Pinto ve Phillips, 2005). Sosyal görünüş kaygısı başkaları tarafından olumsuz

değerlendirilme korkusunun yanında kişinin kendi bedenini nasıl algıladığı ile de ilişkilidir (Cash ve Fleming, 2002; Doğan, 2009; Hart ve ark., 2008) ve kişi algıladığı bu beden imajını başkalarının bedenleri ile karşılaştırma eğilimdedir (Stormer ve Thompson, 1996). Bu karşılaştırmanın vücut algısına olan etkileri ilerleyen bölümlerde aktarılmıştır.

1.5. Fiziksel Görünüme Dayalı Sosyal Karşılaştırma

Sosyal karşılaştırma, bireyin kendisi hakkında sonuçlar çıkartırken başkaları hakkındaki bilgileri kullanmasıdır. Başka bir tanımla, kişilerin hayatı anlamak, kendilerine dair çıkarımlar yapmak için kendilerini kıyaslayabilecekleri standartlar belirlemeleri ve bunu da başkaları ile kendileri arasındaki kıyaslamalar sonucu yapmalarıdır (Festinger, 1954). Sosyal karşılaştırma teorisine göre (Festinger, 1954) iki tür sosyal karşılaştırma vardır. Yukarıya dönük sosyal karşılaştırma bireylerin kendilerinden daha iyi olduğunu düşündükleri biri ile kendilerini karşılaştırmalarını ifade ederken, aşağı dönük sosyal karşılaştırmada ise kişiler kendilerinden daha kötü durumda olduğunu düşündükleri bireyler ile kendilerini kıyaslamaktadırlar. Her ne kadar bu teori bireylerin kendilerini daha çok kendilerine benzeyenlerle karşılaştırdığını söylese de özellikle kadınların kendilerini medyada gösterilen gerçekçi olmayan standartlara sahip kadınlarla da aynı sıklıkta karşılaştırdığı görülmektedir (Engeln-Maddox, 2005; Strahan ve ark., 2006). Buna ek olarak sosyal karşılaştırma teorisi kişilerin benliklerine hasar veren ve istenmeyen bir durum oluşturduğunda bu karşılaştırmaları yapmaya devam etmeyeceklerini belirtse de (özellikle yukarıya dönük yapılan karşılaştırmalar), kadınların sık sık kendilerine zararlı sonuçlar doğuran fiziksel görünüş ile ilişkili sosyal karşılaştırmalar yaptığını gösteren çalışmalar vardır (Leahey ve ark., 2007; Strahan ve ark., 2006). Sosyal karşılaştırma çalışmaları ilk başta daha çok fikir ve beceri gibi karşılaştırmalara odaklanmış olsa da günümüzde fiziksel görünüşü de içine alan kişilik özellikleri de bu kapsamda araştırılmaktadır (Bailey ve Ricciardelli, 2010; Myers ve Crowther, 2009; Strahan ve ark., 2006).

Vücut algısındaki bozulmalar ve yeme bozuklukları üzerine geliştirilen sosyo-kültürel teoriler fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırmanın bu değişkenler üzerindeki negatif etkilerine vurgu yapmaktadır (Myers ve Crowther, 2009). Beden memnuniyetsizliğine ilişkin bir model olan Üçlü Etki Modeli (Thompson ve ark., 1999), sosyal karşılaştırma teorisinden yola çıkarak sosyo-kültürel etkenlerin kişilerin vücut algısını nasıl olumsuz etkileyebileceğini göstermektedir. Modele göre beden

memnuniyetsizliği kişilerin akran, aile ve medya gibi güçlü sosyal kaynaklardan kültürel olarak onaylanan görünüş ideallerine uyum gösterme konusunda bir baskı hissetmeleri sonucu oluşabilmektedir. Modelde bu baskıların iki aracı etken yolu ile beden memnuniyetsizliğine yol açabileceği gösterilmektedir. Bunlardan ilki dış görünüş ideallerini içselleştirmek, ikincisi ise dış görünüşe dayalı sosyal karşılaştırmadır (Thompson ve ark., 1999). Oluşan bu beden memnuniyetsizliği de daha sonra yeme bozuklukları için bir risk faktörü oluşturabilmektedir (Bamford ve Halliwell, 2009; Keery ve ark., 2004; Rodgers ve ark., 2011; Tylka ve Sabik, 2010).

Alan yazında fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma ile beden memnuniyetsizliği arasında pozitif bir ilişki olduğunu, yani bu karşılaştırmaları daha çok yapmanın daha yüksek seviye beden memnuniyetsizliği ile ilişkili olduğunu gösteren birçok çalışma vardır (Fardouly ve ark., 2017; Fitzsimmons-Craft ve ark., 2015,2016; Leahey ve Crowther, 2008; Leahey ve ark., 2007; Myers ve Crowther, 2009; Vartanian ve Dey, 2013). Yapılan bazı çalışmalara göre kadınlar daha çok yukarıya dönük karşılaştırma yapmakta (Leahey ve ark., 2007), kendilerini zayıf kadınlarla daha sık karşılaştırmakta (Groesz ve ark., 2002; Myers ve Crowther, 2009) ve bu karşılaştırmalar sonucu beden memnuniyetsizlikleri artmaktadır (Bailey ve Ricciardelli, 2010; Bessenoff, 2006; Leahey ve ark., 2007). Buna ek olarak beden memnuniyetsizliği daha yüksek olan bireylerin fiziksel görünüş ile ilgili daha sık konuştuklarını (Jones ve ark., 2004; Lawler ve Nixon, 2011), çekici bireyler ile kendilerini daha sık kıyasladıklarını (Bailey ve Ricciardelli, 2010; O'Brien ve ark., 2009) ve dış görünüşlerini daha sık kontrol ettiklerini (Grippo ve Hill, 2008) gösteren çalışmalar vardır. Deneyim örnekleme metodu ile yapılan çalışmalarda ise araştırmacılar yukarıya dönük karşılaştırma yapılmasının ardından anlık olarak beden memnuniyetsizliğinde bir artış yaşandığını gözlemlemişlerdir (Fardouly ve ark., 2017; Fitzsimmons-Craft ve ark., 2015; Fuller-Tyszkiewicz ve ark., 2019; Leahey ve Crowther, 2008; Leahey ve ark., 2011; Myers ve ark., 2012; Ridolfi ve ark., 2011). Ayrıca yapılan bir çalışmada beden kitle indeksi ve öz-saygı değişkenleri kontrol edildiğinde, sosyal karşılaştırma yapma eğiliminin beden memnuniyetsizliğini yordadığı görülmüştür (Stormer ve Thompson, 1996).

Diğer perspektiften bakıldığında ise; bedeni kabul etme, ona saygı duyma ve onu koruma davranışlarında bulunmayı içeren pozitif bir vücut algısı olarak tanımlanan "bedeni takdir etme" ile fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma arasında negatif yönlü bir ilişki vardır (Andrew ve ark., 2016; Avalos ve ark., 2005; Homan ve Tylka, 2015; Perey ve

Koenigstorfer, 2020; Siegel ve ark., 2020; Tylka ve Wood-Barcalow, 2015). Buna ek olarak, toplumun çekicilik algısını/idealini içselleştirmek olarak tanımlanan (Thompson ve ark., 1999) ideal bedeni içselleştirmenin (*thin-ideal internalization*) fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma ile beden memnuniyetsizliği arasındaki ilişkide aracı rolü üstlendiğini gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Halliwell ve Harvey, 2006; Keery ve ark., 2004; Rodgers ve ark., 2011; Shroff ve Thompson, 2006a). Bu çalışmalara göre tekrarlı bir şekilde fiziksel görünüşü başkaları ile karşılaştırma, ideal bedeni içselleştirmeyi kolaylaştırmakta ve bu durum da beden memnuniyetsizliğinin oluşmasına katkı sağlamaktadır (Vartanian ve Dey, 2013). Bazı çalışmalar ise fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırmayı, ideal bedeni içselleştirme ile beden memnuniyetsizliğinin arasındaki ilişkide aracı bir faktör olarak değerlendirmişlerdir. Ancak bu çalışmalardan biri ergenlik öncesi dönemde bulunan kız çocuklarının fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma yapma miktarlarının, ideal bedeni içselleştirmeleri ve beden memnuniyetsizlikleri arasındaki ilişkide aracı rolü olduğunu gösterirken (Blowers ve ark., 2003), üniversite öğrencisi olan kadınlarla yürütülen başka bir çalışma aynı aracı etkiyi bulamamıştır (Fitzsimmons-Craft ve ark., 2012).

Fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırmanın yeme bozuklukları ve yeme patolojileri ile olan ilişkisini inceleyen çalışmalar bu karşılaştırmaları yapmaya yatkınlık ile yeme bozuklukları arasında bir ilişki olduğunu göstermiştir (Arigo ve ark., 2014; Keery ve ark., 2004; Myers ve Crowther, 2009; Rodgers ve ark., 2011; van den Berg ve ark., 2002). Ayrıca bir çalışma, yapılan karşılaştırmaların yukarıya dönük veya aşağı dönük olduğundan bağımsız olarak bu etkiyi göstermiştir (O'Brien ve ark., 2009).

Daha çok kadın örneklem ile çalışılan bir konu olsa da, sosyal karşılaştırmanın beden memnuniyetsizliğine etkisini erkek örneklem üzerinden inceleyen çalışmalar bulmak mümkündür. Ancak kadın örneklemlerle yapılan çalışmaların bulgularına kıyasla erkek örneklemlerle yürütülen çalışmaların bulguları daha az tutarlı olarak karşımıza çıkmaktadır (Schaefer ve Thompson, 2014). Bazı çalışmalar erkeklerde fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma ile beden memnuniyetsizliği arasında bir ilişki olduğunu gösterirken (Boroughs ve ark., 2010; Davison ve McCabe, 2005; McCreary ve Saucier, 2009), bazı çalışmalarda bu ilişki bulunmamaktadır (Halliwell ve Harvey, 2006; Humphries ve Paxton, 2004; Ricciardelli ve ark., 2000). Genel olarak erkek örneklemle yapılan çalışmalara bakıldığında erkeklerin kadınlara oranla fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırmayı daha az yaptıklarını ve bu karşılaştırmanın sonucunun daha az zarar verici bir etkiye neden

olduğunu söylemek mümkündür (Davison ve McCabe, 2005, 2006; Jones, 2004; Jones ve ark., 2004).

Fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırmanın beden memnuniyetsizliğine olan olumsuz etkisinde öz şefkatin aracı rolünü inceleyen bazı çalışmalar, öz şefkat seviyesi yüksek olan kadınlarda bu olumsuz etkinin zayıfladığını hatta ortadan kalktığını göstermişlerdir (Homan ve Tylka, 2015; Siegel ve ark., 2020). Beden ile ilgili olumsuz düşünceleri ve duyguları, bedenin boyutu, şekli veya kilo hakkında endişeleri kabul edebilme esnekliği olarak tanımlanan vücut algısı esnekliği (Daye ve ark., 2014; Sandoz ve ark., 2013; Wasylkiw ve ark., 2012) ile fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma arasındaki ilişkide öz şefkatin rolünü inceleyen çalışmalar, bu karşılaştırmalar ile vücut algısı esnekliği arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu ve öz şefkatin bu ilişkiyi zayıflattığını göstermiştir (Homan ve Tylka, 2015; Modica, 2019; Perey ve Koenigstorfer, 2020; Rodgers ve ark., 2017; Siegel ve ark., 2020). Bu da öz şefkatin düşük vücut algısı esnekliği ile ilişkili bilişsel süreçlerde koruyucu bir rolü olabileceğini göstermektedir. Ayrıca araştırmacılar, öz şefkatin vücut algısı esnekliği üzerindeki bu etkisinden yola çıkarak fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma ile yeme bozuklukları arasındaki ilişkide de koruyucu bir rolü olabileceğini belirtmişlerdir (Perey ve Koenigstorfer, 2020). Başka bir çalışmada ise öz şefkatin, benlik değerini dış görünüş üzerinden değerlendirme ve fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma sıklığı ile arasındaki negatif yönlü ilişkisinden yola çıkarak bedeni takdir etme üzerinde koruyucu bit etkisi olabileceği söylenmiştir. Ayrıca araştırmacılar kadınların kendilerini birileriyle karşılaştırdıklarında ve o kişiler kadar zayıf veya sıkı olmadıklarını fark ettiklerinde kendilerine karşı şefkatle yaklaşmalarının, aşağılık duygularını düzenlemeye ve kendilerini olumsuz eleştirmemelerine yardımcı olacağını belirtmişlerdir (Homan ve Tylka, 2015).

1.6. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu araştırmanın amacı yeme tutumu, öz şefkat, sosyal görünüş kaygısı ve fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırmanın vücut algısına olan etkilerinin incelenmesidir. Buna ek olarak değişkenlerin cinsiyet, yaş, beden kitle indeksi, kilo memnuniyeti, kilo değerlendirmesi göre farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılacaktır. Türkiye alan yazında vücut algısı ile öz şefkat (Bayar, 2019) ve yeme tutumu (Batıgün ve Utku, 2006; Erdoğan ve Tütüncü, 2015) arasındaki ilişkinin ve öz şefkatin, ebeveyn tutumları (Koç ve Owen, 2019),

depresif duygulanım (Bayar, 2019), benlik algısı (Kundakçı, 2005) ve stres belirtileri (Kundakçı, 2015) gibi değişkenler ile ilişkisinin incelendiği çalışmalara yer verilmiştir. Ancak Türkiye'de yeme tutumu, öz şefkat, sosyal görünüş kaygısı ve fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma ile vücut algısı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Buna ek olarak özellikle vücut algısının daha çok kadın örneklemlerle çalışılan bir konu olmasından dolayı alan yazında cinsiyet farklılıklarıyla ilgili pek fazla bilgi bulunmamaktadır. Türkiye'de yapılan iki çalışma öz şefkat ile beden kitle indeksi ve yaş değişkenleri arasındaki ilişki konusunda farklı bulgulara ulaşmışlardır. Yapılan bir çalışmada öz şefkat ile yaş ve beden kitle indeksi arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken (Koç ve Korkut Owen, 2019), diğer çalışmada öz şefkat ile yaş arasında pozitif anlamlı, öz şefkat ile beden kitle indeksi arasında da negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Işık, 2018). Bu nedenle bu ilişkilerin incelenmesinin önemli olduğu düşünülerek çalışmaya dahil edilmiştir. Buna ek olarak bu çalışmada beden kitle indeksi zayıf veya normal olup kendisini biraz kilolu veya çok kilolu olarak değerlendiren katılımcılar ayrı bir grup olarak ele alınacak ve araştırma değişkenleri açısından örneklemin kalanından farklılaşıp farklılaşmadığı incelenecektir. Alan yazında daha önce böyle bir ayrım yapan ve söz konusu değişkenler ile ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Araştırmanın değişkenlerinin yeme bozukluklarıyla olan ilişkisi düşünüldüğünde (Arslangiray, 2013; Braun ve ark., 2016; Kelly ve ark., Borairi, 2014; Ünalan ve ark., 2009; Tylka ve ark., 2015) risk gruplarının belirlenmesi ve tedavi planlarının oluşturulmasında bu ilişkilerin göz önünde bulundurulmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın değişkenlerinin alanyazındaki ilişkilerine bakıldığında bu çalışmada vücut algısı ile yeme tutumu ve sosyal görünüş kaygısı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olması beklenirken, fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma ve öz şefkat ile arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olması ön görülmektedir. Buna ek olarak kadınların yeme tutumlarının, vücut algılarının ve fiziksel görünüme dayalı karşılaştırmalarının daha olumsuz, öz şefkat seviyelerinin daha düşük ve sosyal görünüş kaygılarının daha yüksek olması beklenmektedir.

2. YÖNTEM

2.1 Örneklem

Araştırmanın örneklemi için 733 kişiden veri toplanmıştır. 412 kişi ölçekleri tam doldurmadığı için elenmiştir. Geriye kalan 321 kişiden 16'sı yaş aralığına uymadığı için ve 2'si yeme bozukluğu tanısı (bulimia) aldığı için elenmiştir. Tek değişkenli uç değerlerin belirlenmesi için z-puanlarına bakılmış ve çok değişkenli uç değerlerin belirlenmesi için Mahalanobis uzaklığı (df = 5, p < .001) hesaplanmıştır. Bu hesaplamaların sonucunda 2 katılımcı çalışmanın dışında bırakılmıştır. Sonuç olarak 301 katılımcı çalışmaya dahil edilmiştir.

Araştırma örnekleminin %77.7'i kadın (N = 234), %14.3'si erkek (N = 43) katılımcılardan oluşmaktadır. 24 kişi ise cinsiyetini belirtmemiştir. Katılımcıların yaşları 18 ile 31 (*Ort.* = 21.69, *SS* = 2.96) arasında değişmektedir. Arnett (2000) tarafından beliren yetişkinlik olarak isimlendirilen yaş aralığı kişilerin hayatlarında çok fazla değişim yaşadıkları, geleceklerine yönelik önemli kararlar almaları gerektiği ve bunun kaygısını yaşayabildikleri genel olarak sürekli bir değişim ve keşfetme dönemi olarak tanımlanmaktadır. Kişilerin bu yaş aralığında yaşadıkları bir değişim de aile evinden çıkmalarıdır (Arnett, 2000). Okul veya iş için farklı bir şehire gitme, yurtta kalma veya ailenin olmadığı bir evde kalma gibi değişikliklerin yeme tutum ve davranışlarında da değişikliklere yol açabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle bu araştırmada yaş aralığı bu dönemi kapsayacak şekilde seçilmiştir. Katılımcıların eğitim düzeyine bakıldığında ise 2 kişinin (%0.7) ortaokul, 129 kişinin (%42.9) lise, 23 kişinin (%7.6) ön lisans, 125 kişinin (%41.5) lisans/üniversite, 20 kişinin (%6.6) yüksek lisans ve 2 kişinin (%0.7) doktora mezunu olduğu görülmektedir. Örneklemin Beden Kitle İndeksi (BKİ) ortalamasının 22.82 (*SS* = 4.43) olduğu tespit edilmiştir. Dünya Sağlık Örgütü referans aralığına göre bakıldığında ise katılımcıların 37'si (%12.3) zayıf, 197'i (%65.4) normal, 39'u (%13.0) fazla kilolu ve 28'i (%9.3) obez olarak sınıflandırılmıştır. Katılımcıların %59.8'u (N = 180) sıkıntılı, mutsuz veya üzgün hissettiklerinde daha fazla yemek yediklerini ve %51.5'si (N = 155) neşeli, mutlu hissettiklerinde daha fazla yemek yediklerini belirtmişlerdir. Buna ek olarak örneklemin %40.2'ü (N = 121) sık sık kilo alıp verdiğini ifade etmiştir. Örneklemi oluşturan katılımcılara açlık hissetmedikleri halde bir şeyler atıştırıp atıştırmadıkları sorulduğunda ise 28 kişi (%9.3) her zaman, 100 kişi (%33.2) sık sık, 108 kişi (%35.9) bazen,

55 kişi (%18.3) nadir ve 10 kişi (%3.3) de hiçbir zaman cevaplarını vermişlerdir. Son olarak katılımcılara kendilerine kilo açısından nasıl değerlendirdikleri şu anda oldukları kilodan ne kadar memnun oldukları sorulmuştur. 8 kişi (%2.7) kendisini çok zayıf, 24 kişi (%8.0) zayıf, 125 kişi (%41.5) normal kiloda, 110 kişi (%36.5) biraz kilolu ve 34 kişi (%11.3) çok kilolu olarak değerlendirmiştir. Örneklemin genelinde kilo değerlendirmesi ortalamasının 3.46 (*N* = 301) olduğu görülmüştür. Kilo memnuniyetine bakıldığında ise örneklemin %8.3'ünün (*N* = 25) şu anda oluğu kilodan çok memnun, %33.6'ünün (*N* = 101) memnun, %27.6'inin (*N* = 83) az memnun, %14.3'sinin (*N* = 43) memnun değil ve %16.3'sının (*N* = 49) hiç memnun olmadıkları görülmüştür. Örneklemin genelinde kilo memnuniyeti ortalamasının 2.97 (*N* = 301) olduğu görülmüştür. Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. *Örnekleme Dair Demografik Bilgiler*

Değişkenler	N	%	Ort.	S
Cinsiyet				
Kadın	234	77.7		
Erkek	43	14.3		
Belirtilmemiş	24	8		
Yaş			21.69	2.96
Eğitim Düzeyi				
İlkokul	-			
Ortaokul	2	0.7		
Lise	129	42.9		
Ön lisans	23	7.6		
Üniversite/Lisans	125	41.5		
Yüksek Lisans	20	6.6		
Doktora	2	0.7		
Beden Kitle İndeksi			22.82	4.43
Zayıf	37	12.3		
Normal	197	65.4		
Fazla Kilolu	39	13		
Obez	28	9.3		
Mutsuzken Yemek Yeme				
Evet	181	59.8		
Hayır	121	40.2		
Mutluyken Yemek Yeme				
Evet	155	51.5		
Hayır	146	48.5		

Tablo 1. (Devam) *Örnekleme Dair Demografik Bilgiler*

Değişkenler	N	%	Ort.	S
Sık Kilo Alıp Verme				
Evet	121	40.2		
Hayır	180	59.8		
Açlık Hissedilmediği Halde Atıştırma				
Hiçbir Zaman	10	3.3		
Nadir	55	18.3		
Bazen	108	35.9		
Sık Sık	100	33.2		
Her Zaman	28	9.3		
Kilo Değerlendirmesi			3.46	.89
Çok Zayıf	8	2.7		
Zayıf	24	8		
Normal Kiloda	125	41.5		
Biraz Kilolu	110	36.5		
Çok Kilolu	34	11.3		
Kilo Memnuniyeti			2.97	1.21
Hiç Memnun Değilim	49	16.3		
Memnun Değilim	43	14.3		
Az Memnunum	83	27.6		
Memnunum	101	33.6		
Çok Memnunum	25	8.3		
Toplam	301			

Not. N = Katılımcı Sayısı, Ort. = Ortalama, S = Standart Sapma

2.2 Veri Toplama Araçları

2.2.1. Sosyo-demografik Bilgi Formu

Katılımcılara cinsiyet, yaş (doğum yılı olarak sorulacaktır), boy (cm), kilo (kg), kilo değerlendirmesi, kilo memnuniyeti, herhangi bir psikiyatrik tanıları olup olmadığı, tanısı konmuş tıbbi bir hastalıkları olup olmadığı, kullandıkları herhangi bir ilaç olup olmadığı ve bir tedavi sürecine dahil olup olmadıkları sorulacaktır. Bunlara ek olarak katılımcılara alkol, sigara kullanımları ve beslenme alışkanlıklarına yönelik sorular sorulacaktır. Katılımcıların boy ve kiloları Beden Kitle İndeksi hesaplaması amacıyla sorulmaktadır. Kilo değerlendirmesi "Kendinizi kilo açısından nasıl değerlendirmektesiniz?" şeklinde tek bir sorudan oluşacak ve "1 = çok zayıf, 2 = zayıf, 3 = normal kiloda, 4 = biraz kilolu, 5 = çok

kilolu" olmak üzere 5'li Likert tipi ölçek ile değerlendirilecektir. Kilo memnuniyeti "Şu an olduğunuz kilodan ne kadar memnun sunuz?" şeklinde tek bir sorudan oluşacak ve 1 = çok memnunum, 2 = memnunum, 3 = az memnunum, 4 = hiç memnun değilim" olmak üzere 4'lü Likert tipi ölçek ile değerlendirilecektir. Katılımcılara beslenme alışkanlıklarına yönelik sorulan sorulardan bazıları şu şekildedir; "Öğün aralarında en çok hangi tür yiyecekleri tüketirsiniz?", "Açlık hissetmediğiniz halde bir şeyler atıştırır mısınız?", "Öğün atlar mısınız?".

2.2.2 Öz-duyarlık (Öz şefkat) Ölçeği (ÖDÖ)

Orijinal ismi Self-Compassion Scale (SCS) olan öz-duyarlık Ölçeği Neff (2003b) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin amacı öz-duyarlığın alt boyutları ile ilişkili özellikleri değerlendirmektir. Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenirlik çalışması Akın, Akın ve Abacı (2007) tarafından yapılmıştır. Güvenirlik çalışmasının sonucuna göre ölçeğin iç tutarlılık katsayıları .72 ile .80 aralığında, test-tekrar test güvenirlik katsayıları ise .56 ile .69 aralığında bulunmuştur. 6 alt boyuta ayrılmış 26 maddeden oluşan ölçek, "1 = hiçbir zaman, 2 = nadiren, 3= genellikle, 4 = sık sık, 5 = her zaman" olmak üzere 5'li Likert tipidir. Ölçeğin alt boyutları zıt yapılardan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar öz-sevecenlik ve karşıtı olarak öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olma ve tersi olan izolasyon, bilinçlilik ve karşısında aşırı özdeşleşme olarak sıralanmaktadır. Alt boyutlardan alınan puanın yüksek olması, kişinin o boyutun ölçtüğü özelliklere daha fazla sahip olduğunu göstermektedir. Ölçeğin puanlanması her bir boyut için ayrı ayrı yapılabildiği gibi ölçekten toplam öz duyarlık puanı elde etmek de mümkündür (Akın, Akın ve Abacı, 2007). Ölçeğin 3, 4, 5, 7, 10, 11, 15, 16, 19, 20, 24, 25, 26 maddeleri ters madde olarak hesaplanmaktadır. Ölçeğe ait örnek sorulardan bazıları şu şekildedir; "Bir şey beni üzdüğünde, duygularıma kapılıp giderim", "Hoşlanmadığım yönlerimi fark ettiğimde kendimi suçlarım", "Hata ve yetersizliklerimi anlayışla karşılarım". Bu araştırmada Cronbach's Alfa iç tutarlılık katsayısının .95 olduğu görülmüş ve bu değer güvenilir bir iç tutarlılık olarak değerlendirilmiştir. Alt ölçeklere ilişkin Cronbach Alfa değerleri ise sırası ile öz-sevecenlik .85, öz-yargılama .87, paylaşımların bilincinde olma .76, izolasyon .78, bilinçlilik .81 ve aşırı özdeşleşme .79 olarak hesaplanmıştır.

2.2.3. Vücut Algısı Ölçeği (VAÖ)

Orijinal adı Body-Cathexis Scale (BCS) olan ölçek, 1953 yılında Secord ve Jourard tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin amacı kişilerin bedenlerinin bölümlerinden ve bu bölümlerin işlevlerinden ne kadar memnun olduklarını değerlendirmektir. Hovardaoğlu (1992) ölçeğin Türkiye'deki güvenirlik ve geçerlik çalışmalarını yürütmüştür. Yapılan araştırmaya göre ölçeğin güvenirlik katsayısı .75 ve Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .91 olarak belirtilmiştir. Ölçeğin yeterli güvenirlik ve geçerlik kriterlerini sağladığı desteklenmiştir (Kundakçı, 2005). Orijinal ölçek, toplam 101 madde ve iki bölümden oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması ise 40 maddeden oluşmakta ve beş dereceli Likert tipinde değerlendirilmektedir (5=hiç beğenmiyorum, 4=pek beğenmiyorum, 3=kararsızım, 2=oldukça beğeniyorum, 1=çok beğeniyorum). Kişiler ölçekten en az 40, en fazla 200 puan olacak şekilde bu aralıkta değerler almaktadırlar. Kişinin ölçekten yüksek puan alması vücuduna dair memnuniyetsizliğini, düşük puan alması ise memnuniyetini göstermektedir. Ölçekte ters kodlanan madde bulunmamaktadır (Kundakçı, 2005). Ölçek maddelerindeki vücut bölümleri "Saçlarım", "Kulaklarım", "Ellerim", vücut işlevleri ise "Fiziksel Gücüm", "Enerji Düzeyim", "Duyularımın Keskinliği" olarak örneklendirilebilir. Bu araştırmada VAÖ'nün iç tutarlılık analizinden elde edilen Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .91 olarak bulunmuştur ve güvenilir bir değer olarak değerlendirilmiştir.

2.2.4. Yeme Tutumu Testi (YTT)

Orijinal ismi Eating Attitude Test (EAT) olan Yeme Tutumu Testi 1979 yılında Garner ve Garfinkel tarafından geliştirilmiştir. Anoreksiya Nervoza belirtilerini ölçmek amacı ile geliştirilen ölçek, hem yeme bozukluğu tanısı almış bireylerin yeme tutumlarını hem de herhangi bir tanısı olmayan popülasyonun yeme ile ilgili tutumlarının incelenmesi amacıyla da kullanılabilmektedir (Işık, 2018). Ölçeğin Türkçe uyarlaması ve geçerlik, güvenirlik çalışması Savaşır ve Erol (1989) tarafından gerçekleştirilmiştir ve ölçeğin yeterli güvenirlik ve geçerlik kriterlerini sağladığı desteklenmiştir. Tek faktörlü olan ölçek 40 maddeden oluşmaktadır. Değerlendirilmesi ise 6'lı Likert üzerinden yapılmaktadır (6=daima, 5=çok sık, 4=sık sık, 3=bazen, 2=nadiren, 1=hiçbir zaman). Ölçeğin kesim puanı 30 olarak hesaplanmıştır (Garner ve Garfinkel, 1979). Ölçek puanlanırken 1, 18, 19, 23, 27 ve 29'uncu maddeler için Bazen = 1 puan, Nadiren = 2 puan, Hiçbir Zaman = 3 puan ve diğer derecelendirmeler = 0 puan olarak hesaplanırken, ölçeğin diğer maddeleri için Sık Sık 1 puan, Çok Sık 2 puan, Daima 3 puan ve diğer derecelendirmeler 0 puan olarak

hesaplanmaktadır. Ölçeğe ait örnek sorulardan bazıları şu şekildedir, "Yemekten önce sıkıntılı olurum", "Yiyeceğimi küçük küçük parçalara bölerim", "Günde birkaç kere tartılırım", "Yiyecek konusunda kendimi denetleyebilirim". Bu araştırmada YTT'nin iç tutarlılık analizi sonucu Cronbach Alfa değeri .77 olarak bulunmuştur ve çıkan bu değer güvenilir olarak değerlendirilmiştir.

2.2.5. Fiziksel Görünüme Dayalı Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (FGDSKÖ)

Orijinal adı The Social Comparison through Physical Appearance Scale (SCPAS) olan ölçek Ferreira, Pinto-Gouveia ve Duarte (2013) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin amacı fiziksel dış görünüşü temel alarak yapılan sosyal karşılaştırmayı ölçmektir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenirlik çalışması Deveci, Sertel Berk ve Yücel (2017) tarafından yapılmıştır. Toplam 19 soru ve iki bölümden oluşan ölçeğin A bölümünde bireyin kendisi ile akranlarını karşılaştırma düzeyi ve B bölümünde ise bireyin kendisi ile mankenleri/modelleri/ünlüleri karşılaştırma düzeyi ölçülmektedir. A bölümünün Çekicilik/Sıralama ve Grup Uyumu olmak üzere 2 faktörlü bir yapısı varken, B bölümünün tek faktörlü bir yapısı vardır. Ölçeğin Türkçe formunun A bölümü toplam varyansın %75.9'unu açıklamaktadır ve toplam Cronbach Alfa katsayısı .91'dir ("Çekicilik/Sıralama" alt ölçeği için .89, "Grup Uyumu" alt ölçeği için .87). B bölümü ise %72.59 varyans açıklamaktadır ve Cronbach Alfa değeri .96 olarak belirtilmiştir. Bütün maddelerin madde toplam korelasyon katsayısı değerleri A bölümü için .52-.80 aralığında, B bölümü için .69-.91 aralığındadır. Test-tekrar test güvenirlik çalışması korelasyon katsayı değerleri ise A bölümü için .70 (Çekicilik/Sıralama) ve .63 (Grup Uyumu) iken B bölümü için .79'dur (Deveci ve ark., 2017). A Bölümünde katılımcılara kendilerini iş arkadaşları, arkadaşları veya tanıdığı diğer hemcinsleri ile fiziksel görünüş temel alınarak karşılaştırdıklarında nasıl hissettikleri sorulmakta ve 8 zıt yapı üzerinden (çirkin/güzel, değersiz/değerli, aşağı/üstün vb.) 10 puanlık bir skalada cevap vermeleri istenmektedir. B Bölümünde ise yine fiziksel görünüş temel alınarak katılımcılara kendilerini modeller, artistler veya diğer ünlülerle karşılaştırdıklarında nasıl hissettikleri sorulmaktadır ve 11 zıt yapı üzerinden (çirkin/güzel, daha az zarif/daha zarif, itici/çekici vb.) 10 puanlık bir skalada cevap vermeleri beklenmektedir. Ölçek toplam puan şeklinde değerlendirilmekte olup düşük puanlar daha olumsuz bir fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırmayı ifade etmektedir. Bu araştırmada FGDSKÖ'nün tüm maddeleri için iç tutarlılık analizinden elde edilen Cronbach Alfa değeri .95 olarak bulunmuştur. A bölümünün Cronbach Alfa değeri .90, B bölümünün

ise .94'tür. Ayrıca A bölümünün çekicilik/sıralama alt boyutu için Cronbach Alfa katsayısı .87 ve grup uyumu alt boyutu için .75 olarak hesaplanmıştır.

2.2.6. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ)

Orijinal ismi Social Appearance Anxiety Scale (SAAS) olan ölçek Hart ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin amacı bireylerin görünüşüyle ilgili olarak yaşadığı duygusal, bilişsel ve davranışsal kaygıları ölçmektir. Türkçe uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması Doğan (2010) tarafından yapılan ölçek toplam varyansın %53.4'ünü açıklayan tek faktörlü bir yapıya sahiptir. Ölçeğin Türkçe formunun Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .93, test-tekrar test güvenirlik katsayısı .85 ve test yarılama yöntemiyle hesaplanmış olan güvenirlik katsayısı .88 olarak belirtilmiştir. Madde toplam korelasyon katsayılarının .32 ile .82 arasında olduğu rapor edilmiştir (Doğan, 2010). Tek faktörlü bir yapıya sahip olan ölçek, toplam 16 maddeden oluşmaktadır ve ilk madde tersten kodlanmaktadır. 5'li Likert tipine sahiptir (1=Hiç uygun değil, 5=tamamen uygun) ve alınan yüksek puanlar görünüş kaygısının yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğe ait örnek sorulardan bazıları şu şekildedir, "İnsanlar doğrudan bana baktıklarında gerilirim", "İnsanların beni çekici bulmamalarından korkarım", "Görünüşümün yaşamımı zorlaştıracağından endişe duyarım". Bu araştırmada SGKÖ'nün iç tutarlılık analizinden elde edilen Cronbach Alfa değeri .96 olarak bulunmuştur. Bu değer güvenilir bir iç tutarlılık değeridir.

2.3. İşlem

2.3.1. Bilgilendirilmiş onam formu

Veri toplama işleminden önce Başkent Üniversitesi Etik Kurulu'ndan çalışmaya dair onay alınmıştır. Araştırmada kullanılacak ölçekler Qualtrics üzerinden oluşturulmuş ve katılımcılara sosyal medya aracılığıyla paylaşılan bağlantı üzerinden ulaşılmıştır. Veriler Kasım 2020 ile Nisan 2021 tarihleri arasında toplanmıştır. Katılımcılardan öncelikle bilgilendirilmiş onam formunu okuyup onaylamaları istenmiştir. Bilgilendirilmiş onam formunda katılımcılara araştırmanın amacı hakkında bilgi verilmiştir. Buna ek olarak çalışmayı tamamlamanın yaklaşık ne kadar süreceği ve kişilerin çalışmaya katılmak için hangi şartları barındırmaları gerektiği belirtilmiştir. Araştırmaya katılımın gönüllülük esasına dayandığı ve katılımcıların diledikleri zaman çalışmayı bırakabilecekleri bilgisi

verilmiştir. Katılımcılara herhangi bir kimlik bilgisi sorulmamış olmakla beraber, verecekleri bilgilerin gizli tutulacağı ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirileceği belirtilmiştir. Son olarak, araştırmacı hakkında bilgi verilmiş ve çalışmaya dair bir soru olması durumunda araştırmacı ile nasıl iletişime geçilebileceği bilgisi eklenmiştir.

Ardından katılımcılar sırası ile Vücut Algısı Ölçeği, Yeme Tutum Testi, Fiziksel Görünüme Dayalı Sosyal Karşılaştırma Ölçeği, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ve Öz-duyarlık Ölçeği'ni tamamlamışlardır. Son olarak katılımcılardan Demografik Bilgi Formu'ndaki soruları cevaplamaları istenmiştir. Katılımcıların ölçekleri tamamlamaları yaklaşık 15 dakika sürmüştür.

2.4 İstatistiksel Analizler

Verilerin analizi için IBM SPSS 22.0 programı kullanılmıştır. Öz şefkat, yeme tutumları, sosyal görünüş kaygısı ve fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma bağımsız değişkenler olarak, vücut algısı ise bağımlı değişken olarak alınmıştır. Katılımcıların demografik özellikleri ve araştırmada ele alınan değişkenler ve ölçeklere ilişkin ortalama, standart sapma, frekans ve yüzdelik değerleri hesaplanmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeklerin Cronbach iç tutarlık katsayısı değerleri hesaplanmıştır. Araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkileri ve katılımcıların demografik bilgilerinin ölçeklerden aldıkları puanlarla ilişkilerini incelemek için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), T-test Analizi, Pearson Korelasyon Analizi ve Hiyerarşik Regresyon Analizi yapılmıştır. Ölçeklerden alınan puanların cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesi için öncelikle rastgele örnekleme yöntemi ile kadın katılımcılar arasından erkek katılımcıların sayısı kadar bir örneklem oluşturulmuştur ve ardından T-test Analizi ile cinsiyetler arası farklılaşma kontrol edilmiştir. Ölçeklerden alınan puanların yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi için ise Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Ölçeklerden alınan puanların beden kitle indeksine, kilo değerlendirmesine ve kilo memnuniyetine göre farklılaşıp farklılaşmadığının anlaşılması için de ANOVA kullanılmıştır.

3. BULGULAR

3.1 Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Betimsel Bilgileri

Katılımcıların sırasıyla Öz-duyarlık Ölçeği ve bu ölçeğin alt boyutlarından, Vücut Algısı Ölçeği'nden, Yeme Tutumu Testi'nden, Fiziksel görünüme Dayalı Sosyal Karşılaştırma Ölçeği'nden ve bu ölçeğin alt boyutlarından ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'ne ilişkin betimleyici bilgiler Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2. *Ölçeklerin Betimsel Bilgileri*

Ölçekler	N	Ort.	S	Min. ve Maks. Değerler
Öz-duyarlık Ölçeği	301	76.80	20.35	27-126
Öz-Sevecenlik	301	14.15	4.45	5-25
Paylaşımların Bilincinde Olma	301	11.32	3.44	4-20
Bilinçlilik	301	12.08	3.65	4-20
Öz-Yargılama	301	14.38	5.08	5-25
İzolasyon	301	12.29	3.93	4-20
Aşırı Özdeşleşme	301	12.09	3.93	4-20
Vücut Algısı Ölçeği	301	104.86	21.70	48-171
Yeme Tutum Testi	301	17.63	9.84	3-58
Fiziksel Görünüme Dayalı Sosyal Karşılaştırma Ölçeği	301	100.02	35.58	19-188
A	301	46.97	15.90	8-79
B	301	53.05	22.25	11-110
A1	301	17.90	6.48	3-30
A2	301	29.07	10.36	5-50
Sosyal Görünüş Kaygısı	301	41.43	16.16	16-80
Beden Kitle İndeksi	301	22.82	4.43	15-42

Not. A = Akranlarla Karşılaştırma Alt Boyutu, B = Modellerle Karşılaştırma Alt Boyutu, A1 = Akranlarla Karşılaştırma Grup Uyumu Alt Boyutu, A2 = Akranlarla Karşılaştırma Çekicilik/Sıralama Alt Boyutu.

3.2. Araştırma Değişkenleri Arasındaki Korelasyonlar

Sonuçlara göre; vücut algısının yeme tutumu (r = .27, p < .01) ve sosyal görünüş kaygısı (r = .56, p < .01) ile pozitif yönlü anlamlı bir ilişkisi bulunmaktadır. Ayrıca vücut algısının öz şefkat (r = -.50, p < .01) ve fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma (r = -.53, p < .01) ile negatif yönlü anlamlı bir ilişkisi bulunmaktadır. Yeme tutumunun diğer değişkenlerle olan ilişkisine bakıldığında ise sosyal görünüş kaygısı ile pozitif yönlü (r = .40, p < .01), öz şefkat (r = -.30, p < .01) ve fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma (r = -.25, p < .01) ile negatif yönlü bir ilişkisi olduğu görülmektedir. Buna ek olarak sosyal görünüş kaygısının hem öz şefkat (r = -.57 , p < .01) ile hem de fiziksek görünüşe dayalı sosyal karşılaştırma (r = -.61, p < .01) ile arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Son olarak öz şefkatin fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma (r = .53, p < .01) ile arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

Vücut algısı ile öz şefkatin alt boyutları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bulgulara göre vücut algısı ile aşırı özdeşleşme (r = .40, p < .01), izolasyon (r = .33, p < .01) ve öz-yargılama (r = .41, p < .01) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. Buna ek olarak vücut algısı ile bilinçlilik (r = -.49, p < .01), paylaşımların bilincinde olma (r = -.32, p < .01) ve öz-sevecenlik (r =-.48, p < .01) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Ayrıca vücut algısının fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırmanın alt boyutları ile olan ilişkisi de incelenmiştir. Vücut algısının model alt boyutu (r = -.47, p < .01), akran alt boyutu (r = -.53, p < .01) ve akran alt boyutunun içinde yer alan grup uyumu (r = -.47, p < .01) ve çekicilik/sıralama (r = -.52, p < .01) alt boyutları ile arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Yeme tutumu ile öz şefkatin alt boyutları arasındaki ilişkilere bakıldığında ise aşırı özdeşleşme (r = .24, p < .01), izolasyon (r = .28, p < .01) ve öz-yargılama (r = .29, p < .01) alt boyutları ile pozitif, bilinçlilik (r = -.18, p < .01), paylaşımların bilincinde olma (r = -.20, p < .01) ve öz-sevecenlik (r = -.26, p < .01) alt boyutlarıyla ise negatif korelasyon olduğu görülmüştür. Yeme tutumunun fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırmanın alt boyutları ile olan ilişkisine bakıldığında ise model alt boyutu (r = -.23, p < .01), akran alt boyutu (r = -.24, p < .01) ve akran alt boyutunun içinde yer alan grup uyumu (r = -.24, p < .01) ve çekicilik sıralama (r = -.23, p < .01) alt boyutları ile arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Sosyal görünüş kaygısı ile öz şefkatin alt boyutları arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonuçlara göre sosyal görünüş kaygısı ile aşırı özdeşleşme (r = .50, p < .01), izolasyon (r = .53, p < .01) ve öz-yargılama (r = .54, p < .01) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki, bilinçlilik (r = -.44, p < .01), paylaşımların bilincinde olma (r = -.27, p < .01) ve öz-sevecenlik (r = -.48, p < .01) ile arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. Buna ek olarak sosyal görünüş kaygısının fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırmanın model alt boyutu (r = -.55, p < .01), akran alt boyutu (r = -.59, p < .01) ve akran alt boyutunun içinde yer alan grup uyumu (r = -.47, p < .01) ve çekicilik sıralama (r = -.46, p < .01) alt boyutları ile arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Öz şefkatin fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırmanın alt boyutları ile arasındaki ilişkiye bakıldığında model alt boyutu (r = .50, p < .01), akran alt boyutu (r = .49, p < .01) ve akran alt boyutunun içinde yer alan grup uyumu (r = .47, p < .01) ve çekicilik sıralama (r = .46, p < .01) alt boyutları ile arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma ile öz şefkatin alt boyutları arasındaki ilişki incelenmiştir. Buna göre; fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma ile aşırı özdeşleşme (r = -.39, p < .01), izolasyon (r =-.45, p < .01) ve öz-yargılama (r =-.48, p < .01) arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki, bilinçlilik (r = .48, p < .01), paylaşımların bilincinde olma (r = .32, p < .01) ve öz-sevecenlik (r = .46, p < .01) ile arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. Buna ek olarak öz-duyarlığın alt boyutları ile fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma alt boyutları arasındaki ilişki incelenmiştir. Bulgulara göre; mankenler/modeller ile yapılan fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma ile, aşırı özdeşleşme (r = -.38, p < .01), izolasyon (r = -.44, p < .01), ve öz-yargılama (r = -.46, p < .01) arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki varken, bilinçlilik (r = .45 p < .01), paylaşımların bilincinde olma (r = .28, p < .01) ve öz-sevecenlik (r = .41, p < .01) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. Akranlarla yapılan fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma ile öz-duyarlığın alt boyutları arasındaki ilişkiye bakıldığında ise; aşırı özdeşleşme (r = -.33, p < .01), izolasyon (r = -.39, p < .01), ve öz-yargılama (r = -.44, p < .01) arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki varken, bilinçlilik (r = .46 p < .01), paylaşımların bilincinde olma (r = .34, p < .01) ve öz-sevecenlik (r = .45, p < .01) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. Son olarak fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırmanın akran bileşenin alt boyutları ile öz-duyarlığın alt boyutları arasındaki ilişki incelenmiştir. Grup uyumu ile aşırı özdeşleşme (r = -.32, p < .01), izolasyon

(r = -.40, p < .01), ve öz-yargılama (r = -.42, p < .01) arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki varken, bilinçlilik (r = .43, p < .01), paylaşımların bilincinde olma (r = .30, p < .01) ve öz-sevecenlik (r = .42, p < .01) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. Çekicilik/Sıralama ile aşırı özdeşleşme (r = -.31, p < .01), izolasyon (r = -.34, p < .01), ve öz-yargılama (r = -.41, p < .01) arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki varken, bilinçlilik (r = .43, p < .01), paylaşımların bilincinde olma (r = .33, p < .01) ve öz-sevecenlik (r = .43, p < .01) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. Korelasyon analizine ilişkin bulgular Tablo 3'te gösterilmiştir.

Tablo 3. *Değişkenler Arası Korelasyon Analizi*

Değişkenler	*Ort.*	*SS*	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1.VAÖ	2.62	.54	-																
2.YTT	0.41	.27	.27**	-															
3.SGKÖ	2.60	1.02	.56**	.40**	-														
4.ÖDÖ	2.95	.78	-.50**	-.30**	-.57**	-													
5.FGDSKÖ	5.25	1.88	-.53**	-.25**	-.61**	.53**	-												
6.FGDKSÖ_M	4.81	2.03	-.47**	-.23**	-.55**	.50**	.95**	-											
7.FGDSKÖ_A	5.86	1.99	-.53**	-.24**	-.59**	.49**	.90**	.73**	-										
8.FGDSKÖ_A1	5.95	2.17	-.47**	-.24**	-.52**	.47**	.85**	.70**	.91**	-									
9.FGDSKÖ_A2	5.80	2.08	-.52**	-.23**	-.58**	.46**	.86**	.68**	.97**	.77**	-								
10.ÖDÖ_1	2.98	.98	.40**	.24**	.50**	-.83**	-.39**	-.39**	-.33**	-.32**	-.31**	-							
11.ÖDÖ_2	3.02	.91	-.49**	-.18**	-.45**	.85**	.48**	.45**	.46**	.43**	.43**	-.65**	-						
12.ÖDÖ_3	2.93	.98	.33**	.28**	.53**	-.79**	-.45**	-.44**	-.39**	-.40**	-.34**	.73**	-.55**	-					
13.ÖDÖ_4	2.83	.86	-.32**	-.20**	-.27**	.72**	.32**	.28**	.36**	.30**	.33**	-.41**	.64**	-.39**	-				
14.ÖDÖ_5	3.12	1.02	-.41**	.29**	.54**	-.88**	-.48**	-.46**	-.44**	-.42**	-.41**	.71**	-.64**	.68**	-.51**	-			
15.ÖDÖ_6	2.83	.89	-.48**	-.26**	-.48**	.88**	.46**	.41**	.45**	.42**	.43**	-.60**	.78**	-.55**	.69**	-.74**	-		
16.BKİ	22.82	4.43	.04	.13*	.08	.03	-.01	.02	-.04	-.02	-.04	.01	.03	-.05	.03	-.04	.03	-	
17. YAŞ	21.69	2.96	-.06	-.15**	-.16**	.11*	.18**	.17**	.18**	.16**	.18**	-.10	.10	-.15**	.12*	-.01	.11	.21**	-

Not: VAÖ = Vücut Algısı Ölçeği, YTT = Yeme Tutum Testi, SGKÖ = Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, ÖDÖ = Öz Duyarlılık Ölçeği, FGDSKÖ = Fiziksel görünüme Dayalı Sosyal Karşılaştırma Ölçeği, FGDSKÖ_M = Fiziksel görünüme Dayalı Sosyal Karşılaştırma Ölçeği Modeller Alt Boyutu, FGDSKÖ_A = Fiziksel görünüme Dayalı Sosyal Karşılaştırma Ölçeği Akran Alt Boyutu, FGDSKÖ_A1 = Fiziksel görünüme Dayalı Sosyal Karşılaştırma Ölçeği Aktan Alt Boyutu İçindeki Grup Uyumu Alt Boyutu, FGDSKÖ_A2 = Fiziksel görünüme Dayalı Sosyal Karşılaştırma Ölçeği Aktan Alt Boyutu İçindeki Çekicilik Sıralama Alt Boyutu, ÖDÖ_1 = Öz Duyarlılık Ölçeği Aşırı Özdeşleşme Alt Boyutu , ÖDÖ_2 = Öz Duyarlılık Ölçeği Bilinçlilik Alt Boyutu, ÖDÖ_3 = Öz Duyarlılık Ölçeği İzolasyon Alt Boyutu, ÖDÖ_4 = Öz Duyarlılık Ölçeği Paylaşım Bilincinde Olma Alt Boyutu, ÖDÖ_5 = Öz Duyarlılık Ölçeği Öz Yargılama Alt Boyutu, ÖDÖ_6 = Öz Duyarlılık Ölçeği Öz Sevecenlik Alt Boyutu, *$p < .05$, **$p < .01$

3.3. Ölçeklerden Alınan Puanlar ile Demografik Bilgiler Arasındaki İlişkiler

Ölçeklerden alınan puanların cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesi için öncelikle 191 kadın örneklem arasından 43 kadın katılımcı rastgele örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Daha sonra bu seçilen 43 kadın katılımcı ile örneklemde bulunan 43 erkek katılımcı bağımsız gruplar t-test analizi ile karşılaştırılmıştır. Analizin sonuçlarına göre sosyal görünüş kaygısı ölçeğinden [t (72.713) = 2.40, $p < .05$], fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma ölçeğinden [t (84) = -1.95, $p < .05$] ve yeme tutumu ölçeğinden [t (67.131) = 2.20, $p < .05$] alınan puanlar cinsiyete göre farklılaşmıştır. Kadınların (*Ort.* = 42.37, *SS* = 18.49) sosyal görünüş kaygısının erkeklerden (*Ort.* = 34.28, *SS* = 12.19) daha yüksek olduğu görülmüştür. Aynı zamanda kadınların (*Ort.* = 97.56, *SS* = 37.96) yaptıkları fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırmaların erkeklere (*Ort.* = 111.56, *SS* = 27.96) göre daha olumsuz olduğu ve kadınların (*Ort.* =20.67, *SS* = 13.28) yeme tutumlarının erkeklerden (*Ort.* = 15.49, *SS* = 7.65) daha olumsuz olduğu bulunmuştur.

Ölçeklerden alınan puanlar ile yaş arasında bir ilişki olup olmadığının görülmesi için korelasyon analizi yapılmıştır. Yapılan analize göre yaş ile yeme tutumu (r = -.15, $p < .01$) ve sosyal görünüş kaygısı (r = -.16, $p < .01$) arasında negatif bir ilişki varken fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma (r = .18, $p < .01$) ve öz şefkat (r = .11, $p < .05$) ile arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır (bkz: Tablo 3).

Örneklemin beden kitle indeksine göre öz-duyarlık ölçeği, vücut algısı ölçeği, yeme tutum testi, fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma ölçeği ve sosyal görünüş kaygısı ölçeğinden aldıkları puanların farklılaşıp farklılaşmadığına bakılması için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analizin sonuçlarına göre beden kitle indeksinin yeme tutumu üzerindeki etkisi anlamlı bulunmuştur [F (3,297) = 3.910, $p < .05$]. Yapılan Bonferroni gruplar arası karşılaştırma sonucunda, beden kitle indeksine göre obez grubunda yer alan bireylerin yeme tutumu ölçeğinden aldıkları puanların (*Ort.* = 22.96, *SS* = 10.84) beden kitle indeksine göre normal grubunda yer alanlardan (*Ort.* = 16.52, *SS* = 9.63) anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu da obez grubunda yer alan bireylerin normal grubunda yer alanlara kıyasla daha olumsuz yeme tutumlarına sahip olduğunu göstermektedir. Buna ek olarak beden kitle indeksinin sosyal görünüş kaygısı üzerindeki etkisi anlamlı bulunmuştur [F (3,297) = 3.364, $p < .05$]. Yapılan Bonferroni gruplar arası karşılaştırma sonuçlarına göre, obez grubunda

yer alan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ölçeğinden aldıkları puanların (*Ort.* = 9.21, *SS* = 16.52), normal grubunda yer alanlardan (*Ort.* = 39.74, *SS* = 15.84) anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmüştür. Yani obez grubundakilerin sosyal görünüş kaygılarının normal grubundan daha yüksektir. Beden kitle indeksinin vücut algısı, öz şefkat ve fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma üzerindeki etkisinin anlamlı olmadığı bulunmuştur. Beden kitle indeksinin yeme tutumu ve sosyal görünüş kaygısı üzerindeki etkisi ve normal ve obez gruplarının bilgileri Tablo 4'te gösterilmiştir.

Tablo 4. *BKİ'ye Göre Yeme Tutumu ve Sosyal Görünüş Kaygısındaki Değişimlere İlişkin ANOVA Analizi*

Değişkenler	Normal		Obez		*F*	*p*
	Ort.	*S*	*Ort.*	*S*		
Yeme Tutumu	16.52	9.63	22.96	10.84	3.910	.009
Sosyal Görünüş Kaygısı	39.74	15.84	9.21	16.52	3.364	.019

Örneklemdeki kişilerin kilo değerlendirmelerine göre ölçeklerden aldıkları puanların farklılaşıp farklılaşmadıklarına tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Analizin sonuçlarına göre kilo değerlendirmesinin vücut algısı üzerindeki etkisi anlamlı bulunmuştur [F (4,296) = 13.216, $p < .05$]. Yapılan Bonferroni gruplar arası karşılaştırma sonuçlarına göre, kendisini çok zayıf (*Ort.* = 129.50, *SS* = 21.82) olarak değerlendirenlerin; zayıf (*Ort.* = 105.50, *SS* = 20.33), normal kiloda (*Ort.* = 98.22, *SS* = 19.33) ve biraz kilolu (*Ort.* = 104.49, *SS* = 20.89) olarak değerlendirenlere göre vücut algısı ölçeğinden aldıkları puanların anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu da kendisini zayıf olarak değerlendirenlerin diğer gruplara kıyasla beden memnuniyetsizliklerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Kendisini çok kilolu (*Ort.* = 122.50, *SS* = 17.94) olarak değerlendirenlerin; zayıf (*Ort.* = 105.50, *SS* = 20.33), normal kiloda (*Ort.* = 98.22, *SS* = 19.33) ve biraz kilolu (*Ort.* = 104.49, *SS* = 20.89) olarak değerlendirenlere göre vücut algısı ölçeğinden aldıkları puanların anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmüştür. Yani kendisini çok kilolu olarak değerlendirenlerin beden memnuniyetleri diğer gruplara göre daha düşüktür. Kilo değerlendirmesinin yeme tutumu üzerindeki etkisi de anlamlı bulunmuştur [F (4.296) = 12.562, $p < .05$]. Gruplar arası karşılaştırma için Bonferroni testi yapılmış ve kendisini zayıf (*Ort.* = 13.21, *SS* = 5.62) olarak değerlendirenlerin; biraz kilolu (*Ort.* = 17.83, *SS* = 9.54) ve çok kilolu (*Ort.* = 27.21, *SS* = 12.70) olarak değerlendirenlere göre yeme tutumu ölçeğinden aldıkları puanlar anlamlı olarak daha düşük olduğu görülmüştür. Bu da kendisini zayıf olarak değerlendirenlerin biraz kilolu ve çok kilolu olarak değerlendirenlerden daha olumlu yeme tutumlarına sahip olduğunu

göstermektedir. Ayrıca kendilerini çok kilolu (*Ort.* = 27.21, *SS* = 12.70) olarak değerlendirenlerin; zayıf (*Ort.* = 13.21, *SS* = 5.62), normal kiloda (*Ort.* = 15.51, *SS* = 8.24) ve biraz kilolu (*Ort.* = 17.83, *SS* = 9.54) olarak değerlendirenlere göre de bu ölçekten aldıkları puanlar anlamlı olarak daha yüksektir. Yani kendilerini çok kilolu olarak değerlendirenlerin yeme tutumları zayıf, normal kiloda ve biraz kilolu gruplarına kıyasla daha olumsuzdur. Kilo değerlendirmesinin fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma üzerindeki etkisi anlamlı bulunmuştur [F (4,296) = 9.318, $p < .05$]. Yapılan Bonferroni gruplar arası karşılaştırma sonuçlarına göre, kendisini çok kilolu (*Ort.* = 75.24, *SS* = 36.41) olarak değerlendirenlerin fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma ölçeğinden aldıkları puanlar zayıf (*Ort.* = 103.08, *SS* = 28.02), normal kiloda (*Ort.* = 111.18, *SS* = 33.39) ve biraz kilolu (*Ort.* = 95.93, *SS* = 34.13) olarak değerlendirenlere göre daha düşüktür. Bu da kendisini çok kilolu olarak değerlendirenlerin diğer gruplara göre daha olumsuz fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırmalar yaptığı anlamına gelmektedir. Ayrıca kendisini biraz kilolu (*Ort.* = 95.93, *SS* = 34.13) olarak değerlendirenlerin de normal kiloda (*Ort.* = 111.18, *SS* = 33.39) olarak değerlendirenlerden daha olumsuz fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırmalar yaptığı görülmektedir. Kilo değerlendirmesinin sosyal görünüş kaygısı üzerindeki etkisi anlamlı bulunmuştur [F (4,296) = 19.80, $p < .05$]. Kendisini çok zayıf (*Ort.* = 59.50, *SS* = 13.81), olarak değerlendirenlerin bu ölçekten aldıkları puanlar kendisini zayıf (*Ort.* = 38.08, *SS* = 11.53), normal kiloda (*Ort.* = 35.23, *SS* = 13.65), ve biraz kilolu (*Ort.* = 42.96, *SS* = 15.50) olarak değerlendirenlere göre daha yüksektir. Yani kendisini çok zayıf olarak değerlendirenlerin sosyal görünüş kaygıları diğer gruplara kıyasla daha fazladır. Kendisini çok kilolu (*Ort.* = 57.32, *SS* = 15.63) olarak değerlendirenlerin ölçekten aldıkları puanlar kendisini zayıf (*Ort.* = 38.08, *SS* = 11.53), normal kiloda (*Ort.* = 35.23, *SS* = 13.65), ve biraz kilolu (*Ort.* = 42.96, *SS* = 15.50) olarak değerlendirenlere göre daha yüksektir. Bu da bu grubun sosyal görünüş kaygısı düzeyinin diğer gruplardan daha yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Son olarak kendisini normal kiloda (*Ort.* = 35.23, *SS* = 13.65) değerlendirenlerin sosyal görünüş kaygıları biraz kilolu (*Ort.* = 42.96, *SS* = 15.50) olarak değerlendirenlerden daha düşüktür.

Kilo değerlendirmesine göre yapılan tekli varyans analizi sonuçları ile ölçeklerden alınan ortalama puanlar ve standart sapma değerleri Tablo 5'te gösterilmiştir.

Tablo 5. *Kilo Değerlendirmesine Göre Ölçeklerden Alınan Puanlara İlişkin ANOVA Analizi*

Değişkenler	Çok Zayıf		Zayıf		Normal Kiloda		Biraz Kilolu		Çok Kilolu		*F*	*p*
	Ort.	*S*	*Ort.*	*S*	*Ort.*	*S*	*Ort.*	*S*	*Ort.*	*S*		
VAÖ	129.50	21.82	105.50	20.33	98.22	19.33	104.49	20.89	122.50	17.94	13.216	.000
YTT	20.50	8.12	13.21	5.62	15.51	8.24	17.83	9.54	27.21	12.70	12.562	.000
FGDSKÖ	78.13	36.53	103.08	28.02	111.18	33.38	95.93	34.13	75.24	36.41	9.318	.000
SGKÖ	59.50	13.81	38.08	11.53	35.23	13.65	42.96	15.50	57.32	15.63	19.80	.000

Not: VAÖ = Vücut Algısı Ölçeği, YTT = Yeme Tutum Testi, FGDSKÖ = Fiziksel Görünüme Dayalı Sosyal Karşılaştırma Ölçeği, SGKÖ = Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği

Kilo memnuniyetinin vücut algısı üzerindeki etkisi anlamlı bulunmuştur [F (4,296) = 17.237, $p < .05$]. Farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunun incelenmesi için Bonferroni testi yapılmıştır. Kilosundan hiç memnun olmayanların (*Ort.* = 122.65, *SS* = 19.94) vücut algısı ölçeğinden aldıkları puanların diğer tüm gruplardan daha yüksek olduğu, yani beden memnuniyetlerinin daha düşük olduğu görülmüştür. Ayrıca kilosundan çok memnun olanların (*Ort.* = 91.16, *SS* = 17.68) az memnun (*Ort.* = 104.47, *SS* = 21.13), memnun olmayan (*Ort.* = 108.86, *SS* = 20.87) ve hiç memnun olmayanlara (*Ort.* = 122.65, *SS* = 19.94) kıyasla ölçekten aldıkları puanların daha düşük olduğu, yani beden memnuniyetlerinin daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Son olarak kilolarından memnun olanların (*Ort.* = 97.66, *SS* = 17.51) beden memnuniyetlerinin kilolarından memnun olmayanlardan (*Ort.* = 108.86, *SS* = 20.87) ve hiç memnun olmayanlardan (*Ort.* = 122.65, *SS* = 19.94) daha yüksek olduğu görülmektedir. Kilo memnuniyetinin yeme tutumu üzerindeki etkisi anlamlı bulunmuştur [F (4,296) = 16.297, $p < .05$]. Yapılan Bonferroni testi sonucunda kilosundan hiç memnun olmayanların (*Ort.* = 26.63, *SS* = 12.86) yeme tutumlarının kilosundan az memnun olan (*Ort.* = 15.28, *SS* = 8.24), memnun olan (*Ort.* = 15.16, *SS* = 8.12) ve çok memnun olanlardan (*Ort.* = 15.44, *SS* = 4.85) daha olumsuz olduğu görülmüştür. Kilo memnuniyetinin fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma üzerindeki etkisi anlamlı bulunmuştur [F (4,296) =11.579, $p < .05$]. Yapılan Bonferroni gruplar arası karşılaştırma sonuçlarına göre, kilosundan hiç memnun olmayanların (*Ort.* = 74.69, *SS* = 34.62) az memnun (*Ort.* = 101.54, *SS* = 33.73), memnun (*Ort.* = 112.37, *SS* = 31.60) ve çok memnun (*Ort.* = 108.08, *SS* = 31.20) olanlara göre daha olumsuz fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırmalar yaptıkları gözlemlenmiştir. Buna ek olarak kilosundan memnun olmayanların (*Ort.* = 92.26, *SS* = 35.65) yaptıkları fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırmaların kilosundan memnun olanlara (*Ort.* = 112.37, *SS* = 31.60) göre daha olumsuz olduğu da görülmüştür. Kilo memnuniyetinin sosyal görünüş kaygısı üzerindeki etkisi anlamlı bulunmuştur [F (4,296) = 21.648, $p < .05$]. Bonferroni testi ile gruplar arası farklılıklara

bakıldığında kilosundan hiç memnun olmayanların (*Ort.* = 57.04, *SS* = 16.56) sosyal görünüş kaygısının diğer tüm gruplardan daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca kilosundan memnun olmayanların (*Ort.* = 44.58, *SS* = 15.40) sosyal görünüş kaygısı da memnun olanlara (*Ort.* = 34.83, *SS* = 12.72) göre daha yüksektir. Kilo memnuniyetin öz şefkat üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur [F (4,296) = 7.193, $p < .05$]. Bonferroni gruplar arası karşılaştırma sonuçlarına göre, kilosundan hiç memnun olmayanların (*Ort.* = 65.39, *SS* = 20) öz şefkat seviyelerinin kilosundan az memnun (*Ort.* = 78, *SS* = 18.76), memnun (*Ort.* = 82, *SS* = 20.91) ve çok memnun (*Ort.* = 82.92, *SS* = 21.21) olanlara göre anlamlı olarak daha düşük olduğu görülmüştür.

Tablo 6. *Kilo Memnuniyetine Göre Ölçeklerden Alınan Puanlara İlişkin ANOVA Analizi*

Değişkenler	Hiç Memnun D.		Memnun Değilim		Az Memnunum		Memnunum		Çok Memnunum		*F*	*p*
	Ort.	*S*	*Ort.*	*S*	*Ort.*	*S*	*Ort.*	*S*	*Ort.*	*S*		
VAÖ	122.65	19.94	108.86	20.87	104.47	21.13	97.66	17.51	91.16	17.68	17.237	.000
YTT	26.63	12.86	18.98	8.68	15.28	8.24	15.16	8.12	15.44	4.85	16.297	.000
FGDSKÖ	74.69	34.62	92.26	35.65	101.54	33.73	112.37	31.60	108.08	31.20	11.579	.000
SGKÖ	57.04	16.56	44.58	15.40	40.36	14.36	34.83	12.72	35.56	13.50	21.648	.000

Not: VAÖ = Vücut Algısı Ölçeği, YTT = Yeme Tutum Testi, FGDSKÖ = Fiziksel Görünüme Dayalı Sosyal Karşılaştırma Ölçeği, SGKÖ = Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği

Beden kitle indeksi normal veya zayıf olup kilo değerlendirmesine göre kendisini biraz kilolu veya çok kilolu olarak değerlendirmiş olan kişiler bir grupta toplanmıştır. Bu grup BKİ-Uyumsuz olarak adlandırılmıştır (N = 82). Bu grup ile örneklemin geri kalanının (N = 219) (BKİ-Uyumlu) vücut algısı, yeme tutumu, öz şefkat, sosyal görünüş kaygısı ve fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma puanlarının karşılaştırılması için bağımsız gruplar t-test analizi yapılmıştır. Yapılan t-test analizinin sonucuna göre BKİ-Uyumsuz grubunda yer alan kişilerin (*Ort.* = 46.63, *SS* = 17.64), örneklemin geri kalanına (*Ort.* = 39.47, *SS* = 15.15) göre sosyal görünüş kaygılarının daha fazla olduğu görülmüştür [t (128.281) = 3.25, $p < .001$]. İkinci olarak BKİ-Uyumsuz grubunda yer alan katılımcıların öz şefkat seviyelerinin (*Ort.* = 71.22, *SS* = 18.98) örneklemin geri kalanına (*Ort.* = 79.05, *SS* = 20.38) göre daha düşük olduğu bulunmuştur [t (299) = -3.02, $p < .05$]. Son olarak BKİ-Uyumsuz grubunda yer alan katılımcıların fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırmalarının (*Ort.* = 89.30, *SS* = 36.50) örneklemin geri kalanına (*Ort.* = 104.03, *SS* = 34.39) göre daha olumsuz olduğu tespit edilmiştir [t (299) = -3.25, $p < .001$].

Oluşturulan bu gruplara ilişkin betimsel bilgiler, grupların beden kitle indeksi ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 7'de gösterilmiştir.

Tablo 7. *BKİ Uyumsuz Gruplarının Betimsel Bilgileri*

Değişkenler	N	%	Ort.	S
BKİ Normal/Biraz Kilolu	74	24.6	22.51	1.67
BKİ Normal/Çok Kilolu	7	2.3	22.69	1.81
BKİ Zayıf/Biraz Kilolu	1	0.3	17.63	-

Not. N = Katılımcı Sayısı, Ort. = Ortalama, S = Standart Sapma, BKİ Normal/Biraz Kilolu = Beden kitle indeksine göre normal grubunda yer alıp kendisini biraz kilolu olarak değerlendiren katılımcılar, BKİ Normal/Çok Kilolu = Beden kitle indeksine göre normal grubunda yer alıp kendisini çok kilolu olarak değerlendiren katılımcılar, BKİ Zayıf/Biraz Kilolu = Beden kitle indeksine göre zayıf grubunda yer alıp kendisini biraz kilolu olarak değerlendiren katılımcılar.

3.4. Hiyerarşik Regresyon Analizi

Yeme tutumunun, öz-duyarlığın (öz şefkat), sosyal görünüş kaygısının ve fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırmanın vücut algısını ne derece yordadığını araştırmak amacıyla hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Beş aşamada analize dahil edilen değişkenlerin vücut algısında gözlenen toplam varyansın %43'ünü açıkladığı görülmüştür [R^2 = .43, F (14,263) = 5.27, p < .001.]. İlk aşamada demografik değişkenlerin etkisinin kontrol edilmesi için modele cinsiyet, yaş ve beden kitle indeksi dahil edilmiş ve bu değişkenlerin anlamlı bir regresyon modeli oluşturmadığı görülmüştür.

İkinci aşamada ise analize yeme tutumu testinden alınan toplam puanlar dahil edilmiştir. Model 2 tarafından anlamlı bir şekilde açıklanan varyans %6 olmuştur [R^2_{adj} = .06, F (4,273) = 17.18, p < .001]. Model 2'de yer alan değişkenler incelendiğinde sadece yeme tutumunun (β = .25, p < .05) vücut algısını pozitif yönde yordadığı görülmüştür.

Üçüncü aşamada öz şefkatin alt boyutları olan aşırı özdeşleşme, bilinçlilik, izolasyon, paylaşımların bilincinde olma, öz-yargılama ve öz-sevecenlik değişkenlerinden alınan toplam puanlar modele dahil edilmiştir. Model 3 tarafından anlamlı bir şekilde açıklanan toplam varyans %22 olmuştur [R^2_{adj} = .22, F (10,267) = 13.69, p < .001]. Model 3'te denkleme dahil edilen değişkenler içerisinde sadece bilinçliliğin (β = -.34, p < .05) vücut algısını negatif yönde anlamlı olarak yordadığı ancak aşırı özdeşleşme, izolasyon, paylaşımların bilincinde olma, öz-yargılama ve öz-sevecenliğin vücut algısını anlamlı olarak yordamadığı görülmektedir.

Dördüncü aşamada sosyal görünüş kaygısı değişkeninden alınan toplam puan modele dahil edilmiştir. Model 4 tarafından anlamlı bir şekilde açıklanan toplam varyans %11 olmuştur

[R^2_{adj} = .11, F (11,266) = 48.07, p < .001]. Buna göre sosyal görünüş kaygısı (β = .44, p < .05) vücut algısını pozitif yönde anlamlı olarak yordamaktadır.

Beşinci ve son aşamada ise fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırmanın içinde yer alan ‘modeller ile karşılaştırma’ alt boyutundan ve ‘akranlar ile karşılaştırma’ alt boyutunun içinde yer alan ‘grup uyumu’ ve ‘çekicilik-sıralama’ alt boyutlarından alınan toplam puanlar analize dahil edilmiş ve Model 5 tarafından anlamlı bir şekilde açıklanan toplam varyans %3 olmuştur [R^2_{adj} = .03, F (14,263) = 5.27, p < .001]. Model 5’te analize dahil edilen değişkenler incelendiğinde ise sadece akranlar ile karşılaştırma alt boyutu içinde yer alan çekicilik-sıralama alt boyutunun vücut algısını negatif yönde yordadığı (β = -.17, p < .05) görülmüştür.

Tablo 8. *Hiyerarşik Regresyon Tablosu*

	Model 1			Model 2			Model 3			Model 4			Model 5		
Değişkenler	*B*	*SE B*	*β*	*B*	*SE B*	*β*	*B*	*SE B*	*β*	*B*	*SE B*	*β*	*B*	*SE B*	*β*
Vücut Algısı															
Cinsiyet	-2.98	3.35	-.06												
Yaş	-.17	.46	-.02												
Beden Kitle İndeksi	.52	.30	.11												
Yeme Tutumu				.52	.13	**.25*** **									
Aşırı Özdeşleşme							.34	.48	.06						
Bilinçli Farkındalık							-1.97	.54	**-.34*** **						
İzolasyon							-.47	.44	-.09						
Paylaşımların Bilincinde Olma							.44	.46	.07						
Öz-Yargılama							.16	.39	.04						
Öz-Sevecenlik							-.93	.49	-.19						
Sosyal Görünüş Kaygısı										.57	.08	**.44*** **			
Grup Uyumu													-.12	.26	-.04
Çekicilik/Sıralama													-.34	.17	**-.17***
Modeller ile Karşılaştırma													-.05	.07	-.06
	F (3,274) = 1.15			*F* (4,273) = 17.18			*F* (10,267) = 13.69			*F* (11,266) = 48.07			*F* (14.263) = 5.27		
	R^2 = .01			R^2 = .07***, R^2_{adj} = .06***			R^2 = .29***, R^2_{adj} = .22***			R^2 = .40***, R^2_{adj} = .11***			R^2 = .43***, R^2_{adj} = .03**		

Not: Anlamlı sonuçlar kalın harflerle gösterilmiştir.
* $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$.

4. TARTIŞMA

Bu araştırmanın amacı yeme tutumlarının, öz şefkatin, sosyal görünüş kaygısının ve fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırmanın vücut algısı ile arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Buna ek olarak bu değişkenlerin beden kitle indeksi ve bazı demografik değişkenler ile arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Bu bölümde araştırmanın bulgularına dair yorumlar, araştırmanın güçlü ve zayıf yönleri tartışılacak ve gelecek çalışmalar için önerilere yer verilecektir.

4.1. Demografik Değişkenlere İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırma değişkenlerinden alınan puanların cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Analizin sonuçlarına göre sosyal görünüş kaygısı ölçeğinden, fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma ölçeğinden ve yeme tutumu testinden alınan puanlar cinsiyete göre farklılaşmıştır. Sosyal görünüş kaygısı ve yeme tutumu değişkenlerinde kadınların puanlarının anlamlı olarak daha yüksek olduğu, fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma değişkeninde ise kadınların puanlarının anlamlı olarak daha düşük görülmüştür. Kadınların sosyal görünüş kaygılarının erkeklerden daha yüksek olduğu ve yaptıkları fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırmaların erkeklere göre daha olumsuz yönde olduğu görülmüştür (Aynur, 2020; Arabacı, 2008; Levinson ve ark., 2013). Ancak alanyazında aynı zamanda sosyal görünüş kaygısının cinsiyete göre farklılaşmadığını gösteren çalışmalara da rastlanmaktadır (Amil ve Bozgeyikli, 2015; Göksel ve ark., 2018; Şahin ve ark., 2013). Bu araştırmalardaki farklılıkların seçilen örneklemin özelliklerinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Alanyazında özellikle erkek örneklem ile sosyal görünüş kaygısı üzerine çalışan araştırma sayısının az olduğu görülmektedir ve daha fazla araştırılması gereken bir konu olduğu düşünülmektedir. Fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma üzerine yapılan çalışmalara bakıldığında kadın örneklem ile yapılan çalışmaların erkek örneklem içeren çalışmalara göre daha fazla olduğu ve cinsiyet karşılaştırması yapılan fazla çalışma olmadığını görmek mümkündür. Kadınların yaptıkları fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırmalar ile vücut algıları arasındaki ilişkiyi gösteren çalışmaların bulguları bu çalışmanın bulguları ile uyumludur. Yani kadınların erkeklere oranla yaptıkları fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırmalar daha olumsuzdur (Bailey ve Ricciardelli, 2010; Bessenoff, 2006; Leahey ve ark., 2007). Yapılan çalışmalardan birinde kadınların erkeklere oranla daha fazla fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma

yaptıkları görülmüştür (Aime ve ark., 2021). Ayrıca 2009 yılında Myers ve Crowther tarafından yapılan 156 çalışmanın verilerini içeren meta-analiz sonuçlarına göre cinsiyet, sosyal karşılaştırma ve beden memnuniyetsizliği arasındaki ilişkide aracı rol oynamaktadır ve bu ilişki kadınlarda daha fazladır. Bu çalışmadaki bulgu da daha önce belirtilen, kadınların daha çok yukarıya dönük karşılaştırma yaptıkları (Leahey ve ark., 2007), kendilerini zayıf kadınlarla daha sık karşılaştırdıkları (Groesz ve ark., 2002; Myers ve Crowther, 2009) ve bu karşılaştırmalar sonucu beden memnuniyetsizliklerinin arttığı (Bailey ve Ricciardelli, 2010; Bessenoff, 2006; Leahey ve ark., 2007) bulguları ile uyumludur. Bu cinsiyetler arası farklılık kadın ve erkeklerin fiizksel görünüşe dayalı sosyal karşılaştırma yapma sebepleri üzerinde etkili olabilecek mekanizmaların araştırılmasının önemini göstermektedir. Yeme tutumu cinsiyete göre farklılaştırken, önceki araştırmalardan farklı olarak bu araştırmada vücut algısı değişkeninin cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür. Olumsuz yeme tutumlarının (Büyükgöze-Kavas, 2007; Liao ve ark., 2013; Raynal ve ark., 2016) ve beden memnuniyetsizliğinin (Davis ve Cowles, 1991; Mills ve ark., 2002) kadınlarda erkeklere oranla daha yüksek olduğunu gösteren çalışmalar vardır. Ancak vücut algısı, yeme tutumu ve bunlarla ilişkili faktörleri çalışan çalışmaların çok büyük bir kısmının yalnızca kadın örneklem ile çalışıldığı görülmektedir. Bu nedenle erkek örneklemi dahil eden araştırmalara daha fazla ihtiyaç vardır. Aynı şekilde erkeklerde öz şefkat seviyelerinin kadınlardan daha yüksek olduğunu gösteren çok az sayıda çalışma olsa da (Neff, 2003b; Wasylkiw ve ark., 2012) öz şefkat ve özellikle öz şefkatin vücut algısı üzerindeki etkisini inceleyen erkek örneklem ile çalışmış hiçbir çalışmaya rastlanmamıştır. Öz şefkat seviyesi yüksek olan bireylerin sosyal karşılaştırma yapma ihtimallerinin ve yaptıkları karşılaştırmalardan olumsuz etkilenme durumlarının daha az olduğunu gösteren çalışmaların da olduğu düşünüldüğünde (Wasylkiw ve ark., 2012) öz şefkatin koruyucu etkisinin her iki cinsiyet için de araştırılmasının önemi görülmektedir.

Yaşın vücut algısı, yeme tutumu, öz şefkat, sosyal görünüş kaygısı ve fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma üzerindeki etkisine bakıldığında yeme tutumu ve sosyal görünüş kaygısı ile arasında negatif, öz şefkat ve fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma ile arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Yaş ile vücut algısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Araştırmanın yaş grubunu sınırlı tutulmuş olmasına rağmen (18-31 yaş arası) yaşın değişkenler üzerinde etkili bir faktör olduğu dikkat çekmektedir. Yaşın artması ile beraber kişilerin yeme tutumları ve yaptıkları fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırmalar daha olumlu, öz şefkat seviyeleri daha yüksek ve sosyal görünüş kaygıları daha

az olmaktadır. Bu bulgular da alan yazındaki bulgular ile örtüşmektedir. Türkiye'de yapılan ve örnekleminin yaş grubu bu çalışma ile benzer olan bir araştırmada vücut algısı ile yaş arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken, öz şefkat ile yaş arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Işık, 2018). Alanyazında da yaşın artması ile beraber bedeni takdir etmenin (Aime ve ark., 2021) ve öz şefkatin (Homan ve Tylka, 2015) arttığını, fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma miktarının ve vücut algısına verdiği zararın (Myers ve Crowther, 2009) ve bedenden utanç duymanın azaldığını (Albertson ve ark., 2014) görmek mümkündür. Buna ek olarak beden memnuniyetsizliğinin yani olumsuz vücut algısının yaş ile beraber azaldığını (Albertson ve ark., 2014) ve yaşın fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma ile vücut algısı arasındaki ilişkide aracı rol üstlendiğini gösteren çalışmalar da vardır (Myers ve Crowther, 2009). Araştırmanın örneklemini oluşturan kişilerin büyük bir çoğunlu 18-25 yaş aralığındadır (N = 280). Arnett (2000) tarafından beliren yetişkinlik olarak isimlendirilen bu yaş aralığı kişilerin hayatlarında çok fazla değişim yaşadıkları, geleceklerine yönelik önemli kararlar almaları gerektiği ve bunun kaygısını yaşayabildikleri genel olarak sürekli bir değişim ve keşfetme dönemi olarak tanımlanmaktadır. Yaşanılan bu değişimlerden biri de romantik ilişkilerde olmaktadır. Bu yaş aralığındaki ilişkilerin ergenlikteki ilişkilere göre daha uzun sürdüğü ve birlikte yaşama gibi adımların atılabildiği görülmektedir (Arnett, 2000). Yapılan bazı çalışmalar romantik ilişkilerdeki güvenli bağlanma ile beden memnuniyeti arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir (Van den Brink ve ark., 2015). Bu nedenle yaş ile fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma ve öz şefkat arasındaki pozitif ilişkide ve yeme tutumu ve sosyal görünüş kaygısı ile olan negatif ilişkide, yaşın ilerlemesi ile beraber romantik ilişkilerin daha uzun süreli olmasının, belli bir düzende ilerlemesinin ve bunun da beraberinde güvenli bağlanmayı arttırabilmesinin etkili olmuş olabileceği düşünülebilmektedir.

Araştırmanın değişkenlerinin beden kitle indeksine, kilo değerlendirmesine ve kilo memnuniyetine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Beden kitle indeksine göre obez grubunda yer alan bireylerin yeme tutumlarının daha olumsuz ve sosyal görünüş kaygılarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Alan yazın incelendiğinde beden kitle indeksi ile öz şefkat arasında negatif bir ilişki (Işık, 2018), beden memnuniyetsizliği (Işık, 2018; Ohring ve ark., 2002; Stice ve Whitenton, 2002; Tiggemann, 2003) ve yeme tutumu (Işık, 2018) ile pozitif bir ilişki olduğunu görmek mümkündür. Ancak beden kitle indeksi ile öz şefkat arasında herhangi bir ilişki bulmayan ve vücut algısı ile arasında negatif yönlü bir ilişki bulan çalışmalara da rastlamak mümkündür (Kramer, 2014). Kilo değerlendirmesine bakıldığında bu çalışmada değişkenler arasında farklılaşmalar görmek mümkündür. Kişilerin beden kitle indeksleri ile

kendi bedenlerini veya kilolarını algılama biçimleri her zaman uyumlu olmamaktadır. Örneklemde kendisini çok zayıf veya çok kilolu olarak değerlendiren kişilerin vücut algısı ölçeğinden aldıkları puan diğer gruplardan anlamlı olarak daha yüksektir. Yani sadece kilolu olmanın vücut algısına etkisinden ziyade hem kendini kilolu olarak değerlendirmek hem de zayıf olarak değerlendirmek kişilerin olumsuz beden algıları ile ilişkili olmuştur. Benzer şekilde kendisini çok kilolu veya çok zayıf olarak değerlendiren kişilerin diğer gruplara göre sosyal görünüş kaygıları da daha yüksek olmuştur. Bu da hem kendini zayıf olarak görmenin hem de kilolu olarak görmenin beden memnuniyetsizliğine ve dış görünüş ile ilgili kaygılara neden olabileceğini düşündürmektedir. Buna ek olarak örneklemde kendisini zayıf olarak değerlendiren kişilerin yeme tutumlarının diğer gruplara göre daha olumlu olduğu ve çok kilolu olarak değerlendirenlerin diğerlerine göre daha olumsuz yeme tutumlarına sahip olduklarını görmek mümkündür. Bu da beden kitle indeksi ve yeme tutumu arasındaki ilişki ile uyumlu bir bulgu olmuştur. Son olarak kendisini çok kilolu veya biraz kilolu olarak değerlendiren bireylerin diğer gruplara göre daha olumsuz fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırmalar yaptığı görülmüştür.

4.1.1 BKİ-Uyumsuz grubunun örneklemin kalanı ile karşılaştırılması

Bu çalışmada örneklem beden kitle indeksine ve kilo değerlendirmesine göre ikiye ayrılmıştır. Beden kitle indeksi normal veya zayıf olan ancak kilo değerlendirmesinde kendisini biraz kilolu veya çok kilolu olarak değerlendiren kişiler ile örneklemin geri kalanı karşılaştırılmıştır. Buna göre beden kitle indeksi ile kilo değerlendirmesi uyuşmayan grupta yer alan kişilerin sosyal görünüş kaygılarının daha yüksek, öz şefkat seviyelerinin daha düşük ve yaptıkları fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırmaların daha olumsuz yönde olduğu görülmüştür. İlgili alan yazında daha önce böyle bir karşılaştırma yapan bir çalışmaya rastlanmamıştır. 301 kişilik bir örneklemde 82 kişinin (%27.2) beden kitle indeksi normal sınırlarda hatta zayıf kategorisinde olsa bile kendisini kilolu olarak değerlendirdiği görülmüştür. Sosyal görünüş kaygısının, fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırmanın ve düşük öz şefkat seviyelerinin vücut algısı ve yeme bozuklukları ile ilişkisi düşünüldüğünde risk grupları belirlemede bu değişkenlerin de dikkate alınmasının faydalı olacağı düşünülmektedir. Herhangi bir yeme bozukluğu tanısı olmayan bir grupta bu şekilde bir sonuç çıkması, vücut algısını olumsuz etkileyen faktörlere karşı koruyucu olabileceği düşünülen öz şefkat gibi etkenlerin araştırılmasının önemini göstermektedir.

4.2. Korelasyon Analizi Bulgularının Tartışılması

Yeme tutumlarının, öz şefkatin, sosyal görünüş kaygısının ve fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırmanın vücut algısı ile arasındaki ilişkiler korelasyon analizi ile incelendiğinde söz konusu değişkenler arasında anlamlı ve güçlü ilişkiler olduğu bulgulanmıştır. Alanyazına bakıldığında bireylerin yeme davranışlarının bozulmasının kilolarını daha zor denetleme ve beden görünümüne dair kaygı ve memnuniyetsizliklerin artması ile ilişkili olduğu (Arslangiray, 2013) ve beden memnuniyetsizliğinin de yeme tutumunda bozulmalara yol açtığı görülmektedir (Dunn ve ark., 2003). Önceki araştırmalarla uyumlu olarak (Batıgün ve Utku, 2016; Erdoğan ve Tütüncü, 2015; Işık, 2018; Striegel-Moore, 2004) bu araştırmada da yeme tutumu ve vücut algısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yeme tutumu ve vücut algısı arasındaki pozitif yönlü ilişki; olumsuz vücut algısındaki, yani beden memnuniyetsizliğindeki artış ile olumsuz yeme tutumları arasında bir ilişki olduğunu göstermektedir. Aynı şekilde alan yazına bakıldığında bedensel görünümünden memnun olanların yani olumlu vücut algısına sahip olan bireylerin, olmayanlara göre daha olumlu yeme tutum ve davranışlarına sahip oldukları da görülmektedir (Işık, 2018). Beden memnuniyetsizliğinin ve yeme tutumundaki bozulmaların yeme bozuklukları için büyük bir risk faktörü olduğu göz önünde bulundurulduğunda (Batıgün ve Utku, 2006; Sriegel-Moore ve ark., 2004; Tylka, 2011), bu iki değişken arasındaki ilişkinin anlaşılmasının ve vücut algısında ve yeme tutumunda olumlu değişimler yaratabilecek değişkenlerin araştırılmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Buna ek olarak bu çalışmada vücut algısı ile sosyal görünüş kaygısı arasında da pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu beden memnuniyetsizliğindeki artış ile sosyal görünüş kaygısındaki artış arasında bir ilişki olduğunu göstermektedir (Claes ve ark., 2011; Diehl ve ark., 1998; Frederick ve Morrison, 1998; Hart ve ark., 2008; Koskina ve ark., 2011). Olumsuz vücut algısında ve yeme tutumunda olduğu gibi sosyal görünüş kaygısının da yeme bozuklukları ile ilişkili olduğu düşünülmektedir (Claes ve ark., 2012; Godart ve ark., 2003). Başkaları tarafından dış görünüşün olumsuz değerlendirileceğine dair inanç, kaygı yeme bozukluklarının temelini anlamada önemli bir etken olarak değerlendirilmektedir (Hart ve ark., 2008). Bu çalışmada da olduğu gibi sosyal görünüş kaygısı ile vücut algısı arasındaki bu ilişkinin yeme bozukluğu tanısı almamış kişilerde de görülüyor olması (Cash ve Labarge, 1996; Coles ve ark., 2006; Hinrichsen ve ark., 2004; Pinto ve Phillips, 2005) vücut algısını etkileyen önemli bir faktör olduğunu ve yeme bozuklukları için risk etkeni olarak değerlendirilebileceğini düşündürmektedir. Vücut algısının öz şefkat ve fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma ile olan ilişkisine bakıldığında ise

aralarında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu görmek mümkündür. Vücut algısı ile öz şefkat arasındaki bu ilişkinin de beklenen yönde olduğu söylenebilmektedir (Ferreira ve ark., 2013; Kelly ve ark., 2013; Kelly ve ark., 2014). Kişilerin düşük öz şefkat seviyesine sahip olmaları ile olumsuz vücut algıları arasında bir ilişki olduğunu gösteren bu bulgu aynı zamanda yüksek öz şefkat seviyesinin olumlu vücut algısı ile ilişkili olduğunu ve buradan yola çıkarak öz şefkatin olumsuz vücut algısına karşı koruyucu bir faktör olarak ele alınabileceğini düşündürtmektedir (Braun ve ark., 2016; Breines ve ark., 2013; Tylka ve ark., 2015). Bu koruyucu etkinin öz şefkatin, kişilerin zayıf olma ile ilgili baskıları algılama biçimleri ve bu baskıları kişisel bir standart haline getirerek içselleştirmeleri üzerindeki olumlu katkısından (Tylka ve ark., 2015), bedenden utanç duymayı ve öz-değeri dış görünüş üzerinden değerlendirmeyi azaltıcı (Albertson ve ark., 2014) etkisinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Vücut algısının fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma ile olan negatif yönlü ilişkisi ise kişilerin fiziksel görünüşlerini başkalarınınki ile karşılaştırırken kendilerini daha olumsuz değerlendirme eğiliminde olmaları ile olumsuz vücut algıları arasındaki ilişkiyi göstermektedir. Bu bulgu da yine önceki araştırmalar ile tutarlılık göstermektedir (Fardouly ve ark., 2017; Fitzsimmons-Craft ve ark., 2015,2016; Leahey ve Crowther, 2008; Leahey ve ark., 2007; Myers ve Crowther, 2009; Vartanian ve Dey, 2013). Üçlü Etki Modeli'ne göre beden memnuniyetsizliği kişilerin çeşitli sosyal kaynaklardan belli bir dış görünüşe sahip olmaya dair bir baskı hissetmesi sonucunda oluşabilmektedir. Bu baskılar dış görünüş ideallerini içselleştirme ve dış görünüşe dayalı karşılaştırmalar aracılığı ile beden memnuniyetsizliğine yol açabilmektedir (Thompson ve ark., 1999). Oluşan bu beden memnuniyetsizliği de yeme tutumunda bozulmalar ve yeme bozuklukları için risk faktörü olabilmektedir (Bamford ve Halliwell, 2009; Tylka ve Sabik; 2010). Burada öz şefkatin bu baskıları algılama ve içselleştirme üzerindeki etkileri de düşünüldüğünde, yeme tutumu, sosyal görünüş kaygısı ve fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma ile beraber vücut algısı üzerindeki etkilerinin anlaşılmasının oldukça önemli olduğu düşünülmektedir.

Beden kitle indeksinin araştırma değişkenleri ile korelasyonun bakıldığında sadece yeme tutumu ölçeğinden alınan puanlar ile arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Yeme tutumu ve beden kitle indeksi arasındaki bu ilişki ilgili alan yazın ile örtüşmektedir (Işık, 2018; Siyez ve Uzbaş, 2006; Şengül ve Hekimoğlu,2005; Tunç, 2019; Ünalan ve ark., 2009). Bu da kişilerin kilolarının artması ile daha olumsuz yeme tutumlarına sahip olmaları arasında bir ilişki olduğunu göstermektedir. Araştırmada beden kitle indeksi ile vücut algısı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Alanyazına bakıldığında beden kitle

indeksinin artması ile beden memnuniyetinin düştüğünü gösteren çalışmalar çoğunluktadır (Duarte ve ark., 2015; Homan ve Tylka, 2015; Işık, 2018; Kelly ve Stephen, 2016). Ancak bu çalışmada beden kitle indeksi ile kişilerin kilolarını nasıl değerlendirdikleri arasında farklılıklar olduğu gözükmektedir. Hem kendisini çok kilolu olarak değerlendirmenin hem de çok zayıf olarak değerlendirmenin olumsuz vücut algısı ile ilişkili olması ve beden kitle indeksi ile kilo değerlendirmesinin uyumlu olmayabileceği, beden kitle indeksi ile vücut algısı arasında bir korelasyon bulunmamış olmasının bir nedeni olarak değerlendirilebilmektedir. Beden kitle indeksi ile sosyal görünüş kaygısı arasında da benzer bir durum olduğundan söz edilebilmektedir. Alanyazında beden kitle indeksi ile sosyal görünüş kaygısı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulan çalışmalar olsa da (Claes ve ark., 2012; Özkan, 2017; Titchener ve Wong, 2015) bu ikisi arasında herhangi bir ilişki bulmayan çalışmalar da vardır (Erdoğan ve ark., 2019; Kanatsız ve Gökçe, 2020; Meral, 2018; Şirin, 2015). Bu çalışmada kişilerin kilolarını değerlendirirken kendilerini çok zayıf veya çok kilolu olarak değerlendirenlerin sosyal görünüş kaygılarının anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmüştür. Vücut algısı ile benzer şekilde beden kitle indeksi ile kişilerin kendi kilolarını değerlendirmeleri arasındaki farklılıkların olması ve iki grupta da sosyal görünüş kaygısının yüksek olması, beden kitle indeksi ve sosyal görünüş kaygısı arasında bir korelasyon bulunmamış olmasının bir sebebi olarak yorumlanabilmektedir. Alan yazında öz şefkat ile beden kitle indeksi arasındaki ilişkiyi inceleyen az sayıda çalışmaya rastlanmıştır. Bu çalışmaların bulgularına göre beden kitle indeksi ile öz şefkat arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır (Kelly ve Stephen, 2016; Koç ve Korkut Owen, 2019; Schoenefeld ve Webb, 2013; Webb ve Forman, 2013; Wren ve ark., 2012). Bu bilgi doğrultusunda öz şefkatin kişilerin olduğu kilodan ziyade vücutlarına karşı duydukları memnuniyete bağlı olarak değişebileceği düşünülmektedir (Koç ve Korkut-Owen, 2019). Benzer şekilde bu çalışmada da katılımcılar arasında kilosundan hiç memnun olmayanların örneklemin kalanına göre öz şefkat seviyelerinin daha düşük olduğu göze çarpmaktadır. Kişinin zayıf veya kilolu olmasının kendisine karşı şefkatli ve anlayışlı ya da yargılayıcı bir tutum ile yaklaşması ile yakından ilişkili olmayabileceği düşünülebilmektedir. Fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma ile beden kitle indeksi arasında bir ilişki bulunmamıştır. Alanyazında beden kitle indeksindeki artış ile daha sık fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma yapma arasında bir ilişki olduğunu gösteren çalışmalar vardır (Aime ve ark., 2021; Lauren ve ark., 2015). Ancak iki değişken arasında anlamlı bir ilişki bulmayan çalışmalara da rastlanmaktadır (Homan ve Tylka, 2015; O'Brien ve ark., 2009). Yapılan çalışmalarda kullanılan ölçeklerdeki farklılıkların bu değişimde rolü olduğu düşünülmektedir. Buna ek olarak önceki çalışmaların büyük bir kısmı fiziksel görünüme dayalı sosyal

karşılaştırma yapma sıklığını ele almıştır. Bu çalışmada ise yapılan karşılaştırmaların olumlu veya olumsuz yönde olması incelenmiştir. Vartanian ve Dey (2013) yaptıkları araştırmalarında yukarı dönük ve aşağı dönük fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırmalar ile beden kitle indeksi arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Aşağı dönük karşılaştırmaların, yani kişinin kendisinden daha olumsuz dış görünüş özelliklerine sahip olduğunu düşündüğü kişiler ile yaptığı karşılaştırmaların, beden kitle indeksi ile pozitif yönde anlamlı bri ilişkisi olduğunu belirtirken aynı ilişkiyi yukarı dönük karşılaştırmalar için bulmamışlardır. Bu araştırma da kendisini daha kilolu olarak değerlendiren kişilerin daha olumsuz karşılaştırmalar yaptıklarını görmek mümkündür.

4.3. Hiyerarşik Regresyon Analizine İlişkin Bulguların Tartışılması

Yeme tumunun, öz şefkatin, sosyal görünüş kaygısının ve fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırmanın vücut algısı üzerindeki yordayıcı rolünü incelemek için hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Cinsiyet, yaş ve beden kitle indeksinin değişkenler üzerindeki etkisi kontrol edildiğinde, demografik değişkenlerin hiçbirinin vücut algısını anlamlı olarak yordamadığı bulgulanmıştır. Burada örneklemin çoğunu kadınların oluşturuyor olması, yaş aralığının sınırlı (18-31) tutulmuş olması ve örneklemin yine çoğunluğunun (%65.4) beden kitle indeksinin normal olması gibi faktörlerin etkili olabileceği düşünülmektedir. Alanyazında vücut algısı ile ilgili erkek örneklem ile çalışan çok az çalışma yer almaktadır (Bardone-Cone ve ark., 2008; Davis ve Cowles, 1991; Leone ve ark., 2011; Mills ve ark., 2002). Bu çalışmalar arasında cinsiyet ile vücut algısı arasında bir ilişki bulmayan çalışmalar da vardır (Leone ve ark., 2011). Kadınların daha zayıf olması, erkeklerin ise kas oranlarının daha yüksek olması gerektiğine dair toplumsal bir beklentiden söz etmek mümkündür (Garner ve ark., 1980; Leit ve ark., 2002). Bu durumun ülkemiz içinde geçerli olduğunu gösteren çalışmalar vardır (Bayar ve ark., 2017; Oğuz, 2005). Bu nedenle cinsiyetin vücut algısını yordamada bir değişken olmamasının cinsiyetler arası farklılığın daha az olduğuna işaret ettiği düşünülebilir. Yaş ile vücut algısı arasındaki ilişkiye bakıldığında ise olumsuz vücut algısının tüm yaş gruplarında var olduğunu (Beth ve ark., 2004) ve yaş grupları arasında anlamlı farklar olmadığını (Çok, 1990) gösteren çalışmalar vardır. Buna ek olarak Tiggemann (2004) yaş ile vücut algısı/beden memnuniyetsizliği arasındaki ilişkiyi incelemiş çalışmaları değerlendirerek vücut algısında yaşam boyu anlamlı bir değişim yaşanmadığını belirtmiştir. Yaşanılan değişimlerin ise genellikle orta yaş sonrası ve olumlu yönde olduğunu söylemiştir. Hem çalışmanın örnekleminin yaş aralığının dar ve genç olması hem de önceki çalışmaların yaşa göre anlamlı

değişiklikler olmadığını göstermesi, yaşın vücut algısının anlamlı bir yordayıcı olmadığını açıklayabilmektedir. Beden kitle indeksi açısından değerlendirildiğinde de daha önce söz edildiği gibi çalışmada kişilerin kilo değerlendirmesi ile beden kitle indeksleri arasında bir uyumuszluktan söz etmek mümkündür. Hem kendisini çok kilolu olarak değerlendirmenin hem de çok zayıf olarak değerlendirmenin olumsuz vücut algısı ile ilişkili olduğu düşünüldüğünde kilo ile vücut algısı arasında daha karmaşık bir ilişkinin olduğu düşünülmektedir.

İkinci aşamada modele eklenen yeme tutumunun vücut algısını pozitif yönde ve anlamlı olarak yordadığı görülmüştür. Buna göre olumsuz yeme tutumlarına sahip olmak olumsuz vücut algısına sahip olmanın anlamlı bir yordayıcısı olmuştur. Vücut algısı ile yeme tutumu arasındaki pozitif ilişki alan yazında da gösterilmektedir (Batıgün ve Utku, 2006; Erdoğan ve Tütüncü, 2015). Kişilerin yeme tutumlarının olumsuzlaşmasının, kilonun daha zor denetlenmesi ve kilo, dış görünüşe dair kaygı ve memnuniyetsizliklerin artması ile ilişkili olduğu düşünülmektedir (Arslangiray, 2013). Vücut algısındaki bozulmalar ile yakından ilişkili olan yeme bozukluklarında da yeme tutumundaki olumsuzlaşmanın yordayıcı etkisi bir risk faktörü olarak değerlendirilmektedir (Tylka, 2011).

Öz şefkat ile vücut algısı arasındaki ilişki incelendiğinde, öz şefkatin vücut algısını açıklamada önemli bir rol oynadığı dikkati çekmektedir. Öz şefkatin boyutları arasındaki farklılıklara bakıldığında ise bu aşamada sadece bilinçlilik alt boyutunun vücut algısını negatif yönde yordadığı, diğer alt boyutların ilişkili bulunmadığı görülmüştür. Bilinçlilik kişinin yargılayıcı olmayan ve kabul edici bir tutum ile duygu ve düşüncelerini farkında olmayı ifade etmektedir (Neff, 2003a). Bilinçliliğin vücut algısına olan etkisinde, kişilerin beğenmedikleri vücut bölgelerine dair düşüncelerinde ruminasyona gitmelerini engelleyici ve olumlu olmayan düşünce ve duygularla başa çıkmada yardımcı etkilerinin önemli olduğu söylenebilmektedir. Ayrıca bilinçlilik, kişinin kendisinde gördüğü hatalara çok fazla odaklanmasının ve bunun sonucunda nesnel bir şekilde kendi düşünce ve duygularını değerlendirememesinin önünde koruyucu bir etken olarak düşünülebilmektedir. (Kramer, 2014). Öz şefkatin diğer alt boyutlarına bakıldığında ise paylaşımların bilincinde olmanın günümüzde özellikle sosyal medya kullanımının artması ile (Penni, 2017) kendisi ile benzer duygu ve düşünceye sahip, aynı problemleri yaşayan bireyleri insanların daha fazla görmesi ve olumsuz vücut algısının bir norm haline gelmesi (Dunn ve ark., 2003) ile ilişkili olabileceği düşünülmüştür. Bu bulgu vücut algısı ile ilgili düşünce ve duyguların paylaşılıyor olmasının kişilerin kendi vücutlarını değerlendirmede anlamlı bir etkiye sahip olmadığı şeklinde yorumlanabilir. Öz-sevecenlik alt

boyutu ise kişinin kendisine sevecen, kibar ve anlayışlı yaklaşması olarak tanımlanmaktadır. Bilinçlilikten farkı öz-sevecenlikte stabil, dengeli bir farkındalık durumundan söz edilmemesidir (Neff, 2003a). Alan yazında da öz şefkatli farkındalık temelli *(mindfulness based)* yaklaşımların beden memnuniyetsizliğini azaltmada etkili olduğunu gösteren çalışmalar yer almaktadır (Delinsky ve Wilson, 2006; Pearson ve ark., 2012; Telch ve ark., 2001). Bu bilgi de göz önünde bulundurulduğunda öz-sevecenliğin vücut algısının anlamlı bir yordayıcısı olmaması kişilerin kendilerine karşı kibar ve anlayışlı davranmasından ziyade olumsuzlukları da farkında olmanın ve kabul edici bir tutumla denge halinde olmanın vücut algısı ile daha yakından ilişkili olması şeklinde yorumlanabilir.

Sosyal görünüş kaygısının ile vücut algısı arasındaki ilişkiler incelendiğinde, sosyal görünüş kaygısının vücut algısını pozitif yönde ve güçlü bir şekilde yordadığı görülmüştür. Buna göre, sosyal görünüş kaygısı arttıkça kişilerin vücut algılarının daha olumsuz yönde olduğunu söylemek mümkündür. Sosyal görünüş kaygısının olumsuz vücut algısı ile yakından ilişkili olduğu bilinmektedir (Claes ve ark., 2012; Diehl ve ark., 1998; Frederick ve Morrison, 1998; Hart ve ark., 2008). Kişilerin dış görünüşlerinin başkaları tarafından olumsuz olarak değerlendirileceğine dair inançları, olumsuz bir vücut algısına sahip olmalarının bir kısmını açıklayabilmektedir. Yeme bozuklukları ile de yakından ilişkili olan sosyal görünüş kaygısının (Godart ve ark., 2000; Hart ve ark., 2008), herhangi bir yeme bozukluğu tanısı almamış örneklemde de vücut algısını güçlü bir şekilde yordaması bu değişkenlere dair koruyucu etkenlerin araştırılmasının önemini göstermektedir.

Son olarak, fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırmanın sadece çekicilik/sıralama alt boyutunun vücut algısını yordadığı görülmüştür. Buna göre çekicilik/sıralama ile vücut algısı arasında ters yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Ölçeğin maddelerine bakıldığında kendisini akranları ile karşılaştırdığında daha aşağı, itici, arzu edilmeyen, çirkin ve dışlanmış olarak değerlendirmenin olumsuz vücut algısının bir yordayıcısı olduğu görülmüştür. Ancak grup uyumu alt boyutunda yer alan daha değersiz, daha az popüler ve daha az zarif değerlendirmeleri vücut algısındaki olumsuzluğu açıklamamıştır. Burada araştırmanın örnekleminin çekicilik/sıralama alt boyutu içinde yer alan özellikleri bir karşılaştırma yaparken daha öncelikli değerlendirmesi sonucu bu farkın ortaya çıktığı düşünülebilir. Ek olarak grup uyumu alt ölçeğinde yer alan maddelerin diğer alt boyuttaki maddelere kıyasla daha az dış görünüş ile ilgili olduğu düşünülmektedir. Bu da vücut algısı için çekicilik/sıralama alt boyutunun daha anlamlı bir değişken olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Alan yazın incelendiğinde vücut algısı, yeme tutumu, öz şefkat, sosyal görünüş kaygısı ve fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma değişkenlerinin bir arada içeren bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ayrıca bu araştırma bu değişkenler için cinsiyetler arası karşılaştırma yapan az sayıda çalışmadan biridir. Buna ek olarak, beden kitle indeksi ile kilo değerlendirmesi arasındaki uyumsuzluktan yola çıkarak bu durumun öz şefkate, sosyal görünüş kaygısına ve fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırmaya etkisini inceleyen ilk çalışma olması ile ilgili alan yazına katkı sağladığına inanılmaktadır.

4.4. Kısıtlılıklar ve Öneriler

Bu çalışmanın alan yazına olan bahsedilen katkılarının yanı sıra ileride yapılacak çalışmalar için birtakım önerileri ve bazı kısıtlılıkları da bulunmaktadır. Bunların ilki olarak, fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırmanın vücut algısına olan etkisi incelenirken karşılaştırma yapma sıklığı, karşılaştırmaların daha çok olumlu veya olumsuz yönde olduğu ve karşılaştırmaların yönü (yukarı veya aşağı dönük) gibi tüm etmenlerin birlikte değerlendirilmesinin ileride yapılacak çalışmalarda ele alınabilecek bir konu olduğu düşünülmektedir.

Sosyal görünüş kaygısı üzerine yapılan bir çalışmada sosyal görünüş kaygısının beden memnuniyetsizliğinin bir sonucu olarak da ortaya çıkabileceği belirtilmiştir (Sabiston ve ark., 2007). Bu da bu iki değişken arasındaki ilişkiyi etkileyen ve neden-sonuç ilişkisi ortaya koyabilecek deneysel çalışmalara ihtiyaç duyulduğunu düşündürtmektedir. Aynı zamanda sosyal görünüş kaygısının vücut algısının güçlü bir yordayıcısı olması bu kaygının oluşmasında ve sürdürülmesinde etkili olan faktörlerin araştırılmasının önemini göstermektedir. Benzer bir bakış açısıyla bakıldığında, bu araştırmada yeme tutumu vücut algısının bir yordayıcısı olarak ele alınmıştır. Ancak beden memnuniyetsizliğinin yeme tutumunda bozulmalara yol açabileceği de düşünüldüğünde (Dunn ve ark., 2003) deneysel çalışmalar ile değişkenler arası neden sonuç ilişkilerinin kurulmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Üçlü Etki Modeli'ne göre beden memnuniyetsizliği kişilerin akran, aile ve medya gibi sosyal kaynaklardan kültürel olarak onaylanan dış görünüş standartlarına uyum gösterme baskısı hissetmesi sonucu oluşmaktadır (Thompson ve ark., 1999). Bu nedenle ilerleyen çalışmalarda bu dış kaynaklardan algılanan baskı düzeyinin değişkenlere eklenmesinin anlamlı

olacağı düşünülmektedir. Bedeni takdir etmenin fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma ile olan negatif yönlü ilişkisi (Andrew ve ark., 2016; Avalos ve ark., 2005; Homan ve Tylka, 2015) nedeniyle öz şefkat ile beraber olumsuz vücut algısı için koruyucu etkenler olup olmadıklarının araştırılmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Bu araştırmada kişilere herhangi bir psikiyatrik tanıları olup olmadığı, varsa tanının ne olduğu ve ne süredir devam ettiği sorulmuştur. Çalışmanın değişkenlerinin yeme bozuklukları ile olan ilişkisi düşünüldüğünde ilerleyen çalışmalarda özellikle yeme bozuklukları tanısına ilişkin soruların yer alması önerilmektedir. Bu şekilde klinik örneklemin de dahil edildiği bir çalışmanın faydalı olacağı düşünülmektedir. Buna ek olarak katılımcılara beden kitle indeksileri sorulmuştur. Örneklemde beden kitle indeksine göre bir eleme yapılmamıştır. Beden kitle indeksinin 17.5'in altında olmasının yeme bozuklukları için risk faktörü olarak değerlendirilebileceği düşünüldüğünde (Smink ve ark., 2013) ilerleyen çalışmalarda klinik olmayan örneklemde bu değişkenler arası ilişkiler incelenirken beden kitle indeksi 17.5'in altında olanların çalışmanın dışında tutulması önerilebilmektedir.

Araştırmanın kısıtlılıkları el alındığında, araştırmanın dar bir yaş aralığı olan bir örneklem ile çalışıldığı söylenebilmektedir. Daha geniş bir yaş aralığı ile değişkenler arası ilişkilerin yaşa bağlı değişiminin tekrar incelenmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir. Ayrıca örneklemdeki kadın ve erkek katılımcı sayıları arasındaki fark oldukça fazladır. Erkeklerde vücut algısını etkileyen faktörlerin incelenmesi ve cinsiyetler arası farklılaşmanın hangi boyutlarda olup olmadığının araştırılması için erkek örneklem içeren daha fazla çalışmaya ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Öz şefkatin vücut algısı (Ferreira ve ark., 2013), sosyal görünüş kaygısı (Magnus ve ark., 2010) ve fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma (Homan ve Tylka, 2015) üzerinde olumlu etkilere sahip olduğunu gösteren araştırmalar vardır. Buna ek olarak, fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırmanın vücut algısı üzerindeki olumsuz etkisinde öz şefkatin bu etkiyi azaltıcı rolü olduğunu gösteren araştırmalar da yapılmıştır (Homan ve Tylka, 2015; Siegel ve ark., 2020). Bunlar göz önünde bulundurulduğunda sosyal görünüş kaygısı ve fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırmanın vücut algısına olan etkisinde öz şefkatin aracı rolünün incelenmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir. Değişkenlerin bir modele oturtulmasının ve aradaki aracı ve ana ilişkilerin çalışılmasının yeme bozuklukları ile olan ilişkiler de düşünüldüğünde, alan yazına önemli bir katkı sağlayacağı söylenebilmektedir.

Bu araştırmanın verileri tüm dünyada etkisini gösteren Covid-19 pandemisi sırasında toplanmıştır. Ancak pandemi sürecinin etkileri çalışmaya dahil edilmemiştir. Pandemi sürecinde bireylerin genel olarak hayat alışkanlıklarının değiştiğini söylemek mümkündür. Bu hayat değişikliği yeme alışkanlıklarında ve hareket etme miktarı ve/veya sıklığında da değişimlere neden olmuştur (di Renzo ve ark., 2020). Bu durum göz önünde bulundurulduğunda pandeminin kişilerin yeme tutum ve davranışlarına olan etkisinin de incelenmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir.

4.5. Klinik Öneriler

Alan yazında da görüldüğü gibi kadınlarda beden memnuniyetsizliği yani olumsuz vücut algısı ile diyet yapma, aşırı egzersiz ve müshil kullanımı gibi (Davis ve ark., 1994; Paxton ve ark., 1991; Stice ve Shaw, 2002) yeme bozukluklarının başlamasında öncü olarak görülebilecek (Handford ve ark., 2018) kilo verme stratejileri arasında güçlü pozitif ilişkiler vardır. Buna ek olarak beden memnuniyetsizliği kadınlarda günlük kalori ihtiyacının altında ve/veya dengeli olmayan bir biçimde beslenme, öğün atlama gibi düzensiz yeme davranışlarına, sürekli diyet davranışlarında bulunma, yenilenleri vücuttan atmak için kusma veya müshil kullanımı gibi olumsuz yeme tutum ve davranışlarına sebep olmaktadır (Silverstein ve ark., 1986). Bu tutum ve davranışların da yeme bozuklukları için risk oluşturduğu düşünüldüğünde tedavi süreci planlanırken koruyucu bir faktörün çalışılmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Yapılan çalışmalar öz şefkatin beden ile daha az meşgul olma, kilo hakkında daha az kaygılı olma ve bedene karşı daha fazla takdir edici yaklaşımlar gösterme eğilimi ile ilişkili olduğunu ve genel beden memnuniyetsizliğine karşı koruyucu olabileceğini göstermektedir. Ayrıca öz şefkatin, kişilerin yemek yedikten/diyetlerini bozduktan sonra yaşadıkları suçluluk hissi ile ilişkili olduğu görülmektedir (Wasylkiw ve ark., 2012). Vücut ölçüsünden, şeklinden ve sosyal olarak ideal kabul edilen vücut ile uyuşmazlıktan bağımsız olarak, öz şefkatin yüksek olmasının fiziksel bütünlüğe karşı daha kabul edici bir yaklaşım sergileme ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Wasylkiw ve ark., 2012). Öz şefkatin tüm bu etkileri düşünüldüğünde, terapi sürecinde beden memnuniyetsizliği ile ilgili çalışılırken öz şefkati arttırıcı yöntemlerin sürece dahil edilmesinin faydalı olacağı söylenebilmektedir. Bu şekilde sağlıklı yeme tutum ve davranışları geliştirmede, diyet bozma gibi durumlarda yaşanabilecek suçluluk duygusu ile başa çıkmada ve genel olarak bedene karşı takdir edici yaklaşımlarda bulunabilmede öz şefkatin olumlu etkilerinden faydalanılabileceği düşünülmektedir.

Yaşa göre öz-şefkat seviyesi, yeme tutumlar, sosyal görünüş kaygısı ve fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma seviyeleri farklılaştığı için yeme bozukluğu bulunan kişilerin tedavi planlarında yaşları da göz önünde bulundurarak bu değişkenlerin dikkate alındığı bir plan yapılması önerilmektedir.

Beden kitle indeksi ile yeme tutumu hariç diğer değişkenler arasında bir korelasyon bulunmamıştır. Beden kitle indeksine göre obez grubunda yer alan bireylerin yeme tutumları daha olumsuz ve sosyal görünüş kaygıları daha yüksektir. Ancak kilo değerlendirmesine göre kendisini çok kilolu değerlendirenler ile beraber çok zayıf değerlendirenlerin de sosyal görünüş kaygıları daha yüksek ve vücut algıları daha olumsuz olmuştur. Buna ek olarak beden kitle indeksi normal olup kendisini kilolu olarak değerlendiren kişilerin sosyal görünüş kaygıları daha yüksek, öz-şefkat seviyeleri daha düşük ve yaptıkları fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırmalar daha olumsuz olmuştur. Bu nedenle beden memnuniyetsizliği ve olumsuz yeme tutumu ilgili konularda çalışılırken beden kitle indeksinden bağımsız olarak kişinin kendi kilosunu nasıl algıladığı tedavi hedeflerinin planlanmasında dikkate alınmalı ve ortak nokta olan sosyal görünüş kaygısı ile ilgili çalışmalar tedaviye dahil edilmelidir. Ayrıca sosyal görünüş kaygısının ve öz-şefkatin alt boyutu olan bilinçli farkındalığın vücut algısının güçlü birer yordayıcıları olduğu düşünüldüğünde sosyal görünüş kaygısını azaltıcı ve öz-şefkat seviyesini arttırıcı tedavi planlarının önemli olacağı görülmektedir. Özellikle bilinçli farkındalık temelli yaklaşımların tedavi planına eklenebileceği düşünülmektedir.

Yeme tutumunda, kilo yönetimi stratejilerinde genel olarak beslenme alışkanlıklarında iyileştirmeye yönelik davranış değiştirme ve sağlıklı yaşam tercihleri geliştirmeye yönelik müdahalelerin bilinçli farkındalık temelli tedaviler ile desteklenmesinin önemli olacağı düşünülmektedir.

SONUÇ

Bu araştırma vücut algısını etkileyen faktörleri incelemeyi amaçlamıştır. Bu doğrultuda, vücut algısını etkileyebileceği düşünülen yeme tutumu, öz şefkat, sosyal görünüş kaygısı ve fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma değişkenleri çalışmaya dahil edilmiştir. Bu değişkenlerin birbirleriyle ve vücut algısı ile olan ilişkisi incelenmiş ve vücut algısının birer yordayıcısı olup olmadıklarına bakılmıştır. Cinsiyet, beden kitle indeksi, kilo memnuniyeti ve kilo değerlendirmesi gibi değişkenler ile ana değişkenlerin ilişkisi incelenmiştir. Buna ek olarak örneklemde kilo değerlendirmesine göre kendisini biraz kilolu veya çok kilolu olarak değerlendiren ancak beden kitle indeksi zayıf veya normal olan kişiler ayrı bir grup olarak ele alınmıştır. Bu grup örneklemin kalanı ile araştırma değişkenleri açısından karşılaştırılmıştır. Sonuç olarak vücut algısı daha olumsuz olan, yani beden memnuniyetleri daha düşük olan katılımcıların yeme tutumlarının ve yaptıkları fiziksel görünüme dayalı karşılaştırmaların daha olumsuz, sosyal görünüş kaygılarının daha yüksek, öz şefkat seviyelerinin daha düşük olduğu görülmüştür. Buna ek olarak kadınların erkeklere kıyasla sosyal görünüş kaygılarının daha yüksek olduğu, yeme tutumlarının ve yaptıkları fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırmaların daha olumsuz yönde olduğu belirlenmiştir. Beden kitle indeksiyle değişkenler arası ilişkiler incelendiğinde obez grubunda yer alan kişilerin yeme tutumlarının daha olumsuz, sosyal görünüş kaygılarının da daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Kilo değerlendirmesi ile çalışmanın değişkenleri arasındaki ilişkiye bakıldığında da kendini çok kilolu olarak değerlendirmenin daha olumsuz bir vücut algısı, yeme tutumu ve fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma ve daha yüksek sosyal görünüş kaygısı ile ilişkili olduğu görülmüştür. Burada aynı zamanda kendini çok zayıf olarak değerlendirmenin de daha olumsuz bir vücut algısı ve daha yüksek sosyal görünüş kaygısı ile bağlantılı olduğu söylenebilmektedir. Kilo memnuniyeti değişkenine bakıldığında ise kilosundan hiç memnun olmamanın daha olumsuz vücut algısı, yeme tutumları, fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma ve daha yüksek sosyal görünüş kaygısı ile bağlantılı olduğundan söz edilebilmektedir. Son olarak, beden kitle indeksi normal veya zayıf olup kendisini biraz kilolu veya çok kilolu olarak değerlendirmiş kişilerden oluşan grubun örneklemin kalanına göre sosyal görünüş kaygısının daha yüksek, öz şefkat seviyesinin daha düşük ve yapılan fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırmaların daha olumsuz olduğu görülmüştür.

KAYNAKLAR

Agliata, D. ve Tantleff-Dunn, S. (2004). The impact of media exposure on males' body image. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(1), 7–22. https://doi.org/10.1521/jscp.23.1.7.26988.

Aime, A., Fuller-Tyszkiewicz, M., Dion, J., Markey, C. H., Strodl, E., McCabe, M., Mellor, D., Gallegos, A. G., Pietrabissa, G., Alcaraz-Ibánez, M., Bégin, C., Blackburnk, M., Caltabiano, M., Castelnuovo, G., Gullo, S., Hayami-Chisuwa, N., He, Q., Lo Coco, G., Manzonie, G. M., Probst, M., Rodgers, R. F., Sicilia, A. ve Maïano, C. (2020). Assessing positive body image, body satisfaction, weight bias, and appearance comparison in emerging adults: A cross-validation study across eight countries. *Body Image, 35*, 320–332. https://doi.org/10.3390/ijerph18042054.

Akın, Ü., Akın, A. ve Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 1-10.

Albertson, E. R., Neff, K. D. ve Dill-Shackleford, K. E. (2014). Self-compassion and body dissatisfaction in women: A randomized controlled trial of a brief meditation intervention. *Mindfulness, 6*(3), 444–454. https://doi.org/10.1007/s12671-014-0277-3.

Amaya-Hernandez, A., Ortega-Luyando, M., Bautista-Díaz, M. L., Alvarez-Rayón, G. L. ve Mancilla-Díaz, J. M. (2017). Children with obesity: peer influence as a predictor of body dissatisfaction. *Eating and Weight Disorders, 24*, 121-127. https://doi.org/10.1007/s40519-017-0374-0.

Amerikan Psikiyatri Birliği (2013). *Ruhsal bozuklukların tanısal ve sayımsal elkitabı, (DSM-5)*. (E., Köroğlu, Çev). Hekimler Yayın Birliği.

Amil, O. ve Bozgeyikli, H. (2015). Investigating the relationship between social appearance anxiety and loneliness of Turkish university youth. *Journal of Studies in Social Sciences, 11*(1), 68-96.

Andrew, R., Tiggemann, M. ve Clark, L. (2016). Predicting body appreciation in young women: An integrated model of positive body image. *Body Image, 18*, 34–42. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.04.003.

Arabacı, R. (2008). Relationship between social physique anxiety, walking activity and body composition in university students. *Journal of New World Science Academy, 3*(3), 145-155.

Arigo, D., Schumacher, L. ve Martin, L. M. (2014). Upward appearance comparison and the development of eating pathology in college women. *International Journal of Eating Disorders, 47*(5), 467–470. https://doi.org/10.1002/eat.22240.

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist, 55*(5), 469–480. doi:10.1037/0003-066x.55.5.469.

Arslangiray, N. (2013). *Üniversite öğrencilerinde beden imajının yordayıcıları olarak bağlanma stilleri ve toplumsal cinsiyet rolleri* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Ata, R. N., Ludden, A. B. ve Lally, M. M. (2007). The effects of gender and family, friend, and media influences on eating behaviors and body image during adolescence. *Journal of Youth and Adolescence, 36*(8), 1024–1037. https://doi.org/10.1007/s10964-006-9159-x.

Avalos, L., Tylka, T. L. ve Wood-Barcalow, N. (2005). The Body Appreciation Scale: Development and psychometric evaluation. *Body Image, 2*, 285–297. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.06.002.

Aynur, M. S. (2020). *Beliren yetişkinlik döneminde sosyal görünüş kaygısı: Algılanan anne baba tutumu ve mükemmelliyetçiliğin yordayıcı gücü* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

Bailey, S. D. ve Ricciardelli, L. A. (2010). Social comparisons, appearance related comments, contingent self-esteem and their relationships with body dissatisfaction and eating disturbance among women. *Eating Behaviors, 11*(2), 107–112. https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2009.12.001.

Bamford, B. ve Halliwell, E. (2009). Investigating the role of attachment in social comparison theories of eating disorders within a non-clinical female population. European Eating Disorders Review, 17(5), 371–379. https://doi.org/10.1002/erv.951.

Bardone-Cone, A. M., Joiner, T. E., Crosby, R. D., Crow, S. J., Klein, M. H., le Grange, D., Mitchell, J. E., Peterson, C. B. ve Wonderlich, S. A. (2008). Examining a psychosocial interactive model of binge eating and vomiting in women with bulimia nervosa and subthreshold bulimia nervosa. *Behaviour Research and Therapy, 46*(7), 887–894. https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.04.003.

Batıgün, A. D. ve Utku, Ç. (2006). Bir grup gençte yeme tutumu ve öfke arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi, 21*(57), 65-78.

Bayar, Ö. (2019). Üniversite öğrencilerinde beden imajı, öz şefkat, depresif duygulanım ve cinsiyet. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 46*, 175-190.

Bayar, Ö., Haskan-Avcı, Ö. ve Koç, M. (2017). What's expected of men in Turkish culture: Perceptions ofmale university students. *International Journal Advances in Social Science and Humanities, 5*(9), 1-8.

Bayramoğlu, A. (2011). *Self-compassion in relation to psychopathology*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

Benedikt, R, Wertheim, E. H. ve Love, A. (1998). Eating attitudes and weight-loss attempts in female adolescents and their mothers. *Journal of Youth and Adolescence, 27*(1), 43–57. https://doi.org/10.1023/A:1022876715005.

Bennett-Goleman, T. (2001). Emotional alchemy: How the mind can heal the heart. Three Rivers Press.

Bessenoff, G.R. (2006). Can the media affect us? Social comparison, self-discrepancy, and the thin-ideal. *Psychology of Women Quarterly, 30*, 239–251. https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2006.00292.x.

Blowers, L. C., Loxton, N. J., Grady-Flesser, M., Occhipinti, S. ve Dawe, S. (2003). The relationship between sociocultural pressure to be thin and body dissatisfaction in preadolescent girls. *Eating Behaviors, 4*, 229–244. https://doi.org/10.1016/S1471-0153(03)00018-7.

Boroughs, M. S., Krawczyk, R. ve Thompson, J. K. (2010). Body dysmorphic disorder among diverse racial/ethnic and sexual orientation groups: Prevalence estimates and associated factors. *Sex Roles, 63*(9–10), 725–737. https://doi.org/10.1007/s11199-010-9831-1.

Botta, R. A. (1999). Television images and adolescent girls' body image disturbance. *Journal of Communication, 49*(2), 22–41. https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.1999.tb02791.x.

Braun, T. D., Park, C. L. ve Gorin, A. (2016). Self-compassion, body image, and disordered eating: A review of the literature. *Body Image, 17*, 117–131. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.03.003.

Breines, J., Toole, A., Tu, C. ve Chen, S. (2013). Self-compassion, Body Image, and Self-reported Disordered Eating. *Self and Identity, 13*(4), 432–448. http://dx.doi.org/10.1080/15298868.2013.838992.

Büyükgöze-Kavas, A. (2007). Eating attitudes and depression in a Turkish sample. *European Eating Disorders Review, 15*(4), 305-310. https://doi.org/10.1002/erv.776.

Cafri, G., Yamamiya, Y., Brannick, M. ve Thompson, J. K. (2006). The influence of sociocultural factors on body image: A meta-analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice, 12*(4), 421–433. https://doi.org/10.1093/clipsy.bpi053.

Cash, T. F. (2004). Body image: past, present, and future. *Body Image, 1*(1), 1–5. https://doi.org/10.1016/S1740-1445(03)00011-1.

Cash, T. F. (2012). Cognitive-behavioral perspectives on body image. *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance, 1*, 334–342. https://doi.org/10.1016/B978-0-12-384925-0.00054-7.

Cash, T. F. ve Fleming, E. C. (2002). The impact of body image experiences: development of the body image quality of life inventory. *International Journal of Eating Disorders, 31*(4), 455-460. https://doi.org/10.1002/eat.10033.

Cash, T. F. ve Henry, P. E. (1995). Women's body images: The results of a national survey in the U.S.A. *Sex Roles, 33*(1-2), 19–28. https://doi.org/10.1007/BF01547933.

Cash, T. F. ve Labarge, A. S. (1996). Development of the Appearance Schemas Inventory: A new cognitive body-image assessment. *Cognitive Therapy and Research, 20*, 37-50. https://doi.org/10.1007/BF02229242.

Cash, T. F. ve Szymanski, M. L. (1995). The development and validation of the body-image ideals questionnaire. *Journal of Personality Assessment, 64*(3), 466–477. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6403_6.

Cash, T. F., Jakatdar, T. A. ve Williams, E. F. (2004). The body image quality of life inventory: Further validation with college men and women. *Body Image, 1*(3), 279–287. https://doi.org/10.1016/S1740-1445(03)00023-8.

Claes, L., Hart, T. A., Smits, D., Van Den Eynde, F., Mueller, A., ve Mitchell, J. E. (2012). Validation of the social appearance anxiety scale in female eating disorder patients. *European Eating Disorders Review, 20*(5), 406-409. https://doi.org/10.1002/erv.1147.

Coles, M. E., Phillips, K. A., Menard, W., Pagano, M. E., Fay, C., Weisberg, R. B. ve Stout, R. L. (2006). Body dysmorphic disorder and social phobia: cross-sectional and prospective data. *Depression and Anxiety, 23*, 26-33. https://doi.org/10.1002/da.20132.

Costa, J. ve Pinto-Gouveia, J. (2010). Acceptance of pain, self-compassion and psychopathology: Using the chronic pain acceptance questionnaire to identify patients' subgroups. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 18*(4), 292–302. https://doi.org/10.1002/cpp.718.

Cunningham, S. A., Vaquera, E., Maturo, C. C. ve Venkat Narayan, K. M. (2012). Is there evidence that friends influence body weight? A systematic review of empirical research. *Social Science & Medicine, 75*(7), 1175–1183. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2012.05.024.

Çok, F. (1990). Body image satisfaction in turkish adolescents. *Adolescence, 25*, 409-413.

Dalai Lama, H. H. (2001). *An open heart: Practising compassion in everyday life*. Hodder & Stoughton.

Davis, C. ve Cowles, M. (1991). Body image and exercise: A study of relationships and comparisons between physically active men and women. *Sex Roles, 25*(1-2), 33-44. https://doi.org/10.1007/BF00289315.

Davis, C., Kennedy, S. H., Ravelski, E. ve Dionne, M. (1994). The role of physical activity in the development and maintenance of eating disorders. *Psychological Medicine, 24*(04), 957-967. https://doi.org/10.1017/S0033291700029044.

Davis, C., Shuster, B., Blackmore, E. ve Fox, J. (2004). Looking good: Family focus on appearance and the risk for eating disorders. *International Journal of Eating Disorders, 35*(2), 136–144. https://doi.org/10.1002/eat.10250.

Davison, T. E. ve McCabe, M. P. (2005). Relationships between men's and women's body image and their psychological, social, and sexual functioning. *Sex Roles, 52*, 463–475. https://doi.org/10.1007/s11199-005-3712-z.

Davison, T. E. ve McCabe, M. P. (2006). Adolescent body image and psychosocial functioning. *The Journal of Social Psychology, 146*(1), 15–30. https://doi.org/10.3200/SOCP.146.1.15-30.

Daye, C. A., Webb, J. B. ve Jafari, N. (2014). Exploring self-compassion as a refuge against recalling the body-related shaming of caregiver eating messages on dimensions of objectified body consciousness in college women. *Body Image, 11*, 547–556. http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.08.001.

Delinsky, S. S. ve Wilson, G.T. (2006). Mirror exposure for the treatment of body image disturbance. *International Journal of Eating Disorders, 39*(2), 108-116. http://dx.doi.org/10.1002/eat.20207.

Dhir, A. ve Tsai, C.C. (2016). Understanding the relationship between intensity and gratifications of Facebook use among adolescents and young adults. *Telematics and Informatics, 34*(4), 350-364. https://doi.org/10.1016/j.tele.2016.08.017.

Di Renzo, L., Gualtieri, P., Pivari, F., Soldati, L., Attinà, A., Cinelli, G., Leggeri, C., Caparello, G., Barrea, L., Scerbo, F., Esposito, E. ve De Lorenzo, A. (2020). Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: an Italian survey. *Journal of Translational Medicine, 18*(1). doi:10.1186/s12967-020-02399-5.

Diehl, N. S., Johnson, C. E., Rogers, R. L. ve Petrie, T. A. (1998). Social physique anxiety and disordered eating: What's the connection? *Addictive Behaviors, 23*, 1-6. https://doi.org/10.1016/s0306-4603(97)00003-8.

Dilbaz, N. (1997). Sosyal fobi. *Psikiyatri Dünyası Dergisi, 1*(1), 18-24.

Dittmar, H. (2009). How do 'body perfect' ideals in the media have a negative impact onbody image and behaviors? Factors and processes related to self and identity.

Journalof Social and Clinical Psychology, 28(1), 1–8. https://doi.org/10.1521/jscp.2009.28.1.1.

Doğan, T. (2009). *Bilişsel ve kendine değerlendirme süreçlerinin sosyal anksiyete açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

Dohnt, H. ve Tiggemann, M. (2006). The contribution of peer and media influences to the development of body satisfaction and self-esteem in young girls: A prospective study. *Developmental Psychology, 42*(5), 929–936. https://doi.org/10.1037/0012-1649.42.5.929.

Duarte, C., Pinto-Gouveia, J., Ferreira, C. ve Batista, D. (2015). Body image as a source of shame: a new measure for the assessment of the multifaceted nature of body image shame. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 22*(6), 656– 666. https://doi.org/10.1002/cpp.1925.

Dunn, E. C., Neighbors, C. ve Larimer, M. (2003). Assessing readiness to change binge eating and compensatory behaviors. *Eating Behaviors, 4*(3), 305-314. https://doi.org/10.1016/S1471-0153(03)00023-0.

Engeln-Maddox, R. (2005). Cognitive responses to idealized media images of women: The relationship of social comparison and critical processing to body image disturbance in college women. *Journal of Social and Clinical Psychology, 24*, 1114–1138. https://doi.org/10.1521/jscp.2005.24.8.1114.

Erdoğan, İ., Eryürek, S. ve Ünübol, H. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısı ve yeme tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Social Science, 2*(2), 85-94.

Erdoğan, Ö. ve Tütüncü, İ. (2015). Üniversite öğrencilerinin beden algısı, yeme tutumu ve yakın ilişki kurma düzeyleri arasındaki ilişki. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi, 17*, 89-115.

Fardouly, J., Pinkus, R. T. ve Vartanian, L. R. (2017). The impact of appearance comparisons made through social media, traditional media, and in person in women's everyday lives. *Body Image, 20*, 31–39. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.11.002.

Fennig, S., Hadas, A., Itzhaky, L., Roe, D., Apter, A. ve Shahar, G. (2008). Self-criticism is a key predictor of eating disorder dimensions among inpatient adolescent females. *International Journal of Eating Disorders*, *41*, 762–765. https://doi.org/10.1002/eat.20573.

Ferguson, L. J., Kowalski, K. C., Mack, D. E. ve Sabiston, C. M. (2014). Exploring self-compassion and eudaimonic well-being in young women athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 36*, 203-216. https://doi.org/10.1123/jsep.2013-0096.

Ferreira, C., Pinto-Gouveia, J. ve Duarte, C. (2013). Self-compassion in the face of shame and body image dissatisfaction: Implications for eating disorders. *Eating Behaviors, 14*(2), 207–210. https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2013.01.005.

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison process. *Human Relations*, *7*, 117–140.

Field, A. E., Camargo, C. A., Taylor, C. B., Berkey, C. S., Roberts, S. B. ve Colditz, G. A. (2001). Peer, parent and media influences on the development of weight concerns and frequent dieting among preadolescent and adolescent girls and boys. *Pediatrics, 107*(1), 54–60. https://doi.org/10.1542/peds.107.1.54.

Fitzsimmons-Craft, E. E., Harney, M. B., Koehler, L. G., Danzi, L. E., Riddell, M. K. ve Bardone-Cone, A. M. (2012). Explaining the relation between thin ideal internalization and body dissatisfaction among college women: The roles of social comparison and body surveillance. *Body Image, 9*, 43–49. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2011.09.002.

Fitzsimmons-Craft, E., Bardone-Cone, A. M., Crosby, R. D., Engel, S. G., Wonderlich, S. A. ve Bulik, C. M. (2016). Mediators of the relationship between thin-ideal

internalization and body dissatisfaction in the natural environment. *Body Image, 18,* 113–122. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.06.006.

Fitzsimmons-Craft, E., Bardone-Cone, A. M., Wonderlich, S. A., Crosby, R. D., Engel, S. G. ve Bulik, C. M. (2015). The relationships among social comparisons, body surveillance, and body dissatisfaction in the natural environment. *Behavior Therapy, 46,* 257–271. https://doi.org/10.1016/j.beth.2014.09.006.

Frederick, C. M. ve Morrison, C. S. (1998). A mediational model of social physique anxiety and eating disordered behaviors. *Perceptual and Motor Skills, 86,* 139-145. https://doi.org/10.2466/pms.1998.86.1.139.

Fuller-Tyszkiewicz, M., Chhouk, J., McCann, L.-A., Urbina, G., Vuo, H., Krug, I., Ricciardelli, L., Linardon, J., Broadbent, J., Heron, K. ve Richardson, B. (2019). Appearance comparison and other appearance-related influences on body dissatisfaction in everyday life. *Body Image, 28,* 101–109. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.01.002.

Furnham, A., Badmin, N. ve Sneade, I. (2002). Body image dissatisfaction: Gender differences in eating attitudes, self-esteem, and reasons for exercise. *The Journal of Psychology, 136*(6), 581–596. https://doi.org/10.1080/00223980209604820.

Garner, D. M. ve Garfinkel, P. E. (1979). The eating attitudes test: An index of the symptoms of anorexia nervosa. *Psychological Medicine, 9,* 273-279. https://doi.org/10.1017/s0033291700030762.

Garner, D. M., Garfinkel, P. E., Schwartz, D. ve Thompson, M. (1980). Cultural expectations of thinness in women. *Psychological Reports, 47*(2), 483-491. https://doi.org/10.2466/pr0.1980.47.2.483.

Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology, 53*(1), 6–41. https://doi.org/10.1111/bjc.12043.

Gillison, F. B., Lorenc, A. B., Sleddens, E. F. C., Williams, S. L. ve Atkinson, L. (2016). Can it be harmful for parents to talk to their child about their weight? A meta-analysis. *Preventive Medicine, 93,* 135–146. https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2016.10.010.

Godart, N. T., Flament, M. F., Curt, F., Perdereau, F., Lang, F., Venisse, J. L., Halfon, O., Bizouard, P., Loas, G., Corcos, M., Jeammet, P. ve Fermanian, J. (2003). Anxiety disorders in subjects seeking treatment for eating disorders: A DSM-IV controlled study. *Psychiatry Research, 117*(3), 245–258. https://doi.org/10.1016/s0165-1781(03)00038-6.

Godart, N. T., Flament, M. F., Lecrubier, Y. ve Jeammet, P. (2000). Anxiety disorders in anorexia nervosa and bulimia nervosa: Co-morbidity and chronology of appearance. *European Psychiatry, 15,* 38–45. https://doi.org/10.1016/s0924-9338(00)00212-1.

Godart, N. T., Flament, M. F., Perdereau, F. ve Jeammet, P. (2002). Comorbidity between eating disorders and anxiety disorders: A review. *International Journal of Eating Disorders, 32,* 253–270. https://doi.org/10.1002/eat.10096.

Golan, M. ve Crow, S. (2004). Parents are key players in the prevention and treatment of weight-related problems. *Nutrition Reviews, 62*(1), 39–50. https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2004.tb00005.x.

Goldstein, J. ve Kornfield, J. (1987). *Seeking the heart of wisdom: The path of insight meditation*. Shambhala Publications.

Göksel, A. G., Caz, Ç., Yazıcı, Ö. F. ve Zorba, E. (2018). Spor hizmeti alan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve öznel mutluluklarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 3*(3), 88-101. https://doi.org/10.31680/gaunjss.434184.

Grippo, K. P. ve Hill, M. S. (2008). Self-objectification, habitual body monitoring, and body dissatisfaction in older European American women: Exploring age and

feminism asmoderators. *Body Image, 5*, 173–182. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2007.11.003.

Groesz, L. M., Levine, M. P. ve Murnen, S. K. (2002). The effects of experimental presentation of thin media images on body satisfaction: A meta-analytic review. *International Journal of Eating Disorders, 31*, 1–16. https://doi.org/10.1002/eat.10005.

Gümüş, E. A. (2006). Sosyal kaygının benlik saygısına ve işlevsel olmayan tutumlara göre yordanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3*(26), 63-75.

Hagger, M.S. ve Stevenson, A. (2010). Social physique anxiety and physical self-esteem: Gender and age effects. *Psychology & Health, 25*(1), 89–110. https://doi.org/10.1080/08870440903160990.

Haikal, M. ve Hong, R. Y. (2010). The effects of social evaluation and looming threat on self-attentional biases and social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders, 24*(3), 345-352. https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.01.007.

Halliwell, E. ve Harvey, M. (2006). Examination of a sociocultural model of disordered eating among male and female adolescents. *British Journal of Health Psychology, 11*, 235–248. https://doi.org/10.1348/135910705X39214.

Handford, C. M., Rapee, R. M. ve Fardouly, J. (2018). The influence of maternal modeling on body image concerns and eating disturbances in preadolescent girls. *Behaviour Research and Therapy, 100*, 17–23. https://doi.org/10.1016/j.brat.2017.11.001.

Hardit, S. K. ve Hannum, J. W. (2012). Attachment, the tripartite influence model, and the development of body dissatisfaction. *Body Image, 9*(4), 469–475. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.06.003.

Hargreaves, D. A. ve Tiggemann, M. (2004). Idealized media images and adolescent body image: “comparing” boys and girls. *Body Image, 1*(4), 351–361. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2004.10.002.

Hargreaves, D. ve Tiggemann, M. (2003). Longer-term implications of responsiveness to "thin ideal" television: Support for a cumulative hypothesis of body image disturbance? *European Eating Disorders Review, 11,* 465–77. https://doi.org/10.1002/erv.509.

Harrison, K. ve Hefner, V. (2006). Media exposure, current and future body ideals, and disordered eating among preadolescent girls: A longitudinal panel study. *Journal of Youth and Adolescence, 35*(2), 146–156. https://doi.org/10.1007/s10964-005-9008-3.

Hart, E. A., Leary, M. R. ve Rejeski, W. J. (1989). Tie measurement of social physique anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 11*(1), 94-104. https://doi.org/10.1123/jsep.11.1.94.

Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C. ve Heimberg, R. G. (2008). Development and examination of the social appearance anxiety scale. *Assessment, 15*(1), 48-59. https://doi.org/10.1177/1073191107306673.

Hinrichsen, H., Waller, G. ve van Gerko, K. (2004). Social anxiety and agoraphobia in the eating disorders: Associations with eating attitudes and behaviours. *Eating Behaviors, 5,* 285-290. https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2004.04.008.

Homan, K. J. ve Tylka, T. L. (2015). Self-compassion moderates body comparison and appearance self-worth's inverse relationships with body appreciation. *Body Image, 15,* 1–7. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.04.007.

Humphries, P. ve Paxton, S. J. (2004). Impact of exposure to idealised male images on adolescent boys' body image. *Body Image, 1,* 253–266. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2004.05.001.

Irving, L. M. (1990). Mirror images: Effects of the standard of beauty on the self- and body-esteem of women exhibiting varying levels of bulimic symptoms. *Journal of*

Social and Clinical Psychology, *9*(2), 230–242. https://doi.org/10.1521/jscp.1990.9.2.230.

Işık, E. (2018). *Yetişkin kadınlarda öz-duyarlık ile beden algısı ve yeme tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

Jackson, J. ve Lyons, A. C. (2012). The perfect body: Men and women negotiate spaces of resistance against beauty and gender ideologies. *Women's Studies Journal*, *26*(1), 25-33.

Jannazzo, E. S. (2009). *An examination of self-compassion in relation to process group psychotherapy* (Yayınlanmamış doktora tezi). The University of Texas, Texas.

Jones, D. C. (2004). Body image among adolescent girls and boys: A longitudinal study. *Developmental Psychology*, *40*, 823–835. https://doi.org/10.1037/0012-1649.40.5.823.

Jones, D. C., Vigfusdottir, T. H. ve Lee, Y. (2004). Body image and the appearance culture among adolescent girls and boys: An examination of friend conversations, peer criticism, appearance magazines, and the internalization of appearance ideals. *Journal of Adolescent Research*, *19*(3), 323–339. https://doi.org/10.1177/0743558403258847.

Kanatsız, D. Ve Gökçe, H. (2020). Ergenlerin fiziksel aktiviteye katılım durumuna göre beden memnuniyeti ve sosyal görünüş kaygı düzeylerinin incelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, *9*(3), 1863-1870. https://doi.org/10.33206/mjss.596573.

Keel, P. K., Heatherton, T. F., Harnden, J. L. ve Hornig, C. D. (1997). Mothers, fathers, and daughters: Dieting and disordered eating. *Eating Disorders: The Journal of Prevention and Treatment*, *5*(3), 216–228. https://doi.org/10.1080/10640269708249227.

Keery, H., van den Berg, P. ve Thompson, J. K. (2004). An evaluation of the tripartite influence model of body dissatisfaction and eating disturbance with adolescent girls. *Body Image*, *1*, 237–251. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2004.03.001.

Kelly, A. C. ve Stephen, E. (2016). A daily diary study of self-compassion, body image, and eating behavior in female college students. *Body Image, 17*, 152-160. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.03.006.

Kelly, A. C., Carter, J. C. ve Borairi, S. (2013). Are improvements in shame and self-compassion early in eating disorders treatment associated with better patient outcomes? *International Journal of Eating Disorders*, *47*(1), 54–64. https://doi.org/10.1002/eat.22196.

Kelly, A. C., Carter, J. C., Zuroff, D. C. ve Borairi, S. (2014). Self-compassion and fear of self-compassion interact to predict response to eating disorders treatment: A preliminary investigation. *Psychotherapy Research*, *23*(3), 252–264. https://doi.org/10.1080/10503307.2012.717310.

Kichler, J. C. ve Crowther, J. H. (2001). The effects of maternal modeling and negative family communication on women's eating attitudes and body image. *Behavior Therapy*, *32*, 443–457. https://doi.org/10.1016/S0005-7894(01)80030-7.

Kichler, J. C. ve Crowther, J. H. (2009). Young girls' eating attitudes and body image dissatisfaction. *The Journal of Early Adolescence, 29*(2), 212–232. https://doi.org/10.1177/0272431608320121.

Koç, H. E. ve Ermiş, E. (2016). Self-compassion as a predictor of social physique anxiety in athletes. *Journal of Human Sciences*, *13*(3), 5214-5222. https://doi.org/10.14687/jhs.v13i3.4120.

Koç, M. S. ve Korkut Owen, F. (2019). Öz-duyarlığın vücut algısı, beden kitle indeksi, yaş ve ebeveyn tutumları ile ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1-18.

Korkmaz, B. (2018). Öz-duyarlık: Psikolojik belirtiler ile ilişkisi ve psikoterapide kullanımı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, *10*(1), 40-58. https://doi.org/10.18863/pgy.336489.

Koskina, A., Van den Eynde, F., Meisel, S., Campbell, I. C. ve Schmidt, U. (2011). Social appearance anxiety and bulimia nervosa. *Eating and Weight Disorders*, *16*(2), 142-145. https://doi.org/10.1007/BF03325321.

Kramer, R. (2014). *How does self-compassion relate to body image after deconstructing self-compassion into its three factors and comparing self-compassion to self-esteem* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). American University, Washington, D.C.

Kundakçı, A. H. (2005). *Üniversite öğrencilerinin yeme tutumları, benlik algısı, vücut algısı ve stres belirtileri açısından karşılaştırılması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

Laliberte, M., Boland, F. J. ve Leichner, P. (1999). Family climates: Family factors specific to disturbed eating and bulimia nervosa. *Journal of Clinical Psychology*, *55*(9), 1021–1040. https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(199909)55:9<1021::AID-JCLP1>3.0.CO;2-G.

Lawler, M. ve Nixon, E. (2011). Body dissatisfaction among adolescent boys and girls: The effects of body mass, peer appearance culture and internalization of appearance ideals. *Journal of Youth and Adolescence*, *40*, 59–71. https://doi.org/10.1007/s10964-009-9500-2.

Leahey, T. M. ve Crowther, J. H. (2008). An ecological momentary assessment of comparison target as a moderator of the effects of appearance-focused social comparisons. *Body Image*, *5*, 307–311. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2008.03.002.

Leahey, T. M., Crowther, J. H. ve Ciesla, J. A. (2011). An ecological momentary assessment of the effects of weight and shape social comparisons on women with

eating pathology, high body dissatisfaction, and low body dissatisfaction. *Behavior Therapy*, *42*, 197–210. https://doi.org/10.1016/j.beth.2010.07.003.

Leahey, T. M., Crowther, J. H. ve Mickelson, K. D. (2007). The frequency, nature, andeffects of naturally occurring appearance-focused social comparisons. *Behavior Therapy*, *38*, 132–143. https://doi.org/10.1016/j.beth.2006.06.004.

Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B. ve Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, *92*, 887-904. https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887.

Leit, R. A., Gray, J. J. ve Pope Jr, H. G. (2002). The media's representation of the ideal male body: A cause for muscle dysmorphia? *International Journal of Eating Disorders*, *31*(3), 334-338. https://doi.org/10.1002/eat.10019.

Leone, J. E., Fetro, J. V., Kittleson, M., Welshimer, K. J., Partridge, J. A. ve Robertson, S. L. (2011). Predictors of adolescent male body image dissatisfaction: implications for negative health practices and consequences for school health from a regionally representative sample. *Journal of School Health*, *81*(4), 174–184. https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2010.00577.x.

Levinson, C. A., Rodebaugh, T. L., White, E. K., Menatti, A. R., Weeks, J. W., Iacovino, J. M. ve Warren, C. S. (2013). Social appearance anxiety, perfectionism, and fear of negative evaluation. Distinct or shared risk factors for social anxiety and eating disorders? *Appetite*, *67*, 125–133.

Liao, Y., Liu, T., Cheng, Y., Wang, J., Deng, Y., Hao, W., Chen X., Xu, Y., Wang, X. ve Tang, J. (2013). Changes in eating attitudes, eating disorders and body weight in Chinese medical university students. *International Journal of Social Psychiatry*, *59*(6), 578-585. https://doi.org/10.1177/0020764012445862.

Littleton, H. L., Ollendick, T. (2003) Negative body image and disordered eating behavior in children and adolescents: What places youth at risk and how can these problems

be prevented? *Clinical Child and Family Psychology Review*, *6*(1), 51–66. https://doi.org/10.1023/A:1022266017046.

MacBeth, A. ve Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, *32*, 545-552. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.06.003.

Magnus, C. M. R., Kowalski, K. C. ve McHugh, T. L. F. (2010). The role of self-compassion in women's self-determined motives to exercise and exercise-related outcomes. *Self and Identity*, *9*, 4, 363–382. https://doi.org/10.1080/15298860903135073.

Matera, C., Nerini, A. ve Stefanile, C. (2013). The role of peer influence on girls' body dissatisfaction and dieting. *European Review of Applied Psychology*, *63*(2), 67–74. https://doi.org/10.1016/j.erap.2012.08.002.

McCreary, D. R. ve Saucier, D. M. (2009). Drive for muscularity, body comparison, and social physique anxiety in men and women. *Body Image*, 6, 24–30. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2008.09.002.

Meral, B. S. (2018). *Üniversite öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısı ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

Miller, E ve Halberstadt, J (2005) Media consumption, body image and thin ideals in New Zealand men and women. *New Zealand Journal of Psychology*, *34*(3), 189-195.

Mills, A., Gilbert, P., Bellew, R., McEwan, K., ve Gale, C. (2007). Paranoid beliefs and self-criticism in students. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, *14*(5), 358–364. https://doi.org/10.1002/cpp.537.

Mills, J. S., Polivy, J., Herman, C. P. ve Tiggemann, M. (2002). Effects of exposure to thin media images: Evidence of self-enhancement among restrained eaters. *Personality*

and Social Psychology Bulletin, *28*(12), 1687-1699. https://doi.org/10.1177/014616702237650.

Modica, C. (2019). Facebook, body esteem, and body surveillance in adult women: The moderating role of self-compassion and appearance-contingent self-worth. *Body Image*, *29*, 17–30. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.02.002.

Mosewich, A. D., Crocker, R. R. E, Kowalski, K. C. ve DeLongis, A. (2013). Applying self-compassion in sport: An intervention with women athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *35*, 514-524.

Mosewich, A. D., Kowalski, K, C. Sabiston, C. M., Sedgwick, W. A. ve Tracy, J. L. (2011). Self-compassion: A potential resource for young women athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *33*, 103-123. https://doi.org/10.1123/jsep.33.1.103.

Myers, T. A. ve Crowther, J. H. (2009). Social comparison as a predictor of body dissatisfaction: A meta-analytic review. *Journal of Abnormal Psychology*, *118*(4), 683–698. https://doi.org/10.1037/a0016763.

Myers, T. A., Ridolfi, D. R., Crowther, J. H. ve Ciesla, J. A. (2012). The impact of appearance-focused social comparisons on body image disturbance in the naturalistic environment: The roles of thin-ideal internalization and feminist beliefs. *Body Image*, *9*, 342–351. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.03.005.

Neely, M. E., Schallert, D. L., Mohammed, S. S., Roberts, R. M. ve Chen, Y. (2009). Self-kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support in college students' well-being. *Motivation and Emotion*, *33*(1), 88-97. https://doi.org/10.1007/s11031-008-9119-8.

Neff, K. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, *2*, 85-101. https://doi.org/10.1080/15298860390129863.

Neff, K. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, *2*, 223-250. https://doi.org/10.1080/15298860390209035

Neff, K. D. (2008). Self-compassion: Moving beyond the pitfalls of a separate self-concept. J. Bauer ve H. A. Wayment (Ed.), *Transcending self-interest: psychological explorations of the quiet ego* içinde, (s. 95-105). APA Books.

Neff, K. D. (2009). Self-Compassion. M. R. Leary ve R. H. Hoyle (Ed.), *Handbook of individual differences in social behavior* içinde, (s. 561-573). Guilford Press.

Neff, K. D. ve Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality, 77,* 23-50. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x.

Neff, K. D., Hsieh, Y. ve Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, *4*, 263-287. https://doi.org/10.1080/13576500444000317.

Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L. ve Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, *41*, 139-154. https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004.

Neumark-Sztainer, D., Bauer, K. W., Friend, S., Hannan, P. J., Story, M. ve Berge, J. M. (2010). Family weight talk and dieting: How much do they matter for body dissatisfaction and disordered eating behaviors in adolescent girls? *Journal of Adolescent Health*, *47*(3), 270–276. https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2010.02.001.

O'Brien, K. S., Caputi, P., Minto, R., Peoples, G., Hooper, C., Kell, S. ve Sawley, E. (2009). Upward and downward physical appearance comparisons: Development of scales and examination of predictive qualities. *Body Image*, *6*, 201–206. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2009.03.003.

Oğuz, G. Y. (2005). Bir güzellik miti olarak incelik ve kadınlarla ilgili beden imgesinin televizyonda sunumu. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, *4*(1), 31-37.

Ohring, R., Graber, J.A. ve Brooks-Gunn, J. (2002). Girls' recurrent and concurrent body dissatisfaction: Correlates and consequences over 8 years. *International Journal of Eating Disorders*, *31*(4), 404-415. https://doi.org/10.1002/eat.10049.

Oliver, K. K. ve Thelen, M. H. (1996). Children's perceptions of peer influence on eating concerns. *Behavior Therapy*, *27*(1), 25–39. https://doi.org/10.1016/S0005-7894(96)80033-5.

Owen, P. R. ve Laurel-Seller, E. (2000). Weight and shape ideals: Thin is dangerously in. *Journal of Applied Social Psychology*, *30*(5), 979–990. https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2000.tb02506.x.

Özcan, H., Subaşı, B., Budak, B., Çelik, M., Gürel, Ş. C. ve Yıldız, M. (2013). Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki kadınlarda benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Journal Of Mood Disorders*, *3*(3), 107-13. https://doi.org/10.5455/jmood.20130507015148

Özkan, Y. (2017). *Ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ile duygusal yeme arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gelişim Üniversitesi, İstanbul.

Paxton, S. J. (2002). Body dissatisfaction and disordered eating. *Journal of Psychosomatic Research*, *53*, 961–962. https://doi.org/10.1016/s0022-3999(02)00540-8.

Paxton, S. J., Wertheim, E. H., Gibbons, K., Szmukler, G. I., Hillier, L. ve Petrovich, J. L. (1991). Body image satisfaction, dieting beliefs, and weight loss behaviors in adolescent girls and boys. *Journal of Youth and Adolescence*, *20*(3), 361–379. https://doi.org/10.1007/BF01537402.

Pearson, A. N., Follette, V. M. ve Hayers, S. C. (2012). A pilot study of acceptance and commitment therapy as a workshop intervention for body dissatisfaction and disordered eating. *Cognitive and Behavioral Practice*, *19*, 181-197. https://doi.org/10.1016/J.CBPRA.2011.03.001.

Pekin, Z. (2017). *Examining the predictive roles of university students' attachment styles, subjective well-being and locus of control levels on their social appearance anxietylevels* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.

Penni, J. (2017). The future of online social networks (OSN): A measurement analysis using social media tools and application. *Telematics and Informatics*, *34*(5), 498–517. https://doi.org/10.1016/j.tele.2016.10.009.

Perey, I. ve Koenigstorfer, J. (2020). Appearance comparisons and eating pathology: A moderated serial mediation analysis exploring body image flexibility and body appreciation as mediators and self-compassion as moderator. *Body Image*, *35*, 255–264. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.09.008.

Pinto, A. ve Phillips, K. A. (2005). Social anxiety in body dysmorphic disorder. *Body Image*, *2*, 401-405. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.10.003.

Polivy, J. ve Herman, P. (2002). Causes of eating disorders. *Annual Review of Psychology*, *53*, 187–213. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.53.100901.135103.

Presnell, K., Bearman, S. K. ve Stice, E. (2004). Risk factors for body dissatisfaction in adolescent boys and girls: A prospective study. *International Journal of Eating Disorders*, *36*(4), 389–401. https://doi.org/10.1002/eat.20045.

Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences*, *48*, 757-761. https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.01.023.

Raes, F. (2011). The effect of self-compassion on the development of depression symptoms in a non-clinical sample. *Mindfulness*, *2*, 33-36. https://doi.org/10.1007/s12671-011-0040-y.

Rapee, R. M. ve Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, *35*(8), 741-756. https://doi.org/10.1016/s0005-7967(97)00022-3.

Raphael, F. J. ve Lacey, J. H. (1992). Sociocultural aspects of eating disorders. *Annals of Medicine, 24*(4), 293–296. https://doi.org/10.3109/07853899209149957.

Raynal, P., Melioli, T. ve Chabrol, H. (2016). Personality profiles in young adults with disordered eating behavior. *Eating Behaviors*, *22*, 119-123. https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2016.06.020.

Ricciardelli, L. A., McCabe, M. P. ve Banfield, S. S. (2000). Body image and body change methods in adolescent boys: Role of parents, friends, and the media. *Journal of Psychosomatic Research*, *49*, 189–197. https://doi.org/10.1016/s0022-3999(00)00159-8.

Richardson, S. M., Paxton, S. J. ve Thomson, J. S. (2009). Is BodyThink an efficacious body image and self-esteem program? A controlled evaluation with adolescents. *Body Image*, *6*(2), 75–82. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2008.11.001.

Ridolfi, D. R., Myers, T. A., Crowther, J. H. ve Ciesla, J. A. (2011). Do appearance focused cognitive distortions moderate the relationship between social comparisons to peers and media images and body image disturbance? *Sex Roles*, *65*, 491–505. https://doi.org/10.1007/s11199-011-9961-0.

Rodgers, R. F., Franko, D. L., Donovan, E., Cousineau, T., Yates, K. ve Lowy, A. S. (2017). Body image in emerging adults: The protective role of self-compassion. *Body Image*, *22*, 148–155. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.07.003.

Rodgers, R. F., McLean, S. A. ve Paxton, S. J. (2015). Longitudinal relationships among internalization of the media ideal, peer social comparison, and body dissatisfaction: Implications for the tripartite influence model. *Developmental Psychology*, *51*(5), 706–713. https://doi.org/10.1037/dev0000013.

Rodgers, R. F., Paxton, S. J. ve Chabrol, H. (2009). Effects of parental comments on body dissatisfaction and eating disturbance in young adults: A sociocultural model. *Body Image*, *6*(3), 171–177. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2009.04.004.

Rodgers, R. F., Paxton, S. J. ve McLean, S. A. (2014). A Biopsychosocial Model of Body Image Concerns and Disordered Eating in Early Adolescent Girls. *Journal of Youth and Adolescence*, *43*(5), 814–823. https://doi.org/10.1007/s10964-013-0013-7.

Rodgers, R., Chabrol, H. ve Paxton, S. J. (2011). An exploration of the tripartite influence model of body dissatisfaction and disordered eating among Australian and French college women. *Body Image*, 8, 208–215. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2011.04.009.

Russell, W. D. (2002). Comparison of self-esteem, body satisfaction, and social physique anxiety across males of different exercise frequency and racial back round. *Journal of Sport Behaviours*, *26*, 298-313.

Sabiston, C. M., Sedgwick, W. A., Crocker, P. R., Kowalski, K. C. ve Mack, D. E. (2007). Social physique anxiety in adolescence an exploration of influences coping strategies and health behaviors. *Journal of Adolescent Research, 22*(1), 78-101. https://doi.org/10.1177/0743558406294628.

Sandoz, E. K., Wilson, K. G., Merwin, R. M. ve Kellum, K. K. (2013). Assessment of body image flexibility: The Body Image-Acceptance and Action Questionnaire. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 2, 39–48.

Savaşır, I. ve Erol, N. (1989). Yeme tutum testi: Anoreksiya nervosa belirtileri indeksi. *Psikoloji Dergisi, 7*(23), 19-25.

Sbarra, D. A., Smith, H. L. ve Mehl, M. R. (2012). When leaving your ex, love yourself: Observational ratings of self-compassion predict the course of emotional recovery following marital separation. *Psychological Science, 23*(3), 261-269. https://doi.org/10.1177/0956797611429466.

Schaefer, L. M. ve Thompson, J. K. (2014). The development and validation of the Physical Appearance Comparison Scale-Revised (PACS-R). *Eating Behaviors, 15*(2), 209–217. https://doi.org/10.1037/pas0000576.

Schoenefeld, S. J. ve Webb, J. B. (2013). Self- compassion and intuitive eating in college women: Examining the contributions of distress tolerance and body image acceptance and action. *Eating Behaviors, 14*(4), 493– 496. https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2013.09.001.

Secord, P. F. Ve Jourard, S. M. (1953). The appraisal of body-cathexis: Body-cathexis and the self. *Journal of Consulting Psychology, 17*(5), 343-347.

Seo, J., Lee, J. ve Wesbecher, K. (2020). Parental and media influence on body image and depression: the mediational role of self-concept clarity. *Journal of American College Health*, 1–7. https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1799802.

Shafran, R. ve Robinson, P. (2004). Thought-shape fusion in eating disorders. *British Journal of Clinical Psychology, 43*(4), 399–408. https://doi.org/10.1348/0144665042389008.

Sheldon, P. (2013). Testing parental and peer communication influence on young adults' body satisfaction. *Southern Communication Journal, 78*(3), 215–232. https://doi.org/10.1080/1041794X.2013.776097.

Shroff, H. ve Thompson, J. K. (2006a). The tripartite influence model of body image and eating disturbance: A replication with adolescent girls. *Body Image, 3*(1), 17–23. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.10.004.

Shroff, H. ve Thompson, J. K. (2006b). Peer Influences, Body-image Dissatisfaction, Eating Dysfunction and Self-esteem in Adolescent Girls. *Journal of Health Psychology, 11*(4), 533–551. https://doi.org/10.1177/1359105306065015.

Siegel, J. A., Huellemann, K. L., Hillier, C. C. ve Campbell, L. (2020). The protective role of self-compassion for women's positive body image: An open replication and extension. *Body Image*, *32*, 136–144. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.12.003.

Silverstein, B., Perdue, L., Peterson, B. ve Kelly, E. (1986). The role of the mass media in promoting a thin standard of bodily attractiveness for women. *Sex Roles, 14*(9-10), 519-532. https://doi.org/10.1007/BF00287452.

Siyez, D.M. ve Uzbaş A. 2006. Bir grup üniversite öğrencisinin fanoreksik yeme tutumları ile aile yapısı arasındaki ilişki. *Yeni Symposium Journal, 44*(1), 37-43.

Slaughter, J. R. ve Sun, A. M. (1999). In pursuit of perfection: a primary care physician's guide to body dysmorphic disorder. *American Family Physician, 60*(6), 1738-1742.

Smink, F. R. E., van Hoeken, D., & Hoek, H. W. (2013). Epidemiology, course, and outcome of eating disorders. *Current Opinion in Psychiatry, 26*(6), 543-548. doi:10.1097/yco.0b013e328365a24f.

Speranza, M., Atger, F., Corcos, M., Loas, G., Guilbaud, O., Stéphan, P., Perez-Diaz, F., Halfon, O., Venisse, J. L., Bizouard, P., Lang, F., Flament, M. ve Jeammet, P. (2003). Depressive psychopathology and adverse childhood experiences in eating disorders. *European Psychiatry*, *18*(8), 377–383. https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2003.04.001.

Spitzer, B. L., Henderson, K. A. ve Zivian, M. T. (1999). Gender differences in population versus media body sizes: A comparison over four decades. *Sex Roles, 40*(7–8), 545–565. https://doi.org/10.1023/A:1018836029738.

Stice, E. ve Shaw, H. E. (2002). Role of body dissatisfaction in the onset and maintenance of eating pathology: A synthesis of research findings. *Journal of Psychosomatic Research, 53*(5), 985–993. https://doi.org/10.1016/s0022-3999(02)00488-9.

Stice, E. ve Whitenton, K. (2002). Risk factors for body dissatisfaction in adolescent girls: A longitudinal investigation. *Developmental Psychology, 38*(5), 669-674. https://doi.org/10.1037//0012-1649.38.5.669.

Stice, E., Agras, W. S. ve Hammer, L. D. (1999). Risk factors for the emergence of childhood eating disturbances: A fifive-year prospective study. *International Journal of Eating Disorders, 25,* 375–387. https://doi.org/10.1002/(SICI)1098-108X(199905)25:4<375::AID-EAT2>3.0.CO;2-K.

Stokes, R. ve Frederick-Recascino, C. (2003). Women's perceived body image: Relations with personal happiness. *Journal of Women & Aging, 15*(1), 17–29. https://doi.org/10.1300/J074v15n01_03.

Stormer, S. M. ve Thompson, J. K. (1996). Explanations of body image disturbance: A test of maturational status, negative verbal commentary, social comparison, and sociocultural hypotheses. *International Journal of Eating Disorders, 19*, 193–202. https://doi.org/10.1002/(SICI)1098-108X(199603)19:2<193::AID-EAT10>3.0.CO;2- W.

Strahan, E. J., Lafrance, A., Wilson, A. E., Ethier, N., Spencer, S. J. ve Zanna, M. P. (2015). Victoria's dirty secret: How sociocultural norms influence adolescent girls and women. *Personality and Social Psychology Bulletin, 34*(2), 288–301. https://doi.org/10.1177/0146167207310457.

Strahan, E. J., Wilson, A. E., Cressman, K. E. ve Buote, V. M. (2006). Comparing to perfection: How cultural norms for appearance affect social comparisons and self-image. *Body Image, 3,* 211–227. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2006.07.004.

Striegel-Moore, R. H., Franko, D. L., Thompson, D., Barton, B., Schreiber, G. B. ve Daniels, S. R. (2004). Changes in weight and body image over time in women with

eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, *36*(3), 315–327. https://doi.org/10.1002/eat.20053.

Swami, V. ve Tovée, M. J. (2005). Female physical attractiveness in Britain and Malaysia: A cross-cultural study. *Body Image*, *2*(2), 115–128. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.02.002.

Swan, S. ve Andrews, B. (2003). The relationship between shame, eating disorders and disclosure in treatment. *British Journal of Clinical Psychology*, *42*, 367–378. https://doi.org/10.1348/014466503322528919.

Şahin, E., Barut, Y. ve Ersanlı, E. (2013). Sociodemographic variables in relation to social appearance anxiety in adolescents. *The International Journal of Social Sciences*, *15*(1), 56-63.

Şengül, A. M. ve Hekimoğlu, Ş. (2005). Vücut kitle indeksi ile yeme tutumu test puanları arasındaki ilişki. *Göztepe Tıp Dergisi*, *20*, 21-23.

Şirin, E. (2015). *Ergenlerin vücut kitle indeksi ile sosyal görünüş kaygı düzeyi ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.

Telch, C. F., Agras, S. W. ve Linehan, M. M. (2001). Dialectical behavior therapy for Binge eating disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *69*, 1061-1065. https://doi.org/10.1037//0022-006x.69.6.1061.

Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M. ve Tantleff-Dunn, S. (1999). Exacting beauty. American Psychological Association.

Tiggemann, M. (2003). Media exposure, body dissatisfaction and disordered eating: Television and magazines are not the same! *European Eating Disorders Review*, *11* 418-430. https://doi.org/10.1002/erv.502.

Tiggemann, M. (2004). Body image across the adult life span: stability and change. *Body Image*, *1*(1), 29–41. https://doi.org/10.1016/s1740-1445(03)00002-0.

Tiggemann, M. (2005). Television and adolescent body image: The role of program content and viewing motivation. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *24*(3), 361–81. https://doi.org/10.1521/jscp.24.3.361.65623.

Titchener, K. ve Wong, Q. J. (2015). A weighty issue: Explaining the association between body mass index and appearance-based social anxiety. *Eating Behaviours*, *16*, 13–16. https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2014.10.005.

Tunç, P. (2019). Yeme tutumunun, ebeveyn bağlanma tarzları ve vücut kitle indeksi ile ilişkisinin araştırılması. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, *8*(4), 2728-2753. https://doi.org/10.15869/itobiad.597771.

Tylka, T. L. (2011). Refinement of the tripartite influence model for men: Dual body image pathways to body change behaviors. *Body Image*, *8*, 199– 207. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2011.04.008.

Tylka, T. L. ve Sabik, N. J. (2010). Integrating social comparison theory and self-esteem within objectification theory to predict women's disordered eating. *Sex Roles*, *63*, 18–31. https://doi.org/10.1007/s11199-010-9785-3.

Tylka, T. L. ve Wood-Barcalow, N. L. (2015). The Body Appreciation Scale-2: Item refinement and psychometric evaluation. *Body Image*, *12*, 53–67. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.09.006.

Tylka, T. L., Russell, H. L. ve Neal, A. A. (2015). Self-compassion as a moderator of thinness-related pressures' associations with thin-ideal internalization and disordered eating. *Eating Behaviors*, *17*, 23-26. https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2014.12.009.

Ünalan, D., Öztop, D., Elmalı, F., Öztürk, A., Konak, D., Pırlak, B. ve Güneş, D. (2009). Bir grup sağlık yüksekokulu öğrencisinin yeme tutumları ile sağlıklı yaşam biçimi

davranışları arasındaki ilişki. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, *16*(2), 75-81.

Van Dam, N. T., Sheppard, S. C., Forsyth, J. P. ve Earleywine, M. (2011). Self-compassion is a better predictor than mindfulness of symptom severity and quality of life in mixed anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders*, *25*, 123–130. https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.08.011.

Van den Berg, P., Thompson, J. K., Obremski-Brandon, K. ve Coovert, M. (2002). The Tripartite Influence Model of body image and eating disturbance: A covariance structure modeling investigation testing the mediational role of appearance comparison. *Journal of Psychosomatic Research, 53,* 1007–1020. https://doi.org/10.1016/S0022-3999(02)00499-3.

Van den Brink, F., Smeets, M. A. M., Hessen, D. J. ve Woertman, L. (2015). Positive Body Image and Sexual Functioning in Dutch Female University Students: The Role of Adult Romantic Attachment. *Archives of Sexual Behavior*, *45*(5), 1217-1226. doi:10.1007/s10508-015-0511-7.

Vartanian, L. R. ve Dey, S. (2013). Self-concept clarity, thin-ideal internalization, and appearance-related social comparison as predictors of body dissatisfaction. *Body Image*, *10*(4), 495–500. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.05.004.

Vigna, A. J., Poehlmann-Tynan, J. ve Koenig, B. W. (2020). Is self-compassion protective among sexual- and gender- minority adolescents across racial groups? *Mindfulness*, *11*, 800-815. https://doi.org/10.1007/s12671-019-01294-5.

Wasylkiw, L., MacKinnon, A. L. ve MacLellan, A. M. (2012). Exploring the link between self-compassion and body image in university women. *Body Image*, *9*(2), 236–245. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.01.007.

Watson, A., Lecki, N. K. ve Lebcir, M. (2015). Does size matter? An exploration of the role of body size on brand image perceptions. *Journal of Product & Brand Management*, *24*(3), 252- 262. https://doi.org/10.1108/JPBM-05-2014-0616.

Webb, J. B. ve Forman, M. J. (2013). Evaluating the indirect effect of self-compassion on binge eating severity through cognitive-affective self-regulatory pathways. *Eating Behaviors*, *14*(2), 224–228. https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2012.12.005.

Williams, J. G., Stark, S. K. ve Foster, E. E. (2008). Start today or the very last day? The relationships among self-compassion, motivation, and procrastination. *American Journal of Psychological Research, 4*, 37-44.

Wispe, L. (1991). The psychology of sympathy. Springer US.

Wren, A. A., Somers, T. J., Wright, M. A., Goetz, M. C., Leary, M. R., Fras, A. M., Huh, B. K., Rogers, L. L. ve Keefe, F. J. (2012). Self-compassion in patients with persistent musculoskeletal pain: relationship of self-compassion to adjustment to persistent pain. *Journal of Pain and Symptom Management*, *43*(4), 759-770. https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2011.04.

Xu, J. (2017). Media exposure or pressure? The mediating role of nonmediated norms in young adults' body esteem. *Atlantic Journal of Communication*, *25*(5), 280–292. https://doi.org/10.1080/15456870.2017.1377200.

EKLER

EK 1: BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Sayın katılımcı,

Bu araştırma, Başkent Üniveristesi Psikoloji Bölümü Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans program öğrencisi Deniz Derin Yurtören'in, Dr. Öğr. Üyesi Burcu Tekeş danışmanlığında yürüttüğü yüksek lisans tezi çalışmasıdır. Bu çalışmanın amacı öz şefkat, vücut algısı ve yeme tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Çalışmaya katılabilmek için ana dilinizin Türkçe olması ve 18-25 yaş aralığında olmanız gerekmektedir.

Anketin cevaplanması yaklaşık 15 dakika sürmekte olup, herhangi bir süre kısıtlaması bulunmamaktadır. Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Anket genel olarak kişisel rahatsızlık verecek sorular içermemektedir. Yine de katılım sırasında herhangi bir nedenden ötürü kendinizi rahatsız hissederseniz, çalışmayı istediğiniz zaman bırakabilirsiniz. Ankete verilen cevaplar gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir. Çalışmanın hiçbir bölümünde isminizi ve kimliğini ortaya çıkaran bir soru sorulmamaktadır. Elde edilen genel bulgular değerlendirelecek, bireysel sonuçlar analiz edilmeyecektir.

Çalışmanın objektif olması ve elde edilecek sonuçların güvenirliği bakımından anket uygulamalarında samimiyetle duygu ve düşüncelerinizi yansıtacak şekilde yanıtlar vermeniz önemlidir. Katılımınız için şimdiden teşekkür ederiz.

Çalışma hakkında daha fazla bilgi almak için Deniz Derin Yurtören ile iletişim kurabilirsiniz.

Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman katılımı sonlandırabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayımlarda kullanılmasını

☐ Kabul Ediyorum

☐ Kabul Etmiyorum

EK 2: SOSYO-DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1. Cinsiyetiniz K ☐ E ☐ Belirtmek istemiyorum ☐

2. Yaşınız (Doğum yılı olarak belirtiniz) _____

3. Boyunuz _____ cm

4. Kilonuz _____ kg

5. Öğrenim durumunuz (En son bitirilen derece)

İlkokul ☐ Üniversite ☐

Ortaokul ☐ Yüksek Lisans ☐

Lise ☐ Doktora ☐

6. Medeni durumunuz

Bekar ☐

Evli ☐

Boşanmış ☐

Dul ☐

Partnerle beraber yaşama ☐

7. Psikiyatrik bir rahatsızlığınız var mı?

Evet ☐ Hayır ☐

8. Varsa tanıyı ve ne kadar süredir devam ettiğini ay olarak belirtiniz.

_____

9. Daha önce psikiyatrik bir tedavi gördünüz mü?

Evet ☐ Hayır ☐

10. Evetse ne için olduğunu ve tedavi süresini ay olarak belirtiniz.

_____

11. Tanısı konmuş tıbbi bir rahatsızlığınız var mı?

Evet ☐ Hayır ☐

12. Evetse hastalığı ve ne kadar süredir devam ettiğini ay olarak belirtiniz.

_____

13. Şu an herhangi bir tedavi görüyor musunuz? (Psikiyatrik tedaviler dahil)

Evet ☐ Hayır ☐

14. Evetse ne için ve ne kadar süredir tedavi gördüğünüzü ay olarak belirtiniz.

_____

15. Şu an herhangi bir ilaç kullanıyor musunuz? (Psikiyatrik ilaçlar dahil)

Evet ☐ Hayır ☐

16. Sigara kullanıyor musunuz?

Evet ☐ Hayır ☐

17. Kullanıyorsanız ne zamandır kullandığınızı ay olarak belirtiniz _____

18. Kullanıyorsanız günde kaç adet olduğunu belirtiniz. _____

19. Ne sıklıkla alkol tüketirsiniz?

Hemen hemen her gün ☐

Haftada 1-5 kez ☐

Ayda 1-3 kez ☐

Hiçbir zaman ☐

20. Günde kaç öğün tüketirsiniz? _____ ana öğün _____ ara öğün

21. Öğün atlar mısınız?

Evet ☐ Hayır ☐ Bazen ☐

22. Günde ortalama kaç bardak su içersiniz? _____

23. Açlık hissetmediğiniz halde bir şeyler atıştırır mısınız?

Evet ☐ Hayır ☐ Bazen ☐

24. Öğün aralarında en çok hangi tür yiyecekleri tüketirsiniz? (Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz)

Bisküvi, çikolata, cips ☐ Kuruyemiş, kuru meyve ☐ Tatlı ☐ Meyve ☐

Süt,yoğurt ☐ Hamurişi ☐ Şekerli içecek, meyve suyu ☐

Peynir,ekmek ☐ Diğer _____

25. Sıkıntılı/mutsuz/üzgün hissetiğinizde daha fazla yemek yer misiniz?

Evet ☐ Hayır ☐

26. Neşeli/mutlu hissettiğinizde daha fazla yemek yer misiniz?

Evet ☐ Hayır ☐

27. Sık kilo alıp verir misiniz?

Evet ☐ Hayır ☐

28. Kendinizi kilo açısından nasıl değerlendiriyorsunuz?

Çok zayıf ☐ Zayıf ☐ Normal kiloda ☐ Biraz kilolu ☐ Çok ☐ kilolu

29. Şu anda olduğunuz kilodan ne kadar memnunsunuz?

Çok memnunum ☐

Memnunum ☐

Az memnunum ☐

Memnun değilim ☐

Hiç memnun değilim ☐

EK 3: 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 beğenmiyorum	Hiç beğenmiyorum
1. Saçlarım					
2. Yüzümün rengi					
3. İştahım					
4. Ellerim					
5. Vücudumdaki kıl dağılımı					
6. Burnum					
7. Fiziksel gücüm					
8. İdrar-dışkı düzenim					
9. Kas kuvvetim					
10. Belim					
11. Enerji düzey-im					
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 rengi					
25. Sindirim sistemim					
26. Kalçalarım					
27. Hastalığa direncim					
28. Bacaklarım					
29. Dişlerimin şekli					
30. Cinsel gücüm					
31. Ayaklarım					
32. Uyku düzenim					
33. Sesim					
34. Sağlığım					
35. Cinsel faaliyetlerim					
36. Dizlerim					
37. Vücudumun duruş şekli					
38. Yüzümün şekli					
39. Kilom					
40. Cinsel organlarım					

EK 4: YEME TUTUMU TESTİ

Bu anket sizin yeme alışkanlıklarınızla ilgilidir. Lütfen, her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve size uygun gelen şıkkı işaretleyiniz.

	Daima	Çok sık	Sık sık	Bazen	Nadiren	Hiçbir zaman
1. Başkaları ile birlikte yemek yemekten hoşlanırım.						
2. Başkaları için yemek pişiririm ama pişirdiğim yemeği yemem.						
3. Yemekten önce sıkıntılı olurum.						
4. Şişmanlamaktan ödüm kopar						
5. Acıktığımda yemek yememeye çalışırım.						
6. Aklım fikrim yemektedir.						
7. Yemek yemeyi durdura-madığım zamanlar olur.						
8. Yiyeceğimi küçük küçük parçalara bölerim.						
9. Yediğim yiyeceğin kalorisini bilirim.						
10. Ekmek, patates, pirinç gibi yüksek kalorili yiyeceklerden kaçınırım.						
11. Yemeklerden sonra şişkinlik hissederim.						
12. Ailem fazla yememi bekler.						
13. Yemek yedikten sonra kusarım.						
14. Yemek yedikten sonra aşırı suçluluk duyarım.						
15. Tek düşüncem daha zayıf olmaktır.						
16. Aldığım kalorileri yakmak için yorulana dek egzersiz yaparım.						
17. Günde birkaç kere tartılırım.						
18. Vücudumu saran dar elbiselerden hoşlanırım.						
19. Et yemekten hoşlanırım.						

20. Sabahları erken uyanırım.						
21. Günlerce aynı yemeği yerim.						
22. Egzersiz yaptığımda harcadığım kalorileri hesaplarım.						
23. Adetlerim düzenlidir.						
24. Başkaları çok zayıf olduğumu düşünür						
25.Şişmanlayacağım (vücudumun yağ toplayacağı) düşüncesi zihnimi meşgul eder.						
26. Yemeklerimi yemek, başkalarınınkinden daha uzun sürer.						
27. Lokantada yemek yemeyi severim.						
28. Müshil kullanırım.						
29. Şekerli yiyeceklerden kaçınırım.						
30. Diyet (perhiz) yemekleri yerim.						
31. Yaşamımı yiyeceğin kontrol ettiğini düşünürüm.						
32. Yiyecek konusunda kendimi denetleyebilirim						
33. Yemek konusunda başkalarının bana baskı yaptığını hissederim						
34. Yiyecekle ilgili düşünceler çok zamanımı alır.						
35. Kabızlıktan yakınırım.						
36. Tatlı yedikten sonra rahatsız olurum.						
37. Diyet (perhiz) yaparım.						
38. Midemin boş olmasından hoşlanırım						
39. Şekerli, yağlı yiyecekleri denemekten hoşlanırım.						
40.Yemeklerden sonra içimden kusmak gelir.						

EK 5: FİZİKSEL GÖRÜNÜME DAYALI SOSYAL KARŞILAŞTIRMA ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıda cümleleri okuduktan sonra altta yer alan sıfatlara sizin için en uygun olan puanı veriniz.

Kendimi iş arkadaşlarım, arkadaşlarım veya tanıdığım diğer hemcinslerimle fiziksel olarak karşılaştırdığımda aşağıdaki gibi hissederim:

Daha aşağı	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Daha üstün
İtici	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Daha çekici
Arzu edilmeyen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Daha çok arzu edilen
Çirkin	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Güzel
Dışlanmış	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Kabul görmüş
Değersiz	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Değerli
Daha az popüler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Daha popüler
Daha az zarif	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Daha zarif

Kendimi modeller, artistler veya diğer ünlülerle fiziksel olarak karşılaştırdığımda aşağıdaki gibi hissederim:

Daha aşağı	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Daha üstün
İtici	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Daha çekici
Arzu edilmeyen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Daha çok arzu edilen
Kendine güvensiz	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Kendine daha güvenli
Çirkin	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Güzel
Dışlanmış	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Kabul görmüş
Değersiz	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Değerli
Görmezden gelinen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Hayranlık duyulan
Daha az popüler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Daha popüler
Daha az zarif	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Daha zarif
Küçümsenmiş	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	İmrenilmiş

EK 6: SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI ÖLÇEĞİ

		Hiç uygun değil	**Uygun Değil**	**Biraz Uygun**	**Uygun**	**Tamamen Uygun**
1	Dış görünüşümle ilgili kendimi rahat hissederim.					
2	Fotoğrafım çekilirken kendimi gergin hissederim.					
3	İnsanlar doğrudan bana baktıklarında gerilirim.					
4	İnsanların görünüşümden dolayı benden hoşlanmayacakları konusunda endişelenirim.					
5	Yanlarında olmadığım zamanlarda insanların, görünüşümle ilgili kusurlarımı konuşacaklarından endişelenirim.					
6	Görünüşümden dolayı insanların benimle beraber vakit geçirmek istemeyeceklerinden endişelenirim.					
7	İnsanların beni çekici bulmamalarından korkarım.					
8	Görünüşümün yaşamımı zorlaştıracağından endişe duyarım.					
9	Karşıma çıkan fırsatları görünüşümden dolayı kaybetmekten kaygılanırım.					
10	İnsanlarla konuşurken görünüşümden dolayı gerginlik yaşarım.					
11	Diğer insanlar görünüşümle ilgili bir şey söylediklerinde kaygılanırım.					
12	Dış görünüşümle ilgili başkalarının beklentilerini karşılayamamaktan endişeleniyorum.					
13	İnsanların görünüşümü olumsuz olarak değerlendirecekleri konusunda endişelenirim.					
14	Diğer insanların görünüşümdeki bir kusurun farkına vardıklarını düşündüğümde kendimi rahatsız hissederim.					
15	Sevdiğim kişinin görünüşümden dolayı beni terk edeceğinden endişe duyuyorum.					
16	İnsanların görünüşümün iyi olmadığını düşünmelerinden endişeleniyorum.					

EK 7: ÖZ-DUYARLIK ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıdaki ifadeleri dikkatlice okuyunuz ve size en uygun olan seçeneği işaretleyiniz. Her sorunun karşısında bulunan; (1) Hiç bir zaman (2) Nadiren (3) Sık sık (4) Genellikle ve (5) Her zaman anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye tek bir yanıt veriniz.

	Hiçbir zaman	Nadiren	Sık sık	Genellikle	Her zaman
Bir yetersizlik hissettiğimde, kendime bu yetersizlik duygusunun insanların birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım.					
Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine ilişkin anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.					
Bir şey beni üzdüğünde, duygularıma kapılıp giderim.					
Hoşlanmadığım yönlerimi fark ettiğimde kendimi suçlarım.					
Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, kendimi bu başarısızlıkta yalnız hissederim.					
Zor zamanlarımda ihtiyaç duyduğum özen ve şefkati kendime gösteririm.					
Gerçekten güç durumlarla karşılaştığımda kendime kaba davranırım.					
Başarısızlıklarımı insanlık halinin bir parçası olarak görmeye çalışırım.					
Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım.					
Kendimi kötü hissettiğimde kötü olan her şeye kafamı takar ve onunla meşgul olurum.					
Yetersizliklerim hakkında düşündüğümde, bu kendimi yalnız					

hissetmeme ve dünyayla bağlantımı koparmama neden olur.					
Kendimi çok kötü hissettiğim durumlarda, dünyadaki birçok insanın benzer duygular yaşadığını hatırlamaya çalışırım.					
Acı veren olaylar yaşadığımda kendime kibar davranırım.					
Kendimi kötü hissettiğimde duygularıma ilgi ve açıklıkla yaklaşmaya çalışırım.					
Sıkıntı çektiğim durumlarda kendime karşı biraz acımasız olabilirim.					
Sıkıntı veren bir olay olduğunda olayı mantıksız biçimde abartırım.					
Hata ve yetersizliklerimi anlayışla karşılarım.					
Acı veren bir şeyler yaşadığımda bu duruma dengeli bir bakış açısıyla yaklaşmaya çalışırım.					
Kendimi üzgün hissettiğimde, diğer insanların çoğunun belki de benden daha mutlu olduklarını düşünürüm.					
Hata ve yetersizliklerime karşı kınayıcı ve yargılayıcı bir tavır takınırım.					
Duygusal anlamda acı çektiğim durumlarda kendime sevgiyle yaklaşırım.					
Benim için bir şeyler kötüye gittiğinde, bu durumun herkesin yaşayabileceğini ve yaşamın bir parçası olduğunu düşünürüm.					
Bir şeyde başarısızlık yaşadığımda objektif bir bakış açısı takınmaya çalışırım.					

Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik duygularıyla kendimi harap ederim.					
Zor durumlarla mücadele ettiğimde, diğer insanların daha rahat bir durumda olduklarını düşünürüm.					
Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine karşı sabırlı ve hoşgörülü değilimdir.					

1993
BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
Akademik Değerlendirme Koordinatörlüğü

19.01.2021

Sayı : E-62310886-604.01.01-3040
Konu : Deniz Derin Yurtören'in Etik Onay Başvurusu Hk.

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 05/01/2021 tarih ve 747 sayılı yazınız.

Enstitünüz Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Deniz Derin Yurtören'in, Dr. Öğretim Üyesi Burcu Tekeş'in danışmanlığında yürütmekte olduğu "Sosyal Risk Faktörlerinin Beden Algısına Etkisinde Öz-Şefkat ve Yeme Tutumlarının Aracı Rolü" başlıklı yüksek lisans tez çalışması, değerlendirilmiş ve bilgilerinize ekte sunulmuştur.

Kurul Başkanı

Ek: Değerlendirme Formu

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BE8V4KC21 Belge Doğrulama Adresi : https://ebys.baskent.edu.tr/enVision/Validate_doc.aspx

Sayı : 17162298.600-08
Konu : Tez Çalışması

12 OCAK 2021

İlgili Makama

Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Deniz Derin Yurtören'in, Dr. Öğretim Üyesi Burcu Tekeş'in danışmanlığında yürütmekte olduğu "Sosyal Risk Faktörlerinin Beden Algısına Etkisinde Öz-Şefkat ve Yeme Tutumlarının Aracı Rolü" başlıklı yüksek lisans tez çalışması, değerlendirilmiş ve yapılmasında bir sakınca olmadığı tespit edilmiştir.
Bilgilerinize saygılarımızla sunarız.

Başkent Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler ve Sanat Araştırma Kurulu

Ad, Soyad	Değerlendirme	İmza
Prof. Dr. M. Abdülkadir Varoğlu	Olumlu/~~Olumsuz~~	
Prof. Dr. Kudret Güven	Olumlu/Olumsuz	
Prof. Ali Sevgi	Olumlu/Olumsuz	
Prof. Dr. Işıl Bulut	Olumlu/Olumsuz	
Prof. Dr. Sadegül Akbaba Altun	Olumlu/~~Olumsuz~~	
Prof. Dr. Can Mehmet Hersek	Olumlu/~~Olumsuz~~	
Prof. Dr. Özcan Yağcı	Olumlu/Olumsuz	

Prof. Dr. Sadegül Akbaba Altun, Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Deniz Derin Yurtören'in, Dr. Öğretim Üyesi Burcu Tekeş'in danışmanlığında yürütmekte olduğu "Sosyal Risk Faktörlerinin Beden Algısına Etkisinde Öz-Şefkat ve Yeme Tutumlarının Aracı Rolü" başlıklı yüksek lisans tez çalışmasının yapılabileceği görüşündeler.

Prof. Dr. Özcan Yağcı, Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Deniz Derin Yurtören'in, Dr. Öğretim Üyesi Burcu Tekeş'in danışmanlığında yürütmekte olduğu "Sosyal Risk Faktörlerinin Beden Algısına Etkisinde Öz-Şefkat ve Yeme Tutumlarının Aracı Rolü" başlıklı yüksek lisans tez çalışmasının iyi tasarlandığını ve çalışmaya uygun olduğu düşüncelerini iletmişlerdir.